

## CAPITOLO XI

**James Low<sup>1</sup>**

### *La danza delle alghe*

#### **D.: Che cos'è la “persona” da un punto di vista buddhista?**

R.: Be', è piuttosto...! (ride). Ci sono nozioni junghiane... In psicologia ci sono varie nozioni di “persona”. Di solito provengono da autori come Winnicott – il sé vero, il sé falso – o come Jung con la sua nozione di “persona”. Da un punto di vista buddhista, poiché tutto è “persona”, ogni cosa è una specie di sé-schermo, un sé illusorio, e, all'interno – di certo nel buddhismo del Mahāyāna – c'è una nozione di verità relativa e di verità assoluta. Nella verità relativa ci sono diversi livelli di “persona”. C'è una “persona” che è strettamente interconnessa con i *kleśa* o “afflizioni”, e normalmente la gente non ne coglie profondamente la complessità. Poi ci può essere una “persona” che si adatta maggiormente all'ambiente sociale, in modo tale che, se si va a trovare la propria suocera, ci si esprime in modo diverso che parlando con gli amici. Tutti i bambini hanno bisogno di apprendere la “persona” che si adatta all'ambiente sociale.

Penso che in ogni cultura buddhista sia dato per scontato, è considerata un'abilità sociale, ma è una specie di falsità. La differenza fra il capire la natura illusoria della manifestazione – la coproduzione condizionata e così via – e l'essere catturato in tutto ciò è molto sottile. Così talvolta pensiamo che stiamo facendo qualcosa intenzionalmente, ma in realtà la situazione ci fa confondere. Forse si mantiene intatta la nozione dell'ego in quanto agente, ma l'ego ha una qualsiasi autenticità? Da un punto di vista buddhista non ce l'ha. Tutti gli atteggiamenti che assumiamo sono pertanto falsi. Non sono necessariamente una “persona”, perché in parte la falsità consiste nel credere nell'autenticità. La gente pensa di avere un vero sé e specialmente nel pensiero europeo moderno, che, presumo, attraverso Kierkegaard e Nietzsche giunge fino a Sartre ecc., esiste un sentimento piuttosto spiccato dell'importanza dell'autenticità. E, in particolare negli scritti

francesi di Sartre, dopo Vichy, la collaborazione con i nazisti e così via, la dignità dei francesi consistette nel trovare una reale autenticità. Così da un punto di vista buddhista queste sono solo illusioni. Ma, naturalmente, i buddhisti non hanno molti insight in tutto ciò [...]. Pertanto, il buddhismo non ha una profonda comprensione della nozione di “persona” dal punto di vista occidentale.

**D.: Pensi dunque che il buddhismo non capisca questa nozione?**

R.: Di certo, il buddhismo tibetano è influenzato dalla cultura cinese, che è basata su un sentimento di vergogna. Le culture occidentali sono invece per lo più basate sul senso di colpa e quindi diciamo: “Dio mio! Non avrei dovuto farlo! C’è qualcosa che non va dentro di me!”. Un po’ di tutto ciò proviene dal pensiero indiano e confluisce in quello tibetano. Ma il pensiero tibetano ha principalmente a che fare con la “mia posizione”, per cui il celarsi è molto importante. Smascherare qualcuno è molto, molto fastidioso per i tibetani. Il fatto che la cultura si cristallizzi principalmente intorno alla paura della vergogna, che deriva da uno smascheramento sociale, è molto diverso dalla colpa, che deriva più che altro da uno smascheramento psichico. Quindi la “persona” tibetana è la norma, bisogna mantenere la propria facciata sociale. Di fatto in tibetano molti termini tecnici usati per la descrizione della mente sono parole che hanno a che vedere con il volto. Ovviamente è così anche in giapponese e cinese: “Vedere il proprio volto originario”, “Il volto che avevi prima nascere” e così via. Queste sono culture rivolte verso il volto: ciò che tu mostri al mondo sei “tu”, in qualche modo, mentre nelle culture occidentali la gente pensa che ci sia un “sé interiore”. Così Jung parla di “psicologia del profondo”, come se, nascosto in profondità dentro di noi, ci fosse ciò che realmente siamo.

