

II MOVIMENTO di LAMA GANGCHEN in Italia ed il rapporto con le tecniche di MEDITAZIONE NON CRISTIANE



Relazione presentata al 14° Convegno Internazionale del CESNUR, "New Religiosity in the 21st Century", Riga, Lettonia, 29-31 agosto 2000.

Traduzione italiana a cura di Andrea Menegotto, 2000. Rivisto e commentato da Alberto Vitale, 2005.

Indice

1	Storia e organizzazione	3
2	L'insegnamento di Lama Gangchen	5
3	Alcune considerazioni	7
4	LE TECNICHE DI MEDITAZIONE NON CRISTIANA	8
4.1	Autentica natura della preghiera cristiana	8
4.2	Posizione e atteggiamento del corpo	10
4.3	Criteri di discernimento	11
5	Fonti bibliografiche	12
6	NOTE	13

1 Storia e organizzazione

Thinley Yarpel Lama Shresta, ovvero Lama Gangchen Tulku Rinpoche, nasce nel 1941 nel Tibet occidentale. All'età di tre anni è riconosciuto come la reincarnazione di un lungo e ininterrotto lignaggio di lama guaritori e maestri tantrici. Entra in monastero all'età di cinque anni e a dodici riceve il titolo medico e filosofico di Kachen, normalmente conferito dopo venti anni di studi. Tra i tredici e i diciotto anni, Lama Gangchen studia medicina, astrologia, meditazione e filosofia in due delle maggiori università monastiche del Tibet: Sera Me e Tashi Lhumpo. Studia inoltre al Gangchen Gompa, al Tropu Gompa e al monastero di Neytsong. Nel 1963, dopo essere stato costretto ai lavori forzati dai comunisti cinesi, affronta l'esilio in India, dove completa i suoi studi alla Varanasi Sanskrit University (Bishwa Vhidhyana) di Benares. Nel 1970, riceve il diploma di Geshe Rigram alla Sera Monastic Univeristy dell'India del Sud. Quindi, lavora come lama guaritore presso le comunità tibetane dell'India, del Nepal e del Sikkim e viene nominato medico della famiglia reale.

Nel 1981, Lama Gangchen visita l'Europa per la prima volta e alcuni anni dopo ottiene la cittadinanza italiana. Nello stesso anno fonda il primo centro europeo di dharma: il Karuna Choetsok sull'isola di Lesbo, in Grecia. Proponendosi come scopo la realizzazione dell'ideale della pace mondiale, dal 1982 la sua attività ha un notevole incremento, perciò Lama Gangchen viaggia in tutto il mondo insegnando, diffondendo i principi dell'antica tradizione medica e di guarigione tibetana e guidando pellegrinaggi ad alcuni dei più importanti luoghi sacri delle differenti religioni e denominazioni spirituali; meta fissa annuale è lo stupa-mandala di Borobudur (Isola di Giava, Indonesia).

Nel 1988, con l'aiuto della signora brasiliana di origini italiane Monica Benvenuti (conosciuta a Milano) e di una coppia brasiliana, Isabel Villares Lenz Cesar e Daniel Calmanowitz, apre il centro residenziale "Shide Choe Tsok" - Peace Dharma Centre a San Paolo, in Brasile. Come riferisce Frank Usarski: "[...] Dopo il ritorno a San Paolo, Monica Benvenuti consultò un astrologo per discutere il suo piano di invitare il Monaco tibetano in Brasile. L'astrologo le suggerì di collaborare con una delle sue altre clienti che aveva straordinari talenti organizzativi (secondo le letture astrologiche). Questa cliente era Isabel Villares Lenz Cesar, a quel tempo sposata con Daniel Calmanowitz e madre di due figli, un bambino, Michel, nato nel luglio del 1981 e una bambina più piccola, Fernanda. La signora Benvenuti contattò Isabel e infine riuscì a convincere lei, che fino ad allora non aveva mai sentito nulla circa Lama Gangchen, a contribuire alla realizzazione della visita del monaco in Brasile." [1].

