

A cura di Elena Corna

Giuliano Boccali

Poesia indiana e percorsi possibili di meditazione

La relazione mira a mettere in luce i processi educativi delle sensazioni, emozioni e sentimenti che la civiltà indiana ha posto in essere attraverso la letteratura. Saranno esaminate in particolare la costruzione di alcuni singoli componimenti, scelti fra quelli esemplari della poesia classica, e la struttura del “Nuvolo messaggero” di Kalidasa (IV-V secolo d. C.), considerato il capolavoro della lirica indiana già da Goethe e A. von Humboldt. L’indagine metterà in luce come le strofe indiane offrano l’esempio, prezioso in Occidente, di un percorso analogo a quello della meditazione e coltivino nei fruitori l’arte di emozionarsi e di orientare il ritmo dei propri sentimenti, favorendo la liberazione dalla chiusura nei concetti e nella monotonia degli stati psichici istintivi.

Francesco Bottaccioli

Cura e cura di sé in Grecia e in Cina. La trama unitaria degli antichi

La ricerca che presento ha una doppia finalità: far emergere l’intreccio tra cura degli altri e cura di sé e quindi tra medicina e filosofia al loro sorgere; rintracciare analogie e divergenze in due paesi simbolo dell’oriente e dell’occidente, la Cina e la Grecia. Come è stato recentemente notato: «Il rapporto tra filosofia e medicina non può essere assimilato a un qualsiasi rapporto tra la filosofia e una qualsiasi scienza, per il semplice fatto che la medicina non può essere ridotta a una scienza, perché essa è un’arte della cura». Filosofia e medicina hanno quindi una «comune regione»: l’essere umano. La sistematizzazione del sapere medico e di quello filosofico sono processi strettamente intrecciati. Le prime rilevanti opere mediche greche e cinesi sono fortemente influenzate dalla nascente riflessione filosofica e, in alcuni casi, sono contemporanee all’insegnamento e alle opere dei filosofi del VI e V secolo a.C. In Grecia, Pitagora ispira Alcmeone che, insieme a Empedocle, danno forma alla scuola medica italica; il naturalismo ionico e, successivamente, Anassagora, Democrito e Protagora forniscono categorie, concetti e scoperte scientifiche sull’uomo che ispireranno quel grande movimento medico e culturale che va sotto il nome di Ippocrate, il quale, a sua volta, fornirà rilevanti elementi alla riflessione platonica, in costante dialogo con la teoria e la pratica medica. In linea generale, sia in Grecia che in Cina, è frequente trovare medici che sono al tempo stesso filosofi, come Alcmeone e Galeno e Sunsimiao, oppure filosofi e letterati con una forte cultura medica e scientifica, che, come Aristotele e Zhang Zhong hanno dato un contributo rilevante all’avanzamento della medicina anche dal punto di vista pratico.

Come in filosofia, anche il campo della medicina greca antica è fortemente segnato dal dibattito e dalle polemiche tra diversi orientamenti. Resta il fatto che è possibile rintracciare, nei temi fondamentali della ricerca e della pratica medica, che si sviluppano nel bacino del mediterraneo dalla fine del VI secolo a.C. fino agli inizi del III d.C., alcune costanti peculiari della medicina greca antica. Costanti sulle quali interverrà l’opera di Galeno, che si è posto come interprete delle grandi tradizioni filosofiche (Platone e Aristotele innanzitutto) e mediche (Ippocrate e, pur in un rapporto polemico, la medicina alessandrina), nel tentativo, largamente riuscito, di proporre una nuova sintesi epistemologica e medica. In Cina, la filosofia confuciana e taoista, con i commenti all’antico testo oracolare e sapienziale Yi Jing, fornisce i concetti fondamentali (la teoria yin/ yang e la teoria dei cinque movimenti) che verranno messi in opera nel primo grande trattato medico antico, il Huang Di Nei Jing, Il classico (dell’) interno dell’ imperatore Giallo. Il modello medico cinese troverà una sua sistemazione organica in epoca Han (fine III a.C- primi III d.C). A questo modello faranno riferimento, tra alterne vicende, arricchendolo e modificandolo in più punti, generazioni di medici e di filosofi fino alla nascita della Repubblica Popolare Cinese, avvenuta nel 1949, quando verrà dato corpo a un fenomeno a cui si può applicare ciò che Hobsbawm ha chiamato «l’invenzione di una tradizione».