**D.: Questo ci conduce all’insegnamento dell’anatta (non sé). Puoi dire qualcosa su come si pratica?**

R.: L’anatta è una condizione naturale, perciò non la si pratica. Ciò che si pratica è l’aver un sé. Voglio dire che posso solo parlare della mia pratica principale che è lo *dzog chen*. In esso il sé è una pratica; creare un sé richiede uno sforzo, ma se si interrompe lo sforzo e ci si rilassa, allora non si ha alcun sé. Non avere un sé è naturale, è lo stato naturale. In molte scuole buddhiste bisogna praticare per realizzare l’assenza del sé, ma nello *dzog chen* ci si limita a vedere quello che c’è. Perciò farne una pratica può portare la gente in un vicolo cieco

dell'allenamento spirituale. Molti continuano a tentare di realizzare qualcosa che non si può raggiungere. “Tu” non puoi illuminarti, è impossibile!

**D.: Certo, ovviamente da quel punto di vista... il sé non si illumina.**

R.: Ma non è così ovvio per molte persone... È una delle grandi tragedie! [...]

**D.: Quindi stai dicendo che non si pratica il non sé, ma si pratica il sé.**

R.: Sì, bisogna vedere come *non* praticare il sé, che è la base della psicoterapia, cioè come allentare le costruzioni del sé e lasciare che le cose siano.

**D.: Puoi dire qualcosa sul rapporto fra l'anatta e la *suññatā*?**

R.: *Anatta* è un termine molto interessante, perché sostanzialmente – di certo, per quanto ne capisco io – indica l'assenza di una natura inerente del sé. Ciò vuol dire che c'è l'*anatta* della tazza [James indica la tazza di caffè che tiene in mano] e l'*anatta* della persona. Secondo l'interpretazione tibetana, la tradizione del Theravāda si focalizza principalmente sull'*anatta* del sé, la “persona”, (*puggala* in pāli, *pudgala* in sanscrito), che è ridotta ai cinque “aggregati” (*khandha* in pāli, *skandha* in sanscrito); nella visione critica del Mahāyāna, essi sono ridotti ai *dharma*, e i *dharma* sono vuoti. Ogni cosa è vuota. La vacuità e l'assenza di una natura inerente del sé sono la stessa cosa: noi vediamo che nella tazza non c'è alcuna “tazzità”, ma la tazza esiste in quanto “Non l'ho ancora rotta” e i fattori che la fanno esistere sono tuttora presenti. Ma ci sono moltissime cause che hanno fatto sì che la tazza esistesse: l'aspetto culturale pensa che disegnare questi strani puntini sulla tazza sia una buona idea [la tazza che James tiene in mano è ornata da puntini colorati] e così via. Numerosi fattori hanno contribuito all'esistenza di questo oggetto e in futuro altri fattori ne provocheranno la scomparsa. Non c'è “tazzità” nella tazza, quindi essa è “vuota di tazzità”. È piena di apparenze, ma l'apparenza è un'illusione. La vacuità è la qualità naturale pervasiva di tutti i fenomeni e, se si vede l'assenza di natura inerente del sé, ci si sveglia alla vacuità. Prima

di tutto, si comincia a decostruire oggetti particolari, e poi, se lo si fa abbastanza spesso, si pensa: “Perbacco, è tutto vuoto! Uau!”.

**D.: Diresti quindi che l’anatta e la vacuità sono la stessa cosa?**

R.: Sì, sono piuttosto la stessa cosa. Ma il pericolo della *suññ-atā* o vacuità è che può diventare un dato metafisico, può essere reificata in se stessa. Il pericolo dell’anatta è che si può continuare per molto tempo ad analizzare le cose nel dettaglio e correre il sottile pericolo di pensare: “Oh, quanto sono intelligente! Io posso analizzarla! Ora io esisto!”. Così il sé si ricostituisce proprio quando si cerca di decostruirlo.

