



AL KALACHAKRA

**Il primo gruppo
di Avventure
nel Mondo
in udienza
da Sua Santità
il Dalai Lama**



**Testo e foto di Luciano Villa
Centro Studi Tibetani
"Sangye Cioeling" Sondrio**

Non sarebbe una proposta fantastica - chiesi agli amici dei nostri Centri Studi - quella di organizzare una vera avventura della mente, un pellegrinaggio alla preziosissima iniziazione tantrica del Kalachakra, offerta direttamente dal Buddha della Compassione, impersonifico nel XIV balai Lama, nell'incontaminata atmosfera tutta tibetana, di Kyi Gomba, nella valle dello Spiti, in India, ma a pochi chilometri dal suo Tibet? Un viaggio tanto insolito da richiedere profonde motivazioni spirituali e, nello stesso tempo, notevoli doti d'adattamento all'alta quota e a tutti gli imprevisti fisici, psicologici, ambientali e climatici connessi. Lo scopo è di partecipare ad un'evento d'immensa purificazione, e di ricevere grandissime energie posi-

tive per svilupparle internamente, sulla base della propria motivazione: grazie anche al fatto di poter entrare direttamente in contatto con i fondamenti della cultura tibetana. È l'appuntamento al quale non si può non incontrare tutti i più grandi maestri del Buddhismo tibetano, migliaia d'esuli dal Tibet e gli abitanti della zona.

LE STRADE SONO BLOCCATE: DALLE FRANE E DAL MONSONE

Le piogge abbondanti dell'estate indiana rovesciano precipitazioni ininterrotte sul subcontinente indiano, fino all'Himalaya, specialmente sul versante meridionale.

Paolo Filippo, che ha tutta l'intonazione accattivante di suo papà Paolo Nugari, mi ha appena telefonato a casa per dirmi che il roboante Sutlej river, un gran fiume che scende in India partendo dalla zona del Kailash, s'è ingrossato a dismisura, ha triplicato la sua portata, travolgendo ponti e case, coltivazioni, alberi e strade. La sua furia devastatrice ha fatto sì che le sue acque trascinassero a valle di tutto, anche una stazione di rifornimento di carburante. Si farà il nostro pellegrinaggio? Ma il gruppo, tutto ad estrazione femminile, non si lascia intimorire da queste notizie! "Se ci sarà il Dalai Lama, voglio esserci anch'io" mi rispondono in coro le motivate protagoniste di questo vero pellegrinaggio - avventura, che rispondono ai nomi di **Adriana, biana, Emma, Marzia, Luciana, Natalia, Silvia e Sofia**.

Raggiunta all'alba una Delhi immersa in una calura da bagno turco, proseguiamo verso la nostra meta fino all'abbraccio della notte monsonica. Piove incessantemente, la strada che sale verso Manali, a causa dell'oscurità, sembra ulteriormente restringersi, facendoci scorreggere solo all'ultimo istante le innumerevoli frane che invadono la carreggiata. Dalle curve a serpentina, sbucano improvvisamente autocorriere che scendono indiovolate, rischiando da un istante all'altro di precipitare in uno dei tanti e sconfinati burroni che caratterizzano questo tormentato percorso.

SUA SANTITÀ TENZIN GYHIATZO IL XIV DALAI LAMA CON IL GRUPPO MIGLIAIA E MIGLIAIA DI MONACI TIBETANI HANNO VALICATO GLI ALTI PASSI HIMALAYANI PER RICEVERE L'INIZIAZIONE DEL KALACHAKRA DEL DALAI LAMA

