

BUDDHISMO

Rivista dell'Unione Buddhista Italiana

magazine

**SGUARDI
NUOVO CICLO**

**EDIFICARE
IL SACRO**

8XMILLE
Nuova
campagna

**Un cuore
Generoso**

In redazione:

Stefano Davide Bettera - Direttore responsabile
Rev. Elena Seishin Viviani - Vicedirettore
Giovanna Giorgetti
Nicola Cordone
Antonella Bassi
Guido Gabrielli

Segreteria di redazione:

Clara De Giorgi

Progetto grafico:

Pulsa Srl
Gio Colombi, Dora Ramondino

Foto:

Shutterstock

Hanno scritto:

Filippo Scianna, Enrica Lobina, Elisa Bortoluzzi Dubach, Chiara Tinonin,
Debbie Carrani, Rev. Elena Seishin Viviani, Aldo Tollini,
Francesca Tarocco, Silvia Francescon, Corrado Pensa, Neva Papachristou,
Christine Longaker, Annalisa Migliorini, Dario Doshin Girolami, Roberto Arnaudo,
Stefano Maria Palombi, Shōbōgenzō Zuimonki

UNIONE BUDDHISTA ITALIANA

L'Unione Buddhista Italiana (UBI) è un Ente Religioso
i cui soci sono centri e associazioni buddhisti che operano nel territorio italiano.
Gli scopi dell'UBI sono: riunire i vari gruppi buddhisti, senza alcuna ingerenza
dottrinale o senza prediligere alcuna tradizione rispetto alle altre, siano esse
Theravāda, Mahāyāna o Vajrayāna; diffondere il Dharma buddhista; sviluppare
il dialogo tra i vari centri; favorire il dialogo interreligioso e con altre istituzioni
italiane e rappresentare il Buddhismo italiano nell'Unione Buddhista Europea.

Per informazioni:

www.unionebuddhistaitaliana.it

Testata registrata presso il Tribunale di Milano N186 del 15/12/2020 -
Poste Italiane SpA Spedizione in Abbonamento Postale
AUT. LO-NO/1280/04.2021- STAMPE IN REGIME LIBERO
Pubblicato e distribuito trimestralmente da UBI
Stampato: MEDIAGRAF SpA - via della Navigazione Interna, 89
35027 Noventa Padovana (PD)



La generosità è un tema centrale nella pratica buddhista. Non a caso *Dana*, il termine che si riferisce a questa qualità, a questa attitudine, è la prima delle paramita, le virtù che sostengono il praticante nel suo cammino. La prima e, di fatto, la più preziosa, paragonabile per "grandezza" all'impronta di un elefante: così ampia da contenere in sé ogni altra virtù. Quando parliamo di generosità, infatti, non ci riferiamo al semplice atto di donare. Certo, questo è un aspetto fondamentale che consente al Dharma di diffondersi e di sostenerne l'azione concreta. Una consuetudine che nei paesi orientali è normalità e una buona pratica che sarebbe utile adottare anche in Occidente.

Abbiamo, per questo, uno strumento preciso per farlo: **è la firma dell'8x1000, la prima forma diretta, concreta di sostegno al movimento buddhista italiano** che, peraltro, non incide sulle risorse finanziarie dei cittadini essendo comunque prelevata dallo Stato dal gettito fiscale generale. Grazie a questo sistema **l'UBI ha potuto, in questi anni, essere di aiuto concreto a molte persone in difficoltà, restituendo ai cittadini la fiducia accordata**, e ha potuto stare a fianco dei centri nella loro insostituibile opera di diffusione capillare del Dharma sul territorio. Anche così abbiamo potuto esprimerci come comunità e incontrare i tanti che vedono in noi una visione del mondo in cui si riconoscono e in cui riconoscersi.

Dana, la generosità, infatti ha a che fare con molto di più che con il tema delle risorse. È, prima di tutto, una scelta che esprime la volontà di aprire il cuore, di incontrare l'altro, la sofferenza dell'altro e di non permettere alla mente di povertà di condizionare le nostre azioni. ***Dana* è una pratica, anzi è "la" pratica, la pratica della relazione.** Che ci porta a entrare in contatto con ogni essere su questo pianeta a prescindere da ogni altra considerazione, a portare davvero aiuto e il calore del nostro insegnamento dove davvero serve che sia portato.

Stefano Davide Bettera
Direttore

EDITORIALE

14



58



EDITORIALE

03 STEFANO BETTERA - DIRETTORE

DONARE

06 UNA NUOVA FILANTROPIA

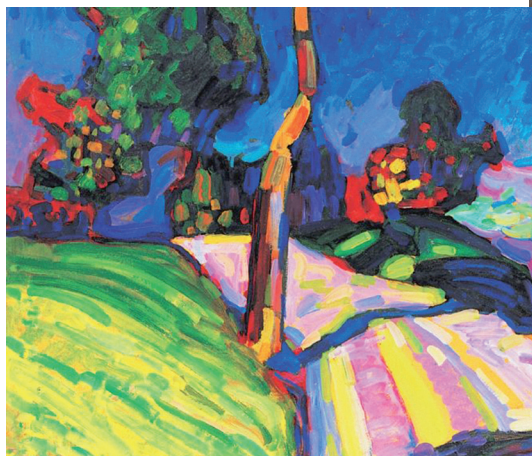
10 LA RELAZIONE GENEROSA

14 8X1000

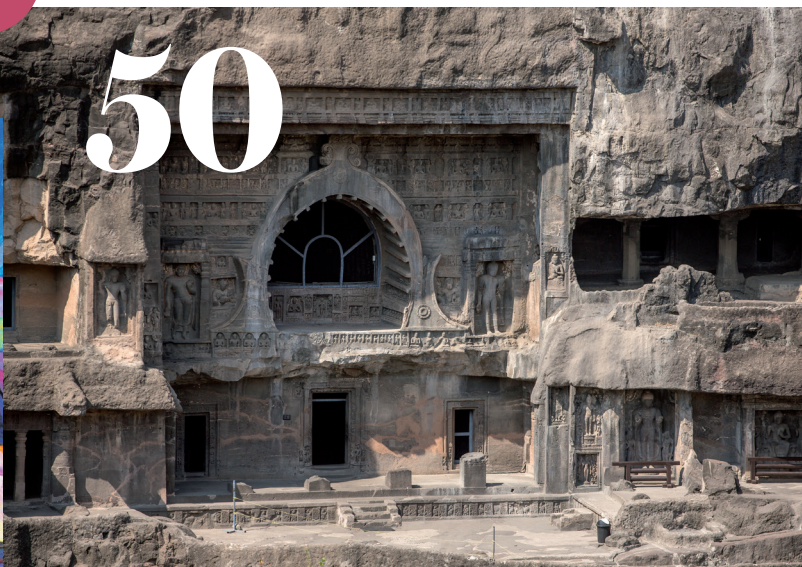
18 STORIA DEI MECENATI BUDDHISTI

22 PROGETTUALITÀ SOCIALE

10



50

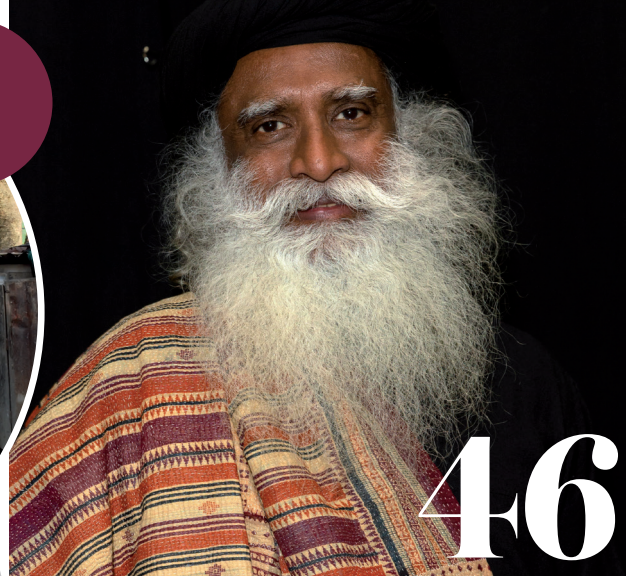


SOMMARIO

42



30



46

FOREVER TIBET

26 IL POPOLO TIBETANO,
LA MIA FAMIGLIA

30 UN AMBIENTE SACRO
.....

AGENDA CURA

34 LA MORTE CI RENDE UMANI

39 LA CONSAPEVOLEZZA
DEL VIVERE E DEL MORIRE

40 SGUARDI, CICLO DI INCONTRI

DHARMA

42 EDIFICARE IL SACRO

46 IL SUOLO È UN'ENTITÀ VIVENTE

50 LE GROTTI DI AJANTA

58 SHÖBÖGENZÖ ZUIMONKI
.....

PER APPROFONDIRE

64 VIVERE

66 LETTURE CONSIGLIATE

70 ELENCO CENTRI

22



BUDDHISMO 
magazine

PER ABBONARTI VISITA IL SITO:
[WWW.UNIONEBUDDHISTA
ITALIANA.IT/MAGAZINE](http://WWW.UNIONEBUDDHISTA
ITALIANA.IT/MAGAZINE)

Una nuova filantropia

Dana, la generosità
che si manifesta in forma
di relazione

di Filippo Scianna - Presidente UBI
e Enrica Lobina

Il concetto di generosità è disseminato nella letteratura buddhista fin dalle scritture più antiche. Nel Canone Pali il termine è, di volta in volta, sinonimo di *"coscienza ripulita dalla macchia dell'avarizia"*, *"sorgente di merito"*, *"dono disinteressato come ornamento per la mente"*. Interpretata con l'equivalenza del significato di "perfezione" (parami in Pali, *pāramitā* in Sanscrito), ovvero in qualità di virtù che il praticante deve coltivare insieme alle altre per giungere all'illuminazione, **Dana** (generosità) compare anche nel Buddhavaṃsa e nel Cariyāpiṭaka della Khuddaka Nikaya, come la prima delle virtù di riferimento per il Buddhismo Theravada.

“O monaci, se gli esseri conoscessero il frutto della condivisione dell'offerta così come lo conosco io, non mangerebbero senza offrirne ad altri, né esisterebbe in loro l'impurità dell'avarizia che impoverisce la mente.”

(In Khuddaka Nikaya - Raccolta dei testi brevi, Sutta Pitaka - Canestro dei discorsi del Tipi aka)

La stessa collocazione si ritrova nell'elenco delle sei pāramitā presenti nel "Sutra del Loto" (Saddharmapuṇḍarīkasūtra) all'interno del Canone cinese e del Canone tibetano, ereditate dalle Scuole Lokottaravāda e Sarvāstivāda originarie del Buddhismo dei Nikāya e che ispirano la Tradizione Mahayana.

Nel parlare delle sei perfezioni, Sua Santità il XIV Dalai Lama, dichiara che: "La prima tra le sei perfezioni è la generosità. **E la generosità è di tre tipi: dare aiuto materiale, offrire il dharma e proteggere dalla paura**".

Nel Buddhismo Mahayana l'idea di generosità non è separabile dalla bodhicitta (mente dell'illuminazione) e dalla pratica del Bodhisattva (colui che aspira all'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri).

Non solo quindi *Dana* sembrerebbe avere un ruolo centrale nella pratica buddhista, ma addirittura parrebbe **costituire un presupposto essenziale per lo sviluppo di altre qualità quali moralità, pazienza, perseveranza, concentrazione e saggezza**.

DONO E RELAZIONE

Questa centralità fa il pari con l'idea per la quale la generosità sia alla base dello stare insieme in un'organizzazione sociale. Il dono, come espressione di generosità, è forse la prima forma conosciuta di relazione tra le persone, capace di innescare rapporti di reciprocità che portano implicitamente al riconoscimento dell'altro, dei suoi bisogni e del suo diritto universale alla felicità. La generosità aiuta a stare connessi con gli altri e attiva una vocazione a partecipare al bene comune in quella parte di società vicina all'idea che i mali del mondo discendono dall'egocentrismo e da una visione molto ristretta della realtà.



INTERPRETAZIONE BUDDHISTA DEL DONO

Nell'analisi delle leve donative che spingono il filantropo al gesto generoso, spesso si fa riferimento al desiderio di restituire alla comunità una parte di ciò che si è ricevuto nella vita. Consuetudini e tradizioni di famiglia, passione e interesse personale (si pensi alle donazioni a sostegno dell'arte e della cultura), conoscenza e fiducia verso i destinatari, visibilità e volontà di appartenere a determinati gruppi sociali sono ulteriori motivazioni che spingono le persone a sostenere la causa che più li rappresenta o nella quale più si riconoscono. **Si dona per gli altri e si dona per se stessi.** Tuttavia, riconsiderando questa narrazione, seppur abbozzata e certamente non esaustiva, alla luce dei valori e dei principi della tradizione buddhista si coglie una prospettiva che permette di entrare maggiormente in profondità, o per meglio dire in una dimensione più intima e che affonda le sue radici nel nucleo stesso su cui noi, come esseri umani, siamo costruiti.

Nell'interpretazione buddhista della generosità non vi è infatti un riferimento morale che ne determina il valore negativo o positivo, quanto piuttosto l'enfasi verso l'opportunità di **un'azione (il donare) mossa da compassione** e intrisa di saggezza, in coerenza con il principio di interdipendenza che lega tra loro tutti gli esseri. In gioco vi è qualcosa di più della semplice propensione al dono. Donare insegna l'accoglienza dello spossamento, l'accettazione di un'immagine di sé privo di quanto donato, in virtù non di un ritorno materiale quanto, piuttosto, di un'esperienza di relazione verso l'altro. La perfezione del dono si accompagna al venire meno dell'illusione che vi sia un donante, un dono e un beneficiario autoesistenti.

UN'OPPORTUNITÀ DI PRATICA

L'atto del donare è opportunità di pratica circa la natura ultima dei fenomeni. Proprio perché **l'io esiste solo in dipendenza dall'altro.** Le ragioni stesse della propria ricchezza non dipendono da un io intrinsecamente esistente bensì da un insieme di cause e condizioni legate all'e-



sistenza di altro da sé. La spinta a legare il dono alla riflessione circa la modalità di esistenza dei fenomeni rimane il richiamo alla grande compassione: **doniamo perché abbiamo la capacità di immaginare, e il potere di realizzare, un mondo migliore** che riconosce in tutte le persone lo stesso diritto alla felicità. Doniamo come gesto di trasformazione che ricolloca l'io in relazione al noi, generando sentimenti di appartenenza interpersonale e stimolando un approccio di partecipazione gioiosa alla costruzione del bene comune e, in ultima analisi, della comunità alla quale noi stessi apparteniamo.

LA FORZA TRASFORMATIVA DELLA FILANTROPIA

Partendo dal presupposto etico che la società è tale, come detto, in quanto basata sulla relazione e che questa relazione si esprime attraverso lo scambio, la reciprocità, l'inclusione del benessere dell'altro nel nostro perimetro d'interesse, ecco che in questo contesto **il dono**, e con esso colui che lo agisce, **si pone con una forza trasformativa dirompente, verso quelle che sono le cause di sofferenza individuale e sociale** che il benessere materiale difficilmente compensa. In altre parole la generosità è lo strumento attraverso il quale l'individuo è in grado di alleviare alcune espressioni della sofferenza e includerla nella propria relazione di cura, maturando un senso di profonda connessione verso la comunità che *"aiuta ad uscire da quello stato di doloroso isolamento e solitudine di cui ai nostri giorni sempre più si soffre"*.

UN NUOVO PARADIGMA

Il filantropo partecipa così a un'esperienza di cambiamento sociale finalizzata alla costruzione di un modo nuovo di stare insieme e di essere al mondo. È un percorso di cambiamento interiore nella misura in cui è anche un'esperienza concreta, appagante, partecipativa in cui l'azione filantropica dà senso all'accumulo della ricchezza nella costruzione di risposte efficaci e misurabili a temi come la disuguaglianza economica e sociale e alle grandi sfide ambientali, civili e culturali.

UNA OPPORTUNITÀ

Non esiste ad oggi in Europa un'organizzazione inter tradizionale con un approccio buddhista alla filantropia e con specifico sguardo alle caratteristiche del dono e del concetto di generosità. I valori universali insegnati dal Buddha - quali l'amore, la pazienza, la saggezza, la compassione e l'etica - possono giocare un ruolo importante nello sviluppo di un nuovo approccio filantropico. I principi buddhisti, forti della cultura millenaria alla quale appartengono e del respiro universale che li caratterizza, sono oggi particolarmente credibili e culturalmente coerenti nello sviluppare e **promuovere una dimensione di generosità che permetta di fare esperienza del dono come percorso di crescita interiore** in senso profondo, generativo e trasformativo. Un approccio filantropico che conduca ad una maggiore consapevolezza di quelle che sono le cause della sofferenza nel mondo e che, attraverso una pratica di generosità attiva e strutturata, attivi nel filantropo la propria vocazione a partecipare e ad essere promotore di trasformazioni sociali profonde verso il bene comune. Una filantropia ispirata ai valori e principi buddhisti è un'opportunità che può fare la differenza nel mondo.

DONARE

LA RELAZIONE GENEROSA

Condivisione di risorse
e valori per il bene comune:
questa è la nuova filantropia.
Un libro si pone da guida
alla collaborazione tra filantropi
e mecenati

di Elisa Bortoluzzi Dubach (dottore in Relazioni Pubbliche)
e Chiara Tinonin (dottore in Economia dell'Arte)

Il nostro modo di pensare e di esistere è influenzato dalle nostre convinzioni, dalla nostra interazione con il tessuto sociale e dai principi morali che guidano le nostre scelte, da quelle più piccole, quotidiane e apparentemente insignificanti, a quelle più grandi e profonde, che sentiamo epocali.

Sia che viviamo in una grande metropoli, in una piccola città o sul limitare del bosco, ciascuno di noi costruisce la propria esistenza e le proprie relazioni sulla base dei valori appresi e interiorizzati. Di cui l'altruismo, la generosità e la reciprocità sono pilastri portanti.

Questo libro si muove attraverso questi valori, con lo scopo di rendere chiaro, semplice e profondamente accessibile **un territorio che per molti risulta ancora misterioso: il progetto filantropico**. Cioè la trascinante e liberatoria energia che nasce da un atteggiamento benevolo nei confronti degli altri, dalla **volontà dei mecenati di incidere positivamente sulla società civile**. Se ci chiedessero perché scrivere proprio un libro sul mecenatismo e sulla filantropia, risponderemmo che le nostre intenzioni sono quelle di facilitare il dialogo fra chi dà e chi riceve, di esplorare le loro molte affinità, e trasformare un percorso apparentemente difficile in un'opportunità affascinante e bella da vivere.

“La filantropia è uno dei percorsi più utili e affascinanti nel disegnare un futuro migliore”



Il libro è costruito su un'architettura che poggia su una solida base pratica, ma anche su un fondamento teorico che apre a una lettura più ampia della filantropia rispetto ad altri contesti di studio. La visione che accompagna il lettore nell'abitare questo spazio è **la relazione generosa, l'alleanza che un mecenate e un beneficiario costruiscono quando sanno condividere pienamente i loro rispettivi valori e risorse** verso il raggiungimento di obiettivi comuni.

