

Santa Pazienza

Miten
Veniero
Galvagni

Attualità delle parole di Shantideva
monaco indiano buddhista dell'ottavo secolo dopo Cristo
sulla PAZIENZA



Dello stesso autore:

Per le Edizioni A.I.E.T., Reggio Emilia:

Perché aiutare - 1995

Collana Freccie d'Amore:

Il maestro, la montagna e zia Carolina

La ricerca spirituale oltre i sentimentalismi e gli individualismi - 1997

- *Come pesci nell'oceano*
Risposte ai Riconoscenti - 1997
- *Gli scherzetti di Dio*
Risposte ai Riconoscenti - 1997
Oltre i tulipani e i falò
Le infinite forme dell'amore - 1998
- *Le parole del cuore*
Domande e risposte per guardarsi dentro - 1998
- *La tigre di cartapesta*
L'immagine di chi non siamo - 1999
In ogni stanza c'è un Dio che gioca
Guarigione e Spiritualità - 1999
- *Al limitare del bosco*
Sulla pratica della meditazione e della condivisione - 1999
La pallina della gioia
Generosità e Compassione - 2000
- *Il prisma e l'arcobaleno*
Sul rapporto maestro-discepolo - 2000
- *Il tempo finito*
L'incontro con la morte - 2001
- *Silenziose magie*
La dimensione sottile delle relazioni interpersonali - 2001
L'airone e la piovra
La coppia come occasione di crescita personale e come cammino spirituale - 2001
La partita a scacchi
Sulla relazione tra figli e genitori - 2002
- *Miraggi e fantasmi*
La transitorietà delle emozioni afflittive - 2003
- *Nel vuoto senza tempo*
Il lavoro interiore, la contemplazione e l'incontro col Sacro - 2004
Voi dunque pregate così
Come farsi leggere dalle parole di Gesù - 2007

Il bruco e la farfalla

Per paura, per amore - 2009

Perle sparse sulla via del ritorno - 2010

Gelindo e Calura

Due amici alla ricerca di Dio o di chi per lui - 2016

I volumi sono disponibili nel sito: mitenvenierogalvagni.it

Inoltre:

- *Psichiatria di traverso*
Annotazioni per una psichiatria trasparente
Tempi moderni, Napoli - 1983
- *Le parole del cuore*
Editoriale Voce di Reggio, Reggio Emilia - 1995
- *Lo specchio del desiderio*
Riflessioni sull'essere vivi, interi e infiniti
Diabasis, Reggio Emilia - 1998
Il triangolo dell'amore
Un talismano per la coppia
Aliberti Editore, Reggio Emilia - 2005
E infine l'armonia
Verdechiario Edizioni, Reggio Emilia - 2009

Veniero Galvagni nasce a Mel (Belluno) il 20 gennaio 1944. Laureato in Medicina e Chirurgia nel 1969 e specializzato in Psichiatria nel 1973, è stato primario psichiatra a Genova e Reggio Emilia.

Nel 1982 ha incontrato Osho, che ha riconosciuto come suo Maestro spirituale, da lui ha ricevuto il nome di Swami Prem Miten.

Si è dedicato allo studio degli insegnamenti dei grandi maestri dell'umanità, in particolare di Gesù, di cui ha approfondito anche lo studio della storicità effettiva del suo personaggio, di mistici appartenenti a diverse tradizioni, di maestri buddhisti del passato e contemporanei. Con il passare degli anni si è sempre più occupato di storia comparata delle religioni, di psicologia archetipica e psicologia transpersonale.

Ha tenuto decine di conferenze e di seminari sulla tematica della morte e del morire, del lutto, delle esperienze di pre-morte rivolti a medici, infermieri, volontari e "non addetti ai lavori".

Ha condotto gruppi residenziali e non nell'ambito delle attività proposte dall'AIET (Associazione Italiana di Evoluzione Transpersonale) e dall'Associazione di Promozione Sociale "Oceano di Amicizia" sulle più diverse tematiche riguardanti prevalentemente la relazione genitori e figli, relazione di coppia, il maschile e il femminile, la morte e il morire, il rapporto tra crescita personale e disvelamento della dimensione transpersonale dell'individuo.

Attualmente è in pensione e risiede a Reggio Emilia. È coniugato ed ha una figlia.

Progetto grafico di copertina: Giulio Cucchiaro

©2023

<https://mitenvenierogalvagni.it/>

Prima edizione

Miten Veniero Galvagni

SANTA PAZIENZA

*Attualità delle parole di Shantideva
monaco indiano buddhista dell'ottavo secolo dopo Cristo
sulla PAZIENZA
e mio commento alle stesse
(tradotte dal sanscrito in inglese e dall'inglese in italiano)
dopo averle riformulate
dall'italiano parzialmente oscuro e per soli addetti ai lavori
in lingua italiana corrente
con riflessioni e divagazioni di vario tipo
(non sempre politicamente corrette)
ed una bibliografia ragionata
del tutto arbitraria*

*In ricordo di Anitya Patrizia Lusoli che ha curato e coordinato, con amore ed attenzione, il lavoro di squadra
che ha portato alla pubblicazione della maggior parte dei libri di Miten.*

*Dedico questo lavoro a Marzia Prandi, mia moglie e compagna,
soprattutto mia amica.*

Introduzione

Questo mio lavoro, pur non essendo un esercizio di traduzione in italiano corrente di nessuna lingua né antica né moderna, prende avvio dallo **studio attento delle parole** usate da diversi ed autorevolissimi traduttori in lingua inglese di parole scritte in sanscrito, pali, cinese e tibetano e, successivamente, da altri autori anch'essi autorevolissimi, tradotte dall'inglese in lingua italiana. Sostanzialmente il mio lavoro, allora, consiste nella rielaborazione, in lingua italiana, di altre parole tradotte in lingua italiana dall'inglese, dal sanscrito, dal pali, dal cinese e dal tibetano.

Dunque, con l'aiuto di un vocabolario d'Inglese-Italiano e di uno di Lingua Italiana, mi sono mosso sul filo di un difficile equilibrio. Mi sono mosso, da un lato, nel **rispetto del lavoro svolto dagli esperti traduttori in lingua inglese ed in lingua italiana dalle quattro o cinque lingue citate**. Dall'altro lato mi sono mosso nel **rispetto del mio sentire l'attualità di questo testo e, in quanto tale, proponibile a qualsiasi essere umano che non abbia la benché minima conoscenza di termini ed espressioni tipicamente buddhiste, né che abbia familiarità con tematiche universali, proprie anche dell'umanità contemporanea**.

Queste tematiche hanno attirato la mia attenzione e mi sono permesso di commentarle anche sulla base delle mie conoscenze professionali e di vita vissuta. In questo senso il mio lavoro non è l'ennesima riproposizione di una traduzione, anche se molto parziale (e corredata dal commento) di un testo fondamentale per una delle principali scuole buddhiste oggi esistenti. Già molti maestri ed eruditi, sia del passato che a noi contemporanei, si sono impegnati in questo non facile lavoro, anche ben oltre il paziente e spesso sottovalutato impegno dei traduttori.

Più precisamente esso rappresenta un **possibile contributo, anche se parziale e provvisorio, alla scoperta dell'attualità anche occidentale, ed anche per non addetti ai lavori, cioè per tutti, di testi appartenenti ad una tradizione filosofica e religiosa che è solo apparentemente, per i più, molto lontana dalle profonde esigenze di conoscenza dell'essere umano nato e cresciuto in Occidente**.

Ma in realtà non si tratta di una vera e propria scoperta, dato che la stessa intenzione l'hanno avuta e messa in opera, anche con risultati eccellenti, sia in epoche lontane che in tempi più recenti, alcuni storici, filosofi, letterati, religiosi sia occidentali che orientali.

Questo lavoro, dunque, si propone esplicitamente come un **insieme di considerazioni assolutamente soggettive dello scrivente sul tema scelto e sulle sue implicazioni nel momento storico che tutti noi stiamo vivendo (anni 2020-2023, in Italia) a partenza da alcuni ben precisi testi, tradotti tutti in lingua italiana (solo**

uno in francese che citerò in bibliografia).

Come per qualsiasi personaggio storico vissuto in un periodo in cui non esisteva ancora una tecnologia atta a testimoniare “oltre ogni ragionevole dubbio” l’attendibilità effettiva di quanto riportato dai cronisti dell’epoca (ma anche di molto successivi) sull’esistenza stessa del personaggio, sulla sua vita, sulle sue opere, anche nel caso di **Shantideva** (l’autore di cui mi occupo in questa sede) è assolutamente arbitraria la distinzione tra ciò che può essere stato da lui effettivamente fatto e pronunciato nelle occasioni che più avanti descriverò, da quanto i posteri che, di lui, della sua storia e della sua opera, si sono interessati per i motivi più diversi. Generalmente costoro se ne sono interessati, e tuttora se ne interessano, per fornire un sostegno “prestigioso”, presentato come storicamente “certo”, alle loro convinzioni, spesso, come in questo caso, religioso-dottrinali, quindi in definitiva basate su di un atto di fede da non mettere in discussione e che non abbisogna di prove storicamente accettabili. Quanto esposto interessa da vicino, per restare in ambito religioso, anche la ricerca sul Gesù storico, sul Buddha storico, sul Francesco storico, nonostante le migliaia di studi e di volumi, pieni di “certezze storiche” che, di questi giganti della Religiosità e della Storia umana, si sono occupati.

Ma se quanto è stato detto, scritto, riferito a questi personaggi, **pur non potendosi fregiare della patente di indubbia attribuzione**, comunque risulta essere un aiuto di qualche tipo perfino alla tormentata umanità contemporanea, ebbene, **la mia scelta è chiara, ed è facilitata dal fatto di non essere uno storico di professione**: lasciamo perdere, dunque, con la metodologia scientifica della ricerca storica e teniamo da conto ciò che ci può essere utile per cavarcela meglio nelle difficoltà del vivere quotidiano.



È evidente a tutti noi che stiamo vivendo, a livello **emozionale, verbale e comportamentale**, una situazione assolutamente nuova, con modalità altrettanto inedite su larga scala.

Di conseguenza stanno emergendo, e bene in risalto, aspetti della nostra personalità prima celati più o meno volontariamente, che si dispiegano su di un ventaglio molto ampio.

Anzitutto è facilmente riscontrabile un **ottundimento emotivo ed intellettuale** che ci rende prigionieri, spesso volontari, di un **cinismo indifferente** a tutto ciò che non ci riguarda di persona. Fenomeno, questo, che è anche riscontrabile nella patologia **neurologica e non solo psicopatologica** del cosiddetto *Long Covid*.

Oppure, al contrario, **ci esponiamo alle variegata forme di sciacallaggio ed indottrinamento imperanti sia sui *social*, che sul *web* ritenuto “alternativo”, che sul cosiddetto *mainstream*, a danno di chi, tra noi, è emotivamente più fragile e dotato di insufficienti strumenti critici.**

Oppure, ancora, **adottiamo forme primordiali di difesa dei nostri beni, soprattutto materiali, nella prospettiva di una ricerca esasperata di sicurezza economica solo nostra e dei nostri famigliari.**

Ma, da questa nostra tormentata umanità, **stanno anche emergendo esemplari manifestazioni di solidarietà prima sconosciute. Come in ogni periodo di crisi della storia umana e della storia del Pianeta.**

In parole più esplicite: la pandemia e la guerra d’Ucraina hanno permesso a molte nostre credenze e, dunque, ai nostri aspetti valoriali e caratteriali, prima celati, di emergere e di mettersi bene in vista. Si tratta di nodi psicologici che sono venuti alla luce per merito del pettine, benevolmente impietoso, della Storia.

È sufficiente aprire bene gli orecchi e gli occhi per rendersi conto di tutto ciò, e per quanto ci riguarda è sufficiente essere un pochino introspettivi e far tesoro dei rimandi al proposito che ci vengono dati dalle persone a noi vicine e che bene ci conoscono. Le cause di tali turbamenti sono molteplici e cominciano ad essere studiate con attenzione dagli specialisti della materia (sociologi, psicologi, psichiatri, massmediologi). A me sembra che la causa di tutto ciò, a monte, sia la **pandemia, in quanto grande trauma** che tutti noi abbiamo subito e di cui, alquanto scioccamente, vengono accusati, da parte degli accusatori di turno, **solo** i vari governi che amministrano i nostri diritti ed i nostri doveri di cittadini, dandoci indicazioni sulle modalità di fronteggiarla (vaccini, mascherine, distanziamento, lavaggio delle mani, *lockdown*, *green pass*). Dalla giunta comunale, a quella regionale, al governo nazionale, mettendo spesso in ombra, da parte di chi accusa, le responsabilità individuali dei cittadini e, soprattutto, la facilmente verificabile realtà della pandemia e delle caratteristiche, spesso imprevedibili e mortali del SARS-Cov-2 e delle sue varianti passate, presenti e, sicuramente, anche future.

Altrettanto improduttivo e nefasto, per il clima persecutorio che si viene a creare, è il ritenere il governo nazionale vittima accondiscendente di una congiura mossa da potenze diaboliche sovranazionali contro gli stati nazionali al fine di trarne dei vantaggi di diversa natura, ma soprattutto vantaggi economici e di controllo sociale, attraverso l’addestramento dei cittadini ad essere succubi passivi di una pandemia, ritenuta più o meno reale, più o meno creata artificialmente in laboratorio e, al fine di esasperare i cittadini europei per la crescente immigrazione, con la paventata massiccia “invasione” dalle zone del pianeta extra **spazio Shengen**, che metterebbe a rischio l’esistenza stessa dell’Europa (vedi le infamanti accuse emerse durante l’*affaire Soros*... a tal proposito vedi **Ciarrocca**, in bibliografia).

Si è trattato, in effetti, di un **trauma che ha provocato un'ansia impaurita e diffusa, anche se non del tutto chiara alla nostra consapevolezza nelle sue cause.**

La possibilità avvertita come incombente della nostra stessa morte e di quella dei nostri cari a causa del SARS-Cov-2, realistica anche se improbabile per la maggior parte di noi tutti, ha toccato ogni umana sensibilità producendo reazioni molto diversificate, **dalla negazione della realtà pandemica, all'enfasi catastrofista della stessa.**

E la **ricaduta sulle prospettive economiche** di tutti noi, spesso avvertita come più pesante e difficile da superare che non la paura dell'infezione, ha giocato un prevalente ruolo, a volte esclusivo, sulla destabilizzazione psichica di molti.

Aspetto, questo, che si è ancor più esasperato con la **guerra d'Ucraina, con la ricaduta sull'Europa dei processi sanzionatori nei confronti della Russia e con il giustificabile timore per una guerra nucleare.**

Moltissimi errori, d'altronde, sono probabilmente stati commessi a tutti i livelli politici ed amministrativi sopra ricordati, errori riconosciuti come tali non solo con il senno di poi, ma anche con il possibile, inascoltato, senno di prima. Certo, **tutto è sempre stato imperfetto ma è anche perfettibile** sulla base della lezione che tutti noi, al proposito, abbiamo ricevuto dall'esperienza. E a tutti i gradi di responsabilità.

Ciò che mi preoccupa, peraltro, e che preoccupa, purtroppo, una parte minima dei protagonisti e degli osservatori di questo momento storico, non è tanto la mole enorme di evidenti **sintomi di disagio psicologico** che di giorno in giorno si evidenziano (**ansia, irritabilità, depressione, eccitamento, insonnia, ipersonnia, estraniamento, ottundimento emotivo, veri e propri disturbi da stress post traumatico**) bensì la **pervasività dei messaggi di odio e di contrapposizione violenta, anche fisica, dalle aule parlamentari diventate anche palestre di boxe, ai social ed ai talk-show, divenuti negli ultimi mesi *fight-show* ed *antisocial*, nei confronti di qualche persona o fazione politica o di governo (a tutti i livelli) che non può portare ad altro se non ad uno sbandamento progressivo delle varie coscienze dei cittadini emozionalmente più fragili e più culturalmente sprovveduti che assistono in TV a tali esibizioni.**

È noto, d'altronde, che la **“presa” emozionale e niente affatto politica**, di messaggi tendenti alla proposta di un cambiamento “di tutto” o, semplicemente, dei vari livelli di governo, abbia sempre avuto un grande successo nella storia più o meno recente, ed invariabilmente in una **direzione molto autoritaria sia “di destra” che “di sinistra”.**

Ma anche molto prima di arrivare a tali esiti, è **l'odio diffuso, la rabbia con cui tali discorsi vengono pronunciati nelle sedi idonee ed inidonee**, che attira la mia preoccupata attenzione o, meglio, la mia attenzione addolorata e scandalizzata, dato che

questa rabbia è ora diffusa tra chi è giustificabile nel provarla, ma anche tra chi giustificabile non è.

A mio parere non è giustificabile chi, in malafede, cioè per prevalente interesse personale e/o di appartenenza politica, sociale, economica, tende a dividere i cittadini tra “buoni” e “cattivi”, tra “intelligenti” e “indottrinati”, soprattutto qualora abbia tutti i mezzi materiali ed intellettuali per essere bene informato e, dunque, con la **grande responsabilità conseguente di non diffondere notizie false o semplici ipotesi spacciate per verità.**

E, all'**origine della rabbia**, in ambedue i gruppi enunciati scorgo sia una **buona dose d'impazienza**, sia una buona **dose di ignoranza** sia, nel secondo gruppo, anche una **buona dose di malafede** e di **sciacallaggio**, per **fini esclusivamente di consenso partitico**. Dunque per fini **solo di potere**.

Dalla seconda metà di Luglio 2020, alla prima metà di Aprile 2023, ho considerato ed osservato quotidianamente con crescente preoccupazione e dolore questo stato di cose. Il fenomeno descritto si è mantenuto inalterato nel suo *trend* per tutto l'anno allora in corso, lungo tutto il 2021, tutto il 2022 e fino ad ora, Aprile 2023. Molto intrecciato, peraltro, con l'inizio e il proseguire della guerra Russia-Occidente sui terreni, nei mari e nei cieli ucraini.

La rabbia e l'intolleranza si sono dapprima infiltrate, ed in seguito ne hanno occupato quasi tutto lo spazio, anche all'interno di gruppi d'appartenenza, dai più elementari ai più complessi, in cui, prima della pandemia e della guerra d'Ucraina, regnava una discreta tranquillità.

Credo che mai in Italia, come in questo periodo, si sia andati così vicini allo scontro armato civile, dopo quasi ottanta anni di tregua, intervallata solo dalle violenze degli opposti estremismi degli anni Settanta del secolo scorso.

Uno dei motivi in più, per me, di ritenere potenzialmente utile il lavoro che qui vado presentando, dando il mio contributo sia come possibile **spunto di riflessione correttivo dell'impazienza**, sia come **argine, anche se necessariamente parziale, all'ignoranza diffusa sul reale stato delle cose che molti documenti stanno a dimostrare**. Possibile spunto riflessivo e parziale argine all'impazienza, questo lavoro, solo se troverà accoglienza presso i possibili lettori. Cosa, questa, che dipende da me in minima misura.

Dunque, per tornare al presente contributo: ripropongo in lingua italiana buona parte di un solo capitolo, dedicato alla Pazienza, di un poema attribuito con scientifica certezza filologica a **Shantideva**, “Pace divina, dio della Pace”, un monaco buddhista indiano dell'ottavo secolo dopo Cristo che, di fronte ai suoi compagni di Monastero-Università, come riportano le cronache buddhiste più accreditate (anche se invariabilmente agiografiche, e persino leggendarie, come per tutti i Santi di ogni tradizione religiosa) ha

declamato a memoria il suo poema dottrinale in sanscrito e che aveva anche segretamente messo per iscritto.

La stesura originale del poema, però, non è giunta fino a noi ma, una volta tradotta in tibetano alcuni Secoli dopo, ha potuto essere ritradotta in sanscrito così da risultare composta da nove capitoli più una lunga dedica ed anche essere così più largamente diffusa di quanto sarebbe stata se fosse rimasta solo la sua prima traduzione dal sanscrito al tibetano.

Ebbene, questa lettura, anzi rilettura da parte mia (la prima lettura risale al 1997, e la prima serie di lezioni da me tenute su questo tema risale al 1998) con studio annesso sempre più impregnato di curiosità, si è rivelata **utilissima non solo per me**, nella mia esperienza di vita quotidiana soprattutto in questo periodo storico di pandemia, **ma mi è sembrata potenzialmente utile anche per chiunque si ritrovi a provare un consapevole desiderio di affrontare meglio**, di quanto non sia ora in grado di fare, **le difficoltà della vita quotidiana attuale e prossima futura**.

Ma, a stesura ultimata, mi sono reso conto che, assieme a tutto il resto già elencato, questo mio lavoro può anche avere la **funzione di essere una breve introduzione ai “fondamentali” del Buddhismo in generale e, specificamente, di quello indiano “del Nord”**, per chi non sappia niente o quasi niente di tale argomento.

Il mio contributo, in altre parole, è limitato solo ad una delle molte tradizioni principali del Buddhismo indiano, la Mahayana e, di queste, solo alla Scuola indiana Madhyamaka, sottoscuola Prasangika (escludendo, dunque, le altre Scuole assorbite nella Tradizione Mahayana e le moltissime sotto scuole da esse derivate, le Scuole dell’Estremo oriente e del Sud Est asiatico, tra le quali la Scuola Zen, che è la più nota in Occidente, a sua volta suddivisa in molte sotto scuole). Esclusa, dunque, anche la Scuola Vajrayana, pur rappresentando, questa, il completamento della formazione liturgica, dottrinale, meditativa, di tutti i devoti, sia laici che monaci, della tradizione Mahayana. Ma su questo tornerò più avanti.

Entro subito nella questione che più mi sta a cuore, almeno nel contesto del presente lavoro.

Suppongo che quelli che leggeranno queste mie considerazioni siano almeno un po' stanchi di programmi televisivi, di articoli di giornale, di notizie e lezioni sul *web*, e anche di libri, assolutamente inutili per una crescita culturale, ma non solo culturale. Soprattutto stanchi di notizie, programmi, spettacoli, *show*, assolutamente irrilevanti per il lettore e lo spettatore diciamo “medio”, cioè né semianalfabeta né decisamente “intellettuale”.

Anche se, sottolineiamolo, in tutte le democrazie del mondo, lo *share*, questo diabolico strumento ritenuto tanto democratico, premia le trasmissioni televisive e i

social più idioti e diseducativi che esistano sulla faccia della terra, proprio nella direzione di una diseducazione alla democrazia. **Il bombardamento di notizie, la cosiddetta “informazione” epidemica, la cosiddetta “infodemia”, ci stordisce e ci ostacola fortemente perché ci sia permesso di emanciparci da uno stato di supine carte assorbenti di tutti gli inchiostri possibili ed immaginabili.**

Non si fa in tempo a ricevere una notizia, che ce n'è subito un'altra, magari di segno contrario. Così non abbiamo nemmeno il tempo di assorbire bene e rielaborare la prima... che poi, questi inchiostri, selezionati da noi stessi in base al colore che più ci soddisfa **ad una prima impressione**, che esprime convinzioni spesso irriflessive ed inveterate, diventano il testo sacro per noi, da condividere con altri che hanno le nostre stesse preferenze cromatiche, spesso molto poco meditate e così, condiviso il colore, tali inchiostri scrivono il **manifesto ufficiale delle nostre convinzioni**, anche se, come cercherò di suggerire, lo diventano in modo superficiale e fallace.

A volte, tuttavia, oltre agli autori antichi come sto facendo io con questo mio contributo, è ovviamente proprio utile rivolgersi agli autori moderni e contemporanei, soprattutto nell'ambito scientifico e, parzialmente, anche in quello umanistico ed in quello di interesse sociale ed economico, dunque politico. Anche se, come tutti sanno, proprio in questi ambiti la pandemia ha permesso di confermare ciò che ben si conosce da almeno qualche millennio, cioè come, **sia la scienza medica che le scienze relative alla Politica, non siano mai al di sopra di ogni sospetto né, tanto meno, univocamente vissute e moralmente agite dai rispettivi rappresentanti a livello pubblico.**

Non siamo forse frastornati dalla mole impressionante di notizie, tra loro anche di segno opposto, sia tecnico che politico, che invadono ogni qualvolta accendiamo la TV o il *pc* oppure quando, compulsivamente, cerchiamo nello *smartphone* le ultime notizie o ci preoccupiamo di essere sempre al corrente di quanto viene scritto, vocalmente e visivamente registrato, in quelle istigazioni all'ignoranza ed alla confusione mentale, a cui siamo volontariamente iscritti? Questo da un lato ci stordisce disorientandoci sempre più, fino a giungere al punto di **non sapere più distinguere, non tanto, e semplicemente, tra vero e falso, ma anche tra impossibile, possibile, probabile, improbabile. Con il risultato che siamo sempre più confusi e, tragicamente, a volte francamente deliranti.**

Dall'altro lato ci allontana dai mezzi di comunicazione cosiddetti “*mainstream*”, o mezzi di comunicazione ufficiali (radio, TV, giornali) da molti fra noi ritenuti, a questo punto, o assolutamente fastidiosi e contraddittori, oppure, da quelli di noi che sono affascinati dai complotti diabolici, ritenuti strumenti della **Grande Menzogna** messa in atto dal *Deep State*, lo **Stato Profondo**, branca operativa del *N.W.O.*, il *New World Order*, il **Nuovo Ordine Mondiale**.



In questo, come in altri miei lavori precedenti, mi concedo di coprire uno spazio concettuale molto ampio: **da un'attenzione filologica e storiografica al testo e all'autore da cui mi sono sentito ispirato, fino a considerazioni di tipo economico-politico ed oltre, verso una forma di scrittura libera molto colloquiale, come fosse una lezione o una conferenza.**

Me ne sono accorto solo in questa occasione, ma probabilmente ho tenuto quasi sempre un tono colloquiale, che tuttora non mi dispiace, nelle mie molte lezioni, conferenze, condivisioni e gruppi terapeutici, il tutto registrato e poi pubblicato in un una trentina di volumi con un pubblico anche molto diverso e lungo un arco di oltre trent'anni.

In via preliminare, comunque, voglio ricordare anzitutto a me stesso, e poi ai lettori eventuali, che **non sono uno specialista della materia** di cui scrivo in questa occasione ma che, al tempo stesso, e **proprio per questo motivo, sono convinto di essere anche molto più libero nel commentare qualsivoglia prodotto culturale**, cioè di poter mettere nero su bianco ciò che conosco, al proposito, della mia mappa mentale cognitiva ed emozionale, costruita, destrutturata, ristrutturata più volte in settantannove anni di vita (finora) entro i limiti in cui tale operazione sia possibile (cosa possiamo sapere, veramente, della nostra mappa mentale cognitiva ed emozionale?).

Sono libero, cioè, anche di scrivere stupidaggini, senza la preoccupazione di mancare di rispetto, così facendo, al mio status sociale e professionale o al mio ruolo di dipendente stipendiato da qualche Ente pubblico o privato o, ancor di più, ai miei possibili lettori. Non tutti possono permetterselo. Farò il possibile, comunque, per evitare di scrivere stupidaggini.

Ora, nel quasi certo disappunto per chi tende a separare rigidamente i vari campi di studio e di ricerca, ad esempio **il campo degli elaborati che si propongono come commento di un testo antico da un lato, ed il campo occupato da poco accademiche considerazioni sociali e psicologiche sul momento presente dall'altro lato, io non opero distinzioni nette.**

Inoltre, non opero distinzioni nette tra queste due modalità di approfondimento di un discorso, da un lato, e **considerazioni del tutto personali, dall'altro lato, che a qualcuno tra gli eventuali lettori appariranno, a tratti, anche come una "predica" ed ai quali, certamente, il mio lavoro non sarà gradito.**

Ma perché mai sto andando a parare verso qualcosa che appare, da subito, come molto personale e fuori tema nel commento di un testo dell'ottavo secolo e, per di più,

orientale? Perché l'importanza da me attribuita alla cosiddetta mappa mentale?

Beh, in questo periodo di quasi “liberi tutti” da ogni restrizione delle nostre libertà di movimento, anche se non so bene in quale sotto fase delle varie fasi previste per la ripresa sociale in Italia ci troviamo mentre scrivo, **si fa un gran parlare e raccomandare a tutti i cittadini di modificare i comportamenti sociali, singoli e collettivi, se semplicemente si desidera continuare a vivere, a lavorare, ad interagire con gli altri senza nuocere loro e senza essere, a nostra volta, vittime.** Dall'asilo nido alle RSA.

Ora, è ben risaputo anche da chi è totalmente digiuno di psicologia, che **un cambiamento di comportamento di chicchessia non è possibile se non viene prima cambiato qualcosa nella sua mente.**

Anche se non è altrettanto ben risaputo, ma solo vagamente intuito, che **un cambiamento di “qualcosa” nella mente di chicchessia richiede un lavoro molto impegnativo da parte del soggetto su se stesso, in genere molto lungo.** Infatti, essendo noi abitanti in un Paese con un Governo **formalmente** Democratico, almeno per ora, è **molto indicato che tutto ciò**, dato che si tratta di un lavoro faticoso e che impiega molto tempo a dare i suoi risultati, **non venga imposto, suggerito, inoculato dall'esterno sotto forma di imposizioni o di condizionamenti**, ma che sia **frutto di una presa di coscienza individuale rispetto ai nostri comportamenti da modificare**, e che questa operazione sia una **scelta consapevole fatta e consolidata, anzitutto, all'interno di noi stessi.**

In altre parole: le sanzioni non sono sufficienti, se non controproducenti, anche se sono necessarie per chi commette delle infrazioni a livello di disposizioni sanitarie e governative. Quindi **le multe non bastano per cambiare le attitudini alla disobbedienza potenzialmente criminale di molti cittadini, soprattutto se di giovane età.**

Ma quanti secoli ci vorranno affinché questa operazione di sollecitazione alla presa di coscienza vada a buon fine?

Nessuno di noi sarà ancora presente nell'attuale forma fisica quando tale operazione comincerà a dare i suoi frutti, ma a noi tutti spetta, ora, di dare un contributo in questa direzione, armandoci di umiltà e santa pazienza che è, appunto, oltre che il titolo, anche l'argomento esplicito da me trattato nel presente lavoro.

Ebbene, è proprio nei comportamenti individuali frutto di una libera scelta **che il cambiamento tanto auspicato va, e sempre andrà, verificato.** E va verificato in via assolutamente prioritaria nei **comportamenti individuali a livello relazionale.** **Nell'intimità della vita familiare come nelle piazze e nei bordelli dei diversi mercati.**

Nel frattempo **auspico che un ipotetico Governo, a tutti i livelli, consapevole**

dell'irresponsabilità comportamentale di molti cittadini, continui ad esercitare la sua funzione di guida, con avvertimenti, indicazioni precise, multe sonore, denunce. Non mi riferisco al governo attualmente in carica, ovviamente, data la deriva autoritaria, nazionalistica, xenofoba, aspirante al presidenzialismo, cui è giunto finora (metà Aprile 2023).

E ora, dati per persi dopo queste mie affermazioni, molti potenziali lettori, torno al cosiddetto "dunque".

Dunque, il mio lavoro si propone di suggerire una modalità di possibile cambiamento individuale assunto dal soggetto non solo come necessario nei comportamenti sociali, non solo come auspicabile nell'intimità dei rapporti all'interno della sua famiglia (di quante famiglie e di quante amicizie ho vissuto la lacerazione, spesso irrimediabile, in questo periodo!!!: *vax-novax*, *pass-nopass*, e simili, per poi continuare con: *armi all'Ucraina si o no, pace subito o pace se...*) ma anche e soprattutto come suggerimento di un cambiamento libero e graduale del modo di pensare la realtà, quella realtà condivisa con altri esseri più o meno senzienti, sia appartenenti alla specie *Homo Sapiens*, sia a quella *dell'Homo Stupidus* (variante dell'*Homo Faber*, parallelo dell'*Homo Religiosus*, secondo **Mircea Eliade** e, più recentemente, secondo **Vittorino Andreoli**)...

Il tono da me assunto, nella stesura di questo scritto, a volte appare come quello di uno che sa fare solo delle gran prediche e, ahimé, soprattutto non richieste, e a volte come quello di uno che, magari improvvisamente, butta tutto in vacca, per dirla alla terragna...

Credo, senza vergognarmene, che siano attendibili tutte due queste impressioni.

Mi sembra che altre volte, però, il tono sia equilibrato tra questi due estremi. **Sono poi molto fiero di avere escogitato un modo per rendere assolutamente inutile la lettura di tutto il testo:** è sufficiente leggere con attenzione, nell'Indice, i titoli dei vari capitoli e dei diversi paragrafi senza affaticarsi a leggere il testo per intero...

Indice

Prima parte

Il Bodhisattva Shantideva

- 27 Pazienza e impazienza
- 28 Il tempo di Shantideva e annotazioni sulla divisione del tempo
- 30 Il Bodhisattvacharyavatara di Shantideva

La pazienza, sesto capitolo del Bodhisattvacharyavatara

- 32 La rabbia e l'odio
- 33 La tremendamente semplice logica buddhista
- 34 Da Shantideva a Massimo Catalano
- 35 La vecchiaia, la malattia, la morte
- 37 La gratitudine
L'ideologia mutevole del corpo
- 38 Le emozioni, la strutturazione della personalità e le emozioni cristallizzate nel declino
- 39 La Ruota della Vita
- 40 Fisiologia occulta, psicologia transpersonale e sciamanesimo
Buddha e Bodhisattva, illuminazione e risveglio
- 43 Principi di Ayurveda, presenti nella cultura indiana da millenni
- 45 Bodhicitta, Brahmavihara e Paramita
- 47 A cosa tendono i Bodhisattva?
- 49 Altruismo
- 51 Shantideva, la sua appartenenza religiosa e la sua formazione filosofica
- 52 Nagarjuna
- 53 Biografia essenziale di Shantideva
- 58 Attualità del Bodhisattvacharyavatara
- 59 L'importanza dell'esercizio della pazienza nel mondo attuale
- 60 Le zone d'ombra, la personalità e l'autenticità
- 62 L'impazienza
- 63 La distinzione tra bello e brutto, tra buono e cattivo, tra giusto e ingiusto.
- 64 Ferite dell'anima
- 65 Anzitutto uno stato di insoddisfazione
- 66 Sconforto mentale
- 68 La ricerca della pace
- 69 Appagamento e senso della ricerca interiore
- 70 L'uso strumentale della sofferenza da parte delle religioni del sacrificio
- 71 Le figure femminili e il destino dell'Umanità anche maschile
- 73 Donne che corrono coi lupi (maschi)

- 75 La nostra vecchiaia, quando ne siamo ancora lontani, non appartiene ai nostri interessi
- 77 Essenziale e rinuncia
- 79 Quando si mette al mondo un figlio...
- 81 Figli e “intralcio” al lavoro “interiore”
- 82 I nostri neuroni
La meditazione da privilegiare
- 83 Integrazione di ombre e luci
- 84 I legami “esteriori” e la ricerca “interiore”
- 85 In questo lavoro di cosiddetta ricerca interiore la pazienza è fondamentale
Bisogno di attenzioni e di conferme
- 89 Prestare attenzione agli altri
- 90 L’attenzione agli altri ed il bisogno di appartenenza
- 91 Le nostre modalità di voler ricevere e di saper prestare attenzione

Seconda parte

Qualche informazione sulla costellazione buddhista e sulla collocazione, al suo interno, dell’opera di Shantideva

- 99 Il Bodhisattvacharyavatara: struttura del testo
- 100 La Paramita o Virtù della pazienza e le mie licenze linguistiche.
- 102 Ghesce Yesce Tobden e Lama Thubten Yesce
- 104 Lama Tsong Khapa
- 105 Ancora sul Commentario

107 **Storielle di alleggerimento psicofisico ed una considerazione amara**

Terza parte

Riprendendo Shantideva

- 115 Me stesso, i miei amici, i miei nemici
Sofferenza e rinuncia
La confidenza con la sofferenza e la conseguente capacità di farvi fronte
- 116 Piccole e grandi sofferenze
- 118 È meglio non pensarci?
Per esempio, se pensiamo alla nostra vecchiaia
- 119 I nostri figli se ne andranno per la loro strada
Vogliamo creare le premesse per una vecchiaia non tanto difficile da vivere?
- 120 La collina della vita
- 121 L’accettazione della vita in tutte le sue manifestazioni non è rassegnazione

- 123 L'accettazione come qualità tipicamente femminile
- 124 Accettazione: per fede cieca o per comprensione che c'è qualcosa di importante, per noi, da imparare
- 125 Ma perché la saggezza è femminile?
Touring Club e Viaggiatrice: Unio Mystica
- 127 La voce dell'anima, la celebrazione, la gioia
La preghiera autentica
- 128 I prodotti nefasti della mente umana
- 129 L'avidità, la distruzione e l'autodistruzione
Anelito alla pace e piani di realtà
- 130 La legge dell'appartenenza e dell'esclusione
- 131 Lo Stoicismo di Shantideva e le modalità di apprendimento
- 133 I possibili benefici della sofferenza
Insensatezza della rabbia e dell'odio
- 134 Cause e condizioni della rabbia e dell'odio
L'Ontologia di Shantideva
- 135 La tematica del desiderio
- 137 Menti devastate
- 138 La negazione del sé e dell'entità creatrice
- 139 Tutto è illusione
Astensione dall'aiutare
- 140 Se non provo compassione nei confronti di qualcuno, perché vado in collera con lui?
- 141 Non ha proprio senso essere arrabbiati con qualcuno
- 142 Karma
- 143 Il corpo come ascesso a cui sono attaccato
Le cause della mia sofferenza sono solo mie
Flusso di consapevolezza e natura di buddha
- 144 Impermanenza e interdipendenza o, meglio, interessenza
- 145 Le Quattro Nobili Verità ed il Nobile Ottuplice Sentiero
- 148 Consapevolezza della transitorietà di tutti i fenomeni e virtù della pazienza
- 150 Prefiguratori di un Sogno e Chiese istituzionalizzate
- 151 Religioni e Spirito Religioso
- 154 Il non attaccamento né alla sofferenza né alla gioia
- 156 Le lusinghe del New Age
- 157 Il pensiero positivo e la negazione del beneficio che si può trarre dal guardare a fondo nella propria sofferenza
- 159 Il negazionismo di ciò che si teme e il complottismo delirante
- 161 Le differenti reazioni di fronte alla stessa evenienza, ovvero trattato minimo di religioni comparate
- 163 Integrazioni religiose e sincretismo
- 164 A proposito di pasticci ed "impasticciamenti"

- 165 La vacuità
- 166 Il sapere come rete di modelli
- 167 Ignoranza, bramosia, attaccamento, avversioni, repulsioni
- 169 Il sogno ermafrodita
- 170 Il senso del lavoro interiore
- 171 Tanti sentieri diversi per giungere sulla cima dello stesso monte
- 172 Lavoro interiore: niente fede, ma dubbio e verifica
Il nostro egocentrismo
- 173 Bodhicitta, la mente illuminata e i sei Regni, sia nell'aldiquà che nell'aldilà
- 175 Lo studio delle parole dei Maestri
- 178 L'aratura della mente
- 179 Reincarnazione
- 182 Tornando ai Maestri buddhisti: la nona reincarnazione di Shantideva
- 184 La curiosità di fronte a fenomeni che non conosciamo
La reincarnazione e il Cristianesimo
- 185 Dalla reincarnazione alla resurrezione dei morti
- 186 Gesù, palestinese della Galilea, ebreo osservante, ribelle mistico e profeta
- 190 Non giochiamo a fare i naifs...
- 191 Le esperienze cosiddette "di frontiera"
- 193 Il declino della nostra fama nel mondo
Mi ama ed io sono felice per lui, per lei e, subito dopo, un pochino anche per me
- 195 L'amore vero è un viaggio di sola andata
- 196 I diritti dei nostri figli sono i diritti di tutti gli altri figli
- 200 I perché della mia scelta di questo testo di Shantideva
- 203 Il buon samaritano e Zorba il Buddha

Maestri

- 209 Osho
- 210 Dalai Lama
Papa Francesco
- 211 Konrad Lorenz

Bibliografia ragionata

PRIMA PARTE

Il Bodhisattva Shantideva

Pazienza e impazienza

Scrivo dunque della **pazienza** ed anche del suo rovescio più sperimentabile e conosciuto dalla maggior parte degli esseri umani che, in questo periodo storico, sono coinvolti in uno stravolgimento senza precedenti della loro vita quotidiana e delle loro visioni del mondo. Rovescio complementare (e non opposto) della pazienza, rappresentato ovviamente dall'**impazienza**.

Ora, ed entro subito in gioco come “predicatore” (o, per i più benevoli tra i lettori, come insegnante): perché questa precisazione sull'opposto e sul complementare? Perché **solo attraverso il complementare che possiamo raggiungere l'oggetto della nostra ricerca**.

È solo attraverso una consapevolezza della nostra impazienza, che potremo ottenere, da noi stessi, un po' più di pazienza di quella di cui abitualmente disponiamo. Non attraverso l'opposto della pazienza rappresentato dalla rabbia e da emozioni e sentimenti ad essa correlati.

Cioè: non è **solo** attraverso la consapevolezza della nostra rabbia o del nostro odio, più o meno repressi, che si può giungere a controllare la rabbia e ad estinguere l'odio. **La rabbia e l'odio ci attendono, comunemente, oltre il confine dell'impazienza e richiedono preliminarmente, per essere stati d'animo controllabili, una consapevolezza dell'impazienza.**

Shantideva, dal canto suo, come tutti i monaci buddhisti suoi confratelli del passato e del presente, aveva scelto di aderire con tutto se stesso al “programma terapeutico radicale” proposto (e, da vero indù, **mai imposto**) tredici Secoli prima, da **Siddhartha Gotàma**, il **Buddha Shakyamùni: la meditazione** che, peraltro, nel sub continente indiano da almeno tre millenni, per quanto ne siamo a conoscenza, era presente come “programma terapeutico radicale” per tutti, aderenti o meno a qualche culto. Quindi Shantideva, anche se non si è soffermato su di esse, non abbisognava di distinzioni epistemologiche (epistemologia: filosofia della scienza, in questo caso della psicologia) come quella da me appena avanzata né, verosimilmente, di psicoterapie come oggi le intendiamo.

La sua psicoterapia era rappresentata dalla meditazione di consapevolezza e le parole dei suoi insegnanti, che si rifacevano sempre a quelle attribuite al Buddha storico giunte fino a loro, con specificazioni personali che avevano dato luogo a diverse scuole di teoria e di pratica da almeno mille anni, erano l'oggetto delle sue riflessioni, o meditazioni, che dir si voglia.

Alle parole dei suoi insegnanti, ben presto, e per i Secoli a venire, si aggiunsero anche le sue, di parole. Le parole della composizione letteraria una parte della quale (meno di un decimo) da me viene qui presa in considerazione.

Il tempo di Shantideva e annotazioni sulla divisione del tempo

Shantideva verosimilmente non sapeva (anche se con i monaci buddhisti c'è da essere prudenti con questo genere di affermazioni, cioè con le ipotesi su quello che fanno o non fanno) che un giorno sarebbe stato ricordato come sto facendo io e come hanno fatto e stanno facendo moltissimi altri ben più titolati di me per ricordarlo ma, con ogni probabilità, la cosa non lo avrebbe minimamente interessato.

Né, tanto meno, lo avrebbe interessato il fatto che, in futuro, sarebbe stato ricordato come un monaco, e un Maestro al tempo stesso, vissuto in un secolo da lui verosimilmente nemmeno immaginato dato che, per lui, il tempo era diviso in due da un'altra importante data, da cui prendeva **forse** origine il suo, di calendario, cioè dal giorno del **parinirvana** del suo antico Maestro-radice, il Buddha storico. Il termine **parinirvana**, in ambito buddhista, è intercambiabile con il termine **nirvana**, "estinzione". In parole meno esotiche: dall'anno della morte del Buddha storicamente vissuto.

Anche se, molto più verosimilmente, ai tempi di Shantideva e in quell'angolo di mondo (dove gli arabi, grandi esperti in calendari, ancora non erano arrivati anche se erano alle porte) nelle fasce sociali colte si parlava del tempo storico facendo riferimento all'astronomia e, in quelle meno colte, facendo riferimento ai cicli stagionali e all'andamento dei raccolti o agli eventi meteorologici o ambientali. Ma anche, probabilmente, si faceva riferimento al tempo trascorso dalla data di insediamento sul trono di un certo re o imperatore, oppure ad un calendario lunisolare simile a quello cinese, che introduce, nella scansione degli anni e dei mesi, animali ed elementi tra loro accoppiati e che, molto tempo più tardi, si sarebbe anche imposto su tutti i popoli a ridosso della catena himalayana. Oppure, ed è la cosa più verosimile, ad una mescolanza delle ipotesi appena accennate.

Ma torniamo alla spartizione del tempo che più ci interessa parlando di Shantideva e dell'iniziatore del movimento che prese, con il passare dei secoli, il nome di "Buddhismo".

Nell'anno **486** circa, prima di Cristo, nella zona dove ora si trova **Kushinagar**, città indiana dell'attuale **Uttar Pradesh** (guardando la carta geografica dell'India: in alto, a centro-destra) morì **Siddhartha Gotàma, il Buddha** "storico", nato ottanta anni prima, nel **566** ca. a.C. a **Lumbini**, (oggi distretto di **Kapilavastu**, provincia n.5 di **Taulihawa**, in **territorio attualmente nepalese**) chiamato "il Buddha storico" perché di lui esistono testimonianze storiche, accertate dalla maggior parte degli studiosi.

Anzitutto, come a mio parere sarebbe sempre opportuno fare in onore del detto

nomen omen, “nel nome c’è il destino”, **cerchiamo di comprendere il significato del nome proprio conferito dai genitori o da chi per loro. E questo vale soprattutto per tutte quelle tradizioni in cui i nomi propri abbiano un significato ben preciso, come nell’India non solo induista, ma anche buddhista, giaina, sikh e musulmana.** Quindi, per quanto riguarda il nome di Siddhartha Gotàma: **siddhi**, “realizzazione”, “perfezione”, “potere”, **artha**, “ricchezza”, sottinteso mondana, cioè, alla fine: “perfezione della ricchezza mondana”; **Gotàma o Gautàma**, nome della famiglia, risalente al nome proprio di un antenato veggente vedico (dal **pracrito** o **prakrit**, lingua locale oggi scomparsa).

Da notare che quando, dopo pochi giorni dalla nascita di Siddhartha (come Gesù miracolosamente concepito e generato, ma nel caso del futuro Buddha concepito da un elefante enorme con sei zanne e partorito da un fianco della madre) morì **Maya** (“illusione”), la madre, fu la sorella minore di questa, di nome **Pajāpati**, seconda moglie del padre di Siddhartha, il **rāja** (“re”) **Suddhodhana**, eletto dai maggiorenti di quel regno (esempio di monarchia democratica) a prendersi cura con grande amore del bambino e del ragazzo Siddhartha, fino ai suoi quattordici anni, età che allora, ed in quel luogo, segnava l’inizio dell’età adulta. **Pajāpati**, zia e matrigna del Buddha, va ricordata anche per essere stata la prima monaca, ordinata dallo stesso Buddha Shakyamuni, attorno a cui si riunì la **prima comunità monastica femminile**.

Siddhartha Gotàma apparteneva al **Clan dei Shākya** (“i forti”, “i valorosi”, “i potenti”) di **casta guerriera (Kshatriya)** e, da quando la notorietà del “Risveglio” da lui ottenuto a trentacinque anni d’età, iniziò a precederlo nei suoi spostamenti per l’India del Nord, venne chiamato anche **Shakyamūni**, “saggio del Clan dei Shākya”.

La data della morte del Buddha storico è importante non solo come aneddoto buddhista, ma anche perché da essa prende origine il calendario tuttora in uso nei Paesi del Sud Est asiatico in cui il Buddhismo è la Religione prevalente se non, addirittura, la Religione di Stato.

Così, a fianco del calendario gregoriano che si diffuse in quasi tutti i paesi del Mondo e diventò egemone nella spartizione del Tempo in tutto il mondo, in Myanmar, Thailandia, Laos, Cambogia e Sri Lanka, i due calendari sono tuttora alla pari nelle preferenze dei rispettivi cittadini. Come, peraltro, in altri Paesi come Israele, Paesi Arabi, India, Cina, coesistono, accanto a quello Gregoriano, anche calendari locali che prendono l’avvio da eventi storici significativi per quel certo popolo.

L’aggettivo “gregoriano”, dal canto suo, deriva da **Gregorio XIII**, il Papa che lo introdusse nei paesi cattolici nel **1582**, e non per un suo capriccio, ma sulla base delle acquisizioni astronomiche dell’epoca che facevano capo alle scoperte di **Niccolò Copernico**.

A questo proposito ricordo che **Gesù**, secondo l’opinione attualmente più accreditata degli studiosi è **nato tra l’anno sette e l’anno due avanti Cristo**, anche se la

cosa appare, appena la si sente, un po' bizzarra. Un essere nato in realtà ben qualche anno prima di quanto risultava all'anagrafe rinascimentale, e si tratta di un essere che continua ad essere ricordato da tutti (da me compreso) come lo spartiacque della Storia!!! Quindi Gesù, secondo attenti studiosi, iniziò il suo ministero in Palestina tra i trentadue e i trentasette anni e **patì il supplizio della croce** quando, verosimilmente, aveva **tra i trentacinque e i quarant'anni**, e non i "famosi" trentatré, numero che assilla molti giovani cristiani trentaduenenni!

Il Bodhisattvacharyavatara di Shantideva

Nella versione ritenuta più originale, tradotta dal tibetano in sanscrito, questo testo è titolato **Bodhisattvacharyavatara**, che si pronuncia bodisàtv-aciària-vatàr, ed è titolato da **Lorenzo Vassallo**, nella traduzione italiana dall'inglese da me preferita tra le tante che ho consultato: "*La Via del Bodhisattva*". Altri autori, che vedremo in seguito, lo titolano (inspiegabilmente, quanto meno per me, che non ho dimestichezza con il sanscrito) **Bodhicharyavatara**, omettendo il "sattva" che viceversa, a mio parere, è un'importante specificazione, dato che in sanscrito significa: "essere in pace", "essere in equilibrio", o semplicemente "essere pronti" (sottinteso "al risveglio"). Shantideva fu lui stesso un **acharya**, un "maestro spirituale", anche se quando recitò per la prima volta il suo testo (in sanscrito) era un semplice **bhikkhu** (monaco) formato nella tradizione del **Buddhismo Mahayana**.

Il Buddhismo Mahayana, o Buddhismo del Nord, quando nacque nel primo secolo d.C., cioè circa trecento anni dopo il Buddhismo del Sud, si autodefinì **Mahayana** e i suoi monaci, in tono alquanto supponente, cominciarono a chiamare il **Buddhismo del Sud** (formatosi a seguito delle migrazioni di monaci dal Nord al Sud dell'India) con la parola **Hinayana**, parola sanscrita che significa "piccolo veicolo" o "veicolo inferiore", cioè metodo filosofico e religioso di (e per) poche persone, oppure veicolo "meno impegnativo" oppure, anche, "veicolo per una persona", dato che il Buddhismo del Sud non si è mai posto l'obiettivo di salvare il mondo intero. Ma anche: "**veicolo di primo livello**", come sarebbe più corretto dire, dato che rappresenta gli insegnamenti e le pratiche "di base", proposti anche nella formazione dei monaci **Mahayana**.

I monaci di tale scuola del Buddhismo, nelle scritture dei monaci e maestri del Buddhismo del Nord, più alfabetizzati e generalmente più colti, vengono anche chiamati **shràvaka** ("uditori") o **pratyekabuddha** ("Buddha solitari").

Va ricordato, in ogni caso, che il Buddhismo del Nord, o Mahayana, ha assunto dal Buddhismo del Sud, o **Theravada** (**Thera**: "anziani"; **Vada**: "insegnamento") dizione più corretta di Hinayana, tutta la dottrina originaria del Buddha storico che comprende anche la nozione di **Bodhisattva** e, ovviamente, anche gli insegnamenti "di base" proposti dal

Buddhismo del Sud.

Tale termine (Bodhisattva) con le necessarie esplicitazioni, verrà da me trattato più avanti nel testo, sia nel suo significato lessicale, sia nelle implicazioni filosofiche ad esso connesse, che costituiscono l'ideale da perseguire proprio secondo gli insegnamenti del Buddhismo del Nord.



Quest'opera di Shantideva, poetica e dottrinale, è dedicata dal suo autore a tutti i Bodhisattva e Buddha, non solo ai suoi compagni di monastero-università aspiranti a tali titoli, ma anche agli aspiranti a tali titoli vissuti nel passato e nel presente al tempo dell'autore il quale, lungo tutto il suo testo, si rivolge esplicitamente anche al futuro. Infatti in seguito, da parte di autorevoli Maestri buddhisti, questo testo è stato ritenuto fondamentale, nello studio e nella relativa meditazione, per la formazione di tutti i Bodhisattva di ogni tempo e luogo, a partire sin dai novizi della tradizione Mahayana. **Aggiungo che il testo, nonostante questa sia solo una mia impressione, è dedicato anche a chi non ha mai aspirato a tali titoli ma che ha, di fatto, realizzato interiormente ciò a cui tali titoli si riferiscono.**

Ma prima di entrare nell'argomento di chi sia un Buddha o un Bodhisattva, desidero ricordare, per inquadrare un po' meglio l'epoca storica, che, contemporaneamente a Shantideva, nella penisola arabica stava nascendo il **sufismo formalizzato**, a dispetto della corrotta **dinastia islamica degli Omayyadi** che nel frattempo si impadronivano della penisola iberica a partenza da Cordoba e dall'intera Andalusia; che nell'attuale Francia ed in gran parte dell'attuale Germania regnava l'imperatore **Carlo Magno**; e che, nell'attuale Italia, si spartivano il potere la **Chiesa romana ed i Longobardi** da un lato, ed i **Visigoti** dall'altro lato.

La Pazienza, sesto capitolo del Bodhisattvacharyavatara

Nel testo di Shantideva, sin dalla prima quartina, è evidente il suo dare per scontata sia la credenza reincarnazionista, che la nozione di karman sulle quali tornerò più avanti, con esempi.

Riporto sotto il corsivo in grassetto, nella prima quartina, che è la mia versione “divulgativa”, la traduzione in italiano dall’inglese, da parte di Lorenzo Vassalo, di *A Guide to the Bodhisattva’s Way of Life* della *Library of Tibetan Works and Archives* (1979-1993) di Stephen Bathelor, che aveva tradotto l’opera dal tibetano.

Per le strofe seguenti, che in italiano non sempre possono rispettare la scansione in quartine, mi sono ispirato anche alle traduzioni di Ghesce Yesce Tobten, di Fiorella Rizzi, di Ghesce Thubten Jimpa, di Raniero Gnoli, di Paul Williams, di Amalia Pezzali.

La rabbia e l’odio

- 1) ***Per un solo istante di rabbia, qualsiasi azione virtuosa
come il venerare qualche cosa che sia sacro per noi
così come il praticare la generosità, i cui meriti abbiamo accumulato
in migliaia di ere cosmiche, per un solo istante di rabbia tutto ciò sarà distrutto.
Ogni azione positiva
portata a compimento nel corso di mille ere cosmiche,
ad esempio fare offerte ai tathagata e praticare la generosità,
verrà distrutta da un singolo istante di rabbia.***
- 2) ***Non esiste alcun sentimento negativo come l’odio,
nessuna emozione negativa come la rabbia.
Non esiste una forza d’animo come la pazienza.
Perciò mi sforzerò sempre, in vari modi, di meditare sulla pazienza.***
- 3) ***La mia mente non troverà mai pace,
se di continuo è attraversata da dolorosi pensieri intrisi d’odio o di rabbia,
non potrà trovare né gioia né felicità.
Così non riuscirò a farmi un bel sonno ristoratore
e sarò sempre irritabile, agitato, ansioso, triste, stanco ed instabile.***
- 4) ***Il maestro, il capo, il leader, insomma uno che possiede ed esercita
un potere di qualche tipo ad un livello genericamente umano,
un capo così, che provi odio per chicchessia,
o anche una transitoria rabbia, ma profonda,***

corre il rischio di essere dimenticato e violentato prima ancora che nel corpo, nello stravolgimento delle sue intenzioni anche quando sono buone, persino da coloro i quali devono la loro felicità e realizzazioni personali, sia concrete che spirituali, alla sua generosità, gentilezza e capacità.

- 5) *Per questa mia rabbia, amici, parenti e conoscenti, sono scoraggiati e, pur attratti dalla mia generosità, non avranno fiducia in me. In breve, non c'è nessuno che vive felicemente le sue umane relazioni, se ha la rabbia dentro di sé.*
- 6) *Questo mio nemico, la rabbia, crea sofferenze come queste, ma chiunque assiduamente si impegni per trasformare l'energia della rabbia in benevolenza, o anche semplicemente nel lasciarla andare se proprio non ce la fa ad essere benevolente, è già felice ora e lo sarà anche nel futuro.*
- 7) *Trovando il loro nutrimento nell'infelicità mentale da me provata nell'assenza di ciò che desidero, e nel dover vivere ciò che non desidero, l'odio e la rabbia aumentano dentro di me fino a distruggermi.*
- 8) *Perciò voglio completamente eliminare l'alimento di questi nemici, perché non hanno altra funzione che quella di nuocermi.*
- 9) *Qualsiasi cosa mi accada, non voglio che disturbi la mia quiete, perché diventando infelice, triste, insoddisfatto, irritabile, non posso realizzare ciò che desidero realmente. E così le mie virtù, i miei doni, se ne vanno lontano da me.*

La sentiamo l'attualità di questi insegnamenti di Shantideva? Sentiamo come siano un monito utile per tutti, e soprattutto in questo periodo storico? Molto più ora, 2020-2023, che in altri precedenti periodi storici recenti. Lo vediamo e sentiamo l'odio e la rabbia in questa nostra vita **giustamente reclusa fino a due anni fa**, o allo **sbando inevitabile di allora ritornando nel mondo**, con il mondo cambiato rispetto ad un prima quasi dimenticato, impaurita tuttora dalla **prospettiva di un futuro molto nebuloso sul piano sia sanitario che economico?**

La tremendamente semplice logica buddhista

Ora, nella prossima quartina, Shantideva ci propone una riflessione che è ripresa da molti maestri buddhisti contemporanei, in modo particolare dal Dalai Lama. In questa quartina è racchiusa la logica, la tremendamente semplice logica del Buddhismo. A qualcuno

potrà apparire una logica fredda. Ad altri potrà apparire come logica elementare, lapalissiana. Ma per la mia barchetta, sballottata in mezzo ai marosi delle vicende tipiche degli umani, la parole di Shantideva sono un buon faro acceso nella notte.

- 10) *Perché essere infelici per qualcosa,
se a questo qualcosa esiste rimedio?
E per qual motivo essere infelici per qualcosa,
se a questo qualcosa non esiste rimedio?*

Facciamoci scivolare dentro questa considerazione. Non prendiamola semplicemente come una trovata di un filosofo freddo e nevroticamente lontano da ciò che rende l'essere umano propriamente umano, cioè l'equazione matematica elaborata da una specie di computer dell'India dell'ottavo secolo dopo Cristo o l'innocente uscita di un grave anaffettivo o, ancor peggio, la beffarda e cinica considerazione che solo la mente lapalissiana di un monaco, fuggito dal mondo e senza più affetti, può esporre tranquillamente. Shantideva non sta dicendo che siamo dei cretini a non prendere la vita nel modo che lui propone.

Non sta dicendo insolenze né a se stesso né agli altri esseri umani.

Non ci sta dicendo che, per esempio, di fronte alla morte di una persona cara, non dovremmo provare dolore. Ci sta piuttosto segnalando che, di fronte a quella morte, non possiamo più portare in vita la persona cara.

Sta mettendo in luce, semplicemente, un'incongruenza che può sembrare solo logica, oppure che non merita nemmeno di essere menzionata, da quanto è sottintesa. Ma si tratta davvero di un'incongruenza da dare per sottintesa, sulla quale non ci sia proprio da riflettere?

Shantideva sta semplicemente **distinguendo ciò su cui abbiamo qualche potere nell'indurre un cambiamento dello stato di cose presente, e ciò su cui questo potere non lo abbiamo.**

Da Shantideva a Massimo Catalano

Ma se la rispettiamo non cancellandola subito dal nostro interesse, sentiamo la profonda saggezza di questa semplicissima e tautologica osservazione che, tra l'altro, è un'osservazione che, appunto, appartiene anche a buona parte dei saggi di ogni epoca e di ogni tradizione, dai **rishi** dell'India vedica al **Massimo Catalano** del programma televisivo di qualche decennio fa, esattamente del 1985, "*Quelli della notte*", a quel signore con barba e baffi curatissimi che diceva, per esempio: "*meglio essere giovani, ricchi ed in buona salute, piuttosto che essere vecchi, poveri ed ammalati*" ...

Catalano era l'archetipo dell'ovvio e del buon senso comune, finalmente una volta tanto, buon senso comune buono davvero.

Shantideva si domanda ed interpella tutti noi: perché essere infelici per qualcosa, se

a questo qualcosa esiste rimedio? Che cosa sottintendono questi primi due versi?

Sottintendono che, **se esiste rimedio, la nostra energia che va verso l'infelicità, molto più proficuamente si potrebbe indirizzare verso il rimedio.** Ma molto spesso la nostra energia, la nostra attenzione, va nel cullarci nella nostra infelicità.

Perché essere infelici per qualche cosa, se a questo qualche cosa c'è rimedio? Sentiamo come è un invito attivo ad essere **presenti nella vita**, a non essere lamentosi, a **non crogiolarsi per sentirsi campioni di sfiga** o, semplicemente, al **non essere sopraffatti dalla pigrizia mentale** che ci ha abituato a dare importanza più alla nostra infelicità che non ai possibili modi per superarla?

È un invito a dirigere l'attenzione a ciò che si può fare per porre rimedio a qualcosa che ci procura infelicità.

E, dall'altra parte, qual è il senso dell'essere infelici per qualcosa se, a questo qualcosa, non esiste rimedio?

Sentiamo come qui si aprono le porte, anche se Shantideva ancora non ne sta parlando esplicitamente, ma come si stanno aprendo le porte perché giunga al nostro orecchio un preludio al discorso sull'accettazione?

La vecchiaia, la malattia, la morte

Ciò che non può essere evitato, ad esempio la vecchiaia, la morte e, ancor prima della vecchiaia, il declino fisiologico di ogni nostro entusiasmo, il declino fisiologico di un amore, il declino di un nostro successo nel mondo, il declino fisico e psichico che dovranno affrontare tutti gli esseri umani, **anche le persone che si mettono in atteggiamento combattivo di fronte alla realtà e la vogliono conquistare e piegare al loro volere. Anche loro, ad un certo punto, dovranno inchinarsi di fronte alla vecchiaia, alla malattia e, soprattutto, alla morte.**

Quasi tutti gli attuali Capi di Stato delle maggiori Potenze Economiche del Mondo e dei Paesi con maggior popolazione e con maggiori armamenti, ed i loro Ministri più influenti, sono ottimi esempi di questa categoria di persone, gradassi e vanitosi, soprattutto bramosi di fama e di potere, chi più chi meno... non ne parliamo poi dei loro seguaci con qualche tipo di potere, sempre in attesa di qualche ulteriore promozione o vantaggio economico-sociale... **sembra quasi che, per diventare "importanti" politicamente, e a quei livelli, con qualche encomiabile eccezione, più che dotati di competenza ed abilità sia necessario essere vanitosi, gradassi, affamati di potere e di fama. Ma forse, ahimè, questo deprimente fenomeno è presente in ogni tipo di professione... E sembra anche, da qualche decennio, che le cose non siano poi cambiate di molto con le donne che, finalmente, hanno ottenuto ruoli e funzioni di potere, come si auguravano anche molti uomini non del tutto stupidi, negli anni Settanta...**

E se dovremo fare i conti con queste evenienze, la malattia, la vecchiaia e la morte, come tutti noi sappiamo che dovremo fare, perché non sviluppare, non incoraggiare la

fioritura dentro di noi, e già da quando siamo ancora giovani, sani, e soprattutto vivi, un atteggiamento benevolo nei confronti della vita, quindi benevolo anche nei confronti di quel fenomeno che chiamiamo “morte”?

Sappiamo ancora bene, o ce lo siamo scordati, che la vita è possibile solo se c'è anche la morte?

Un atteggiamento benevolo, almeno fino a quando siamo ancora in grado di gioire, di saltare, di respirare, di abbracciarci, di amarci, di godere ancora del nostro corpo non devastato dalla malattia, perché ora non siamo devastati da malattie... e se siamo qui, a scrivere e a leggere, cioè a discettare e a leggere di questi argomenti, vuol dire che siamo tutti sufficientemente sani, compresi quelli che, tra di noi, non pensano di essere sani, al punto tale da sentire di non potercela fare, a vivere, nemmeno per qualche anno ancora. Sarebbe sufficiente volerlo, sarebbe sufficiente credere che sia possibile.

E anche se, a posteriori, quando già saremo morti nonostante tutti i nostri bei sogni, l'aver creduto che sarebbe stato possibile si rivela essere stato un sogno impossibile da realizzare, non importa, dato che con una convinzione positiva siamo stati meglio, più sereni, che non con una convinzione distruttiva.

Ma... a pensarci bene, non ci sono forse, proprio per questo motivo, **per questo desiderio insopprimibile di eternità, di bellezza, di salute, di giovinezza, tutte le forme di Religione che raccolgono, sia in Oriente che in Occidente, il maggior numero di abitanti?**

Per avere, cioè, delle convinzioni rassicuranti sul dopo-morte? Che, cioè, **la vita continua anche “dopo”, nonostante l'eventualità di essere puniti per l'eternità?**

“Nonostante l'eventualità di essere puniti per l'eternità”, cosa c'entra con la convinzione dell'essere immortali?

C'entra, eccome! Infatti mi sembra che, **per l'essere umano, l'eventualità dell'essere immortali sia un'attrattiva che non tiene sufficientemente in considerazione la possibilità di soffrire tremendamente all'infinito...**

Ricordiamoci, infatti, che in tutte le Religioni formalizzate è previsto anche un Inferno, nell'aldilà, non solo un Paradiso o un mondo “di mezzo”!!!

Per le Religioni dell'India vale lo stesso, ma con la certezza della Reincarnazione e della legge del Karma, le cose sono un po' diverse dall'Occidente... cioè, **in Oriente, come per gli gnostici di ogni latitudine ed epoca storica, tutto dipende dalla responsabilità del singolo individuo che, da se stesso e basta (cioè senza la mediazione di un ministro del culto rappresentante di Dio) può creare sia l'Inferno, cioè il Samsara (da cui può sempre uscire, anche se solo dopo moltissime ere cosmiche, o moltissime tremende “prove” esistenziali) sia il Paradiso, cioè il Nirvana.**

La gratitudine

Ma finché siamo così, approfittiamo di questo regalo che ci viene dato dalla vita, che ci viene dato da Dio, che ci viene dato dall'Esistenza, che ci viene dato dall'Ordine della Natura, un regalo che ci è stato dato **sicuramente anche** dai nostri genitori e dai nostri antenati, i quali ci hanno permesso di avere il corpo che abbiamo, che sia brutto e malato oppure che sia bello e sano.

Certo, qualche acciaccio anche se il corpo è bello e sano lo abbiamo o avremo tutti, ma insomma... non siamo ridotti tanto male.

E fin d'ora, nel mentre siamo consapevoli che comunque il declino ci sarà, che comunque la malattia ci sarà, che comunque la morte ci sarà, nel mentre siamo consapevoli di questo, glorifichiamo Dio o chi per lui, celebriamo la vita... insomma, facciamo il possibile per essere presenti, con gioia, al momento presente!

Qui e ora presenti con gioia, nel nostro corpo. Cerchiamo di essere attenti a celebrare tutto ciò che ci è dato di poter celebrare, compreso tutto il nostro corpo. Ma nel mentre facciamo questa cosa, **il rischio potrebbe essere quello di pensare che la nostra realtà è racchiusa solo nel nostro corpo.**

L'ideologia mutevole del corpo

La nostra realtà non ha a che vedere soltanto con l'efficienza fisica, con la salute, con la bellezza che, non piccolo particolare, muta anche radicalmente a seconda dei tempi, dei luoghi e degli organi di senso di chi l'apprezza o la denigra.

L'enfasi estetica del corpo è uno dei guai del momento storico che sta attraversando la nostra civiltà, forse "guaio necessario" per un'evoluzione della stessa civiltà. Preciso che **enfasi estetica non significa benessere corporeo** che, da parte di noi tutti, sarebbe bene fosse ricercato anche a costo di faticose correzioni di abitudini consolidate, senza tante storie.

Orbene, nel momento in cui prendiamo coscienza che **l'idolatria del corpo è un guaio per la nostra civiltà**, che cioè, per la società è un guaio l'essere così affascinata e attratta dalle apparenze fisiche e che la nostra attuale interpretazione del bello e del sano, che sarà pure una cosa buonissima, ma quando viene enfatizzata dai mass-media e non solo, e diventa una **cultura diffusa**, si evolve sovente in una tragedia potenziale o fattuale.

Scopriamo, in definitiva, che l'ideologia del corpo bello può anche presentare parecchi inconvenienti, come quasi tutti noi certamente sappiamo bene. Cioè: chiunque non rientri in "quello" specifico standard, si sente, o viene realmente, emarginato o denigrato.

Quindi, nel mentre noi ora viviamo il nostro corpo ed approfittiamo, con saggezza, delle apparenze che ci sono state date, portiamo anche la nostra consapevolezza su qualche cosa che non potremo evitare e che non coinciderà più con il trionfo della nostra salute, della nostra bellezza fisica, del nostro sentirci "in tiro", perché **ci saranno per tutti noi dei momenti di declino.**

E finora mi sono riferito al corpo fisico, ma vale la stessa cosa anche per il corpo emozionale. Ci sarà infatti un declino anche del corpo emozionale, ci sarà un declino nel mondo delle nostre emozioni.

Le emozioni, la strutturazione della personalità e le emozioni cristallizzate nel declino

Ricordiamoci bene che le nostre emozioni ed il loro sviluppo, più o meno tormentato, sono alla base dello strutturarsi della nostra personalità, come viene esaurientemente esposto in chiave neurobiologica ed evolucionistica da **Jaak Panksepp**, neuroscienziato statunitense di origine estone, deceduto nel 2017, e dal suo allievo e collaboratore **Kenneth L. Davis**: “*I Fondamenti Emotivi della Personalità*”, con Prefazione di **Mark Solms**.

In questo lavoro, recentemente edito in lingua italiana, gli autori sostengono e dimostrano che gli esseri umani sono regolati, nelle emozioni, da una **Memoria Ancestrale che plasma ciò che noi indichiamo come personalità**.

La quale Memoria Ancestrale, implicitamente, fornisce una possibile base biologica ed evolucionistica alla **nozione di Inconscio Collettivo di Carl Gustav Jung** (1875-1961) alla nozione di **Dàimon di James Hillman**, (1926-2011) mutuata dal Mito Greco ed esposta in chiave “moderna” nel suo “*Il Codice dell’anima*”, a quella di **Sindrome degli antenati**, di **Anne Anceline Shutzenberger** (1919-vivente) esposta nel libro omonimo o a tutto l’edificio teorico e pratico di **Bert Hellinger** (1925-2019) con le sue **Costellazioni Familiari sistemico-fenomenologiche e Movimenti dell’Anima**, che si sono evolute, grazie anche alle intuizioni ed al lavoro di **Sophie Erdoedi**, seconda moglie di Hellinger, nelle **Nuove Costellazioni Familiari**.

“*A livello generale noi siamo guidati...*” dalla Prefazione Italiana di **Massimo Ammaniti** e **Nino Dazzi** al testo sopracitato “...*da sei emozioni: 1) rabbia; 2) paura; 3) sensibilità alla rottura delle relazioni; 4) sensibilità al rifiuto sociale*, che sono le **quattro emozioni primarie negative**; mentre le **tre emozioni positive primarie** sono descritte come: **1) anticipazione speranzosa; 2) cura o accudimento, e 3) giocosità**.

Queste sette emozioni sono legate a punizioni o ricompense che ci permettono di apprendere che cosa evitare e cosa cercare in futuro”.

Tali emozioni, tradotte in termini buddhisti sono: le **prime quattro**, che possiamo sbrigativamente anche noi chiamare “negative”, sono relative alla **repulsione** e all’**attaccamento** alla cui origine è sempre rintracciabile **l’ignoranza, la non comprensione** della natura reale della realtà, la confusione mentale, l’incapacità di cogliere l’interdipendenza di tutti i fenomeni, cioè **l’ignoranza della transitorietà, della interdipendenza**, quindi della “**vuotezza**” di ogni fenomeno, mentre le tre “positive” sono relative sia a **metta** (amicizia, benevolenza) che a **karuna** (compassione), che a **mudita** (gioia compartecipe della gioia altrui), che a **upekka** (equanimità e capacità di offrire considerazione a tutti).

Ma le nostre emozioni tenderanno, con il passare del tempo, a cristallizzarsi. Diventando vecchie, le nostre emozioni tenderanno a condensarsi fisiologicamente attorno a dei nuclei di immagini mentali, di dialoghi interiori, di sensazioni corporee che vengono chiamati, con una dicitura molto suggestiva, “**complessi biopsicoaffettivi**”, **che saranno come delle cisti nel nostro corpo astrale (o corpo emozionale o inconscio individuale) e nel nostro corpo mentale (o inconscio collettivo) e che saranno lì, ben ferme** (vedi **Markides**, in bibliografia, ad esempio).

Preciso che la similitudine tra le sette emozioni ancestrali di Panksepp e Davis e i tre veleni e i quattro brahmavihara della lezione buddhista, oltre all’ipotetica base biologica ed evuzionistica della Memoria Ancestrale per quanto riguarda le conclusioni cui sono giunti i giganti della psicologia e psicoterapia sopra elencati, sono una discutibilissima e contestabile opinione del tutto mia.

La Ruota della Vita

Dunque, altra opinione del tutto mia, se confrontiamo la modernissima elencazione delle emozioni di **Panksepp** e **Davis** con la distinzione delle condizioni da cui si irradia, seguendo cerchi sempre più ampi, la rappresentazione buddhista del **Bhavachakra**, “Ruota della Vita”, o “Ruota del divenire”, **notiamo una sorprendente concordanza di elencazione.**

Al centro di tale immaginaria “Ruota”, che peraltro riassume **TUTTA la lezione buddhista Mahayana**, sono presenti tre animali di tre diversi colori, collegati alle emozioni di base (**gallo rosso**: attaccamento, bramosia; **serpente verde**: allontanamento, repulsione, invidia, gelosia; e **maiale nero**: ignoranza, non comprensione) e, nel cerchio più esterno della Ruota, attraverso la nozione di **Pratityasamutpada**, “originazione interdipendente”, si giunge alla **rappresentazione del Samsara, tipicamente sovrapponibile al Nirvana** (ma sovrapponibile **solo nel Buddhismo Mahayana**) dunque ambedue **prodotti dalla mente** in quanto **rappresentazioni sia del “mondo interiore” che di quello “esteriore”, ambedue comunque immagini illusorie, non avendo una realtà né “in” Sé, né “per” Sé.**

Peraltro, è opportuno precisare che gli interessi di Panksepp e Davis non comprendono l’Ontologia (filosofia dell’essere), né quelli del Pratityasamutpada comprendono la nozione di Memoria Ancestrale. O forse, anche sì, ma non ne sono consapevole.

Se siamo interessati alla lezione buddhista mahayana, infatti, **la comprensione dei significati racchiusi nella “Ruota” va di pari passo non tanto con lo studio, bensì con il livello in cui si trova, dentro di noi, la consapevolezza, la capacità di comprensione, Viveka.**

Fisiologia occulta, psicologia transpersonale, sciamanesimo

Faccio ora riferimento alla **Fisiologia occulta**, che si pone da tutt'altra parte di quella appena descritta ma che, forse inconsapevolmente, ne è inaspettatamente confermata.

Fisiologia esoterica ed esotica, non solo propria dell'India o della Cina o del Giappone ma anche di tutti i popoli "senza scrittura" con le loro scuole sciamaniche e che soprattutto accomuna diversi studiosi, ricercatori e terapeuti occidentali che hanno contribuito a fondare la **Psicologia Transpersonale** ed il moderno **Sciamanesimo**.

Costoro, di formazione per lo più accademica, medici, psicologi, filosofi, antropologi, pur conoscendo bene il paradigma della fisiologia, della medicina e della psicologia moderne occidentali, gli hanno preferito un paradigma olistico, sia a livello teorico che pratico-clinico, generalmente a seguito di un soggiorno presso popoli e culture che lo erigono a certezza da sempre e ne traggono le debite conseguenze nella lettura della fisiologia e psicologia dell'essere umano, delle sue patologie e della terapia idonea. Inoltre, per lo più, tale paradigma viene utilizzato non solo nei confronti degli esseri umani, ma nei confronti di tutti gli esseri senzienti, ed anche nei confronti del Pianeta Terra e dei fenomeni cosiddetti "naturali".

Preceduta da filosofi, neurologi, psicologi e psichiatri quali **Abraham Harold Maslow**, **Carl Gustav Jung**, **Roberto Assagioli**, **Alan Watts**, pur non essendo in stretta relazione con questi, prese corpo una nutrita schiera di terapeuti, saggisti e ricercatori come **Stanislav Grof**, **James Hillman**, **Ken Wilber**, **Charles Tart**, **Frances E. Vaughan**, **Gianluca Magi**, **Arturo De Luca**, **Nitamo Federico Montecucco**, **Pierluigi Lattuada**, **Laura Bozzo Gilot**, **Piero Ferrucci**, **Marco Massignan**, **Selène Calloni Williams**, o di guaritori spirituali come **Stylianos Attheslis** detto **Daskalos**, o come **Ron Young**, di cui ho avuto la grande opportunità di essere allievo saltuario lungo tre anni, trent'anni fa. Ron Young era molto ispirato dal lavoro di Daskalos, a quei tempi.

La vita e le opere di questi studiosi, maestri e/o Maestri, insegnanti, sono ben esposte in *Google* e/o in *Wikipedia*, basta darsi un po' da fare... soprattutto non dare per buone, e al di sopra di ogni sospetto, le notizie riportate su *Google*. Ora, per comprendere compiutamente il paradigma degli sciamani veri, non di seconda o terza mano, consiglio i testi solo di quattro autori: **Carlos Castaneda**, **Pier Luigi Lattuada**, **Stylianos Attheslis** detto **Daskalos**, e **Davi Kopenawa**.

Buddha e Bodhisattva, illuminazione e risveglio

Iniziamo dal significato delle parole: anzitutto un Buddha, etimologicamente dal sanscrito, significa "illuminato", "risvegliato", da **bodhi** che significa "risveglio".

L'"illuminazione" e il "risveglio spirituale" sono termini alquanto abusati, soprattutto in Occidente, in modalità espressive di persone e gruppi del tutto ignari del loro significato originario, ma che sono, viceversa, ben presenti ed usati con discrezione nelle

tradizioni induista, buddhista e giaina (religione, quest'ultima, formalizzata da **Mahavira** nel VI-V secolo a.C., nello stesso periodo in cui Buddha Shakyamuni iniziava la sua predicazione, ma preceduta, a differenza del Buddhismo, da una lunga tradizione. Religione tuttora ben presente in India).

Tali termini, “illuminazione” e “risveglio spirituale” sono equivalenti ed indicano la **realizzazione della liberazione dalle lusinghe e dalle sofferenze che ci vengono procurate dal vivere in modo inconsapevole, automatico, quasi meccanico, la nostra vita quotidiana. Un illuminato è dunque un risvegliato dal sonno dell'ignoranza, dal sonno della non consapevolezza della natura vera, o reale, della realtà quale appare ai non illuminati.**

Tale modalità di vita è regolata prevalentemente dalla nostra **costituzione** e dal nostro **stato fisico, emozionale e mentale**, oltre che dai nostri **geni** e da altre **eredità non genetiche** (vedi **Bert Hellinger**) dei nostri ascendenti. La qualità della nostra vita è regolata anche dalla **natura che ci circonda** (che ci compenetra e che ogni tanto ce la fa pagare per tutti gli abusi che ne facciamo); dagli **astri nella loro mutevole posizione**; dalle **condizioni climatiche**; dalla **qualità dell'aria** che respiriamo; dal **cibo e dalle bevande che assumiamo ed in quale quantità**; dal **movimento più o meno “giusto”** per l'età che abbiamo e che facciamo quotidianamente; e, infine, dalle **necessità-pretese del sistema economico, politico e socio-culturale e familiare** in cui viviamo da un lato e, dall'altro lato, dalle **nostre più profonde istanze ed aspirazioni**, cioè dalla voce della nostra anima (per usare un linguaggio occidentale e certamente non buddhista, dato che il Buddhismo non contempla l'esistenza del sé, e quindi dell'anima). **Si tratta, cioè, della vita che la maggior parte degli esseri umani sta vivendo.**

Espliciterò tali nozioni, con più attenzione e concisione, esponendo per sommi capi la **sapienza dottrinale e metodologica della scienza ayurvedica.**

La “liberazione” personale, l'obiettivo spirituale agognato da parte di tutte, tutte, le forme religiose e culturali del sub continente indiano, cui tendere attivamente attraverso pratiche meditative o devozionali di vario tipo o semplicemente atteso pazientemente, consiste nel raggiungimento di **moksha** o **mukti**, “liberazione definitiva” da tutti i legami terrestri, e quindi liberazione dal **karman**, “azione”, “legge di causalità” e dal **samsara**, “ciclo delle rinascite”, la qual cosa consente il dissolvimento nel **nirvana**, “estinzione”.

A tutto ciò, per il Buddhismo Mahayana, la liberazione personale si raggiunge principalmente con l'aggiunta dell'**ideale di perfezione coltivato con la pratica di bodhicitta** “mente dell'illuminazione”, “mente del risveglio”, **ideale finalizzato all'aiuto di tutti gli esseri.**

Dal canto suo, il Bodhisattva **impersona concretamente**, oltre al significato del

sostantivo astratto **bodhi**, “illuminazione”, “risveglio” (dal sonno dell’ignoranza della natura reale della realtà fenomenica) anche il significato del termine **sattva**, qualità dell’essere tipica della “pace mentale”, della mente e del comportamento in “equilibrio”, della “rettezza”, della “serenità”.

A proposito di **moksa**, ricordata sopra, specifico che, **secondo la lezione induista, in seguito contestata dal Buddhismo, gli scopi dell’esistenza umana possono essere quattro. Tali scopi**, individuati dalla lezione induista e, in seguito, pure quelli proposti dalla visione buddhista, **sono assolutamente scollegati da ogni giudizio moralistico, o semplicemente morale**, cosa che li differenzia da simili scopi in ambito filosofico e religioso occidentale.

Ciò che conta, infatti, non è la bontà di un certo scopo di vita, bontà definita a priori, bensì la consapevolezza e la determinazione con cui si persegue un certo scopo.

Ecco i quattro scopi, o significati: 1) Moksha: *orientare, in vita, ogni attenzione e comportamento verso l’estinzione definitiva attraverso la fusione con l’assoluto; 2) Dharma:* *impegno nell’affermazione della giustizia, in perenne devozione agli insegnamenti del Dharma induista* 3) **Artha:** *pensare prevalentemente al successo mondano ed adottare i comportamenti conseguenti verso l’ottenimento dello stesso.* Anche nel nome Siddhartha, c’era questo -artha (ma il Principe Siddhartha fu condizionato dal nome che gli diede suo padre solo fino ai 29 anni!!!); 4) **Kama,** *perseguimento del piacere sensoriale.*

L’elencazione dei possibili scopi dell’esistenza umana, è dunque all’origine della scelta dei modi, dei tempi, dei luoghi della reincarnazione. Infatti, in ogni reincarnazione tutti noi o, meglio, ciò che resta di noi su di un piano sottile di realtà, sceglie dove e quando rinascere, ma solo se in vita abbiamo raggiunto un alto livello di realizzazione personale operando in armonia con l’insegnamento “di base” delle tradizioni spirituali presenti nel luogo e nel tempo della nostra incarnazione.