NELLA NOTTE, ABBANDONIAMO UNA JEEP SOTTO LA PIOGGIA

Cosa è successo? Già alla partenza a Delhi una delle nostre due Maruti Jeep aveva dato chiari segni di sofferenza. Nel pomeriggio superiamo, alla vista dei primi rilievi dell'Himachal Pradesh, un furibondo temporale monsonico, che aveva l'aspetto d'un uragano. Tuttavia, visto che non tutto il male vien per nuocere, ci godiamo uno spettacolo naturale, dai colori saturi all'inverosimile, che non finisce di regalarci incessanti arcobaleni di verdi, in un cielo che più cupo di così non era proprio possibile. La temperatura, che poco prima sfiorava i 40° C, ora è scesa attorno ai 20°: l'umidità è sempre altissima. Proprio per questo ora occorre mettersi una maglia. All'imbrunire, salendo per i primi rilievi, la jeep già malaticcia ha deciso d'aggravare le sue condizioni di salute. Non ce la fa. Si deve fermare. Gli sono semplicemente partiti i freni! Fortuna vuole che siamo all'ingresso d'un villaggio: l'autista va dal meccanico, noi troviamo un STD, ovvero un baracchino col telefono, da cui riusciamo incredibilmente a telefonare in Italia. Ovviamente, di questa disavventura notturna, non facciamo parola alcuna nelle nostre telefonate a casa. Poco lontano, incappiamo in un rifugio per pellegrini. È una palazzina ad un piano, con un giardino antistante ed un porticato che fa intravedere dei locali interni. Sarebbe la soluzione ideale per la notte: siamo davvero tutti molto stanchi, non dormiamo da ormai 40 ore, una sistemazione da viandanti indiani non sarebbe poi tanto male. Non siamo forse i pellegrini del Kalachakra? Purtroppo il gestore dell'ostello ci fa notare di non disporre né di stanze né di letti. Se, proprio lo desideriamo, possiamo prendere posto nelle verande coperte dal porticato, ma alla mercè di qualsiasi insetto, zanzare comprese: che qui pullulano come nell'Amazons. Potremmo stendere i nostri materassini sui tavoli e sulle charpe, i letti dall'intelaiatura di legno e intrecciati di cordame. Per poche rupie sarebbero disposti anche a sfamarci. Nessuno drammatizza. Il gruppo, formato da ben otto donne motivate a raggiungere la meta, di energie ne ha davvero tante!

ME L'AVEVA PROFETIZZATO L'ORACOLO DI PANDEN LAMO, LA PROTETTRICE DEL TIBET

"Giungere al luogo del Kalachakra ti sarà davvero difficile, al punto d'apparirti una meta quasi irraggiungibile. Ma non ti sarà impossibile: alla fine dei tuoi sforzi ci giungerai! Il risultato sarà quindi meraviglioso e la ricompensa sarà davvero alta!" Ero rimasto un poco scosso a queste parole.

Ma, a ben pensarci, tutto sommato le trovai incoraggianti. Il guasto, ora, sembra riparato, proseguiamo! Non avremo percorso nemmeno una ventina di chilometri che, nell'oscurità delle curve in salita, la jeep definitivamente s'accascia. Non c'è nulla da fare! Il cambio non funziona! Per non rimanere qui, battuti dalla pioggia nella notte, saliamo tutti sulla Jeep superstite. Proseguiamo dando fondo a tutto il nostro vastissimo repertorio di canzoni del Bel Paese.

UN MASTODONTICO BUS CI VENIVA ADDOSSO!

Sì, proprio in una curva a serpentina, sulla strada in salita tutta viscosa di pioggia vediamo sbucare all'improvviso una corriera che, stracarica, procede contromano a

velocità folle, come se ci puntasse addosso. È la fine! Frenare non servirebbe a nulla! C'investirebbe ugualmente in pieno, come un immane maglio: ci schiaccerebbe tutti quanti! È impossibile fermare la sua folle discesa dalle montagne. È questione d'un centesimo d'istante: il nostro **Baghwan Singh**, l'autista cui dobbiamo tutto, attua l'unica manovra ancora possibile. Sterza tutto a destra: ora anche noi siamo contromano, fortunatamente non sopraggiungono altri mezzi, altrimenti saremmo davvero spacciati!