Il primo capitolo esplora le origini di filantropia e mecenatismo muovendo verso una loro definizione comune, mostrando anche che cosa il mecenatismo non è. E come il gesto generoso può nascondere elementi di ambiguità.

Il secondo capitolo, conseguentemente, indaga le motivazioni che spingono un mecenate a donare e porta alla luce gli aspetti psicologici che rimangono più in ombra, offrendo al lettore una mappa dei tratti comportamentali più ricorrenti: un elemento che ci sembra utile non solo per chi cerca una donazione filantropica, ma anche per gli stessi mecenati.

Il terzo capitolo introduce il lettore verso una dimensione più tecnica e progettuale, invitandolo a esplorare le tecniche per avviarsi verso una relazione filantropica.

Il quarto, quinto e sesto capitolo contengono la lettura applicata del Moves Management, un percorso in sette passi che sposta l'attenzione dalla donazione di un mecenate alla relazione con un mecenate, e porta il soggetto richiedente a guardare alla filantropia con un orientamento di lungo periodo.

A seguire, il settimo capitolo si concentra proprio su chi chiede una donazione e lo assiste nel gestire al meglio le eventuali difficoltà che può incontrare nella sua personale esperienza con un mecenate.

**“Una trascinante
e liberatoria energia
nasce dall’atteggiamento
benevolo nei confronti
degli altri, dalla volontà
di incidere positivamente
sulla società”**

**“L’alleanza tra mecenate
e beneficiario parte
dal condividere pienamente
i rispettivi valori e risorse
verso il raggiungimento
di obiettivi comuni”**

L’ottavo capitolo inquadra la filantropia come fenomeno globale, ne valuta gli aspetti più controversi, a volte contraddittori, per esplorarla da più angolature e comprendere gli elementi che rendono questo settore non sempre trasparente.

Infine, gli ultimi capitoli sono dedicati alla filantropia strategica, alla filantropia sistemica e ai nuovi principi che indicano la traiettoria di sviluppo di quello che per noi autrici è uno dei percorsi più affascinanti, utili e produttivi che uniscono gli esseri umani nel disegnare un futuro migliore. Percorso che ha creato il desiderio di scrivere questo libro, sognando di poter costruire un ponte fra mondi.

E augurandoci che il lettore si diverta nel compiere questo viaggio, come noi ci siamo appassionate prima a viverlo e poi a descriverlo.

L'Unione Buddhista Italiana
è l'Ente Religioso che associa i
Centri buddhisti di tradizione
Theravāda, Mahayāna e Vajrayāna
presenti nel Paese. È nata a Milano
nel 1985 per favorire le attività
e il coordinamento dei Centri, e
rappresentare i diritti dei praticanti
in dialogo con le istituzioni.

unionebuddhistaitaliana.it



Unione
Buddhista
Italiana



**La nostra prospettiva di comunicazione:
inclusiva, diretta e reale**

di Stefano Maria Palombi



8x mille

inizio con una confessione. È più difficile presentare e raccontare una campagna, piuttosto che idearla e realizzarla. Almeno per me.

Le parole migliori, le immagini più belle le ho già dedicate agli spot, ai video o ai poster che vedrete in giro. Così ora mi trovo qui a fare qualcosa che non so fare. Ci provo lo stesso. Quando Filippo Scianna e Stefano Bettera mi hanno chiesto di iniziare a collaborare, insieme abbiamo concordato di non limitarci soltanto alla campagna per l'8xmille ma di allargare il discorso a tutta la comunicazione dell'UBI.

8xmille



Unione
Buddhista
Italiana

PARTENDO DA DUE PUNTI FISSI

Il primo è che tutti i progetti dovranno muoversi in modo coerente e riconoscibile: dal sito alla campagna per l'8xmille, dal video istituzionale alla campagna lasciati e così via.

Il secondo è che nel metterci in gioco, nell'uscire dalla stanza di meditazione non avremo dimenticato l'elemento spirituale che ci guida e differenzia.

La campagna per l'8xmille è una grande sfida. Negli anni si sono moltiplicati i soggetti coinvolti nella comunicazione sociale e nel periodo della dichiarazione dei redditi riuscire a distinguersi è davvero un'impresa. Abbiamo lavorato con un obiettivo chiaro in mente; la campagna dell'Unione Buddhista Italiana sarà una campagna con una sua identità precisa e nessuno potrà confonderla con un'altra. Per ottenere questo obiettivo l'unica strada che conosco è quella della creatività, della sincerità e dell'emozione. Spero davvero di esserci riuscito.

Dal punto di vista strategico, quando la nostra campagna per l'8xmille sarà uscita e si sarà affermata vogliamo che lasci dietro di sé questa idea: l'8xmille all'Unione Buddhista Italiana non è un pozzo nero, ma un vaso trasparente. Dove specchiarsi e riconoscere i progetti che ti stanno a cuore. Vogliamo riuscire a trasmettere un'idea semplice e vera: la tua firma per l'8xmille arriverà proprio dove vuoi che tu arrivi. Senza burocrazia, senza mediazioni, senza ipocrisia.

Questo è il territorio su cui abbiamo costruito la comunicazione dell'8xmille e da qui partiranno i nostri racconti. Per farlo, con una piccola troupe abbiamo girato l'Italia da nord a sud per **far conoscere storie e progetti in difesa dell'ambiente, per la giustizia sociale, l'accoglienza, il lavoro, la cultura, la salute, gli animali**. E poi siamo arrivati fino a una piccola scuola sulle montagne del Nepal, per mostrare che le firme per l'Unione Buddhista Italiana arrivano fino a lassù.

Insomma, ci faremo riconoscere. Per il tono di voce, per gli argomenti trattati, ma anche per **l'utilizzo di immagini e codici del mondo buddhista che per la prima volta si presenteranno all'interno di una campagna** di comunicazione in Italia con tutto il loro fascino e significato.

Io penso che sia il momento giusto. Che siano tanti quelli pronti ad ascoltare. Con le orecchie, con gli occhi e con il cuore.



8X mille

PER CAPIRE, SENZA APPESSANTIRE.



“Questo libro affascinerà i lettori interessati a sapere di più del Buddhismo e della sua storia”

Sua Santità il XIV Dalai Lama



“Chi riesce così profondamente a migliorare se stesso, è migliore degli illesi. È un bene per la società intera e per me lettore che la sua vita ci sia e si sia provvista, nel braccio della morte sospesa, di resurrezione.”

Erri De Luca



“Ho imparato molto da questo libro meraviglioso e lo consiglio vivamente sia ai meditatori esperti che a quelli che hanno appena iniziato a esplorare il sentiero.”

Joseph Goldstein

Ubiliber,


DONARE



STORIA DEI MECENATI BUDDHISTI

Doniamo per aiutare gli altri e per la nostra crescita personale

di Corrado Pensa e Neva Papachristou -
Insegnanti e soci fondatori dell'Associazione per la Meditazione
di Consapevolezza (A.Me.Co., www.associazioneameco.it)



I mecenatismo e la filantropia hanno svolto e continuano a svolgere nella storia del Buddhismo un ruolo essenziale per la sua sopravvivenza e diffusione. **Il Buddha ha goduto, lungo tutto l'arco della sua vita, dell'ospitalità e del sostegno di re, principi e mecenati** di varia estrazione sociale. Questi, con il loro prezioso aiuto, permisero a numerosi cercatori spirituali di abbandonare la vita laica per dedicarsi al cammino interiore offrendo loro cibo, medicinali e luoghi dove dimorare. **Senza la protezione di queste persone generose il Buddhismo non avrebbe potuto prosperare** e continuare ad espandersi anche dopo la morte del suo fondatore.

ASHOKA E IL BUDDHA

Tra i molti ricordiamo il celebre Anāthapiṇḍika, un uomo d'affari che, colpito dall'immensa saggezza e compassione del Buddha, costruì e donò il primo monastero buddhista della storia, nel quale lo stesso Buddha e i suoi numerosissimi monaci trovarono rifugio, cibo, sostegno e protezione. Anāthapiṇḍika rappresenta il primo laico che, pur non avendo scelto di appartenere alla comunità monastica, decise di sostenerla continuamente grazie alla sua ricchezza ma, anche, grazie alla sua straordinaria generosità.

Dopo la morte del Buddha la sopravvivenza dei suoi insegnamenti fu affidata non solo ai suoi discepoli ma anche, e molto, a personaggi di spicco tra i quali emerge una delle figure

più importanti della storia buddhista: l'imperatore Ashoka Maurya (304-232 a.C.). Ashoka regnò su un impero che andava dall'attuale Afghanistan alla Baia del Bengala, compresa la maggior parte dell'India moderna. Grazie alla sua generosità, il Buddhismo non solo si diffuse nel suo impero, ma anche nello Sri Lanka e si ritiene che i missionari buddhisti di Ashoka siano approdati anche in Egitto e in Grecia. Durante il suo dominio, il Buddhismo divenne religione di stato ma senza che ci fosse l'obbligo di conversione. Non a caso uno degli editti più illuminati dell'Imperatore richiedeva la **tolleranza verso tutte le religioni presenti nel suo impero**. Nei suoi editti Ashoka non imponeva la dottrina buddhista ma, ispirandosi ai principi buddhisti, intendeva favorire la crescita dell'armonia, della pace, della giustizia e della compassione. Insegnava ai funzionari ad aiutare i poveri e i malati e chiedeva moderazione nell'uccidere e ferire gli esseri viventi, sia umani che non umani. Promosse le virtù della gentilezza, della generosità, dell'equanimità e della sincerità. Infine, cosa fondamentale, Ashoka convocò il III Concilio Buddhista durante il quale venne formalizzato il corpus delle dottrine buddhiste, giungendo ad una formulazione molto simile a quella che, ancora oggi, viene usata.

FILANTROPIA CONTEMPORANEA

Anche ai nostri giorni mecenati e filantropi rivestono un ruolo cruciale per l'esistenza e la diffusione degli insegnamenti del Buddha.



NEL MONDO

Tra i molti mecenati e sostenitori del Buddismo Tibetano, per esempio, oltre al celebre Richard Gere, che da anni devolve ingenti somme alla causa, elenchiamo qui di seguito solo alcuni altri personaggi famosi: Steven Rockefeller, Stephen Toben, Jane Walles, Sharon Stone, Harrison Ford e Mia Farrow.

« La ricchezza è male solo quando è un fine in se stessa »

Il Dalai Lama stesso ha partecipato ad eventi organizzati da e per filantropi e, in diverse occasioni, ha incontrato leader di spicco della comunità filantropica internazionale desiderosi di ascoltare le sue opinioni sul significato profondo della generosità e sui modi in cui i valori spirituali possono portare chiarezza e saggezza per risolvere i problemi del mondo.

Il filantropo è colui che, dotato di amore per l'essere umano e di volontà di prendersi cura dell'altro, sceglie di impegnarsi a sostenere in maniera continuativa una persona, una causa o un insieme di cause che egli considera meritevoli. Consentendo a quella causa di poter raggiungere un'autonomia che non sarebbe possibile con una generosità occasionale. Nell'ottica buddhista tra il mecenate e

coloro che vengono da lui sostenuti si instaura un rapporto di reciproco beneficio fatto di **fiducia e gratitudine**. Entrambi percepiscono un senso di profonda connessione che aiuta ad uscire da quello stato di doloroso isolamento e solitudine di cui ai nostri giorni sempre più si soffre. Nell'ultimo decennio in Occidente si sta assistendo a una crescita costante di interesse per il Buddismo e per la meditazione, da parte di persone che non sentono la necessità di una conversione formale. E ciò rivela **quanto sia presente il bisogno di coltivare un cammino interiore** capace di portare pace e gioia sia al singolo, sia alla società.

Nell'ottica buddhista la ricchezza è associata al male solo quando viene considerata un fine in se stessa e viene accumulata e usata in modo inappropriato. Mentre viene considerata fonte di merito quando essa viene guadagnata in modo eticamente corretto e quando diventa uno strumento di condivisione, capace di recare giovamento alla propria famiglia, ai propri dipendenti, alla comunità laica e religiosa.

EFFETTI PANDEMICI

La diffusione mondiale del coronavirus ha reso ancora più urgente la necessità di trovare un luogo di pace e sicurezza all'interno dei nostri cuori. Le persone in tutto il mondo sono spaventate e preoccupate dalle notizie che continuamente giungono e che parlano di disperazione, di morte e di totale incertezza. Come insegnanti guida dell'Associazione per la Meditazione di Consapevolezza, in questi tempi difficili, ci siamo trovati più che mai a rispondere alla forte richiesta di sostegno e aiuto con le rassicuranti parole del Buddha, il messaggio del Dharma, e la nostra costante presenza. La nostra missione, così come quella di tutti i centri dell'Unione Buddhista Italiana (UBI) e di tutte le comunità spirituali sparse nel mondo, è quella di essere accanto a chi chiede sostegno spirituale e di portare speranza, amore e fiducia nella vita quotidiana delle persone. Ed è per questo che l'A.Me.Co. ha scelto di avvalersi della moderna tecnologia che si è dimostrata molto utile durante il periodo in cui siamo rimasti protetti nelle nostre case e continua ad essere fondamentale anche in un momento in cui la regola del distanziamento sociale è ancora così rilevante. Siamo rimasti enormemente colpiti dal fatto che in solo poche settimane dall'inizio del lockdown fossero tanto aumentate le persone che accedevano ai nostri Social Media e che esprimevano la loro profonda gratitudine per la possibilità di imparare a rispondere alla vita e ai suoi accadimenti

«Tra chi dona
e chi riceve si instaura
un rapporto di reciproco
beneficio»

in un modo nuovo, capace di portare un vero cambiamento interiore all'insegna dell'accettazione, della pazienza, della saggezza e della compassione già presenti nei loro cuori.

L'Associazione per la Meditazione di Consapevolezza (A.Me.Co.), da noi fondata nel 1987, **di sicuro non sarebbe arrivata ad oggi senza il sostegno economico di alcuni nostri grandi donatori**, oltre, ovviamente, alla generosità di molti meditanti e al fondo emergenza Covid-19 ricevuto dall'Unione Buddhista Italiana a marzo 2020. Oggi, abbiamo bisogno della generosità di coloro che credono che quello che facciamo abbia un significato profondo nella vita delle persone. Con il loro impegno, infatti, i mecenati possono dare, e danno, un importantissimo contributo a favorire la realizzazione di progetti volti alla diffusione di quei valori insegnati dal Buddha, riscontrabili in tutte le grandi religioni, quali l'amore, la pazienza, la tolleranza, la saggezza, la compassione e l'etica.

Articolo pubblicato nel numero 1 del 2020 di SATI, la rivista dell'Associazione per la Meditazione di Consapevolezza A.Me.Co. - Roma.

DONARE



PROGETTUALITÀ SOCIALE

Un nuovo modello di welfare di prossimità

di Roberto Arnaudo - Direttore Agenzia per lo Sviluppo Locale di San Salvario ETS

La prova della pandemia ha rappresentato un poderoso stress test per il comparto non profit impegnato in azioni di contrasto delle povertà: da un lato ha sottratto risorse ed opportunità alle organizzazioni associative, dall'altro ha stimolato un rilancio **della vocazione solidaristica che le sostiene e la anima**.

Oltre alla pandemia si sono poi aggiunti gli impatti delle turbolenze economiche: da una parte l'aumento delle povertà e la pressione dei bisogni sociali, dall'altra il crescente peso dei costi di gestione, come aumenti delle utenze energetiche che pesano molto su associazioni ed enti che fanno della gestione di spazi fisici uno dei loro principali asset.

IL LATO POSITIVO

Ma la pandemia è stato anche un evento catalizzatore di partecipazione, di risorse volontaristiche e di cambiamenti potenzialmente fecondi del rapporto tra pubblico e privato nelle politiche sociali. E, in alcuni casi, è apparso evidente come **le reti associative di prossimità** e i centri socio-culturali abbiano rappresentato sia un presidio emergenziale fondamentale a carattere pubblico, sia un bacino di risorse umane ed energie morali a cui attingere.

Questi anni hanno quindi aperto anche

degli **spiragli di innovazione**, che andrebbero presi in considerazione e coltivati per la trasformazione strutturale del rapporto tra partecipazione associativa e civica e le politiche pubbliche di contrasto alle povertà materiali e all'isolamento relazionale.

Questa trasformazione potrebbe essere supportata da strumenti innovativi, orientati a considerare alcuni fattori nodali:

- **La necessità di pensare alla partecipazione civica e associativa come istituzione** a tutti gli effetti da collocare all'interno di una idea di amministrazione condivisa. Non come ad una 'stampella' residuale e ad una provvista di manovalanza a basso costo, utile a coprire le difficoltà della mano pubblica, bensì come parte essa stessa dell'azione pubblica.

- **La necessità di ripensare agli strumenti di sostegno del terzo settore in generale**, uscendo dalle modalità ormai universali di erogazione di fondi "a progetto" e in ottica "sperimentale". **I bandi/progetti non radicano azioni di medio lungo impatto**; precarizzano le organizzazioni e le spingono a trasformarsi in "progettifici". La logica sperimentale di innovazione sociale viene invece quasi sempre smentita dalla impossibilità di trasformare gli esiti delle buone



È APPARSO EVIDENTE COME
LE RETI ASSOCIATIVE DI PROSSIMITÀ E I CENTRI
SOCIO-CULTURALI ABBIANO RAPPRESENTATO
UN PRESIDIO EMERGENZIALE
FONDAMENTALE A CARATTERE PUBBLICO

sperimentazioni in pratiche ordinarie e continuative: perché sperimentare innovazione se tanto tutto esisterà solo ed esclusivamente per la durata, quasi sempre limitata, del progetto?

- **Facilitare forme di sostegno delle realtà di partecipazione** civica organizzativamente più fragili: gruppi informali, piccole associazioni che non hanno gli strumenti per superare le soglie richieste per la partecipazione ai bandi o le competenze amministrative per gestire complesse procedure di rendicontazione, ma che viceversa hanno talvolta grandi capacità di radicamento, impegno, coinvolgimento sociale, ben al di là della cerchia ristretta degli operatori sociali professionalizzati.

L'AZIONE DI UBI

Su alcuni di questi temi, **l'Unione Buddhista Italiana è stata una degli enti erogatori che hanno sperimentato modalità innovative**, finanziando con fondi 8x1000 per un verso

progettualità pluriennali, come ad esempio il progetto **Take Care delle Case del Quartiere di Torino**, ma anche predisponendo strumenti di sostegno facilitati e quindi aperti anche ad organizzazioni non strutturate, come per esempio il bando dedicato all'emergenza ucraina.

Ed esistono anche esperienze potenzialmente feconde dal punto di vista dell'azione pubblica. Una di queste è certamente **la Rete Torino Solidale della Città di Torino, una rete cittadina di snodi di welfare di prossimità**, integrati nel sistema socio-assistenziale pubblico, ma in modalità di amministrazione condivisa e non di tradizionale affidamento di servizio.

Si tratta di esperienze presenti probabilmente anche in altri contesti del territorio nazionale, che andrebbero però considerate nel loro potenziale trasformativo e non come esperienze prodotte da mere condizioni e specificità locali.



