

Buddhismo

- Diffusione nel Mondo
- Un po' di storia...
- Dati essenziali
- L'insegnamento del Buddha
- Buddhismo e Cristianesimo
- L'etica del buddhista
- Il Dalai Lama
- Riti e festività
- Attualità

*“Non compiere alcuna specie di male, darsi alle buone azioni,
purificarsi la mente, questo è l'insegnamento del Buddha.
Gli illuminati chiamano la pazienza suprema asceti,
la sopportazione eccelso Nirvana:
non è anacoreta chi colpisce gli altri,
non è asceta chi altri offende.”*

(Dhammapada 183-184.

*E' il libro sacro che riassume la dottrina buddhista
risalente al 277-247 a.C.)*

Diffusione nel mondo

Persone di religione buddhista nel mondo:	360.000.000
di cui: Mahayana	201.600.000
Hinayana	136.800.000
Lamaismo	21.600.000

Un po' di storia...

Nel VI sec. a.C., in polemica con il brahmanesimo di cui rifiuta il formalismo e il ritualismo, Siddharta Gautama, detto il Buddha. (l'Illuminato) propone una via di liberazione dal dolore, attraverso la rinuncia al mondo e la pratica di una vita morale alquanto elevata. Nato nel Nord dell'India (VI sec. a.C.), dopo aver tentato varie strade, anche quella del più completo ascetismo e del rifiuto totale della vita, il futuro «Buddha» intuisce quella che chiama la «via di mezzo»: l'atteggiamento esistenziale che rifiuta i piaceri e il godimento, ma anche l'eccessiva penitenza e le forme di autopunizione. La salvezza finale (Nirvana) si raggiunge attraverso la soppressione del desiderio (causa di ogni male), seguendo il cammino indicato dal Buddha.

L'Illuminato, che si è sempre proclamato «uno che indica la via» e mai un dio, ha riassunto la sua dottrina nelle «quattro nobili verità»:

- 1) Tutto è dolore;
- 2) Il dolore ha una causa;
- 3) Il dolore ha un termine: il Nirvana;
- 4) Vi è un cammino che conduce al Nirvana.

Esso si articola in otto gradi (ottuplice sentiero): retta comprensione (della dottrina), retta decisione (o proposito), retta parola, retta azione, retta vita, retta sforzo, retto ricordo, retta concentrazione. Chi segue questa via proclamata dal Buddha si libera dalla causa stessa del dolore, cioè dal desiderio o «sete» che produce attaccamento all'esistenza, quindi nuove rinascite, vecchiaia e morte. Questo cerchio di dolore può essere vinto, raggiungendo il Nirvana, mèta suprema del cammino buddhista, stato indefinibile in cui si è per sempre liberi dai limiti dell'esistenza.

La dottrina del Buddha si è diffusa attraverso due scuole principali: quella Mahayana (del Grande Veicolo), presente soprattutto in Tibet, in Cina, in Corea e in Giappone, che ha reinterpretato più ampiamente il pensiero del fondatore, e quella Hinayana o Theravada (del Piccolo Veicolo), la forma più antica e classica del buddhismo, che conquistò il Sud-Est asiatico.

Dati essenziali

Nome: dal titolo dato al suo fondatore quando raggiunse l'illuminazione. Il «Buddha», dalla radice sanscrita *budh*, significa infatti «svegliarsi», uno che è totalmente «illuminato».

Fondatore: Gautama Siddharta, detto il Buddha, nato e vissuto in India nel VI sec. a.C., probabilmente tra il 563 e il 483 a.C. Ciò che sappiamo di Lui ci è pervenuto attraverso le scritture del buddhismo Theravada (che risalgono a circa 400 anni dopo la sua morte) e dalle numerose leggende che hanno abbellito la sua vita.

Origine: secondo la tradizione, il ricco giovane Siddharta, turbato dall'incontro casuale con la vecchiaia e la morte, si mette alla ricerca di una risposta al perché del dolore e della sofferenza umana. Abbandonata la vita agiata in cui aveva vissuto, diventa discepolo dei vari maestri dell'epoca, senza tuttavia trovare una risposta alle sue domande. Alla fine, da solo, troverà una risposta che lo porterà a porre termine a ogni sofferenza (il nirvana).

Libri sacri: i *Tripitaka* (= tre canestri), dal nome delle tre ceste che dividevano i libri in base ai contenuti: *Vinaya-pitaka*, codice della disciplina; *Sutta-pitaka* (o Sutra), i discorsi; *Abhidhamma-pitaka*, la dottrina superiore, filosofia e psicologia. Il libro più conosciuto è il *Dhammapada*, una sorta di sintesi di tutto il pensiero buddhista.

Dio: il buddhismo non si pone il problema dell'esistenza o meno di un Dio o della creazione, ma si preoccupa di prospettare una via di liberazione dal dolore e dalla sofferenza. Non è esatto definire il buddhismo ateo, piuttosto si può dire che non risponde a domande che considera metafisiche.

