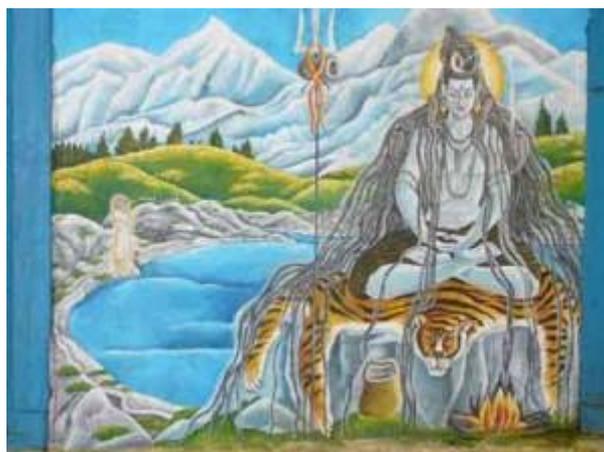


Tibet, il Paese delle Nevi

Reportage di Viaggio – Tibet – Agosto 2005
di Selene M. Calloni Williams



Dicono che qui, nelle montagne dell'Himalaya, vi sia il mitico regno di Shamballa, la terra degli illuminati, e dicono che esista veramente e che per accedervi si debba trovare un passaggio che é simultaneamente dentro e fuori di noi, nel nostro corpo e tra questi monti, i più alti del mondo. Forse la chiave per trovare Shamballa è nei testi che parlano del Tibet mistico, è nei canti dei poeti, degli eremiti, degli yogin tantrici che vissero e meditarono in questi luoghi: Guru Rimpoche e la sua sposa Yeche Tsogyel, la Danzatrice del Cielo, la poetessa Ma gcig Labrong, il magico Naropa e il suo mitico maestro Tilopa, e i loro diretti discepoli: Marpa e il poeta eremita Milarepa.

Nello Yoga tantrico, lo yoga esoterico che ha impregnato di sé questi luoghi, poesia e misticismo sono le vie verso l'uomo. Non esiste il concetto di inconscio, ma l'inconscio è rappresentato dalle terre inesplorate, dai luoghi remoti. Macrocosmo e microcosmo, dentro e fuori coincidono e tutte le cose, sia le forme del corpo umano che i monti, gli organi e i torrenti, sono il frutto del potere visionario della coscienza umana. Qui, dove l'inconscio dell'uomo è la terra stessa, la mistica Ma gcig esprime questo invito:

Si vada errando senza sosta, tra lande desolate e luoghi di ritiro.

Si stia come lo spazio, privo di dubbi e paure.

Senza dubbi e paure nell'immensità.

E le fanno eco le parole della Danzatrice del Cielo:

Il mondo è un'idea, è ciò che pensiamo, e non ha sostanza. Non c'è motivo di abbattimento, non siate depressi, amici; abbiate coraggio. Il mio corpo danza nel cielo e con destrezza si muove nella materia. Viaggiando ovunque, non ho trovato nulla che in definitiva sia reale. Voi, non riconoscendomi, mi considerate un'entità esterna. Ma quando mi riconoscerete. sbattendo le ali

con una forza nascosta, superando persino i venti taglienti, potrete giungere a qualunque destinazione.

E le parole che il maestro Marpa disse al discepolo Milarepa:

Vai a vagare nei deserti di neve, nella solitudine degli aridi monti e sprofondati nella contemplazione.

Le montagne impervie dell'Himalaya paiono difendere la saggezza antica. Mentre, molto lontano, nel mondo, nascono e muoiono teorie dell'inconscio, qui l'intuizione originaria, simbolicamente rappresentata dalla magica terra di Shamballa, sembra essere difesa da un guerriero invincibile: l'Everest che, con la sua vetta unisce terra e cielo e. tutti gli opposti.

Qui nasce spontaneo il bisogno di liberarsi dal conosciuto. È bello viaggiare in questi luoghi ricordando il testo di un'antica meditazione dello yoga tantrico e, camminando, sussurrare a se stessi le magiche parole della libertà dall'ipnotismo dell'oggetto.

Questo corpo è un'apparizione magica, è il riflesso della luna sull'acqua, è un'ombra senza carne né ossa, un miraggio che muta momento per momento, un sogno che la mente proietta, un'eco, un fantasma senza entità. Questo corpo è una nuvola che cambia forma continuamente, un arcobaleno bello e vivido, ma senza sostanza, un lampo che rapidamente appare e svanisce. Questo corpo è una bolla che si forma e scoppia all'improvviso, è un riflesso in uno specchio che si manifesta vividamente ma è privo di sostanzialità.