Infatti, con la Cina contemporanea il sapere medico antico verrà codificato nel paradigma della “Medicina Tradizionale Cinese”, che fiorirà, nell’ultimo quarto del XX secolo, in Europa e negli Stati Uniti d’America, in un rapporto sempre più integrato con la medicina scientifica di stampo occidentale. A ben vedere, anche in occidente, a partire dal XIII secolo, la medicina si confronterà con l’invenzione della propria tradizione riassunta nel paradigma ippocratico-galenico che la rivoluzione scientifica otto-novecentesca manderà in frantumi. Scandagliare le due tradizioni, con uno sguardo allargato alla cura di sé e senza un aprioristico modello dicotomico, che pone Grecia da un lato e Cina dall’altro, ma con un esame di merito dei testi antichi e delle conclusioni storiografiche più recenti, pare assolutamente necessario se si vuol chiudere definitivamente la

pagina, aperta alla fine del Settecento dalle correnti dominanti della filosofia europea, sulla presunta alterità e minorità dell'esperienza cinese, che oggi rischia di sopravvivere sotto le spoglie di un comparativismo scienziato.

Enrico Cheli

Presidente Holiversity Fondazione ONLUS

Oriente e Occidente dentro di noi: l'interazione tra cultura e psiche

È ben noto a tutti che Occidente e Oriente non sono soltanto categorie geografiche ma anche socioculturali, in quanto denotano due distinte civiltà: quella occidentale caratterizzata da un marcato sviluppo della razionalità, delle scienze materiali e della tecnologia, e quella orientale che ha invece coltivato soprattutto le scienze dell'interiorità, la saggezza e la spiritualità. Quel che è meno noto è che Oriente e Occidente possono simbolicamente riferirsi anche a due distinti "territori" intrapsichici, a due mondi interiori, più precisamente a due modalità diverse e complementari di percepire la realtà. In ogni essere umano vi sono infatti sia capacità logico-razionali e analitiche, tipiche del mondo della scienza e della materialità, sia capacità intuitive e di sintesi, che caratterizzano in particolare le sfere dell'interiorità e della spiritualità. Tali capacità non sono in genere equamente sviluppate negli individui: in media negli occidentali le prime prevalgono di gran lunga sulle seconde, mentre negli orientali si verifica il contrario. Possiamo pertanto dire che, entro certi limiti, la situazione interiore degli individui rispecchia i valori e le caratteristiche della cultura cui appartengono. Grazie alla globalizzazione, i paesi orientali stanno in questi ultimi decenni imparando molto da quelli occidentali, importandone la tecnologia, studiandone la scienza, imitandone costumi e metodi; analogamente i paesi occidentali stanno apprendendo dagli orientali la ricerca interiore, lo yoga, la meditazione, la spiritualità pratica. In effetti, prendere il meglio da ciascuna di queste civiltà è la strada più saggia e più efficace per creare un mondo migliore e conseguire una migliore qualità della vita. Lo stesso principio dovrebbe essere applicato anche a livello individuale, nel senso che per raggiungere un più soddisfacente grado di salute e di realizzazione ciascuno dovrebbe sviluppare i lati carenti del proprio essere, che per la maggior parte di noi occidentali sono quelli dell'"irrazionale", dell'intuizione, del ragionamento analogico, della sintesi – insomma quei lati che gli orientali hanno assai più ampiamente sviluppato. Questi ultimi dal canto loro hanno carenze opposte e dovrebbero dedicarsi – come in effetti stanno facendo - alla razionalità, alla logica, alla capacità di analisi. Come meglio argomenterò nella mia relazione, l'essere umano è dotato di due distinte e complementari modalità di percezione della realtà: la modalità per differenza e separazione e la modalità per somiglianza e unione, riconducibili in parte ai concetti di analisi e sintesi. Ciascuna di tali modalità ci consente di cogliere alcuni aspetti della realtà e non altri, e quindi sono entrambe utili e necessarie. Purtroppo, non solo tali capacità sono squilibrate, ma sono anche scollegate tra loro. Ciò non solo limita grandemente le possibilità conoscitive dell'individuo e la sua capacità di cogliere la realtà nella sua complessità, ma ne condiziona fortemente anche lo stato di salute, creando discrasie e conflitti, interiori ed esteriori. Inoltre, a causa del dualismo che predomina nella cultura e nella mente, tali capacità sono viste come antitetiche, nel senso che le une escludono le altre: molti occidentali che negli ultimi decenni si sono rivolti ad oriente per la loro ricerca interiore e spirituale hanno rinnegato gran parte della loro precedente eredità culturale e identità personale, pensando che valori e metodi orientali fossero migliori in assoluto; analogamente, molti orientali, specie delle classi benestanti, si stanno occidentalizzando in maniera acritica e altrettanto dualistica, svalutando e dimenticando, assieme alle superstizioni, anche le perle di saggezza e di spiritualità proprie delle loro tradizioni. Questo modo manicheo di affrontare carenze e problemi non li risolve affatto ma semplicemente li ribalta. Per risolverli non dobbiamo sostituire l'occidente con l'oriente o viceversa, le capacità logico-razionali con quelle analogico-intuitive, bensì creare un equilibrio tra le due polarità e poi integrarle. Come avevano ben capito alcune scuole iniziatiche dell'antichità, i principali problemi e sofferenze dell'umanità derivano dalle molte, troppe scissioni e separazioni che vi sono nella psiche, nella cultura e nella società; esse non si possono guarire con ulteriori scissioni, ma solo con la forza dell'unione, con azioni amorevoli e consapevoli che conducano ad unire gli opposti - gli apparenti opposti per meglio dire. L'alchimia esprimeva questo concetto con il simbolo delle nozze alchemiche o *conjunctio oppositorum*; lo yoga esprime il simbolo già nel suo stesso nome, poiché yoga significa in sanscrito appunto "unione"; il taoismo infine lo illustra magistralmente col simbolo grafico del T'ai chi tu, in cui le forze archetipiche dello yin e dello yang si fondono dinamicamente l'una nell'altra, e si contengono l'un l'altra.