Principi morali: la morale buddhista, tra le più alte di quelle elaborate dall'uomo, si basa sulla compassione, la benevolenza, il rispetto e l'equanimità verso ogni essere vivente.

Città sante: non esiste una vera e propria città santa comune a tutto il buddhismo. Mete di pellegrinaggio sono Bodh Gaya (nel Bihar, il luogo dell'illuminazione) e il Parco delle Gazzelle a Benares, dove il Buddha tenne la prima predica.

L'insegnamento del Buddha

Pur differenziandosi alquanto tra le varie scuole in cui si è diffuso, il buddhismo conserva un nucleo dottrinale comune a tutte le ramificazioni. Ecco in sintesi:

- **Karma:** significa «azione», la legge che premia o castiga le azioni; applicata alla sfera morale è la legge della causa e dell'effetto per cui l'uomo «raccolge ciò che semina». L'estinzione del karma viene raggiunta nel nirvana.
- **Rinascita (*samsàra*):** il termine deriva dall'induismo e significa che, attraverso la reincarnazione o rinascita, tutti gli esseri umani raccolgono le conseguenze buone o cattive delle loro azioni (*karma*). La qualità di ciò che hanno compiuto nel corso delle loro vite precedenti determina le circostanze della loro rinascita. Questo crea uno stato di insoddisfazione esistenziale e sofferenza sia fisica che morale da cui l'essere umano si libera attraverso le varie tappe previste per raggiungere il nirvana.
- **Le quattro nobili verità:** il Buddha sintetizza la sua intuizione per raggiungere la liberazione dalla legge del *karma* e del *samsàra* rifacendosi alla prassi medica del suo tempo:
 1. **Tutto è dolore:** dolore mentale, emozionale e fisico (riconoscimento della malattia).
 2. **Origine del dolore è la sete o desiderio:** di esistenza, di piacere, di prosperità che ci fa ricercare le cose sbagliate, oppure le cose giuste in modo sbagliato. Niente nella vita è degno di essere assolutizzato o di essere messo a fondamento della propria esistenza (causa e diagnosi).
 3. **E' possibile sopprimere il dolore,** porre fine alla sofferenza (giudizio sul metodo terapeutico).
 4. **Questa è la via che conduce alla soppressione del dolore:** l'ottuplice sentiero (prescrizione del rimedio).

- **L'ottuplice sentiero: il sentiero che conduce al Nirvana:**
 1. **Retta fede** o retta comprensione delle quattro nobili verità.
 2. **Retta decisione** (o retto proposito).
 3. **Retta parola:** «Astenersi da parola falsa, calunniosa, aspra, frivola».
 4. **Retta azione:** il *karma* o azione è la legge assoluta della nostra sofferenza (rinascita) o della salvezza (nirvana). Rispettare i 5 precetti.
 5. **Retta vita** (retto mestiere): certi mestieri comportano violazioni e sono contrari alla via indicata dal Buddha. Impostare una vita coerente ai principi morali del buddhismo.
 6. **Retto sforzo** (retto esercizio): indica l'applicazione costante; lo sforzo di eliminare le tendenze cattive e sviluppare le qualità positive.
 7. **Retto ricordo** (retta consapevolezza): oltre che richiamare alla mente fatti e concetti, è la capacità di affrontare nel giusto modo le situazioni più diverse e conservare il dominio di se stessi.
 8. **Retta concentrazione:** attenzione vigile per prendere coscienza delle attività del corpo, delle sensazioni, dei pensieri... e dei loro limiti. Questo costante esercizio mentale conduce alla «cessazione della coscienza e della sensibilità», attraverso vari stadi di meditazione (*dhyana*). Equivale al raggiungimento del nirvana visibile, realizzabile in questo mondo.
- **Nirvana:** letteralmente significa «soffiare via», «estinzione»; è il fine della vita stessa. Non deve essere confuso con una forma di annientamento dell'individuo, ma si tratta di una nuova forma di coscienza. Il nirvana è radicalmente diverso dal mondo materiale, anche se è possibile raggiungerlo in vita; è la realtà ultima, la cessazione e liberazione dal dolore e della sofferenza, lo stato trascendente di chi ha raggiunto la perfezione.
- **Dharma:** la legge insegnata dal Buddha; è la via che conduce al nirvana, il principio che regola le cose e la vita; è la dottrina e la vita ascetica insegnata dal Buddha.

Buddhismo e Cristianesimo

Il buddhismo e il cristianesimo hanno in comune alcuni aspetti etici, la profonda compassione e benevolenza verso tutte le creature, l'importanza data alla meditazione e alta dimensione spirituale; tuttavia vi sono anche evidenti diversità.

Quella principale è che il buddhismo proclama che per l'uomo è possibile raggiungere la liberazione con le proprie forze, senza l'aiuto di Dio o di una figura trascendente.

Il cristianesimo, al contrario, nasce come religione rivelata, in cui è Dio stesso, con la sua grazia, che viene in aiuto all'uomo e lo salva per mezzo di Gesù Cristo, uomo e Dio.