-0-

Ho deciso di tornare qui ancora una volta e di portare con me mio figlio, anche se ha solo otto anni. Non vedo l'ora di mostrargli luoghi per me così magici e importanti. Ma lui, che è stato con me nei deserti dell'Africa e nelle fitte foreste tropicali dell'Asia, questa volta non vuole accompagnarmi, dice di avere un presentimento strano, una paura che non sa spiegare.

“Presagi e paure non devono portarci alla rinuncia, semmai invitarci a una maggiore attenzione”, gli dico.

Simultaneamente, però, in virtù di quella legge dell'equilibrio che unisce gli opposti, di cui l'Himalaya è maestro, prima della partenza mi informo su tutti i rischi del viaggio. Scopro che la cosiddetta malattia d'altitudine”, un disturbo che può subentrare oltre i 2.500 metri di quota sul livello del mare, può, in certi casi, avere conseguenze mortali. Per certo è noto che l'unica terapia efficace, una volta che i sintomi della malattia si siano manifestati in modo evidente, è quella di scendere immediatamente di quota.

Il pediatra, al quale mi rivolgo per informazioni, mi dice che un suo amico, un medico, poco più che trentenne, è morto, anni addietro, a causa delle conseguenze della malattia acuta d'altitudine, che l'aveva colpito proprio in quelle regioni del Tibet dove sarei andata con Michelangelo. La malattia colpisce sulla base di una predisposizione individuale che non è accertabile in precedenza: in pratica non si può sapere prima se si sarà o meno soggetti ai sintomi di questa malattia recandosi ad alte quote, né si conoscono sistemi per prevenire il disturbo.

Il nostro destino ha una forza irresistibile su di noi, è un magnete che ci attrae senza possibilità di sfuggire. Ma una possibilità forse c'è di evitarne le conseguenze più nefaste. Secondo i grandi maestri dello yoga che abitarono le regioni dell'Himalaya, esiste una possibilità di “fermare i venti del Karma”, cioè di non farsi travolgere dalle conseguenze delle azioni alle quali, per effetto della forza del nostro destino, non possiamo resistere. Quella possibilità è nel restare desti, vigili e attenti durante l'azione.

Che cosa mai sono, dopotutto, lo yoga e la meditazione se non costante A-T-T-E-N-Z-I-O-N-E?

Ecco altri versi della Danzatrice del Cielo:

Se restate in una condizione libera da depressione, torpore e offuscamento mentale, con la presenza non distratta di uno stato calmo, concentrati con una stabile attenzione, in una condizione di imperturbabile rilassamento, allora, qualunque attività compiute, praticate la meditazione.

Mentre, da un lato, la ragione mi dice di non portare Michelangelo a certe altezze, qualcos'altro in me, qualcosa di oscuro, magnetico, inebriante, mi spinge a fare l'opposto. Alla fine scelgo di lasciare a Michelangelo la decisione: confido nel suo spirito guida. Lui dice che, malgrado le sue sensazioni e l'inspiegabile paura, vuole venire con me.

Le montagne Himalayane sembrano conoscere i versi tantrici: ce li sussurrano con la magia di un canto di sirene. Forse, per giungere a Shamballa, bisogna solo lasciarsi ammaliare.

“Io frequento il mio cuore, vasto e profondo come foreste e luoghi remoti. Come quella di un leone, è tale la nobiltà della mia postura che, anche nel sonno più profondo, nessun pericolo osa avvicinarsi.

Mi muovo più veloce del vento e le mie azioni sono libere, come quelle dell'aquila. La luce radiante della mia attenzione eclissa gli ostacoli. Permanendo nello stato naturale, io vado ovunque senza paura.”

Katmandu

Più ci si avvicina all'Himalaya, e alla magica Shamballa, più la spiritualità di cui l'India è intrisa si fa selvaggia e a tratti richiama la follia. Quale è la linea di demarcazione tra illuminazione e follia? Da quando esiste la psicologia, gli psicologi si interrogano su ciò. Sono felice che mio figlio sia venuto con me, alla fine. Ritrovare Katmandu è sempre una festa per me. A Katmandu la divinità danza, una danza estatica, folle, che trascina. Non serve spiegare, se ci provi, fallisci. Katmandu per me è quasi una meta obbligata prima del Tibet, perché ho sempre avuto la sensazione che ogni conquista autentica passi attraverso un momento di follia, nel quale gli schemi ordinari vengono messi a soqquadro. A Katmandu sono presenti tutte le principali religioni del mondo, ma sono tutte nude, cioè tutte irrefrenabilmente tantriche. Qui domina il tantra: lo stato naturale.