**D.: Puoi dire qualcosa sul rapporto fra l’anatta e l’etica?**

R.: Suppongo che l’etica riguardi il nostro modo di vivere con gli altri. Se una natura inerente del sé non esiste né in me né in te, se “tu” fai qualcosa che dà fastidio a “me”, la sensazione della rabbia e dell’irritazione probabilmente si aggancerà al pensiero “È colpa tua!”. Così la oggettivazione e la reificazione sono nutrite dall’effetto del sorgere. Un’etica autentica che si manifesti in questa cornice permette in primo luogo di gestire l’emozione in modo che non offuschi la percezione; allora si capisce che l’affermazione dell’altro, qualunque essa fosse, è sorta dalle cause e dalle condizioni dell’altro e ci ha colpiti secondo le nostre cause e condizioni; perciò ora risponderemo adeguatamente. È come un’alga che si muove nell’oceano: quando la corrente dell’acqua cambia, l’alga si muove così [le mani di James ondeggiavano nell’aria, imitando la danza dell’alga trasportata dall’acqua dell’oceano], e questo è quanto facciamo sempre, danziamo insieme! Esistiamo come movimento e, poiché non c’è un sé, l’etica è chiedersi: “Come può il mio movimento essere abbastanza aggraziato da non causare danno [agli altri]?”. È un’etica fatta di gesti momentanei, piuttosto che un libro di regole fisse – i libri di regole sono destinati a essere sempre fraintesi. La funzione fondamentale di un libro di regole è quella di dare lavoro agli avvocati.

**D.: Quello che hai detto è interessante... ha a che fare con la coproduzione condizionata, vero?**

R.: Sì, è proprio così.

**D.: Tutto ciò che io sento e dico è condizionato da varie cause e condizioni.**

R.: E negarlo non è necessariamente molto utile. I tibetani raccontano la storia della morte del Buddha. Tutti piangevano, ma un monaco si mise a ridere. Gli altri gli chiesero: “Perché ridi?”. Egli rispose: “Niente più regole!”.

Ma, vedi, dalla storia del *Vinaya*, quando si legge la narrazione della nascita di ciascuna regola, si capisce che questo accadde a causa dell'imbarazzo del Buddha verso la società. Qualcuno veniva dal Buddha e gli diceva: “Buddha, sai che i tuoi monaci, camminando per strada, guardano i corpi delle donne?”. “Ah, d'ora in poi i monaci terranno gli occhi bassi!”. “Buddha, sai che alcuni dei tuoi monaci chiedono di mangiare carne?”. “D'ora in poi i miei monaci accetteranno ciò che viene messo nella ciotola!”. Ogni regola ha una narrazione che la riguarda e questo è molto interessante. Ciò significa che la promulgazione delle regole ha a che fare con la preoccupazione di presentarsi bene in quanto organizzazione: “Dobbiamo provare al mondo che siamo brave persone!”. Questo non ha molto a che fare con l'etica, ma si chiama “sentirsi in imbarazzo verso la società”. La vera etica è molto molto difficile. Come si può reagire a un'altra persona? Possiamo agire al suo posto? Non è che la stiamo trattando con sufficienza? Sa cosa vuole veramente, se cerchiamo di soddisfare il suo desiderio? Se proviamo a trovare una soluzione, è così complicato... il punto è rilassarsi e lavorare con la spontaneità della possibilità di un incontro immediato con l'altra persona. Ciò è distante da una regola imposta, che pretende di sapere come ci si può comportare. Perché nel comportamento ritualizzato, nella sua coreografia, ci si può sentire molto al sicuro, ma... è un po' sterile. Non si può mai conoscere la propria vera natura se si è sempre intenti ad allinearsi con qualcun altro.

**D.: Spesso, quando Ajahn Sumedho parla delle Quattro Nobili Verità, sottolinea che la Prima Nobile Verità non dice “Sto soffrendo”, ma “C'è la sofferenza”. L'enfasi è sulla sofferenza e non sulla “persona”. Non è “Io sto soffrendo e voglio essere libero dalla sofferenza”. In ciò c'è forse l'implicazione che si è già avuto qualche *insight* dell'*anatta*, e questo è interessante di per sé. In qualche modo, almeno per quanto ne so, l'approccio di Ajahn Sumedho a questo riguardo è simile a quello della tradizione dello *dzog chen*. Non si comincia dall'idea di essere qualcuno, una persona, che ha bisogno di essere liberata: “Ora devo lavorare su me stesso per sbarazzarmi dei miei *kilesa*, in modo che io possa essere**

**libero in futuro”. Questo è quanto facciamo di solito. Ma se comincio con il “semplice esserci” e stare con quello che c’è, tutto ciò di cui ho bisogno è essere consapevole, essere presente e ricevere l’esperienza del momento. Allora sono in grado di affrontare la situazione in un modo appropriato. In altre parole, se io mi limito a rilassarmi, smetto di sforzarmi e non continuo a ricreare “me stesso”, ma dimoro nella condizione naturale dell’*anatta/suññatā*, non si genera alcuna sofferenza.**