IMPEGNO
COINVOLGIMENTO
SOCIALE

FOREVER TIBET



IL POPOLO TIBETANO, LA MIA FAMIGLIA

**Agire nei villaggi tibetani, per i profughi,
gli anziani, i malati**

di Debbie Carrani - Responsabile Campi Profughi Tibet
(Associazione Vimala)

(Estratto dell'intervento al convegno "Forever Tibet" - novembre 2022)

Giovane ribelle ed irrequieta, sono partita a 18 anni da sola per le strade dell'India. Non so bene cosa cercassi ma è certo che l'ho trovato, perché non ho più smesso di andarci e di girarla in lungo e in largo. Da allora di anni ne sono passati 37.

In questo immenso paese mi sono sentita da subito come a casa e mi ha offerto l'occasione di conoscere i tibetani, i campi profughi dove hanno trovato rifugio, la storia tormentata di questo popolo, la loro lingua, la loro cultura. Per me è stata una rivelazione. Empatia e amore a prima vista mi hanno spinto ad impegnarmi in prima persona: volevo e dovevo fare qualcosa per questa gente straordinaria che vive da più di sessant'anni in esilio e che ha bisogno di tutto.

In tutto questo devo il più grande ringraziamento ovviamente a Sua Santità il Dalai Lama - che mi ha ispirata e mi ha protetta in questo mio percorso, dandomi sempre le linee guida a cui rivolgermi - e al popolo tibetano, la mia famiglia. Alcuni di loro, qui presenti oggi, sono stati i miei primi bambini sponsorizzati o dati in adozione a distanza.

LA MIA STORIA

È presto raccontata: tanti anni di volontariato, dapprima solitario poi meglio strutturato, e tanti progetti realizzati e in cantiere grazie all'incontro a fine degli anni '90 con l'Associazione Vimala in cui sono confluiti, potenziandosi, i nostri sforzi comuni. Vivendo tra l'Italia e l'India, interpreto il mio volontariato come un ponte. I ponti uniscono e collegano: non ho figli, forse perché la mia famiglia sono loro, tutti i miei bambini tibetani ed indiani che ho visto e vedo crescere e ai quali Vimala si sforza di offrire un futuro migliore.

IL PRIMO PROGETTO

Sua Santità mi chiese di chiudere un allevamento di polli per poter aprire una casa per gli anziani. Ho potuto realizzare questo progetto grazie ad un benefattore, la cui madre aveva vissuto per molti anni in India, che decise di darmi dei soldi per fare questa casa degli anziani a Bylakuppe (che ha ospitato e che ospita oggi più di quaranta vecchi). Per me i vecchi sono il vero tesoro del Tibet; lo incarnano, con le loro storie. Uno dei motivi per cui sono partita dagli anziani, oltre all'adozione dei bambini, è proprio perché gli anziani volevano raccontarmi le loro storie.

DA LÌ IN POI

A partire da Bylakuppe, mi sono messa al servizio di questo popolo e oggi sento di essere solo uno strumento che ha veicolato un po' come un ponte - per le persone che erano là, ma anche per quelle che erano qui, per tutte le persone che hanno potuto conoscere il popolo tibetano - la possibilità di aiutare attraverso le adozioni a distanza e i progetti per gli anziani.

La sanità è stata una delle mie priorità (oserei dire prima dell'educazione) perché i tibetani hanno sofferto di malattie molto gravi come la T.B.C. - che purtroppo ha devastato i campi profughi tibetani, una delle richieste principali era di avere questo isolamento per far sì che le famiglie non venissero contagiate - e molti casi di epatite. Quindi la sanità per noi è stata sempre una priorità assoluta, anche perché senza sanità non puoi studiare, non puoi andare a scuola. Devo dire che Sua Santità - soprattutto per quanto riguarda il lavoro fatto nelle sale parto e nella cura delle donne tibetane - durante una delle mie fortunatissime udienze fu molto contento. Tutte le volte che facevo un progetto andavo a chiedergli un parere e lui mi chiedeva: "Ma questa sala parto sarà aperta anche agli indiani?". Capii subito che c'era una gratitudine intrinseca nei confronti del popolo indiano e del governo e mi ha sempre chiesto di fare progetti che fossero completamente dedicati anche al popolo indiano, quindi a tutti i villaggi adiacenti ai campi profughi. La condizione era sempre in azione.

Credo che un pezzettino di Tibet ce lo abbiamo dentro tutti, perché in tutti c'è quella compassione che dovremmo rivolgere prima a noi stessi e poi verso gli altri... Quindi, penso sia fondamentale sentirsi un po' tibetani. E dall'unione di queste amicizie, di queste solidarietà, di questi momenti - che come è stato detto giustamente "di sicuro non finiscono dopo due giorni", ma bisogna che continuino nella nostra mente e nei nostri cuori come un tarlo - si potrà fare modo che vi sia un servizio concreto, un aiuto concreto. Ma è un servizio che facciamo a noi stessi e allo stesso tempo all'umanità.

CREDO CHE UN PEZZETTINO DI TIBET
CE LO ABBIAMO DENTRO TUTTI, PERCHÉ
IN TUTTI C'È QUELLA COMPASSIONE
CHE DOVREMMO RIVOLGERE PRIMA
A NOI STESSI E POI VERSO GLI ALTRI...



UN AMBIENTE SACRO

Le problematiche ambientali sull'altopiano del Tibet, crocevia tra ambiente, religione, scienza e umanesimo

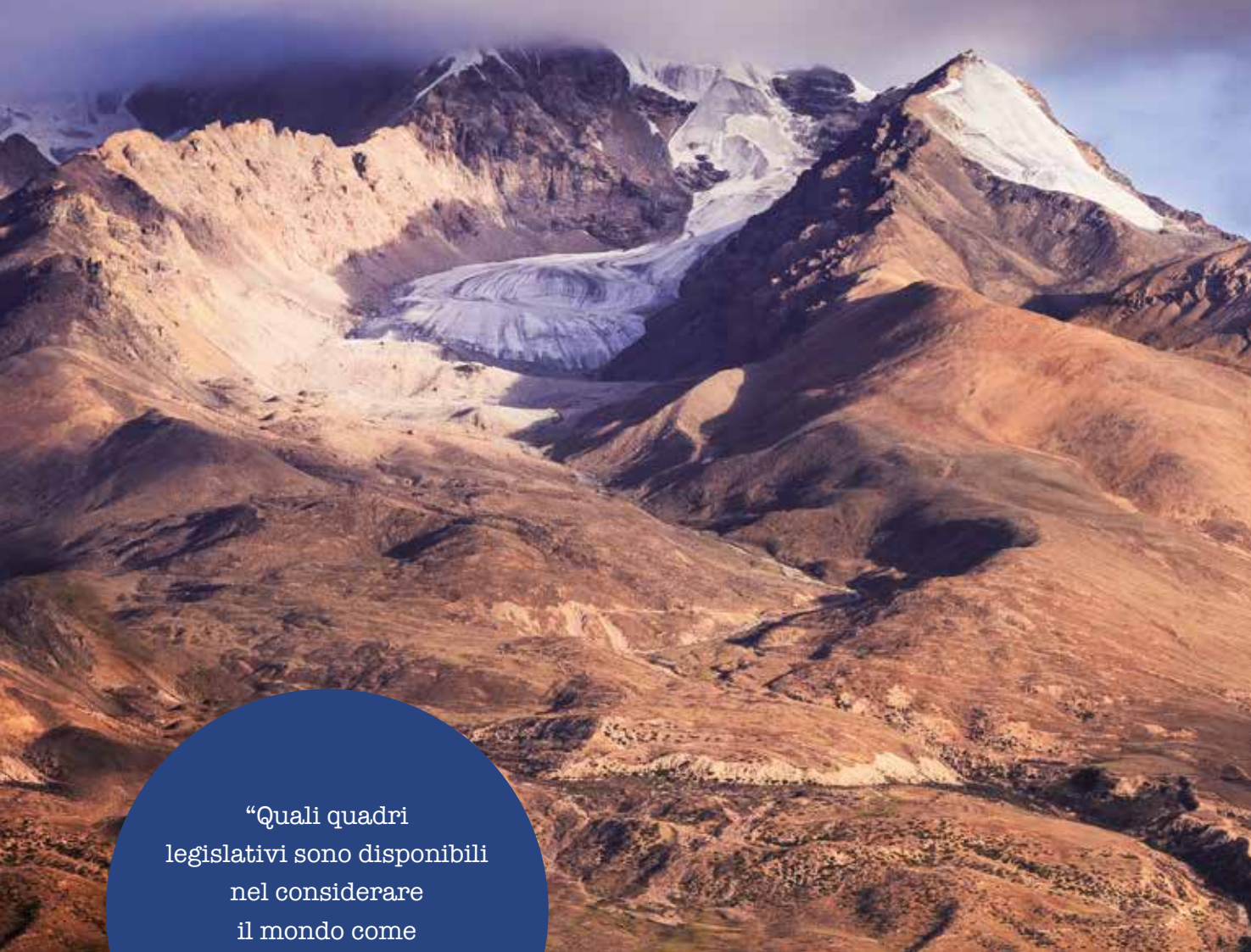
di Francesca Tarocco - Docente di Studi buddhisti e religioni cinesi, Università Cà Foscari e Direttrice del NICHE

(Estratto dell'intervento al convegno "Forever Tibet" - novembre 2022)

Pensare all'altopiano tibetano significa pensare anche alle riserve idriche, all'acqua, al ghiaccio. E questa non è una problematica locale, ma planetaria: si tratta di una delle parti del mondo più densamente popolate e quindi il cambiamento climatico, che sta causando lo scioglimento dei ghiacciai tibetani, ha delle implicazioni enormi per i tibetani stessi, ma anche per circa 2 miliardi di persone che vivono a valle. La Cina ha un approccio molto ingegneristico al cambiamento climatico e molte delle persone che guidano il Paese, e il governo indiano e il governo del Bangladesh, sono molto preoccupati rispetto all'impatto immediato del trasferimento idrico di queste zone, dei tunnel che vengono creati, della possibilità di deviare il corso dell'acqua, immaginando che un giorno la Cina possa chiudere il rubinetto, con conseguenze immani per gran parte della popolazione che va dall'India al Bangladesh al sud-est asiatico con il Mekong. Molti accademici stanno cercando di gestire la questione da angolazioni diverse, con una collaborazione stretta tra scienziati e umanisti.

AMBIENTE, SCIENZA ETICA, FILOSOFIA

Quello che stiamo cercando di fare nel nostro centro (NICHE-New Institute Centre for Environmental Humanities) dal punto di vista delle scienze ambientali è di pensare alla cultura della natura in maniera diversa. Ci sono molte domande che dobbiamo affrontare: quali forme, quali quadri legislativi sono disponibili (diritti dell'ambiente, degli animali, della natura) nel considerare il mondo come co-costruito da umani e da non umani? Come l'idea di esseri senzienti può essere considerata come forma di razionalità e relazionalità? Come pensiamo a questi esseri senzienti, come li consideriamo in termini di tempo, di personalità? Ad esempio, come pensa l'acqua, come agisce l'acqua? Come fa l'acqua a dar forma alle persone e al paesaggio? E come è possibile che le idee religiose di vita e morte possano dar forma alla questione degli esseri senzienti? Crediamo che questo possa essere la base dell'unità ecologica, che vada al di là dell'immaginazione antropologica dell'antropocene.



“Quali quadri
legislativi sono disponibili
nel considerare
il mondo come
co-costruito da umani
e da non umani?”

IL “SISTEMA BUDDHISTA”

Emerge sempre più, a livello delle conversazioni scientifiche, che il Buddhismo Tibetano viene riconosciuto come una forza sempre più importante in questa conversazione. Il ruolo dei monasteri sparsi in tutta la regione viene studiato proprio per comprendere le relazioni tra ciò che chiamiamo pratica buddhista e conservazione. La comunità religiosa sembra andare molto bene in termini di prendersi

cura, di pensare, di praticare con tutto ciò che li circonda. Nel corso degli anni sono state raccolte delle storie orali con idee sull'ambiente e come queste idee sono state trasmesse in termini culturali o religiosi, ambientali, sull'interesse e la preservazione dell'ambiente nelle storie tradizionali. Per esempio, le persone che vivono nell'Himalaya dicono che gli alberi non dovremmo tagliarli perché vivono lì e se li tagliamo e li disturbiamo non ci saranno piogge e di conseguenza ci daranno anche problemi di salute. Quindi l'idea del salvare l'ambiente è legata a questa credenza. “Non dobbiamo disturbare le montagne perché poi ci manderanno le maledizioni...”.

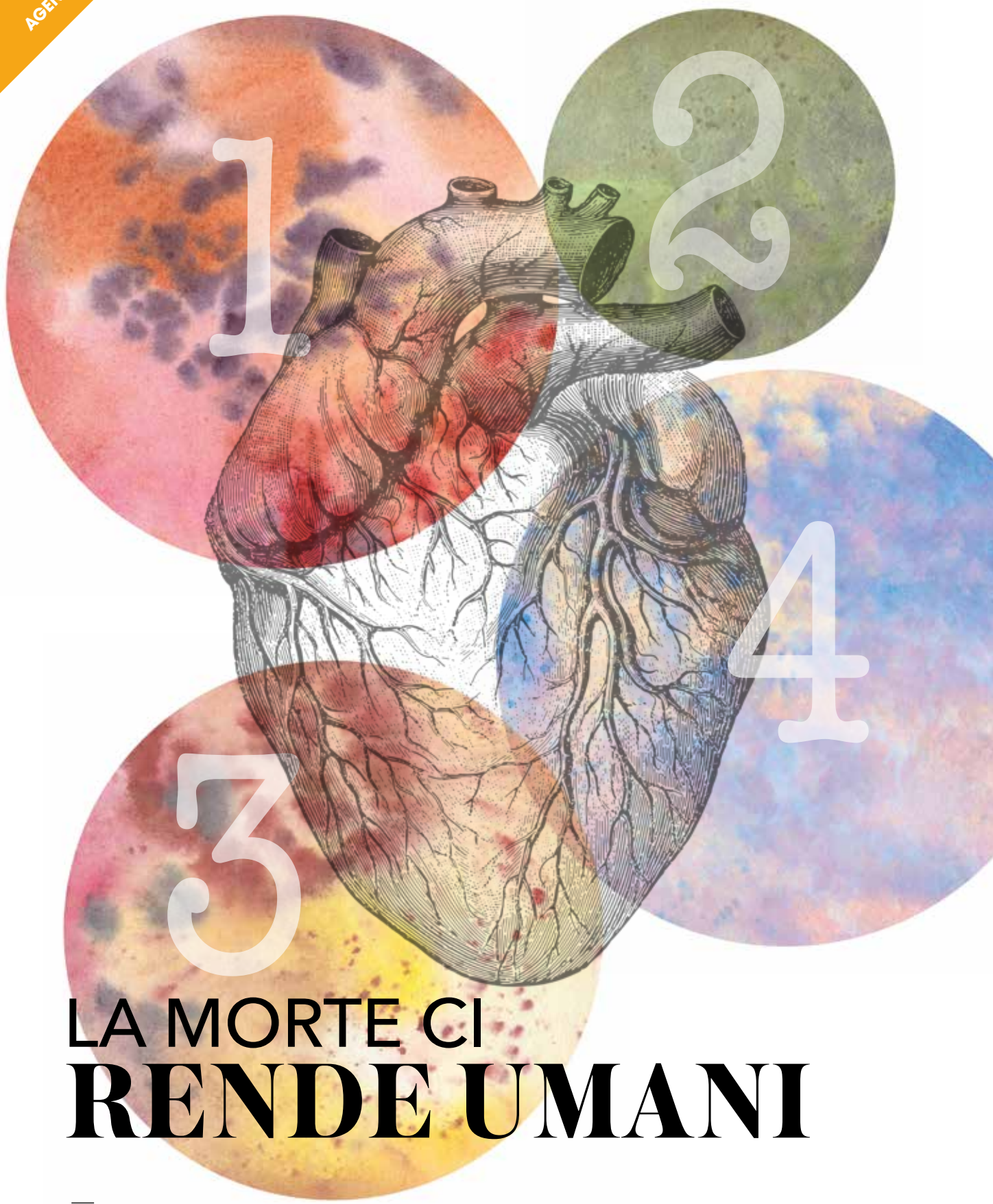


“Occorre ripensare al luogo, a come la gente crea il luogo, a come intende la propria vita in un luogo”

CO-CREAZIONE

Ritengo sia fondamentale una certa comprensione, ridefinizione di queste storie, ripensando al luogo e come la gente crea il luogo, come la gente intende la propria vita in un luogo, dove la vita implica sempre vivere in un dato posto e darvi un senso. Ci sono tanti studi che hanno scoperto che i monasteri buddhisti sono sempre una forza-guida nella conservazione dell’ambiente perché ovviamente il Buddhismo ritiene sacro l’ambiente, e l’idea che le cose vadano trattate bene fa

proprio parte del Buddhismo. Perché questo fa parte di un coinvolgimento molto più ampio con il benessere reciproco e la co-creazione reciproca. Questo è un enorme opportunità per le scienze umane ambientaliste: partecipare a quello che accade nella zona himalayana, non solo nell’ambito del cambiamento climatico che colpisce in particolare questa zona, ma lavorare soprattutto sulle soluzioni, comprendendo integralmente la terra, le acque e tutto il panorama idrico. Credo che tutte le religioni, in particolare il Buddhismo, ci insegnino che dobbiamo vivere con gli altri, con gli altri esseri senzienti in modo speranzoso ed etico.



LA MORTE CI
RENDE UMANI

Occorre affrontarla con compassione e connessione, dando significato al vissuto e affidandoci a un rifugio tranquillo

di Christine Longaker**

(estratto Conferenza Secondo ciclo del Seminario "Sguardi",
Agenda Cura UBI - dicembre 2022)

I cuore del mio lavoro sono i **quattro compiti del vivere e del morire**. Si tratta di risorse spirituali universali che ci possono aiutare a prepararci per la nostra morte e anche come "guida". Il primo è **trasformare la sofferenza con la compassione**; il secondo è **il nostro bisogno di connessione, di amore**; il terzo è **l'abilità di sperimentare quanto la nostra vita sia piena di significato**; il quarto è **affidarsi a un rifugio tranquillo**, o comunque a una fonte di pace.



TRASFORMARE LA SOFFERENZA CON LA COMPASSIONE

La maggior parte delle persone potrebbero raccontare di essere spaventate dal processo del morire e dalla perdita di indipendenza. Hanno paura del dolore. A nessuno di noi piace cedere il controllo e sentire che non abbiamo alcun potere. Questo ci mostra come è importante la nostra capacità di agire.

Vorrei raccontare un esempio che ho imparato da delle persone che lavoravano in un hospice in Australia. C'è un gruppo nell'hospice che si chiama "I guerrieri dell'arcobaleno". Quando i pazienti arrivano nell'hospice viene chiesto loro se desiderano entrare a far parte di questo gruppo.