SUA SANTITÀ IL XIV DALAI LAMA

In un baleno, durato un'eternità, passiamo! Entrambi contromano, tenendo la mano a destra e non a sinistra: come d'obbligo in India. L'efficienza, tutta indiana di **Mr. Sanjeev Chandra** (il titolare della State Express, l'agenzia che ci aveva procurati le jeep) svegliato nel cuor della notte dalla mia telefonata, vuole che, nemmeno dodici ore dopo, veniamo raggiunti dalla jeep di riserva proveniente da Delhi. Nella fresca ma piovosa Manali, ottimamente alloggiati al Shambalà Hotel affrescato da Sonam Tenzin, una serie di circostanze, apparentemente fortuite ma in realtà di natura carnica (ovvero innescate dalle nostre azioni), ci porta ad essere partecipi dell'arrivo del Dalai Lama ed a conoscere il grande e compassionevole **Lama guaritore Kyanciak Rimpochèa** che ci accoglie a braccia aperte, facendoci dono delle sue formidabili e compassionevoli energie che infondono sollievo ed incoraggiamento ai nostri cuori. L'indomani, prima dell'alba, saliamo per i tornanti mozzafiato del Rothang Pass (m. 4.000), affollato di tibetani in attesa del loro Leader. Fa freddo, tira vento e piovvigina: speriamo in meglio!

A TU PER TU COL DALAI LAMA

Carambolando tra cigli strapiombanti, scendiamo nella selvaggia valle di Lahul, al cui primo posto di blocco ci dicono che la strada per il Ladhak è interrotta per frane. Ma noi, fortunatamente, non ci dobbiamo passare. Salutiamo un esercito di uomini e donne, con i loro bimbi appesi alla schiena, che, sotto il pericolo di continui smottamenti, lavorano in condizioni disumane per tenere aperta la strada per questo giorno che non è uguale a tutti gli altri. Di qui passerà tra poco il Dalai Lama!

Proprio perché ne avevamo poste tutte le condizioni, sulla sommità dei 4.600 metri del Kunzum Pass abbiamo il nostro primo vero incontro carnico: a tu per tu col Premio Nobel per la Pace. Nell'aria rarefatta lacerata da un vento primordiale che ha squarciato le nubi, regalandoci l'infinito azzurro dello spazio, Sua Santità discende sorridente dalla sua jeep, accoglie l'omaggio d'una delegazione di donne e uomini della Spiti Valley nei loro ricchi costumi tradizionali. Con loro ci siamo anche noi, gli unici occidentali ad accoglierlo! Stringe le nostre mani, protese nel saluto. Ci benedice. Fa distribuire a tutti dei piccoli doni simbolici in cibo. Cade, intanto, una finissima neve irreale, perché donata da un cielo incredibilmente sereno! Il giorno dopo, alla stessa ora, brillerà su questo luogo un fantastico arcobaleno a ciel sereno.

UN SERPENTONE UMANO LUNGO CHILOMETRI E CHILOMETRI

Fatto di tanta tanta gente rifugiata dal Tibet, nasce e parte ancor prima dell'alba, svegliando chi ancora dorme, accelerando le umili operazioni del mattino di migliaia e migliaia di tibetani e di occidentali che, partendo dal fondovalle del Ky Grounds (l'enorme tendopoli, dove ha preso posto tutta quest'umanità provvisoria), s'inerpica per la lenta ma inesorabile salita, dove temporaneamente risiede il Gioiello che esaudisce i Desideri, il Dalai Lama. Sono famiglie intere in movimento, coi loro bimbi più teneri legati alla schiena delle mamme con fusciasche rosse e gialle, i più grandicelli tenuti affettuosamente per mano. I più piccoli, e ce ne sono di davvero piccini, tanto piccini da avere pochi mesi, sono avvolti in povere ma calde coperte e rannicchiati tra le dolci braccia protettive della loro mamma, anzi avvinghiati ai loro seni.

L'alba a quattromilametri, sull'Himalaya, è fredda ma non gelida. La desertica valle dello Spiti è sonoramente colpita dai primi raggi del sole del mattino, che fa scintillare di gioia le vette sui seimila metri.