L’insegnamento “di base” consiste semplicemente nelle norme comportamentali previste dalla “nostra” religione, anche se, ad uno sguardo giudicante, si tratta di una religione deplorabile, per esempio una religione (che altro non è, come qualsiasi religione, se non un sistema di credenze) che prevede il cannibalismo.

Quindi, se non abbiamo vissuto in armonia con l’insegnamento “di base” della nostra tradizione spirituale, non possiamo scegliere dove e quanto reincarnarci, ma i nostri semi karmici saranno attirati dal primo utero gravido a disposizione.

L’elencazione dei possibili scopi dell’esistenza umana, dopo quella descritta, tipica dell’Induismo, fu ripresa in particolare dal monaco buddhista **Atisha** (982-1054), con il suo **Bodhiphàtapradìpa** (“Lampada sul sentiero dell’illuminazione”) **che, negando la suddivisione proposte dalla lezione induista, ridusse a tre queste possibilità: 1) Vita orientata all’ottenimento di una buona reincarnazione,** con la pratica attenta

del Dharma nella vita presente; 2) *Vita orientata al risveglio, all'illuminazione personale*, cioè **all'ottenimento dello stato di Arhat**, “venerabile”, obiettivo del Buddhismo Theravada. Si tratta di un'accentuazione spiccata della disciplina prevista nella prima possibilità di esistenza; 3) *Vita orientata alla salvezza di tutti gli esseri*, caratterizzante il Buddhismo Mahayana, con il **conseguimento del percorso completo** (decimo e ultimo **bhumi**, “livello”) **del Bodhisattva**. Quasi inutile dire che questi possibili scopi dell'esistenza possono cambiare, anche di molto, lungo un singolo ciclo di vita.

A proposito di “senso” da conferire alla nostra esistenza, da qualche anno si è andato scoprendo il senso profondo del termine giapponese **Ikigai** che, oltre a significare “**la ragion d'essere di una cosa**”, è anche il nome di un metodo collaudato che aiuta le persone a capire “**come dar senso alla propria vita**”.

L'*Ikigai*, secondo gli esperti del settore del *coaching*, si trova al punto in cui si intersecano **passione, professione, vocazione, missione**. Vi sono diversi corsi e seminari, sia in Italia che all'estero, in cui vengono istruite le persone a trovare il proprio *Ikigai*, cioè sostanzialmente ad individuare (a pagamento) ciò che la lezione induista prima, ed Atisha poi, insegnano gratis in un qualche libro preso in prestito in una biblioteca pubblica. Il difficile resta scegliere il libro, ma per questo è sufficiente leggere bene, e tra le righe, la bibliografia posta alla fine di questo mio lavoro.

Principi di ayurveda, presenti nella cultura indiana da millenni

Sattva, la “quiete”, è la condizione preliminare perché, in tutti noi, possa fiorire la pazienza. Ed un turbamento di **sattva** corrisponde all'impazienza. Ecco, dunque, cosa c'entra questa digressione nel mentre ci stiamo interessando al testo di Shantideva relativo alla Pazienza che è titolato, appunto, **Bodhi-sattva-acharya-avatara**.

Sattva, secondo gli antichi testi vedici mediati dall' **Ayurveda**, si aggiunge a **rajas**, “attività”, che sottintende anche, se sbilanciata, “iperattività”, “disordine” sino alla maniacalità, e a **tamas**, “inerzia” che, se incrementata nella sua intensità, significa “disinteresse”, “passività” sino alla “tristezza”, alla “depressione”, alla “scomparsa della gioia di vivere”.

Non troviamo forse, in questa lettura sommaria delle indicazioni fornite dalla Scienza Ayurvedica, una straordinaria possibilità di lettura della realtà che ci attraversa e ci circonda, messa molto a nudo dall'attuale pandemia, dalla possibile guerra nucleare, dalle crescenti difficoltà economiche, dai nuovi poveri di casa nostra, dalla sofferenza di miliardi di persone con la pelle di un colore diverso dalla nostra, che attraversa anche tutti noi? A cominciare da una lettura di noi stessi e degli esseri umani che ci sono cari, anzitutto. Osservati tutti, ovviamente, ed in modo un pochino

irrispettoso della *privacy*, lungo i giorni, i mesi, gli anni ed i decenni. Si tratta di un buon esercizio di memoria e di umiltà che richiede a tutti noi diversi “atti di dolore”, declinati in vario modo ma che sarebbe buona cosa che **mai** fossero intrisi di giudizio moralistico e di condanna, ed invece **fermamente orientati a diverse correzioni nell'equilibrio delle forze in gioco.**

Dunque, questi **guna**, “qualità”, “condizioni” (che sono i tre elementi costitutivi di **prakrti**, “natura”, “materia”, cioè la materia originale di cui è costituito l'Universo) costituiscono **maya**, la grande “Illusione” che nasconde **Brahman** (l'Assoluto immutabile ed eterno, coscienza pura ed immortale) di cui tutti i comuni mortali sono vittime. Essi si aggiungono ai tre **dosha**, “costituzioni”, “umori”, che ognuno di noi possiede sin dalla nascita, manifestando uno o più di essi, tra loro combinati. Tali **dosha**, o costituzioni, sono: **vata, pitta, kapha.**

L'Ayurveda è la medicina tradizionale indiana. Il termine deriva dal sanscrito **ayur**: “longevità” e **veda**: “conoscenza rivelata”, di cui c'è traccia scritta sin dal secondo secolo a.C. ma che, secondo l'opinione prevalente degli studiosi, è stata ispirata nel XVI-XV secolo a.C. ai **rishi**, antichi veggenti indiani, da **Brahma** (da non confondersi con **Brahman**) emanazione di **Ishvara**, forma assunta dal Brahman per poter essere venerato.

Brahma è il dio creatore, generatore, il primo della **Sacra Trimurti**, la “sacra tre forme”, la “santa trinità”, dove coesiste con **Shiva**, il distruttore, l'annientatore, e con **Vishnu**, il conservatore, l'equilibratore custode del **Dharma** (in questo contesto: “ordine dell'Universo” che media tra le due forze precedenti). Secondo altri, viceversa, l'Ayurveda venne ispirata da **Indra**, rivale di **Krishna**, ma si entra, a questo punto, in una disputa mitologica che è meglio lasciar perdere, quantomeno per tutti i non specialisti della materia.

L'Ayurveda giunta sino ai giorni nostri è a pari merito con la moderna medicina occidentale nelle preferenze degli attuali abitanti dell'India, con evidenti differenze tra gli abitanti dei centri urbani oppure dei villaggi e delle enormi periferie urbane o, infine, tra i cosiddetti “nativi”, cioè gli abitanti di piccolissimi aggregati di popolazione in località remote rispetto alle città.

Mi sono un po' dilungato in questa digressione sull'Ayurveda perché, **ai tempi di Shantideva e nei luoghi geografici verosimilmente da lui frequentati prima del suo ingresso nell'università monastica di Nalanda, era una delle componenti culturali della società indiana che più impregnavano di nozioni non solo mediche, ma anche filosofiche, i soggetti maschi e di rango elevato.**

Bodhicitta, Brahmavihara e Paramita

Ma torniamo alla figura del Bodhisattva. La principale caratteristica del Bodhisattva è lo sviluppo concreto di **bodhicitta**, “mente dell’illuminazione”, “mente del risveglio”, mente che, per usare un’espressione buddhista, è come un cancello che si apre sul giardino di **karuna**, la “compassione”, simile alla *Pietas* ed alla *Caritas* cristiane messe assieme e che, per essere efficace, deve accompagnarsi ad **upaya**, “mezzo”, “metodo”, ovviamente “buono”, “giusto”, “adatto”.

L’**abilità nel metodo**, tipica della saggezza, non si manifesta semplicemente attraverso l’attenzione ai modi, ai tempi e ai luoghi scelti dal Bodhisattva nella sua pratica di aiuto, anche se la pratica di aiuto è bene che presti sempre la **necessaria attenzione, sempre, a questi particolari**. L’abilità nel metodo si manifesta, viceversa, **quasi esclusivamente** per la **qualità e la quantità di autorevolezza** del Bodhisattva, nella misura in cui questa autorevolezza viene **percepita da chi riceve l’aiuto**.

Quindi anzitutto per il **livello di realizzazione raggiunto dallo stesso Bodhisattva**, in secondo luogo per la **capacità e volontà di ricezione da parte di chi abbisogna di aiuto**, più o meno consapevolmente e, solo in terzo luogo, **per i modi, la qualità e quantità e i tempi dell’aiuto**.

Bodhicitta si apre, al contempo, sul giardino di **màitry** o **métta**, la “gentilezza amorevole”, “amicizia disinteressata” e sul giardino di **mudita**, cioè “gioia compartecipe” della gioia altrui. E infine sul giardino di **upeksha** o **upèkka**, “equilibrio”, “equanimità” in tutte le relazioni, le parole, le azioni, i pensieri.

Tali giardini sono i **brahmavihara**, o “dimore divine” particolarmente coltivate anche dalla tradizione del **Buddhismo Theravada**, nonostante si tratti del patrimonio spirituale, mentale e comportamentale da coltivare da parte del Bodhisattva, che è l’ideale da raggiungere in tutta la sua pienezza solo secondo gli insegnamenti del Buddhismo Mahayana.

Parallelamente il Bodhisattva, qualunque sia il suo **bhumi**, “livello”, “piano”, di realizzazione, si applica nel perfezionamento di tutte le **paramita**, o “virtù”.

Tra di esse spiccano, per la loro universale ed anche laica possibilità di essere apprezzate e persino coltivate: **dana**, “dono”, “generosità disinteressata al ritorno materiale”, “generosità senza desiderio di ricompensa karmica”; **shila**, “moralità”, “sensibilità morale”; la realizzazione, nel senso di comprensione, di **anitya**, “impermanenza”, “transitorietà” di tutti i fenomeni, realizzazione che consente lo sviluppo di **kshanti**, in sanscrito e **khanti** in pali, “pazienza”, “indulgenza”, oggetto del mio presente lavoro; infine **prajna**, “saggezza” o “coscienza perfetta” che in sé racchiude anche l’abilità nel metodo, **upaya**, la scelta del

contesto in cui portare l'aiuto, le modalità da adottarsi nel fare questo e, perfino, la qualità e la quantità dell'aiuto stesso.



Un esempio. Se ci fosse la certezza, da parte di alcuni storici accreditati, che Gesù ha avuto dei fratelli carnali e, quindi, che il dogma della verginità della Madonna è una falsità sessuofobica e misogina di alcuni Padri della Chiesa Cattolica, il Papa farebbe bene a dirlo dal suo balcone, un mercoledì qualunque in cui è previsto un suo sermone, alla gente sottostante che si nutre delle sue parole? Se lo facesse, andrebbe a farsi friggere nel giro di una settimana tutta la Chiesa Cattolica, ed i fedeli si sentirebbero perduti, smarriti, prede dei male intenzionati (di cui lo Stato Vaticano, anzitutto, ma anche le varie Curie episcopali sparse per il mondo, sono piene) che non aspettano che questo, per erigere una Chiesa Cattolica alternativa all'attuale.

Beh, quegli storici hanno già concluso tali ricerche da molti decenni su almeno un fratello carnale di Gesù (Giacomo "il minore", "il giusto").

Vedi, al proposito, e mi fermo qui: **Robert Eisenman**, forse il più accreditato studioso al mondo dei Rotoli di Qumram e della figura di Giacomo "il Giusto"; **David Donnini**, studioso italiano misconosciuto negli ambienti ufficiali e financo accademici della storiografia cristiana, che, attraverso i suoi libri, mi ha consentito di riaprire, con chiarimenti che cercavo altrove, un'annosa ricerca sul Gesù storico che mi impegnava da moltissimi anni non essendo mai soddisfatto del tutto; e infine **Bart D. Ehrman**, attento, in particolare, agli aspetti umani e storicamente attendibili di Gesù, in un continuo confronto dei quattro vangeli canonici con le leggi ebraiche dell'epoca e che dimostrano fattualmente, o in via indiziaria, la non attendibilità del testo evangelico in gran parte, per limitarmi ai più vicini a noi nel tempo.

E la contro ipotesi (a questo punto certezza) avanzata dai teologi cristiani sulla verginità della madre di Gesù, ligi più ai dettami della loro fede che non al desiderio coraggioso della ricerca storica, è che nella lingua greca del Nuovo Testamento, la parola "fratello", *adelphos*, può anche significare "cugino", "parente in senso lato", "fratellastro", il che è assolutamente vero, ma in tal modo viene sottolineato un significato di *adelphos* con tanta di quell'enfasi (mentre si tratta di un significato del tutto secondario, rispetto a quello di "fratello di sangue") in modo che la verginità della Madonna "*prius ac posterior*" (prima e dopo, sottinteso "del parto") sia preservata. Che bisogno c'era di sostenere questa assurdità ostetrico-ginecologica se non una grave forma di ginecofobia??

Argomentazione, questa, (la verginità della Madonna “prima” e “dopo”) che la catechesi ufficiale cristiana ha fatto propria, arrampicandosi sugli specchi consentiti da ogni buon vocabolario di greco classico.

Ma il Papa, purtroppo, come i monsignori cardinali cui sopra ho accennato, non è al corrente di tutto ciò o, molto più probabilmente, **non ne vuole sentir parlare...** quindi i fedeli in Piazza San Pietro ad ascoltarlo, a mio parere, non corrono alcun rischio di essere turbati, né la Chiesa Cattolica romana di essere minata alle fondamenta, poiché è in loro (nel Papa e nei cardinali) prevalente il bisogno di certezze tutto sommato “buone”, anche a scapito di continuare a sostenere delle dogmatiche e solo fideistiche credenze che, oltre a non prendere in considerazione le eventuali disconferme storiche, reggono, tuttavia, un’infinità di belle ed insostituibili (a memoria d’uomo) iniziative nel campo sociale ed assistenziale, a cominciare dalle parrocchie, disseminate su tutto i territori evangelizzati, iniziative encomiabili soprattutto nei paesini, nelle periferie delle grandi città e nel Sud del Mondo. Dove, cioè, non si vedono andare in chiesa tante pellicce contenenti un essere umano.

Quindi Papa Francesco è un perfetto conoscitore dell’abilità nel metodo, nei termini di ciò che ho esposto sopra, e può ben essere considerato (dato che mi sembra avere anche tutte le altre caratteristiche che, al proposito, sono previste dalla lezione buddhista) un ottimo Bodhisattva, anche se a sua insaputa.



A fianco delle paramita ricordate, da parte della tradizione Mahayana, sono elencate tutte le **rinunce da operare**, le **altre realizzazioni interiori da consolidare** e le **fasi che si incontrano lungo il sentiero del Bodhisattva** che, giunto al decimo bhumi, ottiene la **condizione di Buddha**. Questa, a sua volta, si articola in varie forme fino al raggiungimento dello stato di **rinuncia al dissolvimento nel nirvana definitivo**. **E qui c’è la differenza sostanziale della nozione di bodhisattva da quella di persona “solo” saggia e generosa.**

A cosa tendono i Bodhisattva?

Dunque, nell’accezione che viene data dal Buddismo Mahayana a questo termine, **Bodhisattva è colui che ha deciso di dedicare la sua vita al raggiungimento della sua personale “perfezione”, il che equivale alla sua liberazione dalla sofferenza, al fine di poter aiutare quanti più esseri “senzienti” possibile, cioè esseri “che sentono”, a raggiungere questo stesso stato interiore.** Ma, oltre a questo, è anche un essere che, ancora sulla soglia (ma già un po’ di là) della morte del corpo fisico, **pur avendo la possibilità di dissolversi**

nel nirvana definitivo, sceglie di rinunciare a questo ambito premio, al fine di poter ritornare e ritornare ancora su questo piano di realtà, fino alla fine dei tempi, per poter aiutare gli altri. Ambito, cioè desiderato, anche da parte degli aderenti agli altri vari culti del subcontinente indiano che credono nella reincarnazione cioè gli induisti e i giainisti (esclusi, dunque, i musulmani, gli ebrei ed i cristiani).

Ritornare per aiutare gli altri esseri in che cosa? Anzitutto nel trovare le **motivazioni sufficienti per difendere la loro stessa vita da ogni sorta di insulto sia interiore che esteriore e di aiutare ogni altro essere vivente a difendere la propria**, sino al mostrare loro, soprattutto **attraverso l'esempio personale**, i possibili modi per liberarsi dalla sofferenza evitabile.

Esseri non solo umani, dunque, da sostenere nella preservazione anzitutto della loro vita e, in secondo luogo, nella loro **evoluzione corporea, emozionale, mentale e spirituale, data la possibilità che hanno gli umani e, quasi certamente, qualche animale, di diventare dei Buddha, cioè dei risvegliati**.

Ora, a proposito della buddhità potenziale di alcuni animali non si sa bene, c'è un dibattito in corso tra diversi veggenti ed eruditi buddhisti da molti Secoli, ma le opinioni sono discordanti.

La potenziale democraticità di diventare dei Buddha, secondo la Tradizione Mahayana, afferma che **buddhata**, la "natura di Buddha", emerge in **chiunque pratici gli insegnamenti di una via spirituale**.

Tutto ciò senza alcuna distinzione tra diverse forme di religiosità di appartenenza, e persino tra non credenti e tra persone comunque orientate al bene, oltre che di se stessi, anche di tutti gli esseri, e che nemmeno sanno qualcosa di chi sia stato il Buddha storico e di chi o cosa sia un Bodhisattva.

Tutti costoro hanno concretamente la possibilità di diventare dei Buddha.

Quindi, per fare un esempio, anche **Piergiorgio Odifreddi**, che si proclama ateo, ma che è una persona molto impegnata ad evidenziare le storture della Chiesa Cattolica (il che fa pensare che su certe cose lui riflette, e con entusiasmo) ma anche, perfino, **Matteo Salvini** che, con le sue parole ed i suoi comportamenti relativi alla solidarietà e all'accoglienza dei diversi, sembra faccia apposta a contraddire il catechismo che gli hanno insegnato da piccolo nell'ora settimanale di Religione, ma che, se cambia solo qualcosa nelle sue motivazioni ed intenzioni più autentiche, può anche lui diventare un Buddha. Anche Salvini, e addirittura anche il ministro dell'Interno **Matteo Piantedosi** (ectoplasma di Salvini) e non solo Odifreddi, ha la possibilità di diventare un Buddha!!! Non è magnifico? Mah... personalmente non ne sono molto convinto, ma così sostengono tutti i grandi Maestri buddhisti riguardo qualsiasi essere umano...

Nel pronunciare i voti di Bodhisattva, come ben si può comprendere da quanto finora esposto, non si tratta solo di impegnarsi in qualcosa di “limitato”, come avviene per il “semplice” praticante buddhista, cui è richiesta “solo” l’osservanza delle **Quattro Nobili Verità**.

Con il voto di Bodhisattva, il praticante laico o monaco, uomo o donna che sia, si impegna dunque a tendere non solo alla propria liberazione personale, al proprio risveglio e basta ma, oltre che a questo, anche ad ulteriori perfezioni sopra elencate.

Diventa viceversa “solo” buddhista chi, con apposita cerimonia officiata da un **Lama**, dal tibetano **bLa ma**, “maestro”, equivalente alla parola sanscrita **guru**, “prende rifugio” (in senso figurato, cioè cerca protezione, aiuto) anzitutto nel **Buddha**, ovvero il Buddha Shakyamuni, il Buddha storico ma, in senso lato, anche “Maestro illuminato”; nel **dharma**, in questo contesto “verità, legge universale, insegnamento, ordine dell’Universo”; e nel **sangha**, “comunità dei praticanti”.

Guru significa **maestro spirituale** ed è un termine usato a sproposito in Occidente per indicare un leader laico, spesso in tono denigratorio.

Lo status di guru è a sua volta suddiviso in vari gradi di responsabilità e di competenza spirituale, didattica e di vita concreta, a cominciare dai genitori, dagli insegnanti di ogni ordine grado per ogni professione esercitata o solo appresa, fino ai diversi maestri “di vita” e “di strada”.

Oltre tutto ciò, dunque, il Bodhisattva si impegna a poter essere di aiuto, sostegno, insegnamento e pratica quotidiana affinché tutti gli esseri senzienti da lui influenzabili direttamente in modo fisicamente percepibile, o in modo non percepibile dai sensi fisici, possano essi stessi raggiungere l’illuminazione o, quanto meno, perfezionare qualche loro virtù ed eliminare qualche eventuale “difetto”, **senza alcuna imposizione** dal cosiddetto “esterno”.

Altruismo

Dunque, nella pratica di vita e di meditazione del Bodhisattva, è centrale l’attenzione a promuovere lo **sviluppo dell’altruismo**. È allora evidente, a tutte le persone di buon senso e disponibili anche ad un superamento delle barriere interreligiose, che **non è un Bodhisattva soltanto chi già sia un buddhista e pronunci formalmente i voti relativi, ma anche chiunque, in pratica, affermi tali valori con il suo stesso esempio.**

Ci sono solo tre grandi religioni al mondo, tre grandi tradizioni consolidate, che hanno messo l’altruismo come punto centrale della loro dottrina e della loro pratica: **il Buddismo Mahayana**, appunto, che è il Buddismo che si è diffuso dall’India verso il Tibet e poi nelle

regioni confinanti, cioè il Nepal e il Bhutan e poi la Cina, la Corea e il Giappone (con il nome di Zen) per discendere, infine, anche in parte del Sud Est asiatico dove, peraltro, si è diffuso maggiormente l'altro tipo di Buddismo, quello Theravada o Dottrina degli Anziani.

L'altra grande tradizione che ha come elemento portante l'altruismo è il **Cristianesimo del Nuovo Testamento**.

Infine, l'altra grande tradizione che punta tutto sull'altruismo è il **Sufismo**, la via dei **sufi**, dall'arabo **suf**, "pelo di cammello", riferentesi al tessuto con cui era confezionato il saio che questi mistici indossavano. Tale Movimento religioso si è sviluppato nell'ottavo secolo d.C. (lo stesso periodo di Shantideva) come reazione alle mondanità e corrottele della **dinastia dei califfi Omayyadi**, ma preesisteva informalmente, in territorio attualmente identificabile con l'Arabia Saudita, già da molti Secoli. I Sufi cercavano, e cercano tuttora, l'**esperienza diretta di Allah**, Dio supremo, Uno e Unico, predicato da **Maometto**, mediante pratiche ascetiche risalenti a tempi preislamici e dapprima furono osteggiati ferocemente dagli ortodossi fondamentalisti del nascente **Islam** (in arabo: "abbandono", "dedizione", "sottomissione") e vennero in seguito da questo fagocitati, tra sanguinose vicende. In seguito, il Sufismo venne accettato in tutti i suoi **ordini** (i "livelli formali" in cui si collocavano e si collocano, a livello gerarchico, gli appartenenti a tutte le Religioni ed anche, dunque, a quella islamica e, in subordine, al Sufismo) sia dai **Sunniti** (oggi in maggioranza del 90%, governata da un **Califfo** locale) sia dagli **Sciiti** (10%, governata da un **Imam** locale).

Il livello formale gerarchizzato, per rendere chiara l'affermazione che si tratta di un fenomeno riscontrabile in tutte le Religioni, è ben presente anche nella cristianità cattolica: laico credente, diacono, sacerdote, monsignore, vescovo, arcivescovo, papa...

Dell'Islam, dunque, il Sufismo ha sempre rappresentato la **variante mistica, in cui l'altruismo è considerato la realizzazione, nel senso della conoscenza perfetta, della realtà nascosta delle cose e dell'azione conseguente**.

Ricordo che Maometto, **Abu-I-Qasim Muhammad ibn 'Abd Allah Ibn al-Muttalib al-Hashimi** (570-632 d.C.), è stato il fondatore e **Profeta** dell'**Islam**. Incaricato dall'**Arcangelo Gabriele**, secondo i credenti musulmani, ha rivelato al mondo il volere di **Allah**.

Potrei scrivere della pazienza, sempre in relazione con l'altruismo, rifacendomi alla tradizione cristiana o alla tradizione sufi, per non parlare poi della produzione filosofica occidentale, che lascio a qualche storico della filosofia o, della sterminata produzione letteraria mondiale dove, in moltissimi romanzi, inchieste, saggi, è ben presente il tema dell'altruismo, che lascio a qualche studioso di storia comparata della letteratura o, semplicemente, di storia.

Peraltro è sufficiente consultare *Wikipedia*, alla voce **Pazienza**, per trovare delle

indicazioni riguardanti alcune tra le più interessanti notizie da conoscere al riguardo, con i relativi rimandi, per una verifica ed un approfondimento.

Oppure leggersi il bel lavoro di **Luciana Regina** dedicato alla pazienza, riguardante la **filosofia occidentale** e la **patristica cristiana** (cioè l'insieme delle opere dei Padri della Chiesa) o il colto saggio filosofico-letterario-religioso di **Gabriella Caramore**, autrice della trasmissione radiofonica su Rai3 "*Uomini e Profeti*".

Preferisco riflettere e scrivere a proposito di questo testo della tradizione Mahayana, perché a me ha fatto molto bene, soprattutto per quanto riguarda alcuni brani, e poi perché credo sia ora di recuperare dei testi non molto conosciuti al di fuori degli ambienti specialistici. Che non siano, cioè, diffusi solo tra gli aderenti alle rispettive tradizioni e, tra questi, conosciuti esclusivamente da un pubblico molto colto.

Premetto che **i testi religiosi, sia del Buddhismo nelle sue tre grandi Scuole, che dell'Induismo nelle sue principali sei scuole, costituiscono, essi stessi, le fondamenta della Filosofia e della Letteratura dell'India antica ed influenzano, in parte, anche la produzione filosofica e letteraria dell'India moderna e della restante Asia orientale.**

Va ricordato, a questo proposito, che nell'Estremo Oriente la produzione filosofica e letteraria indiana si è fusa, nelle aree cinesi, coreane e giapponesi, con l'insegnamento di **Kongtzi, Confucio**, in Cina ed in Corea, e con lo **Shintoismo** in Giappone.

Shantideva, la sua appartenenza religiosa e la sua formazione filosofica

Il Bodhisattvacharyavatara di Shantideva è dunque uno dei testi cardine, come già ho ripetutamente scritto, del Buddhismo **Mahayana** "grande veicolo", cioè di una delle tre principali scuole del Buddhismo (Mahayana, Theravada e Vajrayana) alla quale appartennero, finora, i **Dalai Lama**, dal tibetano **Dalai bLa ma**, "Maestro la cui saggezza è grande come l'Oceano" e a cui appartiene l'attuale, il quattordicesimo di una serie iniziata nel **1578** d.C. con il conferimento di tale titolo all'allora Superiore (il terzo) della sottoscuola **Gelug**, "i puri", dal Principe della Mongolia **Altan Khan**.

Quindi, una volta che sappiamo che il Bodhisattvacharyavatara è uno dei testi principali del Buddhismo Mahayana, c'è quantomeno da considerarlo alla stregua di come sono importanti "*le Lettere*" del Nuovo Testamento per i cristiani.

Shantideva era un indiano, non un tibetano, le cui notizie biografiche sono riportate dal Canone buddhista sia pali, che tibetano, che cinese.

Ora, la concordanza tra molti passi dei testi contenuti nel Canone pali (India) e molti di quelli contenuti nel Canone tibetano e cinese, scritti da autori all'oscuro gli uni degli altri, ci consente di ritenere molto attendibili le notizie in essi contenute.

Tuttavia va sottolineato che, nelle biografie di personaggi storici di levatura sociale o religiosa molto particolare, gli autori dell'epoca, indiani, cinesi e tibetani, tendono a sottolineare gli aspetti più densi di spettacolarità della loro vicenda umana. Così vengono

enfaticizzati le magie, i miracoli, le guarigioni, esattamente come, nei **Vangeli Canonici**, fecero **Marco, Matteo, Luca e Giovanni**, raccontando le vicende di **Gesù**.

Di scuola **Mahayana Madhyamika**, “Via di Mezzo della Scuola del Grande Veicolo”, probabilmente anche di sottoscuola **Prasangyka**, “conseguenza assurda”, Shantideva visse, secondo quanto viene riportato da tutti tre i Canonici, **tra il 685 e il 763 d.C.**, cioè tra il 1171 e il 1249, secondo il conteggio degli anni trascorsi dalla morte del Buddha storico, come tuttora è in uso nei paesi del sudest asiatico.

La “**conseguenza assurda o indesiderata**” era il nome della corrente filosofica che vide come suoi maggiori rappresentanti, nel sesto-settimo secolo d.C., il monaco **Chandrakirti** ed il suo confratello **Buddhapalita**, ambedue formati nella Scuola Madhyamaka risalente a **Nagarjuna**, grande maestro del secondo-terzo secolo d.C., che **spinsero le loro argomentazioni logiche** (nelle opere a loro attribuite e giunte sino a noi solo nel canone tibetano) **fino all’assurdo e, in quanto tali, assolutamente inconfutabili** (ecco la conseguenza assurda!!!).

Nagarjuna li aveva preceduti di quattro o cinque Secoli e, attraverso i suoi scritti, anche ammaestrati proprio in questo tipo di dialettica.

Nagarjuna

Nagarjuna, il maestro ispiratore di Chandrakirti e Buddhapalita, dunque anche di Shantideva, chi era costui? Anzitutto analizziamo il suo nome.

Nagarjuna, “signore dei serpenti” da **naga**, “serpenti”, in riferimento a simbolici serpenti sacri dalla testa umana che custodivano gelosamente in fondo ad un’acqua profonda gli originari insegnamenti di Buddha Shakyamuni, e **arjuna**: “arciere”, “bianco”, “varietà d’albero”, a seconda delle epoche storiche di traduzione, sottinteso del Mahayana, con evidente riferimento all’eroe **Arjuna** della **Bhagavadgita**, “canto del beato”, poema filosofico ispirante gran parte della spiritualità dell’India induista.

Nagarjuna, le cui date di nascita e di morte sono incerte, sistematizzò ed approfondì la dottrina esposta nel **Prajnaparamitasutra** (tutte parole sanscrite giustapposte, **sutra**: “filo”, “lezione”; **paramita**: “perfezione”, “virtù”; **prajna**: “saggezza”, cioè: “lezione sulla perfezione della saggezza”) un testo del Buddhismo antico composto da più autori tra il secondo secolo a.C. e il dodicesimo Secolo d.C., caposaldo del Buddhismo Theravada che rimanda agli **insegnamenti orali** di Buddha Shakyamuni i cui insegnamenti, per quanto riguarda i manoscritti più antichi di queste composizioni, risalgono a quattro o cinque secoli prima dell’opera di Nagarjuna, e che erano stati tramandati oralmente da **Ananda**, fino alla stesura scritta, due secoli avanti Cristo.

Ananda era un fido discepolo, cugino, segretario e guardia del corpo dello stesso Buddha Shakyamuni, con la memoria eccezionale, che imparò a memoria lungo quarantacinque anni tutti gli insegnamenti del Maestro, attività meritoria ripresa, alla sua morte, da altri monaci e monache per almeno i tre secoli successivi.

Nagarjuna, Patriarca di tutte le Scuole Mahayana e Vajrayana, va ricordato per aver accentuato con forza la cosiddetta “via di mezzo” (anticipata con chiarezza dallo stesso Buddha Shakyamuni) con le sue **otto negazioni** che dimostrano che tutto è relativo e senza realtà vera, cioè vuota, con il che il ragionamento antitetico è spinto fino all'assurdo (**prasanga**).

Le otto negazioni sono: 1) **non esiste abolizione** (quindi non esiste una fine, un termine, di qualsiasi cosa materiale e immateriale); 2) **non esiste creazione** (quindi non esiste inizio); 3) **non esiste annientamento**; 4) **non esiste eternità**; 5) **non esiste unità**; 6) **non esiste molteplicità**; 7) **non esiste arrivo**; 8) **non esiste partenza**.

Tra gli scritti di Nagarjuna giunti fino a noi: **Mulamàdhyamakàkarikà** “Strofe del cammino di mezzo”; **Mahayànavimshaka**, “Venti canti sul Mahayana”, **Dvādashadvādashāstra**, “trattato delle dodici porte” e **Prājnāparamitashāstra**, di cui si possiede solo la versione cinese.

Il fisico italiano **Carlo Rovelli**, (vedi in bibliografia) fisico teorico, in accordo con la comunità internazionale dei fisici meccanico-quantistici, ritiene che le conclusioni cui giunge Nagarjuna siano sovrapponibili a quelle cui giunge la meccanica quantistica, in relazione alla **nozione di “vuoto”, come imprescindibile premessa per la comprensione della natura reale (vera) della realtà**.

Biografia essenziale di Shantideva

Shantideva, secondo l'agiografia buddhista (l'agiografia, relativa a personaggi storici di rilievo, è una biografia con intenti di edificazione, ed è presente anche in TUTTE le altre tradizioni religiose), era l'erede al trono di un piccolo regno, **Saurastra**, nell'India Nord Occidentale (territorio attuale di **Surat**, città dello Stato del **Gujarat**).

Quando il padre **Kalyanavarman** morì, egli rinunciò al trono e decise di prendere l'ordinazione monacale dietro suggerimento di **Manjusri**.

Manjusri, “Signore Nobile e Dolce”, “Signore che affascina” è il **Buddha (o Bodhisattva) cosmico della Saggezza**, e si era manifestato a lui attraverso un asceta buddhista itinerante che lo aveva istruito, anche se in modo saltuario, fin da bambino.

Ricordo a questo proposito che **nel Buddhismo tibetano sono presenti moltissime figure archetipiche rappresentanti, ognuna, la qualità di un Buddha o di un Bodhisattva, con molte probabilità realmente esistiti, in forma sia maschile che femminile, pacifica oppure irata. Praticamente come i Santi della tradizione cristiana**.

I Buddha irati del buddhismo tibetano sono rappresentati con atteggiamenti molto spaventosi: sono irati nei confronti dell'ignoranza degli esseri umani che fa compiere loro le azioni più detestabili.

Non sono cioè irati, arrabbiati, con gli esseri umani, bensì con la loro ignoranza, con il loro ignorare i basilari insegnamenti che ci vengono offerti dallo studio e dalla pratica proposti dai grandi Maestri del Buddhismo, a cominciare da Buddha Shakyamuni, ma proposti, anche, dai grandi Maestri di ogni latitudine e tempo storico.

Shantideva, dunque, quando suo padre morì, fu incoraggiato a fuggire dal Regno, che sarebbe dovuto diventare suo, proprio da tale asceta e, dopo essere stato un militare per dodici anni, si recò a **Nalanda**, monastero-università situato nell'antica regione di **Magadha**, ora nello stato del **Bihar**, nel Nord Est dell'India (cioè dall'altra parte dell'India di dove era situato il regno di suo padre) e a pochi chilometri da **Rajgir**, località visitata più volte dallo stesso Buddha Shakyamuni, il Buddha storico e sette Secoli più tardi, da Nagarjuna, il fondatore della Scuola a cui Shantideva si sarebbe rifatto negli anni a venire, dato che gli insegnamenti impartiti a Nalanda erano impregnati della filosofia di Nagarjuna, che vi soggiornò per diversi anni, anche come abate.

Alcune fonti riferiscono che Shantideva sia stato sollecitato, in sogno, a rinunciare al trono e ad intraprendere una vita monastica, dalla forma femminile del Buddha della Compassione (la divina Tara) che aveva assunto le sembianze di sua madre. Altre fonti, inoltre, suggeriscono che Shantideva, dopo la morte del padre e prima di recarsi nel Monastero di Nalanda, sia stato discepolo di un maestro spirituale (è questa l'incarnazione di Manjusri in un asceta precettore?) per dodici anni e poi, per altri dodici anni, sia stato un guerriero.

Shantideva apparteneva ad un popolo derivante dalla commistione di etnie nomadi diverse, generalmente trans himalaiane, che si erano stabilite nell'ampia zona occupata dall'attuale Gujarat. La famiglia cui apparteneva Shantideva era di **etnia gurjara** (etnia giunta in India nel VI secolo d.C.) e si trattava di guerrieri (dunque di casta *Kshatrya*). Ora, proprio nella zona dove era nato ed abitava Shantideva, nell'ottavo secolo, a seguito dell'invasione araba della loro terra, giunsero i **Parsi** (Persiani) cui il re che allora governava in quella zona dell'India, tale **Jadi Rana**, negò l'asilo, in seguito accordato. Forse è proprio in tale guerra-guerriglia, tra parsi e indiani, che possiamo immaginare in azione il guerriero Shantideva, erede al trono di un regno soggetto all'autorità del regnante su tutto il territorio dell'attuale Gujarat.

A Nalanda (quando non esisteva ancora il monastero) avevano meditato in solitudine, nel V secolo a.C., due grandi Maestri **Arhat**, discepoli diretti di Buddha Shakyamuni: **Sariputta** e **Mogallana**.

E quindi Shantideva fu ordinato monaco dal Maestro-Priore **Jayadeva**.

Era il luogo dove, nel III secolo a.C., su disposizione dell'**Imperatore Ashoka**, lui stesso praticante buddhista e grande protettore terreno del Buddhismo, era stato eretto un tempio e dove, nel secondo secolo d.C., erano stati costruiti un monastero ed altri otto templi da monaci Mahayana.

Nalanda era un grandioso centro culturale e una famosa università monastica

dove si insegnavano discipline sia **teologiche**, buddhiste e brahmaniche (cioè induiste) sia **scientifiche**, mediche ed astronomico-astrologiche. Con una biblioteca che conteneva nove milioni di libri, fu un centro culturale che, dal V secolo in poi, fu il cardine dell'irradiazione del Buddhismo in tutto il subcontinente indiano, peraltro perennemente minoritario rispetto all'Induismo. Alcune fonti attestano che Nalanda, al tempo in cui vi giunse Shantideva, fosse un complesso residenziale ospitante almeno 3000 monaci, studenti ed eruditi, e comprendente più di 100 aule di insegnamento, 8 sale monastiche, 11 monasteri con 300 dormitori.

La struttura si sviluppava su 450 metri di lunghezza e 220 metri di larghezza, con edifici che raggiungevano i nove piani.

Nel **1193** un'invasione musulmana guidata dal Generale **Muhammad Khalji**, agli ordini di **Qutb-ud-din-Aibak** (un ex schiavo al servizio del sovrano **Muhammad di Ghur**, che diverrà il primo sultano di Delhi) non trovando nemmeno una copia del Corano nell'imponente biblioteca, rase al suolo tutto il complesso edilizio e trucidò quasi tutti i monaci, tranne alcuni che riuscirono a salvarsi rifugiandosi in Nepal ed in Tibet, ed un certo **Rahulasribhadra**. Costui si salvò pur rimanendo nel luogo, anche se le invasioni violentissime da parte dei soldati musulmani continuarono a lungo, come testimoniato da un pellegrino e traduttore tibetano, **Dharmasvamin**, che lo incontrò tra le rovine dell'Università, ottantenne, quarant'anni più tardi, mentre stava insegnando il sanscrito a qualche decina di giovani studenti. Ma il vecchio monaco, i suoi studenti e il pellegrino tibetano, poco dopo essersi incontrati dovettero fuggire, dato che stava giungendo un nuovo esercito invasore.

Si tramanda che Shantideva fosse ritenuto, dai suoi compagni di monastero e università di Nalanda, uno che sapeva solo mangiare, dormire e defecare, un **bushukupada** "monaco pigro", anche con l'allusione alle funzioni fisiologiche elementari.

Shantideva, infatti, compariva alle lezioni del mattino tutto assonnato, non perfettamente lavato e con la veste in disordine oltre che, probabilmente, un pochino costipato, che ancora sbadigliava, dal momento che di notte non aveva assolutamente dormito perché impegnato a comporre, di nascosto da tutti, il **Sutrasammukkaya** "compendio delle scritture", opera non giunta fino a noi, ritenuta da qualche studioso la versione in versi del **Shikshamukkaya**, "compendio della dottrina" giunto sino a noi in versione sanscrita ritenuta originale ed in traduzione cinese e tibetana (solo ventisette versi dedicati alla condotta che deve tenere un Bodhisattva, tema a cui, peraltro, dedicò interamente la sua opera più nota, il **Bodhisattvacharyavatara**).

Era dunque ritenuto, proprio per il modo in cui si presentava ai suoi confratelli ed ai suoi insegnanti, una persona che viveva in modo molto naturale, non era affatto un grande **Pandit**, cioè un grande "erudito", non era affatto un devoto bacchettone, o un "bravo" studente, soprattutto non ispirava per nulla l'idea del maestro, per come allora si pensava, ed ancor oggi stoltamente si pensa, **debba** essere un maestro.

Come può essere immaginato fisicamente Shantideva? Lo si può immaginare come un giovane trentenne, con pelle leggermente ambrata, con capelli rasati, occhi e sopracciglia neri, di altezza di circa un metro e settanta, con una veste color ocra che lascia la spalla ed il braccio destro scoperti, a piedi scalzi.

Si narra che un giorno Shantideva, senza assolutamente scomporsi, invitato dai suoi compagni di studio a dare una dimostrazione delle sue conoscenze con la subdola finalità di farlo allontanare dall'Università (visto che era esteriormente umano, troppo umano, per poter ambire ad essere uno studente di quella prestigiosa Università, pur essendo lui un Principe ereditario se avesse dismesso i voti monacali) si sia con tranquillità librato in aria all'altezza della poltrona da cui avrebbe dovuto parlare, posta dai suoi compagni ad un'altezza superiore alla sua testa, lì situata probabilmente con l'ausilio di qualche marchingegno e, comodamente seduto, abbia chiesto loro: "*Volete sentire una cosa che già conoscete o qualcosa di nuovo?*"

Al che, in un disperato tentativo di meschina vittoria, i sapientoni risposero: "*Dicci qualcosa di nuovo!*", anche se cominciarono a spaventarsi un po' per la levitazione cui avevano appena assistito.

A quel punto Shantideva, senza battere ciglio e senza aver bisogno di nessun appunto, recitò tutto il testo del Bodhisattvacharyavatara.

Si narra che quando giunse alla parte finale del nono capitolo, che tratta della Saggezza, la parte dottrinalmente più impegnativa, semplicemente il suo corpo si elevò verso l'alto, si dissolse, per materializzarsi solo un po' più tardi, e solo i più sensibili tra i suoi ascoltatori poterono sentire la sua voce che continuava a recitare le ultime strofe di questa **Guida allo Stile di Vita del Bodhisattva**.

Quasi inutile dire che, a quel punto, le centinaia di aspiranti eruditi, o già eruditi, stramazzerono, cominciarono a considerarlo un maestro, un acharya.

È un'annotazione agiografica, certo, ma qualche riscontro storico oggettivo lo ha certamente, vista la numerosità di testimonianze relative ad avvenimenti simili nei diversi canoni e, specificamente nel caso di Shantideva, nei primi traduttori ed autori dei commentari alla sua opera, che io conosco solo per quanto riportato nei loro libri da diversi Maestri buddhisti contemporanei e, sommariamente, per quanto ho letto nei due testi curati da **Raniero Gnoli**, nei testi di **Amalia Pezzali**, di **Ghesce Yesce Tobden**, del **Dalai Lama**, di **Kurt Friedrichs** e coll., di **Fiorella Rizzi**, di **Gianfranco Bertagni** (<http://www.gianfrancobertagni.it>), di **Gabriele Burrini** e nel testo tradotto dal sanscrito all'inglese da **Kate Crosby** e **Andrew Skilton**, con introduzione di **Paul Williams** e traduzione in lingua italiana dall'inglese di **Cristina Pecchia**.

E per quanto ho letto su **Wikipedia**, che mai mi stancherò di ringraziare soprattutto

per quanto riferisce a proposito di tematiche religiose per l'enorme quantità di informazioni che è in grado di fornire e che, soprattutto, sono aggiornate con il procedere dello stato dell'arte.

Il testo di questa composizione, messo per iscritto in sanscrito dallo stesso Shantideva, fu trovata dai suoi compagni di monastero-università in un luogo da lui indicato.

I suoi confratelli, assieme a diversi pandit, dopo il suo allontanamento volontario dal monastero, sembra subito dopo essere svanito nello spazio, lo avevano raggiunto in una località chiamata **Kalinga**. Lui, già **sadhu** (“uomo buono”, “uomo onesto”) viveva come asceta itinerante, nudo e mendicante, rifiutò di tornare al Monastero in loro compagnia (forse si era anche un pochino offeso per essere stato messo alla prova in modo così smaccato) cosa che, viceversa, loro lo imploravano di fare. Però, in cambio del favore (a lui per niente gradito) consistente nell'accompagnarlo nel suo ritorno a “casa”, svelò loro il luogo misterioso dove aveva nascosto il suo scritto.

Una volta ritrovato nella cella dove lui aveva soggiornato per tanti anni, il suo poema venne reso “pubblico”, cioè leggibile anche al di fuori del monastero, per essere **tradotto in tibetano ed in cinese qualche secolo dopo**.

Da queste tre prime versioni scritte, lungo i Secoli, il testo di Shantideva è stato tradotto in una moltitudine di lingue per giungere, tramite **Alberto Pellegrino**, un amico “reduce” da una discretamente lunga permanenza a **Pomaia**, alla mia attenzione in lingua italiana corrente nel 1997 e, ancora modificata nel lessico, nel 2011, da miei due ex compagni di viaggio, **Manfredo Torelli** e **Denia Feruglio**, anche loro “reduci” da una loro abitazione nei pressi di Pomaia, dov'erano andati ad abitare, una volta pensionati, per seguire un corso triennale sulla filosofia buddhista, organizzato dai locali **ILTK** e **FPTM (Istituto Lama Tsong Khapa e Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana)**. In seguito ho attivamente cercato quest'opera in eventuali altre traduzioni in lingua italiana sino al 2020... quando, leggendo nuove traduzioni su nuove traduzioni, mi è sembrato che fosse sufficiente il materiale che era già a mia disposizione.

Shantideva è ritenuto, da parte di alcuni studiosi, un **siddha**, un uomo “perfetto, compiuto” e, per di più, un maestro **Tantrico**, cioè con aspetti anche di mago e di sciamano, proprio per la spettacolarità dei suoi miracoli, oppure una figura solo letteraria che racchiude in sé le caratteristiche sia di un normale monaco Mahayana Madhyamaka autore del Bodhisattvacharyavatara, sia quelle di un mago tantrico.

Ma l'annotazione sulla persona di Shantideva e sui suoi rapporti con i confratelli, è piuttosto importante.

Anzitutto perché evidenzia come i **meccanismi della mente invidiosa, competitiva e sprezzante, fossero ben presenti, anche a quei tempi, negli ambienti accademici e, addirittura, in una scuola confessionale.**

In secondo luogo perché ci permette di cogliere un aspetto del Buddhismo che molti di noi pensano appartenga solo al Cristianesimo, anche per (de)merito di molta informazione filmica, di cronaca e di giornalismo investigativo. Viceversa si tratta di un aspetto distintivo di tutte le religioni che si basano su di un voluminoso corpo dottrinale, consistente nella **presunzione, da parte degli aderenti a un certo culto, di conoscere già tutto il relativo conoscibile o, quanto meno, nel non digerire tanto facilmente che qualcuno dei loro “pari o inferiore grado” possieda conoscenze più estese o raffinate.**

In terzo luogo perché **la stessa dinamica tutti noi la possiamo verificare oggi, nei nostri ambienti di studio e di lavoro**, e la ritroviamo anche ben prima di Shantideva, **in ogni campo del sapere e del potere, a partire dalla Grecia classica.**

Infine, e questa è forse la lezione più importante da apprendere, questo resoconto storicamente più o meno certo, ancora una volta ci fa capire come, in fondo, **le apparenze possano ingannare**, nel senso che una persona che vive in modo assolutamente ordinario, come probabilmente viveva Shantideva, cioè lontano da ogni esibizione dottrinale e da ogni comportamento altezzoso o sussiegoso, possa essere un grande maestro.

Tale colpo di scena, che consiste nel presentarsi inizialmente come un personaggio secondario, per poi prendere tutta la scena all’improvviso, d’altronde, è presente nelle storie di quasi tutti i Santi ed Eroi di ogni tradizione religiosa.

Non è proprio necessario essere dei grandi professori riconosciuti per poter raggiungere delle vette così sublimi, come sono raggiunte in questo poema in **“stanze” di tre-quattro righe ognuna, suddiviso in nove capitoli, più una dedica.**

A onor del vero, però, la stessa tradizione ci racconta che Shantideva riceveva in gran segreto persino dall’abate del Monastero che lo aveva ordinato monaco, gli insegnamenti da Manjushri, il buddha della saggezza, già citato a proposito della sua formazione premonastica. Quello stesso Manjushri che, in carne ed ossa, era stato anche il precettore di **Rahula**, figlio biologico di Buddha Shakyamuni.

Attualità del Bodhisattvacharyavatara

L’attuale Dalai Lama stesso riconosce che questo testo è stato fondamentale nella sua formazione e ricorre spessissimo, nelle sue lezioni, ad alcune immagini che sono tipiche di Shantideva e spesso ha fatto, di questo testo, l’argomento esplicito e principale dei suoi insegnamenti.

I giovani novizi dei Monasteri Mahayana, tuttora, sono sollecitati dai loro professori e confratelli più anziani, ad imparare a memoria tutto il testo di quest’opera per poi, anche, salmodiarlo da soli o in coro.

Il Dalai Lama ne ha parlato diffusamente in alcune lezioni da lui tenute nel 1993 in **Arizona**, a **Phoenix** e **Tucson**.

Tali lezioni, una volta sbobinate, furono consegnate all'editoria statunitense nel 1997 da **Geshe Tupten Jimpa**, tradotte ed edite in Italia nel 1997.

Il che mi pone nella difficile situazione di fare lo stesso lavoro, più o meno, che hanno già fatto sia Sua Santità, che Geshe Thupten Jimpa, autore anche di un bellissima introduzione al testo appena citato sopra e tradotto in italiano con il titolo: **L'arte di essere pazienti** ma anche, come si vedrà più avanti, da **Ghesce Yesce Tobden**, con il suo "Commentario", che peraltro non si limita al sesto capitolo.

D'altronde, anche ad un "apprendista" come me, questo testo è stato di ispirazione e d'aiuto in diverse esperienze vissute e, genericamente, come sottofondo riflessivo ed emozionale alla mia vita recente di quasi ottantenne e di sottofondo culturale, anche se solo cognitivo, negli ultimi due decenni.

Non è di facile comprensione, questo testo.

Come dicevo, è diviso in nove capitoli ed io mi soffermerò sul commentare e sul proporre qualche intuizione a partenza dalla maggior parte delle stanze del capitolo sulla pazienza. Di questa operazione mi assumo la totale responsabilità sia letteraria che spirituale, ed utilizzerò anche, inevitabilmente, alcune nozioni tipiche della psicologia occidentale.

Certamente, infatti, tale psicologia è molto d'aiuto in una introspezione stimolante anche l'azione (non solo, dunque, la consapevolezza di sé stessi nel profondo, che rischia anche di avvitarci su se stessa) dato che **il tipico essere umano occidentale ha molto bisogno della fruibilità concreta di ogni insegnamento.**

Il che, fortunatamente, è una buona cosa per la sua stessa esistenza, dal momento che l'attività (rajas dell'ayurveda) **è la cifra karmica** dell'uomo occidentale.

L'importanza dell'esercizio della pazienza nel mondo attuale

Ora, perché la pazienza assume un significato così importante in un percorso di crescita o, semplicemente, in un percorso di **ritrovamento spirituale, cioè di profonda riflessione che ci aiuti ad andare sempre più dentro noi stessi senza perderci nei nostri meandri interiori?** Perché è così importante parlarne e scriverne oggi?

Semplicemente perché, **in questo periodo storico, l'argomento della pazienza viene troppo spesso trascurato** dai *mass media*, dai testi, dai corsi, dalle considerazioni e dalle comunicazioni.

E oltre che durante gli scambi interpersonali quasi privati, anche dalle riflessioni proposte pubblicamente non solo attraverso i *mass media*, ma anche attraverso i *social*, ma soprattutto negli *show*, **dove tipicamente la pazienza la perdono quasi tutti**, quasi ci si vergognasse di parlarne, o non la si considerasse degna di attenzione.

Ma perché è così importante in un percorso di crescita spirituale?

Semplicemente perché **ci troviamo in un momento storico in cui è molto importante non farsi prendere dallo sconforto, dall'impazienza, dalla rabbia, dall'odio.**

È importante sottolineare che il Buddismo ha identificato nella pazienza, a partenza dagli insegnamenti dello stesso Buddha Shakyamuni, uno degli elementi fondamentali della nostra crescita spirituale, e nell'impazienza uno dei più grossi ostacoli nel procedere nella nostra crescita spirituale, laddove, ricordiamocelo bene, **evoluzione spirituale significa: conoscenza di se stessi, profonda conoscenza di se stessi.**

E mentre è molto comprensibile che prioritariamente, soprattutto in un momento di grande crisi globale come il presente, vengano messe al primo posto le questioni riguardanti la Sanità, l'Economia, la Scuola, i rapporti con i Paesi esteri e con la comunità europea e la sicurezza dei diritti e dei doveri ben sanciti dalla Carta Costituzionale, **non è molto comprensibile che non si presti un'attenzione sufficiente a ciò che rischia di mandare in fumo ogni progetto di rinnovamento-rinascita della società: l'impazienza della maggior parte dei cittadini.**

Da sempre, nella Storia, è stata l'impazienza degli esseri umani, a promuovere ogni sorta di sciagura, ammantandosi delle più diverse motivazioni. Nelle vicende riferibili al singolo individuo come in quelle coinvolgenti un'intera società.

E allora, anche se può ben sembrare grottesco il proporre una riflessione sulla pazienza in un periodo in cui pensiamo tutti, e a volte con angoscia, alla **sopravvivenza nostra e dei nostri famigliari, mantenendo anche la basilare libertà di poter riflettere ancora su qualsiasi tema senza sottostare ad alcun regime totalitario**, mi permetto di azzardare consapevolmente tale proposta.

Fosse anche a **memoria postuma.**

Le zone d'ombra, la personalità e l'autenticità

Solo attraverso una profonda conoscenza di noi stessi possiamo contattare quelle zone d'ombra che mai, se non conoscessimo profondamente noi stessi, potremmo contattare. Ed è proprio nelle zone d'ombra che a volte scopriamo, seppure in modo distorto dalla nostra personalità, che il Dio interiore o esteriore a noi, o gli dei al plurale, ci sta/stanno parlando.

Dio, o chi per lui, ci parla nell'ombra e dall'ombra, molto spesso.

Solo quando contattiamo le nostre zone d'ombra, riusciamo a capire che le zone d'ombra si sono costruite come **difese, da parte della nostra personalità**, nei confronti di un qualcosa che, in realtà, non è affatto maligno, ma che la nostra personalità ha avuto bisogno di coprire con un'infinità di storture e di maschere, probabilmente **per paura** o per altri motivi affini alla paura, per esempio la **vergogna.**

Le zone d'ombra sono costituite da **oggetti, emozioni, persone, pensieri, luoghi, attività, comportamenti, che avevamo riposto nella nostra privata, metaforica cantina** e che riemergono soprattutto quando dormiamo, ma non solo, sia di notte che di giorno, a qualsiasi età, che dipende solo da noi il poter ed il voler utilizzare o meno a favore

del nostro e dell'altrui bene.

Ma a volte, per poterli utilizzare, c'è bisogno dell'aiuto di qualcuno che se ne intenda con cui consultarsi. Ad esempio, se la si trova, consultarsi con una persona di saggezza comprovata.

Teniamo comunque ben presente che **il suggerimento del dio interiore**, o il suggerimento di Dio, quello ritenuto esterno, il suggerimento della nostra anima o il suggerimento del nostro Sé, o il nostro livello di Consapevolezza, mettiamoci quello che vogliamo a seconda della nostra estrazione culturale e/o religiosa, è qualcosa di molto autentico, **ha comunque a che vedere con la nostra autenticità.**

La nostra autenticità, per esempio, ci sta dicendo che per sentirci pienamente noi stessi dovremmo cambiare radicalmente, sia pure in modo graduale, le nostre amicizie, che forse sono rappresentate da persone che conosciamo da tanti anni, ma che, da un po' di tempo, avvertiamo essere lontane dal nostro cuore. E ci sta dicendo anche di **cambiare il luogo dove viviamo, che ci sta soffocando già da molto tempo**, ma che è anche il luogo a cui sono collegati molti ricordi che, pur essendo anche dolorosi, sono impregnati dalla nostra presenza e da quella dei nostri cari.

La nostra personalità, viceversa, ci mette davanti tutta una serie di protezioni, spesso molto realistiche e più "di buon senso comune" di quanto non siano i suggerimenti che ci vengono sussurrati dalla nostra autenticità.

La nostra personalità, pur avendo molto spesso più a cuore la nostra salute fisica e mentale di quanto non ne abbia la nostra autenticità, ci dice: *«Ma no, è troppo faticoso, troppo lungo. Puoi creare sofferenza inutile ai tuoi amici e ai tuoi parenti ancora in vita se te ne vai così, senza che ci sia stato nessun motivo davvero grave, e poi che amici troveresti da un'altra parte? Potresti ritrovarti solo e magari vecchio e malato, povero in canna e senza un casa di tua proprietà, dato che saresti in affitto in un appartamento forse molto peggiore dell'attuale, con un proprietario che ogni tre anni ti aumenta la pigione...»* e noi, invece, sentiremmo di voler andare ad abitare altrove e farci un altro tipo di amici e, quasi sicuramente, anche un altro tipo di lavoro di cui, magari, già da tanto tempo abbiamo un'idea, anche se vaga, magari anche molto meno garantito dell'attuale e molto più umile.

La nostra personalità costruisce tutta una serie di giustificazioni sufficientemente razionali, che poi crollerebbero alla minima spallata del nostro cuore. Il cuore (autenticità) se lo volesse davvero, butterebbe giù subito le argomentazioni che escono dalla nostra mente (personalità).

Ovviamente vale anche il contrario: il nostro cuore ci grida di restare dove siamo ora, con il lavoro, gli amici e i parenti che ora abbiamo, e la nostra mente ci dice di andare altrove, mollare tutto e cominciare una nuova vita, aprire un altro capitolo, tutto da scrivere, nella storia della nostra vita.

La vince di solito la nostra personalità, motivo per cui la voce del dio che parla dentro di noi rimane inascoltata, oppure zittita con la nostra accondiscendenza, da qualcosa

o da qualcuno da noi vissuto come “esterno” a noi.

Così, al nostro interno, si crea un’ulteriore scissione, oltre alle tante che molto probabilmente già abbiamo.

Credo sia molto importante che noi riflettiamo sullo stato di insoddisfazione che ci portiamo dentro, principalmente per il motivo che ho detto, ma anche per altri motivi, come preludio all’impazienza.

L’impazienza

La nostra impazienza nasce sempre da uno stato di non soddisfazione. Se la dovessimo descrivere in sequenza temporale o causale, data la nostra mente lineare causa-effetto, forse va bene dire così: **all’inizio c’è la non soddisfazione di qualcosa che profondamente avvertiamo come necessario da soddisfare, per esempio andare altrove.**

Oppure, al posto dell’andare via o del restare, ci possiamo mettere quello che pare a noi: ottenere o consolidare l’amore da parte di quel certo uomo e/o donna; se siamo disoccupati o sottoccupati ottenere un lavoro vicino a casa, ben pagato, e socialmente decoroso e a tempo indeterminato, nel mentre, forse, snobbiamo qualsiasi lavoro che non abbia queste caratteristiche, lontano solo qualche chilometro; ottenere una maggiore soddisfazione professionale di quella che ora abbiamo, se una professione l’abbiamo; ottenere tutto quello che, a nostre spese, noi sappiamo bene che ci affligge ogni giorno con le sue lusinghe o, comunque, con le aspettative che noi stessi ci creiamo a questo riguardo.

Per esempio ci aspettiamo di guarire, curandoci bene, dai disturbi dovuti ad una o più malattie o, semplicemente, dalle limitazioni dovute all’età.

Tutto umanissimo, ben s’intende, ben comprensibile, condivisibile e già condiviso.

Ma, non per questo, siamo esenti dal grosso rischio di essere impazienti. Tutti noi, più o meno, siamo afflitti da qualcosa di questo genere.

Tutti noi abbiamo delle afflizioni in questo momento, tutti noi veniamo da strade e posti diversi, abbiamo fatto strade diverse per giungere fino al punto esistenziale in cui ci troviamo, e tutti noi, più o meno saggi, più o meno anziani, più o meno malati di mente e/o di corpo, più o meno questo o quello, siamo tutti, comunque, afflitti da qualcosa.

Questa afflizione principalmente nasce da un impedimento a realizzare ciò che sentiamo essere autentico per noi che, nell’esempio precedente, ho indicato come andarcene altrove o starcene ben fermi dove si è.

Questa afflizione potrebbe essere anche, semplicemente, **una forma silente di indignazione** perché ci è stato fatto qualcosa che noi viviamo come un torto, perché è stato fatto del male non solo a noi, ma anche ad un nostro congiunto o ad un nostro amico, perché qualche cosa proprio non va bene per i nostri valori che sentiamo più sacri, più sani, ed è stato commesso un crimine, **ci siamo accorti che attorno a noi c’è molta violenza, cattiveria, e questo ci affligge.**

*La distinzione tra bello e brutto, tra buono e cattivo, tra giusto e ingiusto.
coscienza di gruppo e afflizione*

Ora, è bene anzitutto tener presente che **tutto ciò che a noi sembra giusto e buono non è propriamente solo una nostra valutazione** ma, secondo gli psicologi dell'età evolutiva, si è formata in noi entro i nostri **primi cinque o sei anni di vita**.

Quindi, generalmente, tutto ciò si è formato al nostro interno secondo i modelli cognitivi ed emozionali appresi dentro il **campo d'influenza dei valori appartenenti al nostro nucleo familiare d'origine**.

Ma anche dentro il campo di influenza della semplice "prossimità" (ad esempio la cultura di appartenenza geografica o di classe sociale) campo più o meno allargato e più o meno in linea con quanto è previsto dalle leggi della convivenza civile in un ben determinato momento storico.

Questo è ciò che, a mio parere (del tutto provvisorio e contestabile) può essere chiamata **coscienza di gruppo**. E la coscienza di gruppo è **sempre in divenire ed in trasformazione più o meno marcata**.

L'afflizione, allora, è **principalmente dovuta al fatto che noi non stiamo seguendo la voce della nostra coscienza di gruppo in un ben preciso momento esistenziale**.

Ma seguire la voce della nostra coscienza di gruppo spesso, anche se non sempre, significa anche **combattere nel modo "giusto" per impedire o attenuare azioni distruttive da parte di chi sta facendo del male a se stesso e/o ad altri**.

Per "modo giusto" intendo un modo che non sia sproporzionato, esagerato e che non porti, nelle sue intenzioni esplicite e nelle sue motivazioni profonde, l'odio, che è uno degli argomenti principali di cui scriverò più avanti.

Un esempio sulla differenza tra intenzione e motivazione. Se io vado in farmacia per acquistare un farmaco, la mia intenzione è chiara: desidero comperare un farmaco. La motivazione è sempre il presupposto dell'intenzione. In questo esempio la motivazione è rappresentata dalla sofferenza provocata da una certa malattia o da un disturbo che io intendo alleviare o risolvere. Cioè, se non intendessi alleviare quella certa sofferenza, non andrei in farmacia... e sarebbe molto sciocco se io mi limitassi ad odiare la mia sofferenza, la mia malattia, o il farmacista che ritarda nel prestarmi attenzione...

L'attualità della guerra in Ucraina esprime meglio di tante disquisizioni filosofico-psicologiche ciò che vado sostenendo: riconoscere, cioè, la distinzione tra aggredito ed aggressore, non va proprio bene che porti con sé l'odio nei confronti dell'aggressore.

Non va proprio bene, per l'umanità intera, che si continuino ad odiare i fascisti, i nazisti e i comunisti, e nemmeno i sedicenti neonazisti o i nuovi comunisti,

quelli assassini e sempre incazzati neri. È sufficiente prenderne le distanze e condannare moralmente le loro nefaste imprese e ideologie.

Sto semplicemente proponendo **un'introduzione ad uno studio sull'evoluzione naturale, sia collettiva che individuale, dell'impazienza**, senza entrare nel merito di altri fattori generanti e favorenti, di pertinenza socio-politico-economica.

Ora, secondo la mia visione, a differenza della coscienza di gruppo, che riguarda tutte le persone, **la coscienza individuale**, cioè del singolo, più o meno ben allineata con la coscienza di gruppo, **consiste nella semplice consapevolezza di cosa sia il "buono" e il "cattivo" alla luce della legge fondamentale della vita, della Vita con la "v" maiuscola, dell'Esistenza, del Desiderio, dell'Ordine Naturale.**

Il che consiste nella capacità di distinguere se una certa situazione o un certo comportamento, evento, programma di vita, sia o non sia allineato con la protezione e la prosecuzione della nostra specie e, con essa, di tutte le specie viventi su questo piano di realtà, necessarie tutte, le altre specie viventi, alla sopravvivenza e prosecuzione della nostra.

Ciò l'abbiamo dimenticato da quando, nel **Mito dell'Eden**, siamo **volontariamente** precipitati, da uno stato di "innocenti", in uno stato di "capaci di nuocere". Da uno stato di innocenza che tuttora stiamo rimpiangendo, siamo precipitati nell'inferno quotidiano della sofferenza, della malattia e della morte.

Abbiamo preferito la conoscenza all'innocenza.

Esperienza collettiva e mitica, questa, e che, nella nostra **singola ed individuale esperienza**, abbiamo vissuto all'uscita dal canale del parto e da quando, con il taglio del cordone ombelicale, siamo stati **involontariamente** proiettati in un mondo non più garantito.

Ferite dell'anima

Non confondiamo tutto ciò, peraltro, con le ferite dell'anima individuale, dovute ad un **grande trauma psicologico**, per esempio una diagnosi di malattia cronica con sintomi dolorosi e/o invalidanti, o un lutto improvviso ed inaspettato, ma anche da lungo tempo atteso, riferito ad un nostro carissimo familiare, *in primis* a nostro figlio o a nostra figlia, o una tragedia collettiva come un'epidemia, o una guerra sia subita come civili, che combattuta come soldati, o un evento catastrofico come un terremoto o simili, o un grave incidente d'auto o sul lavoro, o un abbandono da parte di una persona precedentemente ritenuta "sicura", come un genitore, un coniuge, un partner di qualche tipo, situazioni che meritano una trattazione a parte di quanto vado affrontando in questo scritto e al cui

proposito rimando ai testi di quegli studiosi della psiche umana, soprattutto clinici, che si siano interessati di traumi psicologici.

Anzitutto uno stato di insoddisfazione

Poi, sullo stato di insoddisfazione di cui ho scritto nel paragrafo dedicato all'impazienza, è molto facile che si sviluppi, a livello prima interiore, poi comportamentale e relazionale, ed è qui che viene socialmente riconosciuta, un'**irritabilità**, un desiderio che le persone ci stiano "giù da addosso", che stiano lontane da noi.

Un desiderio che le cose finiscano in fretta, o che si verifichi un radicale cambiamento della situazione complessiva, generalmente percepita come solo "esterna".

Insomma, **ci danno fastidio le persone, ci danno fastidio le cose che stiamo facendo, cominciamo a sviluppare in modo progressivamente crescente una serie di avversioni nei confronti di persone, di attività, di luoghi, di eventi, del tempo che non passa mai o che passa troppo in fretta, tanto che l'espressione verbale che usiamo è: «Non ne posso più, basta!!! ho portato fin troppa pazienza!!! ho due scatole così...».**

Il tutto è nato da un'insoddisfazione iniziale.

Siamo diventati impazienti, cioè non pazienti.

Non essendo pazienti già per conto nostro, è chiaro che qualunque fenomeno possa far perdere la pazienza non solo a noi, ma anche alla maggior parte degli esseri umani, quando lo incontriamo per davvero sul nostro cammino perdiamo ogni residuo di pazienza! Ed è facile che nelle nostre relazioni di tutti i giorni noi possiamo perdere la pazienza, perché attentati ce ne sono di continuo. Persone francamente insopportabili ce ne sono a bizzeffe. Situazioni dure da reggere ce ne sono proprio tante. Figli che ci preoccupano almeno un pochino, ne abbiamo o ne abbiamo avuti quasi tutti noi. Non parliamo poi di mariti, di mogli e di parenti di altro genere: madri, padri, fratelli, sorelle, zii, cugini, nonni, colleghi di lavoro, datori di lavoro.

Tanto più siamo impazienti, tanto più avremo occasioni per adirarci, per scattare come molle arrabbiate, per "perdere la pazienza".

Sconforto mentale

Cogliamo bene questo passaggio: **uno stato generico, alla base, di insoddisfazione, di scontentezza mentale, che l'attuale Dalai Lama chiama "sconforto mentale" per giungere infine all'impazienza.**

Uno stato di sconforto mentale è un misto di impotenza e di rottura di scatole per essere impotenti di fronte ad una certa situazione che può anche rinnovarsi ad ogni secondo che passa.

Credo che tutti noi conosciamo bene questo stato di cose. Questo è il terreno fertile per l'impazienza, perché **pur essendo magari apparentemente molto compassati, molto misurati e falsamente armoniosi nei movimenti**, molto imperturbabili, tanto da sembrare dei maestri Zen, **in realtà siamo semplicemente persone rattristate** e, come tutte le persone rattristate che non siano ancora giunte ad uno stato vegetale, siamo facilmente irritabili.

Magari non traduciamo l'irritazione in parolacce, o in violenze verbali o addirittura fisiche, ma dentro di noi le cose lavorano, si muovono e ci fanno aumentare sempre più l'impazienza, fino al punto estremo di voler proprio abbandonare questo mondo, come alle volte accade per davvero.

Di fatto, tutti quelli che vogliono abbandonare, e di fatto abbandonano questo mondo con un atto violento compiuto su se stessi, sono fortemente irritabili, fortemente impazienti e non ce la fanno più. Addirittura arrivano a pensare che loro stessi devono starsi "giù da addosso", cioè che devono allontanarsi da se stessi.

Un concetto molto importante che voglio passare subito, ed è uno dei punti principali che ho notato con gran soddisfazione in alcune lezioni del Dalai Lama, è la **distinzione tra rabbia e odio**, che Shantideva non fa chiaramente ma che, per la mia formazione professionale, mi trova assolutamente d'accordo. Però... che sciocchezza dire di essere d'accordo proprio con il Dalai Lama, come se si potesse anche sostenere di essere in disaccordo, visto che Sua Santità soprattutto in questo periodo, ed in accordo spirituale (anche se nell'involontarietà del fenomeno) con Papa Francesco, predilige l'esposizione di concetti sui quali tutti gli esseri **pensanti e soprattutto in buona fede** non possono essere in disaccordo da quanto sono evidenti come una giornata di sole o come una notte stellata!!!

E se lui continua a ripetere questa storia proprio nel commentare l'insegnamento di Shantideva sulla pazienza, significa che **la distinzione tra rabbia e odio ha una sua importanza, anche per chi sta adottando o abbia scelto di seguire qualche metodo di ricerca di se stesso e che non sia esperto nelle scienze psicologico-psichiatriche.**

Da questa impazienza, da questa ribellione che sentiamo nascere dentro di noi, origina la rabbia, che di per sé produce dei guai nel movimento karmico.

La rabbia, ogni rabbia, secondo la lezione buddhista, è capace di annullare diversi meriti che abbiamo accumulato in passato.

Ed ecco qui un punto chiave per accettare la lezione e la pratica buddhista almeno in parte: la nozione di Karma e di Reincarnazione.

Senza tale accettazione, almeno come ipotesi, non possiamo comprendere la portata salvifica del Buddhismo.

Tornerò su questi temi (karma e reincarnazione) più avanti, con dovizia di particolari e proprio commentando alcune frasi di Shantideva.

Riprendendo il discorso sulla rabbia, prima iniziato, sappiamo bene come quasi tutte le tradizioni spirituali, per esempio alcune parole attribuite a Gesù, come la frase: “*non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te*” (Matteo 7,7-12) ci ricordino come **la rabbia**, che noi non vorremmo mai subire da parte di un’altra persona, o venire a conoscenza che un’altra persona sta provando nei nostri confronti, **non la dovremmo mai, noi per primi, agire su un’altra persona o provarla come emozione prevalente raffigurandoci una persona o una classe ben precisa di persone.** Non la dovremmo quindi agire, ma nemmeno permettere che ci travolga nelle emozioni e nei pensieri anche se auspicabilmente, per non essere proprio dei falsi almeno a parole, **pacatamente** al suo posto, nel rapporto con una persona ben precisa, sarebbe cosa buona che le dicessimo **con fermezza**: “*Sono molto arrabbiato/a con te per questo e quest’altro...*”.

Ma quello che conta di più (per me) è che il Dalai Lama introduce questa distinzione fondamentale tra rabbia e odio che, ripeto, in Shantideva, almeno per il mio livello di consapevolezza, appare piuttosto sfumata.

Bisogna anche pensare che Shantideva è vissuto millecento anni fa, quindi all’epoca non si era ancora sviluppata quella finezza psicologica tipica del Buddhismo recente che è attentissimo anche alla psicologia moderna e prevalentemente occidentale, per quanto riguarda la capacità di fornire termini “più aggiornati” o “parole giuste” alle diverse emozioni.

Le parole “giuste”, infatti, ci consentono di cogliere meglio lo spirito di alcuni termini, che noi avvertiamo come più generici, usati a quel tempo, spirito o essenza dei singoli termini linguistici che rimanda a persone che, in quanto umani, esprimevano se stessi anzitutto con la parola.

Ricordiamoci che **da sempre la parola ha avuto la funzione di umanizzare la specie umana.**

E poi le traduzioni da una lingua all’altra, e poi ad un’altra ancora, diluite nell’arco di millecento anni!!!

Ecco il perché della mia attenzione ai singoli vocaboli e, preferibilmente, al loro significato nella lingua originale.

Comunque, il nemico vero è l’odio che portiamo dentro di noi nei confronti di qualcosa o di qualcuno.

L’odio che nasce dalla rabbia, che nasce dall’impazienza, che nasce dallo sconforto mentale e dalla scontentezza, questa è la sequenza.

L’odio è il nostro nemico principale.

Dunque, se l’odio (sentimento) nasce dalla rabbia (emozione) facciamo in

modo di scaricare come possiamo la nostra rabbia, praticando per dieci ore al giorno e per vent'anni di seguito la meditazione di consapevolezza; oppure facendoci aiutare da un bravo psicoterapeuta di formazione gestaltica e bioenergetica; oppure andiamo, da soli, in mezzo ad un prato lontano dalle abitazioni ad urlare a squarciagola al mondo “*Bastaaaaaa!!!!*” per un'ora al giorno, ogni giorno, finché passa tutta la rabbia e ci viene un forte mal di gola; o prendiamo, ogni giorno per almeno tre mesi, a pugni un cuscino del nostro letto fino a ridurlo ad uno straccio.

Ora è evidente come sia possibile una correlazione, a molti di questi livelli, con la psicologia, come sia possibile portare discorsi fatti nell'ottavo secolo dopo Cristo nella nostra vita quotidiana nel ventunesimo secolo.

Come non sia solo una disquisizione di tipo filosofico buddhista rispetto alla possibilità di acquisire dei meriti per andare verso l'illuminazione e guadagnarsi la pace per sempre.

Come non sia solo un'affermazione fideistica induista, buddhista, ebraica, cristiana, o islamica, il non compiere azioni che siano contro la vita di chicchessia per guadagnarsi il Paradiso.

Ma come, invece, questa correlazione diventi più propriamente una stimolazione per riflettere su noi stessi, su quanto male ci stiamo facendo, nella prospettiva anche, ma non solo, del raggiungimento di una nostra pace interiore, ben oltre i vari “bonus” per il Nirvana (o Paradiso, che dir si voglia).

La ricerca della pace

La premessa di tutti questi discorsi, che noi lo sappiamo o no, che noi lo vogliamo ammettere o meno, è semplicemente questo: tutti noi stiamo cercando la pace, la serenità, l'appagamento, la quiete interiore.

Come esseri umani, come esseri non solo umani, ma semplicemente come esseri senzienti, dunque persino anche gli alberi, ovviamente gli animali, probabilmente anche i minerali, stiamo cercando una pace interiore. Credo infatti che i cristalli, che sono minerali molto vivi (basti pensare alla loro irrequietezza elettronica) anche loro certamente, tutti stiamo cercando la pace, sia esteriore che interiore.

Tutti gli esseri senzienti, e **per esseri senzienti si intende esseri in grado di avere percezioni e sensazioni**, di queste, peraltro, solo quelle che noi umani, nel momento storico presente, siamo in grado di registrare... infatti, per esempio, non siamo ancora in grado di registrare se anche il fango argilloso sia un essere senziente o meno...

E, in questo senso, **anche l'ameba o il faggio sono esseri senzienti (cosa che non significa “coscienti” di sé e del mondo che li circonda e li attraversa) e stanno cercando tutti indistintamente la pace che, nel caso dell'ameba o del faggio consiste, probabilmente, nel poter assicurare all'Ordine della Natura la perpetuazione delle rispettive specie.** Esattamente come **inconsapevolmente fa un qualsiasi virus,**

semplice sequenza di molecole di Dna o di Rna ordinate e collegate fra loro in vario modo, in architetture sorprendenti ed agganciate a qualche molecola di un qualsiasi mezzo le consenta di viaggiare, soprattutto proteine e lipidi, alla ricerca di qualche recettore cellulare di un organismo vivente a loro adatto, al fine di sopravvivere e di potersi replicare.

Al virus, peraltro, esattamente come all'ameba e al faggio, non spetta (dato il livello delle conoscenze cui finora siamo giunti in questo ambito) il compito di essere attenti alla protezione delle altre specie viventi.

Tale compito spetta viceversa (quasi certamente) agli esseri umani e chissà a quali e quante altre specie viventi, e per la loro stessa sopravvivenza.

Quindi noi, esseri umani non ancora ultra umani cioè disumani, facciamo il possibile per eliminare quel "quasi" davanti alla parola "certamente".

Appagamento e senso della ricerca interiore

La parola felicità, che viene comunemente usata, è meglio tradurla con pace. Tutti stiamo cercando la pace, tutti stiamo cercando uno stato di appagamento interiore. Vale anche per l'Universo con la sorprendente irrequietezza dispersiva delle Galassie a noi note, e noi vorremmo sfuggire a questa legge?

Pensiamo alla parola **appagamento**: è forse la parola che in lingua italiana rende meglio, in questo contesto, lo spirito della parola sanscrita **Shanti**, cioè pace, perché se in questo contesto usiamo la parola felicità, c'è qualcuno di noi che mette le mani avanti: «*No, io non pretendo di arrivare a tanto, mi basterebbe solo un po' di serenità*», e quindi si comincia a fare confusione con le parole.

Le parole pace, felicità e serenità per qualcuno non sono ben chiare nella loro distinzione e nella loro somiglianza.

Quindi diciamo, preferibilmente: **una sensazione di appagamento interiore, molto simile all'appagamento del lattante appena finito di fare la sua poppata, esattamente dopo che ha fatto il ruttino**, perché prima del ruttino c'è qualcosa in sospenso...

Ecco, quello è l'appagamento interiore che noi cerchiamo nella nostra vita, nei modi più sgangherati possibili, producendoci continuamente sofferenza.

Il senso della ricerca interiore, il senso del lavoro spirituale, qual è se non la ricerca di un appagamento interiore? Il senso di tutte le attività che noi, esseri umani, architettiamo con tutti i vari gruppi possibili e immaginabili che ben conosciamo, **è il raggiungimento di un nostro appagamento interiore**: ritiri, corsi di meditazione e di condivisione, psicoterapie "d'assalto" in gruppo, psicoterapie "laiche" o imbevute di spirito religioso, individuali, famigliari o di gruppo, meditare da soli secondo una scuola orto o eterodossa, riflessione con la cosiddetta "preghiera mentale", raccoglimento in noi stessi, letture di testi che siano di grandi Maestri, di piccoli maestri, di semplici divulgatori di argomenti che abbiano attinenza con la scoperta di mondi poco conosciuti del sapere o con pratici e dettagliati inviti a pratiche "spiritualmente accettabili ed accettate"... **tutte queste**

esperienze, in fondo, sono state ideate dal bisogno insopprimibile dell'essere umano di rendere difficili le cose facili, come lo stare semplicemente seduti in silenzio, respirare con la pancia, rilassati, guardare con stupore la bellezza tremenda della Natura fuori dalla finestra. O simili. Che senso ha seguire un maestro più o meno grande, o un terapeuta più o meno abile e più o meno noto al grande pubblico, che senso ha fare delle pratiche nei modi ricordati sopra, se non è chiaro dentro di noi che ciò che ci interessa veramente è giungere a uno stato di pace interiore o, quantomeno, a favorirne l'ottenimento?

Ed anche, ad un livello più elementare e più diffuso tra gli umani: **che senso ha passare tutti i pomeriggi a fingere di divertirsi e di raggiungere un appagamento interiore giocando a carte, a scacchi, a bocce, a calcetto, a tennis, con qualche videogioco, immergendosi in qualche *social* o in qualche *show* televisivo molto stupido e, finito di giocare, magari dopo tre o quattro ore, ci si sente inquieti e insoddisfatti della nostra vita esattamente come prima?**

Oppure la stupidità di attendere con impazienza (in occasione di tutte le feste comandate e loro vigilie, condivise dal calendario laico universale, democratico e liberal neocapitalista) l'*happy hour* con chi c'è e, una volta consumato quello, sempre sulla *movida*, darsi la domenica totalmente al *brunch* e poi ad un altro *happy hour* e, finalmente il lunedì, anche al *lunch*, per poi riprendere daccapo il pomeriggio/sera... e passare le serate e le notti dei *weekend* a sbronzarsi, a ballare, a fare o a ricevere corteggiamenti e sesso con dei/delle semiconosciuti/e che, poi, è il vero motivo di quella frequentazione sia per gli uomini che per le donne? Anche se i maschi tendono di più al sesso e le femmine di più ad essere corteggiate, dunque alla seduzione... e ad essere sedotte... e tutto questo nei *weekend*, dopo aver passato cinque giorni pieni con lo *smartworking*, dediti anche all'*e-commerce*, sui *social* necessari anche per i *bit-coin*, per essere *vintage*, senza contare lo sforzo per entrare nell'*home banking*, operazione necessaria per valutare il *cash* possibile nel suddetto *weekend*, dato che qualche noto locale della nostra *movida* scoraggia l'uso del *POS*...

E se il nostro interesse non è quello di essere appagati e quindi in pace, rischieremmo moltissimo, oltre alle derive suddette, **rischieremmo di cadere in un attivismo frenetico** proteso semplicemente alle ritualità esteriori, ad inutili lavori solo per riempire di senso i nostri giorni, oppure a tattiche e strategie comportamentali aventi lo scopo, semplicemente, di un **appagamento istintuale e, addirittura, che si manifesta a volte nell'aiuto agli altri che, nonostante l'altruismo sempre meritorio, ci lascia dentro macerati, scontenti.**

L'uso strumentale della sofferenza da parte delle religioni del sacrificio

Senza parlare poi, a proposito delle Religioni del Sacrificio e delle loro degenerazioni autopunitive, in cui addirittura ci si rovina, si cercano le situazioni più impensabili per poter soffrire, dal momento che **la sofferenza è stata scambiata per qualcosa di meritorio in sé.**

Questo è stato l'errore criminale di molte tradizioni spirituali, quello di considerare che, in sé, **la sofferenza sia meritoria**.

La sofferenza è certamente un ottimo strumento per l'affinamento psicologico e spirituale, ma bisogna che la nostra mente sappia utilizzarla bene, perché la sofferenza data in mano a un masochista, oltre a divertirlo, è esattamente come dare in mano una pistola carica a un bambino di cinque anni: può fare del male a se stesso e ad altri, e può fare del male all'anima di chi gli ha consentito di tenere quella pistola in mano.

Lo sappiamo o no, che ci sono delle persone che stanno tanto bene solo quando stanno un po' male?

Se non hanno nessun malanno non riescono a star bene, insomma devono inventarsi qualche male e farselo venire per davvero. Sono contente solo se stanno male, perché se stanno bene si sentono spaesate, soprattutto perché hanno ricevuto da piccole **un'ingiunzione sulla non opportunità di essere felici**, da parte della loro mamma, della loro nonna o da una figura in genere femminile, oppure da figure amiche e riverite dalla famiglia, soprattutto dalla mamma, con cui sono entrate precocemente in contatto.