L'etica del buddhista

Su alcuni aspetti teorici e pratici del buddhismo, risponde Mauro Bergonzi, buddhista e professore di religioni e filosofie dell'India all'Istituto universitario di Napoli, in questa «intervista».

Cos'è il buddhismo? Una religione, una filosofia, una psicologia...

«È tutte queste cose insieme: un cammino di liberazione dalle nostre sofferenze. Un modo per imparare a vivere non più in funzione di ambizioni, rimpianti, passioni, paure... Ci agitiamo tanto per far carriera, per accumulare denaro, per conquistare rapporti affettivi che ci diano sicurezza... Tutto nella speranza di essere felici. In realtà, siamo alla ricerca di un tipo di felicità che questi obiettivi non ci possono dare. Una felicità assoluta, che possiamo trovare solo nel profondo di noi stessi. Il buddhismo vuole "purificare" la mente da tutte le illusioni che le impediscono di guardare alle cose che contano. In modo diverso, però, dalla psicoterapia: questa liberazione ci deve far sentire in armonia con qualcosa di molto più vasto del nostro io».

Cosa propone di fare il buddhismo?

«Questa religione offre uno strumento pratico per cambiare la situazione. Non una verità assoluta di cui fidarsi a occhi chiusi, ma qualcosa da mettere in pratica e verificare giorno per giorno. Da mettere da parte quando non serve più. "Il mio insegnamento è come una zattera su cui salire per attraversare il fiume", diceva il Buddha. "Ma una volta arrivati sull'altra riva, non ha senso caricarsi la zattera sulle spalle". Il fine del buddhismo è scoprire la luce che si trova nel profondo di ciascuno di noi. E che non riusciamo a scorgere perché coperta da pensieri e sentimenti. Bisogna fare spazio con la "consapevolezza". Viviamo nel passato o nel futuro, e ci accorgiamo a malapena di quello che succede intorno a noi. Dovremmo invece imparare a far attenzione al presente. Così si entra più in contatto con noi stessi e con gli altri».

Come deve comportarsi un buddhista nella vita di tutti i giorni?

«Deve sforzarsi di mettere in pratica i due insegnamenti principali: riflettere su se stessi e aiutare gli altri, per diventare più saggi e più altruisti. Ci sono poi alcuni principi base: profonda conoscenza di sé, comprensione e compassione verso gli altri, rispetto per tutti gli esseri viventi. Da questi derivano cinque regole (o precetti) concreti».

Cos'è la meditazione? «È un mezzo per esplorare a fondo la mente e la realtà. Si può fare in molti modi, in qualunque luogo e in ogni ora della giornata. Meditare è anche augurare il bene al vicino di banco. Il livello superiore richiede lo studio di una tecnica. Si comincia con la ricerca della calma. Ad esempio ci si concentra sul respiro, ignorando tutto il resto, liberandosi dall'ansia, per arrivare a uno stato di grande benessere. Ma questo è solo il punto di partenza: la mente così "purificata" è capace di vedere più chiaramente, di dare il valore alle esperienze che stiamo vivendo, di scorgere l'essenziale».

I 5 PRECETTI PER I LAICI

1. Non fare violenza a esseri viventi (nemmeno a se stessi).
2. Non rubare.
3. Non avere una condotta sessuale scorretta.
4. Non mentire.
5. Non prendere sostanze che alterino la mente.

I PRECETTI PER I NOVIZI E I MONACI

Oltre ai primi cinque i novizi devono:

6. Digiunare nel pomeriggio.
7. Astenersi dalla danze e divertimenti.
8. Astenersi da ornamenti e profumi.
9. Evitare alti seggi e onori.
10. Non toccare denaro.

I MONACI, invece, oltre a questi dieci precetti devono rispettare 227 regole.

Le MONACHE ne hanno invece 500.

Il Dalai Lama

Il **Dalai Lama** è la massima autorità temporale del Tibet, nonché la massima autorità spirituale della scuola Gelug del Buddhismo Tibetano. Presiede inoltre il governo tibetano in esilio.

Significato e storia della carica

La parola "*lama*" è l'equivalente tibetano della parola sanscrita "*guru*" (maestro spirituale).

Il titolo onorifico di *Dalai* (dal mongolo *DALAI*, pronuncia Tibetana Tale'i: oceano) fu attribuito dal capo mongolo Altan Khan a Sonam Gyatso nel XVI secolo. Quest'ultimo era abate del monastero di Drepung (presso Lhasa) e figura influente della scuola buddista tibetana Gelugpa.

"Dalai Lama" sarebbe dunque traducibile come "Maestro-oceano", ma si preferisce utilizzare la più elegante espressione "Oceano di saggezza".

Il titolo ebbe validità retroattiva anche per i due predecessori di Sonam Gyatso, ed egli è da sempre considerato non il primo, ma il terzo Dalai Lama.