Qui il sacro non si protegge agli occhi del mondo, non sta chiuso nei templi e nei tabernacoli, balla per le strade, si mostra nei fumi delle pile funerarie lungo le sponde del fiume, nella nudità dei sadu, nella loro follia, nel fumo dei loro chillum, nei ritmi dei loro canti. Dovunque il sacro non si protegga appare, agli occhi di chi lo osserva nudo, come una potente dissacrazione.

Con i suoi falli e le sue vulve di pietra erette ad altare, con la morte che dona spettacolo di sé, con la vita che brucia la vita, con i santoni imbottiti di marijuana che passano il tempo spillando soldi ai

turisti, con gli ultimi “figli dei fiori” che solo qui ormai possono ancora esistere, Katmandu è uno dei luoghi più sacri e più folli al mondo.

La prima cosa che faccio arrivando a Katmandu è come un rito per me: brindo con una Himalaya beer alla mitica Shamballa, forse anche po' per esorcizzare la fatica del lungo viaggio che mi aspetta lasciando la città per attraversare le verdi e lussureggianti foreste del subcontinente indiano, fino ai desolati altipiani del Tibet.

Tibet

C'è una buona dose di natura imponente tra Katmandu e la frontiera con la Cina, dalla quale si entra in Tibet. Una strada che sale attraverso tornanti tra le montagne più alte del mondo, tra cascate e orridi di cui non puoi vedere la fine, tra alberi altissimi, dal tronco elastico, robusto, pieno di vita. E le cascate che si intravedono tra i vapori delle nebbie e delle nuvole.

Viaggiando continuamente sull'orlo del precipizio, ogni volta che incroci una vettura che arriva in senso opposto è un tuffo al cuore. Anche percorrere questa strada per me è una sorta di rito, mi aiuta a lasciare piano piano il conosciuto. Michelangelo è entusiasta, euforico. La natura qui è così potente, così bella, così fiera di sé!.. Per il momento accusa solo un po' di mal di testa. Attraversiamo la frontiera tra l'India e la Cina, entriamo in Tibet.

Zhangmu, la prima città tibetana dopo il confine, è la tipica cittadina di frontiera, il traffico reso caotico dai camion che trasportano merci, la gente di passaggio, dall'aria indifferente, dallo sguardo altrove. Decidiamo di proseguire e di trovare un altro posto dove fermarci per la notte. Arriviamo a Nyalam, un piccolo villaggio.

Qui non ci sono alberghi, ma solo pensioni di quart'ordine, davvero in pessime condizioni. Tuttavia dobbiamo fermarci, sta arrivando il buio e non possiamo proseguire.

I disagi di Michelangelo si accentuano, ha nausea, ora, oltre al mal di testa. Tuttavia, essendo a digiuno dalla mattina, accetta di consumare la cena in un ristorante cinese di fronte alla nostra pensione. Si addormenta nel suo sacco a pelo, nella piccolissima cameretta che ci hanno messo a disposizione, le pareti sono fatte di lamiera e dal bagno di sotto sale un odore di latrina disgustoso. Io sono accanto a lui, non gli tolgo gli occhi di dosso per tutta la notte. Ogni tanto si sveglia e lamenta il mal di testa, poi si riaddormenta, a tratti ha caldo, suda, e vuole gettare via il sacco a pelo, a tratti bisbiglia “ho freddo!”.

Ho sempre vissuto il Tibet con un sentimento di libertà ispirato dagli spazi sconfinati di cui la natura sa dare spettacolo; é incredibile per me trovarmi ora rinchiusa tra quattro mura di lamiera con mio figlio che sta male e l'angoscia che la sua condizione possa peggiorare l'indomani. Eppure mi sembra un passaggio obbligato, una prova che devo, che dobbiamo superare per oltrepassare uno scoglio del destino e raggiungere il mare aperto della vita.