Breve nota biografica su Enrico Cheli

Psicologo psicoterapeuta, sociologo, docente universitario, si occupa da molti anni di metodi per la conoscenza di sé e lo sviluppo del potenziale umano. È stato allievo di terapeuti e maestri di consapevolezza di varia estrazione e ha percorso approfonditamente numerose vie, occidentali e orientali, per la conoscenza interiore e la realizzazione di sé, integrandole poi in un proprio metodo che ha chiamato Psicologia olistica transpersonale. In ambito universitario dirige master e dottorati di ricerca sull'intelligenza emotiva, le relazioni interpersonali, la pace, il counseling, (www.corem.it). Fuori dall'università tiene da oltre 15 anni corsi e seminari esperienziali di consapevolezza e crescita personale (www.enricocheli.com). È autore di numerosi libri in materia, tra cui: *Dietro le maschere alla scoperta di se stessi* (Compagnia degli Araldi); *Meditazione: istruzioni per l'uso* (Compagnia degli Araldi); *L'età del risveglio interiore* (Franco Angeli); *Relazioni in armonia* (Franco Angeli); *Percorsi di consapevolezza* (Xenia); *Olismo la scienza del futuro* (Xenia). In campo musicale ha realizzato i CD per meditazione *Armonie interiori* (campane tibetane) e *La danza degli armonici* (canto degli armonici, tambura, didgeridoo), entrambi pubblicati da Xenia Edizioni. È autore del gioco di consapevolezza *Insight*. A metà degli anni '90 ha creato la casa editrice Compagnia degli araldi e la rivista *Armonia*. Collabora con vari periodici tra cui *Re Nudo*, *Totem*, *Elisir di salute*, *Spirito libero*, *Vivere lo yoga*. Dal 2003 al 2010 ha collaborato stabilmente a programmi televisivi notturni della RAI sui temi dell'interiorità condotti da Gabriele La Porta.

Ulteriori informazioni: www.enricocheli.com - e-mail: enrico.cheli@teletu.it - tel. 347 66 64 187

Franco Cracolici

Presidente de La Compagnia del Tao

Il tao dei popoli erranti

Il tao dei popoli erranti vuole essere una descrizione di come differenti popoli nomadi si siano incontrati al di là di ogni limitazione spazio temporale. L'uomo ripercorre periodicamente gli stessi circuiti riproponendo tematiche che si rinnovano come in una rappresentazione teatrale che è sempre uguale a se stessa, seppure per certi versi anche differente. Nel passato miriadi di viaggiatori si scambiavano notizie, manufatti, filosofie e, spesso e volentieri, lo facevano con spirito costruttivo e quando questo diveniva un patrimonio di cultura e di libertà il potere logorante di false religioni che tutto fanno fuorché legare costringeva le varie identità culturali a doversi uniformare ad un solo Dio anche a costo di violentare l'integrazione reciproca. Nel descrivere la favola di varie tribù risuona in noi un antico sapere: ho già vissuto, io europeo, i ricordi ancestrali di antiche pratiche cinesi proprio perché sono stato io stesso con un DNA di remoti trascorsi a insegnarlo ai cinesi stessi più di 3000 anni fa.

