



Io sono una ricercatrice negli *East and West Studies* e sono felice di aver potuto scrutare nel corso della vita due, anzi tre grandi movimenti di apertura in Occidente alle tradizioni meditative asiatiche, la prima tra gli anni Sessanta e Ottanta del Novecento quando la Beat generation in modo alquanto disordinato come molto di ciò che accadde in quel periodo entrò in contatto con maestri indiani come Jiddu Krishnamurti, Nisargadatta Maharaj, Paramahansa Yogananda o lo stesso Osho Rajneesh (1931-1990) che ascoltai a Bombay quando era ancora un professore di filosofia noto ai soli membri della locale comunità jaina. La seconda ondata più recente ed assai più impegnativa per chi anche avendo qualche conoscenza del pensiero indiano ha dovuto cimentarsi con una tradizione persino più esotica, si deve ai maestri tibetani in esilio dagli anni Cinquanta del secolo scorso ovunque nel mondo: India, Nepal, Stati Uniti, Canada, Europa, Australia. All'interno di questa seconda ondata è accaduto qualcosa di ancora più difficile da decifrare: l'incontro inaspettato tra esperti di fisica quantistica e neuroscienze e esponenti dei lignaggi tibetani. Costoro hanno aperto generosamente ai primi i forzieri di conoscenze e esperienze contemplative e meditative dissepolti da millenni. Questa terza stagione con tutte le difficoltà di adeguamento mentale che potete immaginare è in corso dalla fine del Novecento e mi inducono a intravedere la possibilità di una enigmatica ma non utopica **congiunzione degli antipodi**. Da una parte **l'allontanamento dalla NATURA**, la Terra madre, puntando a forse irreversibili simulazioni e clonazioni artificiali che espantano dalla coscienza radici ancestrali, dall'altra **l'avvicinamento** ad una possibile e olistica **esperienza interiore trasformativa** grazie a tradizioni asiatiche fondate sul **Dharma, la Legge cosmica che diventa in terra norma etica e pratica**.

All'inizio di *Interiorità e finitudine* richiamo alla memoria la definizione che Dante Alighieri ha dato della Terra: «l'aiuola che ci fa tanto feroci» (*Paradiso*, XXII, 151), e mi sono chiesta se l'origine della ferocia è 'della' Terra o 'dentro' di noi. Una domanda che nella visione tibetana, ad esempio di Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche (1935-2018) o di Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche è incongrua, giacché la stoffa della Terra è quella che è: f e r o c e, tuttavia proprio perché tale, almeno nel caso della specie umana, p e r f e t t i b i l e, e se siamo insieme qui, nella diversità di esperienze di ognuno di noi, l'apertura al perfettibile è un dato di fatto. Nella parte prima del libro [*Interiorità e finitudine. La coscienza in cammino: orizzonti eurasiatici*] dove si trovano alcune chiavi di apertura alla consapevolezza del perfettibile, sviluppate nella parte seconda e accennate all'epilogo, richiamo una leggenda indiana evocata in uno dei suoi discorsi dal maestro indiano Paramahansa Yogananda (1893-1952): la leggenda del cervo muschiato himalayano. Quando questo cervo raggiunge l'età adulta, si forma nel suo stomaco una sostanza dal profumo