A questi pazienti viene dato un nastro color arcobaleno da legare al lato del letto. Ogni giorno alle quattro del pomeriggio riflettono su tutte le persone del mondo che stanno soffrendo della loro stessa malattia. Quindi con grande compassione trascorrono cinque minuti a mandare benedizioni e auguri di guarigione a tutte queste persone nella forma di luce-arcobaleno. La direttrice dell'hospice mi ha detto che ai pazienti che fanno parte di questo gruppo è necessario prescrivere molti meno farmaci per il dolore e per l'ansia. E naturalmente **la compassione aiuta anche a trasformare la sofferenza del personale medico**, di chi si prende cura dei pazienti.



IL BISOGNO DI CONNESSIONE E DI AMORE

Molta della sofferenza di chi si avvicina alla morte ha a che vedere con la famiglia. Per esempio, se il morente si preoccupa di come la famiglia sopravviverà alla sua morte, potrebbe trovare molto difficile lasciare andare. Oppure alcune persone iniziano a riflettere sulla loro vita, su connessioni spezzate e mai guarite. E magari, anche quando si sentono tra persone amate, possono aver paura di parlare apertamente. Io penso che una delle cose peggiori che può

accadere è che non ci venga detto che stiamo per morire, perché **questo ci costringe ad attraversare questa crisi da soli.**

Fred Rogers, autore televisivo di programmi educativi per bambini negli Stati Uniti, ha ispirato il film "Un amico straordinario" (con Tom Hanks). In una delle scene più commoventi del film, verso la fine, c'è una famiglia seduta in visita al padre morente. Lui si accorge che tutti camminano sulle uova, facendo attenzione, non volendo riconoscere la morte imminente. C'è un senso di tensione nella stanza perché la famiglia non è in grado di parlare liberamente e di esprimere ciò che le persone hanno nel cuore. E se nulla cambia, perderanno l'opportunità di darsi un buon addio. E questo è quello che Roger dice loro: "La morte è spesso quella cosa di cui non vogliamo parlare. Ma morire è essere umani. E tutto ciò che è umano è qualcosa che si può menzionare. E qualsiasi cosa che si può menzionare si può anche gestire".



LA CAPACITÀ DI SPERIMENTARE CHE LA NOSTRA VITA HA UN SIGNIFICATO

Per sperimentare che la nostra vita ha un significato ci **vogliono tre elementi.** Il primo è l'essere consapevoli dei nostri sentimenti naturali e delle nostre esperienze naturali. Questo ci permette di vedere le nostre lotte e le nostre difficoltà con profonda gentilezza e compassione così come abbiamo fatto nella prima contemplazione. **Piuttosto che cercare di essere perfetti (come mogli, mariti, genitori ecc.), meglio riconoscere che stiamo facendo fatica.** Un altro elemento importante, il secondo, è sentire che la nostra vita ha un significato - non che

** CHI È CHRISTINE LONGAKER

Autrice del libro *Ogni tramonto è un'alba*, tradotto in nove lingue. Ha quarant'anni di esperienza internazionale nella formazione di operatori sanitari in cure spirituali, consapevolezza e compassione. Ha co-fondato, già nel 1978, un programma di assistenza domiciliare in California e ha istituito un programma di formazione su questi temi che ha diretto per vent'anni. Ha prodotto anche un album di meditazioni e sta scrivendo un nuovo libro sull'autocompassione.

ha avuto un significato - ma che **ha un significato anche mentre stiamo morendo.** E intraprendere un dialogo profondo e importante con almeno una persona.

A volte descrivo il primo elemento come "uscire dal nascondersi in se stessi". E il secondo elemento riguarda invece il nascondersi in relazione agli altri, quindi uscire da questo stato.

Il terzo elemento per sentire la nostra vita come qualcosa che abbia significato è decidere di andare in una direzione di crescita. E questo lo descrivo anche nel mio libro: qualsiasi persona che è disperata, che è costretta a letto, nel momento più difficile **può trovare una cosa nobile che può fare.** E quindi torniamo alla "nostra capacità di agire". Per esempio, è stato osservato che la depressione diminuisce nelle persone che comprendono questa capacità di agire e che cominciano a sentirsi responsabili per il loro benessere. Io questa rappresentazione dei tre elementi che

La morte è spesso quella cosa di cui non vogliamo parlare. Ma morire è essere umani. E tutto ciò che è umano è qualcosa che si può menzionare. E qualsiasi cosa che si può menzionare si può anche gestire

ci aiutano a rendere la nostra vita di grande significato l'ho imparata da un cappellano di un ospedale. Lui ha scritto l'introduzione in un libro di Elisabeth Kübler-Ross che si intitola "La morte, ultima fase della crescita". Certamente noi non pensiamo alla morte come a una crescita, però questo è quello che lui raccontava durante il suo impegno come cappellano dell'ospedale. E diceva che se una persona morente (o anche una persona in lutto) è in grado di fare almeno le prime due prove, ovvero accettare la propria esperienza naturale e impegnarsi in una comunicazione significativa almeno con una persona, per lui questa è già una direzione di crescita.



AFFIDARSI A UN RIFUGIO O A UNA FONTE DI PACE

In uno dei miei libri ho chiamato questo compito "la preparazione spirituale alla morte"; quando però ho iniziato a girare per gli hospice e per gli ospedali insegnando, soprattutto al personale medico, ho capito che non era l'espressione giusta, ma era una formula un po' più simile a quello che dicono gli insegnamenti buddhisti. Quindi per coloro che hanno una tradizione di fede, **il rifugio significa l'aspetto più profondo del sentiero spirituale con il quale abbiamo una connessione.** Può essere la nostra devozione a un essere divino o una pratica spirituale che ci piace. E per coloro che non si sentono affiliati a

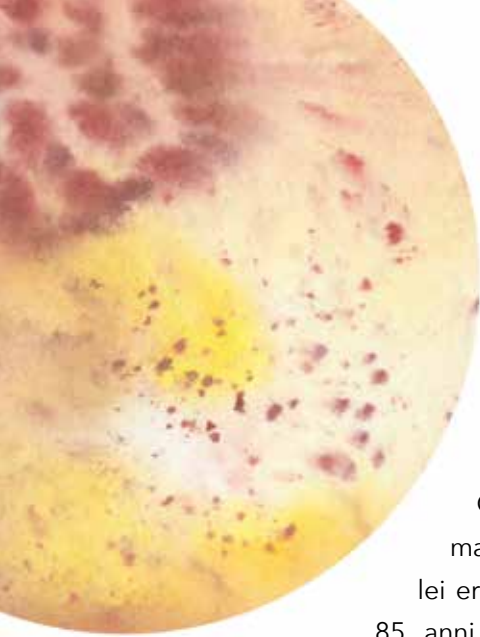
LA MEDITAZIONE POWA

La parola *powa* significa "trasferimento della coscienza in uno stato di verità". La meditazione del *powa* essenziale può anche essere utilizzata per la guarigione; la possiamo offrire come supporto per i nostri cari che sono ammalati o morenti. Ed è anche un modo efficace per dare un supporto spirituale a qualcuno che è già trapassato. Anche se lo fate molti anni dopo. Negli anni, ho imparato che le benedizioni di questa meditazione sono molto profonde e possono veramente eliminare la sofferenza. E la profonda connessione d'amore che abbiamo con la persona per cui stiamo praticando infonde nella meditazione ancora più potenza. Non è mai troppo tardi per aiutare.

Immaginiamo dei raggi di luce, che emanano dalla presenza amorevole. E questi raggi di luce dissolvono qualsiasi dolore relativo alle circostanze della morte. E poi possiamo visualizzare che queste meditazioni radiose vanno a riempire la persona amata di pace. Possiamo considerare il grande beneficio di offrire il *powa* di questa meditazione essenziale per alcuni giorni e anche per alcune settimane.

nessuna fede, possiamo aiutarli a ricordare una fonte di pace della loro vita. Magari un ricordo di gentilezza o di sacrificio. E se ci rivolgiamo al nostro rifugio questo assicurerà una morte pacifica.

E se una persona ha dei deficit cognitivi? Molti non sanno che anche se il cervello è danneggiato, **c'è comunque una consapevolezza che non dipende dalle funzioni cerebrali.** E quindi



significa che è ancora possibile comunicare, connettersi con il proprio rifugio.

Quando morì la madre di mio padre, lei era vedova e aveva

85 anni. Prima di sottoporsi a un intervento per una

ostruzione all'intestino, scrisse un testa-

mento: richiese di sospendere qualsiasi supporto artificiale alla vita nel caso stesse per morire.

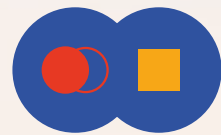
Durante l'operazione chirurgica, lei di fatto morì, però venne mantenuta in vita artificialmente e si trovava in terapia intensiva con un danno cerebrale irreversibile. Mio padre chiese al medico di disconnettere le macchine, ma non ricevette risposta. Così quando andai a visitarla nella sala di terapia intensiva, mi sedetti vicino a lei; non sapevo se c'era qualcosa di irrisolto che magari la tratteneva. Quindi, presi coraggio e iniziai a parlare per lei, sperando che questo andasse bene. Mentre le parlavo le accarezzavo il volto e sentivo il ritmo del respiratore alterarsi ogni tanto, come se avesse fatto un grande sospiro. E anche se i medici dicevano che lei non rispondeva, guardandola vedevo gli occhi muoversi

Se una persona morente (o anche una persona in lutto) è in grado di fare almeno le prime due prove, ovvero accettare la propria esperienza naturale e impegnarsi in una comunicazione significativa almeno con una persona, per lui questa è già una direzione di crescita.

sotto le palpebre e capivo che lei mi aveva sentita. Le dissi: "Nonna, hai tenuto fede a tutti gli impegni della tua religione: sei stata devota a Gesù Cristo per tutta la tua vita e questo ti aiuterà adesso mentre ti avvicini alla morte. Le dissi anche: "Nonna, anche se ci piacerebbe che ti riprendessi, non mi sembra che stia accadendo questo. Sembra che tu stia morendo. Ti amiamo e continueremo ad essere qui con te. E quando sei pronta va bene, puoi lasciare andare. Non ti devi preoccupare per noi. Noi staremo bene. Ti amiamo e non vogliamo più che tu soffra. Hai dato molto nella tua vita, hai cresciuto una famiglia, hai aiutato le persone in difficoltà... aiutavi anche gli altri anziani nella casa di cura dove ti trovavi. Questo mi ha ispirato ad essere gentile nella mia stessa vita. La tua vita ha avuto un significato. Hai contribuito agli altri e ci hai insegnato a vivere in un modo corretto. E questo rimarrà per sempre nel nostro cuore. Se c'è qualunque cosa che abbiamo fatto che ti ha ferito, ci dispiace molto. Chiediamo perdono. Se tu hai fatto qualunque cosa che ha danneggiato qualcuno di noi, sappi che anche noi ti perdoniamo, rimaniamo insieme in questa serena unione". Dopo alcuni momenti in cui ho condiviso con lei questa meditazione nel silenzio, le ho detto: "Nonna, adesso me ne devo andare. Sappi che hai tutto il mio amore. Ricordati che non sei sola. Mi ricorderò di te e pregherò per te". E le ho detto "Addio". Prima di andare a dormire quella sera, feci di nuovo questa meditazione per lei. E al mattino mi dissero che lei era morta in pace durante la notte.

Questo è un piccolo esempio dell'importanza dei quattro compiti, magari è una storia che ricorderete.





LA CONSAPEVOLEZZA DEL VIVERE E DEL MORIRE

Terza Edizione

OTTOBRE 2023 • MAGGIO 2024

ISCRIZIONI ENTRO IL 30 LUGLIO 2023

La Consapevolezza del Vivere e del Morire è un percorso **innovativo** per offrire una diversa visione della **Cura** e del **Fine Vita**.

Un corso di formazione per imparare a confrontarsi con il **limite**, per alleviare **l'ansia del distacco e la paura della morte**. Per la diffusione di **un'educazione alla fragilità** a beneficio di un'umanità più **serena, consapevole e compassionevole**.

Un corso che offre strumenti utili per **l'accompagnamento nella malattia**, l'elaborazione del lutto e l'avvicinamento alla fine della vita, coltivando la capacità di riconoscere e utilizzare le proprie **risorse interiori**.

Diverse prospettive per un **approccio multidisciplinare** e interreligioso con particolare attenzione alla tradizione buddhista e alla medicina palliativa.

100 ore di lezione, esercitazioni e meditazioni con docenti di eccellenza in alcuni dei **principali monasteri buddhisti in Italia**.

Il corso è rivolto ai professionisti della cura, al personale sanitario e a chiunque voglia approfondire il proprio percorso interiore.

La saggezza millenaria delle tradizioni contemplative, per accompagnare e prendersi **cura di sé stessi e degli altri**, attraverso una **proposta innovativa, integrata e trasformativa**.

Per ulteriori informazioni scrivere a:

cura@buddhismo.it

Iscrizioni e calendario degli incontri sul sito:

www.unionebuddhistaitaliana.it



SGUARDI

Un ciclo di incontri promosso
dall'Agenda Cura UBI

- COSA VUOL DIRE PRENDERSI CURA DEGLI ALTRI?
- PERCHÉ NON SIAMO PIÙ IN GRADO DI AFFRONTARE LA PAURA DELLA MORTE?
- CHE RELAZIONE ABBIAMO CON LA NOSTRA FRAGILITÀ?
- COME POSSIAMO PREPARARCI AD ASSISTERE CHI SOFFRE?

Per parlare di questi e altri temi legati alla nostra condizione esistenziale caratterizzata dal limite - ma anche da infinite potenzialità - l'Agenda Cura dell'Unione Buddhista Italiana propone un ciclo di incontri on line con esperti e professionisti.

Sguardi sul vivere e il morire, e sulla consapevolezza necessaria per rendere la nostra vita più significativa in ogni momento, anche nelle difficoltà.

Gli incontri, aperti a tutti, si svolgeranno una volta al mese.

Per partecipare è necessario inviare una mail a: cura@buddhismo.it

TERZO CICLO DI SGUARDI • PRIMAVERA 2023
dalle 19.30 alle 21.00 su Zoom

6 APRILE

Momcilo Jankovic

Pediatra emato-oncologo

ACCOMPAGNARE
UNA FAMIGLIA NEL
PERCORSO DI CURA
DEL FIGLIO

4 MAGGIO

**Dario Doshin
Girolami**

Maestro della tradizione
buddhista Soto Zen

UN APPROCCIO ZEN
ALLA MALATTIA
E ALLA MORTE

8 GIUGNO

Ines Testoni

Direttrice del Master "Death
Studies & the End of Life"
Università di Padova

SPIRITUALITÀ, FEDE
E RESPONSABILITÀ
SOCIALE

DHARMA

EDIFICARE IL SACRO

Accudire la dimensione del sacro
nel nostro tempio interiore

di Rev. Elena Seishin Viviani - Vice presidente UBI

« È questa la maniera
con cui le religioni
sogliono estinguersi: quando
cioè, sotto gli occhi severi
e razionali di un dogmatismo
ortodosso, i presupposti
mitici di una religione vengono
sistematizzati come
una somma conchiusa
di avvenimenti storici
e si comincia a difenderne
affannosamente
la credibilità »

Friedrich Nietzsche

Che cosa è un dojo, un tempio, un monastero se non la rappresentazione 'al vivo' dell'accadimento storico e sacro, vocato a rendere colui che pratica un partecipante sensibile di ciò che fu espressione della sua prima cultura, di quel culto che sta all'origine di ogni cultura, perché l'uomo, come afferma G. Van Der Leeuw 'fu ritualista ancor prima di saper parlare'?

ESPERIENZA RELIGIOSA

Il sacro, insieme al mito e al rito, individua l'esperienza religiosa. Non è misurabile, ma è concreto; è una categoria fondamentale dell'uomo religioso che investe esseri, spazi, tempi e cose in maniera misteriosa: *'sono suoi strumenti d'espressione, il gesto, la comunità di preghiera, i libri sacri, la lingua e l'arte sacra, il silenzio, il vuoto, l'architettura e la musica sacra'* (Rudolf Otto, "Le sacré", edizioni Payot). Possiamo pensarci buddhisti, ma non siamo il prodotto asiatico di quell'esperienza. Se si tratta di una esperienza religiosa, non può che essere un'esperienza che si rifà a quella originale, fondante, ma che ha preso una connotazione differente nel nostro tempo e nella nostra cultura.

Oggi come in passato edificare un monastero, un tempio significa edificare il sacro e, se di Buddha Dharma si parla, sarebbe bene farlo nel rispetto di quella visione che considera *'bodhimandala'* il luogo del Risveglio, dove il sacro trova la sua più alta espressione e dove si manifesta attraverso i linguaggi che gli sono propri, ovvero quelli del rito. Troppo spesso, a mio parere, i luoghi della nostra pratica ed anche le nostre vite risultano prive del contatto con il sacro, con cui si esprime ciò che è altro da me, e ne risultano ridotte, impoverite.

RECUPERARE IL SACRO

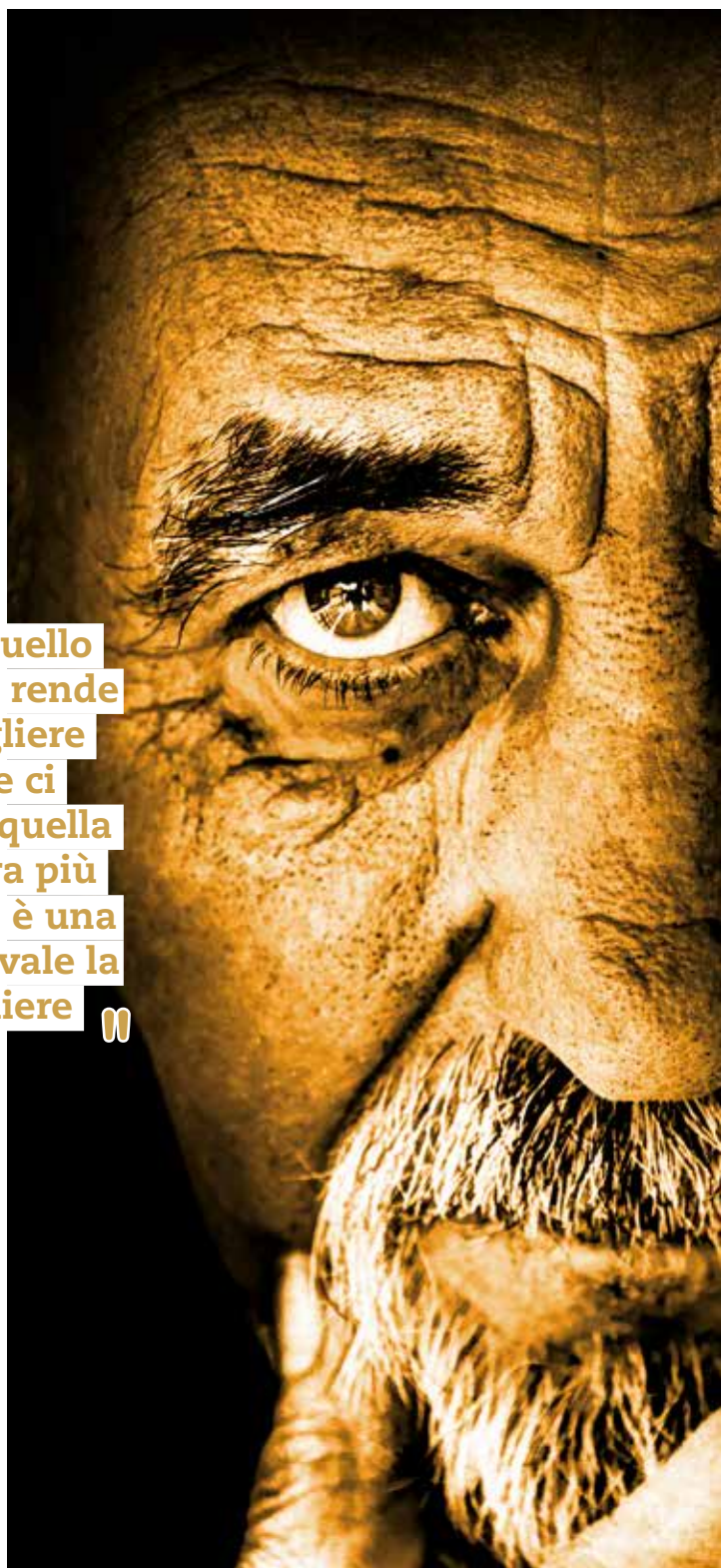
Nelle parole del Maestro Taiten Guareschi emerge in tutta la sua evidenza come **il sacro sia una categoria troppo spesso dimenticata nella nostra quotidianità**, ma a cui, se attenti, siamo risospinti spesso inaspettatamente...