Gloria Germani

La non violenza di Gandhi e di Terzani come via di conoscenza di sé

L'evoluzione del pensiero di Terzani lo ha partato dall'iniziale entusiasmo per Marx e Mao, fino alla completa adesione alla posizione di Gandhi. La sua posizione in seguito all'11 settembre fu infatti quella pacifista nel senso profondo della non violenza Gandhiana. Questo senso profondo coincide con una semplificazione della propria vita, del proprio pensiero e dalle proprie azioni che si può raggiungere solo se si giunge a conoscere cos'è il proprio sé.

Alberto Lomuscio

I-King: vecchie certezze e nuove verità nell'eterno presente del tao

I numeri sono entità archetipiche, universali, simboliche. Il testo dell' I-King è permeato di numeri e di numerologia, proprio perché il numero è correlato direttamente alla sincronicità: il numero non è una semplice convenzione matematica, ma un messaggero di quello Spirito universale creante che si cristallizza nel mondo reale, lo struttura, lo definisce. E dal momento che lo scopo del numero è quello di portare ordine creativo-armonico, Jung lo definì "archetipo dell'ordine". Ritroviamo il numero in quei simboli del nostro sé più profondo, quello che ci ricollega al Vero universale, all'inconscio collettivo, simboli rappresentati dai mandala, che presentano sovente una struttura quaternaria o basata su multipli di 4. Il numero sembra quindi uno strumento dell'inconscio che crea ordine e armonia, e quindi, come già accennato, lungi dall'essere un semplice artefatto convenzionale, rappresenta invece la manifestazione di una Verità superiore che definisce le leggi universali su base fisico-matematica. I numeri, veri messaggeri del mitico Altrove, sono ambasciatori che collegano la realtà esteriore e quella psichica, intesa sia come psiche umana, sia come intelligenza universale in

tutte le sue forme, da quella rudimentale di due elettroni che cambiano il loro asse di rotazione, a quella forma di Spirito cosmico che fa nascere le stelle dalle nubi cosmiche e fa nascere creature d'intelligenza semidivina come Leonardo o Beethoven. L'inconscio è in grado di creare entità matematico-numerologiche che realizzano forme di ordine armonico che organizza e struttura la materia, i processi mentali, le trasformazioni chimiche, e così via. Il numero è pertanto il nodo che collega i territori della materia e della psiche, e lo fa in modo sincronico, a-causale, a-temporale, diventando poi causale e temporale quando si incarna nella materia reale: la fisica quantistica ha trovato nel "collasso della funzione d'onda" la spiegazione più coerente di questa reificazione del numero. Numero che ha le sue radici al di là del tempo e dello spazio, e si trova in quel "potenziale di forma" che costituisce la trama dell'universo, quella trama capace di informare in ogni punto dello spazio e del tempo ogni particella della materia. L'ipotesi archetipica del numero fu ampiamente approfondita da una allieva di Jung, Marie-Louise von Franz, la quale confermò che tutti gli eventi psichici e materici sono parti di un'unica realtà che tutto trascende, basata su immagini dinamiche chiamate appunto "archetipi", e ogni evento, ogni accadimento è una espressione di uno o più di questi archetipi, quasi fossero le lettere di un alfabeto universale. Ebbene, gli archetipi del numero hanno potenzialità virtualmente infinite, in quanto ci danno le basi per qualsiasi rappresentazione simbolica. E' intuitivo, da quanto detto, che un linguaggio universale totipotente possa essere costruito su queste espressioni simboliche che sono gli archetipi del numero, donandoci così un quadro unificato, olistico, di tutte le realtà psichiche, materiali, metapsichiche ed energetiche: il libro dell' I-King, le rune celtiche, gli stati alterati di coscienza che si collegano con la Verità universale, la bibliomanzia, sono tutte espressioni di questo linguaggio fatto di immagini simboliche. Questo è il senso più profondo della sincronicità, che può esistere solo in quanto vi è un substrato, una trama universale che interconnette tutto con tutto, nello spazio e al di là dello spazio, nel tempo e al di là del tempo, cosicché anche la più piccola particella contiene tutto l'universo, così anche sulla punta di una spilla dormono mille leoni d'oro. Mentre nel campo della fisica quantistica Pauli ha scoperto che le leggi più profonde della natura non seguono il principio di causalità, ma sono solo un mandala di forme che sincronizzano e armonizzano la materia creandola incessantemente, interconnettendola in tutte le sue parti, dall'altro lato, nel territorio della psicologia, Jung ha scoperto l'esistenza dell'inconscio collettivo come Verità assoluta e come trama di fondo dell'universo, la cui azione è quella di tenere insieme sincronicamente la psiche e la materia, illuminandole con la sua luce di armonica coesione che, in ultima analisi, possiamo chiamare soltanto Amore, quella immensa "forza", o meglio Entità che, come diceva il sommo Poeta: "Amor, che move il Sole e l'altre stelle".