intenso di muschio. Inebriato, ignora di averla dentro di sé e la insegue nella foresta ininterrottamente fino a sfinirsi. L'essere umano assomiglia a quel cervo: interiormente c'è il germe della consapevolezza (tib. *rigpa*) ma ne è ignaro e si ostina a placare la sua sete vitale ovunque tranne che nella specola interiore. È, per così dire, un *terton* al contrario, scava nelle miniere della visibilità, lo attrae tutto ciò che è "fuori", usa la mente come uno strumento meccanico, si identifica nelle pulsioni di un 'io' gigantesco inseguendo il placet di altri come lui o lei, e non si dà pace. Il 'sistema' con le sue regole è il ring in cui misurarsi, avversare o patteggiare con l'"altro". I rounds dell'esistenza si svolgono sul ring che è un cerchio, il cerchio samsarico. Solo quando, accecato dai pugni si trova all'angolo, gli barluma il nirvana di una resa impotente. La "catastrofe", in greco 'capovolgimento', è vissuta come 'annientamento', 'rovina', e che possa implicare un "risveglio" attuato con le proprie forze non è contemplato nel regime corrente. Qualcuno a me vicino che è stato la mia prima guida in Italia, soleva dire: "Non giudico, osservo". Più avanti, l'osservazione interiore è divenuta una pratica costante, impartita dai tanti che mi hanno addestrato alla nuda consapevolezza: Thich Nhat Hahn a Parigi negli anni Sessanta, al tempo della lotta non-violenta in Vietnam; i maestri indiani Jiddu Krishnamurti, Paramahansa Yogananda e Nisargadatta Maharaj, il tabaccaio di Bombay che ha espresso il succo del Vedanta *advaita* (non duale) nei dialoghi raccolti in *Io sono quello*; i maestri giapponesi della linea tantrica Shingon a Koyasan, una sorta di Monte Athos però accessibile alle donne. I diversi lignaggi che ho accostato mi hanno disciplinato a percorrere un cammino volto tra mille ostacoli all'approdo a un'esperienza unitiva.

Il primo ausilio senza il quale il cammino non decolla è la fermezza dell'intenzione. Dante la paragona alla freccia scoccata al bersaglio: "*In che lo stral di mia intenzion percuote*" (*Paradiso*, XIII, 105). Poi riconoscere che il nostro modo di stare al mondo dipende da come operiamo all'interno. Si pensa che il modo unico e valido di vivere e conoscere sia all'esterno, gli eventi, i fenomeni e noi stessi, invariabilmente visti da fuori. La mente ordinaria ignora di potersi spingere dentro e oltre il confine delle capacità razionali. In Asia e nel Tibet in particolare, il confine delle ordinarie capacità cognitive è superato grazie all'altra funzione sottile come il respiro: pneumatica, un termine greco che preferisco adottare rispetto a 'spirito', gravato da secoli di interpretazioni dualistiche.

Mente razionale e mente pneumatica non sono menti diverse. L'accesso all'una e all'altra rientra nelle prerogative dell'unica mente che ci abita. E quando entra in azione la mente pneumatica, l'intero quadro della realtà dentro e fuori cambia radicalmente.

Ai tempi dei remoti maestri Dzogchen mancavano conoscenze sulla struttura del cervello e le prerogative funzionali della mente. Si erano sviluppate tecniche di concentrazione, di controllo del respiro, di alchimia interiore, si osservava come si pensa, si sogna, si immagina e si agisce meditando in modo lucidamente imperterrito. L'impostazione dualistica in Occidente considera 'irrazionale' e dunque inaffidabile un'esperienza acquisita per via contemplativa, e perfino tra i contemplativi cristiani, l'impostazione dualistica è dominante: ad esempio l'autore trecentesco della "*Nube della non conoscenza*" distingue, in rapporto al piano divino, un sopra e un sotto. La differenza della mistica cristiana rispetto alla concezione buddhista è che, secondo quest'ultima, non c'è un Creatore e le creature, alto e basso. Immanenza e trascendenza sono concetti generati nella mente razionale. C'è un piano razionale e un piano sottile e il confine è scavalcato quando il *logos*, dopo avere verificato il proprio limite (*limen*) – nel libro espongo i due significati in latino di 'limite' - accetta di ritrarvisi e di accogliere l'apertura a prerogative che non sono del *logos*.

Si attribuisce l'attivazione delle funzioni psicosomatiche alla piccola scatola del peso di un chilo e trecento grammi insediata nel nostro cranio coi suoi cento miliardi di neuroni e centomila miliardi di sinapsi. Le neuroscienze si vanno accorgendo che lì dentro avvengono processi quantistici inspiegabili sul piano della fisica 'classica' e per taluni, come Federico Faggin, la coscienza non può essere spiegata in termini solo *fisici* a meno di intendere "fisico" nel senso olistico integrale, illustrato da Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche e Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche negli insegnamenti a voce e nel libro "*I miracoli della mente naturale*" (Ubalдини 1997).