A tratti mi sento sicura che l'indomani il pericolo rientrerà nei limiti della normalità, a tratti mi sembra che, se il mio destino deve proprio farmi vivere una prova difficile, è proprio qui che mi accadrà: in Tibet, dove sono le eco dei canti dei poeti, degli insegnamenti degli yogin, dei maghi, dei profeti, dei mistici, che mi hanno tanto entusiasmata. Se è vero che microcosmo e macrocosmo coincidono e ciò che è fuori è simultaneamente all'interno; quei luoghi sono una parte di me significativa. L'indomani le condizioni di Michelangelo risultano peggiorate. Lo aiuto a vestirsi e a salire sulla jeep. Gli altri che sono insieme a noi insistono sull'ipotesi che non stia accadendo nulla di grave, che i sintomi di Michelangelo svaniranno presto, non appena egli si sarà abituato all'altitudine. Siamo a 3'800 metri, ed entro sera dovremo arrivare fino a 5.050, quando attraverseremo un passo chiamato Lalung-La.

Ci dirigiamo verso il luogo dove la leggenda vuole che il grande yogin Milarepa, poeta ed eremita, abbia trascorso diverso tempo della sua vita in meditazione. Per quante volte io sia già stata nella regione dell'Himalaya questa è la prima volta in cui mi sono riservata l'occasione di visitare quella grotta, che è un luogo molto significativo nel mio immaginario. Michelangelo è disteso sul sedile posteriore della jeep, con la testa appoggiata alle mie gambe. Io gli accarezzo i capelli, mentre gli racconto la vita di Milarepa e cerco di farmi coraggio leggendo qualche frase dei suoi canti.

*Lassù, in mezzo al cielo azzurro,
la coppia del sole e della luna vive felicemente:
è il palazzo meraviglioso degli dèi.*

(.)

*A est sulla montagna innevata dal picco di cristallo,
il bianco leone delle nevi vive felicemente:
è il re che governa sui quadrupedi,
come segno di grandezza, non mangia carne putrefatta.
Quando scende verso i prati verdi,
possa la tormenta di neve non diventargli nemica!
A sud, al riparo del folto della foresta,
la tigre dal manto striato vive felicemente:
è il campione di tutte le belve,
come segno di coraggio, non esista a sacrificare la vita.
Quando vaga per i sentieri stretti,
possa la trappola non diventarle nemica!
A ovest, nel turchese scintillio del lago
il pesce dalla pancia bianca vive felicemente;
è il danzatore dell'elemento acqua,
per lo stupore rotea i suoi occhi dorati.
Quando insegue i cibi che desidera,
possa l'amo non diventargli nemico!
A nord sull'immensa roccia rossa,
l'avvoltoio, re degli uccelli, vive felicemente:
è il veggente tra i pennuti
meraviglia! Non uccide i suoi simili.
Quando cerca il cibo tra le vette delle tre montagne,*

possa la rete non diventargli nemica! (p. 43).