Le figure femminili e il destino dell'umanità anche maschile

Perché le donne, mamme, nonne e zie? Non perché le donne siano più crudeli degli uomini (gara dura per entrambi, comunque, nel *derby* delle crudeltà!!!) ma **perché sono più a contatto con i bambini di ambo i sessi che non gli uomini, all'interno di ogni cultura, tempo e razza, escluse le antiche culture matriarcali, ed alcune di queste, non più di cento, al massimo formate da non più di qualche decina di soggetti, tuttora presenti sul pianeta.**

C'è un' **enfasi, condivisa a livello di comunità scientifica, sul ruolo della madre** e di figure femminili come le maestre d'asilo e le insegnanti donne delle scuole elementari, che sono più numerose dei maestri uomini, **piuttosto che su quello del padre**, o di altre figure maschili.

Nei primi sei anni di vita sia del bambino che della bambina, la presenza femminile è necessaria, tranne in certe età in cui il padre o il facente funzione (a volte, purtroppo, la stessa madre) è cruciale.

Quindi, quasi inevitabilmente, chi manda i messaggi più importanti sia in senso rasserenante che deprimente, è la figura più a contatto con i figli, che è generalmente la figura materna. Teniamo presente che è la madre, solitamente, a fornire il primo *imprinting* al piccolo nato ed è proprio questo che consente al piccolo nato lo svilupparsi precoce di un senso di appartenenza alla specie di chi gli ha fornito tale *imprinting*.

Anche la piccola oca di **Konrad Lorenz** (1903-1989) credeva di essere appartenente alla specie umana, dato che il primo essere con cui era entrata in contatto, nel momento

“giusto” per la sua specie, era stato proprio Konrad Lorenz, (anzi, gli stivali di Lorenz, simbolo di papà Konrad!) caposcuola dell’**Etologia** e **premio Nobel per la Medicina** nel **1973**.

È certamente anche una questione di essere stati **dentro quella pancia** lì, di aver magari **succhiato il latte da quel seno** lì, di essere stati toccati, abbracciati, di aver avuto un **dialogo corporeo** più con quella donna lì che con quell’uomo lì, magari un po’ orso che faceva i fatti suoi e che era chiamato papà, ma era un pochino o tanto estraneo. Ma **non è solo questo, molto biologico e meccanicistico, ma è anche una questione di tempo messo a disposizione**.

Le mamme sanno quanto tempo hanno dedicato ai loro figli più dei loro mariti in termine di ore, ed auspico loro che lo abbiano fatto diffusamente ed anche con il cuore disponibile.

Magari i mariti erano anche affettuosi, quella mezz’ora su ventiquattro che stavano con i figli, ma nelle altre ventitré ore e mezzo c’erano figure femminili, mamme, nonne, zie, “tate”, maestre d’asilo.

Allora, per riprendere il discorso sulle ingiunzioni famigliari, **spesso accade che le mamme o le nonne ci abbiano dato un comandamento più o meno esplicito secondo il quale non è mica tanto decoroso, non è mica tanto bello, essere perfettamente sani e felici**.

È più intelligente e meritorio soffrire un po’, per cui, lungo tutto l’arco della nostra vita, ci facciamo venire varie malattie, fisiche e psichiche.

Un esempio facilmente verificabile, a questo proposito: quando ci chiedono come va, rispondiamo frettolosamente «*Bene*», ma se poi ci chiedono se va proprio così bene, rispondiamo «*Mah, insomma...*» e poi giù, otto ore di elencazione delle cose che non vanno bene, ma solo se ci sentiamo a nostro agio e in confidenza con l’interlocutore.

Questa è proprio la nostra abitudine di andare a cercare cosa non va nel nostro corpo, nella nostra famiglia, nelle nostre relazioni, nel nostro modo di vivere la vita, a parte, beninteso, **quelli che rispondono che tutto va bene solo per una convenzione sociale degna di tempi più oscuri dell’attuale, chiunque sia l’interlocutore**. E sono la grande maggioranza delle persone!!!

Comunque, tornando al nocciolo della questione, noi cerchiamo l’appagamento interiore, perché solo attraverso l’appagamento interiore avvertiamo un senso di pace. Nell’essere umano questo è un desiderio innato, non c’è nessun essere umano, eccetto alcune situazioni di danno genetico o perinatale, e di conseguente malfunzionamento di qualche organo o apparato che provochi dolore o fortissimo fastidio, che sia portato per sua natura ad essere nel conflitto e nella disperazione.

Ci sono, lo ripeto, **moltissimi esseri umani** che sembra facciano di tutto per evitare le condizioni che potrebbero favorire in loro la pace, ma questo è dovuto a storture mentali che si sono accumulate lungo gli anni, che stanno impedendo a queste persone di distinguere ciò che potrebbe far loro bene, da ciò che potrebbe far loro male.

Per cui **s'intestardiscono a percorrere quelle scelte di vita oscillanti tra la bramosia e l'attaccamento da un lato, e la repulsione e il rifiuto dall'altro lato, scelte che li fanno stare sempre peggio**, pensando che prima o poi raggiungeranno un certo obiettivo che stanno inseguendo da vent'anni e che, quando lo avranno raggiunto, potranno stare finalmente bene.

Donne che corrono coi lupi (maschi)

Gli esseri umani maschi (lupi più o meno astuti per natura) e le donne che gareggiano coi maschi per necessità, per scelta o per inclinazione, sono vittime di un'illusione comune ai due (o più) generi.

Per cinquant'anni **gli uomini e le donne che vogliono correre almeno come loro, ci danno dentro: «Lavoro dodici ore al giorno compresa la domenica, penso ad accumulare soldi e/o potere e poi, quando avrò sessantacinque, settant'anni, o anche ottanta, godrò della mia ragguardevole pensione o di quello che avrò messo da parte e potrò così stare in pace».**

A differenza di questa tipologia di persone, **gli uomini e le donne che siano veramente uomini e veramente donne senza aggettivi qualificativi di sorta**, a prescindere certamente dalle loro inclinazioni sessuali, cioè **semplicemente esseri umani che non desiderano essere considerati tanto speciali** (e non sono costretti ad esibire le loro propensioni sessuali) **lavorano anzitutto, e prevalentemente, per lo stipendio, il salario, l'azienda e la conduzione familiare, quest'ultima, peraltro, quasi solo appannaggio delle donne.**

E anche, fortunatamente, in non pochissimi casi, per le piccole e grandi soddisfazioni che il lavoro può dare, ammesso che un lavoro lo abbiano o che riescano a trovarlo e a mantenerlo, compreso quello riferibile all'accudimento della casa e della famiglia.

Mai, certamente, solo per acquisire sempre più potere o solo per essere sempre più famosi/e o solo per contare su non so quante misere decine, o "entusiasmati" milioni, di followers, o solo per accumulare sempre più denaro.

Ma questa intenzione la può sapere, **e a modo suo**, solo la coscienza e la capacità autoriflessiva dell'interessato.

Non voglio essere assolutamente frainteso, in un tema tanto delicato: le donne, ovviamente, hanno gli stessi diritti degli uomini, e dunque sono giustissime tutte le rivendicazioni femminili che, al proposito, vengono avanzate.

Ma il punto critico, in tutta questa storia, a mio parere è: pari diritti degli uomini, certamente, ma di quali uomini?

Di quegli uomini che, nella stragrande maggioranza dei casi dell'umanità maschile, vivono per poter esercitare il loro potere, qualunque sia il livello di tale potere, su altri esseri umani, a cominciare proprio dalle donne?

A me sembra che affermare la parità di diritti con gli uomini, da parte delle donne, sia una ben misera affermazione, una volta garantite le parità previste a livello della Carta Costituzionale, il che, lo so bene, è già un'impresa ardua da realizzare... persino nei paesi democratici e non molto misogini dell'Occidente ma... Chi, o che cosa, non desidera che il discorso si sposti, almeno un po', dalla parità prevista della Costituzione e si concentri soprattutto sulle attitudini mentali sia degli uomini che delle donne di potere? E lascio aperta la domanda...

Oltretutto, le persone sia maschili che femminili che *transgender* affamate di successo, di potere e/o di soldi, non mettono nel conto che, nel frattempo, prima di raggiungere il tanto agognato traguardo dell'età in cui ci si può rilassare, il cervello si può anche deteriorare per motivi di logoramento fisiologico o di scarsa ossigenazione, come anche le coronarie che alimentano il muscolo cardiaco, e magari a sessantacinque anni sono già morti/e da dieci, oppure al sessantaseiesimo anno esce loro qualche brutta malattia, per cui non possono neanche godersi la pensione, se a una pensione avranno diritto.

Le donne che stanno copiando la parte storicamente “brutta” dei maschi, come la competitività, la bramosia di potere e di denaro, la fama, la vanità, voglio precisare, non sono affatto maschili nelle forme esteriori, anzi, solitamente (ma non sempre... sono molto attraenti per i maschi in quanto ad aspetto fisico, e sanno bene di esserlo... ed è così che la maggior parte degli uomini se ne invaghisce, soprattutto se tali donne sono irraggiungibili dai “comuni” mortali... e, ovviamente, VALE ANCHE L'INVERSO, anche nei confronti di chi (uomo) possiede molti soldi, molto carisma anche solo culturale o spirituale, in ogni caso molto potere di qualsiasi tipo.

E questa è la grossa responsabilità, che possiamo ben definire karmica, sia degli uomini che delle donne molto attraenti dal punto di vista fisico, o che possiedono qualcosa di “molto” in qualsiasi ambito secondo i parametri del “molto” e del valore attribuito ad un certo ambito in una ben precisa epoca storica ed in un ben preciso luogo geografico: **come usano la loro bellezza, il loro *sex-appeal*, il loro essere ricchi, il loro potere declinato in una miriade di modi, queste persone?**

Per indurre bramosia, gelosia, invidia, o per qualcosa che va nella direzione di un bene che trascende il singolo soggetto interessato?

Insomma, la bellezza fisica, culturale, morale, i soldi, il potere, vengono usati anche per un bene “superiore” collettivo, o il tutto resta ingabbiato nella vanità dell'esibizione o anche solo dell'autocompiacimento del possedere di questi “beni”?

In effetti bisogna proprio dire che gli esseri umani non è che cerchino, di solito, di fare di tutto per ottenere la pace interiore quando ancora ne hanno la forza.

Teniamo dunque presente questa cosa molto banale: gli esseri umani tendono a

rimandare a tempi migliori, che non si sa quando saranno, il momento per potersi dedicare anzitutto ai nipoti, se ne hanno a disposizione; poi alla compagnia del o della partner, di amici e/o di amiche con cui si sentono in sintonia; ai propri hobbies compreso il viaggiare, lo studiare o ristudiare cose nuove o già studiate, o il non fare un bel niente, ascoltare musica sinfonica norvegese... e chi può dar loro torto con i tempi di magra in cui ci troviamo?

Solo pochi, molto pochi, ancora in sufficientemente giovane età, ci aggiungono pratiche variegata di tipo spirituale o **anche semplicemente introspettive**, pratiche che abbiano a che vedere con la lettura, con la meditazione, la preghiera, la riflessione quotidiana, senza tanti “atti di dolore”, oppure con l'altruismo non confinato dentro le pareti domestiche, ma nemmeno troppo sbilanciato all'esterno della propria famiglia.

Questo tipo di altruismo domestico, infatti, troppo spesso è semplicemente necessario, non liberamente scelto, data la mancanza di aiuto anche da parte delle istituzioni a questo preposte, con l'eccezione di alcune lodevoli iniziative locali.

La nostra vecchiaia, quando ne siamo ancora lontani, non appartiene ai nostri interessi

Le persone, solitamente, prima di cominciare a riflettere seriamente e serenamente su se stesse, sola premessa concreta ad una propria evoluzione psicologica e spirituale, sono totalmente impegnate in altre cose riguardanti la famiglia, soprattutto se sono donne e, se sono uomini, riguardanti la carriera, il fare soldi, l'aumento di visibilità del loro status sociale anche se, molto spesso, con il pretesto di mandare avanti la “baracca” famigliare.

Ma questi uomini si sono mai chiesti se la “baracca” famigliare debba andare avanti sempre nello stesso modo che da sempre hanno adottato?

Con tutto quel dispendio di energie, e a spese di una più incisiva presenza in famiglia, o in parrocchia, o al circolo culturale o all'Associazione Nazionale Alpini, o al sindacato di categoria, o iscrivendosi a tutti i nuovi *social* che usciranno di qui all'eternità e frequentandoli assiduamente, o al non perdersi, per nessun motivo, la lezione-conferenza dello psichiatra di turno presso la libreria più *à la page* della città, o al non fare un bel niente tutto il giorno?

Infatti, solo quando saranno in pensione, costoro faranno i volontari nella Croce Rossa o della *Caritas*, andranno a messa o al circolo ricreativo alla domenica, leggeranno ogni giorno almeno due quotidiani gratis al bar domenicale, faranno più passeggiate da soli, in coppia o con i nipotini al parco, guarderanno tanti film non reperibili altrove su *Netflix* o simili, ma solo quando avranno più tempo e, naturalmente, più soldi, con la pensione massima per loro o con qualche sostanziosa eredità da parte dei loro ascendenti depositata sul conto in banca o affidata ad investimenti a rischio diversificato, investimenti consigliati dal nipote che ha studiato Strategie d'Impresa a Milano...

Ma, nel frattempo, avranno compiuto, quasi senza esserne consapevoli, settanta, ottant'anni...

Ricordiamoci che non avremo sempre la forza per poter reggere una pratica spirituale o seriamente psicoterapeutica o anche solo a connotazione vagamente culturale che dia i suoi frutti.

Potremmo accorgerci che lentamente, anno dopo anno, sempre più dentro di noi si affievolisce la forza per poter esercitare una pratica spirituale o essere beneficiari di una pratica psicoterapica che dia i suoi frutti, ma anche di una pratica consistente solo nella lettura, nell'ascolto, nella contemplazione di opere d'arte.

E questo per il semplice motivo che una qualsiasi pratica spirituale, o psicoterapica seriamente condotta, o anche semplicemente di tipo culturale, richiede degli sforzi che hanno a che vedere con la **capacità di lasciar andare degli attaccamenti, ivi comprese le abitudini comportamentali dannose al corpo fisico, oltre che alla mente.**

Per esempio la mancanza di volontà per alzarsi dalla poltrona o dal divano preferiti... o la refrattarietà all'idea di dover familiarizzare con un nuovo bagno, con un letto estraneo, in un albergo della città dove si tiene un'interessantissima manifestazione culturale che anni prima sarebbe stata accolta con entusiasmo già da qualche mese...

E, più il tempo passa, meno siamo capaci di lasciar andare gli attaccamenti, non solamente e non tanto perché siamo diventati più fragili di quando eravamo giovani, ma soprattutto perché gli stessi attaccamenti si sono incollati a noi fino a confondersi con le nostre parti interiori da noi ritenute più libere da condizionamenti.

La storia del lasciar andare gli attaccamenti, sembrerebbe un'invenzione del Buddismo nel chiuso dei suoi monasteri, o del Cristianesimo monacale, o di una visione del mondo che sottende una vita all'insegna filosofica del cinismo tipo **Diogene di Sinope**, detto Diogene il Pazzo nella sua botte, o ascetico-anacoretica tipo gli **stiliti cristiani** o gli eremiti cristiani **padri del deserto** del primo millennio d.C., o i monaci russi della **Filocalia** di qualche secolo fa, o i monaci cristiano-ortodossi del **Monte Athos**, talmente sessuofobici che, secondo la Regola cui hanno aderito per motivi prevalenti di "distanziamento dal mondo e da tutte le tentazioni ad esso connesse", non possono nemmeno possedere una gattina di sesso femminile, poiché si tratta di una femmina. Fortunatamente per l'Umanità, sono pochi gli esseri umani che scelgono questa modalità di vita.

Ma, ahimé, a destrutturare la personalità individuale in nome di una credenza religiosa, sottolineando in modo particolarmente forte il ruolo distruttivo degli attaccamenti di qualsiasi genere, non sono tanto queste esperienze marginali, nel contesto ampio delle varie forme di religiosità.

Lo sono, invece, proprio la lezioni buddhista, quella cristiana (anche se ambedue solo in parte) quella induista ascetica, esattamente come quella giaina e quella filosofica "estrema".

Peraltro tale scelta estrema di condotta, fortunatamente, è appannaggio di una

minoranza rispetto alla maggioranza costituita da quegli individui, inseriti dentro la tradizione buddhista, cristiana, mussulmana ed induista, che hanno preferito la moderazione al **fondamentalismo dottrinale**.

Ad orientare questa scelta individuale, dunque, è un'arbitraria interpretazione e/o una soggettiva lettura del testo Sacro o dell'insegnamento filosofico, da parte di fondamentalisti dovunque presenti. La sofferenza, forse, non è più una virtù riconosciuta come tale, quanto meno in ambito laico.

In ambito religioso, forse Papa Francesco e l'attuale Dalai Lama ce la faranno a detronizzare la sofferenza dal podio delle virtù, tanto nel variegato mondo cattolico, quanto in quello buddhista. Forse. Lo spero proprio.

Essenziale e rinuncia

Non stiamo, dunque, "perdendo" troppo tempo, se esercitiamo una qualche forma di lavoro interiore, consistente nella semplice presa di coscienza di chi noi siamo in questo mondo, se sempre abbiamo ben presente che potremmo non avere più la forza, fra qualche anno, per praticarlo fruttuosamente.

La nostra mente è ancora proprietà privata: rispettiamola dunque per quello che vale. La valutazione di privato o meno è a nostra discrezione.

Potremmo non avere più la forza di fare cosa? Di andare a qualche funzione religiosa, di andare a sfogarci con un qualche prete sia esso cattolico o non, persino con uno psicoterapeuta, o con qualcuno che notoriamente è un sacerdote eretico spretato di non si capisce bene quale religione? No, no... per far questo avremo sempre la forza, fino a cent'anni.

Non avremo la forza più passano gli anni, viceversa, di operare delle rinunce, ed è sul rinunciare a qualcosa che si fonda la possibilità di marciare con il minimo. Solo se riusciamo a rinunciare al non essenziale, ci sarà posto per Dio o di chi per lui. E ovviamente **non mi riferisco solo agli oggetti, ai soldi, alle cose materiali, ma anche ad essi.**

Dio, o chi per lui, starà un po' stretto sulle nostre spalle, perché sulle nostre spalle avremo: **quadri ideali di noi stessi o di persone per noi importanti; responsabilità che ci consentono di sopravvivere nel lamento o nella goduria dei complimenti; ottantaquattromila, quante ne enumera la lezione buddhista, emozioni affittive mal compensate dagli elettrodomestici sempre più elettrici, elettronici e sempre meno domestici e addirittura, per qualcuno, da automobili ultimo modello, seconde o terze ville al mare o ai monti, un'enorme quantità di oggetti più o meno di valore, libri compresi in eccessiva quantità di cui so qualcosa, e così via.**

E Dio o chi per lui, allora, dove si mette? Ci vorrebbe un carrettino dietro, per lui solo.

Quindi, più leggeri siamo di queste cose che portiamo con noi, più ci può essere posto anche per qualcosa che possiamo chiamare il Divino, il Sacro.

Ancora: non sto dicendo che, per esempio, nel mutuo per la casa non ci possa essere qualcosa di sacro, perché Dio o, meglio, **il benevolo Disegno è tutto (non “in” tutto, o “prima” del tutto)** quindi anche in un funzionario della Banca addetto all’elargizione di un mutuo c’è un benevolo Disegno, certo, il ragioniere con cui abbiamo concordato le rate del mutuo, anche lui è espressione della volontà di un benevolo Disegno e se il benevolo Disegno non volesse il ragioniere, lui non ci sarebbe, fatto in quel modo lì, con quella faccia lì, ma nemmeno il mutuo ci sarebbe. Al quale, ricordiamocelo sempre anche come metafora del modo in cui ci complichiamo l’esistenza, noi abbiamo dato il via, “accendendolo”, come si suole dire, dimenticandoci che se qualcosa viene acceso può facilmente procurarci delle ustioni.

Benevolo Disegno significa, in questo contesto, Ordine della Natura, Ordine della Vita, Dio o chi per lui con tutti i suoi infiniti nomi per indicarlo... forse settantadue o centouno o cento otto o centomila...

Non possiamo considerare una situazione favorevole per la nostra salute mentale l’aver un mutuo che ci grava sulle spalle per venticinque anni e ci tiene costretti dentro un corridoio lunghissimo e anche stretto, sempre più stretto, sempre più stretto, come in quei sogni angoscianti in cui le pareti si stringono sempre di più. Ci sono delle coppie che continuano a stare assieme solo perché assieme hanno acceso un mutuo e assieme hanno la proprietà consentita dall’accensione del mutuo e dalla cadenza mensile di pagamento!!! Una diavoleria bella e buona per impedire le separazioni e i divorzi...

E le **stupidità che siamo quasi costretti ad acquistare?**

Le **diverse stupidità ci vengono somministrate a bizzeffe**, nonostante la pandemia, attraverso gli *spot* televisivi, le intrusive pubblicità nei nostri *devices* elettronici e, in un **periodo di grave crisi economica mondiale**, anche se **grave per i comuni mortali**, ma non per quello 0,9% della popolazione mondiale che possiede, in termini di reddito, il 49% della restante popolazione. Ma è su quel 99,01% che la pubblicità conta, nonostante le immagini che manda in onda siano stridenti con la realtà quotidiana dei telespettatori, di cattivo gusto e spero controproducenti in un momento come l’attuale, nonostante tutte le inevitabili ripercussioni che ci sarebbero sul mondo delle imprese e dell’occupazione lavorativa se davvero le pubblicità fossero controproducenti...

Tutto questo per ribadire, ancora un volta, che l’essere umano ne inventa proprio di tutti i colori per procurarsi dell’infelicità, nel mentre desidera, in cuor suo, avere la pace.

Ecco, pensiamo a come vivono le persone in generale, noi compresi, a quale sia l’affanno con cui siamo tutti costretti a vivere, quando c’era, e fortunatamente, forse, non ci sarà mai più, la tanto agognata vita “normale” prima della pandemia e della guerra d’Ucraina. Ebbene, pensiamo che davvero quel modo di vivere rispondesse alle nostre esigenze più profonde? No, non è quello il modo in cui ci piacerebbe vivere.

Non credo siano in molti, in questo piccolo, interminabile momento storico, quelli che realmente potrebbero dire che stavano e stanno vivendo come a loro

sarebbe piaciuto e tuttora piace, o piacerebbe vivere in futuro.

Tornare alla vita di prima della pandemia? Una cosa da pazzi!!!

Semplicemente perché c'è da correre in continuazione, non c'è mai tempo per sé, insomma, quanti di quelli che lavorano, e hanno anche dei figli, magari disabili, riuscivano, prima, a leggere, a studiare, ad ascoltare musica senza essere impegnati in altre faccende, a disegnare o dipingere, a cucinare piattini deliziosi o, semplicemente, oltre a tutto questo, a farsi i fatti propri un po' ogni giorno?

Ma è poi tanto necessario per noi continuare a guadagnare, a guadagnare, per poi spendere tutti i soldi che ci siamo abituati a spendere e che tuttora spendiamo, per poi rovinarci la salute fisica e mentale, in cambio di un'automobile super accessoriata non tanto necessaria... o, come nel mio caso, avere acquistato tanti di quei libri che nemmeno la maggior parte delle biblioteche comunali possiede... oppure guadagnare, guadagnare, per poi spendere quasi tutto quello che si è guadagnato in visite ed esami specialistici e, soprattutto, in farmaci?

Insomma, **anche con pochi soldi si può vivere decentemente**, anche le persone che proprio non possono contare su nessuna fonte di reddito, che non ce la fanno proprio ad arrivare alla fine della settimana e che non hanno alcuna riserva monetaria, di investimenti in borsa o che non sono padrone di qualche immobile.

Io l'ho sperimentato per due anni buoni, trentasette, trentotto anni fa. Per questo, solo per questo, ne posso parlare.

Comunque, perché accumulare tanti soldi, per chi ci riesce, lavorando magari dieci ore al giorno, per dover poi rinunciare a ciò che ci interessa veramente?

Allora, quanti tra quelli di noi che lavorano, arrivano a casa dal lavoro la sera e trovano uno o due figli, e se sono donne anche il marito stanco, stanchissimo, e se sono mariti una moglie anche lei stanca, stanchissima, e magari anche una mamma anziana, i nipoti, la cugina in visita col figlio che ha gli orecchioni, e che possono dire senza mettersi a piangere: **questa è la mia vita, la sola mia vita possibile?**

E quelli che non sono ancora riusciti a scappare di casa per rifugiarsi in un monastero in Nuova Zelanda, si chiedano: penso che si risolverà nel giro di un anno o due perché i figli adesso che sono piccoli sono molto impegnativi, ma diventando grandi... no, non cadiamo in questo errore.

Quando si mette al mondo un figlio...

Quando si mette al mondo un figlio, chi di noi riesce a realizzare subito, al momento stesso della sua nascita, che questo figlio per almeno trent'anni dovrà avere uno spazio nella

nostra mente?

E poi, non è che dovrà, ma succederà quasi inevitabilmente che il figlio lo avrà, un suo spazio, e piuttosto consistente, ed aggiungo **auspicabilmente**, uno spazio occupato da tutto ciò che ha a che vedere con lui, con lei, con loro, se si tratta di più figli.

Solitamente siamo fermi allo stupore gioioso nell'osservare una vita che sta nascendo e si sta sviluppando, e che fa da collante, spesso provvisorio, al rapporto con il nostro partner, ma a volte anche da solvente di quella colla che, prima, ci faceva stare in coppia.

Bene, queste sono le condizioni in cui noi viviamo, per destino o libera scelta indifferentemente, e diciamo che questa è la nostra vita, solo questa, e il resto è fuga dalla realtà.

Beh, non ci sembra che siamo abbastanza massacrati da tutte le evenienze che ho elencato per non poterci permettere di ipotizzare, almeno ipotizzare, un'altra possibile realtà?

Questa, d'altro canto, è la situazione familiare, poi c'è il lavoro.

Lavoro... già è chiaro dove voglio andare a parare. Viviamo una condizione in cui dovremmo essere davvero grati all'esistenza, se siamo riusciti a sopravvivere.

Se siamo ancora vivi, secondo me è già un miracolo, quindi facciamo il possibile per essere contenti di essere qui, in questo momento.

Nonostante il non aver avuto il tempo che avremmo voluto per dedicarci un po' di più all'approfondimento di tante esperienze inesplorate, ad esempio viaggiare, leggere, studiare, scrivere madrigali, meditare, pregare, cucinare, intrattenere amicizie in giro per il mondo, insomma, fare ciò che ci pare, siamo qui, avendo soddisfatto solo in minima parte i nostri desideri.

Siamo restati qui, tutto casa, famiglia, lavoro, con residui di un'energia stremata per pratiche comunemente dette "spirituali" o, più semplicemente, "introspettive".

Ma, se è così, attenzione... c'è una buona notizia.

Se è così, era scritto nel nostro destino (oltre che nelle stelle e nelle "linee" della nostra mano, bastava saper vedere) che così dovesse andare, e che la ricerca di noi stessi, cioè del dio interiore, del Dio esterno o degli dei, dovesse svolgersi proprio in questo modo, nelle piccole e grandi difficoltà della vita quotidiana.

Però, però... prima di arrivare al punto di permetterci di considerare veramente preghiera, veramente meditazione, veramente ricerca-ritrovamento di noi stessi, cioè di Dio o di chi per lui, il dedicare dieci ore della nostra giornata alla nostra creatura piccola o meno piccola, al partner affetto da malumore e da estraniamento cronico o da sindrome dell'urlo improvviso, ai genitori anziani che ridiventano testardi come quando erano bambini, prima di poter arrivare a questo punto, ne dovremo passare tante, di vite dedicate alla meditazione classica, in silenzio, a occhi chiusi, le gambe incrociate e con il sedere a terra.

Per moltissimi fra noi ne dovremo metabolizzare tante, di pratiche meditative, di preghiera, di condivisione generosa in purezza di cuore, di varie liturgie, prima di

poter “sentire profondamente” che **le incombenze appena descritte sono la “vera” meditazione, la “vera” preghiera, la “vera” ricerca.**

Adesso, viceversa, sentiamo fortemente tutto ciò come un impedimento alla nostra ricerca interiore.

Arbitrariamente creiamo, nel nostro vissuto, la contrapposizione tra la vita quotidiana e la meditazione o il ritrovamento di noi stessi.

Figli e “intralcio” al lavoro “interiore”

Siamo ben lontani dall’essere degli Illuminati, lontani esattamente come lo era Siddhartha Gotàma prima di essersi illuminato che, quando gli nacque un figlio da sua moglie **Yashòdhara**, gli diede il nome di **Rahula**, che significa “impedimento, intralcio, ostacolo”.

Sto parlando di Buddha Shakyamuni, il Buddha storico... beh, sei anni prima di illuminarsi aveva chiamato suo figlio **Intralcio** o **Impedimento** (a seconda delle fonti)... lo stesso Intralcio che, a diciotto anni, ha voluto raggiungere il padre, prendere i voti monastici e seguirlo dappertutto.

Ricordo, quasi di sfuggita, che questo Siddhartha, il Buddha Shakyamuni, è stato più fortunato nel rapporto con il figlio, anche se più fortunato secondo una logica mondana, del Siddhartha di **Hermann Hesse**, omonimo letterario e libro-culto del movimento culturale “alternativo” diffuso nell’intero mondo occidentale negli anni Sessanta e Settanta dello scorso secolo e forse più conosciuto di quello originale che è esistito in carne ed ossa.

Per quanto riguarda l’Italia: Siddhartha, senza l’acca tra la “t” e la “a” finale, per una disattenzione del primo traduttore in lingua italiana, ma visto che si trattava di un musicologo partigiano combattente sulle montagne (**Massimo Mila**) facciamo finta di niente.

Con le mie precedenti osservazioni a proposito de l’“impedimento” rappresentato dai figli, non voglio assolutamente dire che i figli vadano buttati via, ovviamente solo in senso metaforico come ho visto fare da alcuni miei confratelli in Osho (ci mancherebbe proprio anche questa!!!), ma c’è da prendere coscienza che i figli, all’inizio, solo all’inizio, peraltro un inizio che può durare anche tutta la vita se i genitori sono molto poco attenti alle esigenze dei loro figli di sapersi gestire in autonomia, sono un grosso impedimento alla ricerca interiore, anche se questa è una frase piuttosto crudele (ma questo è proprio uno tra i motivi “forti”, anche se non il solo, della prescrizione del celibato ai sacerdoti, monaci e monache cattolici, buddhisti e giaina).

Allo stesso tempo ma, ripeto, questo accade solo se si è molto consapevoli della propria identità genitoriale e delle proprie possibilità evolutive, **i figli possono essere un ottimo strumento, oltre ad essere una gioia per una vita che tutti ci auguriamo continuare oltre la nostra, per conoscere noi stessi, a patto di essere ancora sufficientemente forti, sufficientemente giovani, con i neuroni non ancora devastati dallo stress della vita quotidiana.**

I nostri neuroni

Questo è un altro punto chiave, i neuroni. Quanti neuroni funzionanti abbiamo ancora in testa? Soprattutto, **bilateralmente**, nelle **aree temporali, parietali e frontali**?

Ne abbiamo ancora in numero sufficiente per poter fare tutti questi esami di coscienza, oppure abbiamo i neuroni così rarefatti e le loro interconnessioni così devastate, che il nostro encefalo sembra, alla T.A.C., un formaggio con i buchi? O un cavolfiore tagliato a metà e visto frontalmente?

Non perdiamo tempo, utilizziamo tutto, perfino i figli, il coniuge, i nipoti, i datori di lavoro, tutti i parenti, il pranzo di Natale e perfino “la settimana bianca” o un suo equivalente, come occasione per capire chi siamo, per andare dentro di noi.

La meditazione da privilegiare

Ed ecco la meditazione da privilegiare anche con i neuroni rarefatti: **osservare, senza giudizio alcuno, gli esseri umani da noi ritenuti spregevoli, eventualmente noi compresi, che oltre ad essere quotidianamente il nostro prossimo, infestano le televisioni e i giornali e che si riflettono al nostro interno, che è proprio ciò che osserviamo in meditazione o nel profondo raccoglimento riflessivo... lo dice il nome stesso. Se non li vediamo dentro di noi, significa che siamo esattamente loro, cioè che ci siamo identificati totalmente con loro.**

Questo è uno dei principali obiettivi della cosiddetta ricerca spirituale: osservare, dentro di noi, proprio quel qualcosa o quel qualcuno che, fuori di noi, ci procura tanto fastidio.

Dentro di noi, nella nostra storia, troveremo alcuni comportamenti, alcune parole, alcuni atteggiamenti che ci hanno tanto infastidito e che tuttora continuano ad infastidirci, che abbiamo potuto osservare in quella persona che ci è tanto antipatica, insopportabile.

Ma attenzione, questo lo possiamo fare con un esito molto positivo, consistente in una rinuncia a qualcosa di non essenziale dentro e fuori di noi, solo se cominciamo quando siamo ancora sufficientemente forti, cioè in salute fisica e capaci di operare delle rinunce.

Da anziani, o se siamo molto stressati anche da giovani, tale meditazione ci serve almeno per metterci al corrente di come stanno le cose e, di conseguenza, ci aiuta a dire finalmente nel nostro intimo, e con tutto il cuore, un bel **“mi dispiace di essermi ridotto così”**.

Senza sensi di colpa: il nostro livello di consapevolezza (totalmente “altro” dal nostro livello di istruzione) non ci permetteva di essere diversi da come ora siamo.

Ma se facciamo tutto ciò quando abbiamo superato una certa soglia di decadimento

delle facoltà mentali, per cui siamo un po' sfasciati dal punto di vista fisico, confusi con la testa, pieni di paura della solitudine, della morte, dei ladri che possono venire in casa, oppure stiamo aspettando che ci venga qualche brutta malattia che a furia di aspettarla ci viene davvero, siamo già fuori tempo massimo.

Integrazione di ombre e luci

A quel punto, già molto oltre la gioventù (per come è usualmente inteso questo termine) non riusciamo a guardarci veramente dentro per come siamo, con tutte le nostre luci e le nostre ombre, al fine di accettare ed integrare anche le nostre ombre nella nostra luce che, quindi, non saranno più ombre ma diventeranno parti in luce.

Scopriremo così che, nascosti nelle ombre, ci sono molti tesori, molti talenti, che non sappiamo di avere e che abbiamo, a tratti, solo intravisto.

Ricordiamoci, come ho già più volte scritto, che spesso il nostro Dio/dio ci parla attraverso le ombre, anzi, che Dio/dio/dei ci suggerisce qualcosa utilizzando proprio le nostre ombre come suo linguaggio preferenziale, dato che **il contraltare assiduo e necessario dell'ombra è proprio la luce, almeno fino a prova contraria, ma lo dobbiamo scoprire noi da soli, o aiutati da qualcuno che questo lavoro lo ha già fatto su di sé, non necessariamente un tecnico del settore.**

Quindi l'ombra la dobbiamo decifrare, per raggiungere questo obiettivo.

Se proviamo un dolore, fisico o mentale, tranne rari casi, e per merito anche delle scienze mediche, ci sono momenti da valorizzare, in cui proviamo anche delle gioie. Gioie meschine, cioè molto materiali? Certo!!! Come, ad esempio, essere riusciti a fare una bella caccia liberatoria usando un lassativo che non induce dipendenza, o la gioia provata perché un dolore lancinante, per merito di qualche farmaco, ci ha risparmiato per qualche ora... Beh, teniamo sempre ben presente che, **se non si conosce il dolore, non si è in grado di apprezzare la gioia.**

“Il dolore dà spessore alla gioia”. Qualcuno che non ricordo, anche se lo immagino, l'ha detta o scritta questa frase, e a me sembra molto vera, anche se richiama alla mente qualche stoico supereroe.

Non c'è motivo per non essere orgogliosi di cominciare da giovani ad essere decisamente in un sentiero di ricerca spirituale, serenamente orgogliosi, ma mai, mai, arroganti.

Io lo sono stato a periodi, arrogante, sia come cattolico, che come discepolo di Osho. E non desidero più esserlo.

Se cominciamo da troppo vecchi come lo sono io adesso, è difficile lasciar andare qualche attaccamento, soprattutto a idee nocive, lo fanno anche quegli psicoanalisti che non accettano in trattamento persone che abbiano più di sessantacinque, settanta anni, tranne quelli ad orientamento junghiano che accettano anche, meritoriamente, gli ultra ottantacinquenni. Che non siano, però, troppo rimbambiti!!! Dopo una certa età è difficile,

a meno che una persona non abbia già per conto suo una predisposizione, non abbia già ricercato molto, e non abbia saputo dare dei tagli a tante cose, è difficile potersi alleggerire e procedere speditamente verso il ritrovamento di se stessi.

Finché ci portiamo dentro una montagna di condizionamenti, di legami, che non sono mai solo esteriori ma anche interiori, e dato che non ci accontentiamo più di sapere chi crediamo di essere, ma desideriamo sapere chi siamo davvero, non saremo mai davvero liberi di sapere chi siamo.

I legami “esteriori” e la ricerca “interiore”

Noi, troppo spesso, **ci creiamo dei legami esteriori per poter avere un alibi, per non guardarci bene dentro e vedere chi siamo, perché sappiamo bene che nel momento in cui fossimo liberi da legami esteriori, non ci resterebbe altro che accorgerci di chi siamo veramente, e di questo abbiamo una gran paura.**

Allora preferiamo crearci dei legami esteriori, delle distrazioni, cerchiamo degli oggetti esterni da guardare.

Più legami esteriori abbiamo, più cose esterne guardiamo, più la nostra energia vitale è attirata da cose esterne a noi, e quante più cose esterne a noi abbiamo da guardare, tanto meno energia ci resta per guardarci dentro.

Lo scopo della ricerca, della crescita interiore, è quello di realizzare, nel senso di conoscere, sperimentare, chi siamo veramente; è quello di percepire il bisbiglio di Dio dentro di noi, di vedere il nostro “volto originario”, di ascoltare senza filtri ciò che ci sta dicendo la nostra anima.

Non è detto, purtroppo, che dovremmo per forza seguire il bisbiglio di Dio, che frequentemente è un bisbiglio del nostro ego, cioè della nostra personalità, non della nostra autenticità.

Infatti come potremmo essere sicuri che si tratta veramente della voce della nostra anima? Ci accontentiamo veramente di avvertire un senso di appagamento interiore? E se ci sentiamo appagati se è la Roma e non la Lazio a vincere il derby?

Per avvicinarci in modo realistico a chi siamo veramente, dovremmo operare qualche taglio, fosse solo a qualche idea, a qualche convinzione molto radicata, ma in modo da alleggerirci di qualche cosa. Per esempio, sarebbe utile per noi essere molto consapevoli che sia la Roma che la Lazio sono imprese d'affari con un certo padrone che ha ben compreso la lezione del motto romano “*panem et circenses*”, sottinteso “da dare al popolo”, per tenerlo buono e distratto da questioni ben più importanti, che è molto preferibile che il popolo non conosca.

Anche se, a volerla dire tutta, non è che poi al popolo interessi molto ciò che gli si tiene nascosto e, anche se ne è a conoscenza, non importa... l'importante è godersi la partita del cuore, preferibilmente allo Stadio, o su *DAZN*...

In questo lavoro di cosiddetta ricerca interiore la pazienza è fondamentale

Se non c'è pazienza, cioè ferma capacità di stare nelle avversità con perfetta centratura fra testa, cuore e pancia, è un continuo retrocedere, perché basta la minima avversità, il minimo dispiacere familiare, la minima difficoltà economica, un piccolo tamponamento avuto in macchina il giorno prima, per farci sentire totalmente disorientati.

Basta che un uomo o una donna che ci piace rifiuti una nostra proposta, e andremo nella disperazione magari per dei mesi, per degli anni. **Siamo cioè impazienti, vorremmo che le cose andassero come abbiamo deciso noi che dovrebbero andare.**

Bisogno di attenzioni e di conferme

Credo sia da tenere presente una cosa importante che di solito si omette, oltre ad una riflessione sulla pazienza, che **è un elemento fondante la possibilità stessa che la ricerca possa avvenire e per far sì che ci siano dei buoni frutti a partire da tutte le nostre altre pratiche.**

È necessario che noi, preliminarmente alle nostre introspezioni, soprattutto se ne rendiamo partecipi altri, cosa che per esempio accade in un gruppo terapeutico o di semplice condivisione delle rispettive esperienze vissute o anche, semplicemente, con un terapeuta, una guida, un maestro con la "m" più o meno maiuscola, o scrivendo o leggendo uno scritto, o producendo o semplicemente ammirando una qualche forma di espressione creativa, è necessario, ripeto, che siamo molto consapevoli della seguente, basilare evidenza: **in ogni tipo di relazione umana c'è qualcosa che attraversa continuamente la nostra ricerca, ed è il desiderio di ricevere attenzioni particolari, conferme sul nostro sapere, sul nostro corpo, sulla nostra storia, sulla nostra "visione del mondo", di qualsiasi mondo si tratti.**

Facciamo il possibile per diventare consapevoli che quando abbiamo un incontro con una persona, quando partecipiamo a un gruppo o a un corso, quando usciamo di casa per ritrovarci con degli amici, quando facciamo una telefonata, **quando facciamo qualunque cosa durante la nostra giornata ed entriamo in relazione con qualcun altro**, una parte della nostra energia mentale e fisica è dedicata al raggiungimento di uno scopo esplicito, che è per esempio la finalità ufficiale, evidente alla nostra e all'altrui sensibilità, in cui ci si dovrebbe immergere nell'incontro, mentre **l'energia maggiore è indirizzata al desiderio di ricevere delle attenzioni o delle conferme implicite e, sovente, anche esplicite.**

Anche nel mentre si scrive un libro che possibili lettori potranno leggere e quando un libro lo si legge nella veste di semplici lettori.

Ora, tutti noi, anche se in modo diverso, desideriamo ricevere attenzioni o conferme.

C'è chi è più raffinato nelle sue modalità, chi è più sgangherato, ma tutti noi, più o meno, stiamo cercando di risultare interessanti agli altri.

E anche chi non è in relazione con nessuno, se ci pensa, si è fatto delle idee su come attirare l'attenzione di un possibile qualcuno.

A questo proposito, **una delle strategie principali per attirare l'attenzione è, ovviamente, quella di fare di tutto per non attirare l'attenzione, ad esempio, appunto, rifugiando dalle relazioni sociali.**

Questa è la più smaccata modalità, tipica dei cosiddetti timidi, generalmente definiti “sfigati”, o persone tristi, con la paura della socialità, claustrofobiche, cioè amanti della clausura soprattutto per timore dell'apertura, come in occasione dei molti recenti *post lockdown* o, impropriamente, persone ritenute facili bullizzate o già bullizzate, o di **persone che sono, semplicemente, stanche della fatica di stare al mondo e stanche, anche, di loro stesse.**

Si tratta, comunque, di **persone che se ne stanno rintanate in un angolino, quelle che attirano di più l'attenzione, anche se questo accade solo all'interno di gruppi sociali in cui tutti fanno tutto degli altri componenti.**

Certo che, se vanno ad abitare in qualche sperduta comunità, magari monastica, nessuno se ne accorge se non la loro famiglia ed i loro amici, se ne hanno; oppure rifugiandosi, ad esempio, in un grotta del già ricordato *Monte Athos* o in una baracca alle pendici del *Nanga Parbat*, sul lato Sud, dato che il lato Nord è troppo affollato... ma, ancor peggio per famigliari ed amici, ed è un'evenienza più frequente delle due prima accennate, se costoro vanno ad abitare in un monolocale di sei metri quadrati di un condominio-palazzone di tremila appartamenti a Tokyo o equivalenti, senza dire niente a nessuno, se non ai consolati di pertinenza... per ora, comunque, almeno finché siamo in ballo con le pandemie, meglio evitare la Cina...

All'altro estremo ci sono le persone che vogliono sempre parlare, dire la loro a proposito di qualsiasi argomento si tratti, cioè **desiderano mettersi egoisticamente sempre più in mostra, desiderano apparire sempre**, con il risultato di essere, ad un certo punto, sempre più **insopportabilmente patetici.**

Si tratta di “orfani” di protezione, in ambedue i casi, con un vissuto soggettivo di mancanza di senso di appartenenza, di cui sono comunque alla ricerca, ed è questo ciò che muove nel comportamento tali persone.

Esclusi questi estremi: ognuno ha il suo modo di attirare l'attenzione. Se il desiderio di attirare l'attenzione diventa prevalente rispetto al desiderio di conoscenza, di sperimentare al fine di poter **ripetere, rielaborare e trasformare** il vissuto, personale, intimo e soggettivo, di qualunque tipo di incontro “leggero o intensivo”, tale incontro rimarrà semplicemente una fonte di delusione o di gratificazione, a seconda se si abbia, o meno, ricevuto attenzioni.

È bene, dunque, essere consapevoli di quanto sia forte dentro di noi il desiderio di ricevere attenzioni, non per colpevolizzarci, ma per sapere invece che **tanto più forte è questo desiderio, tanto più la nostra energia andrà in quella direzione e non in**

quella della conoscenza, per esempio dopo esserci buttati totalmente in un'esperienza esistenziale magari a lungo agognata.

Verranno allora evitate accuratamente, con questa nuova presa di coscienza, le esperienze che accadono quotidianamente all'interno di una relazione in cui si ricevono molte attenzioni, dal momento che, a questo punto, tutto sommato, non è che ricevere attenzioni ci interessi più di tanto e, per tutto il resto, quelle esperienze già le abbiamo vissute e non desideriamo ripeterle.

Ma, prima della presa di coscienza di questo nostro meccanismo mentale, consideriamo quanto questo discorso sia vero per noi, **quanto in noi sia presente il desiderio di attirare l'attenzione di qualcuno, di affermare qualche nostra particolarità che possa interessare qualcuno, quanto sia grande dentro di noi il desiderio di ricevere conferme da qualcuno.**

Il desiderio di attenzioni, di conferme, di coccole, di trovare il momento giusto per poter esibire il nostro sapere o il nostro corpo, di apparire in qualche modo speciali, compresa l'esibizione di eventuali malattie, handicap e disturbi anche gravi, ovviamente nasce dalla nostra personalità.

Sono desideri che ci portano lontano dalla possibilità di indirizzare le nostre energie verso la conoscenza di qualcosa di veramente nuovo, ma tenderanno, invece, a fare in modo che noi selezioniamo tutto, **tenendo per buone solo le esperienze che ci hanno messo al centro dell'attenzione e ci hanno gratificato, scartando quelle che non hanno visto noi come protagonisti o come esseri con la precisa sensazione di essere stati gratificati.** Osserviamo dunque, più da vicino, la seguente eventualità che differisce un po' da quella a lungo sopra tratteggiata: che, cioè, una persona abbia cercato l'incontro con noi **senza il desiderio di piacerci in modo particolare, di piacere a noi, proprio a noi, ma con il solo desiderio di esibire il suo sapere o il suo aspetto fisico "anche" a noi.**

Generalmente questa persona che, per come l'ho tratteggiata, è un narcisista e, nel vissuto che ha di noi, già ci ha declassato (dalla funzione di esseri da conquistare anche con una smaccata seduzione) alla funzione di semplici immondezzai-deposito delle sue doti ritenute meravigliose e che ci sono state esaurientemente evidenziate.

Cosa potrà prendere questa persona dall'incontro con noi, se nel frattempo non cambierà il suo atteggiamento interiore?

Cosa potremo prendere noi da un'altra persona, se non avremo già cambiato il nostro atteggiamento interiore? Ci potrebbero essere **Buddha Shakyamuni, Gesù Cristo, San Francesco**, al posto di un interlocutore qualsiasi, ma sia quella persona che noi stessi non potremmo prendere un bel niente.

Tutti noi possiamo apprendere, prendere, imparare, quanto più siamo vuoti, privi di desiderio di affermarci con la nostra presenza in un certo luogo.

Teniamo ben presente, dunque, che **il primo punto importante per imparare qualcosa di buono in una situazione di relazione interpersonale (ed anche la lettura di un libro determina una relazione interpersonale tra il lettore e lo scrittore) è**

l'essere consapevoli del proprio bisogno di conferme provenienti dall'esterno (o di conferme a se stessi) del proprio sapere o del proprio aspetto fisico.

Sino a quando non supereremo il grande bisogno di attenzioni, di gratificazioni, non faremo un solo millimetro in avanti in una strada di conoscenza, di saggezza, in una strada che ci possa condurre verso il vero ritrovamento di noi stessi.

Molto spesso, **il vero ritrovamento di noi stessi coincide anche con la capacità, da parte nostra, di accettare qualcosa, di fare qualcosa dietro indicazione di qualcuno di cui ci fidiamo, che certamente può anche non andare nella direzione di gratificare il nostro bisogno di attenzioni.**

La cosa può essere detta anche in un altro modo: se siamo **pieni di convinzioni preconfezionate**, quando ci avviciniamo a una persona che ancora non conosciamo bene, è evidente che il risultato dell'esperienza dell'incontro è già segnato in partenza, e **non potrà essere versata all'interno della brocca** (la nostra capacità di accogliere) **nemmeno una goccia di acqua nuova** (le infinite possibilità conoscitive ed esperienziali) se questa brocca è già piena fino all'orlo. **Ma, se ci svuotiamo un po', forse qualche cosa di nuovo può entrare.**

L'aspetto importante di tutto questo non è tanto il sapere, le conoscenze intellettuali e formali, esteriori, che possono essere diverse da quelle di chi stiamo incontrando, **ma la domanda è, a questo punto: "Quanto io, in questo incontro, sono desideroso di attenzioni e, davvero, tutto il resto lo avverto in secondo piano, come l'apprendimento, la conoscenza, l'esperienza nuova?"**

Oppure: **"Quello che mi interessa di più è andarmene dall'incontro con la sensazione di essere stato gratificato? È questa la mia situazione?"**

La nostra situazione è quella di desiderare di andarcene dall'incontro con la precisa sensazione che ci sia stato un riconoscimento ufficiale di quanto bravi ed interessanti siamo: è questo il nostro interesse principale? Se questo ci interessa di più che non la conoscenza di qualcosa di nuovo, è bene essere consapevoli che potremmo anche imparare molto poco, perfino dalla lettura di un buonissimo libro o, appunto, persino dall'incontro con una persona che noi stessi riconosciamo come straordinaria. **La sola eccezione a questa regola: la conquista dell'altro/a da sé nelle operazioni preliminari alla conquista sessuale.**

Esattamente come fanno, in base al loro istinto, gli animali.

Ma lo sappiamo qual è **la cosa migliore da fare** se la nostra situazione è questa e se ne siamo consapevoli? **È dirlo a voce alta, subito!**

«Il mio interesse è dimostrare quante cose io so... o sentirmi riconosciuto come diverso da tutti gli altri perché so che sono diverso e quindi migliore, ma anche il peggiore di tutto il mondo, in quanto ad aspetto esteriore o al mio mondo interiore».

Quindi il mio interesse è quello di dimostrare tutto ciò a Tizio, Caio, Sempronio, allo stesso libro che sto leggendo ed anche al suo autore, vicino o lontano, vivo o morto che sia, compreso un film o uno "speciale" in televisione.

Se la **condizione principale di partenza**, per esempio, è **la sensazione di diversità**: *«Tanto io sono diverso, e quello che desidero è fondamentalmente mantenere dentro di me questa sensazione di diversità, e in più vorrei tanto che gli altri si accorgessero che io sono*

diverso», **sappiamo cosa implica questo?**

Implica che non c'è interesse per la conoscenza, e **le persone che hanno questa presunta diversità dagli altri come interesse principale da difendere non potranno fare propria nessuna acquisizione che va oltre le esperienze già vissute e le conoscenze già acquisite.**

Lo tengano presente soprattutto quelli che hanno scelto come professione, o come volontariato, la **relazione d'aiuto** e la **relazione terapeutica**, soprattutto questi ultimi. E rimarranno "impermeabili" anche se si avvicinano ad una conferenza, a un corso tenuto da un luminare in quella certa materia, da una persona che ha vissuto a lungo ed in prima persona ciò di cui parla, dato che le loro energie sono prevalentemente orientate al verificare quanto gli altri badino a loro, a quanto le parole del maestro o del conferenziere o dello scrittore coincidano con una gratificazione delle loro conoscenze.

Il poter intervenire dicendo di essere d'accordo con l'esperto, di fronte a tutti gli altri ascoltatori, **oppure di non essere d'accordo e fare la parte sciocca del leader alternativo**, posizione in cui, comunque, si attira molto l'attenzione, ecco, **è questo ciò che giustifica ampiamente la loro partecipazione a quel certo evento.**

Quanti fra noi, veramente, possono dire di essere liberi da questa **voglia in fondo dolorosa** di attirare l'attenzione, a meno che non siamo già addestrati a fare la figura dei "pomodori" impenitenti in altre occasioni precedenti o, all'opposto, a starsene in disparte a causa di timidezza grave o di auto imposizione di un ruolo subalterno in un'occasione pubblica?

D'altronde **non è possibile essere liberi completamente dal desiderio di attirare l'attenzione, all'interno di relazioni nuove, fin quando avremo ancora un ego. Fino a quando, cioè, saremo ancora umani.**

Morale: **non siamo mai soli quando vogliamo essere speciali**, e se ci si incontra con altri come noi, succedono pasticci.

Il mondo è pieno di gente che vuole essere speciale.

Prestare attenzione agli altri

Un'altra cosa ancora da tenere ben presente: **l'attenzione si cerca, ma anche si dà. Quanto siamo disposti a prestare attenzione agli altri?** Quanto, viceversa, siamo solo protesi a ricevere attenzioni? Veramente possiamo dire che siamo disponibili a prestare attenzione a tutte le persone con cui entriamo in relazione, anche se a noi sembrano essere senza importanza alcuna?

Per "prestare attenzione" intendo dire essere attenti a quello che può accadere alle persone che abbiamo di fronte, nel bene e nel male, ed anche a quelle che abbiamo di lato, sopra o sotto...

Prestare attenzione semplicemente **guardando in faccia le persone, per avere un buon indizio su come stanno, poi guardando il loro corpo, la loro postura, i loro abiti:**

forse stanno passando un momento di particolare stress, e forse desidererebbero ricevere attenzioni, ma non hanno nemmeno più la forza di chiederle.

Richiedere un'attenzione particolare, in sé, non è né bene né male, ma è un forte ostacolo, quando si ha molto bisogno di ricevere attenzioni, ad imparare delle cose, perché il nostro desiderio va prevalentemente lì, e si ferma lì.

L'attenzione agli altri ed il bisogno di appartenenza

Basta che ricordiamo quando andavamo a scuola, nei primi anni delle superiori. Allora eravamo più interessati alle materie di studio o ai ragazzini, alle ragazzine? Eravamo più interessati alle relazioni.

C'è qualcuno che forse può dire che era più interessato alla storia o all'italiano o al latino o, addirittura, alla matematica? Spero di no. Eravamo più interessati se piacevamo alla ragazzina del secondo banco, se il nostro amico, due banchi più in là, ci faceva un segno di complicità... eravamo interessati alle relazioni, e ce ne fregava poco o niente delle materie, in sé, che ci insegnavano.

Oppure, a qualcuno interessavano anche le materie di studio, al fine di dimostrare al papà e alla mamma che eravamo bravi, conformi alle loro rosee aspettative, ma era sempre una questione di relazione, questa volta con il papà e la mamma.

Oppure alcune materie ci piacevano proprio, ma solo se eravamo, in quelle materie, i primi o i secondi della classe.

Insomma, siamo sempre bisognosi di attenzioni amorevoli.

C'è qualcuno, addirittura, che pur di avere attenzioni, è disposto anche a farsi bastonare o anche, nel mondo della politica, pagare con moneta di vario tipo la possibilità di ricevere più attenzioni. Credo che gli organismi politici di tutto il mondo, e a tutti i livelli, siano pieni di questa gente...

Meglio essere bastonati, pensa qualcuno, piuttosto che non ricevere attenzioni.

Meglio essere trattati male che passare inosservati.

Meglio pagare una cifra, che essere ignorati dal grande pubblico.

Quindi, non è detto che quelle cercate dagli esseri umani siano sempre delle attenzioni buone, di segno positivo.

Molti di noi sono arrivati, soprattutto a livello amoroso, di relazioni di coppia, al punto da preferire dei massacri, a livello psicologico, forse qualcuno purtroppo anche a livello fisico, piuttosto che sentirsi inosservati e, su questa strada dolorosa, piuttosto che sentirsi persino invisibili.

Figuriamoci se c'è, come è vero che c'è, quest'attitudine al subire anche dei massacri in cambio di un po' d'attenzione, **se non c'è anche in tutti noi questa tendenza anche nel poter diventare appartenenti (potenza del senso di appartenenza!) di un gruppo in cui i massacri non sono TEORICAMENTE proprio previsti, tendenza molto più forte del desiderio di non essere massacrati.**

Perché tanti partecipanti, sul *web*, nei vari *social*, a discussioni in cui viene assicurata una moderazione che, poi, non si verifica quasi mai e ci si prende un mucchio di insolenze? E il desiderio di attirare in qualche modo l'attenzione almeno in qualche momento, noi ce lo prefiguriamo quale potrebbe essere già da mesi.

Quanto più siamo legati all'attesa di avere attenzioni, quanto più rigidamente ci immaginiamo come dovrebbero essere le attenzioni che ci vengono date, **tanto più rischiamo di non conoscere**, di non imparare, di non vedere nemmeno tutto ciò che ci può arrivare come stimolazione per una nostra crescita. Ma non solo.

Percepiremo tutto ciò solo come una non attenzione nei nostri confronti, e anche tutto quello che sarà proprio un'attenzione nei nostri confronti, noi non la sentiremo affatto come tale, visto che, magari, proviene da persone non previste dai nostri programmi mentali preconfezionati, o con modalità inattese, dunque non riconosciute.

La mancanza di attenzioni viene vissuta spesso come un'ostilità, e il non essere al centro dell'attenzione, in alcune occasioni, viene vissuto come una grave e scandalosa trascuratezza nei nostri confronti.

Comunque, questo bisogno è molto umano. Ma c'è da esserne consapevoli, per tenerlo molto a bada, perché non diventi divorante al punto da impedirci di conoscere, di essere fluidi nei rapporti, e di apprendere a non sottoporre gli altri malcapitati ad una tortura che nemmeno i Servizi Segreti di mezzo mondo riescono ad eguagliare.

È un bisogno che ci fa selezionare le persone sulla base di un criterio molto comprensibile, ma anche subdolo e violento: da una parte le persone che ci gratificano e, dall'altra parte, quelle che non ci gratificano.

Tale criterio, quindi, non ci permette di conoscere davvero molti aspetti della realtà, ma nemmeno di sentirci apprezzati per davvero, qualora qualcuno lo facesse perché, in fondo in fondo, **lo sappiamo bene tutti che siamo come gli altri, ma si tratta di un sapere per noi amaro, dato che vorremmo tanto essere diversi dagli altri, o addirittura migliori.**

La disponibilità a prestare attenzione può essere genuina, autentica, amorevole, senza bisogno di ritorno ma, molto spesso, può nascere da un pensiero di questo genere: *«Se presto attenzione, a mia volta riceverò attenzione»*.

Le nostre modalità di voler ricevere e di saper prestare attenzione

Facciamo in modo di essere consapevoli di questi giochi, di questi due meccanismi: le modalità che adottiamo per attirare attenzione, e le modalità che adottiamo per prestare attenzione agli altri.

Presto attenzione solo quando vedo uno che piange, o anche se vedo una persona contenta? Prediligo il buttarmi a capofitto su una persona rischiando di soffocarla se vedo che sta piangendo o che è in crisi, o tendo di più ad abbracciarla quando vedo che è felice?

Siamo talmente addestrati all'etica della sofferenza (che peraltro rivela la sua fragilità ed inconsistenza proprio nei periodi di grave crisi sociosanitaria ed economico-sociale come l'attuale) che tendiamo ad abbracciare le persone **solo quando piangono, e quando sono felici quasi un pochino ci dispiace**, perché facciamo il confronto con noi stessi, che magari in quel momento non siamo felici? È così per noi, in questo momento storico?

Invece di essere felici nel momento in cui una persona ride ed abbracciarla tutti contenti, andiamo ad abbracciare chi piange, perbacco!!!

Così, chi piange, impara che quando piange viene abbracciato da qualcuno, e piange tutta la vita... ed è per questo che ci sono tanti piagnistei.

Possiamo cercare di fare il contrario? Diamo dunque più attenzione alle persone felici! **Le persone tristi, a meno che non abbiano l'umiltà di chiederlo, guardiamole, osserviamole, siamo consapevoli che sono tristi**, senza andare a confermarle nella loro tristezza, dando loro ragione con il nostro abbraccio, spesso non richiesto, sul fatto che sono tanto sfigate.

Se non vengono a chiedere, lasciamole stare.

O, meglio, detto in modo più rispettoso della sofferenza che comunque c'è in costoro: **rispettiamo il bisogno che forse hanno (quasi sempre) di starsene un pochino sole, con il loro dolore.**

Quando desiderano un abbraccio, solitamente, si fanno avanti loro stesse. Aspettiamo ed osserviamo, disponibili ma fermi, fisicamente vicini, quando e se è possibile. Molto spesso ne escono da sole... **ma restiamo comunque molto vigili: molto meglio un'attenzione agli altri in più che una in meno.**

Andiamo, invece, dalle persone felici e abbracciamole, e facciamo danze, lazzi e feste.

Ovviamente ci sono delle eccezioni, come ho già accennato, a quanto finora da me proposto, dato che ci sono alcune persone sofferenti che, devastate da un grandissimo dolore, non riescono nemmeno a chiedere un abbraccio di solidarietà, di sostegno... insomma è **anche una questione di umanità e di buon senso, questa storia dell'abbraccio o della carezza a chi sta piangendo o si sta lamentando...**

Ma, riusciamo ad accettare con più entusiasmo, negli altri, la gioia che non la tristezza? Riusciamo, per almeno un giorno alla settimana, ad apprezzare la gioia e la felicità, più che la tristezza, la problematicità, e la disperazione?

Se possiamo farlo, vuol dire che stiamo mettendo noi al secondo posto rispetto agli altri, che non abbiamo bisogno di ricevere molte attenzioni, che ci lasciamo trascinare dall'energia della gioia di qualcuno.

Quando riusciamo a farci trascinare dall'energia della gioia, saltellando tutti felici intorno a qualcuno, ne viene fuori una cosa festosissima... e invece no, succede che c'è il capannello intorno alla persona triste.

Comunque, non mettiamoci a fare i terapeuti che vogliono consolare e curare la persona triste.

Entrare nell'energia della tristezza nella veste di terapeuti, può essere a volte

necessario, anche se molto pericoloso sia per chi aiuta sia per chi viene aiutato.

Per favore, evitiamo di fare gli psicanalisti, gli psicologi, i terapeuti, i *counselors*, i *coach*, se non lo siamo per professione riconosciuta e validata da persone ed organismi competenti e, soprattutto, per una nostra pratica ben collaudata... Cerchiamo di essere semplicemente una presenza, diventiamo “un niente” finalmente, azzeriamo i nostri egocentrici bisogni, finalmente diventiamo vuoti, stiamo più che possiamo nell’energia della gioia.

Pensiamo ai nostri colleghi di lavoro che vivono nel bisogno di attirare l’attenzione su di loro. **Forse anche noi facciamo come loro**, con modalità anche simili, ma generalmente tutte nostre...

Pensiamo ai bambini a scuola, si comincia da lì, e poi si continua fino a trenta, quaranta, cinquant’anni, sessant’anni e se moriamo ancora con questo bisogno rischiamo di rimanerci male. Meglio risolvercela prima.

Allora, quando si desidera attirare l’attenzione di qualcuno, la cosa migliore è chiedersi: esistono le possibilità concrete per attirarla? Ho queste possibilità? Se è sì, quali? Da quando comincio? E allora si va dritti al punto che più ci interessa. Ma se è no, basta, chiuso, si cambia quest’attitudine!

Acquisita da piccoli, questa attitudine diventa nociva in modo rilevante soprattutto per le persone che si avviano su di un sentiero di ricerca spirituale o auto riflessiva anche assolutamente laica, perché finché hanno come prevalente questo bisogno, niente di nuovo può entrare nel loro cuore e nella loro testa.

Ma la buonissima notizia è questa: **se ci troviamo stracolmi di bisogno di attenzioni più o meno personalizzate, diciamolo subito, a voce alta, a chiunque sia il nostro interlocutore. La magia è istantanea. Non si fa nemmeno in tempo a finire di parlare, e quel bisogno di attenzioni è già scomparso.**

SECONDA PARTE

Qualche informazione sulla costellazione buddhista e la collocazione, al suo interno, dell'opera di Shantideva

Necessaria premessa alle seguenti considerazioni è la **totale mancanza di dati universalmente riconosciuti come attendibili** sia dagli studiosi (per lo più accademici) dell'antichità buddhista e, dunque, della storia di Buddha Shakyamuni e dei successivi Maestri buddhisti con le loro Scuole e sotto Scuole, che dal clero buddhista fino ai massimi livelli.

Con il risultato che non si sa bene se seguire le opinioni degli studiosi laici ed accademici, nel ricostruire e rendere a molti accessibile la Storia del Buddhismo e dei suoi protagonisti più importanti, oppure le certezze del clero buddhista e di chi, anche se laico, si muove entro questo perimetro (la cosiddetta, secondo gli storici accademici, *Vulgata Buddhista*).

Lo stesso, peraltro, accade anche con il Cristianesimo e con la figura non solo di Gesù, ma anche di molti suoi apostoli e discepoli, a lui contemporanei o anche lungo i secoli successivi, per giungere fino a noi, ventuno secoli dopo.

Da parte mia cerco di mantenere aperti tutti due i filoni, anche perché molti storici e accademici laici sono dichiaratamente buddhisti, e molti Maestri buddhisti sono anche storici accreditati.

Ora cambio registro e torno all'inizio di questo mio lavoro.

Necessariamente, dunque, ripeterò cose già scritte in precedenza, ma mi auguro almeno in forma nuova.



La figura del Bodhisattva, ricordo, è l'emblema del Buddhismo Mahayana, di grado più avanzato, secondo il Mahayana stesso, a quello della figura dell'**Arhat** "venerabile", emblema del Buddhismo Theravada, ma anche figura che dallo stesso Mahayana è previsto in due forme da realizzare come preparazione anticipatoria alla realizzazione del Bodhisattva. Ora, la differenza tra i due Buddhismi, oltre che per altre questioni dottrinali e disciplinari, consiste proprio nell'enfasi posta dal Mahayana sulla figura del **Bodhisattva**, che **si differenzia dall'Arhat per essere**, uomo, donna, e persino animale secondo alcuni eruditi e veggenti, **disponibile a rinunciare alla definitiva dissoluzione nel nirvana**.

Il Bodhisattva, pur avendo raggiunto lo stato di buddhità, subito dopo il momento della morte del corpo fisico, rinuncia al nirvana definitivo al fine di poter ritornare, su questo o su altri piani di realtà, per aiutare gli esseri che soffrono, per tutti gli eoni (**eone** significa "migliaia di anni") che servono, sino a quando anche l'ultimo degli esseri che soffrono non abbia raggiunto il "Risveglio".

Nel mentre, per il Buddhismo Theravada, la figura ideale da realizzare è l'Arhat, che si "accontenta" della sua personale liberazione.

Il Bodhisattvacharyavatara, come già ho sottolineato più volte, è un classico della tradizione del Buddhismo Tibetano Mahayana e, più precisamente, per tutte le sue quattro principali scuole (solo principali!): **Nyingma**, **Kagyü**, **Sakya** e **Gelug** e le rispettive sottoscuole in cui esso si suddivide, che sono davvero molte.

Ad una di queste scuole, la Gelug, fa particolare riferimento **Sua Santità Tenzin Gyatso**, "Oceano di Saggezza" in lingua tibetana, il XIV Dalai Lama.

Egli stesso incoraggiò la traduzione dal sanscrito all'inglese dell'opera di Shantideva, attraverso la penna di **Stephen Batchelor**, il quale ci mise ben quattordici anni, dal 1979 al 1993, per giungere alla conclusione definitiva del suo lavoro, senza più sentire il bisogno, ogni volta che lo pubblicava, di rivederlo per un'altra, ennesima volta, sempre per la *Library of Tibetan Works and Archives of Dharamsala*.

Dharamsala è la città indiana di circa ventimila abitanti, capoluogo del distretto di **Kandra**, nello stato federato dell'**Himachal Pradesh**, dove risiede il Dalai Lama attuale, oltre a molte persone tibetane in esilio, prevalentemente laici e appartenenti ad almeno cinque generazioni. Vi abitano anche molti indiani, generalmente al servizio dei negozianti ed albergatori tibetani che fanno ottimi affari con il turismo spirituale, ma forse ora, anche loro in crisi nera con la pandemia e con ripercussioni prevalenti sugli indiani al loro servizio. I quali, anche se perdono il lavoro, se la sanno comunque sempre cavare in qualche modo perché sono addestrati dalle circostanze culturali ed esistenziali ad accontentarsi di niente senza protestare.

Il Dalai Lama suggerì a Batchelor che, durante la traduzione e le successive revisioni, si avvalsesse anche di un testo in lingua tibetana, il cui titolo, tradotto in inglese e, quindi, in italiano, suona: "L'Oceano delle Buone Spiegazioni", commentario di **Thogme Zangpo**, lama tibetano del XII secolo.

Entrò così in azione anche **Ghesce Ngawang Dhargye**, che continuò a spiegare questo testo ("l'Oceano...") in dettaglio, parola dopo parola, con l'aiuto del traduttore **Sherpa Tulku**.

Sulla traduzione inglese del 1979, dal titolo "*A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*", si basa la prima traduzione italiana di quest'opera, nel 1982, a cura di **Lorenzo Vassallo**, del settore pubblicazioni dell'**Istituto Lama Tsong Khapa di Pomaia**, frazione di **Santa Luce**, in provincia di **Pisa**, nelle colline all'interno, sopra **Rosignano Solvay**. Vassallo, dal canto suo, avvalendosi della collaborazione di **Fiorella Rizzi**, non mollò la presa e inserì, nel **1999**, anche il capitolo sulla Saggezza, molto complesso e non incluso nell'edizione del 1992, dopo aver consultato per bene la traduzione dal sanscrito all'inglese ad opera di **Alan Wallace**, oltre che nel continuo confronto con il testo canonico in tibetano, per merito della traduzione dal tibetano all'inglese del *Padmakara Translation Group*.

Ed ecco finalmente, nel 1998, il lavoro fatto e finito in lingua italiana.

Ma **Denia Feruglio** e **Manfredo Torelli**, due miei amici un tempo ben introdotti nelle *news* buddhiste Mahayana, in seguito anche Theravada, e ora dediti prevalentemente

allo studio della flora del Friuli-Venezia Giulia e alla meditazione quotidiana... Manfredo anche durante l'infezione da SARS-Cov-2, attaccato all'ossigeno, fedelmente contrario al vaccino, meditava mentre stava per morire... e che ora approfitto per ringraziare con molto affetto, mi hanno fatto uno "scherzetto" sul finire dell'estate 2011: mi hanno regalato una traduzione italiana dall'inglese, pubblicata nel 2008, anche se all'epoca non in commercio, ad opera di **Fiorella Rizzi**.

La traduzione della Rizzi mi ha scombussolato non poco, dato che ha ritradotto il testo di Shantideva, già tradotto da Vassallo, apportandovi modifiche anche niente affatto marginali con cui ho sentito di dover fare i conti, a cominciare dal titolo.

Il Bodhisattvacharyavatara, lei non ce lo presenta più, nella traduzione in lingua italiana, come "*Una guida allo stile di vita del bodhisattva*", bensì con un fiero "*Impegnarsi nella condotta dei bodhisattva*", che suona come un invito al plurale, cioè anche a chi non ha preso formalmente i voti di bodhisattva, di comportarsi come se lo fosse.

Manfredo e Denia erano al corrente del fatto che mi stavo nuovamente interessando ad approfondire gli insegnamenti di questo testo, ed anche che ero rimasto alla traduzione di Vassallo della "*Guida...*" e alla traduzione della Rizzi del "*Commentario alla Guida...*" di Ghesce Yesce Tobden, di cui scrivo più avanti, risalenti ambedue al 1999.

Praticamente, dunque, mi sono sentito in dovere di rivedere integralmente ciò su cui stavo lavorando da qualche mese a modo mio, cioè a spizzichi e bocconi.

Per questo ritengo che Denia e Manfreda, regalandomi quel testo, mi hanno fatto uno scherzetto buono... soprattutto perché di Fiorella Rizzi c'è proprio da fidarsi, tanto che io, all'inizio della stesura di questo testo, le ho telefonato per chiederle il permesso di usare la sua traduzione come base di partenza per questo lavoro.

E lei, ridendo discretamente (discretamente, come suppongo facciano tutti i praticanti buddhisti ed i Lama di lungo corso, tranne qualche Lama e lo stesso Dalai Lama che ridono a crepapelle anche in mondovisione) e stupita per la mia richiesta, il permesso me l'ha concesso, dandomi solo l'indicazione di citare le mie fonti. Cosa che sto facendo, diligentemente.

Il Bodhisattvacharyavatara: struttura del testo

Il sesto capitolo del Bodhisattvacharyavatara s'intitola: **Kshanti, pazienza**. Gli altri capitoli sono dedicati alle altre **paramita** o "virtù": **generosità, etica, perseveranza entusiastica, meditazione e saggezza**.

I primi tre capitoli trattano i benefici di **Bodhicitta**, o "Mente dell'illuminazione", come introduzione alla prima paramita, la generosità. Poi, via via, negli altri capitoli, vengono trattate, in ordine, le altre paramita.

La paramita della pazienza e le mie licenze linguistiche

Della terza, la pazienza, esposta nel sesto capitolo, c'è un particolare bisogno in questo particolare periodo storico, per tutti noi, per tutti gli umani.

Nella lingua originale in cui è stato scritto questo testo, il sanscrito, sono rispettate precise regole di metrica, in quartine, che la traduzione italiana non può ovviamente rendere altrettanto significative nonostante l'abilità dei vari traduttori fino qui elencati, cui va aggiunto l'ottimo e documentatissimo lavoro di **Raniero Gnoli** et al., di **Crosby, Skilton** e **Pecchia**, nel volume a cura di **Paul Williams** e di **Amalia Pezzali** che ho ampiamente studiato e consultato prima e durante questa mia impresa.

Nelle quartine che compongono il testo di Shantideva (che probabilmente, per un periodo, sono state anche cantate e non solo salmodiate come avviene abitualmente) sarebbe proficuo fosse portata l'attenzione non solo, non tanto, ai concetti espressi, ma soprattutto alle singole parole, al fine che ognuno tenga dentro di sé quelle che sente più importanti per lui/lei, in questo momento... Ancora oggi, come tredici secoli fa, nei loro attuali monasteri, i monaci Mahayana salmodiano queste strofe in forma corale.

Ripeto: **si tratta di uno dei testi fondamentali del Buddhismo Mahayana, che possibilmente va studiato di pari passo con il Commentario di Ghesce Yesce Tobden...**

Scrivo, come ben documentato in diverse pagine precedenti, di alcune di queste strofe, da me leggermente modificate proprio nel lessico, rispetto alle traduzioni che ho già ricordato.

Delle modifiche da me apportate ai testi in lingua italiana già circolanti, chiedo comprensione anzitutto a Shantideva, se contro la mia volontà dovessi incorrere nel deprecabile errore di stravolgere il significato delle sue parole, peraltro da lui solo pronunciate quel giorno in quel Monastero-Università. Ma chiedo comprensione anche ai suoi fedeli traduttori, a Ghesce Yesce Tobten che, se dovessi sgarrare, forse mi manderebbe di notte **Vajrapani** in persona, il "mio" Buddha protettore personale, la mia guida, l'immagine-qualità del Buddha che sarebbe mio compito onorare, ma io credo di non averla onorata a sufficienza, se si vuole acquisire **Upaya**, "abilità nel metodo".

Vajrapani possiede questa dote in forma esplicita, completamente giunta a fioritura, ed è protettore della stessa, caratteristica che in me, credo, ancora si trova allo stato embrionale.

Tale Bodhisattva irato mi è stato rivelato, come particolare Buddha che avrei fatto bene a ricordare ed onorare quotidianamente, da **un Lama tibetano astrologo**, di cui non ricordo il nome, a **Polava** (frazione di **Savogna**, in **Provincia di Udine**) nel 1995.

Vajrapani, se commetto errori dovuti alla mia leggerezza, come ho accennato sopra, potrebbe essermi inviato da Ghesce Yesce Tobten, dato che lui era un maestro tantrico, a picchiarmi sulla testa con il suo **vajra**, "diamante, fulmine, oggetto rituale", **dorje** in tibetano, impugnato dalle divinità tantriche per atterrire e sconfiggere l'ignoranza.

In questo caso per ribadire l'importanza dell'abilità nel metodo.

Questo potrebbe accadere in qualsiasi ambito in cui non venga seguito da qualcuno

(in questo caso da me stesso nello scrivere questo lavoro) l'insegnamento del Buddha relativo all'abilità nel metodo quando ci si rapporta agli altri, assieme alla saggezza e alla compassione. Ma Ghesce Yesce Tobden non c'è più, nemmeno come insieme di aggregati di particelle impalpabili di consapevolezza da qualche parte, in qualche a me sconosciuto livello di realtà, in attesa di reincarnarsi...

Ma attenzione, attenzione!!! Ghesce Yesce Tobden si è già reincarnato così non corro più tanti rischi di ematomi al cuoio capelluto che ha ormai pochi capelli!!!

Ghesce Yesce Tobten si è reincarnato e riconosciuto come tale, nel 2018, da Sua Santità il Dalai Lama in un ragazzo di sedici anni nato a **Bhandara**, vicino a **Nagpur**, nello Stato indiano del **Maharashtra** il 31 Luglio del 2002, a distanza di tre anni e proprio nello stesso giorno del calendario in cui Ghesce Yesce Tobden aveva lasciato il corpo.

Ora quel ragazzo è residente presso il monastero di **Namghiel** a Dharamsala, di nome **Tenzin** ("detentore della dottrina del Buddha") **Namkha** ("spazio"). Il ventenne monaco, pur essendo residente a Dharamsala, studia presso il monastero di **Sera-Me**, nello Stato del **Karnataka**.

E al nome che gli avevano assegnato i suoi genitori alla nascita, ora ha aggiunto, secondo la tradizione Mahayana, anche l'appellativo di **Rinpoche** ("grande gemma") titolo che spetta solo a reincarnazioni riconosciute di grandi Maestri di Dharma buddhista. Quindi ora Ghesce Yesce Tobten si chiama **Tenzin Namkha Rinpoche** e, almeno finora, non sembra mostrare disturbi dell'identità, che è solo quella attuale, e non anche quella di Ghesce Yesce Tobten. Lo specifico per bene, dato che mi è accaduto spesso di aver avuto a che fare con aderenti militanti o semplici simpatizzanti del New Age che sostenevano che noi tutti, nella nostra presente incarnazione, portiamo dentro di noi caratteristiche personologiche di quel qualcuno di cui, ora, siamo la reincarnazione. Caratteristiche che, dunque, devono convivere con le caratteristiche di personalità che, nella presente esistenza, andiamo costruendoci lungo gli anni.

E l'aspetto tragico di tutto ciò, almeno per me, è stato quello di aver avuto a che fare, nel mondo dei discepoli di Osho e nel mondo buddhista, con queste persone che si proclamavano fedeli all'insegnamento appreso o dagli insegnamenti di Osho, o dei suoi discepoli più famosi, che a lui si ispiravano, o dall'insegnamento del Lama o dell'Achaan ("Venerabile", nella Tradizione Theravada) che loro avevano fedelmente introiettato. Perché mai sto usando un aggettivo come "tragico" riferito a me stesso? Semplicemente perché quando, alcuni anni dopo tali scoperte, quando io stesso avrei avuto la possibilità di bacchettare fermamente ogni deriva New Age nel Gruppo che si era formato attorno a me, non l'ho fatto, fondamentalmente per buonismo opportunista.

Ora, avendo ben presente l'estrema eterogeneità dei possibili lettori del mio lavoro, mi riprometto anche di rispettare ciò che ritengo ben fermo nella dottrina Mahayana. Ma inevitabilmente la mia redazione del testo in lingua italiana sarà un pochino scapigliata.

Conto sul fatto che la mia scapigliatura sia assolta da quanti già si sono cimentati con questo lavoro, se ben comprenderanno le mie intenzioni: mi sono permesso precisazioni

che non sono presenti nel testo originario di quest'opera, al solo fine di renderlo più attuale e comprensibile, soprattutto per un **uditorio non monastico** (a differenza di quello di Shantideva) e **largamente non buddhista** (a differenza di quello di Ghesce Yesce Tobden e, in gran parte, sia di Fiorella Rizzi stessa che degli altri traduttori e commentatori) pur essendo ben consapevole che, nel fare questo, corro dei rischi dottrinali non indifferenti.

Ma, per scelta credo libera o per destino, non sono mai stato ligio ad alcun tipo di catechesi dottrinale... anche se, lo posso assicurare, passare per eretici fin da quando si ha otto anni è un po' faticoso, e induce nella tentazione di fare gli eretici di professione in ogni ambito di vita esplorato ed attraversato.

Mi sono anche permesso di sottolineare la **differenza tra odio e rabbia** che, come ho già detto, è sfumata in Shantideva e in tutte le traduzioni al suo testo.

Nel mentre il Dalai Lama ne rimarca la distinzione, in opere per lo più tratte da suoi insegnamenti che, come bene si può immaginare, non riguardano solo l'intero Bodhisattvacharyavatara ma, come già segnalato in precedenza, il suo insegnamento specificamente riguardante la pazienza è stato trascritto da parte di Geshe Thupten Jimpa in un testo edito nel 1997 negli Stati Uniti, già menzionato, e tradotto in italiano da **Francesca Sgaramella** con supervisione di **Renato Mazzonetto** ed edito nel 1998 in Italia da Neri Pozza.

Ecco, il Dalai Lama e il suo traduttore e discepolo Geshe Thupten Jimpa, autore di una bella introduzione all'edizione dei seminari tenuti da Sua Santità, non possono essere messi in secondo piano, in questo mia elaborazione delle parole di Shantideva sulla Pazienza.

Devo, ovviamente, farci i conti, e dopo molti ripensamenti sulla opportunità o meno di proporre pubblicamente un mio scritto sul tema, dato che addirittura il Dalai Lama ne aveva già parlato diffusamente (ed insegnato!!!) oltre che diffuso attraverso un libro... alla fine ho deciso che, **da parte mia, potevo semplicemente aggiungere qualcosa di attinente al principale argomento e tenere in debita considerazione la traduzione fatta dal Dalai Lama cosa che, peraltro, Fiorella Rizzi già aveva fatto.**

Ed ora, finalmente, dopo tutte le precisazioni fatte, e la mia piena assunzione di responsabilità, anche spirituale, per le modifiche da me apportate alla traduzione di tutti i monaci e laici nominati, ecco quello che ho sentito e tuttora sento profondamente essere stata l'intenzione di Shantideva, comprensibile da tutti noi, certamente non monaci e solo "simpatizzanti buddhisti", non veri "praticanti" o "praticanti poco".

Forse questo mio tentativo esegetico ci aiuterà a diventare "praticanti veri", ed è un augurio che faccio anzitutto a me stesso.

Ghesce Yesce Tobden e Lama Thubten Yesce

Ora, come per tutte le opere che vengano ritenute sacre da ogni tradizione religiosa che si alimenta di "scritture" (ed è forse appena il caso di ricordare che sono esistite, ed esistono tuttora, tradizioni religiose che "la scrittura" non la conoscono proprio) vengono anche compilati dei "commentari" all'opera stessa, per esempio anche al **Nuovo Testamento**

o al **Corano**.