Al monastero incontro **Ghesce Lakhdor**, il traduttore di Sua Santità, persona brillante e gentilissima, che mi sottolinea che le ore del mattino sono le più propizie per la meditazione e la preghiera, per rivedere i pensieri, le parole, le azioni che abbiamo compiuto il giorno precedente, per verificarle, per individuare ed esprimere le motivazioni per la giornata. "La preghiera" mi ribadisce" equivale stimolare da parte nostra l'arricchimento dei valori interiori, che spesso teniamo nascosti, non a chiedere intercessioni o la faticida "grazia" che, forse, non meritiamo.

La meditazione ci deve indurre a sviluppare le nostre qualità interiori e a far sì che scegliamo chiaramente gli obiettivi da raggiungere". Trovo che la preghiera vuol dire scandagliare la nostra mente, esprimere le motivazioni giuste, per aprire il nostro cuore alla nuova giornata, come il girasole apre i suoi petali alla luce del nuovo giorno: d'accogliere con la decisione di mettere in ballo tutto me stesso. Ma, se la vista della luce dell'alba è un'abitudine a cui siamo avvezzi, allo stesso modo non dovremmo essere abituati a far sorgere in noi la luce della sincerità, della solidarietà, della purezza del cuore, della generosità che nulla attende in cambio, che viene in soccorso agli altri?

Il monaco Lakhdor mi deve lasciare perché stanno per iniziare gli insegnamenti del Dalai Lama, che è appunto suo compito tradurre in inglese.



ANCH'IO HO MEDITATO COL DALAI LAMA

Il Dalai Lama è ora al cospetto del sacro mandala del Kalachakra, compie gli ultimi riti d'autenticazione di questa ruota cosmica, dall'infinità di significati, sintetizzabili nella pace universale. Così il Kundùn (che, letteralmente vuoi dire "Presenza"- un appellativo del Dalai Lama), tra il rullare di tamburi che evocano suoni primordiali, nel silenzio profondo dei meditatori che lo circondano, ha suggellato il paziente lavoro dei monaci. La costruzione del grande mandala di sabbia del Kalachakra è conclusa! Sua Santità l'ha benedetto, ed ora viene celato a qualsiasi sguardo con pannelli colorati riportanti raffigurazioni sacre. Come un preziosissimo gioiello conservato nella profondità della roccia, il sacro mandala è nascosto a qualsiasi occhio. Intanto il cielo s'è coperto di nubi che volano veloci e altissime su di noi, corrono con grazia danzando nel cielo: la loro meta è l'altipiano interno dell'Himalaya dove i venti spirano incessanti senza tregua. A meridione delle montagne altissime oltre i 5.000, che ci fanno da immane barriera verso la pianura gangetica, incalzano masse enormi di nubi fiammeggianti, dense di pesanti precipitazioni monsoniche e di conseguenti moti franosi, che qui sono sempre incombenti.

L'UDIENZA CON SUA SANTITÀ

Nuvole ignote a me, viaggiatore della mente, come immensi fiocchi cotonosi, aree oceaniche del pensiero, si dipanano dalle valli meridionali, per coprire le cime delle montagne dai colori grigio perla e dalle pareti luccicanti ai primi bagliori del sole; gli immensi ghiacciai sui 6000 metri splendono folgoranti sulle nostre coscienze a ricordare la purezza della nostra mente primordiale. Sono tra valli profonde, spoglie e sperdute, totalmente deserte, ma punteggiate da qualche raro insediamento abitato e da incredibili appezzamenti verdi, come francobolli di vita nel nulla. Sono campi d'orzo: l'unico cereale che cresce a queste altitudini impossibili. È l'alimento base di tutte queste genti, che, dopo averlo macinato in fine farina, provvedono a tostarlo (il suo nome è familiarmente "tzampa" in tibetano), assumendolo col burro ed il the al latte di yak. L'ho provata spesso, trovandolo un alimento saporito e gradevole. Il suo colore grigino, che volge al marroncino, mi ricorda molto la farina di grano saraceno, tanto comune tra le ridenti pendici della mia Valtellina. Ora, al termine degli insegnamenti del Dalai Lama, il gentile monaco Lakdhor, che mi è quasi accanto, senza nessun preavviso, m'invita a trattenere il gruppone italiano. Capisco subito che c'è sotto una ragione importante. Il monaco mi conferma che è riuscito a convincere Sua Santità della bontà della mia richiesta di riceverci in udienza! Una grande emozione serpeggia tra tutti noi. L'incontro è tra poco: ci prepariamo subito, cercando di renderci presentabili e procurandoci ciascuno una katà: la candida sciarpa di seta agurale. In una busta mettiamo la nostra offerta. Saliamo le scale del monastero superando i severissimi controlli della sicurezza, veniamo fatti accomodare nella grande sala del tempio dove, subito dopo, con un grande sorriso, appare Sua Santità. Indossa solo il suo classico saio giallo ed un paio di semplici ciabattine di plastica ai piedi. Ci chiede come stiamo e da che parte d'Italia veniamo, e, ridendo, ci domanda se non troviamo troppo difficili i suoi insegnamenti. Siamo tutti emozionatissimi, a qualcuno s'inumidiscono