R.: Sì, ma solo finché la consapevolezza può essere usata verso colui che è consapevole, perché pratiche come il *samatha* (in sanscrito, “calma concentrata”) o la *vipāśyanā* (in sanscrito, “visione profonda”), i quattro fondamenti della consapevolezza, possono ancora avere il senso di una soggettività individuale. Perché, se ritorniamo alla questione della sofferenza, “C’è la sofferenza”... Be’, c’è sofferenza in Sud America, “Povera gente!”. C’è sofferenza in Africa, “Povera gente!”. C’è sofferenza in Inghilterra, “Oh!”. C’è sofferenza a Londra, “Ooh!”. “C’è sofferenza in Princess Road [la via in cui si trova lo studio di James]”, “A che numero?”, “A casa mia!!!”.

#### **D.: Può condurre alla dissociazione...**

R.: Sì, può condurre alla dissociazione... l’importante è rendere le cose calme, spaziose, ma poi il cuore non è veramente vivo. Se ci si vuole connettere con la gente, bisogna essere briosi, e questo vuol dire che bisogna essere coinvolti. Ora, mantenere l’attenzione su se stessi quando si è coinvolti, fa in modo che si possa vedere dove si mettono i piedi. Lo *dzog chen* è più come l’improvvisazione nella danza jazz: il corpo si deve muovere molto velocemente, non si può urtare la gente! O è come quando si suona il jazz: i bravi musicisti “sentono” quando sta arrivando il loro turno di suonare. Quindi non c’è un conflitto, ma c’è qualcosa che in un istante scompare e qualcos’altro che sorge. Finisce il sassofono, comincia il pianoforte.

#### **D.: Le cose fluiscono una nell’altra.**

R.: Sì, è quel tipo di flusso che non può essere oggetto di un’attenzione (*mindfulness*) mirata. Deve essere una consapevolezza (*awareness*) che si fonde attimo per attimo con il sorgere delle attività. L’attenzione ha spesso un leggero senso della prospettiva, un po’ come nello sviluppo dell’arte occidentale. La prospettiva dà una distanza,

che rende le cose più tranquille, ma questo è più veloce [James schiocca le dita ritmicamente].

**D.: Rispondere immediatamente a ciò che sta succedendo...**

R.: Sì, e fidarsi della risposta. Non è usare il pensiero o l'analisi razionale o qualsiasi criterio di interpretazione per capire: "Cosa devo fare?". Solo avere fiducia che tutto andrà bene.

**D.: Inoltre c'è, al riguardo, una relazione fra la realtà convenzionale e la realtà ultima, vero?**

R.: Sì, proprio così.

**D.: Spostarsi dall'una all'altra, è quella l'abilità, non è vero? Dalla realtà convenzionale a quella ultima, o almeno capire la differenza fra di esse.**

R.: Questo si ricollega alla questione dell'etica, perché, se c'è un ostacolo che io incontro, qualche limitazione in me stesso o qualcosa circa qualcuno con cui non riesco a connettermi, avrò un problema. Cosa farò? Posso pensarci, posso ricordarmi l'allenamento della mente e così via. Ma se lavoro con la spontaneità, può capitare che talvolta io non sia in equilibrio. Come affronto la situazione? Molte persone diventano autoindulgenti: "Rimango nel momento presente! Ogni momento è nuovo, fresco" e fanno come se non fosse successo niente. Questo non va bene. L'etica e la spontaneità sono quindi un campo piuttosto interessante. Ciò significa che bisognerebbe chiedere scusa [...] La vera pratica comporta anche l'umiltà e il riconoscimento degli errori commessi. Ma "non c'è nessun sé che ha sbagliato e non c'è un vero errore". Qui la verità ultima e quella relativa si fondono. Se invece si considera solo un lato della questione, si pensa: "Accidenti, ho sbagliato!". Questo non aiuta molto. "Oh, può succedere!". Neppure questo giova.

**D.: La Via di mezzo!**

R.: La Via di mezzo, sempre la migliore!