Ma, giunti a destinazione, Michelangelo cammina faticosamente verso il tempietto dedicato a Milarepa. Mi accorgo che non ha più una buona coordinazione motoria. “Portami a casa, mamma”, mi dice. Io dico agli altri che li aspetterò in auto. Resto sulla jeep, Michelangelo rimane sdraiato con la testa appoggiata alle mie ginocchia. È pallido e il suo cuore batte fortissimo. Non aspetto più. I telefonini non funzionano, non c’è campo. Chiedo a un ragazzino tibetano che gioca con i suoi amici a poca distanza dalla jeep di correre a chiamare i miei amici che sono scesi verso la grotta e di dire loro di tornare immediatamente indietro. Appena ci raggiungono, Rashid l’indiano che è con noi, prende dal baule della sua jeep una bomboletta di ossigeno e me la porge. “Se respira un po’ di ossigeno starà meglio”, mi dice. “È questione di abituare l’organismo all’altitudine”. Non ho la stessa impressione. Getto un’occhiata al sentiero che conduce alla grotta di Milarepa. E penso che, nella misura in cui il maestro, al pari del guaritore, è un archetipo, ed è dentro di noi, posso rivolgermi a lui. “Maestro, ti prego, aiutami a prendere la decisione migliore”, penso. Mi accorgo che il cielo si è fatto scuro e pare che le nuvole, ingrossandosi stiano scendendo verso terra, mentre la nebbia sta salendo. È giorno, ma il sole è talmente oscurato che pare già sera. Ricordo di essere nell’Himalaya, dove tra corpo e terra, organi ed elementi della natura, non c’è differenza e d’improvviso divengo assolutamente certa di ciò che sta accadendo a me e a mio figlio. “L’ossigeno non serve, è solo un palliativo, ci farebbe perdere del tempo prezioso. Voglio portarlo giù a una quota più bassa, immediatamente!” dico al mio gruppo. Devo sembrare così decisa dal tono delle mie parole, che nessuno prova a contraddirmi, benché ci siano difficoltà enormi: un giornata intera di jeep tra tornanti e nebbie che ci separa dal confine tra la Cina e il Nepal, il visto di gruppo, da cui non è scorporabile un permesso individuale per me e Michelangelo per attraversare il confine e, non da ultimo, il fatto che proprio io sono la guida di quel gruppetto di persone che mi guardano ammutolite, esterrefatte. Il Tibet è una terra di dèi, demoni, demonesse, orchesse e spiriti selvaggi che sono l’incarnazione delle forze elementari ostili e delle potenze naturali. Gli antichi testi che descrivono la conquista del Tibet da parte degli yogin tantrici buddisti, che civilizzarono le popolazioni nomadi, definiscono le loro imprese come esorcismi di demoni e demonesse che rappresentano una natura impervia, difficile a essere conquistata, ma anche silenziosa, potente, affascinante. Gli antichi mistici e monaci del Tibet appaiono come maghi o sciamani capaci di potenti esorcismi e di ogni sorta di magia, compresa quella di volare nell’aria. Ancora oggi il Tibet possiede una geografia mitica, in cui il i picchi montani sono i falli delle divinità e le valli i corpi distesi delle demonesse. Molti tibetani praticano ancora il pellegrinaggio spirituale, cimambulando intere montagne e laghi ritenuti sacri. In verità non c’è monte o lago o fiume in Tibet che non sia considerato sacro. I pellegrini ancora oggi parlano di come i monti sacri del Tibet inchiodino alla terra i corpi delle demonesse, che rappresentano l’energia sessuale selvaggia della natura. In particolare, Padmasambhava, detto Guru Rimpoche, il leggendario personaggio a cui viene attribuito il merito di aver portato il tantrismo dall’India al Tibet, compì un percorso che partiva da Katmandu e saliva fino ai piedi dell’Everest, proprio quello che noi avevamo programmato di fare. Nel suo viaggio Guru Rimpoche esorcizzò e sottomise tutti i demoni che incontrò sul proprio cammino e in particolare i guardiani dei passi del “Paese delle Nevi”. Le tecniche che usò Guru Rimpoche per soggiogare i “signori della terra” sono descritte nei testi antichi del tantrismo buddhista e, poiché, per loro, la conquista sugli spiriti della natura e sulle forze dell’inconscio è una medesima impresa, ancora oggi i lama usano e insegnano quelle tecniche nelle loro meditazioni e nei loro riti.

Non è difficile, viaggiando per il Tibet, vedere all’improvviso, nei luoghi più impensabili, pile di sassi e pietre, sono i *chorten*, o *stupa*, montagne simboliche, “chiodi”, o “pugnali rituali” che tengono a bada le forze demoniache della terra sottostante. Anche i pennoni, e i pali su cui sventano le bandiere di preghiera, i santuari eretti in luoghi deserti a mezzo di semplici corde a cui sono legate le colorate bandierine di preghiera, rappresentano un omaggio alle dèe della natura e ai signori della terra. A volte i pali piantati sui tumuli di pietre o di terra simboleggiano i signori della terra stessi (*sadak*) e ricevono i corrispondenti riti propiziatori da tutti i pellegrini che si trovano a passare di lì.