gli occhi dalla commozione, anch'io ho qualche difficoltà: riesco, con un groppo in gola, a spiegare sinteticamente le motivazioni che ci hanno portato da Lui, a chiedere la Sua benedizione e le Sue preghiere. Proprio sulla motivazione Sua Santità si sofferma, invitandoci a meditare per sviluppare buon cuore e compassione, avendo presente la realtà ultima dei fenomeni. Solo in questo modo l'iniziazione del Kalachakra ci sarà di beneficio. Mi è rimasta impressa una frase particolare: "La liberazione dal samsara ed il raggiungimento del Nirvana non è un bene proveniente dall'esterno. Da tempi immemorabili la mente è luminosa, incontaminata. Applicando forze oppponenti siamo in grado di comprendere la natura ultima delle cose". Ha voluto accomiatarci con una serie di fotografie, benedicendoci ad uno ad uno, spesso accarezzandoci in volto e promettendo di tornare in Italia. L'udienza è stata breve, ma per tutti noi intensissima: sembrava svanire in un attimo indelebile. Non abbiamo potuto parlare molto con Lui, ma quest'altro privilegio c'è stato dato qualche giorno dopo, in occasione della lunga conferenza stampa in cui ha parlato di tanti problemi, che descriverò separatamente.

COSA SARÀ SUCCESSO NEL MONDO IN TUTTI QUESTI GIORNI!

Terremoti, attentati, inondazioni, crolli in borsa, crisi di governo, disastri ambientali? Chi lo sa? E, sinceramente, in questa valle vuota e densa d'energia positiva, non sento il bisogno di guardare la televisione, né di leggere il giornale, né di sentire la radio. Tutto ciò non esiste, e sembra che non se n'abbia nemmeno necessità, alla sera si va a letto presto, praticamente poco dopo cena: non prima d'aver scrutato attentamente il cielo, salutando la stella polare, che qui brilla davvero piccina piccina ma ugualmente brillante tra tanti milioni e miliardi di stelle e galassie. Splendono Cassiopea, Antares, Sirio, Giove e la luna che sta facendosi sempre più grande, quanto più ci avviciniamo alla data della piena iniziazione, che coincide appunto col plenilunio. Anch'io, come la maggior parte del gruppo, dormo poco o nulla affatto, a queste quote ormai siderali. Trovo, tuttavia la sera, un gran desiderio di coricarmi, di lasciar fluire i miei pensieri, di rigenerare la mente sui concetti d'amore e di compassione espressi dal Kundùn e d'immaginare d'addormentarmi tra le Sue braccia. Da quando ho spostato il materasso leggermente più lontano dai sassi più grossi, mi alzo meno indolenzito. Mi sono talmente abituato a dormire in tenda sulla nuda terra dell'Himalaya, da trovarlo il fatto più normale al mondo, e per nulla spiacevole.