La coppia, dunque, ha un figlio nato nel 1981, di nome Michel (oggi Lama Michel), che Lama Gangchen riconosce e intronizza nel monastero di Sera Me, nel giugno del 1994, come un tulku, la reincarnazione di un grande maestro tibetano -- Drubtchok Gualwa Samdrup -- vissuto nel quindicesimo secolo nel monastero di Gangchen Tchapel Ling e allora maestro di uno dei lama di cui oggi Lama Gangchen è la reincarnazione.

Lama Gangchen riceve diversi riconoscimenti internazionali e l'8 giugno 1995, a Santiago del Cile, in occasione della tavola rotonda che si svolge presso la Commissione Economica dell'ONU per l'America Latina e i Caraibi, presenta ufficialmente una proposta per l'istituzione di un Forum Spirituale Permanente per la pace mondiale di cui facciano parte i rappresentanti di tutte le tradizioni religiose e movimenti spirituali, che collabori con l'assemblea Generale dell'ONU al fine di elaborare un piano di educazione globale alla pace. Negli anni seguenti, il documento di presentazione del progetto per il Forum Spirituale è stato consegnato personalmente da Lama Gangchen a innumerevoli personalità del mondo politico, culturale, religioso di tutto il mondo e illustrato in diverse occasioni di carattere interreligioso e internazionale.

Lama Gangchen è responsabile della Lama Gangchen World Peace Foundation (L.G.W.P.F.), un movimento internazionale per la diffusione della medicina tibetana e per l'educazione alla pace interiore nel mondo. Fondata a Milano nel 1992, è oggi un'organizzazione non governativa affiliata all'ONU e riconosciuta dal ministero per la cultura spagnolo nel 1993; conta circa un

centinaio tra centri e gruppi locali sparsi in varie parti del mondo (Asia, Europa, Stati Uniti e, in Sud America, oltre al Brasile, Argentina e Cile), che raggruppano qualche migliaio di persone [2].

La L.G.W.P.F. organizza annualmente un convegno a Madrid (in Spagna) e uno a Katmandu (in Nepal) per favorire il confronto fra scienziati, medici, terapisti, educatori e filosofi. Il principale scopo dell'organizzazione è favorire gli scambi tra cultura e spiritualità del mondo orientale e occidentale, rendendo disponibili i metodi di saggezza, di guarigione e di pace del Tibet attraverso l'insegnamento della meditazione, della filosofia buddhista tibetana, lo svolgimento delle iniziazioni e la diffusione della conoscenza degli antichi metodi di guarigione della tradizione himalayana, di altri metodi di guarigione naturale e delle forme di espressione dell'arte sacra del Tibet come i mandala di sabbia colorata costruiti dai monaci e dedicati alla guarigione dell'ambiente e delle persone, la pittura e la musica sacra, le danze rituali (cham) eseguite dai monaci spesso accompagnati dal gruppo musicale Lama Gangchen United Peace Voices.

La L.G.W.P.F. supporta economicamente varie iniziative di carattere sociale e umanitario (in particolare, la Lama Gangchen Kiurok Tsochun - Help in Action, una ONLUS che si prende cura delle adozioni a distanza di bambini e anziani in India, Nepal e Tibet; attualmente aiuta circa un migliaio di persone che vivono in situazioni di estrema povertà) e la costruzione di alcuni monasteri, scuole e dispensari medici in India, Nepal, Mongolia e Tibet. A Katmandu, in Nepal, nel 1993 viene inaugurato l'Himalayan Healing Centre, dove i pazienti locali vengono sottoposti a cure mediche tibetane o allopatiche, somministrate da medici volontari occidentali. Il centro è anche sede della Peace Radio, una emittente di informazioni positive e musica legata alla spiritualità. La L.G.W.P.F. cerca inoltre di creare la base per un dialogo costruttivo fra le differenti culture al fine di promuovere un metodo di Educazione non-formale per vivere meglio e sviluppare la pace interiore e nel mondo.