Nel caso dell'opera di Shantideva spicca dunque, ai giorni nostri, il **Commentario al Bodhisattvacharyavatara** di **Ghesce Yesce Tobden**, (nato tra il 1934 e il 1939 e morto nel 1999). L'anno di morte del corpo fisico coincide con quello in cui avrebbe compiuto, probabilmente, tra i 70 e i 75 anni.

Si tratta di un grande Maestro contemporaneo di **Dharma buddhista**, ovvero di **Legge eterna, Ordine del mondo, Insegnamento spirituale**, sia in Oriente che in Occidente, tradotto e pubblicato in lingua italiana nel 1997 e nel 1999, a cura dell'onnipresente (in questo argomento) Fiorella Rizzi, che ha steso anche una **breve biografia** di Ghesce Yesce Tobden, dopo una **Prefazione** di Sua Santità Tenzin Ghiatso, per le **Edizioni Chiara Luce**, di Pomaia.

Ma Fiorella Rizzi ne ha anche curato una **lunga biografia, accurata ed affettuosa** edita nel 2019 da "La ruota del Dharma", con scritti che riportano "confidenze" di Ghesce-la a lei stessa e ad altri discepoli delle provincie di Treviso, Udine e Pisa e ad alcuni di altre nazionalità. Ovviamente con riflessioni dei vari discepoli che ricordano il loro Maestro (il suffisso "-la" dopo Ghesce, indica un atteggiamento di rispetto affettuoso).

Ebbene, uno dei primi maestri di dharma buddhista conosciuto dagli italiani non specialisti della materia, fu **Lama Thubten Yesce**, tra la fine degli anni Sessanta e i primi anni Settanta dello scorso secolo, in Bhutan.

Lo stesso Lama Yesce, nel 1976, mise a disposizione di Ghesce Yesce Tobden, poverissimo, solo e molto ammalato, la propria abitazione presso un Centro di Meditazione che, a quel punto della sua vicenda umana, era ubicata non più presso un monastero in Bhutan ma nella zona (poche centinaia di metri più sotto) di dove Ghesce Yesce Tobden meditava e pregava in una grotta, solo a un'ora di cammino dalla residenza di Sua Santità Tenzin Gyatso, il XIV Dalai Lama, a Dharamsala.

Fu così che alcuni discepoli italiani di Lama Yesce che periodicamente lo andavano a trovare dovunque nel mondo egli si trovasse (era una calamita spirituale, per molti occidentali!) conobbero e poterono apprezzare la persona e gli insegnamenti di Ghesce Yesce Tobden.

Passò qualche anno, fino a quando, invitato (cioè: viaggio e alloggio garantiti, più offerte generalmente in denaro per il Centro di Meditazione scelto dall'ospite) dai membri di un Centro buddhista sito in **Villorba**, provincia di **Treviso**, si presentò in Italia Ghesce Yesce Tobden, raccomandato al Dalai Lama come insegnante di Dharma in Italia proprio da parte di Lama Yesce.

Ora, al Dalai Lama, che già ben conosceva Ghesce Yesce Tobden per la sua erudizione, la sua umiltà, il suo passato di insegnante universitario all'Università monastica di Varanasi, il suo livello di realizzazione, ivi compresa la chiaroveggenza anche se da lui mai esibita, non sfuggì questa proposta.

Già, la chiaroveggenza... infatti Ghesce Yesce Tobden era l'unico essere umano ad avere il permesso di andare a trovare il Dalai Lama per chiedere o dare consigli, senza particolari permessi o inviti, a qualsiasi ora del giorno o della notte, dal suo meditativo eremitaggio pluridecennale.

Soprattutto, però, suppongo che il Dalai Lama, nell'accettare la proposta di Lama Yesce, abbia fatto affidamento sulla conoscenza che quest'ultimo aveva dell'Italia e dell'Occidente in generale.

Quel Lama Yesce che aveva fondato alla periferia di **Pomaia**, un paesello sulle colline sopra Rosignano Solvay, frazione del **comune di Santa Luce** in **provincia di Pisa**, un grande centro per la preservazione della tradizione Mahayana, per la diffusione della filosofia, psicologia e pratiche buddhiste, l'**Istituto Lama Tsong Khapa (ILTK)**.

Da **Lama Yesce**, nell'Inverno del 1982-1983, proprio presso quell'Istituto, ho avuto il privilegio di ricevere una benedizione e di ascoltare una sua lezione, mentre ancora ero un discepolo molto devoto di **Osho** e credevo anche di poter essere devoto solo a lui. Cosa, evidentemente, non rivelatasi poi vera, da questa occasione in poi.

Per tornare a Ghesce Yesce Tobden... giunto in Italia, propose il suo **Commentario al Bodhisattvacharyavatara** ai suoi discepoli italiani, in lingua italiana, per merito di Fiorella Rizzi che, inseguendolo sia India che in vari Centri italiani, europei ed oltreoceano, è finalmente riuscita a darcene una versione definitiva, sempre sotto l'occhio attento dello stesso Ghesce, che ha voluto verificare passo dopo passo ciò che lei stava combinando.

E la Rizzi qualcosa di buono deve pur averlo combinato, se Ghesce Yesce Tobden, alla fine di quel faticoso lavoro di traduzione ed elaborazione, diede il permesso per la sua pubblicazione.

Teniamo nel debito conto, per rendere ragione di tutta questa fatica della Rizzi e della solo apparente puntigliosità purista di Lama Yesce Tobden, che si tratta di un commentario a un testo di primaria importanza, come ho già scritto, all'interno dello sterminato Canone Buddhista, soprattutto per la Tradizione Mahayana, e che ha un imprescindibile antenato nel commentario redatto in tibetano da **Ghyelzab Je** (grande gemma) **Rinpoche** (venerabile) redatto nel XIV secolo da uno dei due più fidati discepoli di **Lama Tsong Khapa**.

Lama Tsong Khapa

Tsong Khapa fu un grande riformatore del Buddhismo in Tibet, dove il Buddhismo era giunto dall'India e vi si era affermato sulla preesistente religione **Bon**, animista e sciamanica, nell'ottavo secolo d.C., in un primo tempo attraverso gli insegnamenti, la compassione e le magie di **Padmasambhava**, "Nato dal Loto" (più o meno nello stesso periodo in cui, in India, si svolgeva la vicenda di Shantideva) e, poco dopo, attraverso l'erudizione di **Shantarakshita**, **Chandrakirti** e **Kamalashila**, tutti protetti da **Trisong Detsen**, re del Tibet.

Lama Tsong Khapa, tibetano, cinque secoli dopo Padmasambhava, Shantarakshita e gli altri citati, formatosi alla scuola **Kadampa**, fondata tre Secoli prima dal già citato **Atisha** (ricordato a proposito dei diversi scopi dell'esistenza umana) scuola assorbita in seguito da quella da lui stesso fondata, gradualmente, un po' dolorosamente, ma soprattutto con inflessibilità, scoprì che in Tibet c'era una tal confusione dottrinale nei monaci e una così sconveniente rilassatezza nei loro costumi, che decise di rimboccarsi le maniche e riformare

il tutto. Ecco, si rimboccò proprio le maniche fisiche del saio rosso marrone di cui era vestito, con un cappuccio a coprirla la testa dato che in Tibet, in certe zone, allora come oggi, fa proprio freddo.

In Italia e in Francia, qualcuno come Lama Tsong Khapa c'era stato, e solo un secolo prima, ad esempio **Francesco di Bernardone** ad **Assisi** e, un secolo prima ancora, **Pietro Valdo** di **Lione**. Il primo costretto da gran parte dei suoi stessi monaci a compromessi per lui insopportabili ed anche, probabilmente, in dissenso profondo, mai esplicitato dalle fonti ufficiali, con la Curia Romana sull'interpretazione dei Vangeli canonici da lui vissuti alla lettera, tanto da morirne per non far abolire la sua combriccola di amici poverelli; il secondo ucciso dal potere, costretto al ritiro nell'ombra perché non accettava compromessi, ed **ambidue sostenevano sia in teoria, sul piano dell'etica, che concretamente, con il loro stesso comportamento, le stesse convinzioni di Lama Tsong Khapa.**

Lama Tsong Khapa redarguì tutti i monaci che gli giunsero a tiro e fondò la scuola **Gelug**, che significa “puro”, “virtuoso”, con evidente riferimento agli insegnamenti originari di Buddha Shakyamuni.

Gli appartenenti alla scuola Gelug, suddivisa in diverse sottoscuole, si chiamano **Gelug-pa**, e sono molto conosciuti oggi soprattutto perché, come già ricordato, Sua Santità Tenzin Gyatzo, il XIV Dalai Lama, ne esprime la massima autorità.

I Gelug-pa non possono più rimboccarsi le maniche, dato che le maniche sono sparite dal loro abbigliamento: il braccio destro è quasi sempre scoperto, e il sinistro spesso coperto dal mantello rosso bordeaux, sopra una canottiera gialla che ricopre una veste rossa le cui spalline sono molto più larghe della canottiera gialla, e le sbucano ai lati.

Quando i Lama appartenenti a questa scuola impartiscono degli insegnamenti o in occasione di particolari cerimonie, hanno anche un mantello giallo che copre la veste rossa, lasciando sempre, però, il braccio destro nudo, a meno che non faccia molto freddo.

Inoltre, in occasione di particolari cerimonie, i Gelug-pa si mettono in testa un gran berretto, che sembra un pappagallo *krakatoa*, di colore giallo. Per questo, vengono anche chiamati “berretti gialli”. E, in questo, si distinguono dai “berretti rossi”, tipici di altre scuole e sottoscuole.

Ancora sul commentario

Il lavoro della Rizzi è stato in parte possibile anche per l'aiuto fornitole da altri praticanti del **Centro Lama Tsong Khapa** di **Villorba**, e del **Centro Taracittamani di Padova**, ambedue fondati da **Lama Thubten Zopa**, discepolo devoto ed amico di Lama Yesce, e del Centro Cian Ciub Cio Ling di Polava, fondato dallo stesso Ghesce Yesce Tobden. Tale impresa, a più mani, è stata anche sorretta dalla traduzione orale dal tibetano all'italiano di **Norbu Lamsang**, da quella, sempre orale, dal tibetano all'inglese di **Lobsang Dondhen**, stretto discepolo di Ghesce Yesce Tobden, dagli appunti del monaco **Lobsang Tharchin** e dalla competenza, in merito, del compositore e musicista tibetano **Ngawang Techok**, già studente di Ghesce Yesce Tobden.

Il testo di Shantideva e il commentario di Ghesce Yesce Tobden, per merito di una prima traduzione dall'inglese all'italiano, sotto forma di dispensa, a cura di **Dario Tesoroni**, dopo una traduzione, già ricordata, a cura di Lorenzo Vassallo, peraltro privo del capitolo sulla Saggezza nella già citata traduzione del Batchelor, continuarono ambedue ad esser presi in considerazione da altri traduttori, finché giunsero a portata di mano di Fiorella Rizzi.

Quindi il **Commentario di Ghesce Yesce Tobden con inevitabilmente allegato il testo di Shantideva**, vide finalmente la luce in lingua italiana nel 1997 e nel Luglio 1999. E, come già ricordato a proposito del “regalino” nel 2011 da parte dei due miei amici, nel 2008 finalmente vide la luce il **testo di Shantideva**, tradotto e rivisitato con diverse modifiche del lessico, in lingua italiana.

Questo testo in lingua italiana, traduzione dall'inglese all'italiano, dovette anche vedersela con la traduzione inglese (scritta) degli insegnamenti orali (in tibetano) di un docente dell'**Università degli Studi Buddhisti di Varanasi**, **Ghesce Ngawang Sherab**, oltre che con un'altra decina di traduzioni, più o meno recenti, dal sanscrito all'inglese dell'opera di Shantideva.

Ho riportato tutta questa vicenda editoriale sostanzialmente per rendere onore, con questo contributo, a tutti i traduttori di testi antichi che ci rendono possibile una lettura degli stessi testi nella lingua da noi comunemente parlata, dopo un'ulteriore traduzione generalmente dalla lingua inglese. Ed è quello che accade a tutti i testi sacri di qualsiasi tradizione spirituale e religiosa del Pianeta.

*STORIELLE DI ALLEGGERIMENTO PSICOFISICO
ED UNA CONSIDERAZIONE AMARA*

Ora, dato che mi piace prendermi un po' in giro da solo (ma forse anche troppo...) cosa che fanno in modo implicito i primi due Maestri di cui riporto le storielle, cioè **il non prendersi troppo sul serio**, prima di arrivare finalmente a Shantideva che certamente non si prendeva troppo sul serio, ma nemmeno, credo, amava le battute e le barzellette quali oggi noi apprezziamo in Occidente, desidero proporre una metafora di **Osho** (1931-1990) nome con cui lo stesso Osho si nominò, che deriva da **Oceanic** in inglese, e che secondo Osho stesso significa: "il soggetto che sperimenta l'Oceano", poi un storia della tradizione Sufi, raccontata da **Idries Shah**(1924-1996) e, infine, un'inattesa (da me) amara autocritica ai maestri ed alle scuole da questi più o meno volontariamente istituite, di **Carl Gustav Jung** (1865-1961).

La prima è una delle tante, divertenti ma affilate come rasoi, parabole che Osho, allora **Bhagwan Shree Rajneesh**, amava raccontare. S'intitola: "*Il grande maestro*". Raccontata per la prima volta a Poona (oggi Pune) nello Stato del Maharashtra, India, negli anni Settanta dello scorso secolo.

"Mi viene in mente una storia famosa.

Un cane si era illuminato.

Ora, nessuno può impedirlo.

Chiunque può illuminarsi, non ci sono leggi che lo impediscano.

Diventare illuminati non è un crimine.

E il cane era un ottimo oratore, molto convincente, che andava in giro per la capitale dicendo ad ogni cane: "Il tuo solo problema è che vai in giro ad abbaiare per niente. Questa malattia ti impedisce di illuminarti. Guarda me, non abbaio per niente".

Dalla mattina alla sera tardi continuava a ripeterlo a ogni cane, finché tutti si convinsero che lui fosse illuminato.

Non c'erano dubbi al riguardo. Tutti si vergognavano, ma come potevano fare se non abbaiare?

Un cane è un cane.

Quando un cane vede un'uniforme non riesce a non abbaiare. I cani sono molto contrari alle uniformi, postini, poliziotti, neo-samnyasin (discepoli di Osho n.d.r.).

Il cane appena vede un'uniforme diventa immediatamente ostile.

Deve essere un grande amante della libertà, e l'uniforme rappresenta la schiavitù.

Nella mente dei cani deve esserci una certa filosofia perché si prendano un tale fastidio.

Abbaiare stanca.

E, poiché non riuscivano a smettere di abbaiare, dovevano riconoscere che il cane che non abbaiava era illuminato.

Era il Buddha dei cani.

Aveva raggiunto picchi mai toccati prima.

“Siamo orgogliosi che tu sia nato tra noi, ti adoreremo, ti ricorderemo, parleremo ai nostri figli dei giorni d’oro in cui tu eri vivo. Ma perdonaci, noi ce la mettiamo tutta, ma più cerchiamo di non abbaiare, più ci viene d’abbaiare”.

Era una notte di luna piena, e i cani ce l’hanno con la luna, non si sa perché.

In realtà, in tutte le lingue ci sono termini per definire i matti.

In inglese “lunatic” è sinonimo di matto, di pazzo, ma in origine “lunatic” significa stregato dalla luna.

In hindi è la stessa cosa. Il matto viene chiamato “chandramara”, ucciso dalla luna.

La luna fa impazzire la gente, fa impazzire anche l’oceano.

I poeti ne subiscono l’effetto, i pittori ne subiscono l’effetto.

La maggior parte dei suicidi viene compiuta nelle notti di luna piena, il maggior numero di persone impazzisce nelle notti di luna piena.

Quindi, se i cani abbaiano per tutta la notte, nessuno può condannarli. Hanno qualcosa del poeta, qualcosa del pazzo, hanno un senso estetico, sentono l’oceano.

E non riescono a tollerare la luna piena, e finché non riusciamo a capire la loro lingua, lo chiamiamo “abbaiare”. Chi lo sa? Forse stanno recitando poesie dedicate alla luna, forse abbaiare è il loro modo di pregare.

Ma una notte di luna piena tutti i cani decisero che bisognava porre un limite alla loro condanna. Quel cane illuminato era troppo. Non appena loro abbaiavano, eccolo che arrivava. Si nascondeva di qui e di là e osservava gli altri cani.

“Questa notte dobbiamo impegnarci anche a costo di morire. Non abbaieremo e non apriremo gli occhi così non vedremo la luna piena”.

Decisero. “Sono anni che ci prova, concediamogli almeno una notte, se lo merita, lasciamo che si goda questa notte in silenzio. Ogni cane deve nascondersi in un posto diverso e mettercela tutta. Si tratta solo di una notte. La mattina potremo abbaiare quanto vogliamo. Solo per una notte”.

C’era un silenzio che mai si era sentito.

Il Buddha dei cani se ne andò in giro per la città e non incontrò neppure un cane.

Tutti i cani erano scomparsi. Cosa era successo?

Una notte di luna piena era l’occasione migliore per predicare, ma i cani erano scomparsi in angoli bui dietro le case.

Si nascondevano perché temevano che, vedendo la luna, alla faccia di tutti i proponimenti, non sarebbero riusciti a resistere.

Sapevano, erano consapevoli della loro debolezza e fragilità, quindi era meglio che se ne stessero tranquilli al buio dietro le case.

Ma il Buddha dei cani era preoccupato. Cosa era successo? Che fossero tutti morti?

*La luna cominciò a sorgere e, per la prima volta, **visto che prima era sempre preoccupato***

ad insegnare agli altri cani e non aveva mai avuto il tempo di guardare il cielo, vide la luna.

*Nel mezzo della notte, quando la luna era alta nel cielo, **il cane Maestro cominciò a sentire un forte pizzicore in gola** e disse: “Mio Dio! Non mi sono mai sentito così!”. **Prima non c’era mai stata l’occasione, dato che era sempre impegnato ad insegnare e quindi tutto il pizzicore finiva nell’insegnamento.***

Era la prima volta nella sua vita che era rimasto senza parlare per ore. Il pizzicore divenne tale che, alla fine, si mise in un angolo e cominciò ad abbaiare.

*Nel momento in cui cominciò ad abbaiare, all’improvviso, **nell’intera città dove tutti i cani si erano trattenuti cercando di fare i santi, ora che qualcuno aveva tradito non ce n’era più bisogno, l’accordo era rotto, quindi tutti i cani cominciarono ad abbaiare. Fu come se cascasse il cielo, fu tutto un abbaiare, i cani uscirono da ogni angolino.***

Quel giorno egli comprese che non aveva tempo per abbaiare perché continuava a predicare.

E non si possono fare le due cose assieme: abbaiare e parlare.

Si vergognava a morte, caduto da tali altezze. Tutti i cani del circondario gli chiedevano: “Ma cosa ti è successo?”

La storia è molto significativa. Solo se hai conosciuto il silenzio puoi dire agli altri di stare in silenzio. Solo se hai risolto i tuoi problemi puoi essere in grado di aiutare gli altri a capire in che modo aiutarli a venir fuori dal groviglio che hanno combinato con le loro vite”.

Quindi una storiella sufi raccontata da un grande Maestro sufi contemporaneo, di origine indiana, che visse a Londra la maggior parte della sua vita, **Idries Shah**, il quale racconta di un altro Maestro sufi dell’antichità che, un bel giorno, fu avvicinato da un visitatore che si era rivolto a lui per poter entrare a far parte del suo “giro” come discepolo. Ma, guardandosi attorno nella casa del Maestro, vide che non c’era alcun discepolo.

Allora chiese al Maestro: «Ma Maestro, tu sei molto rinomato, molto famoso, sei il più conosciuto della zona. Io sono giunto qui addirittura da millecinquecento chilometri e tu sei conosciuto lontanissimo»

Stiamo parlando ovviamente del sedicesimo, diciassettesimo secolo. Quindi fare millecinquecento chilometri, allora, era veramente un’impresa.

*Il Maestro, un pochino tentennante, disse: «Ma veramente... non capisco bene nemmeno io questa storia che sono famoso... perché **in realtà non è che i miei insegnamenti, poi, abbiano dato dei frutti così meravigliosi anche perché, finora, ho avuto solo quattro discepoli.***

Il primo discepolo nel fare le cose che io gli proponevo si è talmente stancato e logorato che poi

lentamente è morto di stanchezza e di logoramento. Io sono stato molto triste perché era il mio primo e unico discepolo.

*Dopo qualche anno è arrivato **un altro discepolo** che ha seguito i miei insegnamenti con una tale intensità anche lui, con un tale amore e con una tale venerazione per quello che dicevo, che poi se n'è fatta un'ossessione. Ora purtroppo **l'hanno dovuto legare perché è impazzito, è diventato matto furioso.***

***Il terzo discepolo** che ho avuto è quello che, ad un certo punto, ha sviluppato nei miei confronti una tale rabbia, un tale odio perché sentiva che le cose che io gli proponevo non andavano bene per lui. Insomma **mi ha depredato di tutti i miei beni**, come vedi la mia casa è molto povera, me li ha portati via tutti lui, i miei beni, il vasellame, l'argenteria, tutto».*

«Hai detto che ne hai avuti quattro, e il quarto discepolo?».

*«Il **quarto discepolo** è lui, è Hibrisaul che ci sta preparando il tè adesso».*

«E lui non è impazzito?».

*«Ah... no! **Lui non ha mai seguito i miei insegnamenti!**»*

Infine un Saggio di **Carl Gustav Jung** in: "L'io e l'inconscio", "Die Beziehung zwischen dem ich und dem Unbewussten", 1928, traduzione di Arrigo Vita, Bollati Boringhieri, 2012.

*"Dove un Profeta sorge in un batter d'occhio, è meglio pensare ad una perdita dell'equilibrio psichico... **Accanto alla possibilità di diventare Profeta, ce n'è un'altra che promette gioie più sottili e in apparenza più legittime, quella cioè di diventare discepoli di un Profeta.** Per molta gente questa è una tecnica addirittura ideale.*

Eccone i vantaggi.

*L'**honor dignitatis**, cioè l'impegno sovrumano del Profeta, diventa un molto più dolce **otium indignitatis**; ci si siede, modestamente indegni, ai piedi del Maestro e ci si guarda bene dall'aver pensieri propri...*

***La pigrizia mentale diventa virtù** e ci si può riscaldare al sole di un essere almeno semidivino...*

L'arcaismo e l'infantilismo della fantasia inconscia sono soddisfatti senza che ci si rimetta del proprio, dato che ogni responsabilità è addossata al Maestro...

***Grazie alla sua divinizzazione** ci si innalza senza nemmeno accorgersene e inoltre, senza averla scoperta, si riceve dalle mani del maestro "La Verità", già pronta.*

*Naturalmente **i discepoli si stringono sempre assieme, e non già per amore, ma nel condiviso interesse di essere rafforzati senza fatica nel proprio convincimento mediante la produzione di un consenso collettivo.***

Ecco un'identificazione con la psiche collettiva che sembra molto più raccomandabile; "un altro" ha l'onore, e quindi anche la pericolosa responsabilità, di essere un Profeta.

Per conto proprio si è soltanto discepoli ma anche, insieme, amministratori del grande tesoro scoperto dal Maestro. Si sente tutto il peso e la dignità di un simile ufficio e si giudica supremo dovere e morale necessità il diffidare chiunque la pensi diversamente, il fare proseliti e illuminare l'umanità, proprio come se si fosse il Profeta.

E sono appunto coloro che si celano rannicchiati dietro una persona apparentemente modesta quelli che, rigonfiati da una identificazione con la psiche collettiva, compaiono all'improvviso alla superficie del mondo. Poiché, come il Profeta, anche il suo discepolo è un'immagine primordiale della psiche collettiva. In entrambi i casi si ha l'inflazione dell'inconscio collettivo e l'indipendenza dell'individualità ne è danneggiata. Ma siccome non tutte le individualità posseggono la forza di essere indipendenti, la fantasia del discepolo è forse la miglior cosa che esse (individualità, n.d.r.) possano produrre.

I godimenti dell'inflazione a ciò connessa sono almeno un piccolo risarcimento per la perdita della libertà spirituale.

Non bisogna nemmeno dimenticare che la vita di un Profeta vero o immaginario è piena di dolori, di delusioni e di rinunce, sicché la schiera osannante dei discepoli ha il valore di una compensazione. Tutto ciò è così umanamente comprensibile che ci si dovrebbe quasi meravigliare se si dovesse giungere ad un altro stato di cose."

TERZA PARTE

Riprendendo Shantideva

Me stesso, i miei amici, i miei nemici

- 11) *Per me stesso e per i miei amici
non desidero né sofferenza né maldicenza né parole sgarbate
né niente di spiacevole
ma, chissà perché, riguardo i miei nemici, per me vale l'opposto.*

Sofferenza e rinuncia

- 12) *A volte, anche se molto di rado, vi sono dei motivi per essere felici,
ma i motivi per soffrire sono molto più numerosi.
Senza la sofferenza non esiste possibilità e capacità di rinuncia.
E rinunciare a qualcuno o a qualcosa è necessario ed inevitabile.
Perciò, mente mia, tu devi rimanere ferma nella sofferenza dovuta alla rinuncia.*
- 13) *Addirittura chi non segue il Dharma,
ad esempio i devoti di Durga e la gente di Karnata,
sono più in grado di me di far fronte alla sofferenza.
E nonostante la mia sofferenza, e pur riconoscendo quanto bene il Dharma
mi abbia fatto, ancora sono titubante nel prendere sul serio questa lezione.*

Durga, l'aspetto pacifico di **Kali**, è una dea salvifica dell'Induismo, e **Karnata** è la Regione indiana dove il Dharma buddhista, a quel tempo, era minoritario rispetto ad altre tradizioni religiose.

La confidenza con la sofferenza e la conseguente capacità di farvi fronte

- 14) *Non esiste niente che non diventi facile da sopportare
attraverso la confidenza con la sofferenza.
Così, con l'addestramento alle Piccole Sofferenze,
imparerò ad accettare le Grandi Sofferenze, o almeno a convivervi decentemente.*

Pensiamo a certi popoli e individui che ne hanno passate di tutti i colori, e senza sentirsi tanto santi, o eroi, ne sono usciti rafforzati... è un fenomeno che in psicologia si chiama **costruzione della resilienza**, o anche **crescita post traumatica**.

Ora, ancora nel pieno di una crisi economica, sociale, convivente con una guerra alle porte dell'Europa, c'è da fare in modo che molti singoli esseri umani e moltissimi popoli ne

escano rafforzati. Ognuno può fare la sua parte, in questa costruzione di resilienza. Come?

Mettendo a disposizione di chiunque ne voglia far tesoro, i propri doni espressivi e relazionali, concreti, finanziari e tecnici.

Certo, generalmente c'è bisogno di qualche altro essere umano che aiuti lo sviluppo della resilienza, soprattutto nei bambini ma, guarda caso, soprattutto gli adulti ce la possono fare proprio con la meditazione buddhista di consapevolezza, o con qualche forma di yoga induista, come già ben documentato sperimentalmente al proposito anche da non buddhisti, da non induisti, ma da autorevoli studiosi "laici" della materia in questione.

Piccole e grandi sofferenze

Forse a qualche filosofo o psicologo contemporaneo questa frase di Shantideva (la n. 14) può sembrare particolarmente masochista, ma in realtà semplicemente esprime una grande saggezza. È solo familiarizzandosi con piccole sofferenze, gradualmente, che l'essere umano potrà sopportare sofferenze sempre maggiori.

Leggiamo dunque questi versi di Shantideva come un manuale di istruzione molto pratico, che sta procedendo gradualmente. È stringente come logica, è come un bisturi che, senza tanti giri di parole, incide i nostri ascessi mentali e al tempo stesso ci dà continue indicazioni su cosa fare per non permettere che si riformino.

Certamente alcune cose che dice risentono dell'influenza culturale del suo tempo... ottavo secolo dopo Cristo, India del Nord, territori che si trovano attualmente negli stati del Gujarat e del Bihar, pianure sterminate, verdi e terrose, e ricche di cibo da coltivare, foreste buie di blu acquosi e scuri e neri, montagne innevate e tutto, tutto, assolutamente incontaminato nel grande silenzio di un'umanità ancora sparuta e terrorizzata dall'orso, dalla tigre, dai serpenti, dalle estreme escursioni climatiche e dalle enormi esondazioni dei molti fiumi imponenti che solcano quei territori... ma risentono anche, non dimentichiamolo, della sua esperienza di militare per dodici anni, combattente in battaglie probabilmente molto cruento...

Ma molte di queste nozioni appartengono anche alla nostra esperienza, o almeno all'esperienza di quelli tra di noi, un pochino saggi, che sanno bene come le persone che non abbiano mai sofferto per motivi che hanno procurato sofferenza agli appartenenti alla loro stessa cultura ed alla loro stessa età, ad esempio perché ne sono stati tenuti all'oscuro, di fronte alla minima sofferenza vadano in crisi, una crisi che dura magari mesi, che dura anni.

Siamo capaci di rovinarci la vita semplicemente perché ci va storto un affare anche trascurabile o perché, semplicemente, ci prendiamo frequentemente un banale raffreddore con una bronchitina come corollario, senza far niente per impedire al virus del raffreddore di attecchire o, più frequentemente, ci capita di imbatterci in un incidente d'auto, accaduto poco prima, e per consolarci pensiamo "meno male che non è toccato a noi", ma ci portiamo il pensiero di quell'incidente ogniqualvolta passiamo dallo stesso luogo... o perché noi stessi abbiamo subito un leggerissimo tamponamento al semaforo rosso... o perché il capoufficio non ci ha salutati, passeggiando in centro, qualche ora prima.

Le persone che sono allenate a far fronte a delle sofferenze, ma anche le persone che sono consapevoli che ci sono anche le grandi sofferenze a questo mondo, magari pur non avendole ancora sperimentate di persona, e buon per loro se mai toccherà a loro il doverle sperimentare... ecco, queste due categorie di persone sono già un po' più preparate... **le piccole sofferenze esistono già nella vita quotidiana di ognuno di noi, basta saperle vedere, basta non chiudere gli occhi, basta non mettersi il classico prosciutto sugli occhi o sulle orecchie.**

Basta non fare così e scopriremo che **la sofferenza c'è, e almeno quella piccola non è poi così lontana da noi.**

La sofferenza che tutti noi potremmo contattare in questo momento, se solo avessimo il coraggio di guardarci dentro bene, la troveremo sicuramente in qualche angolino, giacché tutti noi abbiamo qualcosa in sospeso con qualcuno, qualcuno che magari è stato molto importante per noi, e forse lo è ancora, ma per cercare di risolverlo non ci sentiamo mai sufficientemente pronti.

In realtà siamo pigri, o altezzosi, o pieni di sensi di colpa, o paralizzati dalla vergogna, o ancora arrabbiati anche se, a volte, non ne ricordiamo tanto bene il motivo, o semplicemente impauriti, o solo stanchi... così lasciamo che le cose stiano come stanno, cioè in sospeso... **e tutti i sospesi sono fonte di sofferenza evitabile, sia per noi che per altri e ci renderanno molto difficile, quando sarà il momento, il lasciare con la pace nel cuore questo piano di realtà.**

Tutti noi sentiamo che c'è qualcosa che non sta andando secondo le nostre aspettative e questo, dal momento che abbiamo ancora un ego, ci sta causando sofferenza.

Tutti noi sappiamo che abbiamo qualche cosa che non vorremmo avere, per esempio una qualche forma di limitazione a livello psicologico, a livello fisico, una qualche forma di nevrosi tanto per intenderci, o una qualche malattia fisica.

Non vorremmo avere, magari, quel certo marito lì o quella certa moglie lì o quel certo figlio o nipote lì, che è così irrequieto, che non fa bene i compiti, né il suo lavoro, o da solo sta creandosi buoni motivi per la sua sofferenza.

Non vorremmo avere un vecchio genitore a carico.

Non vorremmo essere disoccupati, esodati, licenziati, precari, né vorremmo che lo fossero i nostri figli. Non ce la facciamo più a vivere dignitosamente, avendo sempre più tasse da pagare e poco o niente lavoro e poco o niente in busta paga.

Non vorremmo essere poveri come mai, in vita nostra, ci saremmo immaginati di diventare un giorno. Ci atterrisce l'immagine di noi stessi costretti a chiedere l'elemosina sul sagrato delle chiese frequentate, ma solo alla domenica e ad una certa ora, dai benestanti nostri concittadini. E ci vergogniamo di essere finiti così "in basso".

È meglio non pensarci?

Tutti noi abbiamo dei motivi di sofferenza, ed è **sciocco, non è affatto intelligente dirci, anche se siamo giovani, in buona salute e con un lavoro sicuro, almeno apparentemente: «Ma... è molto meglio che non ci pensi».**

Pensiamoci invece, per noi va bene pensarci: perché **anche il non pensarci è la nostra sofferenza.**

Quando affermo: “per noi va bene pensarci”, non ci sto invitando ad andare alla ricerca delle cause della sofferenza per il motivo che ne siamo particolarmente attratti in modo morboso, ma semplicemente perché **la sofferenza è pervasiva, si diffonde attraverso tutta la nostra umanità, anche attraverso la nostra apparente spensieratezza.**

Siamo sicuri che quando diciamo d’essere “s-pensierati” siamo davvero senza pensieri, e non, al contrario, pieni di pensieri un pochino tristi?

Ricordiamoci, almeno ogni tanto, che la ricerca del futuro Buddha Shakyamuni, allora Siddhartha Gotàma, l’essere umano in carne ed ossa, persona concreta storicamente accertata e, al tempo stesso, archetipo-eroe di tutte le considerazioni buddhiste sulla sofferenza e sui possibili modi per non esserne sopraffatti, si è sviluppata proprio a partenza dall’aspirazione di essere liberi da sofferenza.

Così, in ogni momento, è possibile per la nostra mente far cessare le cause della sofferenza, se la mente è ben addestrata, se la mente imbizzarrita non prende il sopravvento.

La nostra stessa mente è quel qualche cosa che solitamente si aggrappa a circostanze esterne, per farci meglio sopportare la condizione di sofferenza.

Basta, per l’appunto, pensare alla nostra vecchiaia.

Per esempio, se pensiamo alla nostra vecchiaia

Se in questo momento noi pensiamo alla nostra vecchiaia, se pensiamo a come potremmo essere quando avremo settanta, ottant’anni per chi di noi ci arriverà, e magari molti di noi si immaginano anche che potrebbero essere soli, o perché non hanno figli o perché non hanno più il partner, o perché i figli se ne saranno semplicemente andati e non si interesseranno più a noi, né avremo denaro sufficiente per poter assumere una badante, né vorremo assumerla per non avere estranei tra i piedi, e magari non saremo riusciti per allora ad abitare assieme ad altri come noi e darci una mano tra vecchietti e, in una Comune di qualche tipo, abitare anche con quelli più giovani che danno una mano ai più vecchi... e i più anziani che danno una mano ai più giovani intrattenendo, per esempio, i loro figli quando questi giovani vanno a lavorare.

Se noi pensiamo a questo, anche essendo ben consapevoli che si tratta di un’arbitraria prefigurazione, inevitabilmente subito avvertiamo una sofferenza, perché percepiamo **come potrebbe essere la vita che ci resta da vivere**, se continueremo ad abitare un corpo, se continueremo ad essere vivi, e tutti noi ci auguriamo di continuare a essere vivi... con una prefigurazione che è, di fatto, molto realistica e che immagina fin nei minimi dettagli

come, **nel giro di dieci o venti anni di profonda solitudine, decadimento di forze e, probabilmente, con qualche ostinato handicap in più degli attuali a cui non è possibile porre rimedio, la sofferenza andrà aumentando incessantemente, per ognuno di noi.**

Tutti quelli di noi che hanno superato i sessanta, sessantacinque anni, credo che queste cose ce l'abbiano ben stampate nella testa e nel cuore, anche se, non ancora, nel loro corpo o nella loro vita di relazione. Forse, fino verso i sessant'anni, tutto ciò non si sente molto, ma comincia comunque ad essere presente, spesso sotto il livello della nostra consapevolezza. E comincia ad essere presente, a livello di consapevolezza, soprattutto per quelli di noi che hanno dei figli già grandini che se ne stanno andando per la loro strada.

I nostri figli se ne andranno per la loro strada

Fino a qualche anno prima avevamo magari immaginato che i nostri figli, con il passare delle stagioni, ci sarebbero stati vicini per sempre. Viceversa se ne stanno andando per la loro strada come peraltro, sia pure contraddittoriamente, abbiamo sempre desiderato... d'altronde la maggior parte di noi l'ha fatto a suo tempo con i propri genitori.

Ma noi avvertiamo a questo punto, con maggior precisione, il tempo che passa, e sentiamo che il tempo ci sta schiacciando un pochino, ci sta rendendo un po' stanchi, anche se ben sappiamo, almeno in teoria, che invecchiare è comunque una cosa fisiologica.

Sto scrivendo, ora, di una vecchiaia sufficientemente sana fisicamente, non del "mal di vecchiaia", del declino accentuato, del non essere più capaci di fare le cose che si facevano una volta. Non ho ricordato poi il fatto che, invecchiando, ci si può anche ammalare, e anche irreversibilmente.

Ora, se mettiamo le due cose assieme, la vecchiaia e la malattia, e constatiamo l'evidente probabilità di questo insieme come una realtà all'orizzonte per molti di noi, comprendiamo che tutto questo non è solo una iella che, per essere scongiurata, richiede ferro o materiali più intimi, da toccare.

È una constatazione possibile a tutti, la vediamo tutti, basta che ci guardiamo attorno. Ci succederà... anche se non a tutti noi.

Vogliamo creare le premesse per una vecchiaia non tanto difficile da vivere?

Allora la domanda vera che ci si pone è: **desideriamo, o non desideriamo, creare fin da quando siamo sufficientemente giovani e forti e in salute, le condizioni per non essere, in quella situazione di vecchiaia-malattia, talmente condizionati dalla nostra mente nel rimanerne vittime, schiacciati, uccisi, depressi,** dal fatto di sentire che non riusciamo più a fare cinque metri di corsa; dal fatto che ci alziamo frequentemente di notte perché ci scappa la pipì per una banale prostata ingrossata o per un pavimento pelvico un pochino indebolito; perché abbiamo le caldane non solo da menopausa (la

donna ha una fisiologia incredibile, da quanto è sottoposta ad influssi dei più diversi fattori endogeni ed esogeni...); dal fatto che stare a lungo stesi non ci è consentito dai dolori artritici o artrosici, tanto da non sapere nemmeno più cosa sia un buon sonno ristoratore; dal fatto che la dentiera non si appoggia bene sulle gengive edentule e permette che granelli di cibo le si infilino sotto, tanto da farci un male boia quando mastichiamo; dal fatto che la stitichezza ostinata ci rovina ogni residuo di serenità con i temibili fecalomi duri come pietre, o con i fastidiosissimi e misteriosi prèmiti rettali, nonostante i nostri pluridecennali studi, ritiri di meditazione con alimentazione “naturale”, diete ben calibrate e in casi estremi, lassativi più o meno preparati solo con “erbe”; dal fatto che l’udito è sempre più debole e ci costringe ad alzare il volume della televisione tanto da disturbare tutti i nostri condomini e, dato che nella maggior parte dei casi si tratta di uomini, siamo costretti ad urlare in continuazione a nostra moglie quando parla: “Còosàaaaa?”, dato che le protesi acustiche ci sono risultate insopportabili; dal fatto che non riusciamo a vederci tanto bene e almeno una volta ogni due anni, se abbiamo i soldi necessari, andiamo dall’ottico e ci facciamo cambiare gli occhiali; dal fatto che dopo tre secondi da quando ci siamo alzati da una poltrona per andare a far chissà cosa, ci rendiamo conto di non saper nemmeno dove andare e a far che cosa; dal fatto che ci sentiamo sempre più impacciati con i movimenti; dal fatto che ci dimentichiamo l’acqua del rubinetto aperta; dal fatto che vediamo allo specchio il nostro corpo, la nostra pancia, il nostro viso, che si stanno piano piano imbruttendo, secondo le norme comuni del bello e del brutto; dal fatto che stiamo notando dei tremori molesti alla nostra mano quando la vogliamo usare per fare qualcosa, ad esempio scrivere la nostra firma in modo leggibile con una penna, qualcosa che abbiamo sempre fatto senza notare un bel niente di molesto; dal fatto che guidare la nostra macchina, nonostante la patente conseguita sessant’anni fa, ci fa venire una paura maledetta, ma solo se siamo almeno un pochino umili e coscienti che non siamo più tanto in grado di affrontare un traffico sempre più tremendo...

Ebbene, siamo veramente consapevoli del fatto che stiamo scendendo quella collina che fino a qualche anno, o qualche decennio prima, stavamo salendo? **È semplicemente la collina della vita.**

La collina della vita

E ognuno di noi, il punto della sommità di questa collina lo colloca, chi sui trentacinque anni, chi sui quarant’anni, chi sui cinquant’anni... ho conosciuto anche persone che sentono che il punto di svolta è oltre i sessant’anni.

Queste sono persone particolarmente ottimiste, e se non sono proprio stupide, sono persone probabilmente fortunate perché non hanno ancora sperimentato dentro di loro il declino, il declino per esempio delle capacità mentali, dell’attenzione, della resa a livello intellettuale, della memoria... e storie di questo genere.

Queste persone arrivano a sessant’anni e sentono di essere ancora in crescita, in ascesa, non sono consapevoli che invece, statisticamente, almeno nel cosiddetto Primo Mondo, tranne rarissime e clamorose eccezioni, a sessant’anni si è già ampiamente nella

discesa e, nel Terzo Mondo, quello veramente Terzo, si è già morti, mediamente, da almeno venti...

Immaginiamoci la vita come una collina.

Immaginiamoci l'infanzia come il pianoro che c'è prima di salire la collina. L'adolescenza è quando si comincia a salire la collina e su sentieri molto diversi tra loro da persona a persona.

Nella prima giovinezza siamo già abbastanza in alto sulla collina.

L'essere giovani adulti è l'essere quasi arrivati in cima, magari per sentieri su lati opposti della collina.

E c'è la cima, non piccola ma, insomma, un tratto pianeggiante che può durare alcuni anni, e per molti di noi questo tratto pianeggiante va dai venticinque anni ai quaranta, anche se per ognuno di noi varia un pochino, e comunque sentiamo che siamo in una situazione in cui la "bella gioventù" è alle nostre spalle e ci troviamo in una situazione di maturità, più o meno scombinata, accoppiata o scoppiata, in "lista d'attesa", perché sentiamo che non sta mancando molto (almeno i più introspettivi di noi lo sentono) ad una fase di declino che già comincia a esserci, e per tutti ci sarà.

E come la affronteremo questa fase di declino?

Lamentandoci tutti i giorni del nostro declino, o indirizzeremo le nostre energie fin d'ora, nell'unica direzione che può impedirci di essere schiacciati da quello che noi avvertiremo come triste destino, se prima non avremo fatto qualcosa di realmente preventivo?

L'accettazione della vita in tutte le sue manifestazioni non è rassegnazione

La sola direzione verso la quale valga veramente la pena di avviarci, escludendo il suicidio per libera scelta o per destino, è l'allenarci nelle piccole cose di tutti i giorni ad accettare la vita in tutte le sue manifestazioni, individuando nella nostra vita la nostra maestra più preziosa.

È un qualche cosa che viene proposto, credo, anche se con parole diverse, sia dai Maestri del passato, che da quelli contemporanei, che da quelli che ci saranno in futuro... anche se moltissimi di questi Maestri mai si sono sentiti, mai si sono proposti o si proporranno al mondo come tali, e tuttora ce ne sono un po' dovunque, di esseri così, umili, generosi, sconosciuti ai più, che mai compariranno nelle cronache terrestri come Maestri, come Eroi, come Santi...

Comunque tutti questi Maestri di vita, anche se non usano il termine accettazione, un pochino orientaleggiante, propongono e proporranno **l'accettazione della vita, in tutte le sue manifestazioni, come il punto d'arrivo necessario per condurre una vita quanto più possibile libera da sofferenza.**

Accettazione di ciò che la vita ci propone, giorno dopo giorno, nelle grandi e piccole cose quotidiane, di qualunque cosa si tratti. E quando scrivo "accettare", non intendo "rassegnarsi".

L'accettazione non è rassegnazione.

L'accettazione è comprensione piena del significato benevolo di qualche cosa che sta accadendo.

Rassegnazione, invece, è un'operazione mentale che fa sì che noi ci adattiamo a una circostanza che può essere anche spiacevole, ma la parte più profonda di noi desidererebbe tanto che quella cosa non si realizzasse. Questa è la rassegnazione.

Ci rassegniamo, per esempio, alla morte di una persona amata, nel momento in cui cerchiamo di adattarci come meglio possiamo, avendo subito questo dolore, questa grave ferita a livello affettivo (ci è morta la persona amata!) ma dentro di noi qualcosa ci dice: «*Sarebbe tanto bello che fosse ancora viva*». Siamo rassegnati.

E la rassegnazione certamente ha diversi livelli, ha diversi aspetti.

Ci può essere la rassegnazione che ha l'aspetto della **tristezza**, dello **sconforto**.

C'è la rassegnazione che ha l'aspetto dell'**apatia** totale.

C'è la rassegnazione che ha l'aspetto ogni tanto anche dello sbotto di **rabbia**.

Quindi, quando siamo in presenza di una persona triste, preda dello sconforto, oppure di una persona apatica, passiva in ciò che le accade o che accade nel mondo attorno a lei, oppure di una persona in preda alla rabbia... chiediamoci anzitutto a cosa e a chi questa persona si stia rassegnando e, se lo sappiamo fare bene e siamo autorizzati a farlo dalla stessa persona, chiediamole queste stesse cose nel modo, nel tempo ed nel contesto che riteniamo "giusto" per quella persona.

La rassegnazione è una nozione tipicamente occidentale, cioè dell'attuale 90%, almeno, della popolazione mondiale, dato che praticamente l'attuale Est e Sud del Mondo sono diventati occidentali o quasi, escluse alcune aree cronicamente tormentate da guerre e guerriglie etnico-religiose di vario tipo, generalmente manovrate da abili politici e faccendieri occidentali o occidentalizzati.

Il pensiero dell'uomo occidentale, tranne il portato culturale dello Stoicismo, non è stato mai capace di accettare pienamente anche ciò che può provocare sofferenza.

Mi sto riferendo, ovviamente, allo spirito dei tempi nelle varie epoche storiche dell'Occidente. È sempre stato orientato, viceversa, nella maggior parte dei casi, a fronteggiare e a combattere, basti pensare allo **sviluppo enorme della tecnologia dell'occidente, per esempio nella medicina.**

Il combattere e il fronteggiare ogni possibile accadimento molesto è l'atteggiamento proprio dell'essere umano intriso d'infatuazione per la tecnologia e la tecnica, che in greco antico si dice *technè* e che, oltre a tecnica, significa anche "inganno" oltre che "macchinazione".

Non sto dicendo che questo è un male in sé, sto semplicemente segnalando delle differenze di atteggiamento di pensiero tra l'archetipo prevalente dell'uomo occidentale e

quello dell'uomo orientale.

L'uomo orientale in quanto archetipo, e non come purtroppo oggi sono i singoli cittadini degli Stati che sulla carta geografica di fronte a noi europei si trovano alla destra, ha imparato ad accettare fin da quando era nel grembo della mamma.

“Rassegnazione” è una parola che, tra l'altro, sentiamo molto spesso usata come indice di una bella qualità, sia sotto il profilo psicologico-laico, sia sotto il profilo spirituale, sia sotto il profilo proveniente dalla mappa mentale della stragrande maggioranza degli esseri umani: il sapersi rassegnare.

Per quanto riguarda invece la visione, se vogliamo più ampia, e dunque più difficile da fare propria, di come posizionarci nei confronti della vita e delle avversità, pensiamo a quanto sia più pregnante e terapeutica, in sé e per sé, la nozione di accettazione.

L'accettazione come qualità tipicamente femminile

La nozione di accettazione è un qualche cosa che, per noi occidentali, pervasi da duemila anni dell'influenza culturale (e non solo) di un palestinese di Galilea ucciso dai Romani in territorio giudaico, è rappresentata dalla scena archetipica del *“Tutto è compiuto!”* di Cristo sulla croce, *“E, chinato il capo, spirò”* (Giovanni 19, 30).

In quel momento Gesù sta accettando. Fino a quel momento qualche cosa dentro di lui si stava ribellando, basti pensare a come stava la notte del Getsemani. Ma in quel momento finalmente ha accettato: *“Tutto è compiuto!”* ...Ah, potessimo noi tutti pronunciare queste parole nel momento della morte del corpo fisico!!!

L'accettazione è una disposizione d'animo, un modo di vivere le cose della vita (anche se si tratta di una variabile, nello sterminato ventaglio psicoaffettivo degli esseri umani, più facilmente raggiungibile dalle donne) che in realtà **appartiene al “femminile”**, da non confondersi con femminile. Il “femminile” c'è dentro ognuno di noi, quindi raggiungibile anche dagli uomini, ma anche dagli omosessuali, dai bisessuali, dai *transgender*... insomma da tutti...

Ora, pensiamo che siano più in grado di accettare tutto ciò che la vita propone loro, un pastorello afghano o uno scugnizzo dei quartieri spagnoli, oppure un Signore della guerra residente nella periferia di Kabul, o un affiliato di spicco della Camorra dell'hinterland partenopeo?

Ovviamente sto generalizzando molto, ma la generalizzazione spesso consente, al lettore o all'ascoltatore, di comprendere meglio l'essenza del pensiero e delle parole usate da chi sta generalizzando... un po' come con i proverbi popolari che, generalizzando, raramente sono emerite stupidaggini come lo sono, viceversa, certe accurate analisi di molti istituti di ricerca.

Accettazione è accoglienza, è tirare dentro il nostro vuoto quel pieno che ci viene proposto dalle avversità della vita e poi, dentro il nostro vuoto, saperlo trasformare anche se si tratta di un veleno. Lo tiriamo dentro, lo trasformiamo, lo ributtiamo fuori sotto forma di miele.

Questa è l'alchimia.

L'accettazione, l'Occidente non la conosce molto.

In tutto il Vangelo l'unica frase di accettazione è nel momento in cui Gesù dice: *"Tutto è compiuto!"*.

Perché, non dimentichiamolo, e ne facciamo tesoro soprattutto gli adepti militanti del movimento *New-Age*, **l'accettazione viene messa alla prova solo nel momento dell'avversità. Se noi accettiamo o meno, lo possiamo sapere nel momento delle avversità. Non ha senso parlare di accettazione quando ci troviamo con una bella compagnia oppure, più genericamente, in una situazione piacevole.**

Accettazione: per fede cieca o per comprensione che c'è qualcosa di importante, per noi, da imparare

L'accettazione non solo fideistica (quella, cioè, sorretta non solo da una fede che, per sua natura, è sempre "cieca") **presuppone, al contrario di quella fideistica, la comprensione dei motivi profondi per cui ci sta succedendo qualche cosa di non gradito**, auspicabilmente **dopo un primo impulso istintivo di fuga, di attacco, o di immobilizzazione.**

Auspicabile **primo impulso istintivo** questo, auspicabile poiché a volte è proprio la stessa nostra sopravvivenza fisica e mentale ad essere pesantemente messa in gioco. Il passaggio successivo è la **comprensione dei motivi profondi di questo qualche cosa che ci sta accadendo sapendo leggere dietro la sua realtà apparente.**

E non sto dicendo che quello che ci sta accadendo sia solo realtà "apparente".

Lungi da me questa intenzione.

Tutto quel che ci accade è, al tempo stesso, sia sperimentabile nell'orrore o nel disgusto che a volte noi proviamo, e che spesso ci suggerisce di chiuderci in noi stessi (così per molti di noi la storia finisce dolorosamente lì) sia in ciò che, dietro ogni accadimento che coinvolga l'umano, dietro l'evidente apparenza, consiste in un'immensa mole di pensieri ed emozioni inesprese e, forse, inesprimibili, che a loro volta nascondono un tesoro.

E cosa nasconde, dietro l'evidente apparenza, dietro anche l'inespressa vita dei singoli, ogni accadimento umano? Una lezione.

Ed ecco allora la sfida-sfiga per gli umani pensanti (ma se fanno funzionare bene anche il loro "cuore spirituale", la parola "sfiga" si scioglie come neve al sole): **trarre una lezione da quello che sta loro accadendo, ai fini di una loro evolutiva trasformazione interiore.**

Per raggiungere le vette di una nuova razza umana, superiore alle altre? Per diventare ultra umani?

No. Peggio ancora, se ci limitassimo all'uso corrente delle parole.

Serve solo per diventare pienamente umani, cioè semplicemente umani, ma

in modo diverso da come ci è stato insegnato che gli umani dovrebbero essere.

Ora, nel momento stesso in cui c'è questa comprensione, sia pure ancora vaga, dei motivi per cui ci sta accadendo questo qualcosa che una parte di noi, probabilmente molto primitiva, a volte bambinesca, non desidererebbe che accadesse, in quel momento sta avvenendo l'accettazione.

L'accettazione altro non è che una delle tante funzioni della saggezza, pezzo forte della filosofia e della pratica buddhista.

Ma perché la saggezza è femminile?

La saggezza è una qualità tipicamente femminile, fondamentale perché la saggezza nasce dal cuore e non dalla testa.

Allora, nella nostra simbologia e, quando parlo di femminile e di maschile, mi sto riferendo alla simbologia dell'inconscio collettivo occidentale (questo sì, che tuttora si differenzia da quello orientale, e all'insaputa degli stessi orientali che stanno dimenticando la loro Storia ed i loro antenati) che noi adottiamo per distinguere maschile e femminile, laddove il cuore è più riferito al femminile che non al maschile.

La saggezza nasce dal cuore, non nasce dalla testa.

Dalla testa nasce la paura. Dalla testa nascono gli impedimenti, gli intralci.

Touring club e viaggiatrice: Unio Mystica

Dalla testa, quella pulita, nascono i percorsi di viaggio. Una testa bella, una testa intelligente è un ottimo *Touring Club!!!*

Ma il desiderio di viaggiare, andare verso Nord o verso Sud, prendere il treno ad un'ora indefinita della mattina o prendere l'aereo nella sera avanzata, questo dipende dalla saggezza.

La saggezza è nel cuore ed è una qualità tipicamente femminile.

L'uomo dirige il *Touring Club*, e maschile è il *Touring Club*. La donna è la viaggiatrice.

Ed è solo quando l'uomo riuscirà a contattare la sua viaggiatrice interiore, solo in quel momento si realizza la misteriosa *unio mystica*.

D'altro canto, questa unione mistica potrà essere realizzata solo quando la viaggiatrice interiore si rivolgerà a un *Touring Club* ben organizzato, così non rischierà di trovarsi a Palermo nel mentre, nelle sue intenzioni, era diretta a Vienna.

Il nostro femminile, la nostra saggezza, sa che c'è un viaggio da compiere.

Dentro di noi c'è una saggezza antichissima, dentro di noi c'è una parte che ci dice che c'è un viaggio da compiere.

Dentro di noi c'è la sensazione che c'è qualche cosa, nella nostra vita, che ha a che vedere con **l'idea del viaggio, che può essere interiore o esteriore, ma comunque l'idea di un viaggio da portare a compimento.**

Bene, questa idea non ci viene dalla parte razionale, non ci viene dalla parte maschile, ci viene dalla parte femminile perché viene dalla nostra saggezza, viene dalla parte che, nella Tradizione, si chiama Saggezza, in ebraico **Shekinah**, sostantivo femminile: “casa protettiva”, “tenda”, di **Jahvè** in quanto sua **dimora** sia nel **Tabernacolo** che nel **Tempio** (cioè sia in Cielo che in Terra, sia spiritualmente che materialmente e, questo, soprattutto per i mistici ebraici di orientamento farisaico ispirantisi al Talmud, testo non compreso nel corpo dottrinale **canonico** dell’Antico Testamento). Significa anche **Compagna di Dio che si fonde con Lui, Immanente presenza divina**, ma anche **Saggezza**.

Sophia greca e latina, **Atena** greca; **Minerva** latina; **Jñana** o **Gyana** (che si pronunciano ambedue Ghiàna) o **Prajna** (tutti termini sanscriti per “saggezza”) dello **Yoga induista**, che nella tradizione **Buddhista Mahayana** si raggiunge solo al decimo **bhumi** (livello) dell’evoluzione spirituale del Bodhisattva che, inoltre, trova un particolare rispecchiamento in **Manjusri**, Buddha della Saggezza, patrono del Nepal e della Cina, una delle cui incarnazioni è stato proprio il precettore di Shantideva quando questi era bambino e adolescente.

Nelle varie tradizioni, ben oltre a quelle poche a cui ho appena accennato che, nei secoli, hanno raffigurato la saggezza sotto forma di dei o di archetipi, questa è sempre stata rappresentata sotto forma femminile, tranne nel caso di Manjusri.

Però la saggezza ha bisogno anche di essere accompagnata da qualcosa che potremmo definire **senso pratico**. E il senso pratico, viceversa, è qualcosa che ha a che fare molto, **per quanto riguarda il viaggio, di un supporto maschile**.

Non il senso pratico per quanto riguarda la vita in generale o, meglio, la vita quotidiana, perché lì è ancora il femminile che la fa da padrone.

Cioè il **senso pratico per raggiungere un obiettivo ben preciso, confinato nel tempo, in questo caso per quanto riguarda il viaggio**, rappresentato dagli orari da scegliere per gli spostamenti, l’equipaggiamento da scegliere, il percorso, la mappa che bisogna andare a comperarsi prima, lo studio attento del territorio che si deve attraversare prima di attraversarlo davvero, l’informarsi su quali popolazioni si incontreranno lungo questo viaggio, quali saranno gli ostacoli, quali tipi di veleno adottano per le loro frecce che ci tireranno addosso quando attraverseremo il loro territorio, tutto questo fa parte delle informazioni che vengono date dal *touring club* spirituale.

E il *touring club* spirituale, di solito, fa riferimento a dei maestri che, guarda caso, sono per lo più uomini.

La saggezza è qualche cosa che ci fa sentire profondamente: «Io voglio andare al di là di quella collina, voglio attraversare quel bosco. Sento che questa è la mia strada».

La Saggezza è la viaggiatrice.

La voce dell'anima, la celebrazione, la gioia

L'aspirazione al viaggio non è un impulso irrazionale o un maldestro tentativo di fuga da ciò che molti credono essere la sola, vera, degna di attenzione, realtà esistente. Quest'aspirazione è la saggezza che parla, è la voce antica dell'anima.

È la voce della nostra anima, e come tutte le voci delle anime, è antichissima.

La Saggezza è la voce della nostra anima.

Ma ha bisogno di un sostegno, ha bisogno di paletti a cui aggrapparsi e, al tempo stesso, di un recinto di contenimento, ha bisogno di qualcuno che procura anche la borraccia perché c'è proprio da bere, ogni tanto, e possono non esserci delle fontane lungo il cammino.

Alleniamoci fin d'ora, quindi, fin da quando siamo giovani, ad accettare da un lato ciò che abbiamo, e celebriamo ciò che siamo.

Guardiamo quello che accade, come risultato, nel cuore degli esseri umani.

Pensiamo che Dio, l'Esistenza, l'evoluzione darwiniana, pratityasamutpada o catena dell'originazione interdipendente o della coproduzione condizionata (cioè l'insegnamento dei maestri buddhisti riguardante l'origine, la condizione e il destino degli esseri umani) preveda che siamo stati messi in questo mondo per essere così come siamo solo per soffrire?

Ma non pensiamo invece che la sfida più grande per noi, non sia forse gioire ed amare in modo autentico? Oppure pregare? Oltre che, ovviamente, affrontare con la dovuta minima consapevolezza le sofferenze inevitabili connesse alla condizione umana.

La preghiera... quando può essere ritenuta autentica una preghiera?

La preghiera autentica

Ognuno trova l'autenticità della preghiera dove gli pare... di sicuro non solo per me, ma anche per molti esseri umani che ho conosciuto e ancora conosco, **la preghiera autentica non sta nell'elemosinare, nel chiedere, bensì nel celebrare fino al punto in cui si resta senza parole.**

Nella celebrazione ti blocchi ascoltando Dio (o l'Assoluto, chiamiamolo come ci pare) attraverso tutto quello che sta usando per parlarti, e Dio ti parla anche attraverso tutto ciò che ti permette di accettare finalmente di essere un po' gioioso, almeno ogni tanto...

Sono sicuro che **Dio si sente amato da noi**, sia quel Dio interiore che tutti noi portiamo dentro, sia quel Dio esteriore di chi crede in un Dio esteriore, insomma... **ogni specie di Dio si sente amata, si sente glorificata, solo nel momento in cui vede che le sue creature, o i suoi creatori, a seconda delle nostre diverse propensioni dottrinali, sono rispettivamente, queste creature o questi creatori, pervase/i dalla gioia.**

Come potrebbe un padre, una madre, essere felice se vedesse i suoi figli tristi,

con le facce lunghe da funerale? E i figli, se vedessero lo stesso nei genitori?

Quindi accettiamo la nostra gioia, facciamo il possibile per averne il coraggio, perché qui si tratta di coraggio, di accettare che Dio ci stia proponendo di essere felici.

Accettiamo questo invito di Dio e **smettiamola di pensare che quanto più soffriremo, tanto più andremo nell'alto dei cieli... basta con questa bugia!!! Basta! Ha prodotto troppa sofferenza.**

I prodotti nefasti della mente umana

La sofferenza è un prodotto reale, anche concreto, della mente umana. La gioia, secondo gli insegnamenti di molti Maestri, sia buddhisti che di altre Tradizioni, è la natura vera degli esseri umani, degli esseri animali, degli esseri vegetali, delle pietre, della terra nel suo complesso.

È dunque, secondo tali Maestri, persino la natura vera di un virus innocuo per sua natura, dato che si tratta “semplicemente” di molecole senza vita autonoma, che però si “incattivisce” quando si imbatte, per esempio, in cellule umane non difese adeguatamente dal sistema immunitario appartenente al loro stesso organismo complesso (il corpo umano).

E la mente dell'uomo, e a questo punto faccio mio l'insegnamento dei Maestri, sta distruggendo tutte le cose belle e buone per l'uomo stesso, e in tutto il Pianeta.

La mente dell'uomo provoca l'infelicità, la sofferenza. È la mente che provoca tutto questo.

È la mente umana che, attraverso vari passaggi, provoca le guerre, provoca le carestie, provoca la desertificazione, i disastri nucleari... gli tsunami, i terremoti, gli uragani, che provoca, almeno in parte, le esplosioni vulcaniche, gli smottamenti, le epidemie, le pandemie... che provoca centoquarantamila morti ogni giorno per fame e non solo per guerra e non solo per virus e non solo per incidenti... ma anche per alimentazione inconsapevolmente suicida, per disinformazione propagata intenzionalmente o subita inconsapevolmente e così via.

È la mente dell'uomo che provoca tutto questo. Non è la natura dell'uomo, ma è la mente dell'uomo, condizionata da tutte le paure possibili e immaginabili, fortemente influenzata da quella **punta dell'iceberg chiamata inflazione, deflazione, recessione economica,** con tutti quegli strani nomi usati dalle borse e dall'economia (tanto che per non sentirsi troppo lontani da quella che viene chiamata realtà, tutti noi dovremmo avere almeno un familiare o un amico caro che ha studiato Economia ad **Yale**, non solo alla **Bocconi**, per capirci qualcosa) ma si tratta solo della punta di quell'iceberg.

L'avidità, la distruzione e l'autodistruzione

E il nome dell'iceberg, comunque ce lo vogliono presentare sia i "politici" che i "tecnici", da che mondo è mondo si chiama "avidità", soprattutto di onori, ricchezze economiche e, soprattutto, potere.

È la mente dell'uomo che induce l'uomo ad adottare modalità diverse per l'autodistruzione e per la distruzione degli altri esseri. Ma la nostra mente non è espressione della nostra vera natura. La nostra natura profonda è divina.

Certo, le mie parole ed i pensieri che esse esprimono appaiono come quelle di un inguaribile mistico sognatore, ed io le rivendico senza timore e senza irridere o giudicare presuntuosamente chi non usa le stesse mie parole ed i concetti che esse esprimono... poiché...

Poiché tutti, anche chi pensa, parla e agisce in modo diverso da noi singolarmente presi, tutti aneliamo alla pace, tutti desideriamo ricongiungerci con la fonte originaria.

Tutti vogliamo tornare lì, da dove siamo partiti miliardi e miliardi di anni fa, nel nostro viaggio infinito che, cioè, non finirà mai e che mai ha avuto un inizio... la giostra continuerà a girare sempre, su questo o su altri piani di realtà.

Anelito alla pace e piani di realtà

Lo sappiamo, o no, che non c'è un solo piano di realtà? Se non lo sappiamo, informiamoci. Ne esistono in numero infinito per i mistici e i veggenti, una trentina per la matematica teorica, e ben tre o quattro per la fisica sperimentale. Tutti coesistenti nello stesso istante, cosicché il tempo lineare va a farsi friggere. E anche quelli di noi che credono nella reincarnazione in vite successive sempre sullo stesso piano di realtà, li prego, non ne facciano una questione dottrinale, dato che quanto sto dicendo vale anche se ci fosse un solo piano di realtà.

Tutti noi stiamo anelando alla pace e ciò che non ci fa stare in pace è solo la nostra mente.

E la nostra mente è fatta di convinzioni che non sono solo nostre.

Se siamo onesti e se siamo intelligenti, riconosciamo almeno che le nostre convinzioni sono anche di altri: ce le ha insegnate quell'entità misteriosa che, per tanti anni, ho chiamato "zia Carolina", archetipo del buon senso comune!

E questo buon senso comune, essendo comune, non è affatto buono, come ci sta giornalmente insegnando la cronaca... di questo ci dovremmo veramente convincere una volta per tutte, perché sarebbe proprio bene smetterla di pensare che noi stiamo pensando solo con la nostra testa.

La nostra testa non è solo nostra. È poco, solo nostra. È sempre anche di altri.

La nostra testa è piena delle idee di qualcun altro che ci ha fatto credere che fosse lui o lei a soddisfare i nostri bisogni e che, dato che ci voleva veramente bene,

ci ha inconsapevolmente condizionato.

Soddisfare i nostri bisogni... i nostri bisogni... da noi stessi avvertiti come i più autentici, e molti di questi lo erano realmente.

E utilizzando il nostro desiderio di essere amati, questa entità misteriosa ci ha passato nella nostra, di testa, le paure, le aspettative, i giudizi, i metri di giudizio della sua, di testa.

E, andando all'indietro, si arriva fino ad Adamo ed Eva, fino a quando una testa ha cominciato a pensare qualcosa.

E da allora in poi, i pensieri dei nostri genitori, i pensieri dei nostri antenati, i loro desideri, sono diventati una legge per noi, perché abbiamo imparato molto presto che se non esaudivamo i loro desideri non saremmo stati amati oppure, molto più banalmente, anche se molto più misteriosamente, non saremmo potuti stare tranquilli, in pace, soddisfatti.

La legge dell'appartenenza e dell'esclusione

La ferrea legge dell'appartenenza e dell'esclusione ci ha posseduto, e allo stesso modo ha posseduto e possiede tuttora tutti gli appartenenti a qualcuno o a qualcosa, compresi noi stessi ovviamente, anche se, ai più presuntuosi tra noi, sembra di non appartenere più a un bel niente.

Quindi, prestando attenzione alla radice di questa storia dell'appartenenza, focalizziamoci sulla nostra famiglia d'origine, sulla famiglia che ci siamo costruiti in seguito, su tutti i loro appartenenti... ma anche sui gruppi similparentali e anche sugli appartenenti ai luoghi dove si svolge il nostro lavoro, o sugli appartenenti ai "giri" che con maggiore o minore frequenza tutti noi frequentiamo, perfino se questi giri sono cambiati almeno una decina di volte anche per il più ancorato, tra noi, alla sua famiglia d'origine... beh, i pensieri, le emozioni, le convinzioni, la visione del mondo, i desideri di tutti questi appartenenti, sono proprio al di sopra di ogni sospetto? O non sono esse stesse, convinzioni e visioni del mondo, poverette e benedette al tempo stesso, vittime a loro volta dell'appartenenza a cui sono appartenute e a cui, magari, appartengono tuttora?

Allora quando diciamo: "Ragiono con la mia testa", siamo consapevoli che stiamo dicendo una stupidaggine?

Non si può ragionare solo con la nostra testa (la nostra mente), dal momento che la nostra testa (la nostra mente) non è mai del tutto solo nostra.

Mentre il cuore, ecco, quello sì è del tutto nostro... Possiamo semplicemente utilizzare la nostra mente in modo accorto per selezionare i nostri pensieri prima di tradurli in parole ed in comportamenti e, soprattutto, per dirigere proficuamente le indicazioni che ci derivano dal cuore.

E il cuore conosce una sola legge: la legge dell'amore.

Tutto ciò che va nella direzione dell'amore, dell'amicizia, della pace, della fratellanza, dell'altruismo, solo questa è la sua legge, e questa è la Realtà con la erre maiuscola.

Ma in questa legge del cuore è presente anche la modalità dell'*off*, non solo

quella dell'on.

Quindi il cuore spirituale può anche chiudersi, di fronte a qualche persona, o evento, che vada in direzione della menzogna, della discordia, del continuo lamento, del giudizio stigmatizzante, dello scontro, della guerra, della rabbia, dell'odio.

Non esiste altra realtà che il cuore possa conoscere, nessun'altra realtà reale se non l'armonia, la pace, l'amore, l'equilibrio tra gli opposti.

Il cuore non conosce "X oppure Y", ma solo "X e anche Y". Non conosce il contro, ma solo il con... e riconosce bene lo Z, il punto di incontro e di mediazione, ad un comune livello più alto, sia di X che di Y...

Tutto quello che c'è sopra e attorno a tale realtà è mascheramento, è prodotto della mente.

E anche la tanto decantata "non mente", di alcuni presuntuosi "ricercatori spirituali", esattamente come la mente, troppo spesso è solo mente.



Torniamo, però, a Shantideva. Dopo la quartina che si riferiva all'intimità con la sofferenza, si dilunga in alcune quartine in cui espone le sofferenze più comuni che a quell'epoca c'erano, tipo le punture di insetti (che ci sono anche oggi, peraltro) morsi di serpenti che per fortuna non ci sono più tanto, almeno qui da noi, e penso che Shantideva si riferisse al morso di serpenti molto velenosi che allora, come tutt'oggi, in India procurano la morte a migliaia di persone all'anno e non ai serpenti uomini e donne, velenosissimi, che ci sono anche qui da noi; sensazione di fame e di sete; e caldo, freddo, vento, pioggia; malattie, schiavitù, percosse, tutte cose che in fondo ci aiutano a prepararci a sofferenze più grandi (stanze 15-17) e che tuttora sono ben presenti anche qui da noi, qualche miglio a Sud di Lampedusa...

Lo stoicismo di Shantideva e le modalità di apprendimento

- 15) *Ci sono delle persone che non si scompongono per morsi di serpenti o per punture di zanzare, né per il disagio dovuto al prurito, né per la sofferenza dovuta a fame o sete.*
- 16) *Perché mai io provo sconforto per il troppo freddo, per il troppo caldo, per il vento, per la pioggia, per le mie malattie, per una prigionia in carcere, per percosse? La mia sofferenza, se mi sconforto in queste situazioni, aumenta.*

Ma sono proprio queste le sofferenze quotidiane, quelle che più frequentemente ci irritano e inducono in noi l'emergere della rabbia.

Pensiamo per esempio a come, per tutti noi, la semplice e naturale sensazione di troppo caldo o di troppo freddo influisca sul nostro stato d'animo, a volte in modo francamente esagerato.

Ed è anche molto vero che alcuni di noi sono, per loro natura, meteoropatici, cioè particolarmente sensibili alle variazioni del clima. Però è anche vero che noi, molto spesso, siamo stati allenati a questi malumori semplicemente perché l'abbiamo appreso da figure, per noi significative, che erano insofferenti al troppo caldo o al troppo freddo.

Questa è un'evidenza psicopedagogica che faremmo bene a tenere sempre presente, soprattutto se abbiamo figli piccoli: **le nostre reazioni rispetto alla circostanze esteriori molto spesso sono apprese da comportamenti adottati da persone che noi abbiamo amato, e questo di solito inizia nella prima infanzia, o persino, ma meno frequentemente, quando siamo già adulti e anziani, da comportamenti che noi incessantemente apprendiamo dalle persone che più amiamo o dalle persone, non sempre coincidenti con le prime, con cui più siamo a contatto.**

Shantideva, dopo avere elencato queste evenienze e aver aggiunto, nella stanza 17, la variabilità enorme delle reazioni degli esseri umani alla vista del sangue proprio o altrui, nella stanza 18 esorta se stesso a non essere influenzato dai lati oscuri della mente, e quindi passa alla descrizione di come i saggi affrontano la sofferenza.

17) *Alla vista del proprio sangue,
alcuni prendono coraggio e si rafforzano,
altri perdono conoscenza
alla vista addirittura del sangue altrui.*

Chi, se non un ex soldato con esperienza di battaglie, avrebbe potuto scrivere cose del genere pensando alla via da seguire da parte di un bodhisattva?

18) *Tutti i fenomeni descritti derivano dalla mente,
dal suo essere coraggiosa o impaurita.
Non voglio prestare attenzione al dolore
per non essere posseduto dalla sofferenza.*

19) *I saggi anche quando soffrono
hanno le loro menti non contaminate da pensieri negativi,
ben sapendo che, quando si è dichiarata guerra ai concetti erronei
e alle emozioni perturbatrici, non si tratta di una semplice passeggiata.*

20) *I guerrieri valorosi sono coloro che,
non soffermandosi sulle loro sofferenze,
sconfiggono i nemici come l'odio e la rabbia.
Essi vincono, nella battaglia contro l'odio e contro la rabbia.*

I guerrieri ordinari, invece, uccidono solo i cadaveri.

Con queste parole Shantideva vuol dire che **l'odio è l'unico vero nemico** che continua ad essere in guerra con noi. È l'unico vero nemico da combattere. **Ma mai, assolutamente, va combattuto con un odio simmetrico, altrimenti faremmo il suo gioco.**

I nemici che noi pensiamo essere tali, cioè i nemici esterni, sono cadaveri, sono un qualche cosa che non vale la pena di uccidere perché sono già morti. Ricordiamo il famoso: *“lascia che i morti seppelliscano i loro morti...”* (Matteo 8, 12-22) lo ricordiamo?

Mentre ciò che resta vivo dentro di noi e che continua a farci soffrire, che ci dichiara continuamente guerra, il nostro vero nemico, il vero nemico, e questo sia per Gesù e per tutta la tradizione cristiana, sia per Shantideva, sia per tutta la tradizione buddhista, non solo Mahayana, è **l'odio** con tutti i suoi corollari: **la rabbia, l'invidia, il giudizio stigmatizzante, la gelosia, la competizione.**

E poi Shantideva passa ad elencare le qualità positive della sofferenza. Teniamo presente che il capitolo è sulla pazienza, quindi ci sono dei passaggi logici che meriterebbero molte più precisazioni da parte mia nel commentare questi versetti, che io tralascio. Il sottofondo di Shantideva è l'avere sempre presente la virtù della pazienza, la paramita della pazienza.

I possibili benefici della sofferenza

- 21) ***Inoltre la sofferenza ha anche qualità positive. Chi soffre è facilitato nel non essere arrogante ed è in grado di coltivare la compassione verso coloro che vagano sperduti nelle esistenze cicliche. E così si crea la gioia, nella pratica delle virtù.***

Beh, pensiamo a che bella ristrutturazione di significato sta dando a questo punto Shantideva alla sofferenza, per esempio alla sofferenza da noi tutti patita durante e dopo la **pandemia** da SARS-Cov-2 del 2020-2021-2022 e chissà fino a quanto tempo dopo, ed ora alla sofferenza collegata alla **recessione economica**, al possibile **olocausto nucleare**, alla **povertà dilagante** anche tra ceti sociali prima assolutamente garantiti.

La sofferenza ci può aiutare a non essere arroganti, presuntuosi.

E Shantideva conclude questa stessa stanza precisando che, quando la si smette di essere così presuntuosi ed arroganti... ecco sorgere, dentro noi stessi, la possibilità di essere compassionevoli.

Insensatezza della rabbia e dell'odio

- 22) ***Ora, dato che ho compreso l'inutilità di arrabbiarmi con le grandi sofferenze, perché arrabbiarmi o provare odio nei confronti di chicchessia,***

*o di qualunque cosa sgradevole io incontri sul mio cammino?
Ogni fenomeno è governato da cause e condizioni.*

- 23) *Anche se non desiderate, le cose sgradevoli ci sono, eccome,
e ci si presentano tanto più sgradevoli
quanto più sono forti i nostri difetti mentali dovuti all'ignoranza,
anch'essi, difetti mentali, ben presenti in tutti noi.*

Cause e condizioni della rabbia e dell'odio

- 24) *Le persone che si arrabbiano, non pensano, prima di arrabbiarsi:
"ora mi arrabbierò". Si arrabbiano e basta.
Lo stesso vale per l'odio, che non ci pensa prima di possederci.
Ci possiede e basta, non è che ci pensa un po'. Lo fa, e basta.*
- 25) *Tutti gli errori che commettiamo,
tutto il negativo che spargiamo attorno a noi,
non vanno considerati come fenomeni indipendenti,
liberi da cause e condizioni.*

L'ontologia di Shantideva

- 26) *Tuttavia le cause e le condizioni non hanno l'intenzione
di produrre qualcosa di ben preciso.
Esattamente come il frutto della loro influenza
non ha alcuna intenzione di essere prodotto.*
- 27) *L'essenza primigenia,
o ciò che alcuni chiamano "il Sé",
non sorge dopo una sua decisione di autogenerarsi.*

Ecco, **qui Shantideva mette in evidenza la distanza abissale**, su di un piano strettamente ontologico (riguardante, cioè, la filosofia dell'essere, alla base di quasi tutti i sistemi filosofici) **che separa il Buddhismo dalle grandi Religioni che si fondano sul riconoscimento di un Dio supremo e creatore.**

Il che definisce la filosofia Madyamika-Prasangika, cui si attiene Shantideva, una Filosofia Gnostica, quanto meno a mio parere, cioè una Filosofia che mette **la Conoscenza** di tutto il conoscibile al di sopra di ogni sospetto e **via privilegiata** per giungere alla **Verità**.

Probabilmente Shantideva pensava all'Induismo in tutte le sue variegata espressioni,

poiché la spiritualità dell'India, nell'ottavo secolo d.C., esattamente come oggi, per quel che è rimasto dell'originario spirito religioso dell'India, si fonda proprio su ciò che sta scritto nei testi sacri della tradizione induista, in primo luogo riportato nei **Veda**, che letteralmente significa **Sapienza**.

Questi testi permeavano la cultura indiana, e dunque anche il Regno di Saurashtra, dove Shantideva viveva e da cui era stato circondato fino al suo ingresso nell'Università Monastica di Nalanda.

Questi testi impregnavano l'intera cultura indiana da almeno ventidue Secoli ma, probabilmente, il messaggio da essi contenuto in forma prevalentemente allegorica risaliva a molto molto tempo prima, in forma orale.

È però evidente come questa semplice frase di Shantideva, detta così, quasi di passaggio, segni una frattura non conciliabile (ripeto, solo a livello filosofico-ontologico) non solo con l'Induismo, ma anche con l'Ebraismo, il Cristianesimo e l'Islam, solo per citare le più note e diffuse tradizioni di un Dio creatore, presente prima di tutti i fenomeni da lui creati.

Credo sia questo il motivo principale, per quanto mi riguarda, della mia diffidenza ad insistere (non ad accennarvi soltanto, dato che è quasi inevitabile nel trattare di argomenti che hanno a che vedere con la spiritualità) sull'ontologia o sulla metafisica (dal greco: "dopo le cose della natura").

Su questo terreno c'è da discutere e confrontarsi all'infinito, magari scontrandosi, laddove viceversa, sul **terreno dell'etica, è ben più consolante un ritrovamento e riconoscimento reciproco**, inatteso e addirittura sgradevole per qualcuno (i molti fondamentalisti) ma non per me.

Comunque Shantideva continua, rincarando la dose.

La tematica del desiderio

- 28) *Quello che non c'è, non c'è.
E se qualcosa non c'è, come potrebbe desiderare di provare un desiderio,
in particolare il desiderio di autogenerarsi?
D'altronde, se ciò che qualcuno chiama "Sé",
sperimenta all'infinito ciò che lui crea,
anche ciò che lui crea dovrebbe durare all'infinito.*

È evidente, in questa stanza di Shantideva, l'assenza di una possibilità riguardante il desiderio, che il Desiderio stesso sia Dio, come propongono alcuni brani dei Veda, e come propone lo stesso **Osho** in una sua *lecture* radicalmente ontologica intitolata "*Il desiderio è Dio*", o **un'Entità Suprema**, o **il Grande Spirito**, o **la Forza più Grande**, o **l'Esistenza**, o **il Tutto**, o la stessa **Mente Buddhica** onnipervadente cioè ben presente in tutti gli umani.

E, secondo la classica lezione buddhista, anche negli animali, qualora vi sia bisogno di un loro simile che li addestri alla pace.

L'animale Bodhisattva può essere solo orientato all'illuminazione ma non può essere realizzato pienamente, cioè essere un Buddha, visto che tale traguardo si raggiunge solo dal reame degli umani, anche se una bella reincarnazione nel reame umano, un bravo animale Bodhisattva se la merita proprio... forse i delfini, gli elefanti, i cavalli e certi cani... forse... io ne sono quasi sicuro. Come, d'altronde, alcuni maestri buddhisti.

Viceversa, di questa possibilità che **il desiderio senza oggetto specifico e semplicemente autocelebrantesi nella vita stessa, venga identificato con la nozione di Dio, Osho ne ha fatto un suo punto d'onore**, all'interno del suo voluminosissimo *corpus* dottrinale ("dottrinale" nonostante le sue stesse intenzioni e dichiarazioni, dato che così venne ed è vissuto dai suoi discepoli più attenti). Osho riprese, infatti, con un magnifico commento, riportato in lingua italiana ne *"Il mal d'amore"*, un brano del decimo libro dei **Rgveda**: *"In principio fu il desiderio che si mosse sopra Ciò-che-è, il desiderio che fu il primo atto fecondante della mente. Il legame di Ciò-che-è con Ciò-che-non è lo trovarono nei loro cuori i poeti, cercandolo con la meditazione"* (X,129).

D'altronde Shantideva, quando parlava in sanscrito di desiderio (**kama**), sapeva bene che nei Veda, e precisamente nei **Rgveda**, i più antichi testi cui si ispirano i diversi Induismi, **Kama è la prima aspirazione a manifestarsi dell'Assoluto**.

Shantideva, negando la nozione stessa di Assoluto, nega anche la possibilità di una qualche sua aspirazione, cioè di un suo desiderio.

Per di più, di fronte a questo termine (**kama**) in virtù del significato che il Buddhismo antico ha voluto conferirgli, Shantideva inorridisce e va compreso.

Infatti **Kama**, sia in sanscrito (buddhismo Mahayana e Vajrayana) che in pali (buddhismo Theravada) cioè in tutte le possibili varianti indiane dell'insegnamento buddhista ed induista, è connotato di sensualità, non solo a valenza sessuale, ma anche in questa, ed è principalmente riferito al **suono**, alla **forma**, all'**odore**, al **gusto**, alle **sensazioni in generale**, ed è ritenuto **uno dei maggiori ostacoli sulla via della spiritualità**, oltre ad essere, come già ricordato, uno dei quattro significati (secondo la lezione induista) da attribuire ad un'esistenza, oltre a **moksha** (vita dedicata ad una liberazione definitiva dal corpo nel momento della morte), ad **artha** (vita dedicata al successo mondano) e a **dharmā** (vita dedicata all'affermazione della giustizia e della pace).

Ora, **la benedizione che ci proviene dal buon funzionamento degli organi di senso è ritenuta tale, purtroppo, solo dai Maestri buddhisti non fondamentalisti**, pur essendo il desiderio incluso tra i tre tipi di "sete deleteria" (sanscrito: **tr̥sna**) tra i cinque "ostacoli" o "impedimenti", sottinteso ad un'evoluzione spirituale (sanscrito e pali: **nivāraṇa**) e all'origine dei tre "influssi impuri" (**āshrava**, in sanscrito).