\*\*\*

Un punto basilare della concezione tantrica tibetana che sconcerta la forma mentis comune, riguarda i tre corpi (*kaya*) della buddhità: *Dharma*, *Sambhoga* e *Nirmanā*, triplici ma indivisi, e sconcerta apprendere che nel Paese delle Nevi l'esperienza unitiva dei *kaya* da parte dei maestri avvenga direttamente "**da mente a mente**" con la freccia del pensiero, oppure tramite schemi mandalici incorporati nei riti, o ancora necessariamente negli insegnamenti verbali.

Si vuole che il *muni* Gautama Siddharta (V sec. A.C.), il cosiddetto Buddha storico sia la penultima incarnazione in Terra del *Dharmakaya*, cui seguirà quella del Buddha Maitreya. La figura del 'salvatore' in senso cristiano, decisiva al punto da numerare il tempo dalla sua nascita miracolosa nel grembo di Maria, è estranea alla concezione del Dharma buddhista, attenuta alla ciclicità perpetua, come quella del *Dao* nella Cina taoista.

Sia la pompa fastosa delle cerimonie lamaiste sia la nuda semplicità della vita eremitica nelle alture desertiche convivono senza dissidio. Nel Tibet degli anni Quaranta, quando Giuseppe Tucci (1894-1984) visitò il paese a più riprese, gli accadde di venire presentato a Tenzin Gyatso allora un bambino di otto anni. Il cerimoniale era complesso, occorreva vestirsi in modo ufficiale, inchinarsi com'è d'uso e offrire tre doni al Lama bambino (fotografato nel libro di Tucci "A Lhasa e oltre").

Sono doni che simboleggiano i tre stadi della via iniziatica buddhista: una statua, un libro e un reliquiario. Tucci spiega: «sono i tre piani che in ogni persona umana e divina si sommano: fisico, verbale e spirituale... rispettivamente simboleggiati da **corpo, voce e mente**. Si stabilisce così l'esperienza di un'unità interiore tangibile che è al di là del divenire e fluire delle cose. Dopo l'offerta dei tre oggetti simbolici, Tucci riferisce: *«mi tolgo il cappello e inchino la fronte: il Dalai Lama mi benedice poggiando le sue mani sulla testa e annodandomi una sciarpa rossa attorno al collo. Riprendo allora il cammino verso un trono più basso a destra del Dalai Lama, su cui siede il reggente... è il capo effettivo del Tibet fino a che il Dalai Lama non avrà raggiunto la maggiore età»*.

Quanto continuo i tre doni nella visione Dzogchen e pan-buddhista è difficile spiegare in due battute. La statua simboleggia il **corpo** dell'offerente, il **libro** la voce di verità fissata in un testo e la mente il **reliquiario**. Perché considerarla un reliquiario? Nella visione tradizionale 'mente' (*sems*) è il luogo generativo di tutto quanto è stato pensato, immaginato, sognato, esperito dai contemplativi profondi, reincarnati via via. Dunque è preziosa come una reliquia vivente e la sua custodia va tutelata come la fonte che illumina il cammino di consapevolezza al quale contribuiscono iniziaticamente il corpo e la parola. La mente concepita in questo modo è "naturale" (tib. *sems nyid*) in quanto riassorbita nel flusso perpetuo dell'energia cosmica. In questa prospettiva acronica la 'cultura' mondana di cui la mente-cervello storicamente si pasce è un succedaneo. Il reliquiario offerto ritualmente al Dalai Lama esprimeva la devozione verso colui che nella sua persona incarnata compendia la base e il frutto del cammino di consapevolezza. Addobbato nei paramenti ufficiali per ricevere il dotto italiano, esperto come pochi di religioni asiatiche, Tenzin Gyatso era allora un bambino e Tucci non mancava di osservare: «ho notato l'espressione straordinariamente intelligente di questo fanciullo che già nelle discussioni di logica in cui lo vengono agguerrendo i tutori ha dato prova di singolare prontezza. È oriundo di Jekundo nel distretto di Amdo in territorio cinese». Straordinariamente agguerrito nella logica della trafila *gelugpa* cui appartiene ma ugualmente allineato alla scuola *nyingmapa* (gli 'antichi'), il Dalai Lama adulto ed ora anziano, è stato più volte protagonista