Qui le notti sono varie come l'imprevedibilità delle vicende umane. Spesso sono fredde, mai freddissime: la temperatura può scendere vicino allo zero ma non ne scende mai sotto. L'umidità, trovandomi in un deserto d'alta montagna, è pressochè inesistente. Spesso, anzi quasi sempre, la notte è movimentata dal vento. Talvolta è incessante: non finisce mai di scuotere la tenda, minacciando d'abbatterla; raramente si limita ad accarezzarla, per favorire il sonno. Il vento è una presenza continua, che, solo una notte, è stata apportatrice di pioggia.

QUANTE NOTTI HO TRASCORSO INSONNE?

Prima di partire dovevo divorare giornali e riviste, documentarmi su tutto per non conoscere nulla in profondità. No, ho deciso che non trascorrerò più il mio tempo a leggere i giornali o a guardare la televisione, fino a notte

tarda. Quanto tempo ho sprecato invano fino ad ora? Quanto tempo l'ho dedicato a chiacchiere inutili? Quante volte non ho fatto nulla, perché ero vinto dalla pigrizia? Quanto tempo l'ho invece dedicato alla riflessione e alla meditazione? Quante volte ho riesaminato le mie azioni, i miei pensieri e le mie parole?

Quante volte mi sono reso conto d'essere un puntino piccino piccino che a malapena sopravvive in un mondo che si dispera nel tentativo di sopravvivere giorno per giorno? Quanti sono coloro che ho beneficiato con i miei pensieri, le mie parole ed i miei comportamenti? Quanti sono coloro che trovo istintivamente antipatici, senza un reale motivo?

Quante sono le volte in cui camminavo senza rendermene conto, agivo senza essere consapevole, non capivo quel che stavo facendo?

Il Premio Nobel per la Pace ci ha invitato a mettere in pratica ora e subito il suo messaggio di consapevolezza universale, ad imboccare, senza indugio la via della virtù, a coltivare un cuore di bontà grande come un oceano, a scacciare da noi ogni impulso negativo.

PERCHÉ SONO VENUTO FIN QUI?

Ma torniamo indietro, perché sono venuto fin qui, in questa remota regione?

Fondamentalmente, perché riconosco l'efficacia degli insegnamenti del Dalai Lama, e, di conseguenza mi sarebbero stati di beneficio. Stare vicino al Dalai Lama è fonte per me di gioia e di consolazione. Ho scoperto, spero non troppo tardi, la felicità di poterlo vedere da vicino e, viceversa, la delusione di non poter continuare a gioire del suo sorriso.. Tutto ciò, mi rendevo conto pochi giorni orsono, è sbagliato. Mi dicevo. Non dobbiamo appoggiarci a chicchessia, nemmeno ad un gran lama, come se fosse il nostro bastone.

No, dentro di noi abbiamo tantissima energia, che dobbiamo continuamente incrementare, spendendola per azioni meritorie, positive insomma.

Così, ho sentito in me lo stimolo grandissimo ad intraprendere il cammino interiore della pace e della consapevolezza: una strada difficile, ma che ne vale la pena!

GLI INSEGNAMENTI DEL KALACHAKRA SONO FATTI RISALIRE AL BUDDHA STESSO

quando fece girare la ruota del Dharma, non una ma tre volte, comunicando verità sempre più profonde. Nel grande santuario di Dhanya Kataka, nell'India meridionale, il Buddha rivelò il terzo ciclo di insegnamenti, i più esoterici, che furono codificati nei testi tantrici, il fondamento del Vajrayana, il Veicolo del Diamante. La tradizione vuole che in tale occasione il re del mitico regno di Shambhala, Sucandra, ricevette il Kalachakratra, "il Tantra della Ruota del Tempo". I Re Sacerdoti di Shambhala custodirono e tramandarono la dottrina del Kalachakra ed i suoi testi, che scomparirono in seguito alle devastazioni dei mussulmani. Il grande santo indiano Naropa (956-1040 dc.) continuò la tradizione in Tibet, che dura tuttora".