"Qualche tempo fa un amico ferroviere che abita sulle rive del Po, mi fece notare il suo imbarazzo nel vedere degli indiani incamminarsi verso sera, in fila, sulle sponde del Po - 'il nostro grande fiume, là dove l'acqua corre orizzontale' come ricorda Giovannino Guareschi - e stare a lungo assorti, accovacciati, a contemplare il suo scorrere lento. Oggi quegli indiani guardando quel fiume, come se fosse il sacro Gange, ci restituiscono forse quello sguardo che non abbiamo perso, ma che si è un po' 'stancato': solo in apparenza sono culture lontane, completamente altre, verso le quali abbiamo forse delle riserve. In realtà, mi impressiona constatare che quello sguardo diverso mi restituisce il mio sguardo. Indirettamente sto parlando di Fudenji. Fin dall'inizio dell'installarsi di questa realtà sulle colline salsesi era una cosa anomala: un monastero Zen, che voleva invece essere autentico a tutti gli effetti, e non qualcosa di stravagante. Necessariamente risultava inusuale come oggi è ogni realtà di tipo religioso".

Recuperare quello sguardo che ci rende capaci di cogliere il sacro, che ci riconcilia con quella che è la nostra più intima natura, è una sfida che oggi vale la pena di cogliere, perché come scriveva Simone Weil "(...) dalla prima infanzia sino alla tomba qualcosa in fondo al cuore di ogni essere umano, nonostante tutta l'esperienza dei crimini compiuti, sofferti e osservati, si aspetta invincibilmente che gli venga

fatto del bene e non del male. Ciò che è sacro, lungi dall'essere la persona, è quello che in un essere umano è impersonale" (Simone Weil, "La persona e il sacro", Adelphi).

" Recuperare quello sguardo che ci rende capaci di cogliere il sacro, che ci riconcilia con quella che è la nostra più intima natura, è una sfida che oggi vale la pena di cogliere "



USCIRE DALLA AUTOREFERENZIALITÀ

Non possiamo ridurre l'esperienza religiosa soltanto a contenuti etici, perché ognuno tende a trovare contenuti personali che ad un primo esame paiono più efficaci e rassicuranti: l'esperienza

religiosa in quanto tale chiede una discontinuità, una dissonanza del proprio orizzonte di senso. L'etica non basta a saturare quel vuoto in cui ciò che è altro da sé può irrompere nel nostro orizzonte. È in virtù del linguaggio rituale - rito come r-ta, ordine cosmico - che ci si può approssimare al sacro, laddove la presenza di ciò che è altro da me si manifesta in tutta la sua potenza: *"il rito è ciò che ci permette di morire per accedere ad un significato altro che non sia stabilito da noi"* (Roberto Tagliaferri, "Fenomenologia del sacro, del mito e del

rito", in Quaderni Honsho Myoshu, Istituto Italiano Zen Soto). E ci impedisce di restare nel piano dell'auto-referenzialità, dove 'io' è inizio e fine di ogni cosa. Non esiste una comfort zone in un percorso religioso; anche se il termine comfort in origine indicava ciò che dà forza e che predispone ad una modalità energetica e vitale, oggi nell'accezione comune è qualcosa che sgrava dalle responsabilità, e così la comfort zone è dove ci si sente sicuri e a proprio agio.

SACRO COME EDIFICARE

Il portale d'ingresso di un monastero nella Tradizione Zen è detto '*san mon*', ovvero l'accesso alla montagna sacra, che in maniera progressiva e costante, in un percorso, va dall'esterno all'interno, al nucleo sacro della costruzione.

Più ci avviciniamo al luogo sacro e più abbiamo la possibilità di individuare un ipotetico mistero, ciò che è inequivocabilmente altro da me: è l'accesso che implica tre tappe di un vero e proprio percorso iniziatico - sradicamento da un mondo, spaesamento e riaggregazione - finalizzato ad instaurare una visione altra e più ampia. E così, da sempre edificare un monastero, un tempio svolge la funzione di un ripensamento di ciò che è sacro, anche nei periodi più difficili che gli uomini affrontano ogni qualvolta desiderino passare ad una riaggregazione, ad una reintegrazione di una visione di sé e del mondo più ampia ed adulta.

Edificare è ritornare all'origine di ciò che in noi è sacro, in ultima analisi al bene perché "solo il bene e ciò che è relativo al bene è sacro" (Simone Weil, "La persona e il sacro", Adelphi).

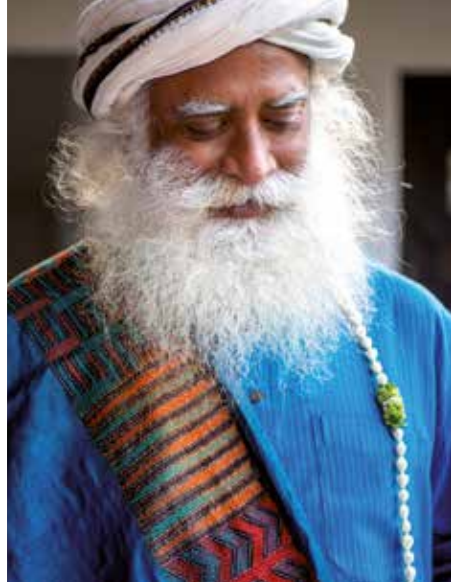


DHARMA

IL SUOLO È UN'ENTITÀ VIVENTE

Intervista a Sadhguru, fondatore
del movimento "Pianeta consapevole"

di Silvia Francescon - Responsabile
Agenda Ecologia UBI



Sembra che attualmente nella discussione politica volta ad affrontare la crisi climatica ci sia un grande assente: il suolo. L'agricoltura industriale, che fa largo uso di fertilizzanti derivati da combustibili fossili, è responsabile di quasi la metà di tutte le emissioni che modificano il clima; il suolo è degradato per oltre il 50%; la perdita di biodiversità sembra non conoscere fine; il livello di nutrienti nel nostro cibo è crollato.

Silvia Francescon: Lei ha fondato il movimento "Pianeta consapevole" che invita a prodigarsi per "salvare il Suolo". Quali sono le priorità di intervento di questo movimento?

Sadhguru: La prima cosa che vogliamo cambiare è la narrazione, a livello globale, del suolo. Dobbiamo riconoscerlo come un'entità vivente, non come un miscuglio di sostanze chimiche, concezione sbagliata che è stata finora prevalente. Non si tratta di azoto o fosforo, ma di suolo vivo.

Non siamo contrari ai fertilizzanti o ai pesticidi, l'importante è che ci sia materia organica. Vedrete che con l'aumentare di quest'ultima, diminuirà la necessità di impiegare sostanze chimiche. I terreni destinati all'agricoltura dovrebbero avere una quantità di contenuto organico compresa almeno tra il 3 e il 6%, un target che dovrebbe entrare a far parte dell'agenda politica di tutti i paesi.

In secondo luogo, 5,26 miliardi di persone nel mondo vivono in paesi democratici. Un governo eletto di solito ha un mandato di quattro o cinque anni e non è disposto a investire in politiche del suolo a lungo termine, di 15-20 anni, a meno che i cittadini non si alzino in piedi e si pronuncino in tal senso. Per questo motivo, il nostro obiettivo è stato fare in modo che almeno 3,5 miliardi di persone, ovvero il 60% dell'elettorato mondiale, si esprimesse a favore di una politica per la tutela e la salute del suolo.

Abbiamo raggiunto 3,91 miliardi di persone e, negli ultimi mesi, abbiamo potuto constatare che la narrazione generale sul suolo è già cambiata. Sono certo che le politiche che oggi invochiamo saranno definitivamente attuate pressoché ovunque, si tratta solo di gestirne il ritmo.

SF: Siamo la generazione che vive con le maggiori comodità, godiamo - almeno in una parte del pianeta - di molti comfort. Eppure, la nostra

I terreni
destinati all'agricoltura
dovrebbero avere una quantità
di contenuto organico
compresa almeno tra
il 3 e il 6%



SADHGURU

È un mistico e yogi indiano - premiato col Padma Vibhushan, la seconda più importante onorificenza indiana - e autore di best seller per il New York Times. Ha fondato la Isha Foundation, un'organizzazione no-profit che offre programmi yoga nel mondo, includendo India, Stati Uniti, Regno Unito, Libano, Singapore, Canada, Malesia, Uganda, Cina, Nepal e Australia. La fondazione è anche coinvolta in varie attività di sviluppo sociale e comunitario, che le hanno fatto ottenere uno speciale status consultativo con il Consiglio Sociale ed Economico delle Nazioni Unite.

mente non è mai soddisfatta, mai sazia. Come possiamo agire con consapevolezza e uscire dal consumismo compulsivo?

Sadhguru: Un essere umano desidera costantemente essere qualcosa di più di quello che è: se hai familiarità solo col denaro, penserai a un po' più di denaro; se conosci il potere, vorrai un po' più di potere; se conosci l'amore, un po' più d'amore. C'è qualcosa dentro di te che non si accontenta. Qualunque sia l'ambito di tua competenza, cerchi sempre di essere qualcosa di più. **Ma se applichi la consapevolezza e la osservi, puoi vedere chiaramente che non stai cercando denaro, proprietà, amore o piacere, ma espansione.** E quanta di questa potrebbe soddisfarti definitivamente? Se ci fai caso, vedrai chiaramente che il tuo anelito è un'espansione senza limiti. Ora, l'espansione senza confini non potrà mai avvenire attraverso mezzi materiali perché il regno fisico, per quanto grande possa sembrarci, è limitato. Può accadere invece se una dimensione al di là del mondo tangibile diventa una realtà viva dentro di noi. Sperimentare questa dimensione è il vero scopo dello yoga.

SF: A volte l'attivismo per il Pianeta assume la forma della rabbia e dell'angoscia. Come possiamo vivere su questa Terra con un coinvolgimento pieno di gioia?

Sadhguru: Quando si pronuncia la parola "ambientalista" in India, si intende qualcuno che protesta sempre contro qualcosa o qualcuno. Un ambientalista dovrebbe essere la persona il più possibile inclusiva, invece è quasi sempre il contrario. È molto importante che i movimenti ambientalisti presentino le problematiche in un modo che sia vantaggioso per la popolazione. Le persone devono capire che, impegnandosi, potranno trarne un qualche beneficio. Certo, ai tanti esseri umani che ancora oggi lottano solo per la sopravvivenza, non si può dire di andare a salvare il pianeta. Non funzionerebbe.

Si possono ottenere maggiori risultati con l'accettazione e l'apprezzamento, piuttosto che con la semplice critica distruttiva. L'ho visto in prima persona, quali danni ha causato a me stesso e a tutti quelli che mi circondano, essere sempre arrabbiato per qualche ragione. Personalmente, non credo che sia sufficiente



Se applichi
la consapevolezza
e la osservi, puoi
vedere chiaramente
che non stai cercando
denaro, proprietà,
amore o piacere,
ma espansione.



accusare le persone, perché dall'accusa non nascono risposte. È importante invece che tutti noi ci riuniamo e individuiamo soluzioni, coinvolgendo i governi eletti democraticamente affinché tali obiettivi vengano perseguiti.

SF: Cosa significa fare del nostro meglio per agire dove serve, quando serve e come serve?

Sadhguru: Abbiamo sempre ambito a generare esseri umani buoni ed è il più grande errore che abbiamo commesso. Dobbiamo ambire a un mondo di persone gioiose, perché la gioia è un'assicurazione. **Una persona gioiosa non ha grandi esigenze, ovunque la si metta, sta bene.** Non ha interessi personali, farà ciò che è necessario nel mondo.

Chi è alla ricerca della felicità farà ciò che desidera,

che piaccia o meno al mondo, restando concentrato solo su ciò che deve o non deve fare per ottenerla. Quando si è espressione di gioia, invece, si fa tutto ciò che serve al mondo ed è questo ciò che deve accadere all'umanità.

Se ti assumi le tue responsabilità, se non sei alla ricerca della tua singola felicità, non hai tensioni, non c'è una spada che pende costantemente sulla tua testa.

Qualunque cosa accada, starai comunque bene, farai tutto al massimo, fino in fondo, con naturalezza e senza sforzo, perché non avendo più interessi personali non avrai assolutamente alcuna preoccupazione. Quello che gli altri pensano sia un gran circo o un'impresa, tu lo farai in modo gioioso.

LE GROTT DI AJANTA

Quello di Ajanta è un complesso di 29 costruzioni rupestri buddhiste nella regione centro-occidentale del Maharashtra, in India. Cinque di queste sono chaitya - il tempio vero e proprio e la sala in cui avvengono le cerimonie religiose - e le rimanenti 25 sono vihara, il monastero, che funge da residenza per i monaci buddhisti. Furono ricavate nei fianchi rocciosi del letto del fiume Waghora tra il II a.C. e il VII d.C.

Capolavori
che rappresentano,
attraverso l'arte,
i capisaldi della
cultura buddhista

di Annalisa Migliorini -
Centro Zen L'Arco
e Dario Doshin Girolami -
Abate del Centro Zen L'Arco



Foto: Annalisa Migliorini

Cinque furono le grotte scavate durante la prima fase che si sviluppò in relazione alla diffusione delle scuole buddhiste antiche. Ajanta diventò un centro culturale e artistico, grazie al fiorire delle scuole buddhiste Mahayana, che sottolineano i principi altruistici e sono più legate alle figure dei bodhisattva e dei Buddha cosmici. Gran parte delle opere furono realizzate durante il regno del sovrano Vakataka Harishena (ca.465-490 D.C.), re della dinastia Vakataka che governò su gran parte del territorio. Sebbene induista, favorì lo sviluppo di nuove grotte ad Ajanta, rendendo questo periodo uno dei più creativi della storia dell'arte indiana. L'architettura, la pittura e la scultura che nacquero e si svilupparono a quel tempo ad Ajanta esercitarono una forte influenza sulla successiva produzione artistica indiana, centro asiatica ed estremo orientale.

SPECIFICITÀ DEL LUOGO

La gola dove sorgono le grotte era una sorta di mondo a parte. I monaci attingevano l'acqua dal fiume Waghora ed elemosinavano ritualmente il cibo nel vicino villaggio. Gli stimoli intellettuali arrivavano tuttavia grazie alla vicinanza con una via commerciale che collegava il Mare Arabico con la Cina. Viaggiatori, commercianti e asceti di passaggio venivano così a cercare la saggezza nelle grotte lasciando in cambio notizie sul mondo esterno. La fortuna di Ajanta fu spettacolare ma breve e, con la caduta della dinastia Vakataka, le grotte furono abbandonate. Per secoli le statue e i dipinti furono guardati solo dai pipistrelli, e detriti di ogni genere riempirono i santuari, fino a quando le grotte furono "riscoperte". Il 28 aprile 1819, John Smith e altri ufficiali della guarnigione di Madras, durante



una ricognizione - o forse durante una battuta di caccia - le scoprirono per puro caso. Tale riscoperta accese un enorme interesse e diede il via a una serie di studi e dibattiti ancora oggi in corso. Nel 1983 le grotte di Ajanta sono state inserite nella "World Heritage List" dell'Unesco.

MISSIONE ARCHEOLOGICA

Nel novembre del 2019 Annalisa Migliorini ha partecipato alla missione archeologica del Museo delle Civiltà di Roma nelle grotte del Deccan, assieme alla dottoressa Laura Giuliano, responsabile presso lo stesso Museo del Dipartimento dell'India e del Sud-Est asiatico, e all'archeologo Shrikant Ganvir del Deccan



II - Nascita del Buddha

College di Pune, per aggiornare gli studi sulle grotte buddhiste e brahmaniche. Trenta giorni di intense visite ai siti archeologici. Più di 5000 foto volte a documentare la condizione attuale delle grotte e delle opere. Una missione guidata dall'Italia, paese che da sempre ha un amore particolare per l'arte indiana.

LE PITTURE

Le pitture che adornano le pareti delle grotte costituiscono la più importante documentazione esistente sull'arte pittorica indiana. Tra le tante opere, le principali e meglio conservate si trovano nelle grotte XVII, I, II.



I - Mahajanaka Jataka (Migliorini)



XXXVI - Buddha Parinirvana

LA GROTTA XVII

Ha una pianta tipica di Ajanta. Il vihara è composto da una sala quadrata a colonne e circondata da celle. Un'anticamera conduce al chaitya, sul fondo della grotta, in linea con l'entrata. Al centro di questo ambiente si trova una statua del Buddha seduto nella posizione del loto, con le mani in dharmacakramudra (gesto della messa in moto della ruota del Dharma).

Il senso decorativo degli artisti di Ajanta persiste in tutte le grotte. Non vi è un solo centimetro dei soffitti, dei muri, delle porte e dei capitelli che sia privo di decorazione pittorica. Infinita è la varietà dei disegni e dei motivi: esseri umani e semiumani di forma fantastica, animali che giocano, e poi frutta, foglie e fiori rappresentati con elegante verismo.

Come in molte delle grotte, anche nella XVII sono raffigurati i Jataka, ovvero le storie che narrano delle vite precedenti del Buddha. È proprio in questa grotta che si trova la famosa scena tratta dal Vishvantara Jataka in cui lo

scuro principe, che dà il nome al racconto, annuncia alla moglie Madri la triste novella del proprio esilio. Ella si piega verso di lui turbata, con le sopracciglia arcuate dal dolore. La posa abbattuta sottolinea la sua angoscia, dimostrando come per i pittori indiani gli stati d'animo dei soggetti siano indicati dalla posa, dai gesti e dallo sguardo.

Un altro famoso dipinto di questa grotta raffigura il dio Indra e il suo seguito di celesti musicisti che volano a incontrare il Buddha in visita nel paradiso Tushita. La sensazione che il volo sia lieve, privo di sforzo, è data dalla direzione delle gambe piegate e dai gioielli trascinati all'indietro sul petto del dio. Egli si differenzia dai suoi compagni per la luminosità e per la magnifica corona.