degli incontri interdisciplinari promossi sotto il suo patronato a Dharamsala, in Europa e negli Stati Uniti. Ne riferisco nel paragrafo: “Ponti sottili tra Dharamsala e gli atenei nord-americani” (p.67 s.). Dopo il convegno “La scienza della mente. Un dialogo Oriente-Occidente”, svoltosi alla Harvard Medical School il 24 marzo 1991, in una riunione nel 2003 dov'erano state dibattute le tesi di Pier Luigi Luisi e Fritjof Capra poi esposte nel libro *Vita e natura* (trad.it. Aboca 2014), a chi aveva domandato a Tenzin Gyatso se la scienza confligge con la visione buddhista e qual è il modo migliore per promuovere i valori umani nel mondo moderno, la risposta spiazzante da parte di un capo religioso era stata: [il modo migliore non è] «attraverso la preghiera e gli insegnamenti religiosi, ma attraverso la consapevolezza. Ciò che ho imparato negli anni passati - aggiungeva- è che in assenza dell'affetto umano il cervello non può svilupparsi adeguatamente, e le persone non possono godere di buona salute... tutto suggerisce che la combinazione di cuore e cervello sia davvero cruciale...». Tucci riferiva che Tenzin Gyatso era stato un fanciullo particolarmente forte nella logica, e qui è opportuno un chiarimento. Uno dei pregiudizi radicati tra gli intellettuali in Occidente, specie i filosofi, è che i buddhisti indiani e tibetani, dèditi a pratiche ‘mistiche’, siano alieni alla logica, la disciplina fissata in Grecia da Aristotele nel IV a.C. e rimasta insuperata fino ad oggi. Niente di più sbagliato! La prima disciplina insegnata nel *sangha* monastico attraverso sedute interminabili che Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche al tempo del suo noviziato ricorda estenuanti, è proprio la logica di base buddhista, non aristotelica. Senza l'addestramento a ragionare, dedurre, inferire e controbattere in tenzoni dialettiche al calor bianco, nessun novizio può accedere allo studio dei testi e alle pratiche di meditazione. Il titolo di *ghesce*, equivalente al nostro dottorato, è attribuito solo a coloro che si sono ferrati nell'argomentazione dialettica, e se c'è stato nell'India del II sec. un maestro insuperato di logica, è Nagarjuna, il pensatore che in taluni ambienti non sordi della scienza odierna, incomincia cautamente ad essere riconosciuto. Tuttavia, l'ammissione che dalle parti dell'Asia, le pratiche meditative si accompagnino o piuttosto derivino da affilatissimi ragionamenti, incontra tuttora resistenza, e il fisico Rovelli in un articolo (che cito a p.55) affermava: «Io non ho mai guardato con simpatia ai tentativi di legare scienza moderna e pensiero orientale antico: mi sono sembrati... riduttivi da entrambi i lati». *Riduttivi?* Quando a proposito degli accertamenti più avanzati della fisica quantistica, Rovelli sostiene: «É la paziente, razionale, empirica, rigorosa ricerca della fisica fondamentale che ci ha portato al dissolversi della sostanzialità materiale», nel libro ho replicato: «É evidente che “la paziente, razionale, empirica, rigorosa ricerca della fisica fondamentale” abbia condotto alla dissoluzione di sostanzialità nei processi della natura di cui l'uomo è parte. Accade tuttavia che altre vie *diversamente* maestre.... abbiano penetrato con

estrema lucidità e acutezza gli interni di strana bellezza della mente e del mondo della vita. Che i fenomeni siano insostanziali, che l'interdipendenza sia la saldatura di ogni processualità, che l'esserci delle cose abbia in se stesso il proprio fondamento senza dipendere da un Dio creatore, che un potenziale di sconfinata energia dinamica sia alla radice della realtà materiale e immateriale, *quelle vie maestre* attecchite in Eurasia molto tempo fa, lo hanno accertato con la sola forza del discernimento logico e della penetrazione intuitiva, aiutando chi vi si affidava ad acutizzare il proprio "sentire" fino a persuadersi della coincidenza di mente e natura, interno ed esterno, umano e cosmico" (p.54).