**D.: Pensi che la pratica buddhista, prendendo in considerazione insegnamenti come l'*anatta* e la *suññatā*, potrebbe causare disturbi mentali o problemi psicologici?**

R.: Sì. Nella letteratura del Mahāyāna, della Prajñāpāramitā, si dice che la prima volta che questo profondo insegnamento della vacuità fu esposto cinquecento brahmani che erano presenti fra chi ascoltava svennero. Era troppo per loro. La loro mente non poteva sopportarlo. Se qualcuno è molto ossessivo e ne ha una comprensione intellettuale, penso che possa condurlo a una specie di nevrosi. La gente cerca di capirlo... Infatti nel buddhismo c'è una letteratura immensa, infinita! Ci sono ventuno tipi di *śūnyatā*, e si continua sempre ad analizzare, ricercare, non rendendosi conto che questa specie di categorizzazione nosologica, diagnostica, è in se stessa una forma di patologia, un senso di compulsività. Ma gli studiosi hanno bisogno di mangiare, devono dimostrare che hanno fatto qualcosa di utile. Quindi è quel genere di cose. La mente umana sta sempre creando. A un livello inferiore, ci sono molte formazioni nevrotiche che possono sorgere dal pensare al Dharma. Possono anche sorgere problemi dalla meditazione, in particolare se si usano pratiche yoga come i tipi di *prāṇāyāma* che si trovano in alcune pratiche tibetane. Ciò può gravemente disturbare l'equilibrio del sistema e si può incorrere in un'eccitazione sessuale smodata, incontinenza, incubi ricorrenti, insonnia.

Molte di queste cose sono presenti nell'induismo – lo yoga della *kuṇḍalinī*. Gli aśram sono pieni di persone con disturbi psichiatrici! Alcuni avevano problemi ancora prima di andarci e sono in cerca di un po' di calma, altri si sono ammalati lì. Il buddhismo può anche rendere la gente molto competitiva. C'è chi si deprime, per esempio chi è stato monaco per trent'anni e non ne ha avuto alcun beneficio. Oppure ha meditato per molti anni in una grotta e non ha raggiunto alcunché. Se queste pratiche agganciano la determinazione dell'ego, la volontà di potenza ha il sopravvento e può facilmente condurre alla confusione. Penso che ci voglia un po' per ascoltare il Dharma con una mente aperta e non con una mente affamata, egoica, che desidera ottenere qualcosa. Finché ci si comporta in questo modo, ci si sente agitati e confusi. In particolare gli occidentali che non hanno una cultura buddhista sono ossessionati dal bisogno di ottenere qualcosa, ma ovviamente non c'è nulla da ottenere; perciò finiscono con l'uscire fuori di testa.



**D.: Secondo te, che cosa dovrebbe fare un occidentale coinvolto nelle pratiche buddhiste per evitare questo tipo di deformazioni mentali?**

R.: Be', prima di tutto bisognerebbe essere gentili con se stessi. Si dovrebbe sempre cominciare con la coltivazione della gentilezza amorevole (pāli *mettā*, sanscrito *maitrī*), perché, dato che la nostra cultura è basata sul senso di colpa, abbiamo molta avversione verso noi stessi. Lo si può vedere vivendo in città: se si cammina in una strada, nessuno guarda l'altro, si è isolati e soli... Qui convivono migliaia di culture diverse, persone provenienti da tutto il mondo, ma non c'è più un paese ospitale e accogliente. L'Inghilterra non dà più il benvenuto agli stranieri. "Londra" non c'è più, è una totale desolazione. E, in questo contesto, si prova a fare una pratica per dissolvere il senso del sé. Quindi si comincia con un senso di sé frammentato e poi si prova a dissolverlo. È un'operazione molto interessante... La maggior parte di coloro che praticano il Dharma non trascorreranno anni in terapia cercando diventare persone più coerenti. Hanno perciò bisogno di praticare dapprima molta gentilezza e poi mettersi realmente a indagare: "Qual è la mia motivazione a praticare? Sto forse cercando di fuggire?". Di sicuro, nella vita monastica c'è una grande differenza fra rinunciare al *samsāra* e scappare via dalla vita. Molte persone diventano rinuncianti perché non sanno come sopravvivere nel mondo. Sono stati scombuscolati alla fine della loro adolescenza e hanno concepito un desiderio: "Avrò una vita speciale, vivrò una vita diversa!". Ma in realtà è un inganno circa il fatto che non si sa come avere una vita normale, non si sa come trovare un lavoro, come avere una ragazza, non si sa cosa fare. Questo conduce in una certa direzione. La consegna è praticare in modo gentile, delicato, rassicurante, molto incoraggiante, non oppressivo, senza sforzarsi troppo, senza esercitare una pressione. E, quando le persone hanno dentro di sé una base soffice e flessibile, possono aumentare l'intensità della pratica. Spesso i principianti si impegnano in modo eccessivo e i maestri li incoraggiano:

"Oh, questa è una preziosa vita umana, non sprecatela! Verrà la morte e non sapete quando arriverà".