Shantena Augusto Sabbadini

Il cuore vuoto nel Laozi

"Arriva al culmine del vuoto, mantieni la quiete e la solidità": questo invito è contenuto nel Daodejing di Laozi, il testo fondamentale del daoismo. Ma che cos'è il vuoto per Laozi? O piuttosto che senso può avere il vuoto di Laozi per noi? Cercando di rispondere a questa domanda dovremo addentrarci in varie tematiche, dalla meditazione alla natura della realtà come essa ci appare nella fisica quantistica, dalla postmoderna critica del linguaggio all'inseparabilità di mente e materia. Shantena (www.shantena.com) ha lavorato come fisico teorico all'Università di Milano e all'Università di California, dove ha contribuito alla prima identificazione di un buco nero. Ha tradotto e commentato l'I Ching e il Tao Te Ching. Insieme al fisico e filosofo inglese David Peat dirige il Pari Center for New Learning (www.paricenter.com), situato nell'antico borgo di Pari in Maremma.

Roberto Maria Sassone

La visione di Sri Aurobindo: un ponte tra Oriente e Occidente

Lo yoga integrale di Sri Aurobindo è un sistema molto avanzato che ha la caratteristica di essere multidisciplinare. In questa c'è la sua evidente attualità in quanto esprime l'essenza della teoria dei sistemi che rappresenta oggi la tendenza del nuovo paradigma olistico della scienza.

Inoltre è uno yoga che consente la libertà del ricercatore che si assume la responsabilità di trovare un suo percorso personale, sulla base dei principi che sono enunciati da Sri Aurobindo. E' una via di crescita personale che include ogni aspetto dell'essere umano, con un particolare accento all'importanza del corpo nel processo di trasformazione

Aloka Maria Cristina Chiarelli

è operatore DBN (Craniosacrale, Riflessologia), Master Reiki, insegnante di Meditazione, docente di Riflessologia del Piede alla Scuola di Agopuntura Tradizionale di Firenze. Lavora a Firenze presso il Centro Sinergie.



L'Alchimia della Compassione

Ora /Atisha/ dice: comincia ad essere compassionevole. E il metodo è, quando ispiri – ascolta attentamente, è uno dei metodi più straordinari – quando ispiri, pensa che che stai ispirando tutta l'infelicità di tutti gli esseri umani nel mondo. Tutta l'oscurità, tutta la negatività, tutto l'inferno che esiste in ogni luogo tu lo ispiri...E lasci che sia assorbito dal cuore. Potresti aver letto o sentito dire del cosiddetto pensiero positivo diffuso in Occidente. Loro dicono

proprio il contrario – loro non sanno quello che dicono - Loro dicono “Quando espiri, butta fuori tutta la tua infelicità, tutta la negatività. E quando ispiri, ispira gioia, felicità, allegria.” Il metodo di Atisha è proprio l'opposto: quando ispiri, ispira tutta la sofferenza e l'infelicità di tutti gli esseri del mondo – del passato, del presente e del futuro – E quando espiri, espira tutta la gioia che hai, tutta la beatitudine che hai, tutte le benedizioni. Espirale, riversati nell'esistenza. Questo è il metodo della compassione: bevi tutta la sofferenza e riversa fuori tutte le benedizioni. E sarai sorpreso se lo fai. Nel momento in cui ti prendi tutta la sofferenza del mondo, non è più sofferenza. Il cuore immediatamente trasforma l'energia. Il cuore è una forza trasformatrice: bevi l'infelicità ed essa si trasforma in beatitudine...ora la puoi riversare all'esterno. Una volta che hai imparato che il cuore può fare questa magia, questo miracolo, avrai voglia di rifarlo più volte. Prova. E' uno dei metodi più pratici – è semplice e porta risultati immediati. Fallo oggi e stai a guardare.