L'attuale Dalai Lama è Tenzin Gyatso, nato nel 1935 e residente in esilio in India dal 1959 (vedi governo tibetano in esilio) in seguito all'occupazione cinese del Tibet (1949 - 1951). Tenzin Gyatso ha ricevuto il Premio Nobel per la pace nel 1989 per la resistenza non violenta contro la Cina.

Metodo di successione

Il Dalai Lama è venerato come manifestazione del bodhisattva della compassione Avalokitesvara (Chenresig in tibetano). Generalmente la reincarnazione di un Dalai Lama era trovata grazie alle premonizioni, ai responsi degli oracoli ed ai segni divini. Il potenziale candidato era sottoposto ad una serie di prove atte a ricordare la vita precedente. Se l'esito risultava positivo egli era riconosciuto come reincarnazione del suo predecessore, e durante la sua vita seguivano prima la cerimonia d'intonizzazione quale Dalai Lama ed in seguito, raggiunta la maggiore età, la cerimonia di insediamento quale sovrano del Tibet.

Tenzin Gyatso ha dichiarato ufficialmente che, finché la Cina non concederà l'autonomia al Tibet, non si reincarnerà nella sua terra natia, e che al completamento della democratizzazione del governo tibetano in esilio il ruolo del Dalai Lama potrebbe diventare superfluo.

Il 7 agosto 2006 ha proposto che la scelta del suo successore avvenga mediante un'Assemblea composta dai più autorevoli Lama in esilio.

Cronologia dei Dalai Lama

Gendun Drub	དགའ་འཕེན་འགྲུབ་པ་	1391-1474
Gendun Gyatso	དགའ་འཕེན་རྒྱལ་མཚོ་	1475-1541
Sonam Gyatso	བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཚོ་	1543-1588
Yonten Gyatso	ཡོན་ཏན་རྒྱལ་མཚོ་	1589-1616
Lobsang Gyatso	འགྲོ་བཏུང་བལྟ་བུ་བཟང་རྒྱལ་མཚོ་	1617-1682, Il "Grande Quinto"
Tsangyang Gyatso	ཚངས་དབྱེངས་རྒྱལ་མཚོ་	1683-1706
Kelzang Gyatso	འཇམ་ལ་བཟང་རྒྱལ་མཚོ་	1708-1757
JampheI Gyatso	འཇམ་པལ་ལ་རྒྱལ་མཚོ་	1758-1804
Lungtok Gyatso	ལུང་རྟ་གསལ་རྒྱལ་མཚོ་	1806-1815
Tsultrim Gyatso	ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱལ་མཚོ་	1816-1837
Khendrup Gyatso	མཁས་ཀྱི་འགྲུབ་རྒྱལ་མཚོ་	1838-1856
Trinley Gyatso	འཕྲུལ་ནི་ལས་རྒྱལ་མཚོ་	1856-1875
Thubten Gyatso	ཐུབ་བསྟན་རྒྱལ་མཚོ་	1876-1933
Tenzin Gyatso	བསྟན་འཕེན་རྒྱལ་མཚོ་	1935 Attuale Dalai Lama, in esilio in India

(Da Wikipedia, l'enciclopedia libera, http://it.wikipedia.org/wiki/Dalai_Lama).

Riti e festività

Nel buddhismo canonico, quello dei testi sacri e più vicino alla ortodossia, la meditazione e la comunità dei monaci (*Sangha*) hanno un ruolo centrale; nel buddhismo popolare grande importanza viene attribuita all'elemosina fatta ai monaci, a forme di preghiera e di devozione che si svolgono nei templi, alla venerazione e al culto verso la statua del Buddha.

Vesak, festa principale buddhista (Ounitha Sumbaramaniam)

Vesak è il nome del mese lunare che di solito cade in maggio ed è il giorno del plenilunio più sa-

cro per i buddhisti del mondo intero per il suo triplice significato.

In questo giorno pieno di eventi, ricchi e poveri decorano e illuminano le loro case secondo i loro

mezzi, giovani e vecchi, vestiti di bianco, si recano nei templi, osservano gli otto precetti, ascoltano il Dhamma e praticano la meditazione. Alcuni producono pitture sugli aneddoti della vita di Buddha. Altri preparano bancarelle e servono gratuitamente cibi e bevande fresche ai pellegrini e ai passanti. [Altri ancora danno libertà agli uccelli che sono in cattività, in ricordo della compassione di Buddha].

Primo significato rilevante: nel 623 a.C., nel plenilunio di Vesak, il principe Siddharta Gotama nacque a Kapilavattu in Nepal, India. Ha ricevuto un'educazione appropriata a un figlio reale. (...) Ha rinunciato al principato. Un giorno, mentre sedeva sotto il famoso albero "bodhi" a Buddhagaya, emise il voto di cercare l'illuminazione fino ad ottenerla.

Nel plenilunio del Vesak si è purificato e, comprendendo il Dhamma, ha ottenuto la perfetta illuminazione all'età di 35 anni. A partire da allora egli era conosciuto come Gothama Buddha. Quindi Vesak prese a commemorare anche la nascita spirituale del Supremo Buddha, marcando il secondo significato. (...)