Ciascuno di questi “chiodi” può essere visto anche come un ago per agopuntura piantato nel corpo della terra, con l’effetto di curare ed equilibrare il campo energetico ambientale. Qui, dove l’idea di inconscio così come è stata concepita da Freud e dalla psicoanalisi, non è mai arrivata, le forze della terra e quelle dell’inconscio sono ancora rappresentazioni del potere visionario della coscienza umana: due facce della medesima esistenza. Qui l’inconscio è da definirsi come “lo stato naturale dell’essere”, non è una condizione di oscurità, di mancanza di consapevolezza, non è uno stato peccaminoso di impulsi primordiali, ma, al contrario, uno stato di chiara luce che sorge spontaneamente, come il calore del sole nasce congiuntamente al sole, quando, al cadere di ogni sforzo per fare o per essere qualcosa, all’acquietarsi di ogni pensiero, ci si ritrova svegli dall’illusione. Qui siamo in un paesaggio numinoso, mitico e fantastico, che Ma gzig, Yeshe Tsogyel, Guru Rimpoce, Milarepa hanno conquistato al suono del medesimo grido: *Emaho! Meraviglia!* E ancora oggi, a chi sa bene ascoltare, è evidente che le altissime montagne conservano e si rimandano l’eco di quel grido di conquista: *Emaho! Meraviglia!* In tre giorni io e Michelangelo siamo andati e tornati dalla dimora degli dèi nel “Paese delle Nevi”, mai avrei pensato di poter compiere un simile percorso in così poco tempo. Ma siamo tornati con una sensazione di vittoria nel cuore, come di chi ha saputo accogliere la sfida del destino e non esserne travolto. L’impressione fondamentale che ne abbiamo riportato è stata quella di aver esorcizzato molti tra i dèmoni delle nostre paure. Che importa sapere, adesso, se, proseguendo il nostro cammino le condizioni di Michelangelo si sarebbero aggravate, oppure il suo stato di salute sarebbe tornato alla normalità? Non è secondo la logica della mente che si dialoga con i numi, tra i monti dell’Himalaya.

Il ngakpa

Rashid prende il mio posto alla guida del gruppo. È soprattutto grazie a lui, che non trascura mai di chiedere informazioni ai nomadi che incontra, che, dopo qualche giorno di ricerca, gli amici che hanno continuato il viaggio riescono a scovare una delle figure più suggestive del Tibet visionario. un ngakpa.

I ngakpa sono maestri dello yoga tantrico, essi vivono per lo più isolati, in eremitaggio, sono depositari della tradizione Dzogchen, che rappresenta la via dei Tantra più elevati, il cammino considerato il più rapido e intenso. Dalle popolazioni nomadi e da quelle stanziali che abitano nei villaggi, i ngakpa sono ritenuti degli psicopompi, ovvero dei conoscitori del regno del *post mortem*. Essi vengono chiamati al capezzale dei defunti per accompagnarne l’anima nei mondi del transito che, secondo la tradizione dello yoga tantrico, si estendono tra la morte e una successiva rinascita.

Il rituale dell’accompagnamento dell’anima del morente si trasforma in un insegnamento per i vivi che compiono la veglia funebre. Raccontando le prove che l’anima deve superare nel *post mortem*, il ngakpa dona, infatti, rivelazioni per la vita. Le parole che il ngakpa sussurra davanti al capezzale del defunto sono ispirate alla tradizione del Bardo Tosgrol, il Libro Tibetano dei Morti, che la leggenda attribuisce a Guru Rimpoche stesso. Il ngakpa spiega che la “chiave segreta dell’arte del morire” è nel non avere paura e nel mantenere, in ogni momento, durante la morte e durante il transito tra la morte e la successiva rinascita, un’attenzione vigile e costante.

La paura ci costringe a non guardare, offusca la visione e fa cadere la coscienza nella fossa dell’oblio, per cui diveniamo preda delle forze avverse e vittime degli eventi che ci trascinano a nostra insaputa. La chiave segreta dell’arte del non avere paura, consiste nel ricordare a se stessi incessantemente che tutto ciò di cui si va facendo esperienza è una nostra stessa emanazione, un sogno, un’illusione, mentre la realtà altro non è che chiara luce senza interruzioni. Anche il corpo è un “veicolo di pura apparizione” che si dissolve e si riforma come un’ombra che appare e svanisce secondo il cammino del sole. Presa consapevolezza della vacuità dell’oggetto e del corpo, la paura svanisce; si comprende, infatti, che nessun pericolo è reale, giacché neppure il nulla può nuocere al nulla.

Ancora oggi l'ottanta per cento dei tibetani sceglie di avere una sepoltura a cielo aperto. Esistono luoghi per i funerali, nei quali è severamente vietato recarsi con telecamere o macchine fotografiche, dove i cadaveri vengono tagliati in piccoli pezzi per essere dati in pasto agli uccelli.