Le popolazioni di queste immense vallate sono Buddhisti da tempi immemorabili, lo si nota dalla selva di bandierine che garriscono sui monasteri, sulle case, attorno agli stupa, ovunque un luogo viene riconosciuto come sacro, e, ovviamente, su ogni passo himalayano.

Tuttavia, il Dalai Lama fa presente che, quando queste popolazioni hanno dei problemi spiccioli (come malattie, matrimoni, ecc.) si rifugiano nelle divinità locali

Garriscono, sul tetto del minuscolo monastero di Ki Gompa, le bandiere a cinque colori del Dharma, la dottrina del Buddha. Qui nell'aspra e desolata valle dello Spiti river, dove il tempo sembra essersi davvero fermato, Il Dalai Lama, con una ristretta coorte, sta recitando le preghiere di santificazione del mandala di sabbia, ed, ovviamente, del luogo e dei presenti.

SUONI PROFONDI. PROTRATTI

A volte sincopati, ma sempre solenni, evocano ripetutamente la natura ultima della realtà, quella che non si può corrompere né vedere, se non con la forza della mente, quella che è al di là delle apparenze, quella che è oltre ogni giudizio e concettualità, quella che non è nemmeno immaginabile.

I suoni ripetuti non sono una nenia, ma, bensì, delle note profonde, che richiamano in superficie le nostre energie sotterranee, quelle che il Dalai Lama attribuisce alla

mi diceva che solo quando mi libererò dei miei problemi, allora, più nessuno avrebbe potuto disturbarmi.

IL MANTRA RIPETUTO

Funziona come un suono cui non mi affeziono, ma che lascio entrare in me, come un fluire di luce di saggezza senza nome, pura luce che mi riporta all'essenza delle sensazioni d'unicità delle menti e della mente, d'ogni mente d'ogni essere senziente che, rendendosi più o meno conto della propria situazione, vive nell'insoddisfazione e nella sofferenza. Questi mantra liberatori sono ora intervallati da rintocchi di campane che ricordano il suono unico primordiale, quello dell'energia che spontaneamente nasce e si rigenera: un fluido immateriale che pervade l'universo. Qui, accanto a me, ho degli esempi lampanti d'amore e di compassione. Sedute a gambe incrociate, con i loro ampi vestiti, non lontano da me ci sono delle famiglie tibetane. Tra queste spicca una madre

gue il senso del contatto fisico, a stare seduti stretti gli uni accanto agli altri, tenendosi compagnia e comunicando il loro calore umano.