In seguito andò vagando da un luogo all'altro, per esporre il Dhamma per 45 anni. Avendo compiuto con successo la sua nobile missione, si ritirò a Kisinara, un piccolo villaggio, e coricato tra due alberi del sale, "trapassò" pacificamente, ciò che costituisce il terzo significato: era il plenilunio di Vesak di 2541 anni or sono.

Nacque come principe; visse come uomo straordinario; morì come Buddha, lasciando all'umanità il cammino dell'illuminazione.

Bon (Festa dei morti)

La Festa dei morti si celebra in onore di *Jizo* ed è un ringraziamento per il *bodhisattva* protettore dei bambini morti. Nella sua ricorrenza bambini e bambine dipingono la sua immagine su delle pietre e porgono offerte.

Si vedono spesso le sue statue agli incroci delle strade, sei statue allineate che vegliano sulle strade di questo mondo e dell'altro. *Jizo* intercede presso il giudice degli inferi per addolcire la sorte dei defunti. Aiuta in modo particolare i bambini morti piccoli che, naturalmente, non hanno potuto accedere a nessuna delle quattro grandi verità del buddismo.

Questi bambini rimangono, quindi, sulla riva del fiume degli inferi, e sono condannati a costruire, per la salvezza dei loro genitori che li rimpiangono eccessivamente, torri in pietra, simili a pagode. Volendo ostacolarli, orribili demoni sopravvengono a ogni istante per distruggere queste torri. *Jizo* aiuta i bambini a ricostruirle.

Davanti alle statue di *Jizo* i bambini costruiscono a volte dei piccoli altari, che riempiono di fiori, d'incenso e di frutti.

(da *'Le feste delle grandi religioni'*)

Attualità

1) IL XIV DALAI LAMA

18 PRINCIPI FONDAMENTALI

1. Tieni sempre conto del fatto che un grande amore e dei grandi risultati comportano un grande rischio.
2. Quando perdi, non perdere la lezione.
3. Segui sempre le 3 "R": Rispetto per te stesso, Rispetto per gli altri, Responsabilità per le tue azioni.
4. Ricorda che non ottenere quel che si vuole può essere talvolta un meraviglioso colpo di fortuna.
5. Impara le regole, affinché tu possa infrangerle in modo appropriato.
6. Non permettere che una piccola disputa danneggi una grande amicizia.
7. Quando ti accorgi di aver commesso un errore, fai immediatamente qualcosa per correggerlo.
8. Trascorri un po' di tempo da solo ogni giorno.
9. Apri le braccia al cambiamento, ma non lasciar andare i tuoi valori.
10. Ricorda che talvolta il silenzio è la migliore risposta.

11. Vivi una buona, onorevole vita, di modo che, quando ci ripenserai da vecchio, potrai godertela una seconda volta.
12. Un'atmosfera amorevole nella tua casa dev'essere il fondamento della tua vita.
13. Quando ti trovi in disaccordo con le persone a te care, affronta soltanto il problema attuale, senza tirare in ballo il passato.
14. Condividi la tua conoscenza. E' un modo di raggiungere l'immortalità.
15. Sii gentile con la Terra.
16. Almeno una volta l'anno, vai in un posto dove non sei mai stato prima.
17. Ricorda che il miglior rapporto è quello in cui ci si ama di più di quanto si abbia bisogno l'uno dell'altro.
18. Giudica il tuo successo in relazione a ciò a cui hai dovuto rinunciare per ottenerlo.

XIV DALAI LAMA S.S. TENZIN GHIAZZO (Oceano di saggezza)

Il Dalai Lama può essere considerato il simbolo vivente della cultura Tibetana: è la principale autorità spirituale del Tibet, nonché il detentore del potere temporale, prima della drammatica invasione cinese.

Viene considerato dal suo popolo e da milioni di buddisti nel mondo una emanazione di Crensig, il Buddha della Compassione.

Singolare era la procedura attraverso la quale venivano scelti in Tibet i Dalai Lama.

Così avvenne il riconoscimento del piccolo Tenzin Ghiatzo, quale reincarnazione del precedente XIII Dalai Lama.

Nacque il 6 luglio del 1935, a Takstern, nella provincia dell'Amdo (nei pressi del confine con la Cina). Poco dopo la morte del XIII Dalai Lama, dove giaceva il suo corpo spuntò un gigantesco fungo a forma di stella e apparvero ripetuti arcobaleni, in direzione nord orientale; e qualche giorno più tardi anche la testa del defunto Dalai Lama si voltò verso nord-est.

Esiste un lago sacro chiamato Lamo Lhatzo, le cui acque avrebbero il potere di mostrare il futuro; esse manifestarono ai grandi Lama sopraggiunti la visione di un monastero dai tetti d'oro e di giada. Dal monastero scendeva, verso oriente, un sentiero che conduceva ad una casa con le tegole color turchese, un cortile, un bambino e un cane pezzato di bianco e marrone.