Insomma, i Maestri realmente saggi e molto "umani", tra i quali non so bene se vada annoverato anche Shantideva, ci mettono solo in guardia rispetto all'abuso che, del desiderio, gli umani possono fare, senza demonizzare il desiderio stesso.

Viceversa, tra le pieghe e le piaghe sia del Buddhismo che di altre tradizioni spirituali e, addirittura, consolidate in Religioni, il desiderio viene demonizzato in sé e per sé.

Ricordiamo, per esempio, il “non desiderare”, riferito sia al coniuge (solo donna!!!) che ai beni altrui, nei Dieci Comandamenti mosaici?

Ora, senza entrare nel merito dell'esistenza, o meno, di qualcosa che possa definirsi Assoluto, **da questa demonizzazione della sensualità** (intesa come proprietà tipica, normale, fisiologica degli organi di senso) **e della sessualità, suo derivato, desidero prendere le distanze.**

Questa presa di distanza non significa, per me, scivolare ed annegare nel quieto mare del distacco fenomenologico (*epochè*, in greco) che ci viene suggerito da molti filosofi contemporanei o dallo stoicismo eroico, “senza emozioni”, quieto mare in cui mi piace un po' nuotare ma non annegare.

Né significa per me, all'opposto, sguazzare e gozzovigliare nei bordelli travestiti da locali rispettabili: il falso epicureismo goliardico del *carpe diem*, del prendere tutto quello che, di piacevole, ti arriva a tiro, giorno dopo giorno, in un eterno e per me noiosissimo *bunga-bunga*, è un desiderio che non mi è mai appartenuto.

In quei bordelli, decenni fa, ho gradito solo entrare, ascoltare con attenzione le storie di vita di qualche anziana prostituta o di qualche sessantenne funzionario governativo in crisi d'identità familiare e professionale che si è appena iscritto a Filosofia o che si è recentemente innamorato dell'Oriente, berci una birra assieme, ed andarmene.

Se, in quel bordello, avessi intravvisto **qualche famoso pappone italiano, famoso anche all'epoca**, me ne sarei andato subito, senza nemmeno farmi una birra.

Parallelamente, non prendo le distanze né da Osho, la cui lezione, come prima ho specificato, va ben contestualizzata, né da Shantideva che, ad una lettura poco attenta di ciò che di lui ci è giunto come lezione, sembra sostenere una tesi antitetica a quella di Osho.

A tal proposito, e quasi per inciso, desidero ricordare che, di Shantideva, non è giunta sino a noi la versione originale del Bodhisattvacharyavatara in sanscrito.

Non ci è giunta una versione rispecchiante esattamente ciò che lui ha insegnato, quel famoso giorno, nell'Università Monastica di Nalanda, ma ci è giunto il testo messo per iscritto in tibetano solo qualche secolo dopo la stesura in sanscrito da parte dello stesso Shantideva, in molte diverse redazioni, dopo una lunghissima tradizione orale e, successivamente, dal tibetano ritradotto in sanscrito, anche a questo punto in versioni tra loro diverse, quanto meno nel lessico usato, anche se nel dichiarato rispetto dello spirito originario del testo.

Il quale testo, peraltro, e molto comprensibilmente, risentiva della soggettiva formazione di chi, più o meno erudito o avanzato spiritualmente che fosse, dettava le regole, nella traduzione, del rispetto dello spirito originario.

Menti devastate

A quel tempo, inoltre, Shantideva non poteva sapere dell'**appiattimento emozionale conseguente alla sovra stimolazione sensoriale** che, nell'ultimo

cinquantennio, va esponenzialmente affermandosi come effetto collaterale di uno stile di vita ritenuto “normale”, nel senso di “sano”, sia in Occidente che in Oriente.

Stile di vita consistente in un’**ubriacatura, sia emozionale che sensoriale**, che turba profondamente, e sempre più violentemente, le menti dei meno attrezzati nel difendersi dalla barbarie tecnologicamente “avanzata” dei demoni tremendi, travestiti da strumenti ritenuti indispensabili per comunicare fra noi, umani robotizzati.

Stile di vita impregnato di valori neo-liberisti che sono questi: competitività, selezione ed emarginazione dei più svantaggiati fisicamente, psichicamente e culturalmente e, infine, singolarizzazione, nella difesa anche armata, dei bisogni di ogni cittadino con la sottilmente pervasiva demolizione della nozione di interdipendenza e solidarietà.

Umani, dunque, con un encefalo ancora sufficientemente umano, ma con menti devastate, o quasi, su di un piano propriamente umano e specificamente affettivo.

Menti devastate dei meno attrezzati, oltre a quanto scritto sopra, dalla **spietata solitudine necessaria alla propria e altrui sicurezza e dall’assordante silenzio del lockdown, sia dal terrore, dopo l’apertura, di dover ritornare alla vita di prima e di essere costretti ad incontrare persone che non siano solo i propri famigliari** (vedi il fenomeno dell’*Hikikomori*, “stare in disparte, chiusi in se stessi” riscontrabile in più adolescenti e giovani adulti di quanto non si creda solitamente).

Menti devastate anche, nei meno attrezzati, dalle imprecise e contraddittorie comunicazioni fornite dalle autorità politiche e sanitarie sin dall’inizio dell’epidemia, e indotte a **lasciarsi sedurre da sciocche e pericolose teorie complottiste, a volte francamente deliranti, a volte solo sterili ed incapaci di fornire proposte alternative degne di nota.**

La mole impressionante di notizie che, quotidianamente, invade i mezzi di comunicazione e, in particolar modo, i social, sortisce l’effetto contrario a quello che ufficialmente si propone, ma che è del tutto funzionale ad un Regime totalitario.

Cioè i fruitori di questi canali di comunicazione, nella maggior parte soggetti di età giovanile ed adulta sotto i sessant’anni, ben lungi dal rendersi maggiormente in grado di discernere, tra le varie notizie, quelle più attendibili da quelle meno o per nulla attendibili, **scelgono la strada dello scetticismo a priori, finendo in un silenzioso distanziamento emozionale e cognitivo nei confronti di qualsiasi notizia, giunta ai loro occhi o ai loro orecchi, che non li riguardi direttamente e singolarmente.**

La negazione del sé e dell’entità creatrice

- 29) *Di più: se il Sé fosse permanente, cioè immutabile, dovrebbe anche essere inerte, mai in azione, visto che l’azione stessa produce cambiamento in chi la compie. Dovrebbe essere come lo spazio, dove non c’è né azione, né cambiamento.*

- 30) *Se, come alcuni pensano, questo Sé non è influenzabile da nessuna azione, nemmeno dal prodotto delle sue azioni, quale relazione ci potrà mai essere tra lui, Sé, e ciò che si pensa essere un prodotto delle sue azioni, per esempio delle sue azioni creatrici?*
- 31) *Quindi ogni fenomeno dipende non da se stesso, ma da altri fenomeni tra loro collegati che, a loro volta, sono dipendenti da altri fenomeni ancora. Ora, dato che ho ben compreso questo, non dovrei proprio andare in collera per fenomeni che, a ben vedere, sono illusioni, scherzi della mia mente.*

Tutto è illusione

- 32) *Ma se tutto è illusione, che senso ha una disciplina che distingue ciò che va bene da ciò che non va bene?
Ma chi è, poi, questo qualcuno che segue questa disciplina?
Questa disciplina che sembra un'illusione
è viceversa alla radice della possibilità di liberarci dalla sofferenza.*

Le questioni appena elencate sono di importanza centrale e dirimente rispetto ad altre filosofie e psicologie.

Inoltre desidero anche precisare, per l'ennesima volta, che in questa sede faccio il possibile per limitarmi solo a quelle stanze che mi sembrano più facilmente e immediatamente fruibili anche da **non monaci** e, novità che richiede ulteriori aggiustamenti espressivi, come ho già scritto in precedenza, anche da **non buddhisti** e da **non studiosi** della materia.

Ora, nelle stanze 33-37, Shantideva si avvicina al mondo della **capacità di intendere e di volere**, dell'**eutanasia attiva e passiva**, dell'**omissione di soccorso**, come oggi chiameremmo questi argomenti, per giungere alla sferzante quartina 38. Vediamole di seguito, dalla 33 alla 38.

Astensione dall'aiutare

- 33) *Se mi accorgo che un mio nemico, o una persona a me indifferente o, persino, un mio amico, sta commettendo una stupidaggine anche grave, sapendo che ciò è dovuto a cause e condizioni ben precise, me ne sto tranquillo e lo lascio fare, non essendo io a conoscenza di tali cause e condizioni.*
- 34) *Se ciò che accade, o viene consapevolmente agito, fosse realmente frutto di una libera scelta, visto che nessuno desidera soffrire,*

la sofferenza stessa non esisterebbe.

- 35) *Per disattenzione o distrazione, c'è chi si fa del male fisico, e anche seriamente. Allo stesso modo c'è chi si fa del male arrabbiandosi o non mangiando più, se è posseduto dalla bramosia per una donna o per un uomo che non ricambia l'infatuazione.*
- 36) *Addirittura c'è chi agisce la violenza contro se stesso, per esempio impiccandosi, o gettandosi da un precipizio, o ingerendo del veleno o altre sostanze tossiche.*
- 37) *Allora, se addirittura le persone, soggiogate dai loro stessi difetti mentali, giungono fino al punto di uccidere il loro tanto beneamato Sé, come poter pensare che non facciano del male irreparabile alle menti e ai corpi di altre persone?*

Se non provo compassione verso qualcuno, perché vado in collera con lui?

- 38) *Ma, se non riesco a provare compassione verso quelli che, per il sorgere di emozioni negative nelle loro menti, si uccidono o si fanno del male nei modi più diversi, allora non dovrei mai essere in collera con loro.*

Viene qui ripresa, da parte di Shantideva, la scelta tra la compassione e la rabbia su un terreno che per tutti noi, oggi, è molto scivoloso: **il terreno dell'aiuto e del non aiuto a chi, volontariamente, si sta facendo del male.**

Quanti tra noi non si sono chiesti, almeno qualche volta: "Ma non si poteva fare proprio niente?" E si sono sentiti rispondere: "No, è stato fatto di tutto. Niente da fare". E quanti di noi se la sono dati da soli questa risposta? Credo in molti.

Shantideva era certamente un grande bodhisattva. Comunque, qualcuno storicamente esistito che si è (o gli hanno attribuito) il nome di Shantideva è molto attendibilmente esistito, e proprio in quel tempo e in quell'angolo di mondo. Forse lo è ancora, un grande bodhisattva, se già non si è dissolto nel Nirvana... e se è vero che si è proprio reincarnato, come scriverò più avanti, un potenziale bodhisattva sarà anche la sua reincarnazione (e guai a chi ci mette becco, in questa storia, magari tirando fuori la storia di **Lama Thubten Osel!!!**). A tal proposito vedi il resoconto storicamente puntiglioso e, allo stesso tempo, affettuoso, di **Vicky Mackenzie**, che tratta della **reincarnazione di Lama Thubten Yesce, riconosciuta dal Dalai Lama, in un bambino spagnolo, futuro Lama Thubten Osel, che si è addirittura smonacato...** e quindi inducendo, con l'abbandono della veste monacale, dei dubbi se si trattasse proprio della reincarnazione del "grande" Lama

Thubten Yesce. Ecco un esempio del ritenere erroneamente che i valori e la personalità di un nostro precedente essere, reincarnatosi in noi, si manifestino anche nei nostri valori e nella nostra personalità... anche se, a detta di alcuni suoi amici, da laico sta continuando a condurre una vita devota agli insegnamenti del Buddha utilizzando la musica e la produzione musicale per avvicinare alla spiritualità quanti più giovani possibile.

Shantideva, ricordiamolo, era dunque un bodhisattva, e sarebbe un grossolano errore pensare che, nel declamare i versi poi trascritti nelle quartine 37 e 38, fosse venuta meno, in lui, bodhicitta, la mente dell'illuminazione, dell'altruismo disinteressato.

Lui dice: a volte non ce la facciamo a provare compassione verso alcuni esseri, verso quelli che si stanno facendo del male inutilmente. Non ce la facciamo a provare compassione.

Potremmo tradurlo in termini moderni: **non ce la facciamo a provare compassione verso coloro che, nonostante tutti gli aiuti che hanno ricevuto e nonostante ricevano tuttora molte attenzioni amorevoli anche molto concrete, continuano a buttarsi via in vario modo.**

Verso questi esseri, se non ce la facciamo a provare compassione, quantomeno “non dovremmo mai arrabbiarci con loro”.

39) *Anche se il fare del male agli altri fosse nella natura delle persone infantili, sarebbe lo stesso sciocco, inutile e cattivo, essere in collera con loro. Se io lo fossi, sarebbe per me come essere in collera con il fuoco, a causa della sua natura, fatta per bruciare.*

Non ha proprio senso essere arrabbiati con qualcuno

40) *E anche con quelli che ci hanno dimostrato di meritarsi la nostra fiducia, magari in un lontano passato, ma che hanno temporanei abbassamenti del loro livello di consapevolezza sarebbe comunque ingiusto essere arrabbiati. Sarebbe come essere in collera con lo spazio poiché permette al fumo di salire, o alle nuvole di passare in cielo.*

41) *Se mi arrabbio con chi mi picchia, sebbene lo strumento reale del male sia il bastone, anch'esso è mosso dall'odio, allora devo essere veramente in collera solo con l'odio, non con chi mi picchia, e nemmeno con lo strumento usato per farmi del male.*

Sentiamo com'è martellante, Shantideva, nell'insistere sulla non ragionevolezza, sulla non bontà della scelta di coltivare emozioni e stati d'animo come la rabbia e l'odio?

E poi introduce un elemento che sfugge alla nostra logica “moderna”, cioè mondana, fornendoci un flash molto preciso, ancora una volta, sulla tremendamente semplice **logica karmica buddhista**, che possiamo chiamare “**legge della distribuzione equa**”.

Karma

- 42) *Nel passato, devo sicuramente anch'io aver causato un male simile ad altri esseri senzienti, perciò è inevitabile che questo male ritorni su di me, che sono stato la causa dei danni verso gli altri che poi mi si ritorcono contro.*

E qui, ovviamente, c'è la credenza, anzi la certezza, nella **Reincarnazione**. E strettamente connessa alla certezza della reincarnazione c'è la nozione di **Karma**.

E quindi tutto ciò che oggi ci accade di doloroso, tutto ciò che ci si presenta come prova difficile da superare, tutto ciò che ci sbilancia in qualche modo, è dovuto, secondo questo sistema di credenze o, meglio, di certezze, al fatto che “*devo sicuramente anch'io aver causato un male simile ad altri esseri senzienti*”.

Shantideva parla di esseri senzienti, non parla solo di persone, “*perciò è inevitabile, molto comprensibilmente, che questo male ritorni su di me, che sono stato la causa dei danni verso gli altri*”. E inizia con l'esempio del bastone, dell'essere bastonati.

- 43) *Sia quest'arma, il bastone, che il mio corpo, sono la causa della mia sofferenza. Qualcuno ha usato quest'arma, ed io ho preso le sembianze del mio corpo. Con chi, allora, dovrei essere veramente in collera?*

Ecco, qui Shantideva propone una disidentificazione con il corpo che, se è ben comprensibile per la cultura e la compassionevole saggezza di cui lui era certamente una testimonianza, va presa assolutamente con le pinze da chiunque abbia a cuore la salute mentale di chiunque legga queste parole.

Ma nella prossima quartina Shantideva addirittura disprezza con astio il proprio corpo, ritenuto un “*ascesso infetto*”. E, in questo, non riesco a scorgere nulla di compassionevole, nonostante le parole che il Dalai Lama usa nel commentare questi versi, che si limitano ad essere semplicemente esegetiche (pag. 92 dell'edizione italiana de “*L'arte di essere pazienti*” del 2002, vedi **Geshe Thupten Jimpa**). Ce lo spiega con più dovizia di particolari **Paul Williams**, nell'introduzione al volume da lui curato, suggerendoci che Shantideva, forse, riteneva il corpo **una vescica**, cioè un qualcosa che si forma all'esterno della “normale” superficie del corpo e non appartenente al corpo fisico vero e proprio (e piena di liquido sieroso, suppongo, e non un ascesso, che è pieno di pus) dato che, necessariamente, era la prova di precedenti esistenze non andate a buon fine o, meglio, non compiute fino in fondo, dato che tutti gli umani in carne ed ossa sono il risultato di vite precedenti che non sono giunte, con la morte, all'estinzione definitiva (il che mi sembra una **ben misera ipotesi**).

Il corpo come ascisso a cui sono attaccato

- 44) *Se, in un cieco attaccamento, mi afferro a questa sofferenza (del corpo fisico, n.d.r.) ascisso infetto di una forma umana che non sopporta di essere toccata, con chi dovrò essere in collera quando l'ascisso viene toccato da qualcuno, magari involontariamente, e io provo dolore?*

Le cause della mia sofferenza sono solo mie

- 45) *È il guaio delle persone infantili come me che, sebbene non desiderino soffrire, siano così fortemente attaccate alle cause della sofferenza. Quindi, perché mai dovremmo essere in collera con altri, invece che esserlo con le cause vere della nostra sofferenza, che sono i difetti mentali nostri, e solo nostri?*

Shantideva ribadisce con forza, in questo caso, che alla fin fine tutte le sofferenze che noi patiamo, tutto quello che noi crediamo di subire dolorosamente a causa di qualcun altro e che, nella nostra vita, ci causa sofferenza, ha a che vedere con qualche cosa che originariamente si è prodotto nella nostra mente, e quindi nelle nostre parole e nei nostri comportamenti conseguenti. E qui è necessaria una brevissima digressione sulla concezione della mente nel Buddhismo.

Psicologia buddhista, dunque.

Flusso di consapevolezza e natura di Buddha

Il Buddhismo ritiene che ci sia un flusso continuo di consapevolezza. Questa consapevolezza ce la possiamo immaginare come una “traccia di consapevolezza”.

Dice il Dalai Lama, in un suo insegnamento, che **si tratta dell'unica realtà che ha un fondamento reale, poiché esprime la natura di Buddha di ognuno di noi.**

Ma su questa consapevolezza, su questo flusso di consapevolezza, si innescano degli intoppi (che sono i prodotti della nostra mente, in ogni occasione in cui noi abitiamo un corpo umano) che possono interferire profondamente con il fluire di questa stessa consapevolezza, tanto che essa, consapevolezza, si può affinare sempre di più, rafforzarsi ed elevarsi sempre di più, oppure può interrompersi, fino a scomparire.

Evenienze, ambedue, da cui deriveranno delle conseguenze molto precise non solo in questa esistenza, ma anche per quanto riguarda le incarnazioni future. Quello che si innesta sulla consapevolezza è fondamentalmente il punto centrale e nodale da cui derivano gli attaccamenti e le repulsioni, e questo punto nodale si chiama **ignoranza della natura reale della realtà (avidya, in sanscrito).**

E proprio sull'eliminazione dell'ignoranza della natura reale della realtà (che

forse è più comprensibile da tutti se viene tradotta con “confusione”) con l’obiettivo di sconfiggerla, sono nate tutte le tecniche di meditazione buddhista.

Le meditazioni di consapevolezza, tra le quali, la più nota e più antica, è la meditazione analitica di “visione profonda” (**Vipàssana** o **Vipàshyana**), preceduta da una condizione di “quiete mentale” (**Shamàta**) o di semplice “concentrazione sul respiro” (**Anapanàsati**) tendono comunque ad indirizzarci verso la conoscenza, la consapevolezza della natura reale della realtà (teniamo conto, anche, che ci possono essere poi delle meditazioni specifiche, ma aventi sempre come base la tecnica della meditazione Vipassana).

Impermanenza e interdipendenza o, meglio, interessenza

È la natura vera della realtà presenta queste tre caratteristiche: **tutto è impermanente**, cioè tutto passa, e tutto è **interdipendente** o, più radicalmente ancora, **interessente**, come suggerisce **Thich Nath Hanh** (1926-2022) Maestro Zen vietnamita, cittadino del mondo, cofondatore di **Plum Village** (“Paese delle Prugne”), un insieme di Comunità vicine tra loro nella Francia sud-occidentale.

E, sulla base di queste due affermazioni, date per acquisite, tutto appare **senza anima (anatta), vacuo, vuoto (shunyata)**.

Che tutto passa, che tutto scorre, in Occidente l’ha detto per primo Eraclito.

E l’ha detto nello stesso periodo in cui l’ha detto Buddha (VI-V secolo a.C.) a cinquemila chilometri di distanza in linea retta e, di mezzo, almeno quattro macro culture diverse.

Panta rei: tutto scorre, tutto fluisce, non puoi immergerti per due volte nello stesso fiume. Se ti reimmergi non è più lo stesso fiume, l’acqua è già passata, non è più la stessa.

Eraclito ha avuto, su questo aspetto della natura reale della realtà, la stessa intuizione di Buddha, anche se per quest’ultimo non si trattava propriamente di un’intuizione, sia pure geniale, bensì di una certezza sperimentata di persona, trasmissibile e verificabile da chiunque.

A differenza di Buddha, infatti, per quello che ne sappiamo, Eraclito non ha elaborato nessuna tecnica di meditazione che consentisse una verifica di quanto fosse realistico l’insieme delle sue intuizioni, o soggettivamente verificabile come vero, anche non necessariamente attraverso la meditazione.

Quella del **pànta rèi** era stata un’intuizione di una mente certamente geniale, con caratteristiche mistiche.

Non dimentichiamoci, peraltro, che **Eraclito, sacerdote dedito al culto di Artemide** (la dea **Diana** dei Romani) per la poetica profondità delle sue immagini, di stile potente e ispirato, e successivamente individuato come il più “orientale” dei greci, era chiamato dai suoi contemporanei “l’oscuro”, da quanto poco era compreso. Fu chiamato così perfino da **Aristotele**, probabilmente il “padre” di questa definizione, quasi due secoli dopo, e Aristotele ne capiva, di cose... anche se tra Eraclito e Aristotele c’è di mezzo Platone... con cui Aristotele, per molti anni discepolo nell’Accademia da Platone

fondata ad Atene, dovette, e per tutta la vita, farci i conti.

Aristotele ha, peraltro, vinto il *derby* ufficiale della filosofia per molti secoli a venire contro Platone, nel senso che è stato lui, con i suoi scritti, ad influenzare quasi tutta la cultura occidentale, nel mentre Platone si è ricavato una nicchia filosofica e culturale di tutto rispetto, ma pur sempre una nicchia...

Inoltre Aristotele, con la certezza di essere l'unico vero discepolo di Socrate, fondò varie scuole in città diverse, tra le quali un **Liceo** ed un **Peripato** ma, tornato ad Atene per fondarvi un'altra scuola, fu malvisto dagli ateniesi per la sua passata collaborazione con il Regno di Macedonia (era stato precettore del futuro **Alessandro Magno**) e scelse di emigrare per morire altrove... mentre Platone, anch'egli discepolo di Socrate, aveva ben compreso il "sapor medio (ed estremo) orientale" della lezione di Eraclito e mai lo avrebbe chiamato "oscuro".

D'altronde una mente lucida, fredda, onnicomprensiva, enciclopedica ma, e sottolineo il ma, anche analitica, come quella di Aristotele, non avrebbe mai potuto comprendere a fondo la solo apparente oscurità di Eraclito, mistico minimalista *ante litteram*, e quindi almeno un po' visionario, necessariamente oscuro, incomprensibile ai più, sintetico, e sottolineo il sintetico, così lontano dalla pur scandalosa, anche per l'epoca, "laicità" di Aristotele, accusato di empietà dalla Santa Inquisizione, per la sua **Poetica**, sedici secoli dopo (vedi "*Il nome della rosa*" di **Umberto Eco**, che di queste storie se ne intendeva) ma anche sospettato di tradimento a valori universalmente ritenuti sacri dai suoi contemporanei, per collaborazionismo con il nemico.

Eraclito non ha elaborato, per quanto ne sappiamo noi, suoi estimatori, nessuna tecnica di meditazione, di "tranquillità" o di "visione profonda", "di consapevolezza del respiro" che potesse portare i suoi allievi a sperimentare la sua affermazione: "tutto passa".

Viceversa, la lezione di Buddha Shakyamuni ha prodotto un'infinità di meditazioni sull'impermanenza, sul fatto che tutto è transitorio, che tutto passa. Questa è la caratteristica più tipica delle umane vicende, quindi, **se tutto passa, anche la sofferenza passa**. Questa è l'essenza delle **Quattro Nobili Verità**, enunciate da Siddhartha Gotàma Shakyamuni, il Buddha storico, nel VI-V secolo a.C.

Le quattro nobili verità e il nobile ottuplice sentiero

Le quattro nobili Verità o **aryasàtya** in sanscrito e **ariyasàcca** in pali (che si pronuncia ària-sàccia) sono i pilastri su cui si fonda tutto l'edificio del Buddhismo sia teorico che pratico, e sono il primo insegnamento che Buddha ha impartito dopo essersi illuminato in quel luogo che oggi si chiama **Bodhgaya**, a duecento chilometri da **Varanasi**, in occasione del primo discorso che ha fatto ad alcuni asceti con i quali aveva una grande familiarità, dato che con loro si era fermato a meditare per qualche anno nel **Parco dei Cervi**, a **Sarnath**, ad altri duecento chilometri da Varanasi, ma che aveva abbandonato, perché sentiva che la strada dell'asceti dura, della punizione del corpo, era una strada che non avrebbe condotto da nessuna parte, se non alla morte del corpo fisico... e lui c'era andato proprio vicino.

Dopo essersi illuminato... il che avvenne in una notte di riscatto da un'infinità di tentazioni mondane e spirituali, di luna piena, il plenilunio del mese di Maggio, al sorgere della stella del mattino, guarda caso il pianeta che in seguito sarebbe stato chiamato Venere nell'anniversario della sua venuta ai mondo trentacinque anni prima... in quel mattino che seguiva giorni e notti di follia provvidenziale, quando già era deciso a lasciar perdere tutto tanto da sfiorare persino il suicidio, tanto da aver abbandonato del tutto l'ambizione dell'illuminazione, e solo dopo essersi arreso all'evidenza dell'inutilità della distruzione fisica per guadagnarsi il Nirvana, ma anche dopo aver ceduto alle insistenze di **Sujata**, una contadinella (donna, come Venere, la dea dell'amore, e come la stella!) che lo aveva convinto a riprendere gradualmente ad alimentarsi con i tre, sei, nove... chicchi di riso che lei ogni giorno gli aveva portato, si è messo in viaggio verso il Parco dei Cervi per entrare in contatto nuovamente con questi asceti che l'avevano proprio ripudiato quando lui, senza ripudiarli, si era semplicemente allontanato dalla loro compagnia.

Siddhartha si era limitato a dire chiaro e tondo ai suoi precedenti amici asceti che quella strada, che lui stesso stava seguendo da ben sei anni, ora con un maestro, ora con un altro, non lo stava liberando neanche un po' dalla sua sofferenza.

Quelli non lo volevano più vedere né ascoltare, forse si erano un po' offesi, però Buddha lo stesso, ripresentandosi, si è fatto da loro accettare con molta gentilezza, perché ha evidentemente saputo e potuto presentare loro, attraverso la sua stessa immagine fisica, la luminosità che certamente traspariva dai suoi occhi, la calma che si percepiva nelle sue parole, la sua recente, sconvolgente, esperienza.

Siddhartha Gotàma, ora finalmente il Buddha ("il risvegliato") ha trasmesso a questi asceti (**Sadhu**, "uomini santi", "uomini buoni" oppure **Sàmana** o **Shràmana**, "monaci dei boschi" o anche **Samnyasin**, "rinuncianti al mondo") un senso di reverenza per cui l'hanno riaccolto, l'hanno ascoltato, si sono complimentati pur andandosene per la loro strada, da molti anni intrapresa, ma almeno uno di loro è anche diventato suo discepolo, un certo **Kondanna**, subito accolto da Buddha Shakyamuni che, terminato il suo discorso "rivoluzionario", secondo la *Vulgata buddhista*, sembra abbia detto, tutto felice: "*Kondanna ha compreso, Kondanna ha compreso!*".

Nel primo discorso che lui ha tenuto in quell'occasione sulle **Quattro Nobili Verità**, sul **Nobile Ottuplice Sentiero**, sulla **Via di Mezzo** (di mezzo tra l'ascetismo estremo ed il lassismo dei costumi), la **Ruota del Dharma** (sanscrito: **Dharmachakra**), raffigurata come un timone di una nave, a cerchio, con otto raggi che dalla circonferenza convergono su uno stesso centro, ha cominciato, metaforicamente, a girare. **Questa fu la prima volta.**

Successivamente la ruota girò, nei quarantacinque anni successivi di insegnamenti itineranti, altre due volte.

Secondo gli appartenenti al Buddhismo del Nord, **una seconda volta** quando Buddha insegnò le basi del Mahayana, probabilmente con l'esposizione dei primi **Prajnaparamitasutra** nei quali dominano la lezione sulla transitorietà e sul vuoto, sulla non esistenza inerente di tutti i fenomeni.

Una terza volta, infine, quando Buddha manifestò lo **Yogachara** ("esercizio dell'unione") che sottolinea ed insiste sulla teoria o filosofia della conoscenza, assunta in

toto dal Buddhismo Mahayana.

Per il Buddhismo del Sud è stata sufficiente una sola volta, la prima.

Dunque, ecco qui le Quattro Nobili Verità:

Prima Nobile Verità: la sofferenza esiste (duhkha in sanscrito). Va letta in questo modo questa affermazione: **tutto ciò che esiste è sofferenza** (e, detta così, e fermandosi lì, non è proprio una buona notizia. Ma è proprio qui che si fermano tutti quelli che vedono nel Buddhismo una filosofia molto triste).

Seconda nobile verità: la sofferenza ha sempre un'origine (sanscrito: **samudàya**). **Non esiste una sofferenza senza origine**, da cui si giustifica il fatto che, se venissero eliminate le cause che determinano sofferenza, la sofferenza non ci sarebbe proprio (oh, ecco l'inizio della buona notizia, ma solo per quelli che non si sono fermati alla prima).

Terza Nobile Verità: la sofferenza può avere una fine (sanscrito: **niròdha**) **esattamente come ha avuto un inizio** (la buona notizia è confermata!).

Quarta Nobile Verità: esiste un modo per poter eliminare la sofferenza. Si chiama **“Ottuplice Sentiero”**.

Si tratta, in realtà, di un solo **nobile sentiero in otto diramazioni (àrya astàngica marga**, in sanscrito) che vengono percorse contemporaneamente.

Basta percorrerne una con molta determinazione, dato che ognuna già contiene anche le altre sette, tutte certamente in salita, a tratti ripida, tanto che molti non ce la fanno proprio a tenere il passo.

Queste diramazioni sono: la **“retta visione”** (samyàk **drsti**), il **“retto pensiero”** (samyàk **samkàlpa**), la **“retta parola”** (samyàk **vac**), la **“retta azione”** (samyàk **kàrmanta**), il **“retto sostentamento”** (samyàk **ajiva**), il **“retto sforzo”** (samyàk **pràdana**), la **“retta presenza mentale”** (samyàk **smrti**), la **“retta concentrazione”** (samyàk **samàdhi**).

L'aggettivo **samyak**, **“retto”**, significa sia **“ben direzionato”** che **“benefico per sé e per altri”**.

E, a questo punto, dall'esaltazione precedente, si passa a una tremenda depressione nel giro di tre secondi, dato che anche i più sprovveduti capiscono bene che c'è da lavorare molto su sé stessi, e meditare... stanca... ma non hanno inventato la psicoterapia proprio per ottenere gli stessi risultati?

La psicoterapia, certo, viene a costare in denaro sonante un po' di più della meditazione, ma vuoi mettere quanta fatica di meno?

E così, di fatto, aumentano le schiere degli psicoterapizzati, già numerose per il forte afflusso di gente che, a conoscenza o meno dell'esistenza di Quattro **“banalità”** orientali, si è fermata alla Prima.

Ciò a discapito della numerosità dei meditanti, il che non sarebbe poi una così grande disgrazia per l'umanità, ma anche a discapito della psicoterapia stessa, che è una cosa

seria, ma che, quando diventa una moda, ci si monta un po' troppo la testa sia dalla parte del cliente, che dalla parte del terapeuta.

Comunque, il primo aspetto della natura reale della realtà (la realtà della sofferenza, il suo inizio e la sua estinzione) si può contattare in meditazione e forse anche in altri modi, diversi dalla meditazione, come la preghiera, la contemplazione, attraverso il raggiungimento di stati estatici o mistici, in cui ci si immerge in modo diretto, senza mediazione intellettuale, **ma si contatta per esperienza visceralmente vissuta, l'impermanenza, cioè la transitorietà di tutti i fenomeni.**

Ciò significa avere la percezione precisa che tutto, ma proprio tutto, niente escluso, passa, muta, si trasforma, che tutto è in evoluzione.

Viceversa a noi cosa succede? Quando siamo presi dalla sofferenza, quando siamo devastati dalla sofferenza, quando siamo molto ipnotizzati dalla nostra stessa sofferenza, ci sembra che quella sia una condizione che ci è data da vivere per sempre, di lì in avanti.

Consapevolezza della transitorietà di tutti i fenomeni e virtù della pazienza

Nel momento in cui noi contattassimo, almeno per una volta, questo aspetto della transitorietà di tutti i fenomeni, e che questa nostra esperienza di transitorietà fosse davvero un'esperienza vissuta e non solo una bella frase filosofica che noi amiamo ripetere, credo che avremmo uno strumento in più per far fronte, con pazienza, alle situazioni di sofferenza, poiché **la pazienza può germogliare e crescere solo nella consapevolezza che tutto è transitorio.**

Se ci fosse qualche cosa di definitivo, sarebbero più che comprensibili e addirittura biologicamente necessarie l'impazienza, l'irrequietezza e la rabbia conseguenti.

Ma dal momento che tutto passa, dal momento che tutto è transitorio, soprattutto dal momento che **questa è l'ultima volta in cui noi ci potremmo vedere...** ecco, basterebbe che per un istante contattassimo la profonda verità di questa affermazione...

Questa è l'ultima volta in cui io potrei vedere questa donna, quest'uomo, questo figlio, questa figlia, questi amici. Potrebbe essere l'ultima volta.

Se non è l'ultima volta, celebriamo, siamo felici, ma ricordiamo che la volta dopo (eventuale e desiderata, ma non certa!) potrebbe essere ancora l'ultima volta.

Ed è evidente come sia facile, per una mente sconvolta dall'apparente inutilità pragmatica di qualsiasi impegno nei rapporti umani, nella professione, nello studio oppure, ancor più, sconvolta dall'infatuazione per le nuove tecnologie (non dalle nuove tecnologie in sé, ma dall'innamoramento per esse) che fanno qualsiasi lavoro ci

sia da fare al posto nostro (il nuovo grande sogno americano che, poi, è anche cinese, giapponese, coreano e, nemesi storica, anche indiano), **come sia facile per queste menti**, dicevo, **finire subito in uno spazio di sfiducia, in un: «Beh, allora, se dovessi pensare così tanto alla sofferenza, come potrei essere felice?»**

Viceversa, **la mente addestrata al pensiero sia analitico che sintetico, ma soprattutto addestrata alla concentrazione autoriflessiva, proprio per questa focalizzazione cognitiva ed emozionale sulla sofferenza alla luce delle Quattro Nobili Verità, può accedere alla liberazione della sofferenza più grossolana e, con l'esercizio assiduo di essa, come ci viene insegnato da chi lo abbia sperimentato, anche alla liberazione da ogni sofferenza.**

Una mente così addestrata sa che in questo momento siamo qui, fra un'ora qualcuno di noi potrebbe non essere qui, potrebbe essere addirittura morto. A volte succede, ne siamo ben consapevoli.

E allora perché non approfittare della presenza di questo qualcuno che fra un'ora potrebbe non essere qui, per essere con lui benevolenti come vogliamo, possiamo e ce la facciamo, ad essere?

Ma sempre con sincerità e, se non ce la facciamo proprio... basta che non diventi un'abitudine questa incapacità, questa non volontà, questa impossibilità.

Persino Shantideva ammette di non farcela, a volte.

Ma insisto rivolgendomi anzitutto a me stesso... perché non approfittiamo di tutti i momenti che abbiamo a disposizione, finché siamo nel nostro corpo, per amare anche la nostra forma fisica e per amare quello che c'è dietro le nostre forme fisiche, cioè quel qualcosa che anche le attraversa che, poi, non è nient'altro che il nostro spirito ovvero il nostro flusso di consapevolezza?

Perché non approfittiamo di questo finché siamo vivi, vegeti e non ancora vegetali?

Lo sappiamo il perché?

Credo sia perché non ci crediamo mica tanto a quanto finora esposto, a cominciare da me stesso che l'ho esposto, beninteso... e **il fatto che siamo sciocchi, stanchi, pigri, affaccendati altrove, sempre di corsa, sempre sul chi va là, e dunque sempre sull'orlo di una crisi di nervi o proprio caduti dentro la crisi, malati anche nel corpo, ci fa mettere in un secondo piano molto sfumato l'ipotesi e, tanto meno, la certezza che tutte queste nostre condizioni psicofisiche sono solo una conseguenza della nostra ostinata mancanza di fiducia nella bontà di quanto sopra esposto.**

Di fatto, possiamo metterci d'impegno nel cercare, almeno, di attenuare i nostri guai, solo se siamo molto consapevoli che, quanto detto finora, è una realtà alla portata di tutti, orientata alla liberazione della sofferenza alla radice.

Gli insegnamenti buddhisti non ci propongono una visione pessimistica

della realtà.

E non solo adatta agli “orientali”!

Certo, in quanto anche Religione, il Buddhismo condivide la stessa sorte di ogni altra Religione: divisioni, contrasti interni, spaccature, trame di palazzo fino all’omicidio per vendetta o per invidia, come è quasi accaduto a Buddha Shakyamuni stesso, che per un pelo è riuscito a farla franca nello sfuggire all’invidia omicida del cugino **Devadatta** o, in tempi a noi molto vicini, le oscure vicende relative ai contrasti tra diverse scuole buddhiste e anche all’interno della stessa scuola. E nelle altre grandi religioni, soprattutto Cristianesimo e Islam, ancora peggio.

Prefiguratoro di un sogno e chiese istituzionalizzate

Ma teniamocelo bene a mente: **non confondiamo mai un palazzo (le varie chiese, i loro progettisti e i loro costruttori, i loro padroni e conduttori) con chi ne aveva già parlato a qualche amico, tanti anni prima.**

Ne aveva parlato semplicemente, come si parla di una prefigurazione, o di un sogno visionario, magari dilungandosi solo sulle caratteristiche di personalità ottimali di qualsiasi essere umano potesse, in futuro, mostrare interesse per quel sogno visionario, costruttori di palazzi inclusi.

Fornendo cioè, in questo senso, solo un “insegnamento”, una “segnalazione”, che non richiedeva di essere presa alla lettera, dato che **né Buddha né Gesù, per fare due soli esempi, hanno mai voluto aver a che fare con l’edificazione di una nuova religione organizzata.**

E nemmeno Osho... tanto è vero che non appena il suo “sogno” ha iniziato ad istituzionalizzarsi, è stato anche tradito o travisato...

Forse, quella famosa frase in cui viene attribuita a Gesù la decisione di fondare sulla pietra di Simone la sua Chiesa, il vero Gesù storico non l’ha mai detta... forse... ed io credo proprio che non l’abbia mai detta e che sia un’invenzione, tra le tante, dell’autore del Vangelo di Giovanni (1, 42) e che tuttora sia presente in questo Vangelo come “regalino” di qualche solerte ed erudito priore, allineato con il potere attribuito al Papa.

Ma, tra questi amici, con cui Gesù parlava, era sempre presente qualche architetto, ingegnere, geometra, capomastro, muratore, manovale... ben attento ai possibili personali vantaggi, il tutto diretto da distinti commercialisti a libro paga della Mafia, della ‘Ndrangheta o della Camorra o della Massoneria, che tutte le contiene e qui, per restare nella metafora di ciò che avvenne ai tempi di Gesù, entrano in ballo in seguito, ed arbitrariamente, molti discepoli e discepoli dei discepoli, ma soprattutto Paolo-Shaul, e così sono nate le Chiese Cristiane, probabilmente travisando la famosa frase della pietra sulla quale Gesù avrebbe (quando? come?) edificato la sua Comunità (*Ecclesia*).

Per restare ancora nella metafora, **Ananda**, guardia del corpo fisico di Buddha

Shakyamuni, dotato di una memoria prodigiosa, raccontò per filo e per segno tutti gli insegnamenti del Maestro ad una nutrita schiera di devoti cronisti che diffusero gli Insegnamenti di Buddha Shakyamuni ai quattro venti allora conosciuti. E andò formandosi, così, la prima stesura dello sterminato Canone Buddhista, passando attraverso centinaia di racconti di monaci e di monache, certamente non tutti con la fedina filologica immacolata.

Anche Maometto, nonostante lui stesso, a differenza di Buddha e di Gesù, avesse scritto (o fatto scrivere a qualcuno che conosceva la scrittura) il Testo Sacro dell'Islam, che lui aveva memorizzato sotto dettatura dell'Arcangelo Gabriele, è stato utilizzato dai suoi stessi parenti e dai suoi discepoli, oltre che da popoli che non lo avevano amato affatto, per i loro fini politici ed economici che oscuravano ed oscurano la profonda religiosità presente nel testo giunto sino a noi, assieme a parole di odio, aggiunte successivamente (le *Sure* scritte alla Mecca sono molto diverse da quelle scritte a Medina perché lui, Maometto, nel frattempo era diventato più bellicoso, intransigente ed impaziente, per motivi sostanzialmente politico-militari).

E così si sono formate tutte le Religioni rivelate e non rivelate, comunque organizzate e, sempre, sempre, Religioni “del Libro”, ma solo del Libro accettato dalla gente che, per i motivi più diversi, se ne volle inizialmente appropriare, nel giro di un secolo o due.

Religioni e spirito religioso

Quindi, anzitutto, non facciamo confusione tra Religione e Spirito religioso, tra Maestri ispiratori e chi, a torto o a ragione, si proclama loro discepolo o loro rappresentante.

Questo lo dico per affermare la dignità, che loro compete, degli insegnamenti, da qualsiasi epoca storica e regione dei mondi sensibili e non sensibili essi provengano, **al fine di valutarne la bontà o meno da parte di ognuno di noi, il che può cambiare, e anche di molto, nel corso di una singola esistenza umana.**

Quindi attenzione: stiamo parlando di insegnamenti di vita che ci vengono proposti da un Maestro già inserito dentro una tradizione religiosa, e per di più molto dottrinale, ma pur sempre di un Maestro si tratta: prestiamo attenzione ai suoi insegnamenti, e lasciamo perdere con tutto il resto. Anzi no, non lasciamo perdere con tutto il resto, ma recuperiamo all'interno dei suoi insegnamenti ciò che ci può aiutare a comprendere sempre meglio questa storia della sofferenza e i modi per liberarsene, come ispirazione, sussidio, perfezionamento, a quanto ci è suggerito, con scarse ed essenziali parole, da Shantideva nel suo sesto Capitolo del Bodhisattvacharyavatara.

Ora, **tra gli insegnamenti dei Maestri buddhisti, da sempre, come ho già**

scritto e ripetuto, quelli sulla sofferenza sono in primo piano.

Probabilmente alcune scuole del Buddhismo o, meglio, alcuni Maestri veri o sedicenti tali, tendono ad enfatizzare, nei loro insegnamenti e nelle loro pratiche, un aspetto terrifico che ha a che vedere con la morte e con la sofferenza.

Il tutto sempre orientato al fine escatologico (riguardante, cioè, il destino ultimo dell'uomo) di una totale e definitiva estinzione nel Nirvana o, quanto meno, di un affrancamento da una rinascita nei reami inferiori (ma anche nei reami superiori) a favore di quello degli umani.

E credo che anche all'interno del Buddhismo, come in tutte le altre religioni organizzate, ci siano state e forse ci siano tuttora, delle scuole che hanno preso con molta inflessibilità una strada che passa attraverso quelle indicazioni che Shantideva ci fornisce, a proposito dell'allenamento attraverso le piccole sofferenze per superare le grandi sofferenze.

Quella strada, se presa alla lettera, potrebbe portarci alla necessità di sperimentare su di noi continuamente e volontariamente delle piccole sofferenze, fino a giungere a farci volontariamente del male per allenarci sempre di più per poter, per esempio, sopportare un dolore grande un domani, un dolore fisico o morale.

Potrebbe incoraggiarci a scegliere una strada di difficoltà nelle relazioni, una strada che ci propone probabilmente delle frustrazioni, per evitare che ci restiamo troppo male se ci dovesse arrivare, un giorno, una grande delusione, un grosso trauma a tutti gli effetti, per esempio in una relazione d'amore una morte o una separazione forzata.

Oppure, ed è un travisamento dello spirito dei testi sacri ancora peggiore, viene scelta volontariamente una sofferenza a questo punto "inutile" in aggiunta alla sofferenza insita nella stessa condizione umana, per espiare (di fronte a chi?) colpe commesse, vere o presunte tali.

Ma queste sono degenerazioni di questa lettura. Sono degenerazioni peraltro presenti in tutte le grandi tradizioni spirituali.

Sono degenerazioni che, proprio nell'India, religiosamente o laicamente da sempre addestrata a sopportare di tutto, hanno avuto la loro massima espressione nel **fachirismo**, che è nato dentro la tradizione dello Yoga, cioè all'interno di una tradizione equilibrata tra cielo e terra, per definizione.

La parola sanscrita **Yoga** "unione", "legame" ha lo stesso significato, in lingua latina, della parola latina **religio** "legame", da cui l'italiano "religione", ma la sua degenerazione nel fachirismo si esprime in una serie di pratiche divenute, nei secoli recenti, quasi solo un *business* da "Circo Barnum", che tendono a mortificare progressivamente l'integrità del corpo, per mettersi sempre più in condizione di diventare indistruttibili rispetto ad ogni eventuale, futura, avversità fisica. Altro che addestramento dei *Navy Seals*!

Il fachirismo ha questo tipo di origine, che è diversa dalla martirizzazione del corpo fisico, tipica della tradizioni cristiana dei secoli che vanno dal duecento dopo Cristo, dai primi eremiti del deserto, fino a qualche secolo dopo il primo millennio, la tradizione cioè della **fustigazione del corpo fisico** e che è continuata ancora fino ai giorni recenti, purtroppo, e da parte di un rappresentante illustre della Religione che conta, al mondo, il maggior numero di aderenti e simpatizzanti.

Dico “purtroppo” perché la sento una cosa assolutamente contraria all’ordine della natura, un insulto alla vita e, in quanto tale, un insulto a Dio o a qualsiasi altra entità che assomigli al Dio di cui diceva di essere devoto questo illustre suo rappresentante in terra.

L’offesa volontaria, portata al proprio corpo, anche attraverso il cibo carente, eccessivo o sbilanciato, o attraverso bevande alcoliche in quantità eccessiva o attraverso il fumo o attraverso l’infliggersi delle punizioni di tipo fisico, compresi certi cosiddetti “sport estremi”, o fisicamente pericolosi passatempi o addirittura sfide “di coraggio”, è un’offesa proprio a quel Dio che, mentendo, si dice magari di venerare e di servire.

D’altro canto, nel momento in cui noi siamo consapevoli che tutto è transitorio, che tutto passa, come potremmo più, se siamo veramente consapevoli di questo, dare tanta importanza a ciò che ci accade?

Lo capiamo che, nel momento in cui si realizza questa basilare intuizione, che tutto passa, tutto si trasforma, non ci si può più attaccare a qualcosa o a qualcuno, anche se lo si può continuare ad amare?

Non si può più regolare la nostra vita sulla base, per esempio, di una delusione amorosa, di una perdita traumatica di status sociale che proviamo oggi e, fino alla nostra morte, restare incastrati in questa delusione?

Certamente non c’è da pensare che una cosa di questo genere riusciamo a superarla nel giro di pochi giorni, così, senza alcun aiuto da parte di qualcuno che ci indichi le pietre giuste dove posare i piedi, mentre stiamo guadando il fiume del dolore.

E altrettanto certamente, a meno che non possiamo proprio farne a meno, non cercheremo più continue consolazioni, che vanno anche bene per un po’ ma che, passato un ragionevole periodo di tempo, ci inducono nella **dipendenza più totale dal consolatore di turno.**

E quindi nella **non accettazione del fatto che ci vogliono, a volte, molti anni di lavoro su di sé** per giungere alla semplice constatazione che è molto ragionevole per il nostro bene (e quindi, anche per quello altrui) **arrendersi, senza se e senza ma**, alle indicazioni che ci vengono date da un maestro o da un terapeuta che sentiamo buono per noi.

Un terapeuta o un maestro i cui consigli, insegnamenti, prescrizioni, se si tratta di qualcuno presentatosi al mondo come terapeuta e/o come maestro, si siano dimostrati validi sia per noi stessi che per altri.

Laddove, **con il termine “valido” riferito ad un insegnamento, intendo:**

indicazione di una via che, se percorsa con fiducia in chi ce l'ha indicata, ci conduce sia alla scoperta o riscoperta di noi stessi, sia ad una soddisfacente, per noi, capacità di interagire con il mondo che ci circonda con serena e paziente affermazione dei nostri valori più profondi, finalmente apparsi a noi stessi in tutta la loro luce.

Il non attaccamento né alla sofferenza né alla gioia

Si tratta di non perdere di vista la stella polare che ci dice: **«Guarda che tutto è transitorio e dal momento che tutto è transitorio, non vale mica tanto la pena che tu ti ci aggrappi, sia che si tratti di dispiacere, sia che si tratti di piacere».**

E questo è il risvolto duro del Buddhismo.

Perché non c'è da aggrapparsi al piacere? Perché anche il piacere, esattamente come il dispiacere, è transitorio.

Potrebbe allora esserci una contestazione a quanto ho appena affermato: *«Vuoi forse dire allora che non dobbiamo gioire?»*. Neanche per sogno, risponderci. Sto semplicemente dicendo: **non attaccarti alla gioia. Gioisci senza attaccarti alla gioia.**

Se noi riuscissimo a realizzare questo, cioè soffrire senza attaccarci alla sofferenza, gioire senza attaccarci alla gioia, saremmo nel fluire di ciò che è.

Non costruiremmo qualche cosa con la nostra mente a cui ci attacchiamo, non ci porteremmo dentro il ricordo delle sofferenze passate, perché questo ci continuerebbe ad avvelenare anche a distanza di mesi ed anni, come non ci porteremmo dentro il ricordo della gioia, la cui mancanza, magari fra tre giorni, potrebbe farci diventare improvvisamente sofferenti.

Se noi riuscissimo a resistere nell'attaccamento alla gioia, essendo gioiosi, non sarebbe valida questa affermazione che ho appena fatto.

Ma chi di noi ce la fa ad essere attaccato alla gioia, che per sua natura è transitoria e quindi è collegabile ad eventi ben precisi e circoscritti nel tempo e nello spazio, senza essere poi triste quando, dopo un certo periodo di tempo, generalmente poco, quegli eventi non si stanno più verificando? Chi di noi ce la fa veramente? Credo che ben pochi esseri umani ce la possano fare...

Non è, d'altronde, una caratteristica della natura umana il continuare ad essere gioiosi all'infinito. Una specie di sindrome maniacale espansiva, e anche se non fosse troppo rompiscatole per gli altri... all'infinito... cioè per tutto il tempo in cui siamo vivi su questa terra... uno stress mortale per noi stessi, non solo per chi ci sta vicino... **per questo, per la sopravvivenza della specie, il continuare ad essere felici all'infinito non è, provvidenzialmente, una caratteristica della natura umana.**

Però, però... c'è questa complicazione: **se la gioia l'abbiamo provata anche una o due volte soltanto, è tipico dell'essere umano il desiderare di provarla ancora nel**

momento presente, in ogni istante, all'infinito.

Il desiderio di provare gioia, pace, appagamento, in ogni momento, in ogni momento, è al tempo stesso sia un buon motivo per essere vivi, sia una dannazione. Per esempio è all'origine di tutte, tutte, le dipendenze.

Quanti di noi, che in questo momento sono soli da un punto di vista affettivo e, più precisamente, anche sessuale, nel senso che non hanno una relazione di coppia sessualmente appagante, né cercano altrove l'appagamento, sono gioiosi perché magari venti anni fa hanno avuto un'esperienza appagante?

Oppure, al contrario, quanti ora sono soli, e ci stanno molto meglio di quando erano in coppia tristemente, sia pure con transitori appagamenti sessuali, possono sostenere di essere finalmente liberi dal bisogno di essere appagati, e non solo sessualmente?

In genere il ricordo di un periodo triste produce sofferenza, non produce gioia, anche se ora siamo sufficientemente appagati, se non proprio gioiosi.

Questo spiega il perché di molte rimozioni che si presentano come amnesie quando, ad esempio, con un amico condividiamo episodi vissuti assieme e, nel nostro stesso stupore e disappunto, ci accorgiamo di non ricordarcene...

Ciò significa che **quel certo episodio, ora rimosso, è avvenuto in un periodo in cui, per i più svariati e sempre validi motivi, abbiamo sofferto, magari anche molto.**

Ma quello che ci accade più frequentemente è che ci rendiamo conto, adesso, che la gioia non c'è più, ecco perché è importante non attaccarci alla gioia.

È importante viverla fino in fondo la gioia, quando c'è. Viverla fino in fondo nel qui e nell'ora, ma solo quando davvero c'è.

Ma nel momento in cui noi ci attacchiamo alla gioia, stiamo facendo un'operazione mentale tipica di ogni attaccamento, per cui "quella" gioia diventa un qualche cosa che sta nutrendo la nostra mente sotto forma di aspettative.

E allora cerchiamo disperatamente di riprodurre le condizioni di quella gioia.

Ed è proprio per questo che nasce **la storia del gelato al pistacchio.**

Cioè, **avendo avuto venti anni fa l'esperienza del gelato al pistacchio che ci ha procurato molta gioia, oggi non riusciamo ad apprezzare il gusto alla fragola o al limone o alla crema.**

Infatti l'attaccamento alla gioia, di solito, non è attaccamento alla gioia in generale, ma è attaccamento a quel qualche cosa di ben preciso, solitamente esterno a noi, che dentro ci ha procurato gioia.

O meglio, **attaccamento a quel qualche cosa a cui la nostra mente si è aggrappata e, sentendosi soddisfatta nelle proprie aspettative, ci ha permesso di gioire.**

Ma se questo “qualche cosa” fosse ben preciso, ben concreto e ben confinato nel tempo e nello spazio, la consapevolezza dell’attaccamento alla gioia che questo qualche cosa ci procura lo manterremmo come un ricordo di **qualcosa che, sì, sarebbe bello per noi che si ripresentasse, ma che di fatto era indissolubile dal tempo e dal contesto geografico e culturale dentro cui noi l’abbiamo vissuto.**

Le lusinghe del New Age

Ma ci potrebbe anche sembrare, in fondo in fondo, un’evenienza molto auspicabile e ripetibile tuttora, in altri tempi e nei più diversi contesti. Ed è proprio quello che, spesso, ci succede. E ne soffriamo per motivi, sempre, ritenuti “esterni” a noi.

Per esempio, proprio perché è questo ciò che spesso ci succede, proprio questo è uno dei tranelli in cui cadono molti, affascinati dalle promesse di felicità che ci vengono fatte, anche a volte in buona fede, e senza esserne consapevoli, si rifanno agli insegnamenti del *New Age*.

New Age: movimento variopinto, indefinito, coacervo di pratiche e teorie mutate, spesso in modo francamente caricaturale, da tradizioni spirituali antiche, da teorie e tecniche psicologiche anche modernissime, da una vocazione terapeutica olistica i cui presupposti sono presenti nel cinese **Libro dell’imperatore giallo** (V-IV sec. a.C.) e al suo “trionfo” occidentale, nel *Course of Miracles* (1976), nei sacri libri degli Induismi, almeno sei, dei **Rg Veda**, con le forme progressive di **tecniche yogiche** da essi proposte, risalenti tutti ad almeno cinquemila anni fa... *New Age*, tragica deriva anche di molti discepoli di Maestri veri contemporanei... *New Age*, frangia “moderata” del più vasto **Movimento per lo Sviluppo del Potenziale Umano** e, in quanto tale, confinante con l’“estremismo” di *Dianetics* e *Scientology*, “chiese” molto discutibili (e denunciate per reati vari, alcuni dei quali molto gravi, ad esempio per l’uso di tecniche di condizionamento mentale e il sequestro di persona, oltre che per brogli con la finanza).

In realtà si tratta, molto più semplicemente, di un tipico movimento californiano ed universitario di nascita, soprattutto di **Berkeley e Palo Alto**, ben presto diffuso a tutti gli *States* negli anni Sessanta e Settanta del XX secolo, dei primi *hippies*, della *beat generation*, delle *Communes*, del viaggio *coast to coast* in *Harley*, quindi del fascino del medio ed estremo oriente, dell’Iran, dell’Iraq, dell’Afghanistan, del Pakistan, del subcontinente indiano e dunque attraversando l’India soprattutto per fare tappa a **Manali** in Himachal Pradesh, dove si diceva che il fumo fosse particolarmente buono quasi come in Afghanistan (la **Charas** in particolare, qualità di Hashish, a differenza della **Ganga**, molto scadente), oppure del fascino del Nepal, del Bhutan, della Thailandia, facendo tappa a Pucket o a Ko-Samui, passando attraverso le Black Panthers, Angela Davis e Malcolm X, Martin Luther King, le manifestazioni di Berkeley della seconda metà degli anni Sessanta, il maggio francese del 1967, l’autunno caldo italiano del 1968 e l’italianissimo 1977, e ancora con l’eco delle cariche violente di piazza, il fumo dei lacrimogeni, e tragedie endemiche europee... ma soprattutto il sogno dell’India e della Thailandia, irresistibili calamite per gli inquieti di ogni

età, sesso, nazionalità, classe sociale di provenienza.

E con l'India, la Thailandia e lo Sri Lanka, l'incontro con il Buddhismo e l'Induismo, i cui Maestri, in quegli anni, accoglievano gli inquieti occidentali a frotte, e magari anche impartendo insegnamenti in cui dimostravano di essere molto rispettosi di Gesù, così gli inquieti si sentivano collegati con la loro appartenenza religiosa originaria, fenomeno accaduto anche con il mio Maestro principale indiano, *outsider* per eccellenza, Osho, a partire dai primissimi anni Settanta a Bombay.

Il pensiero positivo e la negazione del beneficio che si può trarre dal guardare a fondo nella propria sofferenza

E poi, dopo il *New Age*, il **Next Age**... come si fa a definire un fenomeno sociale e antropologico del genere, se non sottolineando, anche a malincuore, ciò che lascia un po' perplesso chi ne parla? Nel caso mio, tralasciando i Tarocchi, l'Astrologia, la lettura dell'Aura, usati da me a sproposito per un periodo (anche se, francamente, spesso ci prendevo) c'è stata l'enfasi, troppo spesso acritica, del cosiddetto pensiero positivo peraltro presente, ma con presupposti ben più solidi anche nel Buddhismo, e divenuto recentemente uno dei tanti indirizzi, e molto apprezzato, della Psicologia contemporanea (la **Psicologia Positiva** di **Martin Seligman**) ma anche qui, con presupposti e corollari ben più sostanziosi, sottolineati anzitutto dalla **Programmazione Neuro Linguistica**, ma anche dal **Cognitivismo**, specificamente **costruttivista**.

Il "pensiero positivo", nell'intenzione del *New Age*, è un qualche cosa che dovrebbe aiutare i nostri stati d'animo a cambiare, facendo delle affermazioni di tipo positivo sulla vita, una specie di *mantra* auto ipnotizzante: "*Va tutto bene, va bene così*". Ma quante sono le persone che dicono: "*Va bene così*", che veramente sentono in tutto il loro essere che veramente va bene così?

Per esempio accade che, in tempi di coronavirus, sia stata sollecitata l'affermazione: "*Andrà tutto bene!!!*". Andrà? Al futuro? Così avremmo tralasciato il presente, che era ciò che contava!

Per mia esperienza vissuta non suggerisco a nessuno di quelli, e sono tanti, che cercano scorciatoie per il Nirvana, né affermazioni positive ad oltranza, né *mantra*, né *mudra* (che sono gesti e posizioni rituali delle mani) escludendo gli orientali di nascita e di cultura.

Ma costoro, i mantra e i mudra certamente non vengono a chiederli a me, che sono nato e cresciuto a Mel fino a venticinque anni, in Provincia di Belluno.

Piuttosto, per i cercatori di scorciatoie per il Nirvana, ritengo utile una buona psicoterapia, che smantelli in loro il bisogno di dipendere da qualcosa o da qualcuno. A meno che non nutrano una fede cieca in chiunque proponesse loro queste pratiche, quindi

anche in qualcuno nato e cresciuto a Mel di Belluno.

Ma se il nutrire una fede cieca era proprio un'attitudine mentale che Buddha Shakyamuni stesso si era ripromesso di smantellare con le meditazioni da lui proposte!!!

La fede cieca, infatti, è cieca!!! E può essere riposta, dunque, anche in una persona, o altro, che proprio non se la merita.

Usiamo dunque la parola fiducia, che presuppone una preliminare sperimentazione di qualcuno o qualcosa che sia andata a buon fine...

Ma come ben sappiamo, molto spesso noi abbiamo bisogno di trovarci delle consolazioni, e una delle consolazioni è il pensiero positivo proposto dal *New Age*.

Molto diversa è la consapevolezza che può derivare solo da un lavoro interiore condotto con disincanto, senza troppi sforzi, ma anche con costanza però, che tende a mettere in evidenza tutto ciò che sta accadendo **dentro la nostra mente**, e ci permette di cogliere tutto ciò che sta succedendo **dentro e attorno al nostro corpo fisico**.

Il lavoro interiore ci consente di essere all'erta, pronti a cogliere tutte le occasioni che ci sono nel qui e nell'ora che ci consentano di gioire.

Il lavoro interiore coincide con i nostri quotidiani lavori e riposi quotidiani "se", come ci insegna il Buddhismo, e solo se, viviamo entrambi con attenzione, in "presenza mentale".

Il lavoro interiore condotto bene ci consente di de-ipnotizzarci rispetto ai nostri ricordi negativi e di cogliere l'occasione, se c'è il momento di gioia, di celebrazione, di lasciarci andare.

Non ce ne restiamo immusoniti in un angolo a pensare alle nostre sfortune, ma sentiamo di essere tirati dentro un flusso di vita, di gioia. Questo è prodotto dal lavoro interiore. E questo non è certamente frutto del pensiero positivo proposto dal *New Age*.

Pensiero positivo è perlomeno, per come so che viene presentato dal *New Age*, un imporsi delle visioni del mondo che non corrispondono alla realtà di ciò che noi sentiamo, ma imporsi solo a livello mentale e non corrispondente alle nostre emozioni, delle visioni del mondo di tipo "positivo".

Il pensiero positivo non accetta di guardare a fondo, dritto negli occhi, la sofferenza. **Il pensiero positivo del *New Age* non consente, per sua stessa natura, di utilizzare la sofferenza come strumento di crescita, dal momento che sostanzialmente nega la realtà della sofferenza.**

La evita, la esorcizza. Direi che il *New Age*, in questo senso, è agli antipodi del Buddhismo. Ed è molto difficile far coesistere questi due mondi.

Chi di noi ha esperienza di insegnamenti buddhisti, del mondo buddhista, e chi di

noi ha esperienza del mondo *New Age* e di insegnamenti dei maestri del *New Age*, (e anche quelli nati a Mel possono avere esperienza di ambedue) sa che è molto difficile far coesistere queste due visioni, perché **il Buddismo invita a guardare anzitutto la realtà della sofferenza e ci invita a partire da lì.**

Il New Age ci invita a pensare che, in fondo, tutto va bene così. E nel frattempo ci insegna a parlare con gli elfi, le salamandre, gli gnomi, le silfidi, entità di cui non voglio negare l'esistenza (come si fa a negare l'esistenza di ciò che non si vede? Tranne gli gnomi: ne ho visto uno, una volta, vicino a Feltre, ed ero in compagnia di mia figlia piccolina che non ha visto niente, se non alberi, radici e muschio, dove io avevo appena visto lo gnomo, molto diverso da come ci viene comunemente presentato dai disegnatori New Age) **ma che non hanno mai suggerito alcuna guarigione dalla sofferenza agli umani che ricorrono ai loro consigli.**

Di fondo, ma solo in teoria, le due impostazioni non conducono a conclusioni molto diverse tra loro. Sono molto diverse nelle pratiche proposte e negli atteggiamenti che ne scaturiscono, quindi negli esiti concreti.

Un buddhista si distingue dunque, e non poco, dal *new ager*, specie umana di cui sto scrivendo molto anche se, esplicitamente, ma solo esplicitamente, non è più di moda.

Ebbene, il *Next Age*, prosecuzione culturale del *New Age* nella sua visione escatologica individualistica e, in fondo in fondo, anche più ottimistica, è ben presente nelle attitudini di molte più persone di ciò che si può pensare superficialmente, e ce ne rendiamo ben conto se prestiamo la dovuta curiosità ed attenzione al numero crescente di teorie fantastiche o francamente deliranti che oggi si propongono come alternative al regime totalitario a cui sembrerebbe che tutti noi siamo sottomessi, esclusi loro, i “prescelti”, i soli detentori della verità.

Il negazionismo di ciò che si teme e il complottismo delirante

Tali teorie contengono certamente elementi di realtà facilmente individuabili, ma assomigliano fin troppo a quanto accaduto, ad esempio, sia in Germania che in Italia, all'inizio di una vera dittatura.

Trovo molte somiglianze tra il parlare di “dittatura sanitaria” ora, ed il parlare di “ebrei, razza che si sta prendendo il potere” e “pericolo giallo e pericolo comunista”, allora.

Tali teorie-cerchezze (**ed è in questo passaggio dall'ipotesi alla certezza, che va colto il tratto delirante di costoro**) sono spuntate per germinazione spontanea tra gli iniziali *no-vax*, e sono molti, tutti simpatizzanti più o meno consapevoli per il *new age*, ma bisognosi di individuare un nemico in carne ed ossa, a fronte dell'invisibilità di un nemico subdolo e molto pericoloso, il virus.

Si va dall'adesione spesso inconsapevole alla proposta di *Qanon* (organizzazione politica di estrema destra inizialmente solo statunitense, in seguito diffusa anche in Italia ed in altri paesi europei) che si presenta come aggregazione di cittadini capeggiati da Donald Trump che viene celebrato come salvatore del mondo intero, che sconfiggeranno il *Deep State*, che si articolerebbe nelle due seguenti branche operative: a) il controllo di tutta la popolazione mondiale attraverso *microchip* presenti nei vaccini, la qual cosa condurrebbe alla responsabilità diretta di **Melinda** e **Bill Gates** ed ai loro manovratori, anzitutto alle famiglie dei **Rotschild** e dei **Rockefeller** e, da lì, fino a tutti i componenti del **Club Bilderberg** e dei partecipanti annualmente al **Forum di Davos**, vedi anzitutto il magnate **George Soros** che, addirittura, preconizerebbe la sostituzione degli europei con gli africani, incoraggiando gli sbarchi in Italia di clandestini, e: b) un esercito di pedofili antropofagi e dediti allo sterminio di massa con i vaccini e con il rapimento e l'uccisione di bambini per berne il sangue ed ottenere in tal modo i benefici dell'ingestione di "adrenocromo", tipo **Barack Obama**, ancora **George Soros** (vedi al proposito il saggio-inchiesta di **Luca Ciarrocca**), **Bill Gates**, **Bill** e **Hillary Clinton** (già presa di mira con calunnie infamanti in occasione della sua corsa elettorale del 2006 con l'accusa del "*PizzaGate*") e ancora **Anthony Fauci**, il **Principe Andrea figlio di Elisabetta II** ed altri personaggi noti al grande pubblico tipo l'attore statunitense **Tom Hanks**.

Il tutto a partenza dalle vicende di **Jeff Epstein** prima del suo (finto?) suicidio, o in realtà omicidio da parte di chi aveva tutto l'interesse che non facesse tanti nomi.

Ora, che Jeff Epstein fosse un criminale c'è poco da discutere, che fosse amico del Principe Andrea, di Bill Clinton e di Donald Trump, ci sono le foto d'archivio di molti giornali a testimoniarlo ed accuse ben precise da parte di donne che da lui hanno subito stupri o pesanti *avances*, dunque anche qui c'è poco da discutere, ma addirittura pedofili satanisti no, si tratta proprio di un delirio... e poi, **Papa Francesco** (addirittura Papa Francesco!!!) la cui insinuata complicità fa pensare ad un'orchestrazione di tutta questa grande *fake* da parte della chiesa retriva statunitense, sia cattolica che evangelica, in accordo con le *lobbies* delle armi e dei suprematisti bianchi, tutti grandi sostenitori di Donald Trump.

Poi si spazia dal terrapiattismo all'imminente Giudizio Universale, all'avvento di un nuovo Cristo (ahimè, due miei ex "compagni di viaggio", come si suole dire, sono stati irrimediabilmente, e fino alla morte, catturati da questi annunci giunti loro su di un sito *web* che non voglio proprio nominare), agli alieni che sicuramente stanno per prendere contatto universalmente e concretamente verificabile dagli umani, ai Lemuriani che riscatteranno Mu ai danni dell'attuale Atlantide, in un *derby* perenne che sarà vinto, alla fine, dai Lemuriani che già abitano il Pianeta Terra nel retro di un monte sconosciuto ai comuni mortali, situato negli Stati Uniti...

Nella mia distinzione fatta, non a caso, tra *new agers* e buddhisti e tra questi ed appartenenti a culti diversi, non mi sto riferendo né ai buddhisti devianti, né ai buddhisti bigotti, cioè a quei buddhisti che hanno individuato nel Buddhismo un'occasione o uno scudo per le loro insicurezze sociali e, specificamente, affettive, e cose di questo genere.

Mi sto riferendo agli insegnamenti dei Maestri buddhisti e ai praticanti buddhisti che seriamente, cioè non solo per moda o per imitazione, seguono quegli insegnamenti.

Le differenti reazioni di fronte alla stessa evenienza, ovvero trattato minimo di religioni comparate

Come sintesi delle varie religioni e dei diversi culti, faccio un esempio della diversità di comportamento nella stessa situazione. Si tratta di una caricatura che intende essere benevola e me ne scuso con quanti, tra i lettori, dovessero sentire offesi i loro valori più profondi. Per esempio:

Un buddhista praticante Theravada riceve una sberla all'improvviso da qualcuno. La prima cosa che si chiede non è perché quella persona gli ha dato una sberla, ma: «*Che emozioni stanno nascendomi dentro? Che pensieri mi si stanno formando nella mente a seguito di questa sberla che ho ricevuto? Quali comportamenti potrebbero essere più idonei per evitare in me il perpetuarsi di una sofferenza dovuta a questa sberla che ho ricevuto?*»

Il buddhista praticante Mahayana, oltre a quanto fa il praticante Theravada, si chiede: «*Cosa potrei fare perché questo essere, che va in giro per le strade seminando sberle a destra e a manca, la smetta di fare questa stupidità cattiva?*»

Il new ager si becca una sberla e con un sorriso serafico guarda quello che gli ha dato una sberla e gli dice: «*Va bene così*». Non si pone il problema di che cosa sta provando dentro. Risultato: dice «*Va bene così*» e poi va a casa e magari riempie di botte la moglie e i figli, soprattutto se la moglie o i figli osano contraddirlo nelle sue teorie complottiste rispetto al fatto che il Governo Mondiale, con le scie chimiche e il 5G, ha irrorato di sberla-virus il mondo.

Un discepolo di Gesù prende una sberla e gira la testa da un'altra parte. L'enfasi è posta, come insegnamento evangelico, sul comportamento da adottare quando ti becchi una sberla. «*Porgi l'altra guancia!*» non è un invito a farci dare degli sganascioni a destra e a sinistra in continuazione, come troppo spesso viene presentato questo insegnamento. Porgere l'altra guancia, nell'area semitica e, specificamente, come modo di dire in aramaico, cioè nella lingua verosimilmente parlata da quel verosimile Gesù di cui ci parlano i Vangeli di ogni ordine e grado, significa: gira la faccia in modo che il tuo sguardo sia diretto da un'altra parte. Non rimanere fissato su questo tizio che ti ha dato una sberla, ma guarda tutto il resto che non ti dà sberle. Non c'è l'enfasi sul guardarsi dentro, c'è invece l'enfasi sul comportamento da adottare.

Un ebreo riceve una sberla, non passa mezzo secondo che ne fa partire una a sua volta, e questo in base ad indicazioni precise dell'Antico Testamento che tutti conoscono: «occhio per occhio e dente per dente».

Un induista che desideri seguire gli insegnamenti di **Gandhi** sulla non violenza, **ahimsa**, se ancora ce ne sono di induisti gandhiani puri e non taroccati, prende una sberla ed evita accuratamente, da quel momento in avanti, di passare per quella strada. Non è molto importante quello che gli succede dentro, ma è molto importante come si comporta: cambia semplicemente strada.

Per un musulmano dipende da chi dà la sberla. I musulmani danno molta importanza da dove viene l'offesa. E la valutazione del grado di gravità dell'offesa è molto in relazione con lo stato sociale, l'etnia e il grado di parentela, e così via.

Ma, soprattutto, dipende dalla particolare derivazione dell'Islam, e quindi dottrinale, cui il musulmano appartiene. Nella variante della Mecca, il fedele si attiene ad una condotta simile a quella dei cristiani. In quella di Medina, più radicale, se l'offesa proviene da una donna ed è diretta a un uomo, l'uomo estrae la scimitarra e taglia la testa all'istante, ed anche questa condotta è perfettamente in linea con il Corano (arabo: **al-Qur'an**, "lettura", "declamazione").

Da ciò, ancora una volta, si comprende quanto sia importante l'interpretazione delle **stesse** parole scritte su un Testo Sacro. Comunque, non esiste la nozione di **perdono senza se e senza ma**, sia nel Corano dei **sunniti** che in quello degli **sciiti**, e tanto meno in quello dei **salafiti**, sia negli **Hadit**, cioè "i detti del Profeta". Ma, ancora una volta, la responsabilità dell'interpretazione è demandata ai vari Imam o Califfi.

Il perdono è presente invece nella tradizione **Sufi** che è stata inglobata dell'Islam, pur essendo più antica, all'anagrafe religiosa. Non è un caso che i sufi siano stati perseguitati dall'Islam come minoranza potenzialmente fuorviante dalla Legge, e tutti i grandi Maestri sufi del passato siano stati torturati e uccisi perché erano dei mistici che non osservavano pedissequamente la Legge.

Vediamo dunque come l'enfasi venga posta su aspetti diversi?

Per il Buddhismo è importante andare dentro se stessi, e chiedersi: cosa sta provocando in me questa sberla ricevuta? Che pensieri? Che emozioni? Quali comportamenti reattivi è bene che io impari a controllare?

Per il cristiano c'è semplicemente un'indicazione di comportamento da adottare che ha a che fare col guardare da un'altra parte. Certamente non con l'incoraggiare il botta e risposta. Ma nemmeno stare a porsi troppe domande. Semplicemente distrarsi in modo che, da sola, si sbollisca l'ira propria, reattiva alla sberla ricevuta, e l'ira di quello che ha dato la sberla.

Per un giudeo, per un ebreo, la sberla di risposta parte immediata, anzi forse due.

Per un induista è importante cambiare strada, per non incontrare più quello che da sberle.

Infine c'è **la variante degli psicanalisti** che fanno riferimento alla religione più diffusa oggi al mondo, quanto meno nelle zone ricche del pianeta.

Gli psicanalisti veri ed ortodossi, fedeli a Sigmund Freud "oltre ogni ragionevole dubbio", prendono una sberla che fa loro venire una faccia grossa così, e magari poi ne

prendono anche un'altra perché stanno lì a osservare questo qua che ha dato la prima sberla. Poi vanno a casa e devono andare a consultarsi tutte le opere di Freud in cui si parli di traumi (una sberla improvvisa è un trauma psichico) e si limitano a scrivere un articolo, per il prossimo convegno, su come un trauma ricevuto da bambini possa evolversi in violenza anche omicida nell'adulto, e si sentono contenti così.

Nel frattempo si fanno supervisionare, per la loro tremenda incazzatura non esibita per decoro, nel sarcofago dello studio di un/a collega più anziano/a.

Integrazioni religiose e sincretismo

Pensiamo dunque a quanto la strada che ci viene proposta dal Buddhismo possa integrarsi con qualcuna delle altre strade che ho descritto. Dal mio punto di vista può integrarsi con la strada proposta dal Gesù del Nuovo Testamento rivisitato dal Gesù di alcuni Vangeli Gnostici, con la strada proposta da alcuni Maestri indù e con la strada proposta dai Maestri Sufi.

Appena superfluo sottolineare che integrazione religiosa non significa sincretismo. Al contrario, l'integrazione sottolinea la preservazione della religione originaria a cui aderisce un certo soggetto che, però, si avvale anche di ciò che di buono lui ritiene essere presente anche in un'altra o in altre tradizioni religiose.

Il Mahatma Gandhi, a questo proposito, è un esempio storico accertato di devoto praticante di una ben precisa religione, l'Induismo, ma al tempo stesso anche aperto a ciò che di buono (ovviamente secondo lui) poteva essere mutuato da altre religioni.

Se uno avesse chiesto a Gandhi: «*Gandiji* (laddove il suffisso "ji" al nome è indice di riverenza) *io passo per quella strada e mi becco delle sberle*».

La risposta che gli avrebbe dato Gandhi sarebbe stata, molto probabilmente: «*Smettila di passare per quella strada e tieni a bada la tua rabbia*». Non sarebbe stata un'indicazione del tipo: «*Guardati dentro, che sentimenti ti provoca...*» oppure «*Va bene così, dai...*».

Di fronte a occasioni di insulto esteriore, di sofferenza, di malattia, di avversità, ci viene comunque suggerito, da moltissimi Maestri, di fare in modo che i nostri comportamenti non siano frutto solo di quello che ci viene al momento come reazione.

Se torniamo all'indicazione attribuita a Gesù, di guardare da un'altra parte, scopriremo che non tutti ce l'hanno con noi, il che sarebbe già un motivo sufficiente per guardare altrove, ma c'è anche, per noi, la possibilità di riflettere su quanto, davvero, stiamo riuscendo a non voler ammazzare di botte chi ci ha dato una sberla. Il che ci fa capire che dentro di noi c'è un potenziale assassino, ma anche una benefica forza di volontà. Capiamo allora come si possa integrare la visione buddhista con la visione cristiana rispetto a questa storia dell'offesa esteriore che

possiamo considerare, anche se ci viene da una persona cara, come un'offesa che ci viene da un temporale, come un'offesa che ci può venire da una malattia, per esempio da un virus? Le due visioni si possono integrare.

«Non fissarti troppo sull'esterno, distogli lo sguardo», dunque, e il Buddhismo aggiunge: «Nel mentre distogli lo sguardo vai dentro di te e guarda cosa ti succede dentro».

Mi sembra poi, come utile completamento a ciò che propone Gandhi, ciò che proporrebbero sia **Mahavira** (primo patriarca del **Giainismo**, il cui nome significa “il grande eroe”, “il vittorioso”, “il grande condottiero”, contemporaneo di Buddha Shakyamuni) sia **Osho**, nato e cresciuto in ambiente giaina: *«Evita quelle situazioni. Non essere stupidino. Se sai che in quelle situazioni continui a cacciarti nei pasticci, evitale. Se sai che novecentonovantanove persone su mille, nello scalare quella certa montagna sono sempre cadute da quel pezzettino di roccia lì, perché pensi di essere l'unica su mille che riuscirà a farcela? A meno che tu non voglia rischiare veramente la morte, non andarci su quella montagna».*

Lo sento un discorso molto sano, molto pragmatico, che è puntato più che altro sull'invito esplicito, che Osho rivolge spesso ai suoi uditori e lettori, ad evitare di mettersi nei pasticci volontariamente.

A proposito di pasticci ed “impasticciamenti”

Il Buddhismo, a proposito di pasticci, anche se non esplicitamente, sostiene: *«Nei pasticci ci sei già. Pasticcio più, pasticcio meno, non ha molta importanza. L'importante è che tu ti guardi dentro sul perché vivi certe sciocchezze come pasticci che ti fanno soffrire, e questo è dovuto alla tua ignoranza, e guarda un po' come stai reagendo».*

Il Cristianesimo: *«Ti può arrivare qualche pasticcio da un momento all'altro. Non fissarti troppo su questo pasticcio, guarda da qualche altra parte. Non dare importanza all'attuale pasticcio».*

Osho: *«Puoi anche evitare di andare a metterti in nuovi pasticci! Non ne hai già abbastanza su cui riflettere?».*

Mi sembra che queste tre visioni si possano integrare.

Certo non sono mica uguali, a parte che Osho direbbe, come già segnalato, anche di andare dentro di sé, cioè inviterebbe le persone a guardarsi dentro.

E, laddove un Lama tibetano di cuore o un parroco cattolico intelligente ed umile direbbero: *«Perbacco, smettila di metterti nei pasticci»*, Osho probabilmente direbbe, con il suo tipico linguaggio delle occasioni paternalistiche: *«Smettila di fare queste bullsbit!!!»*, magari mentre sta escogitando di mandarti per una strada ancor più accidentata delle precedenti in quanto ad eventualità di ficcarsi nei pasticci.

La vacuità

Allora ritorno da dove ero prima di fare tutta questa divagazione, cioè al discorso sulla **transitorietà** come una delle caratteristiche della natura reale, vera, della realtà, discorso che ho ora completato.

La seconda caratteristica relativa a tale natura sfuggente, ben oltre ciò che al proposito ci insegna anche Eraclito, e che è molto più difficile da realizzare, è la **vacuità**, la “vuotezza”.

I Maestri buddhisti ci insegnano che **solo quando in meditazione viene realizzata, cioè percepita, vista, sentita, la vacuità di ogni fenomeno, realmente la strada è libera, è aperta, per poter veramente praticare la compassione, perché sino a quel punto la compassione sarà solo una proiezione del nostro ego**, e cercherò di esplicitare anche perché viene sostenuto questo.

Vacuità significa “vuotezza”, contrario di pienezza, non esistenza reale dei fenomeni, di ogni fenomeno possibile e immaginabile, e magari anche non immaginabile perché finora non immaginato, cioè non esistenza “inerente” dei fenomeni, **non esistenza del fenomeno in sé, bensì esistenza solo di fenomeni correlati a tutto ciò che c'è nell'universo e in tutti gli universi possibili.**

Sulla Vacuità si è soffermato Shantideva, nel nono Capitolo dell'Opera da me studiata per bene solo nel sesto Capitolo.

Il nono Capitolo non sono in grado di commentarlo, dato che non suscita in me alcuna riflessione: è di comprensione troppo ardua, per me.

La nozione di **vacuità** che, detta per intero, sarebbe dunque: **non esistenza inerente dei fenomeni**, si collega strettamente alla nozione di **interdipendenza** di tutti i fenomeni (“*pratītyasamutpāda*”, in sanscrito) o, molto più radicalmente, alla nozione di **interessenza**, su cui poggia gran parte dell'insegnamento di **Tich Nhat Hanh** e l'intero Ordine monastico da lui fondato oltre sessanta anni fa, e che si chiama, appunto, “Ordine della “Inter-essenza” (**Tiep Hien**, in vietnamita).

Per quanti tra noi non sono assidui praticanti della meditazione di consapevolezza, è più incoraggiante avvicinarci alla realizzazione della vacuità, cioè della inconsistenza di un fenomeno in sé, non attraverso la via maestra della meditazione, di cui comunque, prima o poi si avverte il bisogno per la sete di approfondimento di questa storia, ma utilizzando come inizio l'intelligenza media che forse tutti noi abbiamo ricevuto in dono.

Dono auspicabilmente anche coltivato, almeno un po', nelle sue capacità induttive e deduttive, analitiche e sintetiche, per capirci un po' di più di quanto c'è scritto nei libri di maestri buddhisti a proposito di questo argomento.