A uno scienziato, un informatico o un esperto di tecnologia appaiono indubbiamente strambi i gesti rituali compiuti nelle pratiche buddhiste, l'avvolgere una sciarpa attorno al collo di un ospite devoto, l'appoggiare sulla testa di qualcuno un libro che contiene insegnamenti sottili affinché quel qualcuno se ne immedesimi. Non sorprende che nell'"aiuola che ci fa tanto feroci", questi comportamenti appaiano bizzarri e privi di fondamento - voi avete il privilegio di riconoscerne il valore nascosto e di portar loro rispetto pur vivendo una vita ordinaria. L'essere *monaco* (gr. *monachòs*) ossia interiormente silenzioso – affermava Ramon Panikkar verso la fine della vita - non è solo di chi ha preso gli ordini: «L'archetipo monastico non è una specializzazione e per questo non ci chiede di ritirarci dal mondo. I tre occhi di tante tradizioni ... quello dei sensi, della mente e dello spirito, ci offrono una visione 'completa' della realtà se li manteniamo tutti e tre assieme bene aperti .... Il silenzio è originario e originante di tutto ciò che sorgerà spontaneamente in noi se il cuore e la mente sono sgombri e senza pregiudizi» (*Beata semplicità. La sfida di scoprirsi monaco*, p.11, p. 8). Di madre catalana e padre indiano, laureato in chimica, filosofia, teologia e sacerdote dal 1946, Panikkar (1918-2010) è stato un pioniere della fratellanza spirituale tra i mondi cristiano e indù.

\*\*\*

Il significato esoterico dei gesti rituali ci mette sulle tracce di uno scritto prezioso attribuito a Padmasambhava, curato dal tibetologo Giuseppe Baroetto: "*Consapevolezza. Rigpa*" (Libreria Editrice Psiche 1997). A lui è toccato che un Lama Dzogchen, Randrö Nelgyor, di passaggio a Delhi nel 1989, gli ponesse sulla testa questo testo tibetano affidandoglielo. Per ottenere udienza, Baroetto si era rivolto ad un discepolo del Lama e la ottenne. «Quando gli feci visita -riferisce -, portai con me il testo di Padmasambhava e la scrittura rivelata *Kunje Gyalpo* ("Il sovrano onnicreatore"). Nell'edizione di Pechino del canone buddhista tibetano, consiste di 81 fogli recto verso. Appena il Lama mi vide chiese cosa facessi con quei libri tibetani. Un po'

imbarazzato spiegai che intendevo tradurre il testo di Padmasambhava e studiare il tantra *Kunje Gyalpo* perché sapevo che si trattava di una fonte importante dell'insegnamento dzogchen. Il Lama rimase in silenzio per alcuni secondi, poi mi tese entrambe le mani chiedendomi i testi; stette come assorto per un po', fissandoli senza aprirli, quindi li appoggiò sulla mia testa, una alla volta, cantando alcuni versi in tibetano. Alla fine disse che quel semplice rito era la trasmissione dei testi, poi aprì quello di Padmasambhava e incominciò a commentarlo citando a memoria alcuni brani del *Kunje Gyalpo*».

Riporto alla lettera pochi estratti del testo, pensando che non c'è luogo ospitale più appropriato di questo per riferirli. Nel testo ricorrono spesso vocativi ed esclamativi, oramai desueti nel parlare odierno (i casi grammaticali che squadrano le nostre ordinarie relazioni sono per lo più cinque: nominativo, dativo, accusativo, ablativo, vocativo - ma a quest'ultimo preposto per rivolgerci ai nostri 'maggiori', poeticamente alle Muse, in Tibet a divinità e maestri e in Cina al DAO, si è striminzito fino a sparire.