"Oh, mio Dio!".

"Questa è una rara opportunità! Potresti rinascere come una rana, come un cane...".

"Oh, MIO DIO!!!".

Sapete, è questo tipo di messa in scena:

"È qualcosa di molto speciale!".

Ma il cuore dell'insegnamento dice che tutto è vuoto, è un'illusione. Quindi imparare a prendere queste varie concezioni nar-

rative e usarle per trovare la propria via richiede un certo tempo. E se l'insegnante proviene da un'altra cultura e adotta una posizione intransigente, penso che ciò procuri molti problemi. Oppure l'insegnante può nutrire pregiudizi: "Oh, la mente occidentale è fatta così... Gli occidentali non possono fare questo o quest'altro...". Questo tipo di idee strane [...].

Si potrebbe dire che il ruolo di monaco o monaca è in sé una "persona" – lo è qualsiasi tipo di ruolo formalizzato, strutturato e ritualizzato, svolto da un monaco rispetto al laico o dal laico rispetto al monaco. La teoria dei ruoli sociali e la nozione della "persona" operano insieme, e la domanda è la seguente: si può essere autentici quando si svolge un ruolo? O c'è sempre una componente di intenzionalità – vale a dire un copione che si impara dalla cultura e si interiorizza? Si dice: "Oh, se fossi così"... C'è sempre un piccolo iato: so che sto facendo qualcosa, ma so anche che dovrei fare qualcos'altro.

Io lavoro in un ospedale e molto spesso vedo giovani madri che trovano difficile la maternità e quello che veramente le perseguita è pensare: "Ma sono una madre, dovrei sapere cosa fare... dovrei amare il mio bambino! Oh, mi sento così male..." e si sentono impazzire, pensano che in loro ci sia qualcosa di sbagliato. Ma anche essere madri è un ruolo sociale. Un tempo le nonne e le zie avrebbero mostrato loro come diventare madri. Ora sono intrappolate nel loro piccolo alloggio da sole con il neonato e non sanno... perché pensano che tutto dovrebbe scaturire dalle loro viscere. Una gran quantità di ciò che pensiamo sia naturale e "io" è in realtà trasmesso dalla cultura. Ma se è stato trasmesso molto bene, è assorbito dal corpo come con un massaggio e sembra essere "me". Nelle culture buddhiste tradizionali è lo stesso: la gente si sente buddhista, è nata buddhista, ma c'è un'assimilazione culturale. È come camminare in montagna nella nebbia: le goccioline del vapore inzuppano i vestiti, che le assorbono. Ma ciò che la gente ha assorbito le appartiene veramente? Poi si comincia a pensare di poter parlare per conto del buddhismo, oppure si crede di dover nascondere ciò che si sente realmente, perché bisogna essere buddhisti, benché ci si senta diversi. E il risultato è ogni genere di ipocrisia.

Noi, laici dell'Occidente, come dovremmo essere buddhisti? Il problema è questo: "È una specie di persona? È un ruolo? È trovare il mio vero sé?". Questo è un campo veramente molto interessante. In Inghilterra, si può andare nei centri buddhisti Zen; là cantano nello stile dei canti gregoriani, perché pensano che l'effetto sia molto bello... Ding! e ritmano il tempo. Asciugano le loro ciotole e le legano in un certo modo – "Ora so chi sono" – "Sono un buddhista perché so recitare in questo modo". Oppure "Sto in piedi e suono i cimbali". Cosa ci rende buddhisti?

Ci si può nascondere in una “persona”, oppure si può usare una “persona” per mediare le interazioni sociali. Può essere un sovrappiù di olio di oliva sul proprio corpo che aiuta a scivolare con grazia attraverso le complessità della vita. Allora una “persona” può essere molto utile, penso. Ma se è una maschera dietro la quale c’è avversione verso se stessi e dubbio, non è così utile.