Apparvero, infine, tre lettere dell'alfabeto tibetano, che indicavano, si presumeva, le iniziali del luogo e della provincia esatti. Guidati dalla visione, i Maestri viaggiarono per mille miglia fino al monastero Kumbum, dai tetti d'oro e di giada, e giunsero ad una casa dal tetto color turchese e, travestiti da mercanti, chiesero ospitalità; il fanciullino riconobbe subito una collana che il Lama aveva al collo, che era appartenuta al precedente Dalai Lama.

Il bambino parlava il raffinato dialetto di Lhasa, città di residenza dei Dalai Lama, dialetto che in quella provincia nessuno conosceva.

I Maestri se ne andarono e ritornarono poco tempo dopo e sottoposero il bimbo a una serie di prove, mostrando gli oggetti appartenuti al XIII Dalai Lama, confusi in mezzo a copie abilmente contraffatte; ogni volta il piccolo sceglieva quella giusta ed affermava che quegli oggetti gli appartenevano.

Quando partì, felice, con i Lama, alla volta di Lhasa, aveva soltanto tre anni e mezzo. Giunti a Lhasa vennero fatte ulteriori prove, fra le quali il riconoscimento sul suo corpo degli otto segni appartenenti a tutti i precedenti Dalai Lama. Da quel

momento, Tenzin Ghiatzo venne considerato supremo capo spirituale e temporale del Tibet. Studiò scienze, matematica, inglese, filosofia buddista.

Nel 1950, in ottobre la Cina comunista invase il Tibet.

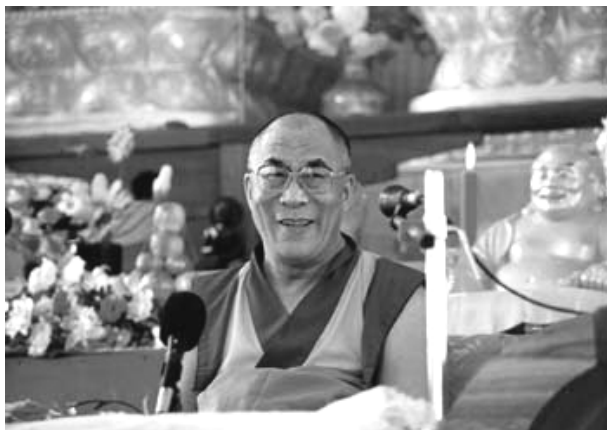
A sedici anni non compiuti, Tenzin Ghiatzo fu costretto ad assumere il pieno potere temporale, cercando un compromesso con i cinesi durato nove anni.

Ma nel marzo del 1959, l'Esercito di Liberazione cinese uccise in un solo giorno più di 87.000 tibetani: il Dalai Lama fu costretto a fuggire da Lhasa, seguito da più di 100.000 profughi. Dopo un drammatico viaggio, il Dalai Lama arrivò in India, dove ottenne asilo politico.

Dal 1960, Tenzin Ghiatzo vive a Dharamsala, nell'India settentrionale, dove svolge un'instancabile attività in difesa del suo popolo e della preservazione della cultura tibetana. S.S. il Dalai Lama ha praticato la politica della non-violenza, anche di fronte ad una brutale aggressione; un'attitudine che lo ha portato ad essere insignito del Premio Nobel per la Pace, nel dicembre 1989, primo cittadino asiatico a ricevere tale riconoscimento.

Ha toccato il cuore di moltissime persone di differenti culture e religioni, con la semplicità.

(<http://www.altreviste.com/dalai18.htm>)



Aforismi di

Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama

- Nella realtà odierna l'unico modo di risolvere le divergenze è il dialogo ed il compromesso, la comprensione umana e l'umiltà. Dobbiamo capire che la pace vera nasce dalla comprensione reciproca, dal rispetto, dalla fiducia. I problemi della società umana dovrebbero essere risolti in modo umano, e la nonviolenza fornisce un approccio adeguato.
- Certo la vita in Occidente è molto affannata e piena di distrazioni. Ma volendo, se ci si impegna, si riesce a ritagliare spazi per l'attività spirituale. Io dico sempre che, invece di fare lunghi weekend o le ore piccole per divertirsi, ci si può svegliare presto la mattina e godersi le emozioni della natura che si risveglia.
- Se riuscite a coltivare stati mentali salutari prima di andare a dormire e permettete loro di perdurare durante il sonno senza distrarvi, allora anche il sonno diverrà salutare.
- La dichiarazione universale dei diritti dell'uomo si applica ai popoli di ogni paese, quale che sia il loro retaggio culturale, perché tutti gli esseri umani hanno una comune aspirazione alla li-

bertà, all'uguaglianza e alla dignità. La democrazia e il rispetto dei diritti umani fondamentali sono importanti per gli africani e per gli asiatici come per gli europei e gli americani.