LA GROTTA I

È dominata dal dipinto del bodhisattva Padmapani. La figura esprime grazia, gentilezza e una sorta di divina innocenza. Evidentemente un delicato principe, Padmapani tiene tra le dita

un fragile loto blu; la testa è inclinata come se la corona ingioiellata fosse troppo pesante; e mentre le membra e il corpo sono lisci e tranquilli, gli occhi semichiusi alludono all'assorbimento meditativo.

All'interno della grotta I è rappresentato il Jataka che vede protagonista il principe Mahajana. Celebre è la scena dove la regina e le sue servitrici tentano il Principe - desideroso di abbandonare la vita regale in favore di quella monastica - con arti mondane, e che colpisce per l'opposizione tra l'inamovibilità del principe e lo sguardo sofferente dell'incredula regina.

LA GROTTA II

Vi è la rappresentazione della nascita del Buddha, dove sua madre Maya è raffigurata appoggiata contro un pilastro del palazzo di Lumbini. La leggera inclinazione della testa si armonizza con le curve delle braccia e del tronco contribuendo a creare una posa aggraziata, mentre i boccoli neri e le perle aggiungono calore e luce alla pelle bronzea. Gli artisti di Ajanta, in generale, hanno rappresentato la donna come il simbolo della bellezza e la raffigurazione di Maya ne è un chiaro esempio.

LA GROTTA XXVI

È un tempio Mahayana che ospita uno stupa ornato da una figura del Buddha seduto con una superba espressione. Le colonne del tempio sono abbellite da delicati bassorilievi. Sebbene tutte le tracce di pittura siano scomparse da questa grotta, sono sopravvissute importanti sculture rappresentanti due eventi centrali della vita del Buddha: le tentazioni di Mara e il Parinirvana del Buddha.

Nelle tentazioni di Mara vediamo il Buddha



I - Padampani (Migliorini)





seduto sotto l'albero della Bodhi. Sulla sinistra l'armata dei demoni di Mara attacca il Buddha tentando di spaventarlo. Sulla destra l'esercito sconfitto dall'inamovibilità del Buddha si ritira frustrato. In un'altra scena Mara invia le sue bellissime figlie a sedurre il Buddha. Le figure di queste giovani donne sono sensuali, graziose e attraenti. Le dolci espressioni dei loro volti sono un chiaro esempio dello standard della bellezza indiana.

Il Parinirvana è rappresentato da un'enorme statua reclinata del Buddha che si prepara a entrare nel Nirvana definitivo. Al di sopra e al di sotto del Buddha vi sono due bassorilievi rappresentanti eventi contrapposti. Nella parte superiore le creature celesti si rallegrano per l'arrivo del Sublime in cielo. Nel bassorilievo sottostante le creature terrestri si lamentano e piangono per la morte del Buddha.

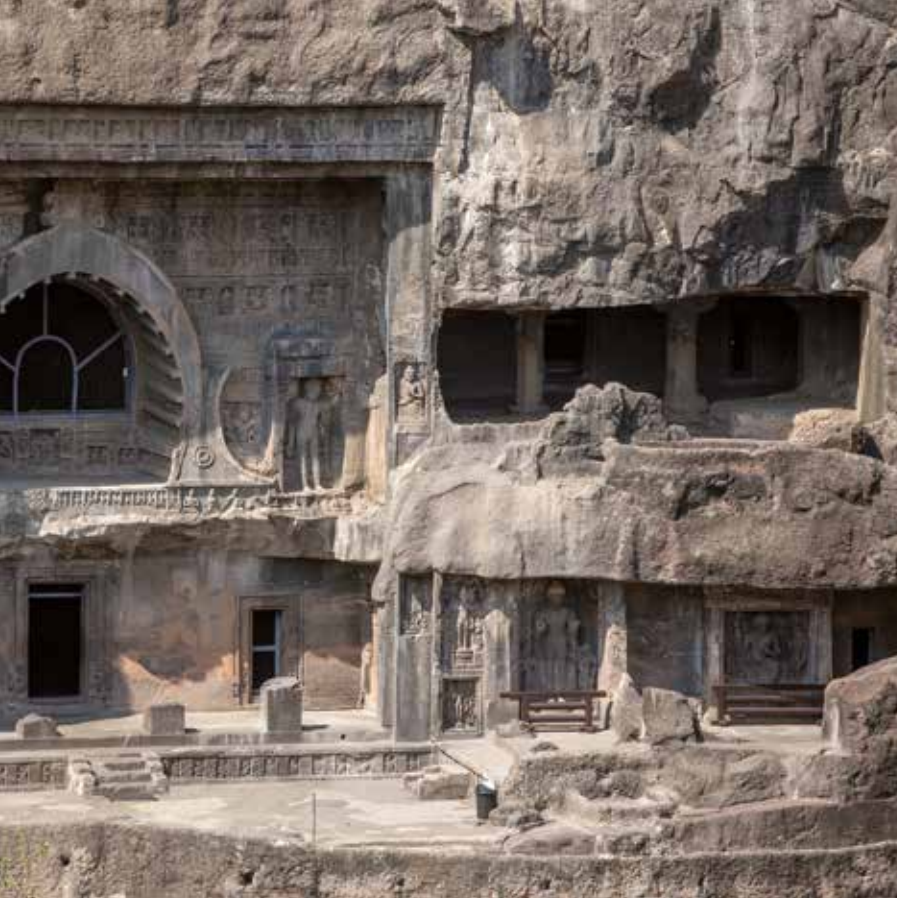
TECNICA PITTORICA

L'intonaco su cui sono state eseguite le pitture di Ajanta era formato da un primo strato di argilla su cui veniva applicato uno strato di polvere di calcare impastata con acqua. Preparato



il fondo, l'autore disegnava poi i contorni delle figure. Si ritiene che le opere più antiche siano state fatte da disegnatori e solo quelle più tarde da pittori veri e propri perché la gamma dei colori usata nel periodo più antico è molto ridotta. Comprende il rosso ocra, il verde erba, il nero fumo e il bianco calce impiegati allo stato puro o mescolati. La campitura del colore è uniforme, e le pennellate non sono né alleggerite né rafforzate per rappresentare i volumi o la profondità, come invece avverrà nelle pitture del periodo tardo. Una certa ricerca di risalto prospettico è attestata dall'uso di figure dipinte in colore chiaro, contrastanti con uno sfondo di colore scuro. A volte lo stesso effetto è ottenuto punteggiando il fondo con macchioline nere.

Per sottolineare la diversa importanza delle figure di un dipinto, i personaggi minori sono raffigurati molto più piccoli rispetto ai personaggi principali della storia. Infine le pitture presentano spesso un tipo di composizione che divide



il racconto in sezioni, disposte in colonna una sopra l'altra, per raggruppare in unità di luogo i vari episodi di una stessa storia.

SIGNIFICATO DELL'OPERA

Sulle pareti di Ajanta l'amore e la compassione, cioè i principi fondamentali della dottrina buddhista, sono illustrati in vari modi. Poiché secondo la leggenda nelle sue vite precedenti il Buddha era stato anche un animale, nelle grotte sono raffigurati dei racconti dove i legami tra le vite degli esseri umani e quelle delle altre creature viventi sono stabiliti attraverso l'amore e la simpatia dell'uno verso l'altro nel momento del bisogno.

Dalle pitture appare chiaro che il Buddha e i Bodhisattva non sono degli dei, ma degli esseri umani con gli stessi sentimenti delle persone ordinarie. Se hanno una qualche superiorità si deve alle virtù di cui fanno mostra al momento della prova, come il principe Mahajanaka.

Tuttavia dalle opere non traspare il disprezzo per il mondo terreno. Al contrario viene apprezzato e messo in risalto quanto di bello c'è in esso. Tanto più che le pitture di Ajanta raffigurano spesso coppie amorose che si inseriscono in maniera equilibrata nello schema generale senza danneggiare il sobrio effetto religioso delle opere.

Ovunque aleggia la conquista della verità. Il successo nella vita viene infatti conseguito con l'amore e la compassione, e i desideri dell'essere umano vengono soddisfatti da una profonda fede nello spirito

di devozione. Ma gli artisti di Ajanta non tendono mai a standardizzare la dottrina buddhista in un rigido ascetismo come è avvenuto più tardi in Asia Centrale, in Cina e in Giappone. Inoltre le pitture sono completamente prive di quel carattere terrifico e demoniaco caratteristico dell'arte buddhista tibetana o nepalese.

AUTORI

Come per tutte le creazioni d'arte indiana d'ispirazione religiosa, i diversi autori delle opere pittoriche dei santuari buddhisti rupestri di Ajanta sono coperti dall'anonimato. Tuttavia è noto che, al fianco di pittori professionisti, lavorarono anche monaci buddhisti spinti dallo zelo religioso, come dimostra la difformità degli stili: uno di un livello estetico mai più raggiunto, e un altro rudimentale e privo di prospettiva. Ai capi religiosi spettava la direzione. Erano essi a dare le indicazioni iconografiche, a decidere le dimensioni dell'opera e la durata dei lavori.

SHŌBŌGENZŌ E ZUIMONKI

Estratto dal saggio introduttivo a “Shōbōgenzō
Zuimonki. Discorsi informali”

a cura di Aldo Tollini -
docente all'Università Ca' Foscari di Venezia

Il titolo Shōbōgenzō Zuimonki è sicuramente fuorviante poiché è stato attribuito per un errore durante la copiatura del testo, meglio quindi chiamarlo soltanto Zuimonki che letteralmente significa: “Trascrizione delle cose sentite (dal Maestro)”, cioè dei suoi discorsi informali. È un testo discorsivo che presenta l’insegnamento in modo diretto e facilmente comprensibile, quindi adatto anche a un pubblico non specialista. Difatti, si tratta dei discorsi informali di Dōgen, probabilmente rivolti a un pubblico misto di monaci e laici quindi caratterizzati da un livello di comprensione non particolarmente approfondito. Per questo, il testo, diversamente dallo Shōbōgenzō, ha un carattere meno formale, meno complesso

e di più facile approccio, soprattutto per coloro che si avvicinano al pensiero e all’insegnamento di Dōgen per la prima volta. Mentre lo Shōbōgenzō, trattando di temi riguardanti la dottrina, ha uno stile volutamente complesso, contorto e talvolta enigmatico, questo, trattando temi più quotidiani, ha un carattere più familiare.

Tra i due testi c’è un divario tale che sembrano scritti da due persone diverse, e in un certo senso, certamente è così, poiché lo Zuimonki è uscito dalle mani di Ejō, e non del Maestro. Ma d’altra parte si può facilmente supporre che anche lo Shōbōgenzō sia stato rivisto e sistemato dal primo allievo del Maestro dopo la sua morte per dargli una

"Il testo, diversamente dallo Shōbōgenzō, ha un carattere meno formale, meno complesso e di più facile approccio, soprattutto per coloro che si avvicinano al pensiero e all'insegnamento di Dōgen per la prima volta"

forma coerente. In ogni caso, lo Zuimonki ci mostra un altro aspetto dell'insegnamento di Dōgen, uno meno complesso, direi una sorta di introduzione alla dottrina. Potremmo infatti pensare allo Zuimonki come a un testo di base, un primo approccio all'insegnamento. Non che non ci siano insegnamenti profondi, ma essi vengono presentati in modo più discorsivo; soprattutto quello che colpisce il lettore è l'accento molto spesso posto su questioni etiche e morali. Sicuramente questi temi dovevano essere molto cari al Maestro, che raramente ne trattava nei testi dottrinali, i quali si occupano di argomenti specifici della dottrina e presumono un atteggiamento di colui che è ormai andato oltre le problematiche morali. Tuttavia, queste questioni, dovevano essere sempre presenti nella mente del Maestro, che spesso ne trattava, come si vede in questo testo, ma raramente trovava il modo di presentarle nei testi dottrinali. È quindi con uno spirito di grande riconoscenza che dobbiamo far nostro il testo compilato da Ejō, grazie al quale possiamo approfondire un importan-



te aspetto dell'insegnamento di Dōgen che spesso viene trascurato come secondario dagli studiosi, mentre probabilmente non lo era per lui.

Il pensiero e l'insegnamento di Dōgen vanno visti da varie angolazioni, quello del maestro che parla in modo formale usando lo stile tipico dei maestri Zen e usando la lingua come uno strumento per risvegliare l'illuminazione, quindi in modo non convenzionale, non razionale e volutamente provocatorio; quello del maestro che parla alle persone laiche e cerca di far comprendere le fondamentali spirituali e morali della Via buddhista; quello, infine, del maestro che nei suoi scritti privati parla di se stesso e delle sue difficoltà nel percorso verso l'illuminazione. Tutti questi

Si può facilmente supporre che anche lo Shōbōgenzō sia stato rivisto e sistemato dal primo allievo del Maestro dopo la sua morte per dargli una forma coerente

aspetti concorrono a formare una visione più completa del maestro e dell'uomo Dōgen e della sua esperienza nel perseguimento dell'illuminazione. I suoi aspetti umani, più quotidiani, meno formali ed esperienziali ci aiutano non solo a comprendere il personaggio, ma ce lo fanno sentire più vicino e ci stimolano a seguirne l'esempio.

L'immagine che ne risulta è quella di una persona profondamente onesta verso se stessa, senza compromessi, con una fede profonda nel Dharma, intransigente nella pratica, di grande spessore morale, con uno spirito indomito nel perseguimento della Via. Un grande personaggio non solo per la profondità del pensiero e del suo spessore culturale che traspare nei suoi scritti più impegnati, ma anche per il profilo umano e morale il cui esempio, al di là delle istanze dottrinali, è valido e attuale ancora oggi. Leggere lo Zuimonki non è solo un modo per approfondire la dottrina dello Zen, ma



SHŌBŌGENZŌ ZUIMONKI

Discorsi informali

(Testo giapponese a fronte)

A cura di Aldo Tollini, Anna Maria Shinnyo
Marradi - Bompiani

Leggere lo Zuimonki non è solo un modo per approfondire la dottrina dello Zen, ma anche per attingere a una sorgente di grande spiritualità valida in ogni tempo. Lo Zuimonki, per la prima volta tradotto in italiano dall'originale giapponese e corredato con il commento di un maestro Zen italiano, presenta l'insegnamento del più importante maestro Zen giapponese, Eihei Dōgen (1200-1253).

anche per attingere a una sorgente di grande spiritualità e di grande insegnamento morale valida in ogni tempo. Ciò non vuol dire che nello Zuimonki non siano presenti anche insegnamenti dottrinali di grande spessore. Qua e là affiorano e colpiscono il lettore per la loro potenza, ma sono sempre (o quasi) espressi in un linguaggio semplice

e comprensibile, accessibile a chiunque in qualunque epoca, anche alla nostra. A volte, leggendo il testo, può sembrare di scontrarsi con atteggiamenti estremi o eccessivamente intransigenti che portano il discorso a esiti che stupiscono e lasciano anche interdetti, ma di fronte ai quali dovremmo sempre pensare che si tratta di un maestro buddhista del XIII secolo che viveva in un mondo molto diverso dal nostro, con problemi che oggi difficilmente possiamo far nostri.

Dōgen era un maestro buddhista isolato nel contesto della situazione religiosa del suo periodo, il periodo Kamakura (1192-1333), ma sebbene relegatosi volontariamente lontano dai centri del potere e dalla tendenza buddhista dominante del tempo, fu uno degli attori principali del movimento religioso e spirituale innovativo che ebbe così grande rilevanza nei secoli XI-XIII in Giappone. Dōgen, profondamente convinto


Leggere lo Zuimonki non è solo un modo per approfondire la dottrina dello Zen, ma anche per attingere a una sorgente di grande spiritualità e di grande insegnamento morale valida in ogni tempo

La purezza morale, quella dottrinale e della fede, o fiducia nella Via e la dedizione completa alla pratica furono i capisaldi che emergono continuamente nei suoi scritti

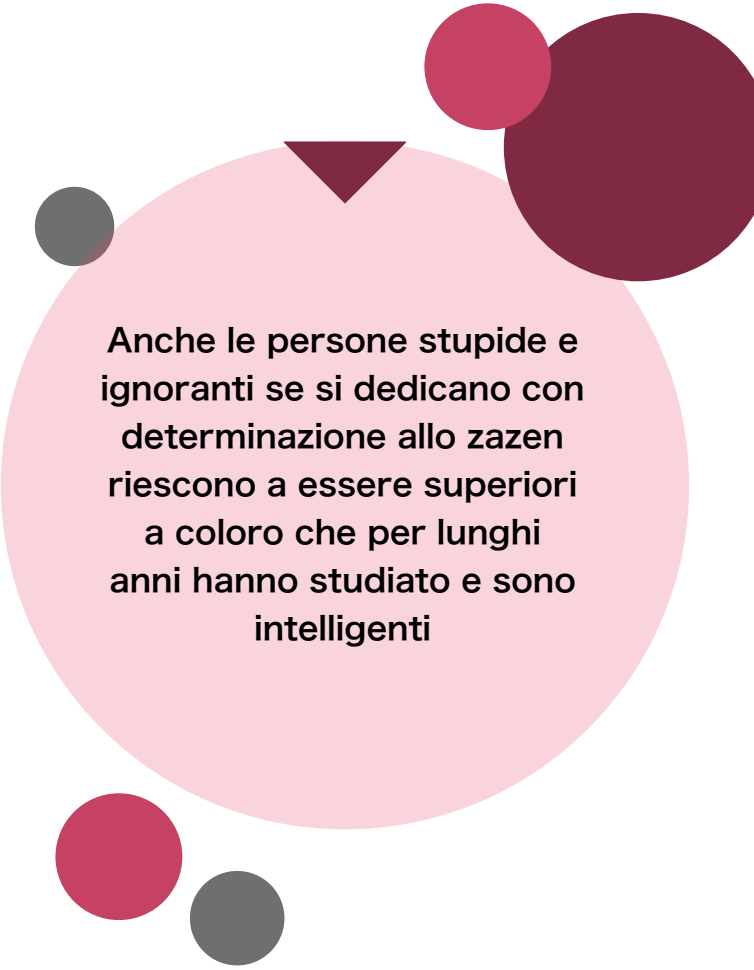
della validità del suo insegnamento e desideroso di trasmetterlo, aveva deciso di divulgarlo senza compromessi ritirandosi lontano sia fisicamente, sia ideologicamente dalle principali sedi del Buddismo giapponese, la capitale Kyōto e la sede del governo shōgunale Kamakura. Che Dōgen abbia avuto un atteggiamento radicale e intransigente – come d'altra parte anche altri grandi leaders religiosi suoi contemporanei – è sicuramente sostenibile. La purezza morale, quella dottrinale e della fede, o fiducia nella Via e la dedizione completa alla pratica furono i capisaldi che emergono continuamente nei suoi scritti, compreso lo Zuimonki. Ciò può essere anche attribuito sia da lui sia da altri suoi contemporanei come Shinran e Nichiren soprattutto al desiderio di riformare un Buddismo che era visto, non a torto, come corrotto e decadente, e alla conseguente volontà di ricostituire una religiosità moralmente più sana, aperta, e destinata alla salvezza di tutti gli esseri senzienti di ogni estrazione sociale, intellettuale e morale, a partire proprio dalle classi

più umili. Sebbene anche Dōgen partisse dagli stessi presupposti condivisi largamente, il suo insegnamento appreso prima in patria, poi in Cina, secondo una lunga tradizione consolidata, per la sua complessità anche dottrinale, era destinato a una élite, sebbene in più occasioni, e anche in questo testo, insista molto sul fatto che si rivolge a tutti, come dice nel capitolo 624, l'ultimo del testo, riassumendo e concludendo l'essenza dei suoi discorsi:

Anche chi non riesce a comprendere neppure una frase [delle scritture], anche le persone stupide e ignoranti se si dedicano con determinazione allo zazen riescono a essere superiori a coloro che per lunghi anni hanno studiato e sono intelligenti.