Osho, da The Book of Wisdom : Discourses on Atisha's Seven Points of Mind Training, Osho Foundation

*Tratta tutto ciò che percepisci come un sogno
Trova la coscienza che avevi prima di nascere
Lascia che il rimedio stesso scompaia in modo naturale
Tra una meditazione e l'altra,
tratta ogni cosa come un'illusione Quando ispiri
prendi dentro e accetta tutta la tristezza, il dolore, la
negatività del mondo intero, incluso te stesso,
e assorbili nel tuo cuore.
Quando espiri riversa fuori tutta la tua gioia e beatitudine;
benedici l'intera esistenza.
Comprendi i tuoi attaccamenti, le tue avversioni,
le tue indifferenze; e amali tutti
Applica questi detti in tutto ciò che fai
Quando pratici l'accettazione incondizionata,
comincia da te stesso*

Contatti:

aloka@katamail.com

oppure tramite Facebook

Visualizza di ispirare scuro, pesante, caldo e di espirare bianco, leggero e fresco. L'idea è che ispiri sempre la stessa cosa: essenzialmente ispiri la causa della sofferenza, l'origine della sofferenza. /.../

Potresti aver osservato che quando sei arrabbiato o invidioso o sei al verde, fai esperienza di quella emozione come nera, bollente, solida, pesante. Quella è di fatto la qualità del veleno, la qualità della nevrosi e della fissazione. Potresti anche aver notato delle volte/.../ che c'è molto spazio. Quella è l'esperienza di quando la mente non si fissa sui fenomeni, è l'esperienza dell'apertura. La qualità dell'apertura di solito è percepita come leggera, bianca, limpida, chiara e fresca. Perciò nel secondo stadio del tonglen lavori con queste qualità. Inspiri nero, pesante, e bollente da tutti i pori del corpo e irradi all'esterno bianco, leggero e

fresco ancora da tutti i pori del corpo, a 360 gradi. Lavori con queste qualità finché non ti senti sincronizzato: il nero entra e il bianco esce /.../ dentro e fuori, dentro e fuori.

Il terzo stadio riguarda lavorare con uno specifico oggetto di sofferenza. Inspira il dolore di una specifica persona o animale che vuoi aiutare. Espira verso quella persona spazio, o gentilezza, o un buon pasto o una tazza di caffè – qualunque cosa senti che potrebbe alleggerire il loro peso. Puoi farlo per qualunque persona: per la barbona che hai oltrepassato sul marciapiede, per lo zio che ha tendenze suicide, per te stesso e il dolore che stai provando proprio adesso. Il punto principale è che la sofferenza sia reale, assolutamente non teorica. Deve essere profonda, tangibile, vera e vivida.

Il quarto stadio estende molto più lontano questo desiderio di alleviare la sofferenza. Cominci con questa persona senz'altro e poi ti allarghi a tutti quelli che stanno soffrendo come lei, o a tutti quelli che hanno tendenze suicide come tuo zio, o quelli che stanno provando la dipendenza, l'invidia o il disprezzo che provi tu. Usi esempi specifici di infelicità e dolore come punto di partenza per comprendere la sofferenza universale degli umani e degli animali, in ogni luogo. Al tempo stesso mandi fuori spazio, o allegria, o un mazzo di fiori, qualsiasi cosa potrebbe far bene a tuo zio e a tutti gli altri. Quello che senti per una persona lo puoi estendere a tutti..

Pema Chodron, da *Start Where You Are : A Guide to Compassionate Living*, Shambhala Publications, 1994
Il termine tibetano per questa tecnica è Tonglen: dare e ricevere. Di fatto, però, durante la pratica della meditazione diciamo che viene prima il ricevere, seguito dal dare. Dobbiamo prima accogliere in noi stessi tutte le sofferenze e le impurità degli esseri senzienti, perché solo allora loro saranno in grado di godere della felicità e dei vantaggi che diamo loro in cambio. E' come pulire una pentola sporca prima di metterci dentro del cibo.