- Senza amore non potremmo sopravvivere. Gli esseri umani sono creature sociali e prendersi cura gli uni degli altri a vicenda è la base stessa della nostra vita.
- Credo quello per affrontare la sfida del secolo venturo, gli esseri umani dovranno sviluppare un maggiore senso di responsabilità universale. Ciascuno di noi deve imparare a lavorare non solo per sé, per la sua famiglia o la sua nazione, ma a favore di tutta l'umanità.
- La compassione, l'altruismo, il buon cuore non sono unicamente nobili sentimenti di cui trae vantaggio il nostro prossimo. Sono stati mentali, condizioni mentali di cui beneficiamo anche noi stessi. Una persona altruista e com-

passionevole è in genere una donna o un uomo più felice, più sereno.

- Il semplice desiderio di aiutare tutti gli esseri viventi non basta per riuscirci. Può anche trasformarsi in un'ossessione e servire soltanto ad aumentare le nostre inquietudini. Di conseguenza, l'altruismo deve associarsi alla saggezza.
 - Il problema non è il materialismo in quanto tale, ma piuttosto l'implicita convinzione che la piena soddisfazione possa derivare solo dalla gratificazione dei sensi. A differenza degli animali, la cui ricerca della felicità è limitata alla sopravvivenza e all'immediata gratificazione dei sensi, noi esseri umani abbiamo la capacità di sperimentare la felicità a un livello più profondo che, una volta raggiunto, può sommergere l'esperienza dell'infelicità.
- (da http://www.meditare.it/aforsimi/dalai_lama.htm)

Ottobre 2007

La Cina sul Tibet teme di perdere la faccia

La Medaglia d'Oro del Congresso, una delle massime onorificenze civili americane, è stata conferita al Dalai Lama. E Pechino, come prevedibile, reagisce con rabbia. Mai come in questo periodo, il Tibet sta diventando una vera e propria spina nel fianco della Repubblica Popolare Cinese. In primo luogo è un caso quantomeno "imbarazzante" (nella logica di un regime totalitario) il dover giustificare o nascondere la sottomissione militare di una nazione, indipendente fino all'invasione del 1951, agli occhi dell'opinione pubblica mondiale in vista delle prossime Olimpiadi di Pechino. Il regime comunista cinese preferisce che il mondo dimentichi la causa indipendentista tibetana, cercando di promuovere l'immagine di una sola Cina, culturalmente ed etnicamente omogenea di cui il Tibet farebbe parte.

L'inaugurazione della nuova ferrovia tibetana e la "riallocazione" di migliaia di cittadini del Tibet in nuovi villaggi socialisti, sono le mosse più recenti adottate da Pechino per cancellare quella che è, a tutti gli effetti, un'altra nazione all'interno dei suoi confini. Ma questa politica si sta rivelando sempre più controproducente: la causa indipendentista tibetana, soprattutto a causa del suo carattere non-violento e religioso, ha conquistato i cuori e le menti di un'opinione pubblica trasversale, sia progressista che conservatrice, negli Stati Uniti e in Europa. Nel Vecchio Continente, Angela Merkel, oltre a ricevere il Dalai Lama, si è anche espressa apertamente contro la violazione dei diritti umani da parte del regime cinese, tanto da vedersi annullare un incontro al vertice che era previsto per il prossimo dicembre. Le Olimpiadi di Pechino, dunque, invece di promuovere l'immagine di una Cina approdata alla modernità e alla prosperità, potrebbero essere l'occasione per rilanciare la

causa tibetana su scala planetaria. Inoltre: la rivolta buddista nella ex Birmania (il cui regime è sponsorizzato da Pechino), riproduce su scala ridotta quella che potrebbe essere una rivolta non-violenta tibetana all'interno della Cina. E l'opinione pubblica occidentale, che si è mobilitata a favore della protesta dei monaci buddisti come mai era accaduto in passato, incomincia a identificare la causa birmana con quella tibetana.

Pechino ha reagito al conferimento della Medaglia d'Oro del Congresso sfoderando il principio della "non ingerenza", il cardine della politica estera cinese, lo stesso con cui il regime cinese aveva giustificato la sua opposizione all'intervento della Nato in Kosovo nel 1999, della Coalizione in Iraq nel 2003 e in base al quale pone il veto su qualsiasi intervento dell'Onu in materia di diritti umani, dal Sudan alla Birmania. La Repubblica Popolare Cinese esige il rispetto dei confini, all'interno dei quali il governo può agire come vuole, anche uccidendo a freddo i suoi stessi cittadini. Eppure, ci si può chiedere, Pechino tende a interferire e come negli affari di altri Stati: il Tibet invaso è l'esempio più lampante, ma anche su Taiwan incombe una minaccia militare costante della Cina popolare. Anche in questo caso il regime si giustifica, affermando che si tratta sempre di Cina. Una dichiarazione formale di indipendenza da parte di un premier di Taiwan (Stato indipendente sotto tutti i punti di vista, anche se non riconosciuto ufficialmente) verrebbe considerata da Pechino come una "secessione". Un riconoscimento conferito al Dalai Lama è anch'esso considerato come un passo verso la "secessione". E' in base a questa logica che il portavoce del ministro degli esteri cinese, Liu Jianchao, ha dichiarato oggi alla stampa internazionale: "Ho esortato in varie occasioni la parte americana a cancellare queste disposizioni (il conferimento del premio, ndr) e a smettere di interferire negli affari interni cinesi" - perché, se-

condo il portavoce - "Le parole e gli atti del Dalai Lama negli ultimi decenni dimostrano che si tratta di un rifugiato politico impegnato in attività secessioniste sotto la copertura della religione".