IL CONTATTO FISICO NON DÀ FASTIDIO

A queste persone, anzi lo cercano, stanno bene gli uni sugli altri, tenendosi la mano con naturalezza e spontaneità. Esattamente l'opposto del comportamento di molti di noi occidentali: ognuno cercava d'occupare più spazio possibile agli insegnamenti, lamentandosi al sopraggiungere di qualcuno. Ma, quanto si può resistere seduti con le gambe incrociate? "Poco, davvero poco se non si è abituati o meglio, se si è insensibili" - mi diceva, non molto tempo orsono, un compassionevole lama, che aggiunse: "Si può stare molto, decisamente molto tempo, se si ha devozione, e quindi rilassamento, se, insomma, si è familiarizzati. Pensa a quanto tempo, invece, trascorriamo noi, fin da piccoli. Pensa a quante ore il Dalai Lama trascorre in preghiera, o dando insegnamenti, o, comunque seduto a gambe incrociate senza mai alzarsi, nemmeno per andare in bagno: non è anche lui come tutti gli altri? ". Mi viene spontaneo di rispondere di no! Intanto penso alle capacità meditative che raggiungono questi monaci: essi sono capaci, tra l'altro d'effettuare la meditazione del Tummo, quella in cui sviluppano calore dall'interno del loro corpo, a partire dall'energia prodotta della loro mente. L'energia del Tummo, inoltre, non è fine a sé stessa, ma bensì a permettere il fluire delle energie nei canali sottili del nostro corpo: per trasformare le nostre energie da negative in positive, per incanalarle verso finalità benefiche, in un flusso d'unione tra tutti gli esseri senzienti. Non è possibile rievocare anche da parte nostra queste grandi e sottili energie nascoste? Certamente, sono potenzialità comuni a tutti gli esseri, ma occorrono anni ed anni di studio e d'applicazione meditativa per ottenere dei risultati appena soddisfacenti. Non è solo questione di tempo, ma d'intensità della partecipazione profonda della mente al processo meditativo del Tummo. L'ultimo giorno d'iniziazione ci ha donato un fantastico e duraturo arcobaleno circolare attorno al sole, e tanti altri segni di buon auspicio nel cielo. Al termine, altre energie ci sono state regalate dalla tradizionale cerimonia di "lunga vita" e dall'ultima visione del mandala di sabbia, che, di lì a poco sarebbe stato distrutto: perché nulla è eterno. Sono state forse queste energie che mi hanno permesso di fare un scatto felino verso la salvezza, al sopraggiungere d'una jeep impazzita in retromarcia, in una delle tante soste forzate dell'immane esodo? Fatto sta, che tutti mi avevano visto morto! Solo il guizzo all'ultimo istante di consapevolezza, m'ha permesso d'essere qui a raccontarvi le sensazioni di questo meraviglioso pellegrinaggio. In quel momento non serbavo nel mio cuore solo le parole del Dalai Lama, ma anche il profondo incoraggiamento lasciandomi da **Lochen Rimpochè**, il generoso organizzatore di tutta questa immensa cerimonia di pace universale. Ritorniamo attraverso l'unica via possibile: il tormento delle strade in sfasciumi, i passi d'alta quota, frane, guadi e ponti pericolanti. Di qui ripassa, diretta a Dharamsala, la gran carovana del Dalai Lama, con le sue fidate guardie del corpo e i fedelissimi monaci del Namgyal Monastery: il monastero di Sua Santità. Il resto dell'immensa moltitudine s'è sparsa in tutte le direzioni del pianeta: ciascuno portava nel cuore i semi spirituali del Kalachakra.



L'AUTORE RICEVE LA KATÀ, SCIARPA DI SETA IMMACOLATA, DI BUON AUSPICIO DAL VEN SERKHONG RIMPOCHE.

PEURA DOLMA HA CAMMINATO PER GIORNI PER RICEVERE L'INIZIAZIONE DEL KALACHAKRA.

L'ERBA KUSHA, SIMBOLO DELLA PRESENZA MENTALE ANCHE NEL SONNO, VIENE INNALZATA AL CIELO.

mente primordiale: chiara, limpida ed illuminata, che, in forma offuscata, tutti noi abbiamo, e dobbiamo solo riconoscere.

Energie di mantra, mantra, mantra, e di formule ripetute con toni bassi e gutturali: profonde sensazioni di purificazione interiore, che avverto più intensamente se mi trovo da solo, che non in compagnia d'altri occidentali, o, meglio, di quelle persone che, in quel momento, sento vistosamente emanare vibrazioni discordanti.

In questi casi faccio più fatica a concentrarmi: i suoni dei mantra e le loro sensazioni, la meditazione stessa, mi risultano disturbate da interferenze.

Ma, sono sicuro che abbia ragione quel saggio lama che

dalla pelle scurissima, deliziosamente ornata con orecchini a forma di palline in filigrana d'oro: sta dolcemente allattando la sua florida bimba in tenerissima età. Un'altra mamma sta coccolando il suo bambino con estrema dolcezza. Non appena questo, ancora di pochi mesi, inizia a piangucchiare, la madre gli infila in bocca il capezolo come si fa col nostro ciucio. E, ogni volta che riprende a piagnucolare, la mamma gli inventa subito degli stratagemmi per distrarlo: gli sorride e qualsiasi cosa diventa un giocattolino! A differenza di noi occidentali, questa è gente abituata a vivere in stretta comunità: per loro è naturale vivere insieme, non solo in famiglia, ma tra famiglie e persone diverse, hanno spontaneo nel san-