Praticando il dare e ricevere, prima di tutto generiamo dalla profondità del nostro cuore un intenso desiderio di prendere su di noi tutte le sofferenze di tutti gli esseri senzienti. A partire da questa motivazione visualizziamo tutta la loro infelicità nella forma di esalazioni scure, come fumo fortemente inquinato, proveniente da ogni direzione, lo assorbiamo dentro di noi /.../ Dopo di ciò, generiamo il desiderio di rimpiazzare la sofferenza con tutta la felicità e il valore che abbiamo. /.../ Diamo via il nostro valore e la nostra felicità visualizzando una luce sfolgorante che irradia dal petto e da tutto il nostro corpo. Questi raggi illuminano tutti gli esseri senzienti e soddisfano ogni loro desiderio. /.../ Utilizzando l'inspirazione e l'espiazione, la pratica del dare e ricevere diventa più facile. Prima ispiriamo, respirando piano, con calma, generiamo la motivazione di accettare tutte le sofferenze degli altri. Queste arrivano nella forma di esalazioni scure che entrano con il respiro e si dissolvono dentro di noi. Poi, con la motivazione di dare agli altri la nostra felicità e il nostro valore, generiamo dentro di noi pura luce bianca, e visualizziamo di espirarla dalle narici. Questa luce radiosa si diffonde in tutte le direzioni, portando felicità a tutti gli esseri senzienti.

Geshe Rabten e Geshe Dhargyey, da: *Advice from a Spiritual Friend*, Wisdom Publications, 1977, 1996

A volte ci fa sentire malissimo il fatto di ispirare del veleno che potrebbe ucciderci e al tempo stesso espirare qualsiasi pur piccolo beneficio possiamo avere. Sembra impossibile da praticare. Ma una volta che iniziamo /.../ l'intero processo diventa più equilibrato. E tuttavia Tonglen non andrebbe praticato come una specie di antidoto. Tu non devi farlo e poi aspettarne l'effetto - lo fai e lo lasci andare. Non importa se funziona o no: se funziona lo espiri, lo mandi fuori, se non funziona lo ispiri, lo tiri dentro. In questo modo non sei attaccato a niente. Questo è il punto. Di solito vorresti tenerti strette le tue cose buone, vorresti fare un recinto attorno a te e metter fuori tutte le cose cattive: estranei, vicini di casa o qualsiasi cosa tu abbia. Non vuoi nemmeno che i tuoi vicini facciano andare i loro cani nel tuo prato, perché potrebbero sciuparti l'erba. Così nella vita ordinaria del samsara tu non dai e ricevi proprio niente. Anzi cerchi il più possibile di fare la guardia a quelle piccole piacevoli situazioni che ti sei creato. Cerchi di metterle sottovuoto, come la frutta in scatola, pulite e sterilizzate. Cerchi di resistere più che puoi e qualsiasi cosa fuori dal tuo territorio la consideri fonte di problemi. Non ti vuoi prendere l'influenza, o l'attacco di diarrea che girano intorno. Tu cerchi sempre di tenertene fuori il più possibile.

/.../ La via del Mahayana cerca di farci vedere che non dobbiamo metterci al sicuro. Possiamo osare di sporgerci un po' fuori – anche più di un po' – se sviluppi l'attitudine di disfarti delle tue cose più preziose, di dar via le tue cose preziose agli altri, questo può aiutare a cominciare a creare una bella realtà.

Chogyam Trungpa, da *Training the Mind & Cultivating Loving-Kindness*, Shambhala Publications, 1993.

La Meditazione di Atisha, in tibetano nota come Tonglen, fa parte di un insieme di insegnamenti (in tibetano Lojong, che viene tradotto in inglese come mind training, cioè addestramento della mente). Secondo alcuni i 59 aforismi furono formulati in Tibet nel dodicesimo secolo da Geshe Chekhawa, ma la tradizione fa risalire l'insegnamento originario a Lama Atisha (982 – 1054 d C). Egli era un principe, nato nel Bengala, nell'India orientale. Divenne il più colto studioso del Monastero Nalanda, la più grande Università di filosofia buddhista dell'epoca. Atisha si recò in Tibet nel 1042 per trasmettere un lignaggio ininterrotto di insegnamenti del Buddha al popolo tibetano. Non tornò mai in India.

I sutra e i commenti sono estratti dai testi presenti nel sito della Lojong and Tonglen Community www.lojongmindtraining.com. La traduzione è mia.