A queste prese di posizione formali, corrisponde anche un inasprimento della repressione cinese in Tibet. Secondo l'attivista americana per i diritti umani Kate Saunders: "Le autorità cinesi hanno intensificato le loro campagne anti-Dalai Lama nelle aree del Tibet orientale e questa politica sta provocando degli effetti drammatici". La repressione consiste soprattutto in un aumento di arresti di tutti i sospetti dissidenti. Compresi tre ragazzini di 15 anni che, la settimana scorsa, sono stati sorpresi a disegnare graffiti indipendentisti sulle case del villaggio di Amchok Bora (nella provincia di Gansu) e per questo sono stati subito incarcerati e, stando a Human Rights Watch, anche pesantemente torturati. Oltre all'intimidazione, il regime di Pechino impiega anche l'arma economica per disgregare la società e impedire il dissenso. Secondo la Saunders: "Gran parte di queste aree (le province di Gansu e Sichuan, ndr) sono prevalentemente abitate da nomadi e le politiche di sviluppo economico che sono state attuate in modo centralizzato da Pechino, stanno provocando effetti

drammatici sul loro stile di vita". Ed è impiegata anche la classica arma maoista della "rieducazione", come nella regione di Lithang (Sichuan) dove è in corso da mesi un programma di rieducazione patriottica ai danni di comuni cittadini, insegnanti e funzionari locali tibetani. Nelle sessioni di rieducazione, a coloro che sono presi di mira, viene fatto scegliere pubblicamente tra la Cina o il Dalai Lama. Con le conseguenze che si possono immaginare per chi dichiara pubblicamente la sua fedeltà al Dalai Lama.

Fa particolarmente impressione, inoltre, sentire che la stampa ufficiale della Repubblica Popolare Cinese dà voce ai rappresentanti tibetani del Partito Comunista Cinese quando questi protestano contro il premio americano conferito al Dalai Lama: essi sono letteralmente tenuti sotto tiro. Una circolare disciplinare del PCC datata 4 settembre, mette in guardia dai "sentimenti indipendentisti" eventualmente riscontrabili nei membri del Partito di origine tibetana. Essi sono accusati di "succhiare il latte dal seno del Partito Comunista Cinese, chiamando 'mamma' il Dalai Lama".

(di Stefano Magni, da <http://www.loccidentale.it>)

.....

2) FUKAN-ZAZENZI, CONSIGLI PER LA MEDITAZIONE ZEN

Per fare *zazen* (meditazione zen) è necessaria una stanza quieta e mangiare e bere con moderazione. Metti da parte ogni impegno e riposa da ogni occupazione; non pensare al bene o al male, non preoccuparti del necessario e dell'inutile. Cessa il movimento della mente e della coscienza e ferma ogni pensiero, immaginazione o considerazione. Non cercare di diventare un illuminato e non immischiarti con le azioni quotidiane.

In un posto qualsiasi della stanza, stendi un tappetino spesso e sopra un cuscino. Siediti nella posizione del loto oppure del mezzo loto. Per posizione del loto si intende sedersi a gambe incrociate posando il piede de-

stro sulla coscia sinistra e il piede sinistro sulla coscia destra. Per posizione del mezzo loto si intende sedersi a gambe incrociate premendo solo il piede sinistro contro la coscia destra. Il vestito e la cintura devono essere allentati e bene in ordine. Poi posa la mano destra sulla gamba sinistra e la mano sinistra sul palmo della mano destra, con i pollici che si toccano leggermente.

Devi stare seduto in posizione diritta, senza inclinarsi né a destra né a sinistra, né sporgerti in avanti né lasciarti andare indietro. Assicurati che le orecchie siano in piano con le spalle e il naso in linea con l'ombelico. Appoggia la lingua al palato con le labbra e i denti chiusi. Gli occhi devono sempre essere tenuti aperti. Respira dolcemente dal

naso e dopo aver sistemato correttamente la posizione, tira un respiro profondo, ondula leggermente a sinistra e a destra, siediti solidamente in una posizione stabile e pensa al non-pensare. Come si fa a pensare al non-pensare? Non pensarci. Questo è in essenza l'arte della meditazione zen.

Lo *zazen* non è una meditazione per imparare, è semplicemente la porta della Realtà, della pace e della beatitudine. E' la pratica-illuminazione che culmina nella Visione della Realtà Suprema. (...)

Quando ti alzi dalla meditazione, muovi il corpo piano piano e alzati con calma e decisione. Non alzarti di colpo e bruscamente (da "*Le grandi religioni*").