Inizio:

*“Omaggio alla divinità dai tre corpi... La liberazione naturale tramite la nuda visione”.*

*“Si contempli bene la consapevolezza di sé, così come viene indicata in questo insegnamento. O figli fortunati che ascoltate!”*

*“Affinché si possa riconoscere la propria vera natura, negli innumerevoli insegnamenti dei vittoriosi dei tre tempi... non c'è nulla che vada oltre questa comprensione”*

*“Sebbene le sacre scritture siano infinite come l'estensione del cielo, in definitiva il loro senso è l'indicazione della consapevolezza, esprimibile in parole... senza segreti”*

*“Ben nota è la parola coscienza, ma quante concezioni limitate sono nate dal misconoscimento, dalla conoscenza errata o parziale e dall'incomprensione del suo significato reale... qui si elencano i tipi di coloro che sono confitti in comprensioni errate.*

*“Essi deviano perché dividono in due ciò che è privo di dualità, e non attingendo l'unità in cui non c'è dualità, restano ciechi. Nella coscienza di tutti gli esseri non c'è separazione tra trasmigrazione e liberazione, così a causa di questi veicoli che comportano il rinunciare e l'accettare, il rifiutare e l'acquisire, gli esseri continuano a vagare nella trasmigrazione. Lo stato di coscienza buddhica è al di là della mente, nondimeno la gente si inganna perché pratica la recita di mantra e medita su determinate immagini. Perciò occorre lasciare*



*tutto, rimanendo liberi da qualsiasi azione condizionata: grazie a questo insegnamento tramite la nuda visione della consapevolezza, si comprenda che tutta la realtà dimora nella liberazione naturale, sicché tutto è compiuto nello stato di grande completezza”*

*“Dopo che il pensiero passato si è dileguato e il pensiero futuro non è ancora sorto, la mente è fresca e come nuova; in questo momento mentre si osserva nudamente se stessi, rimanendo naturali nel presente, il sentire ordinario qui ora è una chiarezza in cui non c’è nulla da vedere; è una lucidità in cui luminosità e vuoto non sono due....Questa consapevolezza dell’attimo presente, indeterminabile e chiara, è il vertice di tutti modi di vedere”*

<Segue l’elenco dei quattro ‘fili’ diritti e dei quattro ‘chiodi’ fermi >

[Il grande filo dell’attimo presente è detto ‘filo’ perché è chiaro e non permette di sbagliarsi.

Il grande filo della giusta meditazione è questo limpido sentire dell’attimo presente: è detto ‘filo’ perché è chiaro e non permette di sbagliarsi.

Il grande filo della giusta condotta è questo limpido sentire dell’attimo presente: è detto ‘filo’ perché è chiaro e non permette di sbagliarsi.

Il grande filo della giusta mèta, è questo limpido sentire dell’attimo presente: è detto ‘filo’ perché è chiaro e non permette di sbagliarsi.....]

*“La consapevolezza di sé, il sentire sé, che sorge limpidamente e splende di luce propria, è la coscienza illuminata...”*

*“Non c’è dualità di osservatore e osservato. Non c’è dualità di meditazione e meditante. Non c’è dualità di quiete e non quiete”....*

*“Non si applichi una condotta, piuttosto si ricerchi colui che la applica: quando cercando colui che la applica, non lo si trova, allora si è consumata la condotta, qui si raggiunge la fine della condotta”*

.....  
Ancora:

*“Sebbene il sesamo e il latte siano la causa dell’olio e del burro, se il primo non è macinato e il secondo non è sbattuto non ci saranno né olio né burro”*

*“Anche un grande studioso è soggetto all’inganno, se non possiede questa comprensione.....”*

*“Basta rimanere nel proprio stato naturale. L’acqua non può ritrovare la sua naturale limpidezza finché si continua a scuotere con forza il recipiente in cui è contenuta»*

*Il recipiente è la mente-cuore (sems nyid) piazzata nel corpo dai piedi alla sommità della testa: occhi, orecchie, narici, bocca, lingua, diaframma, ombelico, ventre, genitali, ano e risalendo, colonna vertebrale, nuca, cervelletto, cervello, orifizio centrale sul cranio. Tutto questo è il ‘campo naturale’ da governare, suscitando rigpa.*

Nello scritto al termine si legge: “In questo momento il testo non può essere diffuso, perciò sia occultato come prezioso tesoro: in futuro possa incontrarlo chi ne ha il destino.