Dunque, per esempio: questo computer con il quale sto scrivendo, non esiste in sé

e per sé, e se non ci fosse tutta una serie di relazioni tra questo computer e chi l'ha costruito, chi lo ha progettato, il tavolo a cui è ora appoggiato, il quale tavolo è stato costruito da..., io che lo sto usando e poi, alla fine del mio lavoro, spedirò lo scritto a qualcuno... il quale qualcuno... eccetera eccetera.

Questo computer esiste solo perché esistono tutte, tutte, queste altre condizioni, nel prima, nel dopo, nell'attorno... Il che significa che **nessun fenomeno, nessuna realtà fenomenica, nessuna realtà apparente è esistente in sé e per sé.**

È esistente in quanto **parte di una rete di collegamenti.**

Quindi ciò che è qui, ben visibile, in questo computer, in questo momento, è solo una piccola parte concreta di una immensa rete di collegamenti, invisibile ai più, e soltanto teorizzabile.

La natura reale della realtà è solo teorizzabile, tranne che dagli **Illuminati, da alcuni Santi, dai grandi Maestri, dai Veggenti o dagli Sciamani autentici** che, a parere di molti studiosi dell'argomento e di molte autorità religiose, sono i soli esseri umani capaci di cogliere la natura reale della cosiddetta realtà.

Azzardo una similitudine: lo schermo del nostro computer è ciò che appare ai più, il web è la realtà reale... esattamente come molti tra i Veggenti, gli Sciamani, i Santi e gli Illuminati sono degli esperti cybernauti spirituali, da quanto sono bravi a viaggiare a loro piacimento nella web-realtà e nel poterla descrivere.

Anche se, con mirabili eccezioni, la maggior parte di questi esseri paga la capacità, decisamente "paranormale", di viaggiare nella misteriosa realtà reale, con la perdita della capacità di vivere nel mondo "illusorio" in modo "normale", e socialmente accettabile.

Questo discorso, portato per esempio sulla conoscenza o sul sapere, significa che non esiste nessuna idea in sé, isolata da altre. Un'idea è sempre correlata ad altre idee.

Il sapere come rete di modelli

Quindi: **il sapere è una rete di modelli che noi ci costruiamo sulla realtà. È un intreccio.**

Immaginiamo una rete da pesca. Noi magari ci fissiamo su un segmento, su un pezzettino di filo di questa rete da pesca o su un nodo dove si intrecciano diversi fili, e pensiamo che quel segmento, quel pezzettino di filo, quel nodo sia un qualche cosa a sé stante, e talmente pregnante da poter costituire una base per la nostra condotta, per le nostre scelte, eccetera.

Non teniamo conto che, viceversa, **quel nodo è collegato attraverso tutta una serie di vie, di fili, ad altri nodi, ad altri intrecci, ad un'infinità di altre idee.**

E nel momento in cui noi siamo consapevoli di questo, qual è il risultato? Il risultato è che relativizziamo le idee e non diamo l'importanza che di solito diamo, per esempio, alle nostre convinzioni.

Ci rendiamo conto di come, se realizzassimo questo, sparirebbero tutti i giudizi ed anche i pregiudizi? Rimarrebbe solo una capacità fotografica della realtà priva di giudizio. Nel momento in cui noi realizzassimo questo, potremmo davvero dire che siamo pronti per condividere.

Ma fino a quando non riusciremo a realizzare questa nozione, cioè che tutto è interdipendente, anche all'interno della nostra mente tra un'idea e l'altra, e tra le nostre idee e tutte le altre idee, e tutte le cose che ci sono date su questo mondo e sugli altri mondi, ed è tutto un intreccio, fino a quel punto... **quello che potremo condividere saranno solo pezzetti e segmenti di un qualche cosa che noi crediamo essere la nostra verità interiore, mentre si tratta semplicemente di un'illusione, tra l'altro estremamente riduttiva.**

Quindi anche quando si condivide e si dice: «*Sto comunicando la mia verità interiore*», sto comunicando un qualche cosa a cui io attribuisco la qualifica di verità interiore, ma in realtà si tratta semplicemente di **un'illusione percettiva di un pezzetto di questa rete, che io assumo come mia verità interiore.**

La verità interiore è la rete, da un pezzettino della quale la mia mente è catturata. Una rete, tra l'altro, che è priva di una sua consistenza reale, perché appartiene a un flusso di consapevolezza che è soggetto ad alti e bassi come l'universo: contrazione, espansione, trasformazione.

Transitorietà, interdipendenza e vacuità. Questi sono i tre concetti chiave del Buddhismo per la comprensione della natura reale, vera, della realtà. E fino a quando non realizziamo pienamente queste tre evidenze, nascoste paradossalmente alla maggior parte degli esseri umani, la lezione buddhista sostiene che **siamo ignoranti, confusi.**

Ignoranza, bramosia, attaccamento, avversioni, repulsioni

Dall'ignoranza cosa nasce? Gli attaccamenti, le bramosie, le avversioni, le repulsioni.

Le bramosie sono dei desideri accentuati che ci rovinano la mente perché non fanno altro che indurci a pensare di voler ottenere, o mantenere, quel certo oggetto lì, che può essere anche una persona e, in questo caso, il voler mantenere per sé una persona sfuma nell'attaccamento possessivo, con tutte le ben note conseguenze.

L'attaccamento è un qualche cosa che può riferirsi, dunque, sia a oggetti, che a persone, che a idee, cioè significa il tenerci molto stretti dentro di noi un qualche cosa che per esempio ha a che fare con una nostra gratificazione.

L'attaccamento è sempre riferibile a qualche cosa che è transitorio. Allora se noi ci identifichiamo con l'attaccamento, se tutta la nostra energia va nell'attaccamento, è inevitabile che noi soffriamo.

Con questo non sto dicendo che i legami profondi tra le persone non abbiano senso, o che sono un ostacolo alla nostra felicità. Non deve essere commesso questo errore di interpretazione.

I legami profondi tra le persone hanno un senso benefico a patto che siano senza attaccamento.

Un legame è tanto più profondo tra due esseri umani adulti quanto meno c'è attaccamento, per un semplice motivo: che **due cose si possono attaccare solo se sono separate.**

Mentre la fusione è possibile solo se ognuna delle due parti rinuncia ad essere una cosa separata.

Allora la teoria dell'attaccamento formulata dall'insegnamento Buddhista non è in contraddizione, per esempio, con il discorso dell'**unione creativa** tra uomo e donna. Ci può stare benissimo.

L'attaccamento rispetto a un uomo, rispetto a una donna, ha come premessa il mantenimento del rispettivo sé separato da quello dell'altro, non diventa **fusione, possibile solo nelle pratiche tantriche induiste e buddhiste** (generalmente con qualche divinità, ma anche con persone dell'altro sesso). Si tratta di forme di sessualità e di meditazione per persone molto avanti nel sentiero della meditazione e dalla osservanza di alcune regole comportamentali molto ferree, certamente non per i tanti che le cercano solo per fare sesso, al prezzo compreso in quello dell'iscrizione al corso organizzato da sedicenti maestri tantrici...

Oppure, tragicamente, è possibile in **certe relazioni amicali, di coppia, gruppali, famigliari, per motivi strettamente di pertinenza della psicopatologia.**

Anche se, seguendo la lezione buddhista, crediamo o abbiamo realizzato profondamente che il sé non è dotato di esistenza inerente, e che **il desiderare che l'altro sia sempre lì, e guai se va via, sappiamo bene che è un atteggiamento molto umano**, che non può essere ripudiato da nessuna strada di liberazione, a meno che non diventi un atteggiamento ossessivo.

Infatti, se l'oggetto del nostro desiderio se ne va via, arrivano gli attacchi di panico, scatta la gelosia, si vedono i mostri, i draghi notturni, i cocodrilli che camminano sopra di noi aggrappati al soffitto, insomma tutti gli incubi possibili. Questo si chiama attaccamento ossessivo che, tradotto, vuol dire solitamente gelosia.

È in contrasto con l'entrare profondamente in relazione con un altro essere umano?

Assolutamente no. Non è in contrasto, ma l'entrare profondamente in relazione con un altro essere umano, fino ad arrivare a una fusione di anime con un altro essere umano, è possibile solo se non mantengo una convinzione "di me" come entità separata. Ma chi ce la può fare, senza perdere la propria identità?

A questo proposito segnalo un brano di **Martin Heidegger**, dal quale c'è sempre da imparare qualcosa, che teorizzava in **Sein und Zeit** ("Essere e Tempo", del 1927): **"Ciascuno è l'altro e nessuno è se stesso... Quando l'esserci svela davvero il "mondo" e se lo reca appresso, quando dischiude a se stesso il suo essere autentico, questo svelare il "mondo"**

e questo dischiudere l'esserci, si compiono sempre come uno spazzar via i veli e gli oscuramenti, come uno spazzar via i mascheramenti che l'esserci impone a se stesso".

Ognuno tragga le sue conclusioni, da questo insegnamento di Heidegger, a patto che lo comprenda per bene almeno in parte.

Ora, ripeto, è l'entità separata che produce desiderio di attaccamento. Chi può desiderare attaccamento se non è un'entità separata? Un'entità fusa con un'altra, che attaccamento può volere? È già fusa! Da non confondersi con confusa, come fa certa psicologia.

Ci sono esseri umani che prediligono la strada segnata dall'attaccamento (a qualsivoglia entità per loro altamente significativa) ed altri esseri umani che prediligono, viceversa, la fusione. Altri infine, e sono la maggioranza, la confusione.

Il sogno ermafrodita

In ogni caso è inevitabile che tutti noi, ben al di là delle nostre individuali propensioni, quando realizziamo un'unione profonda in un rapporto uomo/donna, donna/uomo, uomo/uomo o donna/donna, sentiamo di essere perfettamente appagati perché il nostro maschile e il nostro femminile interiori, anche nel caso di omosessualità, trovano un rispecchiamento in una forma fisica nell'altra polarità all'esterno.

C'è una sensazione di completamento e di appagamento. Stiamo inseguendo questo sogno ermafrodita dall'inizio dei tempi.

E il nostro sogno ermafrodita è un qualche cosa che viene spesso disturbato dal fatto che ci fermiamo al primo livello: «*Io sono io, tu sei tu, però tu sei mia, tu sei mio*». Questo è attaccamento, fonte di sofferenza inutile ed evitabile, previsto come necessario (e proprio per non soffrire con il passare degli anni) solo per le piccole creature nei confronti della madre.

Nell'unione creativa, nella fusione, non c'è più la nozione di mio e di tuo. Come ci potrebbe essere? Sarebbe come essere gelosi di una gamba che potrebbe andarsene da un'altra parte. Io non sono mica geloso della mia gamba sinistra che improvvisamente potrebbe alzarsi e andarsene via, mentre io me ne sto qui, seduto.

La mia gamba è qui con me e, se si alza e se ne va, significa che anch'io me ne sto andando!

Quando sentiamo questa stessa cosa riferita a un altro essere umano i casi sono due: o stiamo delirando o abbiamo effettivamente raggiunto uno stato di fusione. **E lo stato di fusione è l'unico che potrebbe dare appagamento.**

Da che cosa si capisce che siamo appagati? Si capisce che siamo appagati dal fatto che, avendo realizzato uno stato di fusione con un altro essere umano e "preferibilmente", anche se non obbligatoriamente, dell'altro sesso, **non abbiamo bisogno di spostarci in un'altra casa e in un altro letto, la notte o in altro orario.**

Perché “preferibilmente” dell’altro sesso? Perché questa evenienza è più allineata con l’Ordine della Natura che desidera anzitutto la continuazione della specie... e se ne frega di essere politicamente corretta, dei sacrosanti diritti dei cittadini nel rispetto delle propensioni sessuali più diverse... A questo proposito vedi, per esempio, la preparazione dell’utero femminile a ricevere il seme maschile nei giorni di mezzo del ciclo mestruale, e il pianto sanguinante dell’utero stesso quando non c’è stato l’incontro fecondante. Più insegnamento di così, da parte dell’Ordine della Natura!!!

Siamo talmente appagati che non abbiamo bisogno di andare a cercare altre storie, per cui in realtà i girovagli dei letti sono degli esseri non appagati. Non è d’altronde una grande scoperta, questa! E vale anche per gli omosessuali...

La strada dei girovagli dei letti può essere chiamata la **strada dei centomila**.

C’è dunque la **strada dell’uno**, quella di chi sceglie in piena scienza e coscienza di starsene da solo, c’è la **strada del due**, cioè della coppia, dell’unione creativa tra uomo e donna o tra due esseri dello stesso sesso, e infine la **strada del centomila** (centomila letti!), centomila, credo, solo potenzialmente.

O almeno, me lo auguro, per non restarci troppo sbigottito se dovessi scoprire, un giorno, che c’è chi ce la fa...

Ora, tutto questo discorso applicato alla sofferenza è un qualche cosa di estremamente utile, se compreso bene. La sofferenza ha cause e condizioni che la fanno essere così com’è, così devastante.

Dalla ignoranza sulla natura reale della realtà nascono moltissime illusioni che ci spingono nel versante degli attaccamenti e delle bramosie, e dall’altra parte nel versante dell’impazienza (ecco perché sto scrivendo tanto di queste storie in questa sede!!!), della rabbia, dell’odio, della repulsione, della gelosia, dell’invidia.

Il senso del lavoro interiore

Attaccamenti e repulsioni nascono tutti e due dall’ignoranza sulla natura reale della realtà, dalla confusione che abbiamo in testa nel nostro vivere quotidiano. Ecco il senso del lavoro interiore.

Il lavoro interiore a che cosa serve se non a fare in modo che noi eliminiamo gradualmente la nostra ignoranza sulla natura reale della realtà e la nostra confusione che a volte si presenta (purtroppo da noi vista solo negli altri ma non dentro noi stessi) come un lucido delirio? Che senso avrebbe il lavoro interiore se non questo? Che senso potrebbe avere se non questo?

E la natura reale della realtà, che è caratterizzata da quello che prima scrivevo, si può realizzare, nell’atto conoscitivo ed esperienziale secondo varie scuole, in vari modi.

Secondo il Buddhismo, in tutte le sue Scuole e sotto Scuole, principalmente attraverso

la meditazione e, secondo il Buddhismo Mahayana, associando alla meditazione, da subito, senza aspettare di essere illuminati, la **generosità attiva (Dana, in sanscrito)** incoraggiando inizialmente quel qualche cosa che viene chiamato **Bodhicitta** in sanscrito, o **mente dell'illuminazione, pensiero del risveglio**, che sta a significare **mente altruistica**, per approdare, alla fine dell'allenamento, allo sbocciare spontaneo della **Compassione, Karuna**.

Tutto ciò significa sviluppare una **mente tesa a raggiungere uno stato di liberazione almeno parziale dalla nostra sofferenza, al fine di poter aiutare tutti gli esseri con cui entriamo in rapporto in qualche modo a liberarsi, in modo almeno parziale, dalla loro sofferenza**.

Bodhicitta è la caratteristica fondamentale del Bodhisattva (“essere che è illuminazione” ma, anche, “essere che tranquillamente va verso l'illuminazione”).

Ci sono tante altre scuole, ovviamente, che puntano all'eliminazione dell'ignoranza. Quella di cui sto scrivendo è quella buddhista perché Shantideva è un Maestro buddhista, di una Tradizione ben precisa (**Mahayana**), di una Scuola ben precisa (**Madhyamika**), probabilmente di una sotto Scuola ben precisa (**Prasangika**).

Tanti sentieri diversi per giungere sulla cima dello stesso monte

Ci sono altre strade, non c'è solo questa per raggiungere lo stesso risultato.

E la cosa straordinariamente incoraggiante del lavoro interiore è che uno, durante la sua esistenza, può sperimentare diverse strade.

Può sperimentare una strada e, se sente che non funziona, se sente che non fa un passo avanti, dopo qualche tempo, dopo essersi consultato in genere con una persona che ha dimostrato di meritarsi la sua fiducia (in cose del genere non ce la facciamo da soli), può cambiare strada. Si può scegliere, per esempio, invece che la strada della meditazione, della riflessione, la strada dell'amore, della devozione.

Sono due strade che corrono parallele sempre, perché la meditazione senza amore sarebbe una cosa molto fredda, assolutamente autocentrata e potenzialmente solipsistica. E un amore senza meditazione potrebbe essere il motore di una serie di atti sconsiderati e di vaneggiamenti sentimentali. Meditazione più amore significa, invece, strada di una saggezza amorevole, o di un amore saggio.

Ma anche: possiamo avere, in un certo periodo della nostra vita, una particolare predilezione, una particolare attitudine a sviluppare soprattutto qualche cosa che abbia a che vedere con la meditazione e in un'altra fase della nostra vita, magari successiva, possiamo avere più bisogno di qualche cosa che abbia a che fare con l'amore, e quindi con le relazioni, e quindi per esempio con la condivisione, e quindi con lo scambio.

Mettendo assieme queste due possibili strade in una propria pratica di lavoro interiore c'è caso che ce la possiamo fare.

Non può essere mai garantito a priori il risultato del lavoro interiore. Possono essere indicate solo delle strade.

Ognuno deve sperimentare e verificare su di sé se la strada intrapresa sta funzionando.

Lavoro interiore: niente fede ma dubbio e verifica

Il lavoro interiore non richiede atti di fede. Il lavoro interiore serio rifugge dagli atti di fede, propone il dubbio e la verifica.

Il dubbio che dà la spinta per voler verificare, non il dubbio che dà la spinta per diventare sempre più scettici o paralizzati.

Sono due dubbi diversi: uno è un dubbio “orientale” e l'altro è un dubbio “occidentale”.

Il nostro egocentrismo

Tra le tante osservazioni che Shantideva ci propone in queste prossime stanze e che riguardano il nostro funzionamento mentale, il nostro modo di procurarci infelicità, lasciando libero spazio all'impazienza che a sua volta genera ira, che a sua volta genera odio, tra le tante cose, dicevo, che sono particolarmente pregnanti da un punto di vista psicologico, anche se rapportate al momento presente, alla nostra vita quotidiana di uomini e donne occidentali di ben oltre milletrecento anni dopo la loro stesura, c'è il discorso relativo alla felicità, alla contentezza che noi proviamo quando sentiamo elogiare un nostro amico, e alla scontentezza che noi proviamo quando sentiamo lodare un nostro nemico.

Se noi alla parola “nemico”, che forse ci fa un po' paura dal momento che non riusciamo ad essere così schietti come Shantideva o come certi bambini, sostituiamo l'espressione “persona che mi sta molto antipatica”, credo che a tutti noi risulti chiaro come queste osservazioni siano molto attuali.

A noi tutti succede, o è successo nella nostra vita, o succede a periodi, di non essere molto contenti se sentiamo lodare una persona che ci è particolarmente antipatica, che noi pensiamo ci abbia fatto del male, o che abbia provocato realmente delle occasioni di sofferenza a noi stessi o ai nostri cari, sulla quale noi pronunciamo, anche solo tra noi e noi stessi, dei giudizi di segno negativo. Proviamo un senso di irritazione.

Ma ora Shantideva sta parlando delle lodi rivolte nei nostri confronti.

79) *Quando le mie qualità positive sono elogiate da qualcuno,
vorrei che tutto il mondo ne fosse felice.
Ma quando le qualità degli altri sono elogiate,
io non ne gioisco.*

Bodhicitta, la mente illuminata e i sei regni sia nell'aldilà che nell'aldilà

- 80) *Avendo sviluppato dentro di me bodhicitta, cioè l'aspirazione che tutti gli esseri siano felici, per quale motivo mi dovrei irritare se qualcuno viene elogiato o se da solo trova la sua gioia?*
- 81) *Se desidero che tutti gli esseri diventino dei Buddha venerati nei mondi degli dei, dei semidei e degli umani, perché sono giudicante quando li vedo ottenere un po' di gratificazione nelle piccole cose quotidiane?*

Qui Shantideva parla di mondi degli dei e dei semidei... dunque, secondo il Buddismo sia antico che moderno, nell'aldilà andremo tutti ad abitare uno dei seguenti regni:

- 1) Regno degli **umani**, il regno in cui ora ci troviamo.
- 2) Regno dei **semidei**, dove saremo tormentati dall'invidia per il regno degli dei.
- 3) Regno degli **dei**, dove saremo tormentati dall'invidia per il regno degli umani, solo regno da cui possiamo sperare di ottenere la totale dissoluzione nel Nirvana (grande sogno di tutte le Religioni indiane) così ci consoleremo stando stesi, o spaparazzati sul divano celeste a non fare un bel niente tutto il giorno, finché non ci verremo a noia di noi stessi e cambieremo registro.
- 4) Regno degli **animali**, dove vivremo fino a quando non avremo imparato che vivere di sola istintualità non ci è sufficiente. E, se saremo fortunati, cioè se avremo fatto per bene tutto quello che un animale, secondo Natura, può e deve fare ed avremo anche degli umani attorno a cui poterci ispirare, matureremo l'aspirazione di rinascere nel regno degli umani.
- 5) Regno degli **spiriti inquieti**, sempre dominati dall'ansia e da ogni sorta di altra afflizione, dove romperemo le scatole a tutti gli umani di passaggio con le più diverse richieste lungo eoni ed eoni, finché non ci saremo stufati.
- 6) Regno degli **spiriti insaziabili**, raffigurati nell'iconografia buddhista (Mahayana) come esseri nudi, verdastri, macilenti, con il collo lunghissimo ed il ventre gonfio, produttori di eruttazioni e di flatulenze pestilenziali, sempre affamati ma incapaci di digerire. Credo sia il Regno già abitato, in "questo" mondo, da tutti gli affamati insaziabili di potere. E, nell'aldilà, da tutti quelli che non sono riusciti, in questa vita, ad essere sazi del potere raggiunto.

A questi regni, Buddha stesso aveva aggiunto gli **spiriti indomabili**, e se uno come lui aveva usato questo termine, credo siano ben comprensibili sia la disperazione, sia le reazioni spesso inconsulte, di chi sta a loro vicino.

Però, però, a me, invece di pensare a tali regni come a luoghi dell'aldilà,

risulta più facile pensare a modalità di comportamento che abbiamo nell'aldiquà, e che possono cambiare con il tempo e le circostanze, lungo tutto l'arco della nostra vita.

- 82) *Se una persona sofferente di cui mi prendo cura fosse in grado di trovare da sola, o rivolgendosi ad altri da me, la soluzione dei suoi guai, sicuramente dovrei sentirmi felice, non frustrato né, tanto meno, sentirmi in collera.*

Quelli tra noi che svolgono **professioni che hanno a che vedere con l'“aiutare”** (soprattutto **avvocati, medici e affini** con ogni specializzazione esistente, **psicologi** e psichiatri psicoterapeuti, o **insegnanti** e maestri di qualcosa che abbia a che vedere con il cosiddetto “spirituale” o, semplicemente, con la cosiddetta “crescita personale”, tutti tendenzialmente gelosi dei “loro” pazienti, allievi e discepoli) **farebbero bene a stamparsi questa indicazione di Shantideva con inchiostro indelebile sui neuroni.**

- 83) *Se non desidero neppure questo per gli esseri, come posso desiderare che si illuminino? Dov'è andata a finire bodhicitta in me, se mi irrita quando gli altri vengono gratificati?*

- 84) *Cosa importa se donano qualcosa a qualcuno, anche se questo qualcuno mi sta antipatico? Sia che lui ottenga qualcosa, sia che il dono rimanga nella casa del donatore, in entrambi i casi io non c'entro. Quindi, perché me ne preoccupa tanto?*

- 85) *Così, per quale ragione brucio i miei meriti arrabbiandomi, perdendo la fiducia degli altri nei miei confronti, buttando via le qualità positive che possiedo? Perché non mi arrabbio con me stesso, e basta? Perché non coltivo le ricchezze che ho già dentro di me?*

Ecco, qui Shantideva, con la domanda seguente che rivolge a se stesso, ma che è anche rivolta a tutti noi, rivela la **competenza psicoterapeutica del suo insegnamento.**

- 86) *Non solo non ho rimorso per i mali che ho commesso, ma in più desidero competere con gli altri che hanno compiuto azioni meritorie. Per quale ragione faccio questo?*

Pensiamo a come, queste ultime stanze (79-86) si adattino alla nostra vita di tutti i giorni. Dicevo prima che Shantideva affronta questa tematica prevalentemente utilizzando

la logica. Non affronta questa tematica come diremmo, col nostro linguaggio, “di cuore”.

L'affronta seguendo la logica tipicamente buddhista che tende a dimostrare come le nostre azioni, il pensare ciò che spesso pensiamo, l'incoraggiare dentro di noi certi sentimenti, sia non solo contraddittorio, ma anche cattivo e assolutamente insensato.

Tuttavia, a qualcuno di noi tutto questo può suonare come molto freddo, addirittura come molto inutile, alla fin fine. Ma io voglio ricordare, a questo proposito, anche se forse è un discorso che sarebbe stato meglio che avessi fatto all'inizio, ma non è mai troppo tardi per farlo, un discorso che riguarda un consiglio sulla **funzione dello studio dei testi dei Maestri**.

Lo studio delle parole dei maestri

Se noi ci avviciniamo a un testo particolarmente ostico, che non ci prende dal punto di vista emotivo, ma che sentiamo contenere delle indicazioni che riconosciamo come indicazioni sagge, che provengono comunque dall'esperienza di un saggio, o che sentiamo nascere da una logica ineccepibile, spietata, come quella di Shantideva, come quella di molti Maestri buddhisti, prestiamo loro un'attenta curiosità di conoscere?

Prestiamo attenzione anche ad alcuni testi cristiani impregnati di filosofia e parole difficili da comprendere (lasciando stare le parole che non comprendiamo) e cerchiamo di cogliere il senso generale del discorso? O buttiamo via tali testi, lontano dalla nostra attenzione per il fatto che sono scritti da intellettuali perdi tempo? Siamo sicuri di non buttare via, in questo caso, anche il bambino con l'acqua sporca?

Non ne parliamo poi di alcuni testi persino di Osho (pochi, ma significativi, di questo suo inatteso aspetto che ci sembra “freddamente logico”) anche se questi testi non ci prendono emotivamente, anche se non sentiamo di essere travolti dalla commozione.

Ebbene, ha un senso ugualmente leggerli con attenzione, un senso che a volte si comprende solo a distanza di anni.

D'altronde quanti tra quelli che hanno letto una sola volta l'Antico, ma anche il Nuovo Testamento, possono sostenere di aver compreso per bene certi passaggi, certe frasi?

Studiare le pagine dei Maestri, che potremmo definire logici, freddi, razionali, serve soprattutto a chi vorrebbe solo insegnamenti “di cuore”.

Per esempio, per un periodo della mia vita, a me è servito molto studiare le opere principali, e anche alcune minori, di **Rudolf Steiner** (1861-1925) che notoriamente era un teorico, freddo, razionale, capace di trasformare le sue doti extrasensoriali in linguaggio filosofico, apparentemente accessibile a tutti, ma sotto sotto profondamente “oscuro”, come Eraclito.

Preciso, peraltro, che non sono mai stato “uno steineriano”.

Steiner ha proposto anche molte cose pratiche, si è interessato di quasi tutti i campi del sapere applicati alle varie attività umane, ma nella sua scrittura si percepisce una freddezza logica e una montagna di conoscenze che lui getta sulle pagine a profusione, leggendo le quali siamo proprio lontani dalla commozione che proviamo leggendo un Maestro come

Osho, o anche un maestro “cristico” come **Omraam Michail Aïvanhov** (1900-1986) ma anche un cristiano gnostico come **Anthony de Mello** (1931-1937) che, nella loro semplicità e praticità, commuovono e fanno ridere al tempo stesso molti di noi, e fino alle lacrime, che sono poi le stesse lacrime, che siano di commozione o di gioioso divertimento.

Dunque, a Steiner un giorno è stato chiesto: «*Che funzione può avere il fatto che noi studiamo delle cose così aride, come quelle che lei ci sta proponendo?*» da precisare che i suoi discepoli gli davano del lei. Non mi ricordo se l'aggettivo proposto nella domanda fosse “aride”, ma il significato era questo.

E allora Steiner diede una risposta di tipo esoterico.

Steiner, lo voglio ricordare, è uno dei più grandi esoteristi cristiani. Dico “cristiani” perché fa molto riferimento alla figura del Cristo anche se, al contempo, fa molto riferimento alla figura del Buddha.

Appartiene all'**esoterismo di matrice cristiana**, fondamentalmente perché recupera molte nozioni dell'Oriente e le incrocia con il portato culturale del Cristianesimo. Ed in questo si distingue per esempio dalla **Teosofia** di cui, pure, era stato un importante punto di riferimento, la grande corrente teosofica della seconda metà dell'Ottocento, che venne riconosciuta dal Mahatma Gandhi come artefice filosofica “*della riscoperta dell'India, da parte dell'India stessa*”, da cui Steiner uscì, fondando la sua **Antroposofia**, sostanzialmente proprio per questo suo recupero della figura del Cristo.

Non ci sono molte certezze diverse tra l'Antroposofia di Steiner e la Teosofia di **Elena Petrovna Blavatskij** (1831-1891) e degli altri teosofi a lei contemporanei e successivi, se non questo riconoscimento della figura del Cristo come momento centrale nell'evoluzione dell'umanità occidentale, e come figura storica di svolta.

Secondo Steiner, dalla nascita del Cristo, dalla predicazione del Cristo, dalla testimonianza del Cristo in avanti, l'evoluzione dell'umanità ha avuto delle sorti completamente diverse da quelle che avrebbe avuto il mondo se Cristo, il Cristo, proprio Gesù Cristo, proprio quel Gesù lì, nato in Galilea (e non a Betlemme, in Giudea!!!) proprio in quel periodo, non fosse realmente esistito.

E Steiner, nel sostenere questo, faceva riferimento ai soli Vangeli Canonici, con particolare predilezione per il Vangelo di Giovanni...

Steiner per questo viene definito **cristiano**. Viene anche definito **esoterista** perché fa riferimento alla scienza iniziatica a piene mani, ma ha anche questa propensione, una venerazione nei confronti della figura del Cristo. Ha scritto molto su Gesù, sui Vangeli canonici e su San Francesco, fino a spingersi nel trovare una **continuità reincarnativa che, partendo dal Buddha storico, giunge a Francesco d'Assisi, passando attraverso Gesù**.

La sua opera, quindi, la possiamo definire di derivazione teosofica, con questa accentuazione della figura salvifica e di redenzione rappresentata dal Cristo e con questa sua enorme attitudine a volerne costruire una **Scienza dello Spirito**, così come ha chiamato, infatti, l'insieme della sua dottrina.

Steiner è freddo nell'esposizione. Era anche, in vita, una persona fredda nei rapporti, era anche una persona piuttosto misteriosa. Si faceva un po' tanto i fatti suoi. Era anche

circondato da molti veli sulla sua vita privata.

Insomma, proprio l'esatto contrario di Osho, di cui si sapeva tutto o quasi, perché a Osho la *privacy* non interessava proprio se non nel senso di non avere tante rotture di scatole (ma questa storia dell'evitare le rotture di scatole soprattutto dal 1981 in poi, anno in cui si è imposto di parlare solo con quei pochi discepoli che gli erano molto vicini, e a volte troppo vicini...).

A questa domanda che, da parte di un suo discepolo è stata rivolta a Steiner: «*Ma perché ci sta parlando di cose tanto interessanti in modo così freddo? Che importanza dà lei, signor dottor Steiner, al fatto che noi non ce la facciamo, come riesce a fare lei, nel contattare direttamente l'essenza dei fenomeni, ma possiamo solo leggerne qualcosa attraverso i suoi scritti? Che importanza può avere, insomma, leggere le parole di un Maestro come lei, che fra l'altro manco ci commuove (questa è un'aggiunta mia!) che ci sta proponendo libri su libri? Che funzione può avere leggere delle opere che le capiamo a stento solo con la testa?»*

E con questa domanda è stato toccato un argomento che io sento molto attuale negli ambienti della ricerca spirituale, (ma esiste ancora tale ricerca?) quando cioè si tende a scambiare, a identificare, ciò che può essere utile per una nostra crescita solo con ciò che ci prende emozionalmente. Soprattutto prende emozionalmente i popoli mediterranei, come gli italiani, i greci, gli spagnoli, ma i francesi no, perché i francesi ci tengono troppo ad essere i figli della Dea Ragione...

Il fatto che ci commuoviamo nel sentire, a volte, le parole di qualche Maestro, nel sentire fino in fondo le suggestioni, le metafore che certi maestri usano, il modo semplice, oppure fantasioso, oppure fantascientifico, che molti Maestri adottano nel presentare delle cose che potrebbero essere presentate in modo molto rigido, molto accademico, è per me un metodo di insegnamento preferibile, avvincente...

Ma questa tendenza ad apprezzare quasi soltanto le letture commoventi, quelle che toccano il cuore, è sfociata lentamente, per molti, in una identificazione della crescita spirituale con un consumismo emozionale.

È una domanda che potrebbe essere rivolta ad ogni Maestro, perché ogni Maestro, in mezzo a tante cose magari semplici da ascoltare o da leggere, ha detto o scritto anche qualche cosa di veramente difficile da comprendere. Non credo che ci sia né tra i contemporanei, né tra i moderni, né tra gli antichi, nessun Maestro che abbia SEMPRE scritto né, tanto meno, anche solo detto, cose molto molto semplici da comprendere. Ci sono delle eccezioni, forse, ma non ne sono a conoscenza.

E anche in ambito cristiano, autori molto amati una trentina di anni fa, e in particolare il conosciutissimo già citato **Anthony De Mello**, i cui libri erano dei *best sellers* prima della **raccomandazione**, decisa, rivolta a tutti i cattolici nel **1998** da parte della **Congregazione per la Difesa della Fede** (prefetto: Cardinale **Josef Ratzinger**, e Pontefice **Karol Jozef Wojtyla**, Papa Giovanni Paolo II) di non leggere i suoi libri.

Questi autori, a fianco di cose bellissime e, appunto, commoventi e suggestive che hanno scritto, ci propongono anche delle pagine in cui è proprio difficile seguirli, se già non si sa qualcosa della cultura locale da cui provengono, cioè dell'India, dell'Africa, dell'America Latina e, talvolta, anche dello Gnosticismo antico e moderno. Pagine che, tra l'altro, sono contenute nei libri meno venduti di "autori vendutissimi".

Lo stesso Osho ha dato degli insegnamenti, poi trasformati in libri che, nonostante il suo stile immediato, la sua capacità di usare la parola in modo molto affascinante, divertente e commovente, sono difficilmente comprensibili.

Sono difficilmente comprensibili perché, per poterli comprendere, bisogna essere ad un livello di consapevolezza al di sopra di quello a cui, mediamente, le persone si ritrovano ad essere. Oppure bisogna avere, per altri testi, delle conoscenze specifiche di tipo iniziatico, esoterico, senza le quali non si capirebbe assolutamente nulla di quello che si sta leggendo.

Libri di Osho di questo genere, per esempio, tradotti in italiano ce ne sono pochi, anche perché viene operata una selezione molto ferrea dei libri che devono essere tradotti in italiano da parte delle Case Editrici italiane e dall'incaricato delle traduzioni in lingua italiana da parte dello stesso Osho, **Swami Anand Videha** Giuseppe Ricci e, prima di lui, anche se più spericolato, da **Swami Deva Majid**, Andrea Valcarengi, già Direttore della rivista "Re Nudo", ed incaricato a suo tempo dallo stesso Osho ad essere il suo Ambasciatore per l'Italia.

Lo sanno tutti benissimo che gli italiani hanno bisogno di libri che toccano molto profondamente la sfera emozionale, perché se i suoi libri non toccano il cuore, un autore non può essere molto apprezzato dal pubblico italiano, mentre per i critici professionali dei libri che escono, o per i lettori molto colti, o per gli specialisti nella materia di cui tratta il libro, generalmente vale l'esatto contrario.

Ma torniamo alla domanda posta a Steiner... Steiner rispose: **"...il fatto che voi alleniate la vostra mente a leggere anche cose che non sentite subito come vostre, ma che semplicemente le accettiate come cose che vi vengono dette da qualcuno di cui vi fidate, segna nella vostra mente delle tracce, dei solchi, sui quali in seguito la vostra esperienza potrà più facilmente gettare i semi che produrranno poi le piante, i frutti e tutto quello che può venire dopo l'aratura della mente. La mente deve essere arata..."**.

L'aratura della mente

Bellissimo questo esempio dell'aratura della mente, del solco che viene prodotto nella mente delle persone che sentono magari ostica una certa lettura!

È, in fondo, la stessa conclusione a cui si può arrivare leggendo attentamente la **Parabola dei quattro terreni**, attribuita a Gesù, un tempo chiamata del **Buon seminatore** (Matteo 13, 3-23, e negli altri due sinottici con irrilevanti differenze).

Se queste persone, insofferenti nei confronti di parabole (come lo erano stati gli

Apostoli nei confronti delle “figure”, così da loro chiamate le similitudini e le parabole con le quali Gesù comunicava il suo insegnamento) si sforzassero di leggere o di ascoltare semplicemente o, ancor più, fossero accoglienti nei confronti di una logica esoterica percepita come fredda, o come argomentazione estranea alla loro cultura, sarebbero preparati, quantomeno intellettualmente, ad accogliere ciò che, magari dopo dieci anni, potrebbero sperimentare. E verificarne così, di persona, l'estrema concordanza con la loro stessa esperienza di vita.

Ma se non avessero preparato la loro mente ad accogliere quell'esperienza, questa potrebbe passare inosservata.

Quindi la funzione di testi anche difficilmente comprensibili immediatamente, oppure di testi percepiti come freddi, più razionali, più di studio che non testi di lettura divertente, è quella di **preparare la nostra mente ad accogliere con più prospettive di buona utilizzazione, da parte nostra, le esperienze che potremmo avere magari domani, o tra dieci, vent'anni.**

Infatti, se quelle stesse esperienze le avremo senza una mente già allenata a coglierne il significato, senza avere già una mente in cui ci sono dei concetti che magari ancora non abbiamo fatto totalmente nostri, ma li conosciamo almeno in teoria, molto probabilmente scarteremo dal nostro campo di attenzione ogni esperienza nuova. La faremo lo stesso quell'esperienza, ma sarà come se non l'avessimo fatta.

Reincarnazione

Per esempio, il fatto di familiarizzarci con la nozione di **Reincarnazione**, con questa credenza-certezza-evidenza propria del portato culturale antichissimo del subcontinente indiano, diffusasi lungo i secoli in moltissime parti del mondo, Occidente moderno incluso, potrebbe evitarci la tentazione di liquidare come semplice suggestione qualcosa che ci fa pensare a esperienze vissute in vite precedenti, che potremmo, un giorno, sperimentare in meditazione, o utilizzando alcune tecniche non meditative, e penso all'**ipnosi regressiva** di **Brian Weiss**, di **Angelo Bona**, di **Manuela Pompas** e di altri ipnoterapeuti italiani in espansione numerica crescente (almeno sino all'inizio della pandemia) o, ancor meglio, penso al **Rebirthing** di **Leonard Orr** (1938-vivente) e alla **Respirazione Olotropica** di **Stanislav Grof** (1931-vivente).

Nel momento, invece, in cui noi veniamo a conoscenza che c'è una grande parte dell'umanità che è **certa** della reincarnazione, saremo più preparati a darne una **lettura che non dovrà mai essere assolutamente dogmatica, ma accetteremo forse meglio la possibilità che questo fenomeno possa davvero esistere, senza subito gettarlo nella spazzatura come “rozza superstizione orientale”**, espressione usata, anni fa, e in diretta televisiva, perfino da una docente universitaria di Antropologia Culturale presso diverse sedi, **Cecilia Gatto Trocchi**, (1939-2005), peraltro sempre combattiva e coraggiosa nelle sue ricerche, ma tormentata da demoni esterni (Massoneria deviata?) ed interni, fino alla

fine tragica della sua vita. Stessa espressione usata (“rozza superstizione orientale”) da diversi esponenti del clero cattolico più retrivo che si sono permessi di condurre delle campagne denigratorie nei confronti di tale credenza, mettendo in tal modo in difficoltà alcune buone prospettive di un dialogo fraterno interreligioso tra Cristianesimo e Buddismo.

Non ho la benché minima idea di quante siano le persone che possano veramente aver sperimentato, attraverso le modalità sopra enunciate, o in altri modi ancora, sensazioni molto precise di vite precedenti, successivamente documentate come attendibili. Sperimentate credo da moltissime persone, ma verificate con metodo al di sopra di ogni sospetto, relativo al desiderio di conferma di ciò che avevano sperimentato, credo da pochissime.

Spesso resta comunque, dopo sedute ipnotiche regressive ad ipotetiche vite precedenti, un indubbio benessere, in chi si sottopone a tali sedute, e resta anche un indubbio senso di potenza nell'ipnotista che le agisce (cosa che, poi, se la deve vedere lui, prima o poi, con la sua coscienza... ma questo riguarda TUTTE le tecniche ipnotiche non ericksoniane, anche senza considerare la ricerca delle vite precedenti) ma tutto ciò non ha niente a che vedere con la veridicità o meno dell'esperienza di vite precedenti.

Non sto parlando del *déjà vu* o del *déjà vécu* (“già visto” e “già vissuto”) non sto parlando di questo fenomeno, molto diffuso, che ha a che vedere con la sensazione spontanea (?) di aver già vissuto qualche cosa, di aver già visto qualche cosa che si sta vivendo o vedendo concretamente, nel momento presente, e che spesso viene scambiato, negli ambienti del *New Age*, come una prova della reincarnazione.

Questo è un fenomeno che si spiega semplicemente con dei **circuiti elettrofisiologici che entrano in funzione in occasione di transitori stati di stress fisico ed emozionale e che, se sono frequenti ed intensi, impongono il sospetto di un disturbo neurologico.**

Se ci capita di pensare: «*Ma io questa situazione l'ho già vissuta!*» ci sono subito pronti i famosi *new agers* che ci spiegano: «*Ecco, questa è una prova della reincarnazione. Vuol dire che hai già vissuto...*». No, c'è semplicemente un corto circuito cerebrale, ben identificato dagli studiosi della materia, che entra in funzione facendoci mettere l'esperienza del presente in una casella mnemonica sbagliata (che, poi, non è una casella ben definita e statica, bensì un insieme di connessioni neurali anche molto estesi).

C'è però un'altra evenienza: ci troviamo in un certo luogo, in un certo paese dove sicuramente in questa vita non siamo mai stati. In quel luogo non è mai stato girato un film poi trasmesso anche per televisione, o attraverso un moderno *social*.

Cioè siamo sicuri di non aver già in precedenza incamerato nella nostra mente immagini, colori, suoni, odori, che sperimentiamo ora in quel luogo. Però sappiamo anche che dietro quella certa casa, laggiù in fondo, girando a destra e poi a sinistra, c'è una piazzetta con la fontana in mezzo. Lo sappiamo benissimo, e in questa vita non ci siamo mai stati, soprattutto per testimonianza dei nostri famigliari e dei nostri amici. Ci dirigiamo con precisione verso quella fontana e la troviamo.

Ecco, questa comincia ad essere un'esperienza un po' interessante. Ma potrebbe

“semplicemente” trattarsi di **precognizione**, fenomeno molto studiato e riconosciuto come fenomeno “certo” dalla ricerca scientifica accademica, ma non indice di reincarnazione.

Molto più probanti sono le esperienze, ben documentate, di bambini che hanno la possibilità di accedere molto più rapidamente degli adulti a esperienze vissute in vite precedenti, e che sono state raccolte e pubblicate da ricercatori, da scienziati, da psichiatri, moltissime pubblicazioni, delle quali mi limito a citare, per ora, solo qualche lavoro di **Ian Stevenson** (1918-2007) il cui libro più denso di casistica, ma che risale a qualche anno fa è: “*Le prove della reincarnazione*”, edito da Mediterranee. Sulla reincarnazione, di autori contemporanei, c’è una marea di testi pubblicati. Ma preferisco comunque Stevenson per **l’onestà, il rigore del suo approccio alla questione e l’autorevolezza dell’autore.**

Questo psichiatra americano, cattedratico all’Università della Virginia, morto quasi novantenne, ha dedicato cinquant’anni della sua vita ad andare a verificare tutti i casi che gli venivano segnalati, da tutto il mondo, di bambini che riferivano improvvisamente ai loro genitori, per lo più dopo una febbre molto alta, di essere **anche** qualcun altro, oltre che loro figli o, addirittura, **solo** qualcun altro e non loro figli.

Ed erano in grado di raccontare episodi, riferentisi a precedenti esistenze, con tanto di nomi, di specificazioni di tempi, luoghi e attività, successivamente accertate come veritiere dallo stesso Stevenson, di qualcuno, generalmente deceduto per morte violenta, di cui certamente questi bambini non erano venuti a conoscenza nella loro vita attuale, né erano venuti a conoscenza di questi accadimenti gli amici dei bambini e gli stessi loro parenti più vicini.

E Stevenson, per cinquant’anni, ha studiato questi casi, dietro segnalazione per lo più di neuropsichiatri infantili non solo indiani, e su centinaia e centinaia di casi inizialmente studiati in tutti i Continenti, ne ha selezionati solo venti che secondo lui non erano spiegabili in nessun altro modo, se non introducendo l’ipotesi reincarnazionista. E così uscì la sua prima ricerca, nel 1966, tradotta fedelmente dall’inglese in lingua italiana ancora da Mediterranee con il titolo: “*Reincarnazione: 20 casi a sostegno*”.

Nel suo ultimo lavoro di cui sono a conoscenza, “*Bambini che ricordano altre vite*”, Stevenson ci mostra le fotografie scattate da lui stesso a bambini che sostenevano di essere stati, nella vita immediatamente precedente l’attuale, vittime di lesioni gravi sino all’omicidio.

Ebbene, **le foto di parti del corpo di quei bambini riproducono, anche se, beninteso, più superficialmente, le lesioni delle vittime di cui quei bambini sostenevano di essere la reincarnazione.**

Medici legali e Forze di Polizia coinvolti nei diversi casi alcuni decenni prima: tutti d’accordo e strabiliati da quanto accaduto (anche se, dal momento che questi medici e funzionari di polizia erano indiani e la nozione di reincarnazione sicuramente l’avevano assorbita nel latte materno—a meno che non fossero stati musulmani o cristiani—e quindi non si capisce bene la loro meraviglia se non con un’amnesia riguardante la loro cultura).

Generalmente questi bambini si erano svegliati da un torpore agitato durato da poche ore a qualche giorno accompagnato da febbre elevata, ed avevano riferito ai genitori

di come erano stati uccisi in una vita precedente, facendo nomi e cognomi degli assassini, e il luogo dove erano stati assassinati. Segnalata la cosa alla polizia da parte dei genitori dei bambini, sono stati scoperti gli assassini.

Per esempio, in un caso, gli assassini di un uomo che era stato ucciso circa quindici anni prima. Il bambino in questione, all'epoca della rivelazione ai suoi genitori aveva otto anni, e aveva descritto alla perfezione la scena del crimine, i nomi e i cognomi di vittima e aggressori, i motivi, ed altro. Di tutto ciò i genitori del bambino erano del tutto all'oscuro.

Ma Ian Stevenson, anzitutto scienziato attento, anche se curioso di cose "strane", tanto da aver orientato il Dipartimento universitario da lui diretto solo ai fenomeni paranormali, afferma: «Io non "credo" nella reincarnazione. Devo però riconoscere che solo se accettassimo l'idea che sia possibile la reincarnazione, potremmo spiegare questi casi».

È un modo molto elegante, accademico, per dire in realtà: «Io mi sono impegnato per tutta la vita a dimostrare scientificamente che la reincarnazione non esiste proprio, ma ora, dopo tanti anni, mi sono dovuto ricredere... però non lo voglio dire, perché, se lo dicessi, rovinerei troppo la mia reputazione nell'ambiente accademico, e mi taglierebbero i fondi per le mie ricerche!».

E prende così in esame tutte le altre spiegazioni che si potrebbero dare (**frode** da parte dei genitori o **bugia** da parte del bambino che era venuto a conoscenza del fatto in questione all'oscuro dei genitori, **retrocognizione** o **telepatia** da parte del bambino nei confronti dei genitori che avevano rimosso l'accaduto). Ma resta solo questa, come ipotesi che possa spiegare il fenomeno.

A parte Stevenson, ricordo una **bambina indiana di otto anni**, di nome **Shanti Devi**, la cui vicenda è ben descritta in un altro libro ancora, di **Sture Lonnerstrand** (1919-1999).

Dopo segnalazione dei suoi genitori alle autorità civili e religiose della zona di Delhi dove abitavano, si venne a sapere che Shanti Devi aveva iniziato a raccontare di una sua precedente vita in una città in cui né lei né i suoi genitori si erano mai recati. La bambina, a quel punto, fu sottoposta ad un esame sul campo da parte di una commissione statale appositamente istituita.

Ebbene, Shanti Devi riconobbe la sorella della vita precedente, nonostante l'abissale differenza di età, seppe dire particolari del marito già defunto, riconobbe il figlio subito dopo la cui nascita era morta ed acconsentì di essere vista e presa in braccio dal Mahatma Gandhi, venuto a conoscenza di questa bambina che poteva dimostrare, a tutti gli increduli, che la possibilità reincarnativa è una realtà.

Tornando ai maestri buddhisti: la reincarnazione di Shantideva

E infine, dopo il caso di Ghesce Yesce Tobden e di Ghesce Tubten Yesce e delle loro

reincarnazioni, già presentate, voglio ricordare il caso di Shantideva, proprio il Shantideva cui è attribuita con certezza la stesura del Bodhisattvacharyavatara... ebbene, Shantideva ha deciso di reincarnarsi in un bambino figlio di tibetani emigrati in Svizzera, ed ha studiato in un Monastero Mahayana in India, **Sera-Je**, presso **Mysore**, con il nome di **Tenzin Dueten Shiwalha**.

Riconosciuto come **nona reincarnazione di Shantideva** anche dallo stesso Dalai Lama, il suo Maestro principale è stato **Ghesce Chambatobyal**.

Ora Shiwalha ha quarant'anni, è un **Geshe** dal 2008, cioè un dottore in filosofia buddhista, oltre che un **Rinpoche** ("grande gemma") titolo onorifico per i soggetti riconosciuti come reincarnazione di Maestri illustri.

Ce lo riferisce un cortometraggio girato nel 1997 da **Guido Ferrari** e tuttora presente in rete su *You Tube*, completato da una serie di articoli apparsi su *savetibet.ru*.

Ghesce Shiwalha Rinpoche, dal 2004 al 2015 ha insegnato il Dharma buddhista in un centro di ritiro, **Sangye Choling** sul lago di **Chagytay**, nei pressi della città di **Kyzyl**, capitale della Repubblica di **Tuva** (non riconosciuta come tale dalla Comunità internazionale) nella **Federazione Russa attuale**.

Gli articoli presenti su *savetibet.ru* ci informano anche dell'enorme devozione nei confronti di Shiwalha Rinpoche da parte di tutti i buddhisti già presenti in quella zona estrema della Russia e di molti nuovi aderenti alle pratiche sia del **Lam rim** (tibetano: "tappe della via") che del **Vajrayana** (sanscrito: "veicolo di diamante") da lui approfonditi durante la sua permanenza in Russia.

Ci informano anche del fatto che Shiwalha è la reincarnazione di **Buryat Lama Shivalha**, ottava reincarnazione di Shantideva, un Lama russo che visse negli anni Cinquanta del secolo scorso in Tibet, dove si era rifugiato provenendo dalla **Buriazia**, regione appartenente all'URSS di quell'epoca, ed era a stento riuscito a sottrarsi alle "purghe" assassine di **Josif Stalin** (1878-1953).

Dalla Repubblica di Tuva, Shiwalha Rinpoche fu espulso nel 2015 (per motivi tenuti nascosti alla popolazione che protestava per l'espulsione) dal Commissario governativo che ha solo rivelato trattarsi di "un segreto di sicurezza nazionale". Così ha seguito anche in questo destino il predecessore di se stesso, anche lui reincarnazione di Shantideva...

Di lui ho trovato traccia, sempre su *savetibet.eu* nel 2018, quando diede una serie di insegnamenti a Bodhgaya, località dove Buddha Shakyamuni si era illuminato.

Allora noi, leggendo cose di questo genere, oppure leggendo, sentendo parlare, o meglio ancora, sperimentando di persona vicende di vite precedenti attraverso tecniche meditative o terapeutiche, siamo più preparati ad accettare questa possibilità, siamo più preparati a rispettare questa credenza estremamente diffusa che, se non ne avessimo mai sentito parlare, l'avremmo etichettata solo come superstizione.

Ma perché mai, tutte queste reincarnazioni accertate, soprattutto tra monaci appartenenti alla Tradizione Mahayana o a quella Vajrayana? Credo sia proprio perché, in queste Tradizioni, viene enfatizzato il rifiuto alla dissoluzione definitiva nel Nirvana, in occasione della morte del corpo fisico e scelto, invece, il compito di tornare, tornare sul

presente piano di realtà, per aiutare, anzitutto con il proprio esempio di vita, tutti gli esseri che sono a tiro di parole, azioni e pensieri, a scrollarsi di dosso quante più scorie “negative” accumulate lungo gli anni.

La curiosità di fronte a fenomeni che non conosciamo

Se noi non accettiamo di conoscere, di leggere, di studiare anche cose che non capiamo immediatamente, o che non corrispondono a quello che già noi sappiamo (dal momento che noi selezioniamo, anche nelle nostre letture, ciò che già conferma i nostri sistemi di credenze) tendiamo a scartare come cose stupide, che non servono a niente, tutto ciò che leggiamo che non conferma i nostri precedenti sistemi di credenze. **Questa è un’attitudine universale della mente umana.**

Una caratteristica della persona intelligente è quella, invece, di andare un po’ oltre questa mentalità ordinaria, secondo la quale viene eliminato tutto quello che non appartiene già al suo patrimonio culturale, e viceversa assecondare la curiosità per il nuovo che, all’inizio, è quasi sempre “scomodo”: «*Guarda un po’: ci sono questi fenomeni che non appartengono alla mia esperienza ma che vengono descritti con precisione e con serietà. Mi interessano? Sono rilevanti per la mia vita? Penso di sì*».

E così ci rendiamo ben conto che una tematica come quella della reincarnazione possa essere rilevante.

La reincarnazione ed il cristianesimo

La tematica della reincarnazione era molto presente nei primi secoli dell’Era Volgare, tanto da essere oggetto di scandalo, a fianco di altre questioni dottrinali, in occasione del **Sinodo di Costantinopoli** voluto dall’imperatore bizantino **Giustiniano** nell’anno del Signore **543**.

Se nel programma dei lavori di quel Sinodo era centrale la questione se le idee di Origene fossero un anatema, come poi fu sancito dal Concilio ecumenico di Costantinopoli nel 553, significa proprio che si trattava di una questione importante e preoccupante! Origene sosteneva, sostanzialmente, l’esistenza delle anime sin da prima del concepimento attuale.

Ha vinto, in occasione del Sinodo di Costantinopoli, la quasi totalità dei vescovi presenti, che si piegò supinamente al volere dell’Imperatore (che li aveva nominati vescovi) sentenziando: «*La reincarnazione è un’eresia*».

Due personaggi famosi di due o tre secoli prima, che credevano nella reincarnazione, o in una preesistenza dell’anima ad un concepimento presente, sia un certo **Ario**, vescovo già a suo tempo attaccato da più parti e denigrato fino alla sua morte fisica, e il già ricordato **Origene**, di un secolo precedente Ario, anche lui attaccato a più non posso e rimosso, reintegrato, e ancora rimosso dai suoi incarichi, ambedue teste dure come i loro avversari

confratelli in Cristo, vennero dichiarati eretici. E, con loro, i loro discepoli, i discepoli dei discepoli, i discepoli dei discepoli dei discepoli che, nel VI secolo, erano ancora ben fermi nella certezza della reincarnazione.

Dalla reincarnazione alla risurrezione dai morti

Resta il fatto che nelle comunità protocristiane, la reincarnazione era un qualche cosa che veniva dato per scontato, ma che, nei secoli successivi, è stata trasformata nella **risurrezione dai morti**.

Secondo tale certezza cristiana, alla fine dei tempi, quando ci saranno le trombe che suoneranno e i morti si leveranno dalle tombe, quelli andati all'Inferno potranno "godersi" all'infinito anche nel corpo fisico le pene, fino a quel punto sofferte "solo" dalle loro anime, pene che **Dante Alighieri** descrive per bene, con dovizia di particolari, nella sua **Commedia**.

In compenso, fortunatamente per moltissimi di noi, verrà abolito il Purgatorio, e qualcuno che non si sa bene chi, probabilmente l'insieme di tutti tre i componenti della Trinità, deciderà se dovremo andare in **Paradiso e istantaneamente risorgere**, o all'**Inferno**, dove ci aspetta una **pena terribile più di tutte le altre** immaginabili, condivisa con quelli che già vi si trovano: **la mancanza di possibilità di vedere Dio**, nel mentre questa possibilità verrà ardentemente desiderata all'infinito.

Risorgere e non reincarnarsi, dunque.

Nel Cristianesimo si parla di risurrezione del corpo glorioso, come trasformazione del corpo fisico, a questo punto diventato bello, giovanile, privo di malattie o deformazioni dalle quali è per sempre immune, incorruttibile ed eterno, senza alcun bisogno elementare, dotato di ubiquità, senza possibilità di morire, dato che Gesù ha vinto la Morte ed è risorto "per tutti noi" e dato che l'interessato, essendo in Paradiso, ha evidentemente seguito i dettami divini.

È uno dei caposaldi della dottrina Cattolica, della Chiesa Ortodossa e di altre chiese cristiane.

Ma c'è anche da ricordare che, precedentemente, la dottrina della Reincarnazione era (ed è tuttora) un caposaldo della dottrina dello **Zoroastrismo**, dell'**Ebraismo dei Maccabei deuterocanonici** e che, molto più tardi, fu accolta dall'**Islamismo** della **corrente ismailita**, in particolare **drusa** e **nizarita**.

Allora invito proprio i cattolici intelligenti e determinati a volerci andare dentro, senza paura, nei fondamenti delle loro credenze, di informarsi su questa storia della reincarnazione e della risurrezione dei corpi, ma soprattutto sulla reincarnazione.

Esistono libri interessanti, facili da leggere, scritti o tradotti anche in italiano, che

documentano con precisione come, nelle prime comunità cristiane, la reincarnazione fosse perfettamente assimilabile a come, allora come oggi, viene presentata da chi ne sostiene l'evidenza. Al proposito rimando all'opera, utilissima per addentrarsi in questa tematica, di **Elizabeth Clare Prophet**, "*Reincarnazione. L'anello mancante del Cristianesimo*".

Non entro nel merito del perché la Reincarnazione sia stata messa al bando dal Cristianesimo dei potenti, lungo la sua storia di quasi duemila anni, cioè dalle prime "*Lettere*" di **Shaul-Paolo**, verso l'anno 40 d.C., ricordando che è **proprio Paolo di Tarso ad iniziare la contestazione alla credenza reincarnazionista**.

Questa digressione ci porterebbe molto lontano, anche se forse sarebbe interessante, ma allo stesso modo potremmo entrare nel merito di tutti i vari dogmi che sono stati inventati per rafforzare, sostanzialmente, il potere del clero rispetto a tutto ciò che ne avrebbe potuto minacciarne la funzione salvifica.

Rendiamoci ben conto di come la reincarnazione, se accettata come dottrina dalla Chiesa, potrebbe minacciare la funzione e il potere del clero, come la confessione e l'assoluzione dai peccati, le indulgenze plenarie, e così via.

Tutte queste mie osservazioni hanno a che vedere con il fatto che noi tendiamo nelle nostre letture, nelle nostre conoscenze, nello studio dei testi sacri, nello studio dei testi dei Maestri, nell'ascoltare le parole dei Maestri, a non voler sentire tutto ciò che in qualche modo scardinerebbe qualche nostra convinzione precedente.

Viceversa, proprio secondo i Vangeli Canonici, l'atteggiamento dell'uomo puro di cuore, l'atteggiamento che Gesù ha sempre indicato di tenere, secondo gli autori dei quattro Vangeli, era quello di essere sostanzialmente puri di cuore anche nell'ascolto.

E la purezza di cuore nell'ascoltare, in che cosa consiste? Semplicemente nel non avere pregiudizi, soprattutto se derivanti da ideologie di vario tipo, su quanto e su chi stiamo ascoltando.

Gesù palestinese della galilea, ebreo osservante, ribelle mistico e profeta

Gesù, il Gesù che ci viene presentato dai Vangeli Canonici, non solo era un ebreo praticante, ma era anche qualche cosa di diverso dalle aspettative dominanti per un giudeo dell'epoca. È stato sbeffeggiato e temuto (dai Giudei per la sua pericolosità sociale che avrebbe potuto scatenare la reazione dei romani, molto più temuto per questo, che non per le bestemmie che gli venivano attribuite) e condannato alla crocifissione (dai Romani) perché ha detto e fatto delle cose diverse da quelle tollerate, all'epoca, sia dai Giudei che dai Romani.

È la storia di molti maestri, quella di essere crocifissi o uccisi in altro modo, perché portano messaggi nuovi.

Gesù non andava bene a grande parte del mondo dei **Farisei**, gli uomini "della Legge" ebraica (ma non a tutto questo mondo: basti pensare a Giuseppe d'Arimatea...), non

andava certamente bene ai **Sadducei**, che erano i più compromessi con il potere romano e con quello che loro stessi si erano costruiti con l'esclusiva possibilità di entrare in zone del Tempio proibite ad altri per i sacrifici rituali e che, rivendendo a diversi mercanti gli animali sgozzati, si potevano arricchire. Cosa, quest'ultima, a cui contribuivano in modo sostanziale anche le numerose offerte fatte dai devoti per la manutenzione del tempio.

I Sadducei, al tempo delle vicende pubbliche di Gesù, erano incaricati dai romani, in compagnia del re fantoccio della Giudea, **Erode II** (il mandante dell'assassinio di **Giovanni Battista**) di mantenere l'ordine pubblico.

Il potere avente come epicentro il Tempio, dunque, era strettamente collegato a un'alleanza con il potere politico-militare romano.

Fino a questo punto concordano tutti, sia i critici riguardo l'effettiva veridicità dei fatti narrati dal Nuovo Testamento, sia la versione ufficiale dello stesso.

Ora, dato che tutti la conoscono, tralascio la versione ufficiale (basta leggersi il Nuovo Testamento, se la si è dimenticata) e riporto altre versioni, tutte ben documentate o, con una buona dose di attendibilità, soltanto ipotizzate.

Shaul-Paolo di Tarso, ebreo ellenizzato, fino alla sua conversione improvvisa, aveva fatto parte per molti anni del potere avente come epicentro il Tempio, essendo figlio di un commerciante di tende, da lui stesso continuata come professione (*At*, 18-3) e ben oltre i confini di Tarso, in territorio oggi turco.

Le tende di cui scrivo erano fatte con pelle di animali sgozzati durante i sacrifici rituali, acquistate dal Sommo Sacerdote verosimilmente a basso prezzo e rivendute alle truppe romane, altrettanto verosimilmente ad un prezzo molto più alto.

Insomma Paolo, con doppia cittadinanza ebraica e romana, nato ebreo e divenuto anche cittadino romano, era uno che "sussurrava ai potenti", cioè era un collaborazionista con gli invasori, gli oppressori e i traditori del "suo" popolo di nascita, fino alla sua conversione e, certamente, non oltre. Non oltre tanto da essere trattato molto male ed infine ucciso proprio da loro, proprio da quelli con cui aveva per diversi anni collaborato.

Gesù, Yeoshua, viceversa, proveniva verosimilmente da una formazione culturale guerrigliera anti-romana della Galilea, probabilmente figlio di **Giuda il Galileo**, capo guerrigliero morto in battaglia nell'anno 4 d.C., quando Gesù aveva tra gli otto e gli undici anni, essendo nato molto probabilmente nell'anno 4 a.C., come viene documentato, compresa la sua ascendenza ed il probabile luogo di nascita a **Gamala** su una cima dell'attuale **Golan**, da parte di **David Donnini**, in alcuni suoi lavori di ricerca sul campo.

Sulla stessa linea di delegittimazione in quanto ad attendibilità storica degli scritti degli evangelisti e, a maggior ragione, delle *Lettere* e degli *Atti*, pur seguendo linee di ricerca diverse da quelle seguite da Donnini, vedi anche **Francesco Esposito** e i già citati **Eisenman**, **Ehrman** ed altri minori.

Tale discendenza "pesante", lo spirito ribelle che si respirava in Galilea, la famosa "terra di briganti", come la definisce **Giuseppe Flavio** in "*La guerra giudaica*" (e questo, ovviamente, preoccupava molto i Romani invasori!) innestata, in Gesù, su una personalità dai tratti marcatamente mistici, con conoscenze misteriche (questo, dava fastidio ai farisei e

ai sadducei!) e attitudini terapeutiche, attitudini che davano fastidio al **Sommo Sacerdote** (sadduceo), a **Simon Mago** e agli altri numerosi guaritori dell'epoca che giravano da quelle parti che, dopo aver operato delle guarigioni, si facevano pagare! Ecco, tutto ciò costituiva una miscela di condizioni esplosive!

Gesù è stato il solo guaritore a non farsi pagare, in quel periodo, in quell'angolo di mondo, e questo non perché Gesù avesse avuto un suo personale guizzo comunista radicale *antelitteram*, ma perché Gesù si comportava in osservanza di precise regole proprie della Comunità essena di Qumram, dove Gesù probabilmente soggiornò per un periodo imprecisabile (cosa sostenuta perfino da un Papa Emerito, notoriamente conservatore della tradizione, come Josef Ratzinger) e, forse, anche assieme a suo cugino Giovanni il Battista... e ciò dava molto fastidio a tutti gli altri guaritori ed a tutto l'*establishment* giudeo e romano, dato che proprio a Qumran erano notoriamente residenti i messianisti violenti più radicali, gli zeloti.

Ma tutto ciò, tutto ciò che riguarda la credenza reincarnazionista ai tempi di Gesù, in Palestina, nonostante la mia certezza appena esposta sia condivisa da qualche studioso, è ancora oggetto di molte diatribe storiche... non si sa bene... le fonti sono contrastanti.

Il Gesù storico, certamente, è stato comunque un uomo che ha portato molte cose nuove e sconvolgenti, non facilmente comprensibili alla mentalità dell'epoca. E se non ci affidiamo solo alla fede nella lettura dei Vangeli Canonici, ci rendiamo ben conto di quanto sia sospetto il fatto che la tradizione chiami "gli anni oscuri" di Gesù, e si accontenti di questo, gli anni della sua adolescenza e giovinezza.

Viceversa **alcuni** storici e teologi laici, dopo indagini approfondite anche sul campo e non solo frugando tra diversi archivi, avanzano **l'ipotesi che Gesù sia stato in India, sia prima** (i cosiddetti "anni oscuri") **che dopo la sua crocifissione senza morte, e che in Kashmir** abbia vissuto fino a 106 anni e vicino a **Srinagar** sia tuttora ben conservata la tomba a lui intitolata (effettivamente c'è una tomba intitolata ad Isha, o Issa, "il Profeta bianco"); oppure che sia andato in Provenza con la consorte Maria Maddalena, dopo una morte apparente in croce e che lì sia nato un loro figlio che avrebbe dato inizio alla dinastia dei Merovingi che, dunque, nei secoli a venire, avrebbero avuto loro l'onere e l'onore di governare l'attuale Francia, al posto dei Carolingi, per un'ascendenza ovviamente riconosciuta come sacra; che sia stato in entrambe le regioni (Provenza e India) ed in più anche in Turchia; oppure che, durante gli "anni oscuri", abbia soggiornato in Egitto e lì ricevuto molte iniziazioni alla terapia, alla magia e alla guarigione spirituale.

Si tratta di ipotesi storiche non riconosciute come attendibili né dalla dottrina cattolica né dalle chiese cristiane in generale, né da numerosi altri storici, soprattutto storici delle religioni ma, a parer mio, è onesto ricordare i principali autori e lavori che sostengono queste certezze (che per me sono ipotesi molto, molto suggestive, soprattutto quella della

formazione yogica, di bodhisattva e di mago tantrico, durante “gli anni oscuri” e del suo ritorno come predicatore in Kashmir, dopo la sua crocifissione senza morte in Giudea): **Holgar Kersten** (1951-vivente) che ho avuto il piacere di conoscere di persona, da cui ho appreso molto riguardo le sue ricerche su Gesù in Oriente, e non solo in India; **Giancarlo Rosati** (1938-2000) che si sofferma sul tema di Gesù in India e sul suo rapporto con culti diversi da quello ebraico; **Nicolas Notovich** (1858-1916) che rese note al grande pubblico le sue scoperte a proposito di Gesù in India ed in Tibet; la già citata **Elizabeth Clare Prophet** (1939-2009) che fornisce preziose indicazioni, oltre che sulle tematiche sopra elencate, anche sui Vangeli Canonici per trovarvi indizi di allusioni attribuite a Gesù sulla reincarnazione; **Graham Simmans** che si sofferma su Gesù in Egitto e nel sud della Francia, come una nutritissima serie di autori interessati alle notizie-scandalo, come **Dan Brown** (1964-vivente); ma, soprattutto, **David Donnini** (1950-vivente) con il suo *Impronte sull'Himalaya*.

Ricordo che i sedicenti storici amanti delle notizie scandalistiche, a volte inventate di sana pianta, si differenziano dagli storici e ricercatori seri, degni di questa attribuzione di serietà, perché, pur occupandosi ambedue i gruppi di ipotesi non accreditate dalla ricerca storica ufficiale, il primo gruppo, a differenza del secondo, riceve una attenzione particolare da parte delle grandi Case Editrici e dell'industria cinematografica (chissà perché...).

Ho scritto di Gesù perché lo conosciamo un po' tutti, attraverso il Nuovo Testamento.

Ma potrei ripetere le stesse cose riferendomi ad altri Maestri, cambiando un po' il contesto, le modalità dello svolgersi delle diverse vicende.

Ma ciò che più mi sta a cuore è un invito che faccio a tutti, me compreso: **facciamo in modo di essere più onesti di quelli che, anche se non hanno crocifisso direttamente Gesù, non hanno nemmeno minimamente protestato perché Gesù era stato crocifisso.**

Non dimentichiamoci che nessuno ha protestato. Sono stati proprio pochi anche quelli che hanno sofferto molto per la sua morte, vera o apparente che fosse.

Perché? Perché Gesù portava delle idee nuove che tendevano a sconvolgere le convinzioni precedenti e che hanno tradito le aspettative sia dei fondamentalisti ebrei, cioè di grandissima parte dei farisei e di tutti i sadducei, sia dei messianisti rivoluzionari da lui delusi, cui probabilmente apparteneva Giuda Iscariota ed anche buona parte degli altri suoi discepoli, se non tutti, scomparsi durante la sua passione e dopo la sua presunta morte.

Molto probabilmente Gesù era stato individuato, in virtù della sua ascendenza familiare (il padre, come già ricordato, forse era Giuda il Galileo, partigiano

del Golan morto in battaglia contro i romani ed i loro alleati ebrei, quando Gesù era ancora bambino) come il **possibile leader di una fazione di partigiani combattenti galilei che ancora non avevano ancora mai potuto combattere contro i Romani invasori**, dato che questo sarebbe stato molto meglio che avvenisse solo quando fosse comparso un novello Davide degno di insediarsi sul trono, appunto, di Davide (il trono del re “politico e guerriero”).

Comparve Gesù sulla scena e, **per oltre due anni, questi uomini e donne pronti a tutto, attesero che Gesù desse il via alle operazioni militari, identificando in lui il novello Davide.**

Vedi, a questo proposito, quanto due vangeli riportano il rapporto tra Gesù e le armi: Matteo, 10,34 e Luca 22,35-38.

Ma Gesù, con il suo attendismo ben giustificabile (forse pensava di essere più adatto al trono di Aronne, trono sacerdotale, proprio di un'autorità religiosa, che non di Davide, trono più mondano, guerriero... o forse non desiderava, anche se contraddittoriamente, alcun massacro inevitabile, se fossero passati all'azione) **suscitò sospetti di codardia probabilmente in molti dei suoi seguaci e, a farne le spese, fu anzitutto Giuda, che tradì Gesù a causa della sua delusione, impazienza e fondamentalismo religioso ebraico** (l'avvento del Messia, ed il suo insediamento sul trono di Davide doveva avverarsi subito, senza ulteriori indugi).

Non giochiamo a fare i naifs...

Quando noi leggiamo allora qualche cosa che non appartiene alla nostra esperienza, sarebbe un errore, un insulto alla nostra intelligenza prendere il testo, buttarlo via e dire: *«Non mi appartiene perché io queste cose non le sento mie».*

Questo lasciamolo fare alle persone più sentimentali, più semplici, più *naïves*. Non tutti noi siamo veramente puri di cuore quando giochiamo a fare i *naifs*.

A volte giochiamo a fare i *naifs* semplicemente perché siamo intellettualmente pigri.

Allora facciamo il possibile per renderci pronti ad accettare anche delle acquisizioni che traccino dei solchi nuovi nella nostra mente dove, forse in un tempo successivo, potranno inserirsi delle esperienze che saranno comprese meglio, perché avremo già acquisito degli strumenti di base che ci permetteranno di comprendere almeno un pochino quelle esperienze e di non rifiutarle.

Le potremo rifiutare, per esempio, dando loro la qualifica di esperienze allucinatorie, esperienze deliranti.

Le esperienze cosiddette “di frontiera”

La psichiatria ha fatto “man bassa”, tra l’altro, nel campo delle esperienze mistiche, nel campo delle esperienze “di frontiera”, diagnosticando a tutto spiano patologie psichiatriche, quando invece si tratta di esperienze che anche le persone sane di mente presentano, ma la cui cultura personale e di gruppo, dove cioè quella persona vive, non è in grado di spiegare.

Esperienze che non possono essere spiegate semplicemente perché, da parte degli “esperti” (che non sono affatto tali come generalmente si suppone) non è passato nulla, sia alla comunità scientifica che, di conseguenza, anche all’opinione pubblica, che consenta di spiegarle, di dare loro una ragione...

Se ci ostiniamo a pensare che non sia possibile, per esempio, come si stanno ostinando a sostenere molti cosiddetti esperti, il fenomeno della **telepatia**, il che, viceversa, è stato dimostrato come fenomeno reale e non casuale in almeno dieci istituti universitari di ricerca in giro per il mondo o se non ci informiamo minimamente su cosa sia tale fenomeno, penseremo che, a volte, fenomeni chiaramente telepatici, siano di pertinenza della psicopatologia, oppure che siano fenomeni di suggestione.

Non è necessario essere “particolarmente” dotati per sperimentare la telepatia. Potrà succedere a chiunque di noi di sentire, un giorno, ciò che sta passando nelle menti degli altri, ma sapremo a quel punto, se prima avremo studiato un pochino l’argomento, **distinguere se si tratta: 1) di una nostra proiezione; 2) di una lettura indebita della mente dell’altro; 3) di un delirio di interpretazione; oppure 4) se si tratta di qualche cosa che davvero stiamo percependo e che ci arriva inaspettato.**

E non ci accontenteremo della pur geniale introduzione, nella Psicologia, della nozione di Sincronicità operata da Jung (che ha mantenuto questa nozione avvolta nel mistero per quanto riguarda le sue cause e condizioni).

Ma, per poter fare questa distinzione bisogna essere umili ed anche accettare la possibilità della semplice esistenza di un fenomeno come la telepatia, fenomeno che certamente non ci viene presentato in nessun ordine e grado di scuola oggi in Italia.

In altri paesi sì. Solo in Europa: cinque cattedre universitarie di pubbliche Università, che studiano i fenomeni paranormali. In Italia nessuna. In compenso, in Italia, c’è stata per due anni una cattedra universitaria dove si studiava l’attendibilità dei fenomeni che si presentano come paranormali, con lo scopo esplicito di indagarne l’autenticità che poi, col tempo, si è rivelato un volerne dimostrare la non autenticità.

Intento, questo, decisamente meritorio (ci sono infatti, moltissimi ciarlatani in giro!!!) ma che sarebbe stato ancor più meritorio se avesse accertato la veridicità di alcuni, magari anche pochissimi, fenomeni del cosiddetto “paranormale”: **telepatia** (contattare la mente altrui), **retrocognizione** (vedere nel passato), **precognizione** (vedere nel futuro),

veggenza (sapere dell'altrove, nel presente), **psicocinesi** (influire con la mente sulla materia).

Tutto questo lunghissimo discorso per ribadire la funzione positiva dello studio anche di testi che immediatamente non ci fanno entrare in risonanza emotiva.

Facciamo in modo di essere umili, dunque.

Lo sappiamo che ci sono molte persone che pensano di stare impazzendo semplicemente perché hanno delle esperienze mistiche?

Le innumerevoli storie di Santi che hanno fatto e che tuttora fanno veramente del bene a quanti si rivolgono loro per essere aiutati e che sono stati aiutati per davvero, in tempi in cui tali Santi non erano ancora riconosciuti come tali, crediamo forse che non avessero mai avuto, che non abbiano tuttora delle esperienze mistiche e non semplicemente isteriche?

Questo è un capitolo della psicologia e della psichiatria da studiarsi per bene, dopo che è già stato riveduto e corretto da fior fiore di scienziati.

Molte persone credono, e soprattutto lo credono i loro famigliari e gli amici, che tutti quelli che hanno esperienze mistiche stiano dando i numeri, stiano andando fuori di testa. In realtà, a volte, hanno esperienze mistiche.

Ma se nessuno mai, di quell'*entourage* familiare o sociale, ha letto, sentito parlare o studiato nulla sulle esperienze mistiche, certamente lo stigma di essere un folle non lo toglierà nessuno ad una persona che dice che improvvisamente percepisce la realtà fatta di forme mai viste, di foglie blu, di alberi rossi, di montagne che danzano, di colline che cambiano altezza, di prati luminescenti, con un qualche cosa "di magico" che manda una sensazione precisissima che risveglia dentro amore e una sensazione soprattutto di pace che si allarga a livello di cuore e si estende a tutto l'universo (praticamente ciò che viene sperimentato dopo aver assunto dell'Ecstasy), sarà ben difficile che queste persone, se non hanno mai sentito che queste esperienze non sono solo frutto di una mente malata, ma che, **a volte**, (a volte!!!) sono frutto di una mente "solo particolare" e bene in salute, possano dire: «*Ho avuto un'esperienza mistica*».

Sarà molto più facile, invece, che se questa esperienza accade ad una persona qualunque che abita a Vattelapesca, venga portata al più vicino Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura, e venga detto allo psichiatra di turno: «*Sa, dall'altro giorno ci sta dicendo che vede i prati che scintillano, che c'è l'amore universale...*». E giù psicofarmaci ansiolitici, antiallucinatori, antideliranti e cose di questo genere.

Con questo non voglio dire che non ci siano poi i deliri mistici, oppure le visioni dovute a certi allucinogeni sintetici e "naturali": ci sono anche quelli, come prima ho ricordato a proposito dell'Ecstasy.

Però le esperienze mistiche, le **esperienze vetta**, le **esperienze culmine**, le cosiddette *peak experiences*, o "esperienze vetta" o "esperienze culmine" di **Roberto Assagioli** (1888-1974) e del suo allievo **Piero Ferrucci** (1946-vivente) sono descrizioni di

stati d'animo da conoscere da parte di chi è protagonista di un percorso di crescita, come studente, allievo e/o discepolo di sedicenti guide o maestri spirituali e, oltre che da questi, anche dagli **psicologi, medici di base, assistenti sociali e psichiatri intelligenti.**

Creiamo, dunque, dei solchi nella nostra mente che preparino la mente stessa ad accettare delle esperienze che potremmo, un giorno, fare! O che già abbiamo fatto, e proprio in questa vita, ma che non ricordiamo.

Teniamole dunque ben presenti come indicazioni, queste parole di Shantideva, che forse non capiamo bene nella loro portata, ma ascoltiamo.

Forse ci capiterà di pensare le stesse cose che dice Shantideva, un giorno, e ne capiremo la reale portata solo allora, magari fra una settimana, quindici giorni o dieci anni.

Ancora due stanze di Shantideva dedicate alla terza Paramita, la Pazienza, e costituenti il sesto capitolo del "Bodhisattvacharyavatara" continuano, in realtà, fino alla numero 134, ma credo sia sufficiente così, almeno nella presente occasione.

l declino della nostra fama nel mondo

- 93) ***Quando i castelli di sabbia dei bambini crollano,
i bambini piangono di disperazione.
Allo stesso modo, quando gli elogi e la mia reputazione declinano,
la mia mente diventa come quella di un bambino piccolo.***

Mi ama ed io sono felice per lui, per lei e, subito dopo, un pochino anche per me

- 94) ***Gli elogi che mi vengono rivolti sono suoni di breve durata, sono inanimati,
non è possibile che i suoni pensino di elogiarmi.
Ma siccome questo rende felice colui che elogia,
gli elogi nei miei confronti sono una fonte di piacere per me.***

Riflettiamo su cosa dice Shantideva: "mi elogia, mi ama... e sono felice per lui, per lei". È quello che dicono molti Maestri a proposito dell'amore dei discepoli. I discepoli manifestano spesso l'amore nei confronti del Maestro. E cosa pensiamo, che il Maestro si gasi, si monti la testa? Il Maestro incoraggia questo amore, solo quando sa che questo amore può portare gioia al discepolo.

Un Maestro degno di questo nome non si monta la testa perché i discepoli gli dichiarano il loro amore, non si sente particolarmente gratificato per questo amore, nel senso che potrebbe benissimo farne anche a meno.

Però è felice per i discepoli perché sa che il provare amore è davvero quello che conta.

Quello che conta quando si è adulti non è ricevere amore, ciò che conta è

provare amore.

E quando un Maestro vero sente un discepolo che gli dice: «*Maestro ti amo*», il maestro dice o, preferibilmente, si limita a pensare: «*Sono felice*», mentre sorride.

In una logica mondana questo dire «*Sono felice*» viene preso come un qualche cosa che fa molto piacere al Maestro, per lui, perché si sente amato.

Lo voglio affermare in termini molto brutali: **ai Maestri veri non importa assolutamente l'essere amati, fino ad arrivare al punto di dire, come Osho ha detto più volte chiaramente: «Per piacere smettetela di amarmi tanto, perché sappiate che più mi amate... ecco... sappiate che il rovescio della medaglia è l'odio».**

Io non credo che questa frase di Osho possa essere compresa da tutti, anche se la sua vicenda e la sua storia ne dimostrano la profonda verità. Il concetto, però, magari a grandi linee e anche non condiviso, può essere capito da tutti.

Ci sono degli esseri, a questo mondo, che non hanno più tanto bisogno di essere amati da questo o da quello ma che, nonostante ciò, sono molto felici quando gli altri li amano e sono felici semplicemente perché gli altri che li amano, amando, si stanno realizzando nella cosa più bella che possano realizzare in questo mondo.

E sono felici anche quando sono a conoscenza che il loro prossimo, addirittura qualcuno dei loro famigliari, o qualcuno dei loro discepoli, pur non amando loro, ama qualcun altro. Allo stesso tempo, **quando questi discepoli non amano più il Maestro, il Maestro non è che si suicidi.**

Ci resta un po' male perché in questi discepoli è venuto a mancare l'amore. E ci resta male per loro, non per se stesso.

E quando ci resta male per se stesso, questo è un indice che quel Maestro ha ancora un prevalente punto di riferimento egoico.

Credo che questo potrebbe essere uno degli indicatori che ci fanno capire se un Maestro abbia ancora l'ego, se il suo ego sia ben robusto, se si stia dissolvendo un po', se sia proprio evaporato...

Quando il Maestro rimane assolutamente vuoto, non assente, ma vuoto rispetto alla manifestazione d'amore, o di ribellione, o di ostilità, o di non amore da parte di qualche discepolo, e rimane vuoto nel senso che non entra in risonanza immediata, non entra in una disputa, né si coglie, in lui, l'intenzione di seminare consenso, ecco, quello è un Maestro senza ego, un Illuminato. Lo si percepisce.