Lo sciamano

Lo sciamano è un guaritore, un conoscitore dei segreti profondi del corpo e dell'anima. Egli ha appreso ciò che sa non dalle letture e dai libri, ma per via estatica, per rivelazione. Lo sciamano, dunque, è innanzitutto uno specialista dell'estasi, della trance, degli stati ampliati di coscienza. I suoi maestri sono gli stessi dèi e demoni di cui l'impervia e potente natura del Tibet è carica. Al pari degli yogi, dei lama, dei monaci buddhisti, dei ngapka e di tutti i mistici, la sua verità è poetica, non letterale. Il mondo per lui è frutto del potere visionario dell'uomo e l'uomo è una conseguenza del potere visionario dell'anima e persino l'anima è un frutto della visione: tutto è visione.

In un mondo dove l'illusione è illusione e la realtà è anch'essa illusione, lo sciamano è un illusionista che estrae dai corpi dei propri pazienti la malattia senza praticare ferite, che si traveste per incarnare il proprio spirito guida, il quale gli dice il da farsi, sulla base di una conoscenza antica quanto l'Himalaya. Lo sciamano è un poeta che si nutre di verità metaforiche e non oggettive, un figlio degli spiriti, uno spirito a sua volta, un bandito per la ragione, che non lo comprende e si sforza di smascherarlo. Ma lo sciamano intende il proprio travestimento come lo stesso travestimento che indossa la natura nel suo eterno gioco.

Yogi, tantrici, lama, eremiti, poeti, ngapka, sciamani, spiriti e signori della terra, incarnano la parte irrazionale dell'uomo, che nella nostra tradizione occidentale, scientifica è sempre stata associata al femminile. Qui, in Tibet, dove la terra è l'inconscio, il cosiddetto tantra madre, ovvero la tradizione esoterica dei misteri, appare, ancora viva, malgrado le violenze, i crimini, la distruzione sistematica dei monumenti religiosi e la profanazione di qualsiasi luogo, oggetto, ritiro spirituale, operata in Tibet dalle Guardie Rosse durante la Rivoluzione culturale, la quale voleva l'eliminazione dei "quattro vecchi": pensiero, cultura, usanze e tradizione.

Il Tibet ha, tuttavia, ancora un patrimonio di opere d'arte sacre di inestimabile valore la cui salvaguardia è affidata agli sforzi internazionali. Oggi, i visitatori che lasciano il Tibet lo fanno con un senso di tristezza nel cuore, con la consapevolezza che salvare il Tibet, la sua immagine, la sua cultura e ciò che esse significano per il mondo, sia un'ardua impresa. Un compito difficile di fronte al quale, però, è necessario non arrendersi.

Il Kumbun di Gyantse

La parola kumbun significa 100.000 immagini. Il kumbun è uno stupa, cioè una costruzione a cupola con base e cuspide, che segnala un luogo di potere. Un kumbun contiene innumerevoli immagini e dipinti. Famosissimo in Tibet è il kumbun di Gyantse. Si può pensare che un kumbun sia una raffigurazione dell'inconscio naturale. Paura, rabbia, volontà, potenza, depressione, euforia, aggressività, amore: eccoli, gli dèi, i demoni, le energie inconscie che fanno parte di ciò che siamo, al di là dei confini dell'io.

Entrare in ciascuna delle innumerevoli porte del kumbun e vedere le icone, le statue o i dipinti che vi sono contenuti e che paiono "saltar fuori" dal buio all'improvviso, è veramente come viaggiare per i gironi del mondo interiore.

I monaci e i monasteri



Depositari della cultura, della filosofia e della tradizione, i monasteri ospitano molti tibetani che hanno lasciato la vita mondana per indossare l'abito arancione. Esistono sia monasteri maschili che femminili. Ogni monastero è brulicante di monaci che, a tratti, non si notano, tanto silenziosa e discreta è la loro presenza, non si vedono, ma si percepiscono ovunque, al di là dei muri entro i quali è consentito ai viaggiatori camminare, a tratti, invece, si vedono tutti quanti insieme rumorosamente, come nel collegio filosofico, un giardino dove i monaci discutono animatamente di filosofia sotto gli occhi del maestro.

La presenza di ognuno di questi monaci è assolutamente indispensabile per la sacralità stessa del monastero: ciascuno di essi, infatti, rappresenta un aspetto della divinità alla quale il monastero è dedicato, ne è una incarnazione e ne manifesta la potenza. La preghiera è ciò che li unisce e nel momento in cui, al suono del grande gong e dei mulini di preghiera, recitano i *mantra*, essi paiono veramente un unico essere. Le loro voci, così basse e potenti, paiono il canto di un dio sorto dalle profondità della terra.