*Sigillato. Sigillato. Sigillato.*

Composto da Padmasambhava, abate di Uddiyana.

Segue il commento del Lama.

\*\*\*

Allontaniamoci per un momento dal Tibet, e immaginiamo di entrare nel tempio dove ho svolto la prima fase del noviziato Shingon a Koyasan.

Al termine del rito mattutino, l’abate Abukawa Shodo si volge verso i devoti in attesa di un suo discorso, ma rimane in silenzio, ad occhi chiusi. Poi apre la bocca e dalle labbra emette **A** prolungandone il suono *Aaaaaaaa*. Lo strido di un uccello fuori del tempio parve rispondergli. Disse: «Immedesimatevi silenziosamente nella prima lettera dell’alfabeto. Essa annuncia l’inizio, la vita che scavalca la finitudine di noi *animati animali*. Intonare **A** dove batte il cuore è un viatico che rafforza, non dimenticatelo!». E senza altri commenti augurando buona giornata, se ne andò verso il laghetto dove nuotano le carpe, distribuendo manciate di chicchi d’orzo di cui sono ghiotte.

Alla profondità dei suoni slegati dalle parole, non si bada. Quando sono effusi meditando, ci si accosta alle soglie della **mente** dzogchen tantrica, zen, taoista non dimentica di essere figlia di Madre Terra e Padre Cielo.

\*\*\*

Dalla Terra volgiamoci ora al Cielo. Ci aiuta ad accostarlo l’astrofisico vietnamita Trinh Xuan Than che cito all’epilogo. Autore di libri nutrienti tra i quali *“La pienezza del vuoto. Dallo zero alla meccanica quantistica”* (trad. it. Firenze, Ponte alle Grazie 2017), in *“Una notte”*, splendidamente illustrato (trad.it., Ponte alle Grazie 2018), riferisce una delle sue consuete indagini capillari nello spazio profondo. Il Cielo fisico ha molto a che fare col Tibet, e vi consiglio di

leggere in proposito la saga di una tibetana esiliata in Canada, Tsering Yangzom Lama. S'intitola: *"Quando la nostra terra toccava il cielo"* (trad. it. Torino, Einaudi 2023). Nell'esperienza narrata semplicemente da quando bambina visse in Tibet e poi da adulta in esilio, c'è la memoria di un modo di vivere, gioire e soffrire in cui terra e cielo sono congiunti. Nella sua confessione, vibra il rimpianto di un tradimento subito da chi nella sua terra ha voltato le spalle al cielo.

Trinh è stanziato presso i telescopi sul monte altissimo Mauna Kea nell'isola di Hawaii intento a scrutare remote galassie nane. Afferma che il cielo lo vediamo **azzurro** perché le molecole d'aria assumono questo colore attraverso l'atmosfera. Nelle nostre megalopoli illuminate di sera, si è cessato di guardare il cielo notturno. Senonchè -informa – venti città nello Stato del Quebec in Canada, nel 2007 si sono accordate per allestire una **Riserva di cielo stellato**, riducendo di molto l'illuminazione stradale. Un'iniziativa lodevole di questi canadesi che continuano a guardare il cielo come ognuno di noi, dal sotto in su ossia da "fuori" come a teatro, mentre la meditazione dzogchen invita a scorgerlo dentro di noi. Un'annotazione sull'altitudine della terra tibetana è opportuna: si stende su altopiani con vette altissime. I valligiani, nomadi e sedentari vivono regolarmente tra i 3000 e i 5000 metri di altitudine, resistendo alle asprezze del clima assieme agli yak, alle *dri*, ai takin, a pecore selvatiche, leopardi delle nevi, piccoli roditori e cavalli, aquile e falchi. Ci sono avvezzi da millenni, con qualche differenza nell'organismo rispetto a chi vive in pianura o presso il mare. È noto che all'aumentare dell'altitudine, la percentuale di ossigeno resta costante ma diminuisce la pressione atmosferica rendendo l'aria più rarefatta: questo ha influito sui modi di sentire, di pensare e di meditare tibetani?

Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche, i cui interessi etnologici, sulla medicina tradizionale e sulla lingua parlata nello Shang Shung, luogo d'origine della tradizione indigena Dzogchen pre-buddhista, sono parte rilevante del suo magistero, effettuò da giovane con membri della sua famiglia un viaggio tra i nomadi. Su esortazione di un diplomatico britannico e poi dei discepoli, quegli appunti divennero negli anni Ottanta un libro magnificamente illustrato: *"Viaggio nella cultura dei nomadi tibetani"* (Edizioni Shang Shung del Centro Merigar, Arcidosso, 1990), che vi raccomando. Sono convinta che sulla capacità tibetana di meditare abbia molta influenza la conformazione fisica e lo 'spirito' dei luoghi. Noi lo abbiamo chiamato *genius loci* e si sorvola di solito sul quel che significa *genius*, restringendo il riferimento a individui straordinariamente dotati. Da tempo immemorabile, presso le nostre stesse montagne i genii del luogo sono entità sottili che si credeva tutelassero o minacciassero le vite dei valligiani. In Tibet sono spiriti delle acque (*naga, lu*)

con i quali ad esempio il Quinto Dalai Lama nel XVII secolo dovette ‘negoziare’ il permesso di erigere il ritiro di meditazione nell’isoletta sul lago di fronte al Palazzo Potala a Lhasa. Nella stessa categoria rientrano gli spiriti famelici, gli yaksa, i raksasa, i titani, le dakini e gli stessi dèi e dèe. Si domanderà: da dove viene ai tibetani, contadini e pastori, e ai maestri di meditazione di ‘immaginare’ e portare alla coscienza queste entità sottili dedicando loro culti, cerimonie propiziatriche ed esorcistiche? Percepiscono un quadro del mondo affollato di entità invisibili. Uno dei maggiori esploratori della ‘natura’ della mente è Patrul Rinpoche (1808-1887), il lama nomade di cui Matthieu Ricard, ex-scienziato entrato nel *sangha*, descrive l’indole selvatica e le istruzioni a raggiungere l’“osso del cuore”. Un’assorta penetrazione nello ‘spirito’ del luogo, sia esso l’eremo o una grotta sullo sperone di una montagna è l’alleato giusto. L’ha capito Ian Baker, il ricercatore buddhista americano, quando negli Ottanta si inoltrò nella regione del Pemako alla ricerca di certe cascate credute dagli indigeni la ‘porta’ di accesso a mondi oltrefisici. Attraverso zone asperrime lungo il corso tortuoso del fiume Tsangpo, Baker e i suoi compagni poterono letteralmente introdursi nell’interfaccia tra mente e paesaggio dove il dentro e il fuori si compenetrano. Ne scrive in “*The Heart of the World*”, in italiano “*Dietro le cascate*” (Corbaccio 2004, vedi alle pp. 167 e ss. di *Interiorità e finitudine*). Quello di Baker è stato in realtà un pellegrinaggio nel senso del termine sanscrito che lo definisce: *tirtha*: “guado”, ossia un passaggio che trasforma chi lo compie. All’inizio del libro Baker riferisce quel che a proposito del pellegrinaggio, gli aveva detto il lama Bhakha Tulku suo istruttore in Nepal: «Il viaggio verso i luoghi sacri apre un cammino della mente e del cuore, e rimuove i veli della visione abituale...il dubbio stesso costituiva la più sicura delle barriere» (*Ivi*, p. 168).

Vent’anni dopo i viaggi nel Pemako, Baker ha licenziato un libro di assoluto pregio: “*Lo Yoga Tibetano. Principi e pratiche*” (Torino, Einaudi 2019), esponendo anche per immagini i tre gradi canonici dzogchen e buddhista dell’immersione meditativa: esterno, interno, segreto. Essi sono il fondamento del cammino spirituale tibetano negli stadi di: partenza, percorso e mèta, temprando il corpo, la voce e la mente, simboleggiati dai tre doni a Sua Santità il Dalai Lama: statua, libro e reliquiario.

Grazie di cuore della Vostra attenzione e buon Anno! *Tashi Delek!*

\*\*\*