Il Kunpen Lama Gangchen di Milano [3] -- fondato nel 1989 e associato all'Unione Buddhista Italiana (U.B.I.) -- è parte dell'organizzazione internazionale ed è la residenza occidentale del fondatore. Presso l'istituto dal 1995 ha sede la casa editrice Lama Gangchen Peace Publications, che pubblica le opere del fondatore e diffonde video e audiocassette dedicate a temi di ricerca spirituale. Presso il centro risiede una comunità di monaci tibetani e nei giorni di auspicio indicati dal calendario lunare tibetano si celebrano cerimonie rituali. I lama, inoltre, tengono regolarmente insegnamenti di filosofia, psicologia buddhista e autoguarigione tantrica. Altri centri sono attivi in varie città italiane: Torino, Roma, Cuneo, Alessandria, Albagnano di Beé (Verbania). I vari centri italiani fondati da Lama Gangchen raggruppano un totale di circa duemila associati, ma molte altre persone, che non partecipano direttamente all'attività dei centri, si riferiscono al suo insegnamento.

A Bagni di Lucca, nel 1997, Lama Gangchen partecipa alla fondazione di un *Villaggio Globale* [4] per la guarigione del corpo e della mente, in cui si recano per corsi e seminari anche persone o associazioni non direttamente affiliate con i centri di Lama Gangchen. Il Villaggio Globale è in rapporti di collaborazione con associazioni che operano a livello internazionale con analoghi intenti, come:

- gli ecovillaggi del Global Ecovillage Network [5],
- i centri per la coscienza planetaria del Club di Budapest [6],
- gli Osho Meditation Center [7]
- e l'Associazione Rebirthing ed Approccio Transpersonale (A.R.A.T.) [8], presieduta dallo psicologo milanese Filippo Falzoni Gallerani (1951-), direttore responsabile della rivista Om Namah Shivaya -- frutto della collaborazione dei centri italiani che si riferiscono agli insegnamenti del misterioso guru indiano (morto nel 1984) Shri Babaji di Herakhan [9] -- e presidente di Herakhandi Samaj Italiano, che riunisce coloro che seguono gli insegnamenti dello stesso Babaji.

2 L'insegnamento di Lama Gangchen

L'insegnamento di Lama Gangchen fa perno sulle concezioni della filosofia buddhista Vajrayana e dell'antica tradizione medica e di guarigione del Tibet, la quale si basa sui Quattro Tantra Medici (Gyu-Shi), insegnati dal Buddha e approfonditi in Tibet a partire dal VII secolo d.C.

Vi è uno **stretto legame di dipendenza fra mente e corpo**: nell'individuo circolano tre umori fondamentali, costituenti psicofisici legati ai cinque elementi (acqua, terra, fuoco, aria, spazio) e ai tre difetti mentali primari. Le malattie si manifestano a causa di uno **squilibrio dei tre umori**:

1. le bile, legata alle emozioni di rabbia e avversione;
2. la flemma, legata alla visione erronea
3. e il vento, legato all'eccessivo attaccamento.

Ogni individuo è caratterizzato dalla prevalenza di uno dei tre umori e quindi è soggetto a un certo tipo di malattie fisiche e disturbi psicologici. Il medico tibetano -- che spesso è un monaco, dal momento che la medicina tibetana viene studiata in particolare nei monasteri -- deve essere mosso da una profonda motivazione altruistica (elemento fondamentale per la guarigione) e deve conoscere l'astrologia, in quanto le cause della malattia sono rilevabili anche dalla situazione astrale. Attraverso il colloquio, l'esame visivo e del polso deve **comprendere la natura psicofisica del paziente per offrirgli anche consigli spirituali e comportamentali**.

Tra le terapie esterne che vengono proposte e insegnate vi sono il massaggio e la *moxa*, ma la peculiarità dell'insegnamento di Lama Gangchen consiste nell'Autoguarigione tantrica NgalSo e nell' Educazione non-formale alla pace interiore.