Tutti possono accedere, ognuno a seconda delle proprie capacità, alla Via e percorrerla efficacemente



Anche le persone stupide e ignoranti se si dedicano con determinazione allo zazen riescono a essere superiori a coloro che per lunghi anni hanno studiato e sono intelligenti

Qui sembra dire che sebbene molte persone non possano comprendere i suoi testi più dottrinalmente elaborati, costoro non si devono preoccupare ma si affidino alla pratica dello zazen e a testi come lo Zuimonki, che parla con un linguaggio semplice e diretto a tutti. Penso che Dōgen non necessariamente ritenesse i suoi testi dottrinali come lo Shōbōgenzō o lo Eihei Kōroku più elevati dello Zuimonki, piuttosto li considerava destinati a un pubblico diverso, distinguendo tra monaci e laici, persone di cultura e intelligenti e persone ignoranti. Tutti, però, possono accedere, ognuno a seconda delle

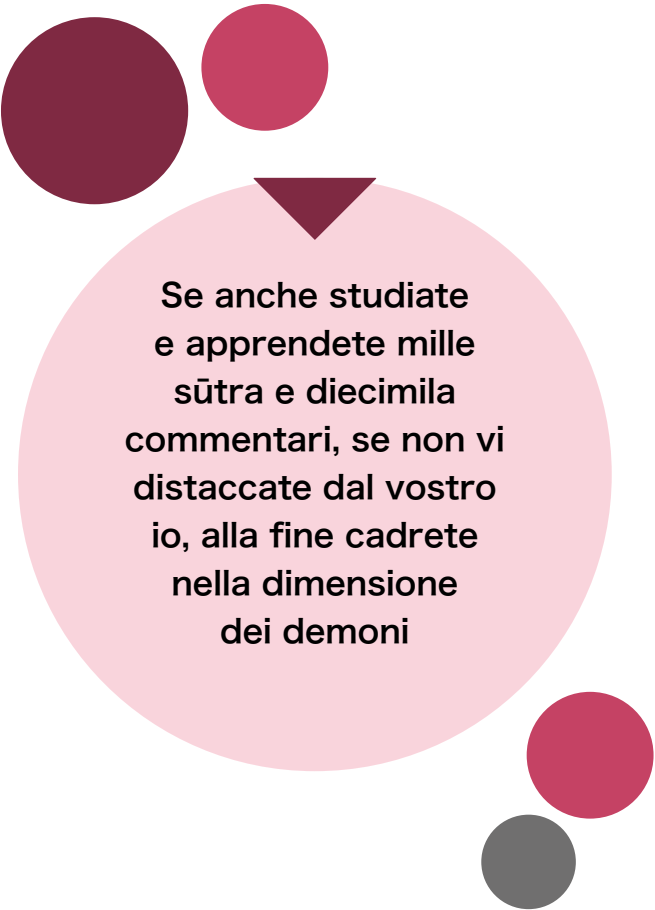
proprie capacità, alla Via e percorrerla efficacemente.

Sebbene il suo insegnamento sia di difficile comprensione, egli ribadisce spesso che non importa essere intelligenti o dotati, purché ci si dedichi con tutte le proprie forze alla pratica dello zazen, che per lui è shikantaza, il "solo sedersi". In questo, vuole proporre una Via che, sebbene complessa e difficile, è basata su una pratica (apparentemente) semplice e alla portata di chiunque. Le sottigliezze dottrinali sono dunque secondarie e, anzi, deleterie se diventano oggetto di speculazione che fa sorgere pensieri confusi e discriminanti.

Nella pratica della Via bisogna necessariamente allontanarsi dal proprio io. Se anche studiate e apprendete mille sūtra e diecimila commentari, se non vi distaccate dal vostro io, alla fine cadrete nella dimensione dei demoni.

... senza perdere un attimo, dedicatevi all'apprendimento della Via. Dopo di ciò diventerà davvero tutto facile e non dovrete preoccuparvi se avete capacità superiori o inferiori, se siete brillanti o stupidi. (cap. 311)

Leggendo di seguito lo Zuimonki e lo Shōbōgenzō, si rimane impressionati sia dalla diversità di tenore e di scrittura dei due testi, pur trattando di temi comuni, sia dal fatto che essi si integrano davvero molto bene per lo meno dal punto di vista del lettore o praticante.



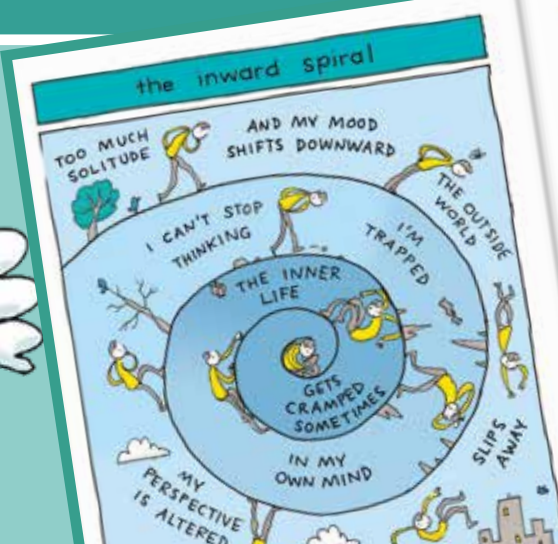
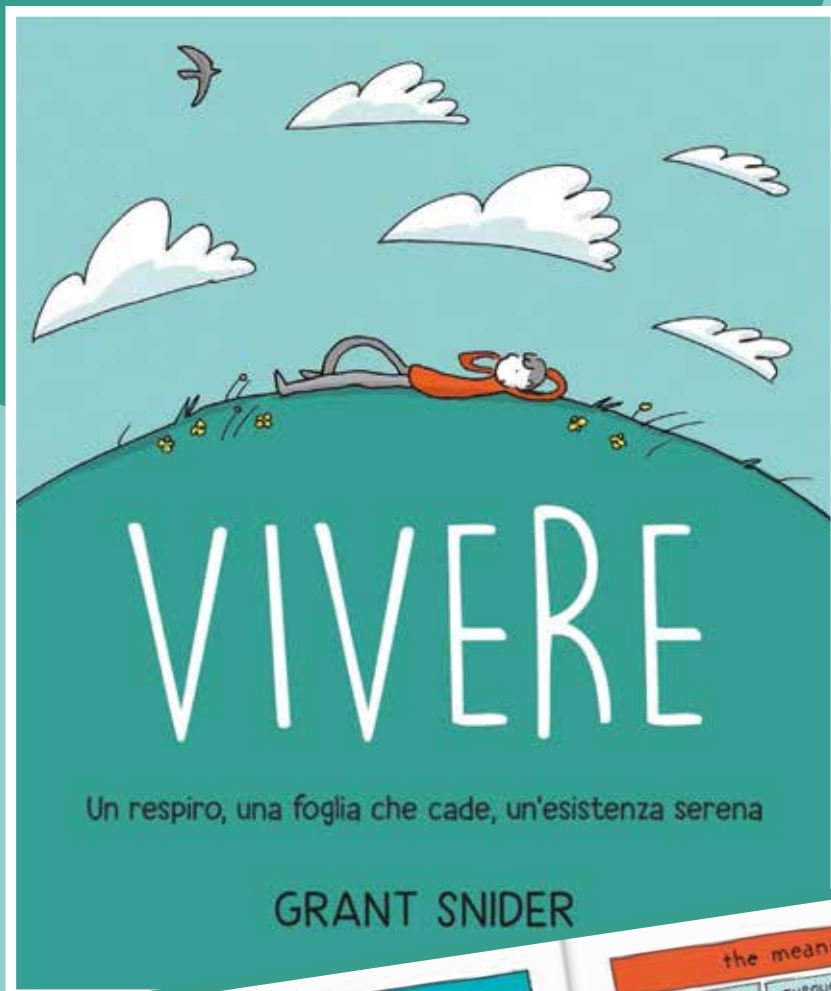
**Se anche studiate
e apprendete mille
sūtra e diecimila
commentari, se non vi
distaccate dal vostro
io, alla fine cadrete
nella dimensione
dei demoni**

In ogni caso, e al di là del modo di formulare i pensieri, è evidente in tutto il pensiero di Dōgen che la sua visione del Dharma e dell'illuminazione si fonda sull'identità tra pratica e illuminazione, il shushō ichinyō, e sull'abbandono dell'illusione del proprio io, cioè sulla rinuncia all'idea di una sua sostanzialità, il shinjin datsuraku. Questi due concetti sono al centro di tutto il pensiero e l'insegnamento del Maestro, e attorno a essi si svolgono spiegazioni, approfondimenti, ragionamenti ed esempi di tutti i tipi, ma la sostanza rimane la stessa: oltre tutte le speculazioni, la buddhità consiste in un comportamento semplice e genuino, quello di praticare con cuore puro e con grande determinazione.

VIVERE

UN RESPIRO, UNA FOGLIA CHE CADE,
UN'ESISTENZA SERENA

di Grant Snider

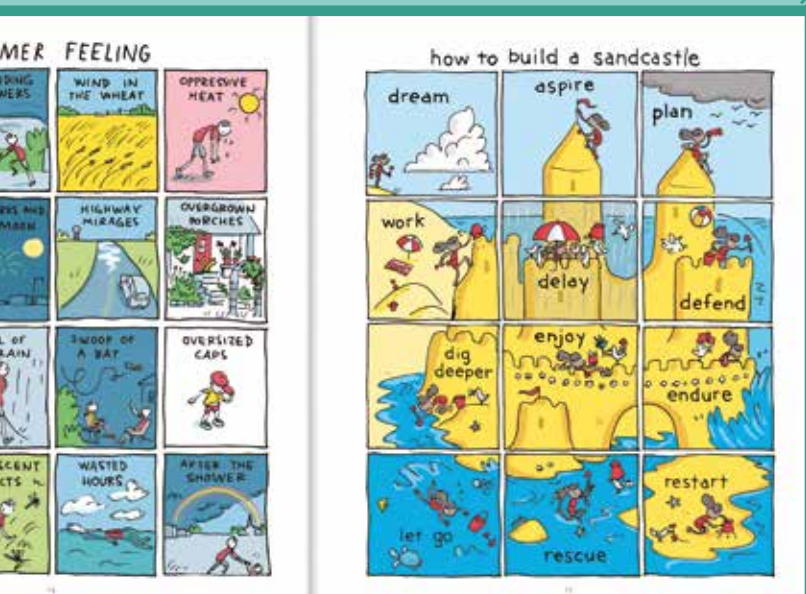




Lo sguardo umoristico di un celebre artista del fumetto che, con la propria matita, riesce a catturare tutta la magia della vita. Vivere è una graphic novel dedicata al nostro rapporto con l'esistenza. Grant Snider, illustratore dal tocco ironico quanto delicato, nel breve arco di una o due facciate ha abbozzato i pensieri più frequenti, le osservazioni poetiche e i piccoli fallimenti quotidiani che riempiono le nostre giornate, creando un mosaico di immagini capaci di suscitare emozioni ai limiti del sorriso e della contemplazione. Con velata comicità, ha tratteggiato innumerevoli scorci di

realtà, solo e soltanto con il sincero e nobile intento di aiutarci nel modo più immediato possibile a prestare attenzione all'empatia, al rilassamento e alla gratitudine, virtù dell'anima, queste, necessarie e oggi più che mai imprescindibili.

Le sue vignette sono per chiunque creda nella poesia di una foglia che cade o di un soffio di vento tra i capelli; il suo è un invito suggestivo e colorato a prendere in mano la vita, con consapevolezza.



GRANT SNIDER

ha cominciato a scrivere e a disegnare prima di sapere che lo stava facendo. Ben presto, è diventato troppo tardi per smettere. I suoi lavori sono apprezzati in tutto il mondo e sono apparsi su The New York Times Book Review, The Kansas City Star, The Best American Comics 2013. Vive a Wichita, in Kansas, con la moglie e i suoi cinque gli. Lavora come dentista, ma lo si può immaginare con un blocco per gli schizzi, perso nei pensieri.

Lecture consigliate

Per comprendere le dipendenze, esprimere la propria vera natura, familiarizzare con la morte e tanto altro ancora...



L'ESSENZIALE Poesie

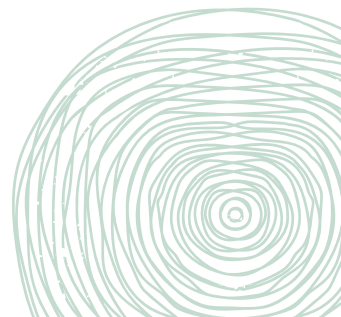
di W.S. Merwin (traduzione di Chandra Candiani)
Ubiliber

Eccoci davanti a un'eredità poetica che ha cambiato il panorama della letteratura americana: un'antologia delle poesie di Merwin (1927 - 2019), dal suo debutto nel 1952 fino alle sue ultime composizioni del 2016, sette decenni di audacia, lucido rigore e spiazzante candore.

Grazie a questo sviluppo temporale possiamo vedere il formalismo dei primi lavori ammorbidirsi nello stile aperto e senza punteggiatura maturato più avanti nella carriera, quando l'urgenza dei tempi richiedeva modalità espressive innovative, e l'evoluzione nell'indagine morale, spirituale ed estetica.

Poeta due volte Premio Pulitzer per la poesia, nel 1971 e nel 2009, William Stanley Merwin è autore di più di cinquanta libri di poesia, prosa e traduzione. Partecipa con i suoi componimenti al movimento pacifista degli anni '60 e negli anni '80 e '90 raggiunge compiutezza, approfondendo la filosofia buddhista e ambientalista. Per studiare con il maestro Zen Robert Aitken, si è trasferito alle Hawaii dove, con la moglie Paula, si è dedicato al ripristino delle foreste pluviali dell'isola e alla causa ecologista.

**"La poesia è un modo di guardare il mondo
per la prima volta."**





**NEL REGNO DEGLI SPIRITI
FAMELICI**
**Incontri ravvicinati
con le dipendenze**

di Gabor Matè
(traduzione di Cecilia Lippa)
Ubiliber

Da anni in prima linea nella lotta alla droga, il dottor Gabor Matè autore di numerosi bestseller e apprezzato conferenziere, nel Regno degli spiriti famelici accompagna il lettore in un percorso di consapevolezza nel mondo della tossicodipendenza, attraverso le testimonianze dei numerosi pazienti di cui si è preso in carico la guarigione. Con voce compassionevole riporta le loro storie di dolore, offrendo un testo che però risulta essere molto più che una semplice carrellata di casi clinici. Matè, nel suo lavoro di ricerca, riesce a mettere in luce una prospettiva diversa dalla quale comprendere, e grazie a questo sconfiggere, le cause profonde che generano i meccanismi della dipendenza, quella particolare condizione per cui, come gli spiriti famelici della ruota dell'esistenza buddhista, si è costantemente alla ricerca di qualcosa al di fuori di se stessi, per frenare un insaziabile desiderio di sollievo e appagamento.

Il suo atteggiamento empatico fa sì che questa lettura diventi un testo imprescindibile, non solo per gli addetti ai lavori, ma anche per tutti coloro che desiderano conoscere da vicino uno dei mali più grandi della nostra società.



IL MONACO SUI TACCHI A SPILLO

di Kodo Nishimura
(traduzione di Fabiola Palmeri)
Ubiliber

È il momento di far splendere la propria vera essenza. Nodo Nishimura è monaco buddhista, make-up artist, attivista e modello. È nato a Tokio nel 1989 e si è laureato alla Parsons School of Design di New York. Attraverso un percorso interiore di studio del Buddhismo e di accettazione della sua omosessualità, l'autore è riuscito a trovare l'equilibrio tra la sua fede, il lavoro come truccatore e l'impegno per la comunità LGBTQIA+. È diventato ben presto in Giappone, e non solo, fonte d'ispirazione per chiunque desideri trovare la vera espressione del proprio sé. In un mondo ancora a compartimenti stagni, mostra come sia possibile non piegarsi alle convenzioni, non scendere a compromessi e non rinunciare a nessuna delle preziose sfaccettature che compongono il disegno caleidoscopico di ogni anima. In questo primo libro, una guida all'accettazione di sé, l'autore offre ai lettori, attraverso la sua testimonianza di vita, le indicazioni necessarie per intraprendere il cammino dell'amor proprio e della resilienza all'insegna dei valori trasmessi dagli insegnamenti buddhisti. Chiunque non si senta nei panni giusti troverà l'ispirazione per cercare la vera parte di sé.

#BeWhoYouAre



COME VIVIAMO, COSÌ MORIAMO **Realizzare che ogni fine è un nuovo inizio**

di Pema Chödrön (traduzione di Teresa Albanese)
Ubiliber

Niente resta così com'è. Tutto è soggetto al cambiamento. Tutto è impermanenza e per questo destinato a finire. Anche noi, inevitabilmente, moriremo: la nostra esistenza a un certo punto terminerà.

Fermarsi a riflettere su questo, nella maggior parte dei casi, genera e alimenta una grande sofferenza mentale. Il solo pensiero che non ci saremo più è spaventevole a tal punto da intaccare la qualità della nostra vita. Tuttavia può anche cambiarla in meglio: familiarizzare

ora con la paura della morte, la paura delle paure, è forse l'unico modo che abbiamo per prepararci a questo appuntamento del quale, a ben vedere, potremmo fare esperienza in ogni istante. La morte è in ogni momento, ci dice Pema Chödrön: aprirsi a essa è perciò un aprirsi alla vita stessa.

Tenendo sullo sfondo la saggezza millenaria del Libro tibetano dei morti e dando ancora una volta testimonianza della sua immensa compassione per l'umanità, una delle monache più amate in tutto il mondo, offre l'insegnamento più importante: imparare a vivere in armonia con ciò che più ci spaventa.

DŌGEN **La vita e l'opera del fondatore della scuola Zen Sōtō**

di Steven Heine
(traduzione di Anna Giulia Bifani)
Ubiliber

Passato alla storia come il fondatore della scuola di Buddhismo giapponese Zen Sōtō nel tredicesimo secolo, ma anche riconosciuto universalmente come uno dei più carismatici maestri che la tradizione buddhista tutta abbia mai avuto, Dōgen non ha lasciato scritti che riguardino la sua vita e le informazioni su di lui restituiscono un quadro piuttosto frammentario. Molto resta ancora un enigma, forse lo sarà per sempre. Quello che è riuscito a fare Steven Heine, professore di Studi Religiosi presso la Florida International University, in questo magistrale lavoro di ricerca è stato ricostruire una narrazione quanto più precisa e godibile dell'esistenza e dei temi cardine della sua eredità spirituale. Attraverso le opere, i resoconti dei contemporanei, ma anche grazie alle raffigurazioni pittoriche e statuarie ne è nata una biografia che, scevra da uno stile accademico e distaccato, restituisce al lettore la complessità e la grandiosità di uno dei maestri più influenti di sempre.