Manterrebbe la stessa voce, la stessa faccia, anche se ad ascoltarlo, invece di tremila persone, ce ne fosse una sola.

Questo in certi Maestri si percepisce benissimo ed è ciò che distingue i Maestri dagli insegnanti, dai conferenzieri o dagli attori che imitano un maestro.

I conferenzieri e gli attori, se non hanno un'ampia platea, non tengono la conferenza o non recitano. I Maestri a volte parlano da soli come i matti. Esattamente come parlano, possono anche stare zitti, e comunque trasmettono qualche cosa, indipendentemente da quanto sia il consenso di chi li sta ad ascoltare.

Il Maestro gioisce quando i discepoli lo amano, ma gioisce per loro. Allora ci faccio l'augurio che tutti noi possiamo sperimentare qualcosa di questo genere: **essere felici che qualcuno ci stia amando, ma non perché questo conferma quanto siamo belli, bravi, ma semplicemente essere felici perché quella persona sta provando amore. E sentiamo così che la nostra persona passa nettamente in secondo piano.**

Se qualcuno che ci sta amando ce lo dice, per quanto ci riguarda, potrebbe amare anche qualcun altro e il nostro sentimento sarebbe lo stesso. Nel momento in cui si tocca questo livello di consapevolezza, ecco, questo è un altro dei dati che ci permettono di distinguere i falsi dai veri Maestri, ovviamente **intendendo con questo termine "Maestro" anche qualcuno che non si è mai presentato al mondo come tale né, tanto meno, come "Maestro spirituale".**

Quando noi riuscissimo ad essere felici perché un'altra persona ama, sapendo bene che quando una persona ama, per definizione è felice, perché se non è felice non sta mica amando, sta solo proiettando dei desideri, sta solo sperando che gli torni indietro qualcosa, ma chi ama è necessariamente felice, chi ama davvero... chi ama davvero... è la solita storia dell'amore, un viaggio di sola andata.

L'amore vero è un viaggio di sola andata

L'amore è un viaggio di sola andata, sembra una frase così, buttata lì, una frase ad effetto. **Chi ha un figlio, e anche quelli che non ce l'hanno lo possono benissimo immaginare, desidera di più la felicità propria o quella del figlio?**

I genitori che non siano degenerati, cioè che non siano stati costretti dagli eventi ad una profonda chiusura affettiva nei confronti di tutto e di tutti, insomma i genitori che, prima di essere tali, siano diventati adulti e non siano rimasti bambini feriti, per i quali aver a che fare con dei figli diventa veramente un'impresa difficile da reggere, lo sanno benissimo. Pensiamo a genitori adulti e profondamente sani.

È proprio bello, è proprio umano, è proprio così che deve essere, lo sentiamo istintivamente, è una cosa profondissima, che i genitori desiderino la felicità dei loro figli ancor prima che la propria. È anche così che viene rispettato l'Ordine della Natura.

Mentre sentiamo che è una violenza che i genitori desiderino in modo esasperato

e pressante che il loro figlio si laurei, che faccia l'avvocato, e magari il padre e la madre si fanno venire l'esaurimento nervoso se sceglie una facoltà invece che un'altra, oppure se smette di studiare e si mette a lavorare come apprendista in un'officina metalmeccanica, o se vuole studiare il ballo invece di continuare, come il padre, a fare il negoziante, quelle cose le lasciamo stare, quelle le capiscono tutti che sono cose che fanno del male.

I diritti dei nostri figli sono i diritti di tutti gli altri figli

Ma il desiderio che i figli siano felici è un desiderio sanissimo. E allora, dove voglio andare a parare con questo discorso? "Semplicemente" a questo: **tutti gli esseri umani hanno lo stesso diritto dei nostri figli.**

Ecco, questo è un ottimo test da somministrare a noi stessi almeno una volta al mese al fine di capire se ci stiamo imbarbando o meno, e da somministrare a chi ci circonda per fare, se è il caso, un po' di pulizia attorno a noi.

Basta una volta all'anno, come per le pulizie di Pasqua.

Nel momento in cui realizzassimo la verità profonda di questa affermazione, la nostra vita non potrebbe più essere la stessa, perché saremmo pronti a cogliere nella felicità di un pinco pallino che non conosciamo, qualcosa che ci fa sorridere, che ci fa contattare un senso di appagamento: c'è un essere felice.

E, a quel punto, possiamo anche divertirci a scherzare al suo riguardo, magari evidenziando una particolare sua attitudine comportamentale o posturale o fisiognomica, benevolmente, con attenzione a chi comunichiamo questa nostra trovata caricaturale, e in che contesto...

Per qualcuno di noi tutto ciò è più facile contattarlo, per esempio, vedendo degli animali liberi, felici nei boschi e nei prati e, per tutto il tempo della serrata in casa degli umani, è stato facile contattare un senso di appagamento guardando gli animali non domestici anche per le strade e le piazze delle città: il daino, la cinciallegra, il ghio che c'era nel sottotetto se abbiamo una villetta, gli uccelli mai visti, la volpe o il cinghiale che si spingono, guardinghi, fin sotto il nostro condominio...

Alcune persone contattano questa felicità nel contemplare l'armonia della natura. Per alcune persone, più che gli esseri umani o gli animali, possono funzionare gli spettacoli ambientali fatti di albe, tramonti, ruscelli, alberi, montagne, vallate.

Quest'armonia dà la sensazione, se è incontaminata, se non è distrutta da cementi di vario genere, di essere un qualcosa che sta celebrando la grandiosità di Dio.

Finalmente Dio non è calpestato da nessun cemento, se un bosco è libero di essere se stesso.

Ricordo che con la parola “Dio”, intendo semplicemente “Ordine della Natura” ...

Ma per molti tra noi, questo sentimento è più facile sperimentarlo con gli esseri umani. Comunque sarebbe proprio bello che lo sperimentassimo sia sul versante della natura, che degli esseri senzienti non umani, che nei confronti degli esseri umani, esattamente come se diventassero tutti nostri figli.

Io propongo di guardare la felicità di molti naufraghi appena arrivati al porto di Lampedusa, di Catania, di Palermo, di Cutro, di Salerno, di Bari, alle coste calabresi: i loro visi, i loro occhi, le loro mani, non ci trasmettono la sensazione che siano finalmente felici dopo una traversata in mare in cui, quasi certamente, è morto qualche loro conoscente o parente? O guardando la festa dei cittadini di Kherson, in Ucraina (11-11-2022) all'arrivo delle truppe Ucraine di liberazione?

Riusciamo ad associarci alla loro gioia, guardandoli anche in diretta televisiva a qualche migliaio di chilometri di distanza, o restiamo indifferenti e, anche, pieni di giudizi?

Se è così, è bene per noi che ci facciamo aiutare da qualcuno bravo a trovare quei brandelli di umanità che certamente ci sono ancora nel fondo del nostro cuore, lasciando stare la testa, che è già marcia.

Basta che questo qualcuno bravo ci chieda: *“se tu fossi nato in Ghana e fossi riuscito a farti prestare tutti i soldi che ti servono per il viaggio nel deserto, o simili, lungo qualche migliaio di chilometri, e poi per la traversata, per te e per i tuoi due figli adolescenti, non saresti forse felice nel vedere finalmente, a duecento metri, la possibilità di mettere i piedi sul suolo della terra promessa?”.*

Ma sembrerebbe che almeno metà degli italiani attuali non abbia nessun amico bravo e a portata di mano, che sappia porre loro questa semplice domanda... ovvero, meglio: forse gli amici bravi si sono stancati di porre simili domande alla metà degli italiani, ma anche alla metà dei francesi, degli spagnoli, dei maltesi non ne parliamo, dei greci, dei turchi, dei ciprioti... oppure gli amici bravi sono già morti.

Ora, nessuno di noi potrebbe mettere in dubbio che è proprio bello, ed è proprio giusto, ed è indicativo di essere sulla strada giusta, l'essere felici quando vediamo che i nostri figli sono felici.

Chi potrebbe confutare questa affermazione se è una persona sana di mente, se non è un perverso? Ma ci sono anche i perversi che pensano, anche se si vergognano a dirlo: **«A me non me ne frega di come è lo stato d'animo di mio figlio. Sono affari suoi e deve fare la sua strada. Può essere felice, infelice, ha compiuto ventun anni, se n'è andato di casa, ha fatto le sue scelte, gli ho anche dato anticipatamente l'eredità...».**

Beh, è già un perverso, se quel che pensa (con la testa) corrisponde veramente a ciò che sente nel profondo (con la pancia, una pancia che ha soppiantato il cuore).

E, ahinoi, i perversi sono in crescita continua, e non solo per la maggior conoscenza attuale di tanti orribili accadimenti di cui, fino a qualche decennio fa, non si sarebbe saputo nulla, vista la morbosa e pervasiva potenza dei media attuali, ma sono realmente in crescita continua, non solo perché i media ce li fanno conoscere...

Come possiamo non desiderare la felicità dei nostri figli? E allora pensiamo forse che gli altri esseri viventi, gli altri esseri umani in questo caso, abbiano meno diritti dei nostri figli di essere felici?

Sono molto consapevole che, purtroppo, moltissimi esseri umani, a cominciare dagli europei e dagli abitanti della maggior parte del cosiddetto Occidente, risponderebbero a questa domanda con un'infinità di storie di appartenenza nazionale, di razza, di religione, di *realpolitik* economica... affermando esplicitamente o in modo implicito che certamente i figli degli altri hanno meno diritto dei nostri di essere felici.

Ma pensiamo proprio che il figlio del vicino della porta accanto, abbia meno diritto di nostro figlio attuale e dei nostri figli futuri, di essere felice?

Magari solo perché suo padre ha delle idee politiche diverse dalle nostre o una pelle di colore diverso dalla nostra o perché lui, figlio, ogni tanto combina qualche marachella che nostro figlio mai combinerebbe?

Ebbene, quando finalmente contattassimo la profonda verità di questa parità di diritti, la nostra vita non potrebbe più essere la stessa se, prima, a questa parità di diritti non credevamo.

E, allora, a noi non interesserebbe tanto che i nostri figli o, a questo punto, anche i figli degli altri, fossero felici per merito nostro.

A noi sta a cuore che i nostri figli siano felici e basta, e di una felicità vera, non di una felicità fittizia, anche se per qualcuno questa distinzione è una difficile impresa.

A noi sta a cuore sentire che i nostri figli sono sulla loro strada, che stanno percorrendo la loro strada e che questa strada è una strada di serenità e di pace quanto più possibile, anche in questo momento storico difficile da vivere sotto molti punti di vista.

Sentiamo come, nel momento in cui noi facessimo diventare veramente nostra la considerazione che anche i figli degli altri sono nostri, davvero la nostra vita non potrebbe più essere la stessa? Lo sentiamo?

E se anche pensassimo che anche gli adulti, noi compresi, siamo figli di qualcuno o di qualcosa, scomparirebbero, o si attenuerebbero grandemente, tutte quelle repulsioni che, credo, la maggior parte di noi ancora prova, e che ci fanno dire: «Vabbè, insomma poi...

quella persona se l'è scelta questa difficile situazione, affari suoi».

A volte è anche vero che se l'è proprio cercata, ma quello che io sento è che **sarebbe molto bello e buono se tutti noi provassimo, nei confronti di una persona che sia anche particolarmente fastidiosa, il desiderio che sia felice.**

E ci sono davvero delle persone fastidiose, ci sono delle persone appiccicaticce, ci sono delle persone noiose, ci sono delle persone che continuano a menarla sempre sulla stessa storia da vent'anni, ci sono delle persone che ogni volta che ci si sta un po' assieme è sempre quella, la storia di soffrire, soffrire... nonostante arrivino pacchi di attenzioni, pacchi di regali, pacchi di possibilità di venire fuori dal loro incistamento sofferente.

No, queste persone continuano a restare appiccicate alla loro sofferenza e a sbatterla in faccia al prossimo di continuo.

Queste persone ci provocano irritazione. Soprattutto quelli tra di noi che hanno più esperienza di disgrazie di vario genere, magari per professione, lo sanno bene.

E sono anche certo che i più maliziosi, o i più intelligenti, o i più irritabili tra i lettori, mentre leggevano quello che ho appena scritto, hanno avuto davanti agli occhi già tre o quattro persone...

Ma se facessimo il giochino di pensare che queste persone potrebbero essere nostri figli, nostre figlie, a prescindere dall'età, avremmo lo stesso atteggiamento?

Questo è il salto di base per avviarsi sulla strada del Bodhisattva.

Sono nostri figli, sono nostri padri, sono nostre madri, nostri fratelli, sorelle... tutti, indistintamente. Non esiste più la nozione di privilegio per il legame del sangue.

I **Bodhisattva** e quelli che desiderano percorrere la loro stessa strada, sapendo tutta la storia dell'essere Bodhisattva o quelli, molti di più, che manco sanno dell'esistenza di questo termine strano ma, di fatto, sono dei Bodhisattva per chi desidera così dar loro una qualifica buddhista, tutti costoro **ignorano le mappe genealogiche, gli stemmi araldici, le affinità di gruppo sanguigno, il colore della pelle, le residenze attuali e precedenti, almeno fino alla settantesima generazione ascendente.**

Tutti siamo alla ricerca della pace e tutti siamo alle prese con le stesse difficoltà per ottenere la pace, compresi i nostri figli, quelli veri, quelli reali, quelli naturali, oltre a quelli che sono nostri figli per un cuore intelligente che si sta esprimendo nei loro confronti.

Sono martellante su questa argomentazione perché desidero che entri dentro di me... soprattutto per questo lo sto facendo.

Si insegna meglio ciò che più si ha bisogno di imparare (Richard Bach, in *Illusioni*). **Io utilizzo questa mia possibilità di condividere per imparare, almeno a livello di intenzioni. Sto parlando di cose che non pratico bene. Le cose che pratico bene non le condivido, le tengo per me!**

Ho bisogno di imparare molto sulla pazienza, sull'irritazione, sulla rabbia, sull'invidia, e ho bisogno di imparare ancora molto sulla compassione.

Sento di volere, in questa vita, eliminare i residui pesanti di repulsioni che ancora provo nei confronti di qualcuno, e per questo ho scelto questo testo.

I perché della mia scelta di questo testo di Shantideva

Quando ho scelto per la prima volta questo testo di Shantideva, e il capitolo sulla Pazienza in particolare, come ispirazione per una mia attività di conduttore di un gruppo anche terapeutico formato da una sessantina di persone, è perché stavo passando un periodo di forte impazienza, di forte intolleranza nei confronti di qualcuno o, meglio, di un gruppo di fondamentalisti cattolici, il che, in sé, non sarebbe stato poi un gran male che potesse coinvolgere la mia attenzione (non più di qualsiasi altro gruppo conservatore e/o fondamentalista, e a quell'epoca ce n'erano tanti, in Friuli, di fondamentalisti...) se non avessero malignamente e con una certa cattiveria seminato zizzania a proposito del lavoro che allora svolgevo assieme a non pochi miei amici qualificandomi con l'abusato appellativo di "Capo di una Setta"...

Ora, a parte il fatto che la Religione a cui questi tali dicevano di appartenere è nata, appunto, come una tanto vituperata Setta ebraica, nonostante i miei inviti a verificare gli incontri che tenevo con una loro presenza fisica a tali incontri, sempre aperti a chiunque, e ad instaurare un dialogo non solo interreligioso, ma anche semplicemente umano tra appartenenti a diversi gruppi:... impossibile!!!

Nonostante i miei ripetuti inviti, è stato impossibile realizzare tale dialogo...

La qual cosa è accaduta nel 1998, nei mesi precedenti al Seminario Intensivo Residenziale ricordato, da me e da altri tenuto a **Muris di Ragogna**, in Provincia di Udine, a fianco della strada che sale al **Monte di Muris**, nella **Casa degli Alpini**, e da me dedicato, appunto, alla Pazienza.

E sulla base della trascrizione delle mie lezioni di allora, risalenti al 1998, ho cominciato a scrivere questo testo nel 2011, e in seguito a più riprese ed interruzioni... e mi sono detto: dal momento che ho voglia di scrivere qualcosa e si presenta un testo come questo davanti a me, perché non cogliere l'opportunità che io possa imparare da me stesso?

Non è un imbroglio o una battuta di spirito, questa. Ritengo che sia una cosa onesta da comunicare ai miei lettori. In questo modo, infatti, sto scrivendo di cose che io stesso sto vivendo.

Non sto scrivendo ad eventuali "altri" dall'alto di nessuno scranno e, certo, sono seduto su una sedia piuttosto comoda con davanti a me un computer che so usare poco, ma non sto scrivendo dall'alto di uno scranno (metaforico o reale, come nel caso di Shantideva) in cui si siede chi ha raggiunto la saggezza suprema rispetto agli argomenti trattati, o chi è preso in giro e dileggiato dagli ascoltatori (come è

successo a Shantideva).

Sono in cammino e ne conosco le difficoltà, così ho individuato che questo è uno dei principali passaggi del cammino.

Sento che l'invito che ci viene costantemente rivolto in questo periodo storico dal Dalai Lama, da Papa Francesco e, da quest'ultimo, soprattutto da quando è scattata l'emergenza coronavirus e in seguito da quando è iniziata la guerra d'Ucraina, ad esercitare la pazienza e la tolleranza, è particolarmente importante.

Tutti, tutti, tutti gli esseri senzienti stanno aspirando alla pace nel cuore, che in questo periodo particolare si identifica con lo scampare alla forza tremenda del virus (che, di per sé, sarebbe un virus facilmente addomesticabile, se noi non avessimo rovinato il suo terreno di coltura, rappresentato dal nostro corpo, nei modi più diversi ed inconsapevoli) e delle conseguenze nefaste sull'Economia, sulla Scuola, sulla Sanità, sui rapporti umani in generale.

Ma non solo noi aspiriamo a questo, ma anche i nostri figli, i nostri fratelli, i nostri parenti, i nostri estranei.

Anche se adottiamo sciocchi comportamenti per ottenere tutto ciò ma, soprattutto, anche se non facciamo granché per cambiare comportamenti che sono la concausa determinante della gravità di questa pandemia.

Gli sciocchi ed inconsapevoli comportamenti da abolire sono quelli che richiedono una drastica correzione, **anzitutto con una attenta scelta del cibo** al posto di cibo sbagliato, cosa che noi, ricchi abitanti del Pianeta, potremmo ben fare anche se ci sembra di essere poveri.

Ma siamo pigri e stupidi e non informati, per colpa nostra, su quanto male mangiamo, soprattutto in qualità, ma anche in quantità del cibo ingurgitato giornalmente.

In secondo luogo per l'inquinamento da noi stessi (proprietari o meno di fabbriche inquinanti l'atmosfera) **effettuato nell'ambiente** con i nostri comportamenti disattenti, colpevoli e facilmente evitabili.

In terzo luogo per l'innamoramento di quasi tutti gli umani nei confronti delle tecnologie che inquinano l'ambiente con le loro molecole di plastica e con gli scarti delle loro carcasse apparentemente morte, con frequenze elettromagnetiche nocive, anche senza 5G, sia per gli umani che per gli altri esseri viventi... pensiamo al mare e all'inquinamento assassino della fauna acquatica... pensiamo agli uccelli, al pipistrello e al pangolino... tutti esseri fuori controllo della Natura stessa per il disordine irresponsabile dei comportamenti umani.

E allora... tutto ciò favorisce negli umani un abbassamento delle difese immunitarie e, di conseguenza, si determina una maggior probabilità di essere vittime di un virus che, forse, pur essendo per sua natura molto aggressivo, non sarebbe stato così devastante e non lo sarebbe sia in questo periodo che in futuro.

In quarto luogo per lo smodato uso di farmaci in generale e, particolarmente,

di **antibiotici**, la qual cosa ha fortemente compromesso le funzioni salvifiche situate nel nostro intestino da parte dei **probiotici** e **prebiotici endogeni**, strettamente in relazione con il nostro sistema immunitario.

E chissà quante altre concause...

L'invito ad essere buoni (in questo "buoni" ci metto dentro anche la nozione di pazienza e di tolleranza), buoni come vorremmo che tutti fossero con noi, invito originariamente induista, poi giainista, poi buddhista, poi sufi, poi cristiano, è oggi impellente e in modo particolare.

Ma è una frase che ci sentiamo ripetere fin da quando abbiamo cominciato a frequentare le prime volte le lezioni di catechismo *"non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te"*, che equivale anche al contrario: *"fai agli altri ciò che vorresti fosse fatto a te"* cioè, sostanzialmente, *"amami, sii benevolente con me"*.

Soprattutto non odiarmi, dal momento che tu non vuoi essere odiato.

Sento che questo è davvero il punto cruciale, oggi, per una svolta di qualità nel mondo.

Non è solo il Dalai Lama o il solo Papa Francesco che lo dice, lo dicono perfino alcuni sociologi, alcuni psicologi che peraltro, in grande maggioranza, sono molto scettici sull'eventualità che gli esseri umani, una volta estinta l'attuale pandemia, o risolta l'attuale guerra nel cuore dell'Europa, possano redimersi nei loro comportamenti auto ed etero distruttivi...

Le avvisaglie di questa intolleranza già ci sono: basta leggere delle manifestazioni di gente capace solo di dividere, di odiare, di usare violenza fisica e psichica, di uccidere...

Se non ci sarà più tolleranza, se non ci sarà più pazienza nel reggere amorevolmente, e non con un sorrisino di facciata, ma sentendo proprio dentro di noi la profonda similitudine con la persona che abbiamo di fronte a noi, e che magari fino a cinque minuti prima ci stava stizzendo moltissimo, siamo proprio letteralmente fritti.

Essere in un atteggiamento di apertura, di amorevole benevolenza e tolleranza anche nei confronti dei "nemici" veri o presunti, questa è la svolta decisiva.

Ma questa svolta ci potrà essere solo se riusciremo, a partire dai nostri piccoli orticelli che hanno a che vedere con la nostra vita familiare, con i nostri amici, con i nostri interessi, con la nostra comunità di appartenenza, ad alzare un po' la testa sopra il nostro muro di cinta.

E quanto più riusciremo a estendere la nostra attenzione a largo raggio, tanto più ci sarà attorno a noi un qualche cosa che ha il sapore della bontà.

Tanto più, cioè, lasceremo dietro di noi una scia di felicità.

Quando riusciremo ad essere felici, dice Shantideva, perché persino il nostro nemico viene lodato, credo che a quel punto potremo dire: «Adesso ci sono».

Andiamo in quella direzione. Non chiediamoci subito troppo, perché rischieremmo di rimanere scoraggiati rendendoci conto che non ce la stiamo facendo.

Però prendiamo queste indicazioni di Shantideva come un aratro spirituale che ci sta tracciando dei solchi dentro, che sta preparando la nostra mente ad accettare l'esperienza della **partecipazione gioiosa alla felicità degli altri**.

Forse noi tutti, certamente quelli di noi con formazione cattolica o comunista dei vecchi tempi, in quest'angolo del pianeta, siamo molto addestrati ad essere attenti amorevolmente solo a chi sta male, o a chi fa finta di star male.

Diventiamo compassionevoli solo quando una persona sta male.

Facciamo molta più difficoltà a gioire se qualcuno sta gioendo. Questo è l'appuntamento per noi: agganciarci alla magia della gioia. Questo è certamente uno dei miei appuntamenti più importanti, e ci riesco a fatica solo ogni tanto.

Agganciarci all'energia della sofferenza essendo solidali, dando quello che si può entro i limiti della nostra tolleranza fisica e psichica, al fine di non dare di più per non essere distrutti, ecco, questo è un discorso che do per scontato, almeno per chi legge queste mie riflessioni, certamente non per il quasi cinquanta per cento della popolazione italiana che, di questi tempi (Apile 2023) ha a cuore solo il proprio orticello ed è pronta a sparare, letteralmente, contro chiunque osi varcarne i confini.

Credo che tutti i lettori di queste riflessioni sappiano farlo, chi più, chi meno, ma questo è un discorso chiaro per tutti. **Alcuni addirittura sono diventati tossicodipendenti da sofferenza, tanto che se viene a mancare qualcuno che soffre vanno in crisi di astinenza.**

Quindi hanno bisogno di avere attorno a loro sempre qualcuno che sta male per dare un senso alla loro vita.

Moltissimi terapeuti, in senso lato, e magari senza rendersene conto, sono già finiti, e nei prossimi anni ne finiranno ancor di più, dentro questo tunnel di cui non si scorge l'uscita.

Il buon samaritano e zorba il Buddha

Nel momento in cui noi riuscissimo ad essere attenti, come il **buon samaritano** (Luca 10, 25-37) imbattendoci in chi è stato derubato e bastonato sulla strada che scende da **Gerusalemme a Gerico**, "*proprio lui, samaritano barbaro e poco di buono, a differenza di un sacerdote e di un levita ebrei osservanti*", anche noi ci fermassimo per soccorrerlo, a prescindere da quale nazionalità e religione abbia il malcapitato, e lo trasportassimo in quella famosa locanda dove, la mattina dopo, paghiamo il locandiere per la notte passata lì e gli diciamo: *«Adesso curalo, ecco i soldi, tornerò a vedere e ti darò il resto che ti spetta...»*... benissimo, ma manca qualcosa...

Quello che, secondo me, non viene sottolineato in quel racconto evangelico, è che si trattava di... una **locanda!**

Non era dunque un'osteria qualsiasi, cioè una normale casa in mattoni di argilla e paglia con una finestrella da cui veniva, a pagamento, offerta dell'acqua o del vino, (vedi i recenti ritrovamenti di osterie di strada a Pompei) ma un'osteria con qualche giaciglio o letto, lì sopra o nella stanza accanto, dove la sera certamente si facevano delle belle bevute di vino o di birra, dove si cantava fino a tardi, e dove c'erano anche delle belle donne. E se si riesce a gioire anche di questo, oltre che dell'aver soccorso quello bastonato, lo capiamo che così si mette assieme la gioia alla compassione?

C'era di tutto nelle locande, certo, sempre alla luce tremolante di fiaccole o lanterne... uomini aitanti con lunga chioma lustra d'olio profumato; uomini brutti, piccoli e con faccia sdentata da brigante; quelli senza baffi fluenti né barba ma con capelli tutti scarmigliati ed impolverati, quest'ultimi essendo nazirei astemi ed entrati lì dentro perché solo stanchi; donne discinte più o meno "in carne"; canti sguaiati in coro di ubriachi o melodie dolci sussurrate da una fanciulla; ricchi mercanti con mantelli rossi; uomini con la barba curatissima e l'occhio furbo dei tipici *parvenus*; soldati con corazza ed elmo e picche e spade in ispezione, ma in realtà entrati lì dentro per salutare il loro ex centurione, ora proprietario della locanda; ricchi crapuloni di passaggio e pezzenti ragazzini trattati come schiavi dall'avidò padrone di una multinazionale (c'era anche allora l'equivalente di *Deliveroo!!!*); profumi di spezie e di cucina; puzzo di cuoio, di cavalli e di sudore, di vino soprattutto... insomma a me piacerebbe molto, se Gesù fosse qui ed io potessi chiedergli rispettosamente: «*Ma Gesù, scusa, quello lì porta quell'altro nella locanda, proprio tu che ne intendi delle cose della vita, ci racconti questa storia. Poi quello, dopo averlo assistito ed accudito di notte, cosa fa? Caccia i soldi e se ne va? Sempre triste... questo buon samaritano è solo buono o è anche uno che si diverte un po'?*».

E giuro che mi piacerebbe tanto che Gesù mi dicesse: «*No, no, il buon samaritano è buono anche e soprattutto perché si diverte molto! Ed io sono felice per la sua felicità, anche se non voglio... anzi, non ce la faccio proprio a condividere con lui i modi da lui scelti per ottenere la felicità*».

E così mi sentirei rasserenato a trecentosessanta gradi. Perché se venissi a scoprire che il buon samaritano è buono anche perché è vegetariano o addirittura vegano o macrobiotico, che mastica quarantaquattro volte ogni boccone che si mette in bocca, che non beve birra né alcol di alcun tipo, non tira mai delle madonne, non si scompone con le belle donne pur essendo ancora giovane, non fuma, ha allergia nei confronti di tutto, non può indossare abiti di nylon perché danno troppo prurito, ed è buono, no, no... preferisco **Zorba il Buddha**, archetipo proposto da Osho per i suoi discepoli e che, di Osho, è una delle "trovate" che più mi hanno convertito al suo insegnamento più di quarant'anni fa!!! Zorba il Buddha, figura che coniuga l'amore per la vita alla consapevolezza...

Ringraziamo Shantideva perché, forse, ci ha permesso di contattare parti di noi stessi che, a cominciare da me, ci mettono spesso in difficoltà.

Dopo Shantideva, il logico buddhista, adesso riflettiamo su qualcosa che forse arriva più direttamente al cuore, pronunciato da quattro Maestri Contemporanei.

MAESTRI

Osho

Insegnamento tenuto a Pune, Maharashtra, India, nella seconda metà degli anni Settanta del secolo scorso.

“La pazienza è la qualità religiosa più grande. Se avete pazienza non è necessario nient’altro. La pazienza è abbastanza, è sufficiente in sé.

La pazienza significa speranza, fiducia, e senza nessuna fretta, senza nessuna impazienza.

L’impazienza mostra semplicemente che non avete fiducia.

L’impazienza mostra semplicemente che vi volete imporre sopra la volontà di Dio, che lo volete proprio adesso. Non volete che Dio lavori a suo modo.

L’impazienza significa: “La mia volontà è più grande della tua volontà”.

La pazienza significa: “Mi arrendo alla tua volontà, lascio che la tua volontà sia la mia”. Perciò quando sarò maturo, quando e se impiegherò un’eternità va bene lo stesso, io avrò fiducia, avrò speranza, non perderò il mio cuore, non sarò mai scoraggiato.

Pensate solo alla pazienza... può iniziare ad essere una meditazione per conto suo. L’uomo di pazienza diventa meditativo perché diventa contento.

Dice: “Dio si sta prendendo cura di me, perciò perché dovrei preoccuparmi?”.

La persona religiosa è la persona che è rilassata con l’esistenza, che non spinge il fiume, ma al contrario è colui che si dissolve nel fiume e dice al fiume: “Portami dovunque tu vada, perché dovunque tu vada quella è la meta”.

La persona religiosa, la persona paziente è quella che dice: “Non cercherò una meta per conto mio, non ho una meta privata da cercare. Dovunque vada questo universo infinito è dove andrò anch’io. Perciò qualunque sia il destino dell’unità, è anche il destino della parte”. Questa è la pazienza.

Ognuno dovrebbe imparare ad essere paziente, ad essere pronto ad aspettare con le porte aperte, con un cuore accogliente, senza fretta, senza fare richieste, senza forzare le cose.

Ed il miracolo e il paradosso è che meno forzate le cose più velocemente succederanno, più le forzate e più tempo ci vorrà perché accadano.

La parola pazienza è stata associata con le persone malate. Infatti le chiamiamo pazienti. È diventata associata con le persone malate per una determinata ragione.

La guarigione non può essere forzata, dovete aspettare, dovete permettere alla natura di fare il suo lavoro. Tutte quelle medicine possono aiutarvi ad aspettare, vi danno la speranza di aspettare.

La religione è un processo di guarigione, di guarigione spirituale.

Ognuno deve essere paziente, in modo che nessuno debba preoccuparsi del risultato.

Dovremmo essere nel presente, nell’ora, nel qui, e nella fiducia profonda che, quando il tempo sarà maturo, le cose accadranno e ciò non ha nulla a che fare con voi.

***Una delle più grandi affermazione di Krishna nella Gita è: fai il lavoro e lascia a Dio il risultato. Non ti riguarda.
L'azione è ciò che vi riguarda. Il risultato no".***

Dalai Lama

Dalla Conferenza Pubblica tenuta a Milano il 22 Ottobre 2016, presso il padiglione della Fiera di Rho.

*"...Tutte le religioni portano avanti un messaggio d'amore. Il praticante ha quindi la possibilità di sviluppare attorno a sé una famiglia compassionevole e questo influenzerà la società creando una società compassionevole e successivamente un mondo compassionevole. **La compassione è la responsabilità di tutte le religioni**"...*

*"...Un tempo, quando le popolazioni vivevano in nuclei molto separati tra loro, la vittoria di uno, la sconfitta dell'altro, erano valori, ma ora che la nostra società è totalmente interdipendente siamo tutti interdipendenti. Il nostro futuro dipende dagli altri. Per cui **la mia felicità dipende dagli altri e la felicità degli altri è anche la mia felicità**. Questi sono i valori a cui dobbiamo tendere. Per cui questo secolo deve essere il secolo del dialogo intelligente..."*

*"Se pensassi di me che non sono europeo ma vengo dall'Asia, sono buddhista, sono tibetano, oltre a tutto sono anche Dalai Lama, mi sentirei isolato da voi, stressato. Questo sarebbe un modo di pensare claustrofobico che mi causerebbe tantissima solitudine. **Ma se guardo gli esseri come fratelli e sorelle, allora ho una famiglia enorme, non sono più isolato. Sono cresciuto in mezzo alla formalità, ma poi sono diventato un rifugiato e da quel momento ho cominciato a pensare a un'unica umanità**. Per cui mi sono rilassato tantissimo, quel pensiero mi ha fatto bene. Adottare il pensiero che l'umanità è un'unica famiglia è di grandissimo beneficio per la mente, la rende calma, felice, tranquilla..."*

Papa Francesco

*"Costruite ponti, non muri", sono le parole che Papa Francesco ha pronunciato durante la veglia di preghiera con i giovani al **Campus Misericordiae** nel corso della XXXI Giornata Mondiale della Gioventù di Cracovia, 26-31 Luglio 2016.*

"...Noi non vogliamo vincere l'odio con più odio, vincere la violenza con più violenza, vincere il terrore con più terrore. E la nostra risposta a questo mondo in guerra ha un nome: si chiama fraternità, si chiama fratellanza, si chiama comunione, si chiama famiglia".

"...Abbiamo sempre di più sperimentato la paura che porta in un unico posto: alla chiusura. E quando la paura si rintana nella chiusura, va sempre in compagnia

di sua “sorella gemella”, la paralisi”.

*“Sentire che in questo mondo, nelle nostre città, nelle nostre comunità, non c’è più spazio per crescere, per sognare, per creare, per guardare orizzonti, in definitiva per vivere, è uno dei mali peggiori che ci possono capitare nella vita. **La paralisi ci fa perdere il gusto di godere dell’incontro, dell’amicizia, il gusto di sognare insieme, di camminare con gli altri. Senza rendercene conto, ci troviamo addormentati, ci troviamo imbambolati e intontiti mentre altri – forse i più vivi, ma non i più buoni – decidono il futuro per noi”.***

“...La vita di oggi ci dice che è molto facile fissare l’attenzione su quello che ci divide, su quello che ci separa. Vorrebbero farci credere che chiuderci è il miglior modo di proteggerci da ciò che ci fa male. Oggi invece noi abbiamo bisogno di convivere nella diversità, nel dialogo, nel condividere la multiculturalità non come una minaccia ma come un’opportunità. Che noi possiamo avere il coraggio di costruire ponti anziché innalzare muri! In modo di recuperare il gusto di godere dell’incontro, dell’amicizia, il gusto di sognare insieme, di camminare con gli altri...”

Konrad Lorenz

Mi sembra opportuno ricordare, al termine di questo mio lavoro, la “*Conclusioni*” al suo straordinario volumetto “*Gli otto peccati capitali della nostra civiltà*”, di **Konrad Lorenz** che, nell’ “*Introduzione*” allo stesso, nato come registrazione della sua lezione al proposito attraverso la radio, egli definisce una “*lamentazione*”, una “*geremiade*”, “*un invito a pentirsi e a mutare rotta rivolto a tutta l’umanità e adatto più ad un quaresimalista... che ad uno studioso di scienze naturali*”.

Poi, sempre nell’ “*Introduzione*”, Lorenz corregge alcune affermazioni contenute nella sua lezione ed indica alcuni punti che, fortunatamente, lungo il testo sono rimasti tali e quali e che sono ripresi, con una lucida sintesi, alla fine del volume, nelle “*Conclusioni*”, appunto. Ricordo che **l’edizione tedesca è del 1973** con il titolo “*Die acht Todsunden der zivilisierten Menschheit*”, edita da R. Piper & co. Verlag Munchen, tradotta in italiano da **Lucia Biocca Marghieri** e **Lore Fazio Lindner** ed edita da Adelphi, Milano, nel 1974.

“Sono stati esaminati otto processi distinti, anche se tra loro collegati da un rapporto di causa-effetto, i quali minacciano di annientare non solo la nostra attuale civiltà, ma addirittura l’umanità in quanto specie.

Tali processi sono:

1) La sovrappopolazione della terra che costringe ciascuno di noi a proteggersi in maniera “disumana” dall’eccesso di contatti con il prossimo e che, inoltre, a causa dell’ammucchiarsi di molti individui in poco spazio, favorisce direttamente l’aggressività.

2) **La devastazione della spazio vitale naturale**, che distrugge non soltanto l'ambiente esterno nel quale viviamo, ma anche, nell'intimo dell'uomo, ogni rispetto per la bellezza e per la grandezza della creazione che lo sovrasta.

3) **La competizione fra gli uomini** che promuove, a nostra rovina, un sempre più rapido sviluppo della tecnologia, rende l'uomo cieco di fronte a tutti i valori reali e lo priva del tempo necessario per darsi a quella attività veramente umana che è la riflessione.

4) **La scomparsa di ogni sentimento ed emozioni forti**, a causa di un generale rammollimento. Il processo tecnologico e farmacologico favorisce una crescente intolleranza verso tutto ciò che provoca dolore. Scompare così nell'uomo la capacità di procurarsi quel tipo di gioia che si ottiene soltanto superando ostacoli a prezzo di dure fatiche. L'alternanza marcata di gioia e dolore, voluta dalla natura, si riduce ad oscillazioni appena percettibili che sono fonte di una noia senza fine.

5) **Il deterioramento del patrimonio genetico**. Nella civiltà moderna, se escludiamo il "senso naturale della giustizia" e quel che resta del diritto tradizionale, non esiste alcun fattore che agisca in modo selettivo sull'evoluzione e la conservazione delle norme del comportamento sociale; e ciò sebbene se ne senta sempre di più il bisogno a causa del continuo ampliamento della società.

6) **La tradizione demolita**. Questo fenomeno è dovuto al fatto che si è giunti ad un punto critico in cui la generazione dei giovani non riesce più ad intendersi culturalmente con quella dei più anziani, né tanto meno ad identificarsi con essa. I giovani trattano quindi i più anziani come un gruppo etnico estraneo verso i quali manifestano un odio di tipo nazionalistico. I motivi di questa mancata identificazione sono da ricercarsi soprattutto nella scarsità di contatti tra genitori e figli, che produce sofferenze patologiche fin dalla prima infanzia (...).

7) **La maggiore disponibilità degli uomini all'indottrinamento**. L'aumento del numero di individui uniti in un unico gruppo culturale, insieme col perfezionamento dei mezzi tecnici di persuasione dell'opinione pubblica, provoca una uniformità di idee quale non si era mai vista in nessun'altra epoca della storia. Inoltre, la capacità di suggestione esercitata da una dottrina ritenuta assolutamente vera cresce col numero dei suoi seguaci, forse addirittura in progressione geometrica. Già oggi un individuo che si sottrae deliberatamente all'influenza dei mass media, per esempio della televisione, è considerato in molti luoghi un caso patologico. Tutti quelli che vogliono manipolare le grandi masse vedono di buon occhio questi effetti riduttivi della personalità. I sondaggi di opinione, la tecnica pubblicitaria e la moda altamente orientata servono ai grandi industriali del mondo occidentale e ai funzionari di oltre cortina per conquistare lo stesso tipo di potere sulle masse.

8) **Il riarmo atomico** comporta per l'umanità dei pericoli che sono più facilmente evitabili di quelli rappresentati nei sette minacciosi processi sopra elencati".

Ebbene, credo che a distanza di cinquanta anni da quando Lorenz scrisse queste parole, solo il punto 5) meriterebbe un'ampia revisione nella parte da me volutamente non riportata. Gli altri punti, oltre a tutto il resto del punto 5, a mio parere sono profetici, anche in tempo di coronavirus e di guerra d'Ucraina (Aprile 2022), riguardo al presente e al futuro che, con ogni probabilità, ci sta aspettando in quanto specie umana.

BIBLIOGRAFIA RAGIONATA

Riporto in questa bibliografia non solo i testi segnalati nel presente mio lavoro, ma anche quelli che ritengo importante ricordare per almeno due motivi. Anzitutto perché so bene **quanto** e **come** siano stati importanti per costruire e saldare, sempre più lungo gli anni, il mio *background* culturale sia generale che relativo alle materie di cui tratto. Di conseguenza ritengo semplicemente onesto mettere al corrente i possibili lettori, e ovviamente solo quelli che ne siano interessati, del sottofondo culturale di questo mio lavoro. In secondo luogo perché si tratta di testi spesso trascurati (lo affermo per esperienza sul campo) dalle varie tipologie di possibili lettori.

Per fare due semplici esempi: un simpatizzante buddhista o un praticante di una meditazione di consapevolezza da lunga data, soprattutto se ha a che fare quasi esclusivamente con i suoi compagni di meditazione, può essere interessato a notizie sul buddhismo, sulla sua storia e sull'insegnamento dei maestri buddhisti, ma se non è messo in grado di conoscere un po' di psicologia o di come sta andando attualmente il mondo, se ne farà un'idea parziale, da un solo angolo di visuale, solo dottrinale ed ufficiale e, dunque, anche riduttivo e potenzialmente fuorviante. Lo stesso vale, ovviamente, anche per l'inverso: uno psicologo, anche esperto, qualora desideri ampliare un pochino le sue conoscenze, soprattutto nel campo della diagnosi, come può farlo se non conosce, almeno per sommi capi, le cosiddette "esperienze di frontiera" oppure i rudimenti fondamentali della psicologia buddhista?

Parallelamente, come ho già accennato nel testo, non riporto tutti i testi di molti autori ricordati in bibliografia, dato che la loro vita, la loro opera ed il contenuto della stessa, sono più che bene già presenti in *Wikipedia* o in *Google*. Cerco di riportare aneddoti e fatti poco conosciuti anche di autori molto noti. Infine: le date di nascita e di eventuale morte. Se non le riporto (tra parentesi, accanto al nome dell'autore) significa che non le ho trovate da nessuna parte o che non lo ritengo di utilità per nessuno, nemmeno per i pignoli ossessivi e perfezionisti più di quanto non lo sia io stesso. Dunque faccio il possibile per riportare i testi che non vengano subito in mente a qualsiasi libraio interpellato su quale libro acquistare che tratti del tema della reincarnazione, ad esempio o, appunto, delle esperienze di frontiera o dell'ipotesi che Gesù non sia morto in croce e che sia stato sepolto in Kashmir. A tal proposito, ovviamente, consiglio i testi che, per motivi diversi, più mi hanno soddisfatto nello stile e nel contenuto.

Andreoli Vittorino (1940-vivente), *Homo stupidus stupidus. L'agonia di una civiltà*, Rizzoli, Milano 2018.

Aslan Reza (1972-vivente), *Gesù il ribelle. Vita di un uomo nella Palestina dell'anno zero*. Rizzoli, Milano 2013, *Zealot. The Life and Times of Jesus of Nazareth*, 2013. Aslan è uno studioso di Sociologia della Religione, iraniano-statunitense, scrittore e conduttore televisivo. Convertito al Cristianesimo evangelico dall'Islam sciita da giovane, è poi tornato all'Islam pur tenendo sempre al centro dei suoi interessi, assieme all'Islam, anche il Cristianesimo delle origini e, in particolare, Gesù di Nazareth. Così scrive di Gesù, in

estrema sintesi: “...l'unico aspetto che uno studio esauriente sul personaggio di Gesù dovrebbe rivelare è che Gesù di Nazareth, l'uomo, è stato tanto convincente, carismatico ed encomiabile quanto Gesù il Cristo. Una persona, in sostanza, in cui vale davvero la pena di credere”.

Augias Corrado (1935-vivente) e **Vannini Marco** (1948-vivente), *Inchiesta su Maria. La storia della fanciulla che divenne mito*, Rizzoli, Milano 2013; **Augias Corrado** e **Cacitti Remo** (1948-2023), *Inchiesta sul Cristianesimo. Come si costruisce una religione*, Mondadori, Milano 2008; **Augias Corrado** e **Filoramo Giovanni** (1945-vivente), *Il grande romanzo dei vangeli*, Einaudi, Torino 2019.

Bach Richard (1936-vivente), *Illusioni. Le avventure di un Messia riluttante*, Bur Rizzoli, Milano 1979, *Illusions. The Adventures of a Reluctant Messiah*, Dell Publishing, New York, N.Y. USA.

Bermejo-Rubio Fernando, *L'invenzione di Gesù di Nazareth. Storia e finzione*, Bollati Boringhieri, Milano 2021, *La invención de Jesús de Nazareth. Historia, ficción, historiografía*, Madrid 2018. Volume ricchissimo di annotazioni dettagliate di carattere storiografico, metodologico, politico. Per studiarlo per bene ci vorrebbe una vita intera... Consigliato ai soli specialisti e ai sinceri appassionati della materia. Purtroppo io non ho più un'intera vita da dedicare al suo studio. Consigliato fermamente, per questo motivo, sia ai fondamentalisti cristiani, sia ai cosiddetti “miticisti”, che sono convinti che Gesù sia solo un mito ebraico di cui non esiste evidenza storica o che Gesù non abbia avuto nessuna parte nell'opposizione, anche armata, ai Romani... a costoro consiglio anche **Bermejo-Rubro Fernando**, **Carrier Richard**, **Tommasi Franco**, con un saggio di **Robert Price**, *Gesù resistente, Gesù inesistente*, Manni, San Cesario di Lecce 2022. Bermejo e Tommasi sono storico-critici, Carrier e Price sono storico-miticisti.

Bibbia TOB (Traduction Oecuménique de la Bible) *Nuova traduzione CEI*, Elledici, Leumann, Torino 2009. Tutte le citazioni del Nuovo Testamento presenti nel testo sono tratte da questa traduzione.

Bobbio Norberto (1909-2004), *Destra e sinistra. Ragioni e significati di una distinzione politica*, Donzelli, Roma 1994.

Bonecchi Adalberto, (a cura di), *Psicoterapia e meditazione*, Mondadori, Milano 1991. Con articoli pubblicati sulla rivista “*Paramita-Quaderni di Buddismo*”, dal 1987 al 1989, di **Corrado Pensa**, **Ajahn Sumedho**, **Dagyeb Rimpocce**, **Donald W. Mitchel**, **Gérard du Pré**, **Leonardo Araena**, **John Welwood**, **Andrea Bocconi**, **Rune Johansson**, **Adalberto Bonecchi**, **Maria Angela Falà**, **Ajahn Buddhadasa**, **Masao Abe**, **Ken Wilber**, **Laura Boggio Gilot**, **Raffaella Arrobbio Agostini**, **Martin Kaiff**, **Jean-Pierre Schnetzler**, **José Ignacio Cabezon**, **Hugo M. Enomiya-Lassalle**, **Carlo di Folca**. Oltre all'illuminante *Introduzione* di **Adalberto Bonecchi** il volume presenta il pensiero degli

autorevoli autori citati, che appartengono tutti alla corrente della Psicologia Transpersonale, oltre che a diverse tradizioni spirituali consolidate, e che si confrontano in quattro sezioni di cui è suddiviso il volume: 1) *La pratica della meditazione*; 2) *Psicoterapia e sviluppo mentale*; 3) *Al di là dell'io*; 4) *L'esperienza interiore*.

Boni Cesare (1936-2010), *Il libro dei misteri sublimi*, Verdechiaro, Baiso (RE) 2009; **Boni Cesare**, *Dove va l'anima dopo la morte*, Amrita, IV edizione riveduta, corretta ed ampliata dell'autore, Torino 2008.

“Cesare Boni è stato un notissimo tanatologo, già docente alla Scuola di Specializzazione in “Psicologia del Ciclo della Vita” ed insegnante in corsi di Perfezionamento dell'Università Statale Federico II di Napoli. Ha insegnato nelle più prestigiose scuole di psicologia in Italia e nel “Master in psicologia oncologica” dell'Ospedale Bellaria di Bologna. E' stato organizzatore e relatore di numerosi convegni universitari in Italia e all'estero. Ha collaborato con l'Università di Roma “La Sapienza”, con quella di Parma, Magonza, Monaco di Baviera, New Delhi, Mumbai e Varanasi.

Insegnava la “conoscenza della vita e della morte e l'accompagnamento del morente” in numerosi grandi Ospedali italiani.” Da “Il giardino dei libri” su Web. “Ha confrontato i suoi studi e le sue esperienze con il Prof. Raymond A. Moody, la Prof.ssa Elisabeth Kübler-Ross e i maggiori studiosi occidentali di questa fase dell'esistenza. Ha studiato per più di 40 anni negli Ashram e nelle scuole dei più grandi maestri di Buddismo Tibetano, dell'Induismo, del Vedanta e dello Yoga. Tra questi ha ricevuto l'autorizzazione ad insegnare da Sogyal Rimpoche, Swami Muktananda e Gurumay Chidvilasananda. Ha tenuto conferenze e seminari in numerose università italiane, a Bombay, a New Delhi, a Pune, a Benares (Varanasi).

Ha insegnato per più di 20 anni Yoga e Meditazione in tutti i paesi europei, in America e in India. Ha tenuto corsi di studio negli “Istituti Internazionali di Psicopsintesi Educativa” a Torino, Verona e Bolzano, nel “Centro di Psicologia Integrata” di Milano, nella “Scuola Superiore di Counseling” di Torino e nelle più prestigiose scuole di psicologia in Italia. Ha fondato e diretto il Centro Studi e Ricerche Evolutive “Swagatam” di Ariccia (Roma).” Da “Microlibrarsi” sul Web.

Burrini Gabriele (a cura di), *Il cammino del Bodhisattva*, Edilibri, Milano 2004 (traduzioni dei testi sanscriti di **Luciana Meazza**). Burrini trae spunto dai frammenti che ci sono rimasti dell'opera “minore” di Shantideva *Shikshamuccaya*, in cui l'autore (Shantideva) cita frammenti di un centinaio di testi appartenenti alla letteratura del Buddismo Mahayana aventi come oggetto la condotta da tenere da parte del Bodhisattva e che l'autore della presente opera (Burrini) completa con osservazioni personali derivanti, grandemente, dalla sua formazione come discepolo di Rudolf Steiner. Burrini era comparso nell'editoria italiana da qualche anno, prima di questa sua opera citata, con *Il Buddismo e la scienza dello spirito*, in *Buddha* di **Rudolf Steiner** (vedi oltre in bibliografia) a pag.33-150 dell'edizione italiana. Utilissimo a chi sia interessato ad approfondire il tema della correlazione, non solo riguardante i temi delle rispettive predicazioni, ma anche i dati agiografici delle rispettive

vulgate, tra Buddha Shakyamuni e Yeoshua, Gesù Cristo.

Cacciari Massimo (1944-vivente), *Generare Dio*, Icone il Mulino, Bologna 2017; **Cacciari Massimo**, *La mente inquieta*, Einaudi, Torino 2019; **Cacciari Massimo**, *Drammatica della prossimità*, In *Ama il prossimo tuo*, Il Mulino, Bologna 2011. Tale contributo compare nel libro *Ama il prossimo tuo*, assieme al contributo di **Enzo Bianchi** (1943-vivente), *Farsi prossimo con amore*.

Caramore Gabriella (1945-vivente) *Pazienza*, Parole Controtempo, il Mulino, Bologna 2014. Caramore è autrice del programma “Uomini e Profeti”, ogni sabato e domenica mattina su Rai Tre.

Castaneda Carlos (1925-1998) vedi **Torres Armando**.

Celli Nicoletta, *Buddhismo, I Dizionari delle Religioni*, Mondadori Electa, Milano 2006. Celli è dottoressa di Ricerca in Storia dell'Arte dell'India e dell'Asia orientale, ed è ricercatrice presso il Dipartimento di Storia, Culture, Civiltà dell'Università di Bologna, dove insegna Storia dell'Arte e Religioni e Filosofia dell'Asia orientale.

Centini Massimo (1955-vivente), *Indagine su Giuda. Vita e morte dell'uomo che cambiò il corso della Storia*, Castelvechi, Roma 2008.

Charlesworth James H. (1940-vivente), *Gesù e la Comunità di Qumran*, Piemme, Casale Monferrato (Alessandria) 1997, *Jesus and the Dead Sea Scrolls*, 1992. Il volume contiene, oltre ai contributi di Charlesworth, altri lavori di suoi autorevoli colleghi, altamente specialistici, ma di facile comprensione da parte di non addetti ai lavori. Con Charlesworth e colleghi presero forma le prime diatribe, che proseguono tuttora, con la scuola di Eisenman (vedi) e colleghi. **I primi sostengono che** esistono certamente alcune somiglianze tra le ritualità che ci vengono presentate nei Vangeli Canonici ed officiate da Gesù, ma che **Gesù era assolutamente estraneo, nella sua missione, agli ideali della Comunità di Qumran. I secondi individuano in Gesù, viceversa, un personaggio centrale nella prospettiva sia politica che escatologica di Qumran, identificandolo con il “Maestro di Giustizia”, oltre a ritenere che Gesù avesse stretti collegamenti sia fisici che morali e spirituali con quella Comunità.**

Nonostante la mia preferenza si basi soltanto su confronti bibliografici, appoggio questa seconda interpretazione. In sostanza i primi continuano a considerare Gesù come un profeta che ha predicato, essendo figlio di Dio (il Dio terribilmente severo dell'Antico Testamento!!!) solo pace e amore, mentre i secondi propendono decisamente per un capo partigiano combattente, la cui vicenda non è finita con la gloria che ci si sarebbe dovuta verificare con il tanto atteso “Messia” ebraico, tant'è vero che ancora oggi gli ebrei osservanti lo stanno attendendo. Charlesworth, dopo una prestigiosa carriera universitaria a Princeton, ed una vita intera dedicata alla ricerca, ha ricevuto l'ordinazione a Ministro della Chiesa Metodista

nel 1972, dopo nove anni di diaconato e dopo essersi sposato ed aver avuto tre figli.

Ciarrocca Luca (1953-vivente), *L'affaire Soros*, Chiarelettere, Milano 2019.

Coccioli Carlo (1920-2003), *Budda e il suo glorioso mondo*, con *Prefazione* di **Lama Paljin Tulku Rinpoce**, Lindau, Torino 2020. Coccioli, Medaglia d'argento al valor militare per la sua partecipazione alla Resistenza, specializzato in Religioni Orientali ed esperto linguista mediorientale, viene da molti considerato uno dei maggiori scrittori del Novecento ed è incomprensibilmente ignorato dalla maggior parte del pubblico italiano, francese e messicano, nei cui rispettivi paesi egli trascorse tutta la sua vita scrivendo di letteratura e di saggistica varia. Le sue opere, tra cui questa, vennero tradotte in una moltitudine di lingue. Questa, in particolare, venne tradotta in italiano dallo spagnolo, nel 1989. Coccioli qui presenta il buddismo, (che lui scrive senza l'acca dopo la doppia "d") in un modo snello, simpatico, facile da leggere e preciso al tempo stesso, con modalità praticamente contrarie a come lo presento io. Non si sofferma, infatti, sulla precisione linguistica e sul significato dei vari nomi, ma procede spedito alla meta. Credo che i buddhisti un pochino bigotti non colgano l'amore di Coccioli per il Buddhismo e per lo stesso "suo" Budda, dato che Coccioli, con fare scherzoso e da buon livornese di nascita, si prende delle confidenze narrative che nemmeno io (discretamente spudorato sia con Buddha, che con Gesù, che con San Francesco, che con Osho, il mio Maestro principale), mi sono mai sognato di prendere, nelle mie lezioni e nei miei libri.

Cohn Chaim (1911-2002), *Processo e morte di Gesù. Un punto di vista ebraico*, a cura e traduzione di **Gustavo Zagrebelsky**, Einaudi, Torino 2000, *Der Prozess und Tod Jesu aus jüdischer Sicht*, Frankfurt am Main 1997.

Critelli Marco (1972-vivente), *Come difendersi dalle fake news*, MEA, Napoli 2022. Critelli è cabarettista, comico, illusionista, speaker radiofonico, scrittore.

XIV Dalai Lama Tenzin Giatzo (1935-vivente), *L'arte di essere pazienti. Il potere della pazienza in una prospettiva buddhista*, traduzione di **Francesca Sgaramella** con supervisione di **Renato Mazzonetto**, Neri Pozza Editore, Vicenza 1998, 2002, *Healing Anger. The Power of Patience from a Buddhist Perspective*, a cura di **Ghesce Thupten Jinpa** (vedi) Arizona Teachings, Snow Lion Publications, Ithaca, N.Y., 1997; **Dalai Lama**, *La Via del Buddhismo Tibetano*, **Ghesce Thupten Jinpa** (a cura di, Prefazione e Traduzione in lingua inglese dal tibetano) con *Nota Introduttiva* di **Richard Gere** e Traduzione di **Paola Mazzei**, Mondadori, Milano 1996, *The World of Tibetan Buddhism*, Wisdom Publication, UK 1995.

Damasio Antonio Rosa (1944-vivente), *Lo strano ordine delle cose. La vita, i sentimenti e la creazione della cultura*, Adelphi, Milano 2018; **Damasio Antonio Rosa**, *Sentire e conoscere. Storia delle menti coscienti*, Adelphi, Milano 2022.

Daskalos, il **Mago di Strovolos** ovvero **Stylianos Atteshli** (1912-1995), vedi **Markides Kiriacos**.

De Mello Anthony (1931-1987) gesuita nato in India, scrittore come il suo amico missionario gesuita spagnolo **Carlos Valles** (vedi). Psicoterapeuta e conferenziere che ha sempre cercato, riuscendoci bene, a coniugare la spiritualità con la psicologia occidentale. È, a mio parere, un Maestro (misconosciuto) della Psicologia Transpersonale. I suoi testi più attendibili sono pubblicati dalle Edizioni Paoline, a differenza di altri testi, editi da opportunistiche politiche editoriali di certe Case Editrici, almeno in Italia. Per conoscerlo consiglio di iniziare dal libro di Valles.

Diamond Jared (1937-vivente). *Armi, acciaio e malattie. Breve storia del mondo negli ultimi tredicimila anni. Introduzione di Luca e Francesco Cavalli Sforza, Guns, Germs and Steel. The Fates of Human Society*, 1997, 2003, 2005.

Donnini David (1950-vivente), *Nuove ipotesi su Gesù*, Macro, Diegaro di Cesena (FC) 1993; **Donnini David**, *Cristo, Una vicenda storica da riscoprire*, Erre Emme, Roma 1994; **Donnini David**, *Gesù e i manoscritti del Mar Morto. Il Cristianesimo delle origini e l'identità storica di Cristo*, Coniglio Editore, Roma 2006; **Donnini David**, *Il matrimonio di Gesù. Ipotesi sull'unione tra Cristo e Maria Maddalena*, Coniglio Editore, Roma 2007; **Donnini David**, *Il Natale di Gesù. Tradizioni e contraddizioni della prima festa cristiana*, Coniglio Editore, Roma 2010; **Donnini David**, *Gamala, il segreto delle origini di Gesù*, Coniglio Editore 2010; **Donnini David**, *Il simbolismo dei miracoli di Gesù. Interpretazioni e chiavi di lettura*, Tipheret, Acireale-Roma 2013; **Donnini David**, *Gesù Messia di Israele. La mistificazione storica della passione di Cristo*, Uno editori, Torino 2015; **Donnini David**, *Impronte sull'Himalaya. Gesù e l'Oriente*, Enigma, Firenze 2017.

I testi di Donnini che consiglio a chi voglia avvicinarsi al “Gesù storico”, mettendo da parte per un po', e se ci riesce, il “Gesù della fede”, sono quelli sopra ricordati e, in particolare, uno del 2006, uno del 2010, uno del 2015 ed uno del 2017, che mettono in relazione Gesù a **Qumran** il primo; Gesù nato a **Gamala** sulle alture del Golan, il secondo, che ci presenta un Gesù degno erede di Giuda il Galileo, partigiano combattente morto in battaglia quando Gesù era ancora un ragazzo; una avvincente riscrittura, molto attendibile (ma non provata storicamente, al di là di ogni ragionevole dubbio) della **passione** di Gesù, il terzo; Gesù crocifisso, ma non morto sulla croce e fuggito (o tornato?) **in India**, il quarto.

Ricordo che Qumran è un sito di interesse archeologico dove furono rintracciati i cosiddetti “Manoscritti del Mar Morto”. Gesù, la sua predicazione e la sua testimonianza, sono comprensibili sotto una luce nuova, se si tiene presente l'importanza di Qumran, luce ben diversa da quella che sarebbe prevalente se ci rifacessimo unicamente al Nuovo Testamento. Gli altri libri di Donnini, precedono o seguono temporalmente questi testi, e approfondiscono aspetti particolari della vita di Gesù nella Palestina del primo secolo.

Dundas Paul (1952-vivente), *Il Jainismo. L'antica religione indiana della non-violenza*,

con Prefazione di **Raffaele Torella** e Traduzione di **Daniele Cuneo**, Castelvechi Editore, Roma 2005, *The Jains*, London 1992, 2002.

Eco Umberto (1932-2016), *Il nome della rosa*, Bompiani, Milano 1980; **Eco Umberto**, *Il fascismo eterno*, La nave di Teseo, Milano 2018.

Ehrman Bart D. (1955-vivente), *Gesù non l'ha mai detto. Millecinquecento anni di errori e manipolazioni nella traduzione dei Vangeli*, Mondadori, Milano 2007, *Misquoting Jesus*, 2007; **Ehrman Bart D.**, *Pietro, Paolo e Maria Maddalena. Storia e leggenda dei primi seguaci di Gesù*, Mondadori, Milano 2008, *Peter, Paul and Mary Magdalene*, Oxford Press, 2008; **Ehrman Bart D.**, *Sotto falso nome. Verità e menzogna nella letteratura cristiana antica*, traduzione di **Gian Carlo Brioschi**, Carocci editore, Roma 2012, *Forged. Writing in the Name of God. Why the Bible's Authors are not Who We think They are*, 2011; **Ehrman Bart D.**, *Gesù è davvero esistito?* Mondadori, Milano 2013, *Did Jesus Exist?* 2012. Ehrman è un deciso sostenitore della realtà storica di Gesù, da lui ritenuto un profeta ebreo apocalittico e sedizioso, ucciso dai Romani e progressivamente divinizzato dai suoi fedeli dopo la morte. **Ehrman Bart D.**, *Prima dei vangeli. Come i primi cristiani hanno ricordato, manipolato e inventato le storie su Gesù*, Carocci Editore, Roma 2017, *Jesus Before the Gospels. How the Earliest Christians Remembered, Changed, and Invented Their Stories of the Saviors*, Harper Collins Publishers, 2016.

Eisenman Robert (1937-vivente) e **Wise Michael**, *Manoscritti segreti di Qumran. Tradotti e interpretati i Rotoli del Mar Morto finora tenuti nascosti*, Piemme, Casale Monferrato (Alessandria) 1994, *The Dead Sea Scrolls Uncovered*, 1992; **Eisenman Robert**, *Giacomo il fratello di Gesù. Dai Rotoli di Qumran le rivoluzionarie scoperte sulla Chiesa delle origini e il Gesù storico*, Piemme, Casale Monferrato, Alessandria 2007, *James, the brother of Jesus*, 1997-2006; **Eisenman Robert**, *Il Codice del Nuovo Testamento. I rotoli di Qumran e il Vangelo di Giuda smascherano le falsificazioni sul Gesù storico*, Piemme, Casale Monferrato, Alessandria 2009, *The New Testament Code*, 2005. Come già ricordato, Eisenman e la sua Scuola si pongono, con le loro ricerche e le loro tesi, da un'altra parte rispetto alle ricerche e alle tesi sostenute da Charlesworth e dalla sua Scuola.

Eliade Mircea (1907-1986) *Trattato di storia delle Religioni*, Bollati Boringhieri, Torino 1976, *Traité d'histoire des religions*, 1948.

Forse Eliade è stato il più grande storico delle Religioni del XX secolo ed ha inaugurato, nello scrivere di religioni, la trattazione dello sviluppo del rapporto dell'uomo con il sacro. Seguito, in questo, da non pochi suoi allievi ed epigoni; **Eliade Mircea**, *Lo Sciamanismo e le tecniche dell'estasi*, Mediterranee, Roma 1974, 1991, *Le Shamanisme et les Techniques Archaiques de l'Estase*, Payot, Paris 1951.

Esposito Francesco (1986-vivente), *Il Cristianesimo. Un'invenzione di "San" Paolo. Una storia di violenze, reinterpretazioni, mistificazioni e inganni*, con Prefazione di **Mauro**

Biglino (1950-vivente), Uno Editori, Torino 2016, 2017; **Esposito Francesco**, *Il Cristo illegittimo. La delegittimazione storica di un uomo sconfitto che è stato fatto diventare Dio*, con Prefazione di **Mauro Biglino**, Uno Editori, Torino 2018; **Esposito Francesco**, *Prima del Cristianesimo. Genesi, azione politica e sconfitta del movimento fondato dal Gesù storico*, Uno Editori, Torino 2020.

Fernandez Isabel (1958-vivente), **Maslovacic Giada**, **Galvagni Veniero Miten**: *Traumi psicologici, ferite dell'anima. Il contributo della terapia con EMDR*, Liguori, Napoli 2011; **Fernandez Isabel**, **Verardo Anna Rita**, *EMDR: Modello e applicazioni cliniche*, Hogrefe Editore, Firenze 2019.

Filoramo Giovanni (1945-vivente), *Il grande racconto delle Religioni*, il Mulino, Bologna 2018. Questo testo-trattato, di un Professore Emerito di Storia del Cristianesimo presso l'Università degli studi di Torino, ha il grande pregio di affrontare la Storia delle Religioni esaminando l'**evolversi dello spirito religioso** ad ogni latitudine, affrontato trasversalmente lungo i secoli ed i millenni. Dal rapporto con la Natura selvaggia e minacciosa, l'umanità giunge all'elaborazione dell'idea di un Dio unico e creatore, onnipotente, onnisciente ed onnipresente, antropomorfo, nell'ottavo, settimo secolo avanti Cristo.

Tale immagine, tuttora, impregna l'intera cultura occidentale. In questo testo viene data molta importanza all'Induismo, dal cui tronco si è sviluppato il ramo del Buddhismo (il che è assolutamente condivisibile) ma tale ramo, con tutti i suoi ulteriori rametti, viene quasi del tutto trascurato, come fossimo di fronte ad un libro di catechismo cattolico per le scuole medie. Peccato, perché il resto, ben descritto ed approfondito, è davvero degno di nota per la sua chiarezza ed originalità nell'ampio ventaglio esistente dei trattati di Storia delle Religioni. A Giovanni Filoramo, in collaborazione con **Valentina Barbero** e **Graziella Girardelli** è anche dovuta la *Redazione del Dizionario delle Religioni*, Einaudi, Torino 1993. Il volume è compilato da sessanta autori di diversissime estrazioni culturali con settecento voci, e l'*Introduzione*, stringatissima e chiara come fosse essa stessa una lezione di metodo storico religioso, è di Giovanni Filoramo. Si tratta di un testo indispensabile per chi intenda approfondire, a qualsiasi titolo, il mondo delle Religioni, più o meno ufficiali. A cura di Giovanni Filoramo è anche la monumentale *Storia delle Religioni*, Laterza, Roma-Bari 1996, in cinque volumi.

Flavio Giuseppe (37-100 circa), *La Guerra giudaica*, a cura di Giuseppe Vitucci, Volume I, Libri I-III, nona edizione, con *Appendice* di **Natalino Radovich**, con frammenti della Guerra Giudaica russa, mancanti nel testo greco (tradotto dall'aramaico) Fondazione Valla/Arnoldo Mondadori Editore, Milano 2005; **Flavio Giuseppe**, *La Guerra giudaica*, a cura di Giuseppe Vitucci, Volume II, Libri IV-VII (*ecco la differenza con il precedente!!!*) nona edizione, con *Appendice* di **Natalino Radovich**, con frammenti della Guerra Giudaica russa, mancanti nel testo greco (tradotto dall'aramaico) Fondazione Valla/Arnoldo Mondadori Editore, Milano 2005.

Franchini Andrea (1955-vivente), *Afghanistan. Storia di un Paese in crisi*, Editoriale Programma, Treviso 2021. Ben oltre una presentazione della situazione afghana attuale con un'esposizione chiara delle circostanze che hanno condotto tale Paese all'attuale situazione, questo libretto, conciso e per me molto accattivante, espone "i fondamentali" della religione e della cultura islamica, in tutte le sue diramazioni. Molto utile un vocabolario dei termini che vengono comunemente usati quando si parla di Islam. Franchini è un giornalista e uno scrittore dedito alle più diverse tematiche.

Frankfurt Harry G. (1929-vivente), *Stronzate. Un saggio filosofico*, Rizzoli, Milano 2005, *On Bullshit*, Princeton University Press, 2005. Frankfurt è Professore emerito di Filosofia presso la Princeton University.

Frazer James George (1854-1941), *Il ramo d'oro. Studio sulla magia e la religione*, Introduzione di **Alfonso Maria di Nola**, traduzione di **Nicoletta Rosati Bizzotto**, Newton Compton, Roma 1992, *The Golden Bough*, 1890-1915.

Friedrichs Kurt, Fisher-Shreiber Ingrid, Ehrhard Franz-Karl, Diener Michael S., *Dizionario della Saggezza orientale*, Mondadori DOC, Milano 2007, *Lexicon der Oestlichen Weisheitlehren*, 1986.

Importante (per me è stato necessario, e non solo in questa occasione) strumento di consultazione, assieme a *Wikipedia*, per chiunque si occupi di Induismo, Buddhismo, Taoismo, e non sia già un esperto.

Fuss Michael, Lòpez-Gay Jesùs, Sono Faziòn Gianpietro, *Le grandi figure del Buddhismo*, Cittadella, Assisi 1995. In questo agile e simpatico piccolo libro vengono presentate con accortezza e semplicità, dopo un'imprescindibile *Introduzione* di **Michael Fuss**, la vita, la formazione e l'opera di alcuni grandi Maestri dei diversi Buddhismi: **Ananda, Sariputta, Mogallana, Prajapati** (in questo testo **Pajapati**), **Ashoka, Nagarjuna, Buddhagosa, Huineng, Milarepa, Hoenen, Shinran, Dogen, Xuyun, Kodo Sawaki**.

Galimberti Umberto (1942-vivente), *Nuovo Dizionario di Psicologia, Psichiatria, Psicoanalisi, Neuroscienze*, Feltrinelli, Milano 2018. Pur non citandolo mai esplicitamente in questo mio lavoro, Galimberti con il suo "Nuovo Dizionario..." mi ha fornito una piattaforma "garantita", date le sue solide e vastissime conoscenze in materia, per le mie disquisizioni psicologiche, che in parte hanno attinto ai suoi insegnamenti sin dai tempi del suo *Psicologia*, edito in "Le Garzantine", Garzanti, Milano 1999. Di suo desiderio in questa sede ricordare anche: *La terra senza il male. Jung: dall'inconscio al simbolo*, Feltrinelli, Milano 1984, ripubblicato anche (nel 2001) da Feltrinelli, come sesto volume dell'intera sua opera in quattordici volumi.

Galvagni Veniero Miten, *Voi dunque pregate così. Come farsi leggere dalle parole di Gesù*, AIET, Reggio Emilia 2007. In questa stessa sezione bibliografica ricordo altri libri miei, ma

questo, in particolare, lo voglio ricordare per la tranquillità che riesce a comunicarmi quando ne rileggo un pezzettino, una volta tanto. Presento il Padre Nostro come una preghiera universale (che perfino i laici fondamentalisti potrebbero fare propria) utilizzando anche nozioni provenienti dalla tradizione indiana dei *chakra*. È un libro che si colloca entro una tradizione di tipo gnostico e fortemente influenzata, a mia insaputa, dall'eretico **Pelagio** (360-420) che non mi piace proprio, ma al **prof. Paolo Bettolo**, sembrava proprio così. Bettolo è docente di Storia del Cristianesimo nella Facoltà di Lettere e Filosofia dell'Università di Padova, ed ha presentato molto gentilmente il mio libro, appena uscito, al pubblico e alla stampa presso il *Caffè Pedrocchi* di Padova.

Ricordo anche, in questa sede, per rispetto delle pari opportunità tra Buddhismo e Cristianesimo, **Galvagni Veniero Miten**, *Miraggi e fantasmi. La transitorietà delle emozioni afflittive*, AIET, Reggio Emilia 2003. Si tratta di una panoramica su aspetti della vita quotidiana che il Buddhismo ha trattato esaurientemente, e che io mi sono limitato a rileggere a modo mio. Questo libro contiene una bibliografia mostruosa che ha scoraggiato, solo a prenderlo in mano, tutti quelli che lo hanno acquistato, ma non ha scoraggiato **Anitya Patrizia Lusoli** (1961-2022) che, a quel tempo, curava la pubblicazione dei miei sermoni. Aggiungo anche un mio articolo risalente ai tempi in cui ancora non ero interessato a tematiche che avessero a che fare con la spiritualità. All'epoca mi interessava il rapporto tra sapere e potere e, in particolare, la tematica della conoscenza intesa come rete di modelli: **Galvagni Veniero**, *Il sogno di Teseo. Sapere psichiatrico, processo formativo, percorsi della conoscenza*, Psicoterapia e Scienze Umane, XVI-n.4, 1982.

Chi fosse interessato ai miei libri, può trovarne l'elenco su *Unilibro.it*, oppure, cliccando *Google*, andare su: mitenvenierogalvagni.it

Ghesce Thupten Jimpa (1958-vivente), a cura e traduzione dal tibetano in inglese di) e saggio su *La sfida della pazienza*, in **Dalai Lama**, *L'arte di essere pazienti*, Traduzione dall'inglese in italiano di **Francesca Sgaramella** con revisione di **Renato Mazzonetto**, Neri Pozza Editore, Vicenza 1998, 2002; **Ghesce Thupten Jimpa**, Prefazione in **Dalai Lama**, *La Via del Buddhismo Tibetano* con Nota Introduttiva di **Richard Gere** e Traduzione di **Paola Mazzarelli**, Mondadori, Milano 1996, *The World of Tibetan Buddhism*, Wisdom Publication, UK 1995.

Ghesce Yesce Tobden (nato tra il 1924 e il 1929 e morto nel 1999), *Commentario al testo Bodhisattvacharyavatara, di Shantideva. Una guida allo stile di vita del Bodhisattva*, con Prefazione di Sua Santità **Tenzin Gyatso XIV Dalai Lama del Tibet**, con Introduzione di **Fiorella Rizzi**, autrice anche di *Cenni biografici del Venerabile Ghesce Yesce Tobden e traduzione del Commentario*, a cura della stessa e di alcuni praticanti del Centro Lama Tzong Khapa di Villorba, Treviso, Chiara Luce Edizioni, Pomaia, Pisa, 1997, 1998, 1999, 2001, 2014.

Gnoli Antonio (1949-vivente), **Volpi Franco** (1952-2009), *L'ultimo sciamano. Conversazioni su Heidegger* (conversazioni con **Hermann Heidegger**, figliastro di Martin

Heidegger, **Ernst Junger**, **Hans-Georg Gadamer**, **Ernst Nolte**, **Armin Mohler**), Bompiani, Milano 2006.

Gnoli Raniero (1930-vivente), a cura di, *Il Canto del Beato. Bhagavadgita*, testo Kashmiro (non la *vulgata*) con commento di **Abhinavagupta** (950-1016), uno dei più grandi filosofi e mistici dell'India, oltre che esegeta, teologo, drammaturgo ed esteta, da Gnoli tradotto in italiano per la prima volta in “*Le Religioni Orientali*”, collana diretta da **Oscar Botto**, UTET, Torino 1976, 1996; **Gnoli Raniero** (a cura di e con un saggio di) *La Rivelazione del Buddha. Volume primo. I testi antichi*. I Meridiani, Classici dello Spirito, Mondadori, Milano 2001 e *La Rivelazione del Buddha. Volume secondo. Il grande Veicolo*. Nello stesso: *Introduzione ai testi tradotti* di **Claudio Cicuzza** e **Francesco Sferra**, con *contributi* di **Mauro Maggi** e **Cristina Pecchia**, I Meridiani, Classici dello Spirito, Mondadori, Milano 2004.

Hancock Graham (1950-vivente), *Sciamani. Un viaggio nella profondità della foresta amazzonica a contatto con gli antichi maestri dell'umanità*, Corbaccio, Milano 2006, *Supernatural Meeting with Ancient Theacher of Mankind*, 2005.

Harari Yuval Noah (1976-vivente), *Sapiens. Da animali a dei. Breve storia dell'umanità*, Giunti/Bompiani, Firenze/Milano 2017, *A brief History of Humankind*, Harvill Secker, 2014; **Harari Yuval Noah**, *Homo Deus. Breve storia del futuro*, Giunti/Bompiani, Firenze/Milano 2017, *Homo deus. A brief History of Tomorrow*, Harvill Secker 2015; **Harari Yuval Noah**, *21 Lezioni per il XXI secolo*, Giunti/Bompiani, Firenze/Milano 2019, *21 lessons for te 21st Century*, Jonatan Cape, London 2018; **Harari Yuval Noah**, *Noi inarrestabili come ci siamo persi il mondo. Volume 1*, con *illustrazioni* di **Ricard Zaplana Ruiz**, Giunti/Bompiani, Firenze/Milano 2022.

Harari insegna Storia del Mondo (!!!) cattedra creata appositamente per lui presso l'Università ebraica di Gerusalemme, ed ha sviluppato interessi riguardo la giustizia nella storia, il rapporto tra storia e biologia, la differenza tra *l'homo sapiens* e gli altri animali, il fine teleologico della storia, la felicità, il rapporto tra democrazia e scienza. Praticante di Meditazione Vipassana secondo l'insegnamento del suo **Maestro S.N. Goenka**. Sono convinto che la lettura dei suoi libri abbia aiutato, e non solo me, a guardare i fatti della vita con molto più disincanto di quanto non ne avessi avuto prima. Ha anche aiutato, e non solo me, a trovare finalmente un equilibrio (o almeno così mi sembra) tra l'ottimismo della volontà ed il pessimismo della ragione, prima solo cercato e proclamato a parole, ma mai vissuto autenticamente. Mi sembra, cioè, di aver raggiunto, quasi a ottant'anni e finalmente, una discreta capacità di non essere travolto dalle emozioni quando osservo e mi documento, quotidianamente e attraverso i *mass media*, sulle atrocità e sulle stupidità di cui è capace l'*Homo Sapiens*.

Hellinger Bert (1925-2019), *La mia vita, le mie opere*, con una *Introduzione*, oltre che dall'autore, anche di **Hanne-Lore Hellmann**, Tecniche Nuove, Milano 2019, *Mein Leben*,

Mein Werk, Ariston Verlag, Munchen 2018.

Hellinger è stato da me riconosciuto esplicitamente ed in pubblico, nel 2004, come mio Maestro Spirituale vivente (i primi due sono stati **Bhagwan Shree Rajneesh** nel 1982 e **Ghesce Ciampa Gyatzo** nel 1995) e lui, inaspettatamente, anche se io ardentemente attendevo proprio questo, mi ha accordato di eseguire formalmente tale riconoscimento. In lui ho trovato l'essenza dell'insegnamento sia di **Bhagwan** (Osho) sia del **Buddhismo Mahayana**, fenomeno credo raro, per un ex cattocomunista ed un diffidente nei confronti di ogni tipo di sincretismo psicospirituale come me.

Questo libro elenca in appendice tutte le indicazioni bibliografiche per consultare sia i numerosissimi libri dell'autore scritti assieme a sua moglie e pubblicati da Tecniche Nuove, sia la bibliografia sterminata in lingua tedesca dell'autore, sia quasi tutti i libri reperibili anche in lingua italiana, e scritti con altri collaboratori.

Hellinger parla, in questo suo diario testamento, della sua vita e della sua formazione, con aneddoti anche personalissimi sul suo lavoro e sul suo rapporto con diversi colleghi e con le sue due mogli. Cosa, quest'ultima, che mai mi sarei aspettato di veder scritto da lui e messo in piazza così con sincerità ed "innocenza", ben sapendo che questa sua "apertura", dagli ambiente degli psicoterapeuti (termine che, peraltro, lui aborrisce) avrebbe potuto essere strumentalizzato in direzione contro la sua creatura (le Costellazioni Familiari, appunto) ma soprattutto contro la sua seconda moglie, **Sophie Erdoedi Hellinger**.

Sophie, per tutta la durata della loro unione fisica, interrotta dalla morte di Bert, è stata più volte e da più pulpiti attaccata per gelosia, invidia, competizione, sia da uomini che da donne formati alla loro Scuola, denominata, in anni recenti, *Helligershule*. Tale Scuola è tuttora diretta da Sophie che, oltre che alle *Nuove Costellazioni Familiari*, vi insegna anche metodi terapeutici da lei stessa ideati e collaudati, ben prima di conoscere Bert Hellinger, ad esempio un insieme di procedimenti da lei chiamati *Cosmic Power*.

Bert Hellinger, psicologo e pedagogo, è stato per sedici anni in Sudafrica come sacerdote cattolico missionario tra gli Zulu, in tempo di *apartheid*. Dismessa la carica sacerdotale, è diventato *psicoanalista* e ha praticato la *Dinamica di gruppo*, la *Terapia Primaria*, l'*Analisi Transazionale*, la *Terapia Bioenergetica*, la *Terapia della Gestalt*, la *Programmazione Neuro Linguistica*, l'*Ipnosi Ericksoniana*, la *Terapia Familiare Sistemica Transgenerazionale*, prima di approdare al metodo delle Costellazioni Familiari, da lui stesso messo a punto, anche se in progressiva evoluzione fino alla sua morte.

Per chi non sapesse nulla delle Costellazioni Familiari e fosse desideroso di conoscerne gli elementi fondanti sia teorici che messi in pratica nella Clinica e nella vita quotidiana, consiglio **Bertold Ulsamer** (1948-vivente), *Il grande manuale delle costellazioni familiari. Come praticare la terapia sistemica di Bert Hellinger*, Edizioni l'Età dell'Aquario, Torino 2007, *Das Handwerk des Familien-Stellens. Eine Einfuhrung in die Praxis des systemischen Hellinger-Therapie*, Munchen 2001; **Gabriele Ulsamer** e **Bertold Ulsamer**, *Genitori e figli. Le regole del gioco secondo la teoria delle costellazioni familiari*, Edizioni dell'età dell'Acquario, Torino 2008, *Spielregeln des Familienlebens. Ordnungender Liebe zwischen Eltern und Kindern*; Freiburg im Breisgau, 2006.

Ulsamer, con dottorato in Giurisprudenza e laureato in Psicologia Clinica, oltre che con

Hellinger, si è formato in Programmazione Neuro Linguistica ed in Psicotraumatologia alla Scuola di Peter Levine.

Ho partecipato, in qualità di discente, alla formazione da lui condotta sui **traumi e le costellazioni familiari**, lungo due anni.

Bertold Ulsamer va ricordato anche per essere stato uno dei discepoli più fedeli di Bert Hellinger, esponendosi in sua difesa quando Hellinger, in Germania, venne duramente da più parti attaccato ingiustamente e, da amici che lui credeva fidati, accusato di essere stato (e di essersi mantenuto) ammiratore del Terzo Reich e della figura di Adolf Hitler. Sostanzialmente per aver sostenuto, nei primi anni del nuovo Millennio, la **necessità di fare i conti, da parte del popolo tedesco, con quella pagina oscura della sua storia, senza limitarsi a demonizzare i nazisti**. Come aveva sempre fatto, d'altronde, ma a questo punto con energia molto più forte, forse perché affettivamente supportato dalla presenza al suo fianco di Sophie, sua seconda moglie.

Il ritorno di ostilità "cattiva" nei confronti di Hellinger, in questi primi anni del nuovo secolo, era semplicemente dovuta al cambio di abitazione dei coniugi Hellinger in una villetta adibita, ai tempi del Reich, ad uno dei tanti comandi sparpagliati per il territorio tedesco (ce ne sono centinaia!).