Il Potala



Dall'epoca in cui fu portata a termine la sua costruzione, e cioè, a partire dal 1649, il palazzo-fortezza del Potala è stato la sede di tutti i Dalai Lama, sebbene, a partire dalla fine del XVIII secolo, con la costruzione del palazzo d'estate del Norbulingka, sia servito solo come residenza invernale.

Il Potala era anche la sede del governo. Il Dalai Lama, oggi costretto a vivere in esilio nell'India del Nord, è sia guida spirituale che politica del Tibet. L'immensa devozione dei tibetani nei confronti del Dalai Lama può essere compresa solo alla luce del fatto che essi lo pensano come l'incarnazione di Avalokiteshvara, il Buddha della Compassione.

Il Potala venne fatto costruire dove sorgeva una caverna di meditazione nella quale si recò in ritiro spirituale un antico re. Quella caverna venne benedetta dallo stesso Guru Rimpoche. Oggi, la poderosa struttura del Potala è un grande museo dove è possibile ammirare molte opere d'arte a carattere religioso, tra le quali le cappelle che custodiscono le statue raffiguranti i vari aspetti del Buddha e le icone che ricordano i maestri che per primi introdussero in Tibet le pratiche e i rituali tantrici.

Tre le raffigurazioni del Buddha ve ne una di carattere assolutamente tantrico e naturale: quella del Kalacakra Buddha, il quale è rappresentato nell'atto dell'unione erotica con la propria compagna. Il Buddismo in Tibet ha un carattere decisamente unico a causa della sua matrice tantrica e sciamanica. I primi maestri che portarono il Buddismo dall'India al Tibet, infatti, erano tantrici. Il Buddismo tantrico, andò ad innestarsi sulla religione preesistente in Tibet: il Bon, di matrice sciamanica. Il Bon e il tantrismo hanno talmente permeato di sé il Buddismo in Tibet da renderlo unico al mondo: esso ha mantenuto le caratteristiche della religione animistica di natura.

Tra la vasta letteratura sacra del Buddismo tantrico, vogliamo ricordare il bellissimo testo del maestro Naropa, chiamato Kalacakra Tantra. Naropa, ispirato dal maestro Tilopa, ha lasciato altresì metodi yoga assai importanti nella tradizione tantrica, come lo "Yoga del Calore", alla pratica del quale si dedicò in modo particolare il poeta Milarepa.

Lo Yoga del Calore consente, attraverso una particolare tecnica di respirazione, di produrre Dummo, o calore interno, da cui hanno origine, forza, potere spirituale, intuizione e conoscenza. Una caratteristica evidente degli esercizi tantrici è che essi tendono sempre a unire l'esperienza fisica – come quella che può derivare dalla pratica di una determinata tecnica di respirazione o da una certa posizione del corpo – con l'esperienza visionaria.

Affinché risulti efficace, l'esperienza deve prodursi simultaneamente sia sul piano materiale, sia sul piano immaginario. L'unione erotica di Padre e Madre, simboleggiata dal Kalacakra Buddha, è appunto la metafora dell'unità degli opposti. La vera esperienza, l'esperienza che produce il cambiamento, è un evento di unità degli opposti nel quale gli estremi si danno l'uno all'altro rivelandosi sacri, ovvero capaci del sacrificio di sé.

Lo Yoga Tantrico, che è considerato la forma più esoterica e più potente dello Yoga, come nell'antichità, così ai giorni nostri, non è un insegnamento popolare: pochi individui, in Tibet come nel resto del mondo ne possiedono i segreti. Secondo una tradizione, si narra che il Buddha fece girare la ruota del Dharma tre volte, ad ogni giro comunicando dottrine via via sempre più ardue e profonde. Il terzo ciclo di insegnamenti, il più esoterico, venne dato dal Buddha in un tempio dell'India meridionale, e codificato in un gruppo di testi chiamati Tantra. Molti di quei testi sono stati rinvenuti nelle montagne del Tibet, dove erano stati sepolti. E molti di quei gioielli si dice siano ancora sepolti nel Paese delle Nevi, giacché ogni libro porta un insegnamento adatto a una determinata epoca e bisogna che esso sia rinvenuto e messo a disposizione degli uomini nel giusto momento. Il Paese delle Nevi è un luogo di grande potere spirituale, un mondo sacro, dedicato alla Dea Madre, che custodisce tesori, consci e inconsci, di inestimabile valore.