ELENCO CENTRI

ASSOCIAZIONE BUDDHISMO VIA DI DIAMANTE DI BOLOGNA

via Jacopo della Lana 8, 40137, Bologna (BO)
Tel.: 347 2328619

E-mail: bologna@buddhism.it

www.buddhism.it

ASSOCIAZIONE PER LA MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA - A.Me.Co

Vicolo d'Orfeo, 1 - 00193 Roma (RM)

Tel.: 06 6865148

E-mail: segreteria@associazioneameco.it

Pec: direzione@pec.associazioneameco.it

www.associazioneameco.it

ASSOCIAZIONE DHAGPO FVG

Via Marconi 9,- 33022 Arta Terme (UD)

www.friulivg.dhagpo.org

ASSOCIAZIONE BUDDHISTA ZEN SOTO BUPPO (Z)

Tempio Johoji

Via di Villa Lauricella, 12 - 00176 Roma (RM)

Tel.: 366 4776978

E-mail: tempiozenroma@gmail.com

www.tempiozenroma.it

ASSOCIAZIONE HOKUZENKO (Z)

Via San Donato 79/C - 10144 Torino (TO)

Tel.: 347 3107096

(Mario Nanmon Fatibene, direttore spirituale)

Cell.: 348 6562118 (Rino Seishi Mele)

E-mail: hokuzenko@zentorino.org

Pec: associazione_hokuzenko@pec.it

www.zentorino.org

ASSOCIAZIONE SAMBUDU VIHARA

Via G.B Monti, 5/2 - 16151 Genova (GE)

<https://friulivg.dhagpo.org/>

ASSOCIAZIONE SAMATHA-VIPASYANA

Tempio Tenryuzanji

Località Val Molin via per Grigno,
38050 Cinte Tesino (TN)

Tel.: 392 0318142

E-mail: fushin.seiunbo@gmail.com

www.tenryuzanji.org

ASSOCIAZIONE NICHIREN SHU, Guhōzan Renkōji (N)

Via Fossa, 2 - 15020 Cereseto (AL)

Tel.: 0142 940506

Cell.: 334 5987912

E-mail: revshoryotarabini@hotmail.com

ASSOCIAZIONE SANGHA ONLUS

Via Poggiberna, 15 56040 Pomaia (Pisa)

E-mail: info@sangha.it

www.sangha.it/it/

ASSOCIAZIONE SANRIN (Z)

Via Don Minzoni, 12 - 12045 Fossano (CN)

Cell.: 338 6965851

E-mail: dojo@sanrin.it

Pec: sanrin@mail-certificata.net

www.sanrin.it

ASSOCIAZIONE TEN SHIN - Cuore di Cielo Puro (Z)

Tempio Zen

Via Terracina, 429 - Napoli (NA)

Cell.: 392 5245377

E-mail: info@tenshin.it

www.tenshin.it

ASSOCIAZIONE ABRUZZESE BUDDHISTA BUDDHADHARMA

Via Tiburtina Valeria, 330/1 - 65128 Pescara

E-mail: direzione@abruzzobuddhismo.it

www.abruzzobuddhismo.org

ASSOCIAZIONE ZEN ANSHIN (Z)

Via Ettore Rolli, 49 - 00153 Roma (RM)

Tel.: 06 5811678

Cell.: 328 0829035

E-mail: zen@anshin.it

Pec: servizi@pec.anshin.it

www.anshin.it

ASSOCIAZIONE ZEN BODAI DOJO

Via Fratelli Ambrogio, 25 - 12051 Alba (CN)

www.bodai.it

BECHEN KARMA TEGSUM TASHI LING (V)

C/da Morago, 6 - 37141 Cancellò Mizzole (VR)

Tel.: 045 988164

E-mail: info@benchenkarmatashi.it

Pec: info@pec.benchenkarmatashi.it

www.benchenkarmatashi.it

CENTRO BUDDHA DELLA MEDICINA (V)

Via Cenischia, 13 - 10139 Torino (TO)

Tel.: 011 3241650

Cell.: 340 8136680

E-mail: info@buddhadellamedicina.org

Pec: centrobuddhadellamedicina@pec.it

www.buddhadellamedicina.org

CENTRO BUDDHADHARMA (I)

Via Galimberti, 58 - 15121 Alessandria (AL)

Tel.: 0131 59268

E-mail: penpa.tsering@tin.it

Pec: buddhadharmacenter@pec.it

www.buddhadharmacenter.org

CENTRO BUDDHISTA MUNI GYANA (V)

Via Grotte Partanna 5 - Pizzo Sella - 90100

Palermo (PA)

Cell.: 327 0383805

E-mail: info@centromunigyana.it

www.centromunigyana.it

CENTRO BUDDHISTA ZEN GYOSHO (Z)

Via Marrucci 58a - 57023 Cecina (LI)

Cell.: 366 4197465

E-mail: segreteria@centrogyosho.it

www.centrogyosho.it

CENTRO CENRESIG (V)

Via della Beverara, 94/3 - 40131 Bologna (BO)

E-mail: info@cenresig.org

www.cenresig.org

CENTRO DHARMA SHILA

Via Marola 17 36010 Chiappano (VI)

Tel.: 347 4660083

E-mail: centrodharmashila@gmail.com

CENTRO DHARMA VISUDDHA (V)

Via dei Pioppi, 4 - 37141 Verona (VR)

sede attività:

Via Merciarì, 5 - 37100 Verona (VR)

E-mail: buddhismo.vr@gmail.com

CENTRO TARA BIANCA

via Bernardo Castello 3/9,

16121 Genova (GE)

Tel.: 353 40558991

E-mail: segreteria@tarabianca.org

www.tarabianca.org

CENTRO GAJANG GIANG CHUB (V)

Via Fiume, 11 - 24030 Paladina (BG)

Tel./Fax: 035 638278

E-mail: centrojangchub@gmail.com

www.jang-chub.com

CENTRO STUDI KALACHAKRA (V)

Via Verrando, 75 - 18012 Bordighera (IM)

Tel.: 0184 252532

Cell. 339 3128436

E-mail: kalachakra@fastwebmail.it

www.kalachakra.it

CENTRO LAMA TZONG KHAPA (V)

Via Peseggiana, 31 - 31059 Zero Branco (TV)

Cell. 348 7011871

www.centrolamatzongkhatv.it

CENTRO MILAREPA (V)

Via de Maistre, 43/c - 10127 Torino (TO)

Cell.: 339 8003845

Tel.: 011 2070543

E-mail: info@centromilarepa.net

www.centromilarepa.net

CENTRO SAKYA (V)

Via Marconi, 34 - 34133 Trieste (TS)

Tel.: 040 571048

E-mail: sakyatrieste@libero.it

Pec: progettoindia@pec.csvfg.it

www.sakyatrieste.it

CENTRO STUDI TIBETANI MANDALA DEUA LING (V)

Vicolo Steinach, 9 - 39012 Merano (BZ)

E-mail: centrostudimandalad@gmail.com

CENTRO STUDI TIBETANI TENZIN CIO LING (V)

Galleria Parravicini, 8 23100 Sondrio (SO)

Pec: centrotenzin@rspec.it

E-mail: info@centrotenzin.org

www.centrotenzin.org

CENTRO TARA CITTAMANI (V)

Via Lussemburgo, 4 (zona Camin) - 35127

Padova (PD)

Tel.: 049 8705657

Cell.: 349 8790092

E-mail: info@taracittamani.it

Pec: taracittamani@pec.taracittamani.it

www.taracittamani.it

CENTRO TERRA DI UNIFICAZIONE EWAM (V)

Via Pistoiese 149/C - 50145 Firenze (FI)

Cell.: 344 1662844

E-mail per Informazioni: info@ewam.it

Pec: ewam@pec.it

www.ewam.it

CENTRO BUDDHISMO DELLA VIA DI DIAMANTE DI BARI

Via Napoli, 241 - 70123 Bari

Cell. 349 7751145

E-mail: bari@buddhism.it

www.buddhism.it/bari

CENTRO VAJRAPANI (V)

P.zza San Giuseppe, 5 - 38049 Bosentino (TN)

Tel.: e Fax 0461 848153

E-mail: segreteria@vajrapani.eu

Pec: centro_vajrapani@pec.vajrapani.eu

www.vajrapani.it

CENTRO ZEN FIRENZE - Tempio Shinnyo-ji (Z)

Via Vittorio Emanuele II, 171 - 50134 Firenze (FI)

Cell: 339 8826023

E-mail: info@zenfirenze.it

Pec: centrozenfirenze@pec.it

www.zenfirenze.it

CENTRO ZEN L'ARCO

Piazza Dante 15 - 00185, Roma (RM)

www.romazen.it

COMUNITÀ BODHIDHARMA (S)**Eremo Musang am**

Monti San Lorenzo, 26 - 19032 Lerici (SP)

Cell. 339 7262753

E-mail: bodhidharmait@gmail.com

E-mail: taehyesunim@gmail.com

www.bodhidharma.info

COMUNITÀ DZOG-CHEN di Merigar (V)

Podere Nuovo - 58031 Arcidosso (GR)

Tel.: 0564 966837 - Fax 0564 968110

E-mail: office@dzogchen.it

Pec: assdzogchen@pec.it

www.dzogchen.it

DOJO ZEN MOKUSHO (Z)

Via Principe Amedeo, 37 - 10123 Torino (TO)

Cell. 335 7689247

E-mail: info@mokusho.it

www.mokusho.it

**FONDAZIONE BUDDHISMO
della VIA di DIAMANTE (V)**

Corso Goffredo Mameli 30 - 25122 Brescia (BS)
Tel.: 331 4977199
E-mail: fondazione@buddhism.it

FONDAZIONE MAITREYA (I)

D.M 29/3/1991
via Clementina, 7 - 00184 Roma (RM)
Tel.: 06 35498800
Cell.: 333 2328096
E-mail: info@maitreya.it
www.maitreya.it

**FPMT - Fondazione per la Preservazione
della Tradizione Mahayana (V)**

riconosciuta con D.P.R. 20/ 7/1999
Via Poggiberna, 9 - 56040 Pomaia (PI)
Tel.: 050 685654
E-mail: fpmtcoord.italy@gmail.com

**GHE PEL LING - ISTITUTO STUDI DI
BUDDHISMO TIBETANO (V)**

Via Euclide, 17 - 20128 Milano (MI)
Tel.: 02 2576015 - Fax 02 27003449
E-mail: gpling@virgilio.it
www.ghepelling.com

**HONMON BUTSURYU SHU - HBS (N)
Tempio Kofuji**

Via Piagentina 31 - 50121 Firenze (FI)
Tel.: 055 679275
E-mail: segreteria@hbsitalia.it
www.hbsitalia.it

IL CERCHIO VUOTO (Z)

Via Carlo Ignazio Giulio, 29 - 10122 Torino (TO)
Cell.: 333 5218111
E-mail: dojo@ilcerchiovuoto.it
www.ilcerchiovuoto.it

IL MONASTERO TIBETANO (V)

Via Tivera n 2/B- 04012 Cisterna di Latina (LT)
Tel.: 06 96883281
Cell.: 349 3342719
E-mail: segreteria@monasterotibetano@gmail.com
www.ilmonasterotibetano.it

**ISTITUTO ITALIANO ZEN SOTO SHOBOZAN
FUDENJI (Z)**

Bargone, 113 -
43039 Salsomaggiore Terme (PR)
Tel.: 392 0376665
www.fudenji.it

**ISTITUTO JANGTSE THOESAM (Istituto Chan
Tze Tosam)**

Viale Unicef, 40 - 74121 Taranto (TA)
Tel.: 099 7302409
E-mail: jangtsethosesam@libero.it
www.jangtsethosesam.it

ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA (V)

Via Poggiberna, 9 - 56040 Pomaia (PI)
Tel.: 050 685654 Fax: 050 685695
E-mail: info@iltk.it
www.iltk.org

ISTITUTO SAMANTABHADRA (V)

Via Di Generosa, 24 - 00148 Roma (RM)
Tel.: 340 0759464
E-mail: samantabhadr@samantabhadr.org
www.samantabhadr.org

**ISTITUTO TEK CIOKSAM LING MEN CIO'LING
HEALING SOUND (V)**

Via Donadei, 8 - 12060 Belvedere Langhe (CN)
Tel.:/Fax 0173 743006
E-mail: langhegrandamusica@tiscali.it
www.belvederelanghebuddhameditationcenter.org

**KARMA CIO LING - Centro Buddhista della
Via di Diamante (V)**

Corso Goffredo Mameli 30 - 25122 Brescia (BS)
Cell. 347 7264331 - 347 2106307
E-mail: brescia@diamondway-center.org
www.buddhism.it

KARMA DECHEN YANGTSE (V)

Bodhipath Retreat Center
Cooperativa di BORDO -
28846 Borgomezzavalle (VB)
E-mail: bodhipath@bordo.org
www.bordo.org

KARMA TEGSUM CIO LING (V)

Via A. Manzoni, 16 - 25126 Brescia (BS)

Tel.: 030 280506 - Fax 178 6054191

E-mail: ktc.brescia@gmail.com

www.bodhipath.it

KUNPEN LAMA GANGCHEN (V)

Via Marco Polo, 13 - 20124 Milano (MI)

Tel. 02-29010263

e-mail: kunpen@gangchen.it

www.kunpen.ngalso.org

MANDALA - CENTRO STUDI TIBETANI (V)

Via Martinetti, 7 - 20147 Milano (MI)

Cell. 340 0852285

E-mail: centromandalamilano@gmail.com

www.centromandala.org

MANDALA SAMTEN LING

Via Campiglie, 76, 13895 Campiglie (BI)

www.mandalasamtenling.org

**MONASTERO di CHUNG TAI CHAN ONLUS
in Italia**

Via dell'Omo, 142 - 00155 Roma (RM)

Tel.: 06 22428876

E-mail: ctcmhuyisi@gmail.com

MONASTERO ENSO-JI IL CERCHIO (Z)

Via dei Crollalanza, 9 - 20143 Milano (MI)

Tel.: 02 8323652

Cell.: 333 7737195

E-mail: cerchio@monasterozen.it

www.monasterozen.it

MONASTERO SANTACITTARAMA (T)

riconosciuto con D.P.R. 10/7/1995

Località Brulla, - 02030 Poggio Nativo (RI)

Tel.: 0765 872528 - Fax 06 233238629

E-mail: sangha@santacittarama.org

www.santacittarama.org

TEMPIO BUDDHISTA LANKARAMAYA (T)

Sri Lanka Buddhist Association

Via Pienza, 8 - 20142 Milano (MI)

Tel.: 02 89305295

E-mail: tempiolankaramaya@gmail.com

**TEMPIO BUDDHISTA ZENSHINJI
di Scaramuccia (Z)**

Sede principale

Loc. Pian del Vantaggio, 64 - 05019 Orvieto
Scalo (TR)

Tel.: 0763 215054

E-mail: masqui@alice.it

Pec: zenshinji.scaramuccia@pec.net

www.zenshinji.org

TEMPIO NAPOLI BUDDHIST VIHARA (T)

Via Giuseppe Tomasi di Lampedusa 91

80145 - Napoli (NA)

E-mail: nbvihara@yahoo.com

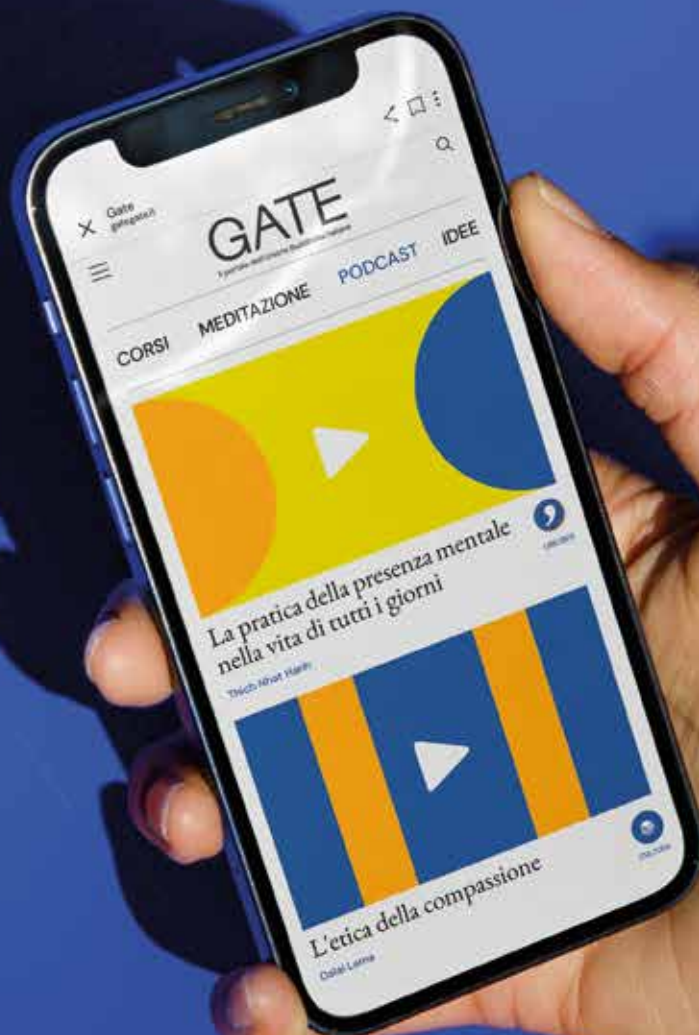
TEMPIO ZEN "OraZen" - SOKUZEN-JI

Via Beata Eustochio, 2A - 35124 Padova (PD)

www.orazen.it

GATE

Il nuovo portale
dell'Unione Buddhista Italiana



gategate.it è un magazine online, un aggregatore di IDEE, luogo di confronto e dialogo, che offre **CORSI**, **PODCAST**, **LIBRI** e **AUDIOLIBRI**, un calendario aggiornato di **EVENTI** e approfondimenti sull'arte, la cura, l'educazione, l'ecologia, il sociale, l'attualità. Un portale che propone contenuti di tradizione buddhista e non solo, per una nuova apertura di orizzonti possibili.

Vieni a trovarci su www.gategate.it



Unione
Buddhista
Italiana

L'8xmille all'Unione Buddhista Italiana arriva davvero, a chi davvero vuoi tu.

Dal 2017, grazie alle vostre firme, abbiamo sostenuto quasi 1000 progetti efficienti e coraggiosi. In difesa dell'ambiente, per la giustizia sociale, l'accoglienza, il lavoro, la cultura, la salute, gli animali. Senza burocrazia e in assoluta trasparenza. Ecco perché ogni firma per l'Unione Buddhista Italiana è destinata a fare la differenza.

8xmilleunionebuddhista.it



8xmille