La tematica del rapporto tra vittime e carnefici, che si protrae in via transgenerazionale (sperimentalmente!!!) anche fino a sei generazioni discendenti, è molto presente nell'insegnamento di Hellinger e, che io sappia, solo **Anne Anceline Shutzenberger** (vedi) lo ha preceduto temporalmente, proponendo una tecnica diversa dalle costellazioni familiari, il *Genosociodramma*.

Una buona introduzione alle costellazioni famigliari è anche il lavoro di **Nelles Wilfried**, *Costellazioni familiari. Una sintesi del pensiero di Bert Hellinger*, Urra-Apogeo, Milano 2004, *Das Hellinger-Prinzip*, Freiburg im Breisgau 2003.

Sono molti i libri di Hellinger ancora non tradotti in Italiano e molti sono i CD e le cassette che ne testimoniano l'attività.

Un buon elenco di questo vastissimo suo repertorio, cui vanno aggiunte le lezioni e le lezioni trasmesse su *You Tube*, oltre che di alcuni volumi scritti da lui stesso, da solo, o in collaborazione con alcuni dei suoi allievi, è presente nel volume **Bert Hellinger**, *Ordini dell'amore. Un manuale per la riuscita delle relazioni*, traduzione di **Silvia Miclavez** e revisione di **Vittoria Lanzavecchia**, Urra, Apogeo, Milano 2003, *Ornungen der Liebe Ein Kurs-Buck von Bert Hellinger*, 1998. Questo volume era consigliato da Hellinger stesso come testo di studio fondamentale per iniziare un percorso di formazione nella sua metodologia, e che poteva essere consigliato anche ai futuri, eventuali clienti, una volta ottenuta l'attestazione di abilitazione alla conduzione delle Costellazioni Familiari da un Formatore da lui stesso autorizzato (nel mio caso da **Barbara Navala Jansh**, direttrice dell' "Istituto Bert Hellinger" di Bologna, a sua volta allieva di **Bertold Ulsamer**, sopra citato, ambedue già discepoli, oltre che di Hellinger, anche di **Bhagwan Shree Rajneesh**). In questo testo sono esposte quasi tutte le situazioni che si possono presentare sia nella clinica che nella vita quotidiana e che provocano sofferenza (ma che può essere quanto meno alleviata con opportuna metodica) non solo alla persona che si rivolge ad un terapeuta (o "facilitatore", come Hellinger stesso

preferiva denominare i conduttori di Costellazioni Familiari) ma anche all'insieme dei suoi familiari ed alla più vasta cerchia sociale.

Ancora, fondamentale, almeno per quanto lo è stato per la mia formazione, **Bert Hellinger** e **Gabriella ten Hovel**, *Riconoscere ciò che è. La forza rivelatrice delle Costellazioni Familiari*, Urra-Apogeo, Milano 2001, *Anerkennen, was ist Geprache uber Verstrickung und Losund*, Munchen 1996.

Con la mia terza moglie **Marzia Prandi** ho condotto, lungo almeno dieci anni, moltissime costellazioni familiari secondo il metodo appreso dalla scuola di Hellinger in contesti anche molto diversi tra loro e, delle tante tecniche da me sperimentate durante la mia attività professionale, posso dire che sono state per me le occasioni in cui ho più imparato su di me e, più in generale, sull'essere umano e le sue relazioni.

Credo che le costellazioni familiari condotte da me e da mia moglie siano servite anche, per stare un po' meglio e non solo in superficie, ad almeno un centinaio di persone che presentavano sofferenze di varia natura.

Nel caso di persone traumatizzate, tale metodica si è rivelata molto utile per alleggerire le persone dalla loro sofferenza, anche se non sempre subito o in modo eclatante, come invece ho verificato talvolta con la metodica dell'EMDR o della Programmazione Neuro Linguistica.

Henrich Joseph (1968-vivente), *WEIRD, la mentalità occidentale e il futuro del mondo*, Il Saggiatore, Milano 2022, *The Weirdest People in the World*, 2020. WIRED è un acronimo che sta a significare: **W**estern(Occidentale), **E**ducated (Istruito), **I**ndustrialized (Industrializzato), **R**ich (Ricco), **D**emocratic (Democratico). Si tratta di un trattato di Biologia Evolutiva che ci spiega per bene come abbiamo consapevolmente rinunciato, in quanto specie, alle caratteristiche che ci appartenevano proprio in quanto specie, ed abbiamo imboccato la via buia del neoliberalismo (sostanzialmente: meritocrazia competitiva e individualismo. Dunque: xenofobia nei confronti dei meno garantiti sul piano economico sociale).

Hillman James (1926-2011), *Il codice dell'anima. Carattere, vocazione, destino*, Adelphi, Milano 1997, *The Soul's Code. In Search of Character and Calling*, 1996; **Hillman James**, *Il suicidio e l'anima*, prefazione all'edizione del 1997 di **Thomas Szasz**, traduzione di **Aldo Giuliani**, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1999, *Suicide and the Soul*, Spring Publications, Woodstock, Connecticut 1964, 1997.

Holloway Richard (1933-vivente), *Breve Storia delle Religioni*, Ponte alle Grazie, marchio di Adriano Salani Editore, Milano 2016, *A little History of Religion*, Yale university, 2016. Agile e completa guida alla conoscenza delle tradizioni religiose, con una apertura mentale che non mi sarei aspettato da un ex Vescovo della Chiesa Episcopale Scozzese (dal 1986 al 2000) e invece... fortunatamente gli editori di Ponte alle Grazie-Adriano Salani, hanno buoni osservatori delle novità editoriali da introdurre anche in Italia e anche per merito di accortissimi traduttori dall'inglese ci è giunta questa opera, che io consiglio come primo

passo per una conoscenza, auspicabilmente graduale, di queste tematiche, Grazie dunque a **Alessandro Peroni**, **Sabrina Placidi** e **Roberta Zuppet** per il loro lavoro; **Halloway Richard**, *La dolcezza dell'addio. Meditazioni felici sulla vita e sulla morte*, Einaudi, Torino 2019, *Waiting for the Last Bus. Reflections on Life and Death*, Edinburgh, 2018. Bastano i due titoli, in italiano ed in inglese, per capire di che pasta può essere questo libro. È finalmente un libro, su questo tema, scritto da qualcuno che ha visto, e da vicino, molta gente morire e non ci ha soltanto filosofeggiato sopra...

Hubert Henri (1872-1927), **Mauss Marcel** (1872-1950), *Saggio sul Sacrificio*, Morcelliana, Brescia 1981, 2002, *Essai sur la nature et la fonction du sacrifice*, Année Sociologiques 1898 (pp. 29-138). Vedi anche **Mauss Marcel**.

Jaspers Karl (1883-1969), *I grandi filosofi*, a cura di **F. Costa**, Longanesi, Milano 1973, *Die grossen Philosophen*, 1957. In quest'opera Jaspers, psichiatra e filosofo, individua tre categorie di "grandi filosofi": 1) *Le personalità decisive: Socrate, Buddha, Confucio, Gesù* (riprese con attenzione ed approfondimento da **Vito Mancuso** in *I quattro Maestri*, Garzanti, Milano 2020); 2) *I riformatori creativi del filosofare: Platone, Agostino, Kant*; 3) *I pensatori metafisici che attingono all'origine: Anassimandro, Eraclito, Parmenide, Plotino, Anselmo, Cusano, Spinoza, Laotse, Nagarjuna*.

Jung Carl Gustav (1875-1961), *L'io e l'inconscio*, traduzione di **Arrigo Vita**, Bollati Boringhieri, Torino 2012, *Die Beziebunden zwischen dem ich und dem Umbewussten*, 1928; **Jung C.G.**: *Presente e futuro*, Opere 10/2, Bollati Boringhieri, Torino, 1992. *Gegenwart und Zukunft*, 1957; **Aniela Jaffé**, (raccolti ed editi da e con *Introduzione* di) e traduzione di **Guido Russo**, *Ricordi Sogni Riflessioni di C.G Jung*, Il Saggiatore, Milano 1965, *Erinnerungen, Traume, Gedanken von C. G. Jung*, Rasher, Zurich 1961; **Marie-Louise von Franz**, traduzione di **Elena Shanzer** e **Luigi Aurigemma**, *Il mito di Jung*, Bollati Boringhieri, Torino 1978, *C.G. Jung. Sein Mythos in unserer Zeit*, Fauenfeld 1972. Queste due ultime opere ricordate, curate e scritte da due delle allieve più vicine a Jung, anch'esse psicoterapeute analitiche affermate, ci forniscono un quadro di Jung in cui appare chiaramente l'uomo, oltre che il grande psicoterapeuta, soprattutto nel lavoro della **Jaffé**, che si configura come *un'autobiografia vera e propria redatta dallo stesso Jung*. Il lavoro della **von Franz**, dal canto suo, mette in risalto quanto Jung abbia anticipato i tempi della Psicologia "ufficiale" introducendo tematiche dall'autrice sapientemente esposte per argomenti ben precisi, ruotanti soprattutto attorno ad *interessi mitologici* tipici del Maestro, e fornendoci, alla fine del lavoro, una preziosa cronologia della vastissima opera junghiana. Vedi a questo proposito anche la voce *Psicologia Analitica* in **Galimberti Umberto**, utilissima per il sunto che ci propone della visione generale di Carl Gustav Jung.

Kanakappally Benedict (1958-vivente), *Siddhartha il buddha*, secondo quaderno dedicato al Buddhismo, *Sette e Religioni*, Edizioni Studio Domenicano, Bologna Gennaio-Marzo 2000; **Kanakappally Benedict**, *Il Buddhismo dell'India-I*, quinto quaderno dedicato al

Buddhismo, *Sette e Religioni*, Edizioni Studio Domenicano, Bologna Luglio–Settembre 2003; **Kanakappally Benedict**, *Il Buddhismo dell'India-II*, sesto quaderno dedicato al Buddhismo, *Sette e Religioni*, Edizioni Studio Domenicano, Bologna Luglio–Settembre 2004. Tutti tre questi lavori presentano un ottimo vocabolario dei termini buddhisti e sono un'introduzione alla dottrina buddhista ed alla vita di Siddhartha il Buddha molto semplice, di facile lettura anche per i meno preparati. Al tempo stesso vi emerge con chiarezza la autorevolezza di Kanakappally, decano presso la **Facoltà di Missiologia della Pontificia Università Urbaniana in Roma** e Membro del **Pontificio Comitato di Scienze Storiche**.

Kersten Holger (1951-vivente), *La vita di Gesù in India. La sua vita sconosciuta prima e dopo la crocifissione*, Verdechiaro, Baiso (Reggio Emilia) 2009, *Jesus lived in India*, 1981, 2001.

Kopenawa Davi, Bruce Albert, *La caduta dal cielo. Parole di uno sciamano yanomani*, figure nottetempo, Milano 2018, *La Chute du Ciel. Parole d'un shaman yanomani*, Plon, Paris 2010.

Kyabje Kalu Rinpoche (1904-1989), *La via del Buddha nella tradizione tibetana*, prefazione di **Sua Santità il Dalai Lama**, insegnamenti raccolti da **Lama Denis Tondrup**, traduzione di **Daniela Muggia**, Edizioni Amrita, Torino 2000; *La voie de Bouddha selon la tradition tibétaine*, Editions du Seuil, Paris 1993. Si tratta del manuale di studio del buddismo più completo e, al tempo stesso, più attento dal punto di vista didattico che io abbia letto e studiato da trent'anni a questa parte. Ne sono particolarmente affezionato non solo perché vi ho appreso, e meditato anche a lungo, nozioni e punti di vista che non avevo ben interiorizzato in precedenza, ma anche perché è proprio da questo testo che ho tratto gli appunti per le mie lunghe lezioni sul Buddhismo nell'ambito della Comunità dei Riconoscenti (gruppo di persone che si erano raccolte attorno a me ma, soprattutto, attorno al mio personaggio, individuandomi come Guida e come Maestro) dai primi anni Novanta ai primi anni Duemila.

Lamparelli Claudio, *Tecniche della meditazione orientale*, Mondadori, Milano 1985. Magnifico libretto riassuntivo ed esplicativo non solo delle tecniche di meditazione sia del subcontinente indiano che estremo e mediorientali (cristiana anche occidentale, ebraica e islamica), ma anche delle premesse dottrinali che sostengono le stesse, presentando i grandi Maestri spirituali, anche occidentali, più seguiti al mondo soprattutto negli anni Settanta e Ottanta dello scorso secolo; **Lamparelli Claudio**, *L'altro Gesù*, Armenia, Milano 1988. Un libro che anticipa egregiamente le successive ricerche ed approfondimenti, anche a livello internazionale, sul Gesù "storico". Per me è stato il primo, in assoluto, sul "Gesù storico".

Landaw Jonathan, Weber Andy, *Visioni di Illuminazione. Pratica della Divinità nell'Arte Tibetana*, Chiara Luce Edizioni, I.L.T.K., Pomaia di Santa Luce, Pisa.

Lissoni Alfredo (1966-vivente), *Le reliquie di Gesù. Tra storia, tradizioni ed eventi soprannaturali*, con Prefazione di **Nicola Giglio**, Edizioni Segno, Feletto Umberto-Tavagnacco (Udine) 2017; **Lissoni Alfredo**, *Vaticano dossier. Top Secret. Le verità nascoste dalle origini a oggi*, Rusconi, Milano 2018.

Lattuada Pier Luigi (1953-vivente), *Sciamanesimo brasiliano*, Xenia, Milano 1989; **Lattuada Pier Luigi**, *In viaggio per risvegliarsi. Il cammino del piccolo uomo verso l'uomo presente*, Aries, Padova 1995; **Lattuada Pier Luigi**, *Il modo ulteriore. Fondamenti per la trasformazione della coscienza*, Meb, Padova 1995; **Lattuada Pier Luigi**, *Oltre la mente. Teoria e pratica della psicologia transpersonale*, Franco Angeli, Milano 2005. Lattuada è stato anzitutto un mio amico, e spero che lo sia ancora, nonostante le sue perplessità, a mio parere eccessive, sull'uso dei vaccini. Poi è Medico Chirurgo e Psicologo Clinico, agopuntore, iridologo ed omeopata, psicoterapeuta gestaltico e bioenergetico. Da sempre molto attento alle psicoterapie a mediazione corporea. L'incontro con il Brasile e con la sensitiva-medium brasiliana **Marlène Silveira**, sua prima moglie, gli ha permesso di elaborare una disciplina psico-spirituale di nuova concezione: la **biotransenergetica**. Dirige una *Scuola di Specializzazione quadriennale di Psicologia Transpersonale*, riconosciuta da MIUR, cui possono accedere laureati in medicina ed in Psicologia, ed una *Scuola di Counselling Transpersonale*, aperta a laureati in altre discipline o in possesso del diploma di scuola media superiore. L'ultimo suo testo ricordato, oltre ad una esauriente spiegazione su cosa debba intendersi per "psicologia transpersonale", contiene anche significativi contributi di **Stanislav Grof** (1931-vivente), *Il mio contributo alla Psicologia Transpersonale*. Grof è uno psichiatra cecoslovacco di Praga, naturalizzato statunitense, ideatore della "respirazione olotropica" ed è stato tra i primi scienziati a sperimentare l'LSD nei pazienti schizofrenici (ma gli stessi risultati si ottengono, appunto, con la respirazione olotropica); di **Laura Boggio Gilot**, *La pratica meditativa vedanta d'osservazione in psicoterapia transpersonale: un approccio integrale*. Boggio Gilot è laureata in Lettere, romana e psicoterapeuta con formazione in *Psicosintesi terapeutica* che, dopo un'esperienza di premorte si è avvicinata sempre più decisamente allo studio delle dimensioni che trascendono l'io. Fondatrice e Presidente dell'*Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale* e cofondatrice della *European Transpersonal Association*, insegnante di **Yoga Advaita Vedanta**, conferenziera e autrice di diverse opere su questi temi appena elencati; di **Massimo Rosselli** (1943-2017), *Psicosintesi e psicoterapia*. Fondatore e Presidente della *Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica*, docente universitario a Firenze, allievo diretto di Roberto Assagioli e infine di **Eliezer Cerqueira Mendes**, medico, ginecologa e psichiatra brasiliana, *Psicotranseterapia*. **Lorenz Konrad** (1903-1989), *Gli otto peccati capitali della nostra civiltà*, Adelphi, Milano 1974, *Die acht Todsunden der zivilisierten Menschheit*, 1973.

Mackenzie Vickie (1947-vivente), *Reincarnazione. Il piccolo grande Lama*, Chiara Luce Edizioni, Pomaia, Pisa 1992, *Reincarnation, the Boy Lama*, 1988.

Mancuso Vito (1962-vivente), *I quattro maestri*. Garzanti, Milano 2020; **Mancuso Vito**,

La vita segreta di Gesù. I vangeli apocrifi spiegati, traduzione dei testi di **Lorena Paladino**, Garzanti, Milano 2014.

Marcolongo Andrea (1987-vivente), *Alla fonte delle parole*, Mondadori, Milano 2019.

Markides Kyriacos C. (1942-vivente), *Il "Mago di Strovolos". Il mondo straordinario di un Guaritore Spirituale*, Il Punto d'Incontro, Vicenza 1989, *The Magus of Strovolos. The extraordinary world of a spiritual healer*, Routledge & Kegan Paul, London, Boston 1985; **Markides Kyriacos C.**, *Omaggio al sole. La Saggezza di Daskalos*, Il Punto di Incontro, Vicenza 1990, *Homage to the sun. The Wisdom of the Magus of Strovolos*, Routledge & Kegan Paul, London 1987; **Markides Kyriacos C.**, *Fuoco nel cuore. Mistici, saggi e guaritori nel mondo di Daskalos*, Il Punto di Incontro, Vicenza 1995, *Fire in the Hearth. Healers, Sages and Mystics in the World of Daskalos*, Paragon House, New York 1990. Ottima ed esaustiva introduzione alla conoscenza del lavoro di Daskalos, della sua persona e del suo lavoro è anche l'intervista a lui effettuata (non si capisce bene da chi) e pubblicata da **Mike Plato** sul suo blog su *XPublishing* il 26 Maggio 2017. Mike Plato, peraltro, è un personaggio misterioso al centro di molte polemiche, appartenente alla schiera agguerrita dei "miticisti" (negano l'esistenza storica di Gesù, ritenendo che Gesù sia un mito). Credo abbia un ego mostruoso per continuare a resistere sul fronte giornalistico dei *new agers* specializzati in negazionismi di ogni genere, nonostante le bastonate che gli arrivano di continuo. Ha peraltro fiuto, come nell'intervista a Daskalos da me ricordata e da lui pubblicata. Credo abbia anche una buona cultura, per scrivere quello che scrive. Anche un po' di manie di grandezza che, peraltro, si curano abbastanza bene con il litio e con qualche leggero antipsicotico. Uno che scrive cose di questo genere, secondo la ricerca di **Marco Guyet** del *Centro anti-blasfemia*: "Io sono un guerriero Psionico", "Sono stato inviato all'Umanità per avvisarla di una minaccia", "Sono convinto che si prepara una nuova religione", "... che è, poi, la religione Universale e Unificante", il tutto condito con ulteriori "Rivelazioni Personali" che gli sarebbero state fatte da "entità superiori". La filosofia di Plato è dunque Massoneria al 100% con un condimento quasi grottesco e puerile di fumetti *Marvel* e *Videogames*. Ricordo tutto questo semplicemente perché c'è una grande quantità di gente che lo apprezza, visto che alcune riviste *New Age*, e negazioniste di tutto ciò che è possibile negare, lo ospitano in quasi ogni numero, oppure leggono il suo blog in cui afferma: "Non ho un modo di pensare umano", "Chi vuole accontentare la propria natura bastarda avrà la sua natura bastarda". Con Marco Guiet del Centro Anti blasfemia, peraltro, mai ci sarei andato in vacanza assieme spontaneamente, ma con Mike Plato nemmeno dietro sostanzioso compenso da parte di qualche Ordine Massonico... e nemmeno lui con me. Ne sono certo.

Maslovaric Giada (a cura di), *Prefazione di Fernandez Isabel, EMDR di gruppo. Insieme verso il BenEssere. Protocolli di intervento*, ApertaMenteWeb, Roma 2020. Ottima pure la *recensione* del lavoro della Maslovaric a cura di **Faretta Elisa**, apparso su ApertaMenteWeb, Portale della Psicologia e Psichiatria, Roma 2020.

Mauss Marcel (1872-1950), *Saggio di una teoria generale della Magia e altri saggi, Introduzione all'opera di Marcel Mauss di Claude Lévi-Strauss, e Presentazione a cura di Ernesto De Martino*. Parte prima: *Saggio di una teoria generale della magia*. Parte seconda: *Saggio sul dono. Forma e motivo dello scambio nelle società arcaiche*. Parte terza: *Rapporti reali e pratici tra la psicologia e la sociologia*. Parte quarta: *Effetto fisico nell'individuo dell'idea di morte suggerita dalla collettività*. Parte Quinta: *Una categoria dello spirito umano: la nozione di persona, quella di "io"*. Parte sesta: *Le tecniche del corpo*, Sociologie et Anthropologie, Presses Universitaires de France, Paris 1950, Giulio Einaudi, Torino 1963.

Meadows Kenneth (1925-2002), *La via degli sciamani. Dialogare con le potenze superiori attraverso le pratiche dell'estasi e della totale comunione con la natura*, Armenia, Milano 1986, *Where Eagles Fly*, Element Books, Shaftesbury, Dorset 1985.

Merk Augustinus S.J., *Novum Testamentum Graece et Latine*, Editio octava, Sumptibus Pontificii Instituti Biblici, Roma 1957.

Meyer Marvin (1948-2012) a cura di, *I Vangeli gnostici di Gesù. Raccolta completa dei Vangeli mistici e dei libri segreti su Gesù di Nazareth*, National Geographic, White Star, Vercelli 2007, *The Gnostic Gospels of Jesus. The Definitive Collection of Mystical Gospels and Secret Books about Jesus of Nazareth*, Harper Collins, New York, N.Y., USA, 2005.

Mollica Richard F., *Le ferite invisibili. Storie di speranza e guarigione in un mondo violento*, traduzione di **Cristina Spinoglio** con prefazione di **Massimo Ammaniti** e postfazione di **Franco Paparo**, il Saggiatore, Milano 2007, *Healing Invisible Wounds. Paths to Hope and Recovery in a Violent World*, 2006. Mollica è professore di Psichiatria presso la Harvard Medical School e Direttore del Harvard Program in Refugee Trauma (HPRT) presso il Massachusetts General Hospital.

Mollica è l'antesignano della psicoterapia dei traumi psicologici, anche dei più violenti, attraverso la **condivisione in gruppo con altri traumatizzati dell'esperienza traumatizzante**. Ha sempre operato, da quarant'anni a questa parte, con collettività traumatizzate, in Cambogia, in Sudan, in Argentina, negli Stati Uniti.

Montano Antonella e Borzì Roberta, *Manuale di intervento sul trauma. Comprendere, valutare e curare il PTSD semplice e complesso*, con Prefazione di **Fernandez Isabel**, Erickson, Trento 2019.

Nadler Steven, Shapiro Lawrence, *Quando persone intelligenti hanno idee stupide. Come la filosofia ci salva da noi stessi*, Raffaello Cortina, Milano 2022, *When Bad Thinking Happens to Good People. How Philosophy Can Save Us from Ourselves*, 2021.

Notovich Nicolas (1858-1916), *La vita sconosciuta di Gesù. Il testo originale del 1894, con il manoscritto tibetano che Notovich rinvenne ad Hemis*, con *Nota Introduttiva, Traduzione*

ed Edizione italiana di **Daniela Muggia**, Edizioni Amrita, Torino 2000, *La vie inconnue de Jésus Christ*, Paul Ollendorff Editeurs, Paris 1894.

Norelli Enrico (1952-vivente), *Gesù di Nazareth in Storia del Cristianesimo 1° vol. L'età antica (Secoli I-VII)* a cura di **Prinzivalli Emanuela** (1956-vivente), Carocci, Roma 2015.

Osho (1931-1990) Nell'imbarazzo, per me quasi inevitabile, nella scelta dei testi da segnalare, seguo la mia personalissima esperienza, iniziando dalle opere che credo più siano utili a chi intenda avvicinarsi all'insegnamento di Osho, anche solo per una "inspiegabile" curiosità.

Osho "Oceanico", all'anagrafe **Chandra** "Luna", **Mohan** "attraente, con molto fascino", **Jain** "Giaina" (indicante l'appartenenza religiosa della sua famiglia) sin dall'adolescenza chiamato dai suoi compaesani anche **Raj** "re, principe", a cui lui stesso aggiunse il suffisso **-neesh** "Luna Piena" perché era attratto, da ragazzo, della luna piena. Adottò i successivi titoli di **Acharya** "Maestro", titolo che gli venne conferito da uno dei suoi primi discepoli, e di **Bhagwan** "Beato", "Divino", "Santo", "Dio", attribuitogli dai suoi discepoli più vicini, sempre più numerosi, a questo punto anche occidentali.

Sull'attività, la vita, il pensiero di Osho, la letteratura è vastissima. Basta entrare in una qualsiasi libreria, anche di *Autogrill*, in cui vi sia una sezione dedicata alla spiritualità o, impropriamente, al *New Age*, e si trova un libro suo.

Consiglio vivamente, a chi non lo conoscesse, ma ne fosse incuriosito, una serie di lezioni da lui tenute a Poona nel 1974 e che riassumono per bene il suo pensiero ed il suo "programma-antiprogramma": **Bhagwan Shree Rajneesh**, *La mia Via. La Via delle Nuvole Bianche, Mediterranee*, Roma 1986. *My Way: The Way of the White Clouds*, Rajneesh Foundation International 1978. *Prefazione* di **Swami Krishna Prem**, risalente al 1974. *Traduzione* in lingua italiana di **Swami Anand Videha**, con la collaborazione di **Swami Prembodhi**, **Swami Swatantra Sarjano**, **Swami Prem Viharo**.

Consiglio anche *Il Mal D'Amore. Discorsi sull'Amore e l'Innamoramento*, a cura di **Swami Anand Videha**, News Services Corporation, Arona, Varese 2004.

Consiglio poi le seguenti testimonianze, scritte da suoi discepoli fedeli o da suoi discepoli anche molto critici, su di lui, sul suo lavoro, sulle sue vicende, con l'esclusione del 2), che riporta la trascrizione di alcune sue *lectures*.

1) Neiman Sarito Carol (a cura di), *Una vertigine chiamata vita. Autobiografia di un mistico spiritualmente scorretto*, traduzione dall'inglese di **Pietrini Gagan Daniele** e **Ricci Videha Giuseppe**, Mondadori, Milano 2003, *Autobiography of a Spiritually Incorrect Mystic*, 2003. Si tratta della raccolta (collezionata da parte della pazientissima e colta discepola **Sarito**) dei brani in cui Osho parla di se stesso, scelti tra le pagine della sua sterminata opera. Si tratta di un testo fondamentale per farsi una prima, e anche una seconda, idea ragionevole su chi sia stato Osho e di che natura siano stati i suoi insegnamenti.

2) Bhagwan Shree Rajneesh, *Bagliori di un'infanzia dorata. L'infanzia ribelle di un grande illuminato*, Edizioni Mediterranee, Roma 1988, versione italiana a cura di **Swami Anand Videha**, con la collaborazione di **Ma Prem Cristina**, **Ma Anand Jighysa** e **Ma Prem Rishu**, e con *Introduzione* di **Swami Devageet**(1986) e dello stesso **Videha** (1988),

Glimpses of a Gold Childhood, 1986.

Da quando questi ultimi due libri citati sono usciti in lingua italiana, li tengo sempre sul mio comodino. Dei Maestri imparo meglio qualcosa se ne conosco anche la biografia (autorizzata ed affettuosa, anche se a tratti critica) o, ancor meglio, l'autobiografia.

3) Il libro testimonianza di **Ma Prem Shunyo Sandy Pengelly** (1951-vivente) *I miei giorni di luce con Osho. Il nuovo Sutra del Diamante*, Edizioni del Cigno, Peschiera del Garda (Verona) 1996, *Diamond Days whit Osho*, 1992, con *Prefazione* di **Blair Lawrence**. Shunyo si è presa cura di Osho in qualità di sua stretta “collaboratrice domestica”, cioè di badante e cameriera (nei primi tempi da Osho chiamata **Chetana**) per quindici anni, ed era presente alla sua morte. Testo-diario incredibilmente affascinante (ovviamente per chi sia almeno incuriosito dal fenomeno dell’attrazione che Osho ha esercitato nei confronti di milioni di occidentali più o meno giovani, più o meno acculturati ed appartenenti a quasi tutte le classi sociali) sia per quanto riguarda alcuni aspetti di vita quotidiana del Maestro, sia per la vivace e, a volte, dolorosa e cruda descrizione delle peripezie affrontate da Osho e dal suo *entourage* dopo la sua espulsione dagli Stati Uniti, sia soprattutto per la testimonianza della devozione di una discepola del ventesimo secolo nei confronti del suo Maestro spirituale.

4) **Rosciano Azima Vincenzo** (1952-vivente), *La mia vita con Osho, Le sette porte del cammino spirituale*, Collana *Percorsi di consapevolezza* diretta da **Enrico Cheli**, Xenia, Milano 2011. Azima è medico omeopata, conferenziere e guida spirituale. È stato vicino ad Osho negli ultimi dodici anni di vita del Maestro.

5) **Swami Swatantra Sarjano (Carlo Silvestro)**, *L’incanto d’arancio. Il viaggio a Poona di un militante in crisi*, Savelli, settimanale “*Il pane e le rose*” diretto da **Luigi Manconi**, Roma 1979. Contiene un dibattito coordinato da **Marco Lombardo Radice**, dal titolo: *Ma l’Oriente ci incanta davvero?* tra **Sarjano, Marino Sinibaldi, Riccardo Venturini e Pietro Verni**. La prima parte di questo libro è un’esemplare testimonianza di una spavalda vicinanza ad Osho e del racconto, a tratti anche autoironico, di una “splendida” vita a Poona in quegli anni, liberatasi da legami ed impegni (e responsabilità!) presenti nella vita vissuta in Occidente da molti futuri discepoli (tra i quali lo stesso Sarjano) prima della scoperta di Osho. E, la seconda parte, è una viva testimonianza di un dibattito tipico di quegli anni tra giovani intellettuali tesi fondamentalmente a voler dimostrare di saperne più degli altri. Ma, anche, tra intellettuali davvero preparati ed impegnati concretamente nel mondo della cultura, dell’Università e del giornalismo. Due di questi, a quel tempo nel loro recente passato, impegnati anche nel mondo della politica.

6) **Majid Valcarengi, Swami Deva Majid, Andrea Valcarengi**, (1948-vivente), *Il Dio perduto. Il Viaggio in India, l’incontro con Osho*, Intento, Roma 2014. Si tratta della riedizione con una *Postfazione* del 2014, che completa meravigliosamente quanto già scritto in *Alla ricerca del Dio perduto. Come e perché Andrea Valcarengi è diventato Swami Deva Majid*, SugarCo, Milano 1978. La lettura di tale libro è stata decisiva per me, peraltro già orientato in questo senso dalla scelta fatta dalla mia seconda moglie (e madre di mia figlia **Sara**) **Domenica Sangiorgi**, già **Ma Advaita Ragini**, e dal mio amico **Adolfo Alberghi**, già **Swami Darshano**, ad avvicinarmi attivamente al “mondo” di Osho. Majid racconta con il suo stile potente e dolce al tempo stesso, la sua esperienza nell’*Ashram* di Pune e le

sue riflessioni, mai banali, permettono di scorgere, in questo suo lavoro, sia le tracce ancora profonde della sua precedente militanza politica, movimentista, antimilitarista e culturale, sia il successivo suo impegno nel ridar vita alla rivista “**Re Nudo**”, mensile e successivamente trimestrale e di cui è stato il Direttore dalla nascita alla chiusura, e nello scrivere, e coordinarne la stesura, dei tre successivi suoi libri.

7) Majid Valcarengi e Ida Porta, *Operazione Socrate. Il caso Osho Rajneesh. Come e perché è stato ucciso il Maestro spirituale più discusso della nostra epoca*, Liberation Times, Frosini (Siena) 1995 e Tranchida Editori, Milano 1995. Vedi anche, più avanti, sullo stesso tema: **Appleton Sue**, al numero 14 dei libri da me consigliati.

8) Majid Valcarengi, in collaborazione con **Kabiro Vogel**, **Paolo Faccioli** (già Rajendra), **Nitamo Montecucco**, **Shobha Arturi**, **Aurora Maggio**, **Viren Sambonet**, **Shantena Sabbadini**, *Politica e Zen. Un nuovo manifesto*, Feltrinelli, Milano 1990. Tutti gli autori erano, e in parte lo sono ancora, discepoli di Osho, con esperienze di vita, politiche e professionali anche molto diverse tra loro.

9) Majid Valcarengi, *Lo Zen e la manutenzione della politica*, Re Nudo, Chiusdino. Siena 1997. Da notare che quest’ultimo libro, nella prima edizione del 1990, è stato proposto a Majid dallo stesso Osho, dopo averlo nominato suo Ambasciatore per l’Italia.

10) Camila Raznovich (1974-vivente), *Lo rifarei*, Baldini Castoldi Dalai, Milano 2006. Camila, per me, non è solo la conduttrice di “*Kilimangiaro*” sulla terza rete la domenica pomeriggio, o la più simpaticamente autoironica e spietata nei ricordi tra le intervistate e gli intervistati da **Barbara Lippi** sul Podcast “*Soli*” di *Spotify*, i cui protagonisti sono i bambini cresciuti nelle Comuni di Osho. Non è solo l’autrice di questo libro in cui racconta le sue avventure esistenziali in tale mondo, È soprattutto **Kamla**, compagna di letto (molto grande, situato su di un soppalco nell’appartamento dei bambini) e compagna, per il primo trimestre della quinta elementare in una scuola pubblica di Milano, di mia figlia **Laila** (Sara) ambedue di dieci anni, quando eravamo residenti a **Vivek**, Comunità di Milano ex **Macondo**. Ero diventato amico, in Comunità, di suo padre **Swatantra**, architetto ed umorista incontenibile, morto per l’acuirsi, con complicazioni varie, di una leucemia linfatica cronica, nel 2003 (Mario Raznovich, **Swami Anand Swatantra**). Ero amico anche di sua zia **Prapatti** (Olga Nardi, **Ma Deva Prapatti**) psicoterapeuta argentina e responsabile della Comunità, cui devo la mia ultima, irreversibile decisione di prendere il *Sannyas* che lei mi ha conferito con “la” Mala (mala, sostantivo femminile, è la collana con 108 grani, tanti quanti i nomi di Dio secondo la lezione induista, e la foto del Maestro appesa sotto) a **Villabella di Alessandria**, sede estiva della Comunità di Milano, nel 1982, dopo un corso di quindici giorni sul **Tantra**, dal titolo “*Arrendersi al tutto*”. Scrivo di questa mia esperienza nel libro: **Miten Veniero Galvagni**, **Swami Prem Miten** (1944-vivente) *Il prisma e l’arcobaleno*, AIET Edizioni, Reggio Emilia 2000.

11) Swami Anand Veeresh (Denny Yuson Sanchez) (1938-2015), *In compagnia del Maestro 1974-1990*, La Stanza Editrice, Bizzarone, Como 1999, *Hanging Out With The Master 1974-1990*, Humaniversity Foundation, Egmond Aan Zee, The Netherlands 1990, con Prefazione di **Mariet Vijnen** (Ma Prem Samadhi). Traduzione e Edizione italiana a cura di **Swami Prem Kuteer**, **Ma Bodhi Jaldhara**, **Ma Deva Vedanta**, **Ma Anand**

Daniela, Ma Deva Dwaro e Swami Anand Videha. Veeresh, uno dei più anziani ed irrequieti discepoli di Osho racconta, come in un diario, gli incontri con il suo Maestro, in occasioni sia pubbliche che private tra il 1974 e il 1990 (anno della morte di Osho). Al tempo stesso racconta delle vicende, a tratti molto dense di contrasti anche con una parte dei discepoli di Osho della prima ora, a proposito delle metodiche terapeutiche da lui adottate, essendo Veeresh uno psicoterapeuta molto duro e, a tratti, anche consapevolmente violento, formatosi inizialmente presso un'organizzazione sorta a New York per tossicodipendenti, la *Phoenix House*, da lui contattata nel 1967 e da lui assiduamente frequentata per cinque anni, dopo quattordici anni di tossicodipendenza, vita di strada, prigioni ed ospedali psichiatrici. Contemporaneamente il libro testimonia dei vari spostamenti di Osho, volontari o forzati, da Bombay a Poona, agli Stati Uniti, a diversi altri Paesi, fino all'ultimo suo ritorno a Pune. Sul suo lavoro vedi l'esautivo saggio di Anthony **Darmaraj** Carrivick, *Veeresh. Bliss beyond Fear*, Humaniversity Psychology and Press, Egmond aan Zee, The Netherlands 2001. Il significato del nome conferito da Osho a Veeresh, Swami Anand Veeresh, è: *Maestro di se stesso Signore coraggioso* (della o nella) *Beatitudine*, ma Osho, rispondendo alla domanda su cosa significasse davvero questo nome, aveva risposto: "*Bliss beyond Fear*", cioè *Benedizione oltre la Paura* che è, appunto, il titolo del libro di Darmaraj.

12) Coney Judith, *Osho Rajneesh e il suo movimento*, Elledici, Leuman (Torino) 1999. Pregevole studio di una docente lodinese presso il **Dipartimento di Studi Religiosi della School of Oriental and African Studies** di Londra, che riporta una bibliografia di testi scritti da protagonisti della esperienza- esperimento di Osho, rintracciabili tutti raccolti, come in questo caso, in un solo testo. Coney, da professionista studiosa delle nuove forme di religiosità, si confronta, oltre che moltissimi discepoli di Osho sia a Poona che in Oregon, anche con i libri scritti sull'argomento da discepoli di Osho e da ricercatori, come lei, dei quali alcuni erano nettamente a favore della bontà delle pratiche di Osho, mentre altri lo condannavano senza possibilità di appello. E lei accetta di presentare l'una e l'altra versione, senza sbilanciarsi di qua o di là. Ne esce una relazione quanto mai attendibile, sia pure mettendo in evidenza alcuni aspetti controversi di tutta la vicenda di Osho e del suo Movimento che tuttora restano controversi, e forse oggi ancora più di quando uscì questo piccolo saggio (1999).

Ora due libri, anche in lingua italiana, di ex discepoli di Osho che hanno messo in risalto il "lato oscuro" del suo mondo e della sua persona (che forse, come per ogni singola persona e come per ogni Organizzazione, anche se in misura maggiore o minore della parte "in luce", c'è davvero una parte oscura, e non c'è proprio da scandalizzarsi, ma solo, eventualmente, da restarci un po' male...):

13) Milne Hug (1948-vivente), *Bhagwan il dio che fallì*, Armenia, Milano 1987, *Bhagwan, The God That Failed*, Caliban Books, London 1986. Milne è stato la guardia del corpo di Bhagwan con il nome si **Swami Shivamurti**, cintura nera di karate, osteopata per vocazione tardiva e per tradizione familiare, ne ha viste di ogni e, forse, si è dimenticato delle cose buone che ha appreso stando a contatto con Bhagwan per tanto tempo. Anche lui molto invidioso di chi avesse la possibilità di stare più vicino a Bhagwan di quanto non lo fosse lui, o che fosse su di una scala gerarchica più in alto. Sessualmente molto irrequieto, più della

maggior parte dei suoi coetanei confratelli. Chiamato “lo stallone dell’*Ashtam*” a Pune, tanto per chiarire...

14) Strelley Kate, San Souci Robert D., *Ultimo gioco. La mia vita nella comunità del guru arancione Bhagwan Shree Rajneesh*, Sperling & Kupfer, Milano 1989, *The Ultimate Game*, Harper&Row, New York 1987. A differenza di Hug Milne, che prende di mira Bhagwan dall’inizio alla fine, Kate Strelley evidenzia i meccanismi infernali messi in atto da quel demone di Sheela (la segretaria di Bhagwan), che Bhagwan ne fosse o meno a conoscenza.

E finalmente un libro che riprende le tesi già avanzate da Majid e Ida Porta:

15) Appleton Sue, *Was Bhagwan Shree Rajneesh poisoned by Ronald Reagan’s America?* The Rebel Publishing house GmbH, Cologne, West Germany.

Infine:

16) Ma Satya Bharti, *Il grande esperimento. Meditazioni e terapie nell’Ashtam di Bhagwan Shree Rajneesh*, Traduzione di **Swami Swatantra Sarjano** e di **Ma Prem Mita**, Armenia, Milano 1980, *The Ultimate Risk*, Rajneesh Foundation 1979; **Ma Satya Bharti**, *Death Comes Dancing*, Routledge & Kegan Paul, London 1981.

17) Prasad Ram Chandra, *Rajneesh: The Mystic of Feeling*, Motilal Barnarsidass, Delhi 1970.

18) Palmer Susan, *Moon Sisters, Krishna Mothers, Rajneesh Lovers: Women’s Roles in the New Religions*, Syracuse University Press, Syracuse 1994.

19) Brecher Max, *A Passage to America*, Book Quest Publishers, Bombay 1993.

20) Meredith George, *Bhagwan: The Most Godless Yet the Most Godly Man*, Rebel Publishing House, Poona 1989; **Meredith George**, *The Choice is Ours. The Key To The Future*, The Rebel Publishing House, Cologne, West Germany. Meredith è stato il principale medico personale di Osho con il nome di **Amrito**.

21) Avelig Harry, *The Laughing Swamis*, Motilal Barnarsidass, Delhi 1994.

22) Satya Bharti Franklin, *The Promise of Paradise. A Woman’s Intimate Story of the Perils of Life with Rajneesh*, Station Hill Press, New York 1992. Si tratta della stessa Satya Bharti dei libri sopra citati, ma ora dissociatasi dal mondo di Osho.

E ora, per finire, ecco un lavoro da giornalista “di razza”, la cui prefazione al pubblico italiano è di un altro giornalista “di razza”: Majid Andrea Valcarenghi. Purtroppo per me, non sto più capendo bene cosa cavolo Majid stia facendo, sia a livello di modalità organizzative di cui un battitore libero come lui non può fare a meno per dare credibilità ai movimenti culturali e politici che lui contribuisce largamente a edificare, sia come specifici programmi, finora annunciati, sulle tematiche sanitarie degli ultimi tre anni (soprattutto il suo rifiuto dei vaccini) e su quelle relative agli aiuti in armamenti per l’Ucraina, di cui lui è radicalmente un oppositore.

Il lavoro di Subhuti, qui di seguito, anche chi ha conosciuto Osho “di persona” (conosciuto... si fa per dire...) farebbe bene a metterlo all’inizio di questa lista che ho compilato:

23) Waight Anand Subhuti (1945-vivente) *Wild Wild Guru. Storia di Osho. Il Guru più controverso del XX secolo*, con Prefazione di **Swami Deva Majid**, Traduzione di **Mariavittoria**

Spina, Spazio Interiore, Roma 2021, *Wild Wild Guru: An insiders account of his life with Bhagwan, the world's most controversial guru*, Hadder & Stoughton, London 2019.

La migliore presentazione di questo lavoro che io abbia letto in fase di pubblicazione, è a cura *Spazio Interiore*, cui attingo a piene mani: “Il racconto delle vicende dell’audace esperimento del mistico spirituale più controverso del XX secolo, Bhagwan Shree Rajneesh, (Osho), narrato da chi visse ogni cosa in prima persona... Queste pagine si rivelano uniche nel narrarne la storia perché **forniscono un quadro completo, accompagnando il lettore a comprendere sia l’esperienza di Osho come mistico potente e magnetico, sia le ragioni del caos che il suo audace esperimento causò, non soltanto agli altri ma anche a lui stesso**, dopo che la sua comune in Oregon andò all’aria in una escalation di crimini e conflitti che ebbero come esito il suo arresto, la detenzione e quindi la deportazione dall’America. **Il libro mostra come gli insegnamenti ribelli di Rajneesh fossero destinati a metterlo in conflitto con la società e come questo fosse qualcosa che egli sapeva sin dall’inizio del suo percorso.** Attraverso l’esperienza personale e intima dell’autore, ex giornalista divenuto membro attivo dagli *ashram* di Pune e dell’Oregon (ancora prevalentemente come giornalista, n.d.r.) queste pagine forniscono un punto di vista ravvicinato sul periodo di sfrenata esplorazione sessuale e sulle rivoluzionarie (e per certi versi sconvolgenti) terapie di gruppo ideate da Osho (no: da lui fatte utilizzare, con suoi aggiustamenti, da terapeuti già formati nelle stesse, ideate prevalentemente ad **Esalen**, in California, n.d.r.) oltre che il grande cambiamento che comportò il trasferimento della comune dall’India all’Oregon, dove in un piccolo ranch (il **Big Muddy Ranch**, il ranch del grande fango, non era per niente piccolo: era grande 10 per 30 chilometri, n.d.r.) fu costruita in soli quattro anni una vera e propria città perfettamente operativa... Nel caso di figure controverse come Rajneesh, i libri di solito rientrano in due categorie opposte: quelli a suo “favore” e quelli “contro”. L’autore in questo libro invece abbraccia entrambi i lati della vicenda e porta il lettore oltre la dualità, al di là delle idee del bene e del male, dentro un’idea totalmente diversa della realtà. Una storia unica che è una storia continua sulle montagne russe, raccontata con ironia e in modo toccante, e che dona profonde intuizioni sulle nostre comuni presunzioni riguardo alla meditazione, alla spiritualità, alla religione e alla moralità, dimostrandosi a ogni pagina istruttiva, divertente e illuminante”. Scrive Subhuti: “*In sintesi, quando ti agganci a un essere illuminato ci sono delle buone notizie ma anche notizie cattive: la buona notizia è che il suo campo di energia può darti dei barlumi di stati di coscienza molto al di là di quelli che puoi raggiungere da solo. La cattiva notizia è che quando il mistico se ne va, tutto ciò che puoi portare con te è ciò che hai realizzato da solo.*”

Assolutamente d’accordo. Grazie Subhuti. Ti ammiro per la capacità, che io non ho, di essere tuttora molto prudente nel pronunciare dei giudizi... probabilmente abbiamo un *background* culturale molto diverso. Mi piacerebbe ora avere un ricordo di te, se avessimo bevuto una birra insieme, a Rajneeshpuram, nel 1983 o nel 1984, con Darshano come interprete, subito dopo la cena... ti avrei chiesto, anche allora, di cosa pensavi delle manie sessuali e criminali di alcuni discepoli di Bhagwan... anche tu ne eri a conoscenza e non li hai mai mandati a quel paese, vero Subhuti?

Panksepp Jaak (1943-2017), **Davis Kenneth L.**, *I fondamenti emotivi della personalità. Un approccio neurobiologico ed evolutivistico*, con Prefazione di **Massimo Ammaniti** e **Nino Dazzi**, Raffaello Cortina Editore, Milano 2020, *The Emotional Foudation of Personality: A Neurobiological and Evolutionary Approach*, W.W.Norton & Company, 2018, con Prefazione all'edizione inglese di **Mark Solms**, ripresa anche nell'edizione italiana.

Pagels Elaine (1943-vivente), *I Vangeli gnostici*, Mondadori, Milano 1981, 1987, 2005. *The Gnostic Gospels*, 1979. Nell'edizione del 2005 compare l'importante e chiarificatrice Premessa di **Daniele Sironi**.

Pasqualotto Giangiorgio (1946-vivente), *La via buddhista alla meditazione*, RCS Media Group, Milano 2020

Pezzali Amalia (1919-2015), *Shantideva: Mystique boudddhiste des septième et huitième siècle*, Firenze 1968. **Pezzali Amalia**, *Shantiteva. Il Bodhicharyavatara e le Karikà del Shikshamukkaya*, Bologna 1982.

Piantelli Mario (1943-vivente), *Il Buddhismo indiano*, quinto volume dedicato alle *Religioni dell'India e dell'Estremo Oriente* della collana di Storia delle Religioni, curata da **Giovanni Filoramo**. In questa occasione il testo di Piantelli mi è stato molto d'aiuto per focalizzare alcuni particolari che nei testi di Buddhisti praticanti, Maestri e non, cioè nella cosiddetta "vulgata", avevo evidentemente dimenticato o compreso non correttamente. Ritengo, peraltro, che il tono con cui Piantelli scrive della *vulgata*, intendendo con questo termine tutta la produzione letteraria e filosofica commentata dai grandi Maestri dei diversi Buddismi e da questi presi come base per i loro insegnamenti, sia decisamente almeno un pochino supponente... prof. Piantelli, contano di più i racconti leggendari riferiti ad un personaggio storico dell'antichità, o la striminzita storia scientificamente accertata dello stesso personaggio, al fine di comprenderne la reale portata culturale, religiosa, politica, dunque anche storica? Meglio la leggenda, perbacco!!! Con la leggenda si capisce meglio anche la storia, suvvia...

Piantelli, peraltro, è un indologo di chiara fama e, soprattutto un **accademico** occidentale votato al Vedanta e alla filosofia indiana in generale, esperto anche di Giainismo, Sikhismo e diversi Induismi, oltre che, come viene presentato dal *web*, un devoto del Buddha.

È davvero un peccato (per il mio livello di consapevolezza in questo momento) che tra i Maestri dei vari Buddismi di origine indiana (a cominciare da Sua Santità il Dalai Lama, tibetano ottantasettenne, per finire con l'ultima *bhikkhuni* Theravada, magari neozelandese socialdemocratica e nemmeno ventenne) non vi sia un più esplicitato confronto con il mondo accademico laico, confronto reso noto ai curiosi come me sulle rispettive conoscenze... cioè: religiosi da una parte, e accademici dall'altra, in modo che si possa sapere, una buona volta, quali siano almeno i punti in comune.

Come, per esempio, con la questione del "Gesù della fede" e del "Gesù storico": il punto in comune è solo uno, cioè che un uomo di nome Gesù, che ha avuto una indiscutibile

importanza di qualche tipo nella Palestina del primo secolo, è realmente esistito ed è stato messo in croce. Che sia morto, o meno sulla croce è un'altra storia. I tentativi di negarne l'esistenza storica concreta (il cosiddetto "miticismo") non sono ancora miseramente falliti, ma credo che faranno la fine del negazionismo della Shoah. Detto più chiaramente: da parte di qualche studioso in cerca di sensazionalismi, il negazionismo nei confronti della storicità di Gesù non ha riscosso molto successo non solo negli ambienti ecclesiastici, ma nemmeno in quelli accademici (tranne qualche curiosa eccezione) né in quelli ritenuti "non attendibili" da parte dei primi due ambienti.

Anche di Buddha Shakyamuni, d'altronde, da parte di qualche studioso di estrazione accademica occidentale, in primo luogo proprio da parte di Mario Piantelli, ancora si mette in dubbio la storicità, ritendo tale personaggio la giustapposizione, in una stessa figura, di brandelli di altri personaggi storici di cui si hanno notizie più documentabili, anzitutto di Mahavira, primo Patriarca del Jainismo e sistematizzatore di questa Religione già allora millenaria.

Piccardo Roberto Hamza (1952-vivente), *Il Corano*, con *Prefazione* di **Franco Cardini** ed *Introduzione* di **Pino Blasone**. *Revisione e controllo dottrinale* a cura dell'**Unione delle Comunità ed Organizzazioni Islamiche in Italia**, Newton Compton, Roma 1996, quinta edizione Marzo 2004, Edizioni Al Himka 1994.

Picknett Lynn (1947-vivente) e **Prince Clive**, *Il libro che Gesù non ti farebbe mai leggere*, Newton Compton, Roma 2010, *The Masks of Christ*, 2008.

Libro molto documentato ed affascinante, a dispetto dell'infelice titolo in lingua italiana, dato che il Gesù storico, a mio parere, ne avrebbe redatto persino la prefazione. Meglio il titolo in inglese, e molto bella la bibliografia, nonostante gli autori, inglesi, confermino l'allergia nei confronti degli autori e studiosi italiani. Fortunatamente la casa Editrice, che io apprezzo molto, per riparare in parte il brutto titolo escogitato certamente per motivi solo commerciali, ha affidato a un team di bravi e pazienti bibliofili la precisazione dei titoli tradotti in lingua italiana, con tutti gli estremi bibliografici, davvero encomiabile per ampiezza e precisione. Si tratta di un libro marcatamente complottista ma, non per questo, negazionista della storicità di Gesù.

Pierrakos Wassermann Eva (1915-1979), *L'unione creativa. Il sentiero della coppia*, Edizioni Crisalide, Spigno Saturnia (Latina) 1995, *Creating Union*, The Pathwork Foundation, 1993. La Pierrakos, austriaca, prima della invasione nazista del suo paese (1933) riuscì a trasferirsi a New York, dove iniziò ad assecondare le sue capacità medianiche, avendo accesso, così, alle lezioni che cominciò a ricevere da una "Guida" disincarnata che mai ha specificato chi fosse in realtà. Un'amica della Pierrakos, **Judhit Sally**, aiutò con dedizione Eva a sistematizzare tutte le lezioni (258) che erano state trasmesse dalla "Guida" e a renderle disponibili in forma scritta. In seconde nozze, Eva Wasserman sposò **John Pierrakos**, il padre della **coreoenergetica**, risultante dal completamento della **bioenergetica** (tecnica corporea elaborata da **Wilhelm Reich** e da **Alexander Lowen**), con gli insegnamenti ricevuti dalla "Guida".

Le Edizioni Crisalide hanno avuto il grande merito di rendere leggibili, in lingua italiana, tutte le lezioni della “Guida” ed il lavoro di John Pierrakos.

Pievani Telmo (1970-vivente), *Imperfezione. Una storia naturale*, Raffaello Cortina, Milano 2019. Pievani insegna *Filosofia delle scienze biologiche e Bioetica e divulgazione naturalistica* all’Università di Padova. Presidente della Società Italiana di Biologia Evoluzionistica.

Ponte di Pino Oliviero (1957-vivente), *Chi non legge questo libro è un imbecille. Storia universale della stupidità attraverso 565 citazioni*, Garzanti, Milano 2001.

Prophet Elizabeth Clare (1939-vivente), *Gli anni perduti di Gesù. Prove documentate dei diciassette anni vissuti da Gesù in Oriente*, Il punto d’incontro, Vicenza 1999, *The lost Years of Jesus* 1984, 1987; **Prophet Elizabeth Clare e Prophet Erin L.**, *Reincarnazione. L’anello mancante del Cristianesimo*, Armenia, Milano 1998, *Reincarnation, The Missing Link in Christianity*, 1997. Erin L. Prophet è la figlia di Elizabeth Clare.

Radhakrishnan Sarvepalli (1888-1975), *Filosofia indiana, Volume primo. Dai Veda al Buddismo*, Ashram Vidya, Roma 1998, *Indian philosophy*, 1923. Radhakrishnan è stato il primo vicepresidente dell’India dal 1952 al 1962 e poi il secondo presidente dell’India dal 1962 al 1967.

Rampini Federico (1956-vivente), *Oriente e Occidente. Massa e Individuo*, Einaudi, Torino 2020.

Ranke-Heinemann Uta (1927-2021), *Così non sia. Introduzione al dubbio di fede*, Rizzoli, Milano 1993; *Nein und Amen: Anleitung zum Glaubenszweifel*, Hoffman und Campe Verlag, Hamburg 1992.

Teologa tedesca, nata e cresciuta in una famiglia protestante, si convertì al Cattolicesimo. Divenne la prima donna docente di Teologia in un’Università Cattolica e fu la prima donna ad essere espulsa come docente da un’Università Cattolica. Credo fosse molto simpatica.

Regina Luciana, *Pazienza*, Piccole Tracce Mursia, Milano 2014. Regina è docente di Pratiche Filosofiche presso l’Università di Torino e svolge la libera professione come consulente individuale e formatrice filosofica.

Renzi Bruno (1953-vivente), *La mente in Ayurveda. I fattori che determinano il destino di un individuo*, Anima Edizioni, Milano 2018.

Rizzi Fiorella, *Shantideva. Bodhisattvacharyavatara. Impegnarsi nella condotta dei bodhisattva*, traduzione dall’inglese del Commentario al Bodhisattvacharyavatara di Ghesce Yesce Tobten, La Ruota del Dharma Associazione Culturale, Castellina di Pisa, 2008, 2011, 2017, 2018, 2019; **Rizzi Fiorella** (a cura di) *Ghesce Yesce Tobden. La vita e l’insegnamento*

di un grande Maestro dei nostri giorni di Autori vari, La Ruota del Dharma Associazione Culturale, Castellina di Pisa, 2019. Vedi anche **Ghesce Yesce Tobden**.

Rovelli Carlo, *Helgoland*, Adelphi, Milano 2020. Helgoland è il nome di un'isoletta del Mare del Nord dove, nel 1925, il ventitreenne **Werner Heisenberg** ha avviato quella che, secondo non pochi, è stata la più radicale rivoluzione scientifica di ogni tempo: la fisica quantistica. In questa sede va ricordata perché proprio dalla fisica quantistica è provata, con metodo scientifico, la dottrina della vacuità, tipica del Buddhismo.

Ruggeri Miska (1972-vivente), *Apollonio di Tiana. Il Gesù pagano*, Mursia, Milano 2014. *Prefazione: Apollonio e la fine del mondo "classico"*, di **Luciano Canfora**.

Ruppert Franz (1957-vivente), *Scissione nella psiche e guarigione interiore. Integrare le esperienze traumatiche. Traduzione di Patrizia Manukian*, goWare, Firenze 2016, *Seelische Spaltung und innere Heilung. Traumatische Erfahrungen integrieren*, Stuttgart 2007. Ruppert è psicologo, docente di Psicologia del Lavoro Sociale presso l'Università Cattolica di Monaco. Oltre all'attività accademica lavora privatamente come psicoterapeuta e supervisore.

Saramago de Sousa José (1922-2010), *Il vangelo secondo Gesù Cristo*, Bompiani, Milano 1998, Einaudi, Torino 2002, Feltrinelli, Milano 2010 e 2022, *O Evangelho segundo Jesus Cristo*, Caminho, Lisbona 1991.

Pregevole opera, soprattutto letteraria, del Nobel portoghese per la Letteratura nel 1993. Ma anche una stimolante ricostruzione della possibile vita del Gesù storico nella Palestina del primo secolo. Gesù è presentato qui come un personaggio molto umanizzato, travolto dalla sua stessa vicenda che si impenna sullo scontro tra lui ed il suo padre celeste, sbalottato tra oscure vicende con il demonio e l'amore molto ricambiato per Maria di Magdala, la figura più luminosa di tutto il libro. Opera ovviamente molto criticata sia dall'establishment storico accademico, sia da quello clericale, ma anche da quello letterario. Alcuni critici letterari non sopportano uno stile narrativo che fa volentieri a meno della punteggiatura, presentandosi così come un flusso di pensieri che, in quanto tali, non abbisognano per niente di varie interpunzioni.

Sen Amartya Kumar (1933-vivente), *Identità e violenza*, Laterza, Bari 2006.

Economista e filosofo indiano. Premio Nobel per l'Economia nel 1993, professore di Economia ad Harvard, Oxford, Cambridge e London School of Economics, questo libro riporta gli episodi di violenza etnico religiosa cui l'autore assisté nella sua vita, tra indù e musulmani.

Per riassumere (con parole mie) tutta la lezione che si può trarre da questo lavoro: **più è forte l'identità etnico religiosa e nazionale, più facile è che si assuma la violenza come proprio biglietto da visita quando ci si confronta con altre etnie, altre religioni, altre nazioni.**

Shah Idries (1924-1996), *I Sufi*, Mediterranee, Roma 1990, *The Sufis*, 1964; **Shah Idries**, *Imparare a Imparare*, Astrolabio Ubaldini, Roma 1990, *Learning How to Learn: Psychology and Spirituality in the Sufi Way*, 1978.

Shapiro Francine (1948-2019), *Lasciare il passato nel passato. Tecniche di auto-aiuto nell'EMDR*, a cura di **Bruna Maccarrone**, Prefazione di **Isabel Fernandez**, traduzione di **Angelina Cunsolo**, Astrolabio-Ubaldini, Roma 2013, *Getting Past Your Past*, Rodale, New York 2012.

Simmans Graham (1919-2005), *Vita di Gesù dopo la crocifissione*, Sperling & Kupfer, Milano 2007, *Jesus after the Crucifixion*, 2007. È un sostenitore della vita di Gesù in Provenza dopo la sua crocifissione senza morte.

Shuré Edouard (1841-1929), **I grandi iniziati. Rama, Krishna, Ermete, Mosé, Orfeo, Pitagora, Platone, Gesù. Breve storia segreta delle religioni**, Newton Compton, Roma 1990. La prima edizione di questo testo risale al 1889, l'edizione tradotta (da **Nicoletta Rosati Bizzotto**) è la novantunesima, Perrin, Paris 1929.

Shutzenberger Anne Anceline (1919-2018), *La sindrome degli antenati. Psicologia transgenerazionale e i legami nascosti nell'albero genealogico*, Di Renzo Editore, Roma 2004, *Aie, mes aieus! liens transgénérationnels, secrets de famille, syndrome d'anniversaire, transmission des traumatismes et pratique de géosociogramme*, 1993. Testo fondamentale per meglio comprendere anche la lezione di **Bert Hellinger**, molto più noto, in Italia, che non la Shutzenberger.

L'autrice, cui è stato conferito il premio Aide Allié, nel 1950, per il ruolo da lei svolto durante gli anni della resistenza all'occupazione nazista, è la madre del "genosociodramma", tecnica resa possibile anche dal fatto di aver lavorato al fianco di personaggi come **Margaret Mead**, **Gregory Bateson**, **Carl Rogers**, ed aver osservato per bene il lavoro dello psicologo sociale **Kurt Levin**.

Shutzenberger ci introduce, con questo lavoro, alla sua ricerca sull'influenza degli antenati e dei segreti familiari collegando la sua formazione e l'intera sua opera ai grandi padri della psicoanalisi **Sigmund Freud** e **Carl Gustav Jung** (lei stessa era anche un'analista freudiana) agli altri esponenti della terapia sistemica transgenerazionale, con grande umiltà, enumerandoli tutti con un atteggiamento grato e rispettoso, soprattutto nei confronti di **Jacob Levi Moreno** (padre della *sociometria* e dello *psicodramma*) e di **Francoise Dolto**, grande psicoanalista freudiana.

Sloan Wilson David (1949-vivente), *L'altruismo. La cultura, la genetica e il benessere degli altri*, Bollati Boringhieri, Torino 2015, *Does Altruism Exist? Culture, Genes and Welfare of Others*, Yale 2015.

Sloan è docente di *Biologia e Antropologia* presso la Binghamton University, State University of New York ed è tra i principali promotori della controversa teoria della

selezione multilivello (o selezione di gruppo), una visione alternativa alla teoria più in voga, genocentrica, nelle scienze dell'evoluzione. Il suo pensiero, nel merito dell'altruismo (e quindi dell'egoismo) così può essere riassunto: “*L'egoismo batte l'altruismo all'interno di un gruppo. Ma i gruppi altruisti battono i gruppi egoisti. Tutto il resto è commento*”.

Ogni volta che leggo di qualche studioso che tratta dell'altruismo in modo molto convincente e documentato, come in questo caso, ma che non accenna nemmeno un po' alla lezione del *Buddhismo Mahayana* (il quale fonda la sua ragione d'essere sulla rilevanza conferita a *Bodhicitta, la Mente Illuminata o Mente altruistica*) magari soffermandosi invece su **Comte** o su qualche altro pur rispettabilissimo filosofo occidentale, mi rende un po' perplesso su di un inveterato occidente-centrismo quanto meno bibliografico che, se non esplicitato sin dal titolo, esprime semplicemente una noiosa riproposizione della credenza secondo la quale, per sapere tutto di qualsiasi argomento, è sufficiente documentarsi sulla cultura occidentale. Vabbè che non si può essere perfetti, ma insomma, a certi livelli... sarebbe bene esserlo o, almeno, fare il possibile per cercare di esserlo.

Steiner Rudolf (1861-1925), *Buddha*, traduzione di **Ida Levi Bachi** e **Lina Shwarz**, riveduta sull'ultima edizione del Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1987, Conferenza di Berlino del 3 Marzo 1911, *Opera Omnia n. 60*, Editrice Antroposofica, Milano 1997.

Tabor James D. (1946-vivente), *La dinastia di Gesù*, Piemme, Casale Monferrato (Alessandria) 2006, *The Jesus Dynasty. The Hidden History of Jesus, His Royal Family, and the Birth of Christianity*, 2006. Sulla stesso filone di **Simmons Graham** (vedi).

Tagliavini Giovanni (a cura di) **Steele Khady, Boon Suzette, van der Hart Onno**, *La cura della dissociazione traumatica. Un approccio pratico e integrativo. Traduzione di Giovanni Tagliavini e Sara Dell'Aria Burani*, Collana “*Clinica del trauma e della dissociazione*” diretta da **Giovanni Tagliavini** e **Maria Paola Boldrini**, Mimesis, Milano-Udine 2017.

Tenzin Geiche Tethong, Gautam Pemmaraju, *Un Santo dei nostri giorni. Il Dalai Lama. Biografia in immagini e parole*, Photo Editor **Jane Moore**, Prefazione di **Tendzin Choegyal, Ngari Rimpoche** (fratello maggiore del Dalai Lama), Mondadori-Rizzoli 2020, *His Holiness the Fourteenth Dalai Lama. An illustrated Biography*, New Delhi, 2020.

Thich Nhat Hanh (1926-2022), *Vita di Siddhartha il Buddha narrata e ricostruita in base ai testi canonici pali e cinesi*, Ubaldini, Roma 1992, *Old Path White Clouds. Walking in the footsteps of the Buddha*, Parallax Press, Berkeley, California, 1991. Dalle alette di copertina dell'edizione italiana: “... Con il suo stile semplice ed immediato, Thich Nhat Hanh ci racconta la vita e la figura del Buddha immerse nell'India del suo tempo e amalgamate alla comunità dei primi seguaci che, assieme al Maestro, percorrono il bacino del Gange per diffondere l'insegnamento. Il tutto calato in un presente che, pur datando 2500 anni fa, è lo stesso presente delle nostre azioni più quotidiane: mangiare, camminare, sorridere. Negli ottantuno episodi della narrazione, che vanno dalla nascita del Buddha al *parinirvana*, si

alternano quattro voci: **Svasti**, un giovane intoccabile guardiano di bufali; il **Buddha stesso**, che racconta ai bambini di un villaggio la propria infanzia e il percorso che lo ha portato all'illuminazione; **Assaji**, uno dei primi cinque discepoli, e **Ananda**, che passò tutta la vita al fianco del Maestro. Ciascun episodio è rigorosamente basato sui dati preservati nei testi pali e cinesi, in particolare i *Nikaya*, o "collezioni di discorsi", e gli *Agama* del *Tripitaka Taisho*. Tutte le fonti sono specificate nell'*Appendice*, capitolo per capitolo. **L'autore parte dalla convinzione che solo uno studio comparato dei testi può restituirci il Buddhismo originario, al di là delle divisioni settarie nate dall'ignoranza e dal dogmatismo.**

E, sorvolando sui molti miracoli di cui spesso i *sutra* infiorano la vita del Maestro, **Thich Nhat Hanh preferisce presentarci il Buddha non tanto come un simbolo o un mito, quanto come un uomo comune che ha saputo compiere la via dell'autoperfezione.** E con questo dà anche una lezione metodologica ai molti che si cimentano con la ricostruzione storica di personaggi illustri in ambito soprattutto religioso.

Thich Nhat Hanh, vietnamita, è stato monaco Zen per ottant'anni. Durante la guerra del Vietnam ha rinunciato all'isolamento monastico per aiutare attivamente il suo popolo, e da allora ha sempre affiancato la sua pratica religiosa all'impegno sociale e politico per la pace. Ha fondato nel 1982, e diretto per decenni, il "Villaggio delle Prugne", *Plum Village*, nel sud ovest della Francia vicino a Bordeaux, luogo di meditazione, di lavoro e di sessioni dove venivano impartiti degli insegnamenti dallo stesso "Thai", nome affettuoso e confidenziale con cui era chiamato dai suoi discepoli, ora impartiti da monaci e monache anziani.

Dagli americani in Vietnam, all'epoca, era ritenuto un nemico, e dai vietcong lo stesso, perché lui ed i suoi "piccoli corpi di pace" portavano aiuto ad ambedue gli schieramenti con ospedali, scuole, ricostruzione di villaggi bombardati. Più volte arrestato, incarcerato e torturato. Costretto all'esilio dal governo comunista e vincente di Hanoi, finalmente approdò in Francia. Solo nel 2005 poté fare ritorno per tre mesi, in Vietnam, invitato dal governo vietnamita, negli anni addolcitosi nei suoi confronti.

Fino a quel punto gli era stato precluso tale ritorno per avere, egli, preso parte alle trattative di pace di Parigi (1969) con una delegazione di Pace Buddhista.

Ritornò in Vietnam nel 2007 per un tour di dieci settimane di conferenze sul buddhismo e di ritiro di meditazione e di insegnamento ai monaci ivi residenti, in un monastero posto su una collina a 140 chilometri a nord di Ho Chi Minh.

Nel 2014 fu colpito da un ictus, che venne curato sia in Francia che negli Stati Uniti, ma in seguito, per suo espresso desiderio, venne nuovamente accompagnato in Vietnam dove, assistito da discepoli, fedeli provenienti da tutte le parti del mondo, medici ed infermieri compresi, si spense nel 2022, il 21 Gennaio.

Thiede Carsten Peter (1952-2004), **D'Ancona Matthew** (1968-vivente), *Testimone oculare di Gesù*, Piemme, Casale Monferrato (Alessandria)1996, *Eyewitness to Jesus* 1996; **Thiede Carsten Peter, D'Ancona Matthew**, *La nascita del Cristianesimo. Ebrei, Greci, Romani e la morte del mondo antico*, Mondadori, Milano 1999, *Ein Fish fur den romischen Kaiser*, 1998; **Thiede Carsten Peter, D'Ancona Matthew**, *I rotoli del Mar Morto. Le radici ebraiche del Cristianesimo*, Mondadori, Milano 2003, *The Dead Sea Scrolls and the*

Jewish origins of Christianity, 2000.

Tondelli Leonardo, *Catalogo dei Santi ribelli. Storie di immigrati, ladri e prostitute che hanno cambiato la Chiesa*, UTET-De Agostini libri, Milano 2022. Se ripenso a qualche ritratto, pennellato magistralmente da Tondelli, di diversi Santi della Chiesa Cattolica che io già conoscevo abbastanza bene per averne letto le gesta non solo su agiografie ufficiali, ma anche su studi storici sufficientemente accreditati e credibili, mi viene ancora da ridere e da piangere al tempo stesso. Sapientemente Tondelli, senza mai mancare di rispetto nei confronti delle credenze religiose di chiunque legga il suo libro, espone con amarezza ed ironia l'insieme di sciocchezze, meschinità ed opportunismi politico-religiosi in base ai quali si vorrebbe giustificare il coraggio di proclamare santo qualcuno.

Torres Armando, *Incontri con il Nagual. Conversazioni con Carlos Castaneda*, Verdechiaro, Baiso (Reggio Emilia) 2009, *Encuentros con el Nagual, conversaciones con Carlos Castaneda*, Editorial Alba 2008; **Torres Armando**, *Carlos Castaneda: incontri con il Nagual*, Verdechiaro, Baiso (Reggio Emilia) 2014; **Torres Armando**, *Gli insegnamenti di Carlos Castaneda e altri stregoni*, Traduzioni di **Nicola Bonimelli** e di **Michele Trionfera**, Tlon, Bologna 2016, *El secreto de la serpiente emplumada*, 2012.

Questi tre libri sono ottime introduzioni ai molti resoconti della sua ricerca, scritti da **Carlos Castaneda**, (1925-1998) laureato in Lettere e in Storia dell'Arte e successivamente anche in Antropologia Culturale, peruviano, naturalizzato californiano in quanto adottato da una famiglia statunitense generosa.

I suoi libri trattano della sua ricerca, all'inizio solo antropologica, ed in seguito soprattutto spirituale, tra gli indios Yaqui messicani, a cominciare da tali **Don Juan** e **Don Genaro**, con i quali iniziò il suo percorso di iniziazione allo Sciamanesimo mesoamericano.

Castaneda aveva iniziato la sua ricerca, in realtà, per capire come funzionasse esattamente la *mescalina*, molecola contenuta nella pianta del *peyote* che, si sapeva bene, era una sostanza in grado di determinare imponenti manifestazioni di alterazioni dello stato di coscienza, come quelle indotte dalla *psilocibina*, contenuta in alcuni funghi, e molto diverse da quelle dovute all'assunzione di allucinogeni sintetici cioè l'*L.S.D.* (diethylamide dell'acido lisergico, all'epoca già ben conosciuta negli Stati Uniti) che non induce allucinazioni, ma "si limita" ad amplificare le percezioni sensoriali e propriocettive.

Pian piano Castaneda si innamorò della visione del mondo degli "stregoni" Yaqui e non volle mai più perderla di vista. Fu anche un possibile consulente di **Federico Fellini**, che si era proposto di girare un film sugli insegnamenti di Don Juan e, al proposito, si era recato in Messico per incontrarlo. Ma, all'improvviso, Castaneda sparì dalla circolazione, sembra per minacce ricevute da un gruppo di sciamani messicani che non gradivano che i loro segreti venissero diffusi con un film. Sul personaggio e scrittore Carlos Castaneda, così ebbe modo di esprimersi **Octavio Paz** (1914-1998) Premio Nobel per la Letteratura nel 1990, sul *Time* del Marzo 1973: "Sono più interessato al lavoro di Castaneda, piuttosto che alle storie riguardo alla sua persona. A chi importa se Don Juan e Don Genaro esistettero davvero? Questo è un "pensare povero". Ciò di cui mi interessa è il lavoro di Carlos Castaneda: idee,

filosofia, paradigmi. Se i libri di Castaneda sono fantasia, sono i migliori libri di finzione che io abbia mai letto”.

Torri Michelguglielmo (1945-vivente), *Storia dell’India*, Laterza, Roma-Bari 2000. Ordinario di Storia dell’Asia presso l’Università degli Studi di Torino.

Valles Carlos G. (1925-2020), *Tony De Mello, autore del canto degli uccelli raccontato da un amico*, Edizioni Paoline, Torino 1990, *Unencumbered by Baggage*, Gujarat Sahitya Prakash Anand, India 1987.

Van der Kolk Bessel (1973-vivente), *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell’elaborazione delle memorie traumatiche*, Edizione italiana e Introduzione a cura di **Maria Silvana Patti** e **Alessandro Vassalli**, traduzione a cura di **Sara Francavilla** e **Maria Silvana Patti**, Raffaello Cortina Editore, Milano 2015, *The Body Keeps the Score*, 2014.

Vassallo Lorenzo con *Introduzione, Prefazione e Biografia di Shantideva* e **Rizzi Fiorella** (di aiuto solo per la traduzione di parte del nono capitolo), *Shantideva. La Via Del Bodhisattva. Bodhisattvacharyavatara*, traduzione dall’inglese del 1979 di **Batchelor Stephen** (1953-vivente) 1979, 1993.

Ventura Alberto, *Progetto editoriale* a cura di e *Introduzione generale* di, *Vite e Detti di Maometto*. 1) *Vite antiche di Maometto*, con *Saggio Introduttivo e note* di **Michael Lecker** e *Testi scelti e tradotti* da **Roberto Tottoli**. 2) *Detti di Maometto*, a cura di **Rainer Brunner** e *testi tradotti* da **Massimo Laria**, Mondadori-I Classici dello Spirito, Milano 2014.

Ventura è docente di Storia dei Paesi islamici presso l’Università della Calabria ed ha contribuito al volume *Islam*, curato da **Giovanni Filoramo**, Laterza, Roma-Bari, 2012.

Verhoeven Paul (1933-vivente), *L’uomo Gesù. La storia vera di Gesù di Nazareth*, Prefazione di **Rob van Sheers** e traduzione di **Franco Paris**, Marsilio, Padova 2010, *Jesus van Nazaret*, Rob van Sheers & J.M.Meulenhoff, Amsterdam 2008.

Regista cinematografico di successo (*Robocop*, 1987; *Basic Instinct*, 1992; *Starship Troopers*, 1997; *Black Book*, 2006) olandese-californiano, ha frequentato per anni il “Jesus Seminar”, una associazione prestigiosa di teologi non confessionali o protestanti che studia che cosa abbia realmente detto e fatto la figura storica di Gesù.

Il matematico e fisico Verhoeven, già regista teatrale e cinematografico, dall’età di quarant’anni (nel 1978) si è interessato della figura di Gesù con l’intenzione di farne un film. Ma, sia per la sua formazione scientifica, che per la sua attitudine a mettere in scena i “suoi” personaggi, si è ben presto imbattuto nella bellezza del Gesù “storico”, a scapito del Gesù “della fede”, su cui hanno costruito i loro film altri registi (Verhoeven salva solo, e parzialmente, il Gesù di Pier Paolo Pasolini).

Al posto di un film, dalla sua ostinata ricerca (ha studiato una impressionante mole di libri ed articoli) è uscito questo libro.

Wade Nicholas (1942-vivente), *All'alba dell'uomo. Viaggio nelle origini della nostra specie*, Cairo Editore, Milano 2007, *The Lost History of Our Ancestry*, Penguin Press, Usa 2006.

Wehr Gerhard (1931-2015), *Novecento occulto, I grandi maestri dell'esoterismo contemporaneo*, Presentazione di **Franco Volpi**, Neri Pozza, Vicenza 2002, *Spirituelle Meister des Westens. Leben und Lehre*, 1995. In questo testo sono presentati per sommi capi, ma molto chiaramente, la vita e l'insegnamento di diversi Maestri dell'esoterismo contemporaneo prevalentemente occidentale: **Helena Petrovna Blavatsky, Rudolf Steiner, Jiddu Krishnamurti, Alice Ann Bailey, George I. Gurdjieff, René Guénon, Julius Evola, Leopold Ziegler, Carl Gustav Jung, Karlfried Durckheim, Valentin Tomberg.**

Consiglio il volume di Wehr a quanti, e sono purtroppo molti, prendono sotto gamba gli insegnamenti dei Maestri da Wehr descritti, magari per leggere i tarocchi o gli *I Ching* o per danzare come i dervisci senza l'aiuto di un maestro.

Oppure, per liquidare come fascista se non nazista, un personaggio come Julius Evola senza mai avere letto una sola riga della sua opera contestualizzandola per bene, e magari, al tempo stesso, essere affascinati da Friedrich Nietzsche, che ne ha scritte anche di peggio.

E se i fascisti e i nazisti d.o.c. come i "neofasci" ed i "neonazi", notoriamente imbecilli ed ignoranti, si sono appropriati di questi due autori, non per questo i due filosofi vanno stigmatizzati.

Mi ricorda lo stigma di fascista affibbiato, nei primissimi anni Settanta, dai miei compagni di Movimento e di Partito, a Lucio Battisti. Ed in seguito ho scoperto che non ero solo io, nel 1972, ad ascoltarlo nel mangianastri in automobile (una *NSU Prinz 600* rossa) di nascosto da tutti per non essere stigmatizzato anch'io come fascista, e piangendo di disperazione per un abbandono molto doloroso da me subito.

Williams Paul, *The Bodhicharyavatara*, 1995; **Williams Paul**, *Bodhicharya-vatara. Una guida al sentiero buddhista del risveglio*, Traduzione dal sanscrito e note di **Crosby Cate** e **Skilton Andrew**, Ubaldini, Roma 1998; **Williams Paul**, *Shantideva e il suo mondo*, introduzione generale; **Williams Paul**, *Il Buddhismo Mahayana. La Sapienza e la Compassione*, Traduzione di **Giorgio Milanetti**, Ubaldini, Roma 1990, *Mahayana Buddhism. The Doctrinal Foundations*, 1989. Paul Williams è Professore di Filosofia Indo-tibetana e Direttore del Centro per gli Studi buddhisti dell'Università di Bristol.

Williams Riccardo (a cura di e *Introduzione* di) con *Prefazione* di **Nino Dazzi**, di AA. VV. *Trauma e relazioni. Le prospettive scientifiche e cliniche contemporanee*, "Collana di Psichiatria, Psicoterapia, Neuroscienze", diretta da **Vittorio Lingiardi**, Raffaello Cortina Editore, Milano 2009.

Wilson A.N. (1950-vivente), *Paolo. L'uomo che inventò il Cristianesimo*, Rizzoli, Milano 1997, *PAUL-The mind of the Apostle*, 1997.

Wright Robert (1957-vivente), *Perché il Buddhismo fa bene. La scienza e la filosofia alla base di meditazione e illuminazione*, Vallardi, Milano 2018, **Wright Robert**, *Why Buddhism is True. The Science and Philosophy of Meditation and Enlightenment*, 2017.

Volumi diretti anche a persone assolutamente digiune di meditazione, *mindfulness* e buddhismo. Semplici e quasi colloquiali, come da tradizione statunitense, tra autore e lettori. Testi con una struttura didattica impeccabile, nonostante la facile lettura per i neofiti e, in alcuni passi, anche con riflessioni originali e stimolanti per lettori che già conoscono i fondamentali della materia.

Zweig Stefan (1881-1942), *Gli occhi dell'eterno fratello*, Il nuovo melangolo, Genova 2003, *Die Augen des ewigen Bruders*, Arium Press, London 1989.

Libretto magnifico, regalatomi dal mio amico **Alberto Pellegrino**, che ha sconvolto non poco le mie certezze sul bene e sul male, sulle pene e sulla redenzione, quando l'ho letto per la prima volta, ventanni anni fa. Svela la parte in ombra di molte scelte di vita estreme, una in particolare anche da me stesso attuata sia pure per motivi al di sopra di ogni sospetto "mondano", che tuttavia interferiscono pesantemente non solo con la sensibilità, ma anche con la vita di altre persone: il buttarsi letteralmente via, in senso non solo metaforico... e per inseguire un sogno apparentemente molto meritorio...

Ringrazio Bhakti Anna Emilia Polano, Giulio Cucchiaro, Davide Milan, Lorenzo Gobbo, che hanno reso possibile la pubblicazione non solo del presente lavoro, ma anche di tutti i miei libri editi dall'AIET (attualmente non solo presenti in rete, ma anche inglobati dalla memoria dell' Intelligenza Artificiale presso la Biblioteca Nazionale Centrale di Firenze!!!).

Un particolare grazie a mia figlia Sara Galvagni che, attraverso il racconto dei suoi studi e dei suoi viaggi, ha rinfrescato, in tutti i sensi, la mia curiosità nei confronti delle Religioni dell'India.

“Stanza 19) I saggi anche quando soffrono hanno le loro menti che rimangono molto lucide e non contaminate da pensieri negativi, ben sapendo che, quando si è dichiarata guerra ai concetti erronei e alle emozioni perturbatrici, non si tratta di una semplice passeggiata.

Stanza 20) I guerrieri valorosi sono coloro che, non soffermandosi sulle loro sofferenze, sconfiggono i nemici come l'odio e la rabbia. Essi vincono, nella battaglia contro l'odio e contro la rabbia. I guerrieri ordinari, invece, uccidono solo i cadaveri.”

Con queste parole Shantideva vuol dire che l'odio è l'unico vero nemico che continua ad essere in guerra con noi. E' l'unico vero nemico da combattere. Ma mai, assolutamente, va combattuto con un odio simmetrico, altrimenti faremmo il suo gioco. I nemici che noi pensiamo essere tali, cioè i nemici esterni, sono cadaveri, sono un qualche cosa che non vale la pena di uccidere perché sono già morti.

Sono parole spiazzanti, a tratti ostiche, proprio difficili.

Miten, nello scrivere il commento alle parole di Shantideva sulla pazienza, ci offre insegnamenti, approfondimenti dottrinali, divagazioni filologiche, filosofiche e storiche, condivisioni di esperienze vissute in un flusso che molto ci svela del suo modo di procedere nelle questioni che lo appassionano e lo impegnano da tutta una vita.

Ma non dimentica mai di farci sorridere e di farci sentire compresi ed amati.