**D.: Ma questa è la difficoltà. Non è così facile non identificarsi con il ruolo.**

R.: [...] Ci vuole un po’ di tempo perché la gente maturi. Penso che sia solo una fase di transizione del buddhismo che viene in Occidente. Molto avviene perché la gente non studia abbastanza. Io penso che sia molto grave non dare sufficiente importanza allo studio. Il fatto che in luoghi come Amaravati non tutti studino la pāli è molto grave. Io avrei messo su un’università in quel posto. Se lo avessero fatto, avrebbero potuto formulare una terapia buddhista. Ci sono moltissime cose importanti in quella tradizione, grazie all’Abhidhamma ecc. E quindi le persone avrebbero le basi per discutere gli insegnamenti buddhisti nel linguaggio buddhista. Ma cosa succede nei gruppi buddhisti? Tutti discutono nei termini del linguaggio del proprio ego: “Mi piace”, “Non mi piace”, “Perché lo fai?”, “Non hai detto questo”. Così poi... “Oh, sta’ zitto! Non voglio più avere niente a che fare con voi!”.

Questo succede spesso, perché la gente non conosce un linguaggio tecnico. Quindi in un certo senso si può dire che il linguaggio tecnico è una specie di persona che media il contatto fra le persone. Se non c’è un linguaggio comune, non si può guardare in un testo e dire: “Oh, ho trovato la definizione! Giusto!”. Se ciascuno usa il linguaggio in modo appropriato, tutto va per il meglio. Quindi un Lama è come il direttore d’orchestra; ogni persona nell’orchestra legge la musica, e questo dà autorità: ciascuno sa cosa fare mentre legge la musica. Ma se non si sa leggere lo spartito, non si può far niente. E molti gruppi buddhisti non insegnano a leggere alla gente.

**D.: Quindi pensi che lo studio sia importante?**

R.: Sì, certo. Altrimenti bisogna fare affidamento sull’interpretazione di qualcun altro, rimanendo in balia delle sue emozioni e dei suoi ghiribizzi.

**D.: Per questo motivo hai studiato il tibetano?**

R.: Sì.

**D.: Hai studiato anche la pāli e il sanscrito?**

R.: No, non avevo l'interesse per farlo. Queste cose sorgono per cause e condizioni, non è vero?

**D.: Certo, come tutto il resto.**

R.: [...] Le istituzioni sono la “persona”. Creano le forme nel mondo e ci si può nascondere al loro interno. Se l'istituzione ha una buona reputazione: “Oh, sei andato a Oxford! Deve essere stata un'ottima cosa!”. Ma può anche non essere stata affatto un'ottima cosa. Perché l'analisi prende tempo e sforzo e bisogna essere intelligenti. Se però si compra solo la T-shirt con il logo, è come se ci si fosse stati. Così si pensa: “Oh, deve essere ottimo, perché hai avuto una formazione buddhista!”. Non è necessariamente vero: ci sono centri buddhisti a Londra che sono un disastro, sono pieni di sfruttamento economico e sessuale. Nascondere... Autenticità... Essere nudi è molto molto difficile. Bisogna essere nudi sul cuscino di meditazione, ma penso che si dovrebbe essere nudi anche nel mondo.

---

 NOTE

<sup>1</sup> James Low comincia a studiare e a praticare il buddhismo tibetano in India negli anni sessanta. Riceve insegnamenti da Kalu Rinpoche, Chatral Rinpoche, Kanjur Rinpoche e Dudjom Rinpoche. Dopo aver incontrato il suo lama-radice, Chhimed Rigdzin (noto anche come C R Lama), vive in casa sua in Bengala per molti anni, servendolo e ricevendo insegnamenti su molti aspetti della tradizione. Durante questo periodo trascorso in India, James compie parecchi ritiri e pellegrinaggi nell'Himalaya. Negli anni settanta e ottanta, dopo essere tornato in Europa, riceve insegnamenti da Namkhai Norbu Rinpoche. Oggi insegna in Europa i principi dello *dzog chen* ed è Consultant Psychotherapist nel National Health Service teaching hospital a Londra; esercita anche privatamente la psicoterapia (si veda [www.simplybeing.co.uk](http://www.simplybeing.co.uk), ultima consultazione 14 dicembre 2011, ore 20,01). Questa conversazione è stata tenuta a Londra il 14 giugno 2010. La traduzione dall'inglese è a cura di A. S. Comba.