L'**Autoguarigione tantrica** NgalSo [10] è una meditazione per il corpo, la parola e la mente che, attraverso l'uso di mantra (suoni sacri), mudra (gesti), colori, respirazione e visualizzazioni, insegna ad aprire i chakra bloccati dalle emozioni negative di paura, gelosia, orgoglio, rabbia, ansia e depressione e a curare così gli organi e le funzionalità fisiche collegate ai chakra. I difetti mentali e i disturbi fisici vengono trasformati, attraverso un lavoro di autoriconoscimento, in qualità positive e saggezza. La pratica permette di ottenere e mantenere la salute fisica e mentale, sviluppare fiducia in se stessi, coraggio, stabilità e generosità. Al tempo stesso essa è un sentiero graduale per risvegliare la nostra natura di puro cristallo, cioè per ottenere l'illuminazione. L'Autoguarigione delle Cinque Grandi Madri per l'ambiente -- partendo dal presupposto che l'inquinamento mentale influisce sulla situazione del pianeta e viceversa -- lavora invece su un livello ancora più sottile di quello trattato dall'Autoguarigione NgalSo, ovvero sui venti di energia presenti nel corpo, nella mente e nell'ambiente, che sostengono i cinque elementi. E' dedicata all'aspetto femminile della mente illuminata e sottolinea la sinergia tra ambiente interiore e esteriore. Esiste anche una versione semplificata e abbreviata della pratica di Autoguarigione, riservata ai bambini. Nei centri di Lama Gangchen sono poi praticate l'Autoguarigione del Massaggio di Cristallo di Guyasamaja [11], quella di Vajrayogini [12] e quella di Heruka.

Il concetto di Educazione non-formale alla pace interiore [13] è l'altro tema dominante nell'insegnamento di Lama Gangchen. Egli, esaminando la società occidentale, nota come in essa siano caduti tutti i valori tipicamente spirituali, lasciando spazio così ai valori di tipo consumistico-competitivo e, dunque, ad **una civiltà che si fonda sull'apparire piuttosto che sull'essere**. Lama Gangchen contrappone l'Educazione formale all'Educazione non-formale:

- la prima è quella ricevuta a scuola e insegna ad utilizzare la logica, la razionalità, l'intelletto, per meglio affrontare l'aspetto economico della nostra esistenza, che anche i mass-media trasmettono come valore fondamentale;
- la seconda aiuta invece a gestire le emozioni, gli aspetti intuitivi, istintivi e artistici che potrebbero sviluppare in modo armonioso le nostre capacità sociali, interpersonali e psicologiche per meglio affrontare i periodi di stress e di crisi, eliminando al contempo le cause interiori e profonde della violenza.

Facendo eco ad affermazioni che si sono spesso sentite in ambienti New Age -- in particolare negli scritti di una delle principali portavoce, Marilyn Ferguson [14], ma anche nell'insegnamento di Frank Natale, fondatore e presidente di The Natale Institute for Experiential Education [15] --, il Lama afferma:

"Integrando l'Educazione Non Formale nel sistema educativo formale, sviluppiamo in modo armonioso sia l'emisfero destro che quello sinistro del nostro cervello, e diventiamo così individui più equilibrati che possono a loro volta creare e mantenere la pace e l'armonia nella difficile realtà urbana" [16].

3 Alcune considerazioni

Di fronte al movimento sviluppatosi intorno alla figura di Lama Gangchen, oltre che notare la consistente e articolata struttura organizzativa, non si possono non condividere le considerazioni di Frank Usarski: "[...] Si può dire che gli insegnamenti e le iniziative di Lama Gangchen aderiscono ai bisogni ed agli interessi del pubblico occidentale. Un tal atteggiamento è vantaggioso nel "mercato religioso", dal momento che promuove l'accettazione del Buddhismo tibetano in un contesto occidentale" [17].

Nella dottrina di Lama Gangchen, i temi tipici del buddhismo tibetano appaiono spesso combinati con elementi tratti da altre tradizioni occidentali; in un intervento sul tema dell'Educazione non-formale, ad esempio, il Lama afferma il suo **approccio sostanzialmente sincretistico alle tradizioni religiose**:

"[...] è ora necessario cercare di estrarre l'essenza delle buone idee relative all'intelligenza emotiva, ai rapporti interpersonali, alla cura della Pace e dell'ambiente, presenti in tutte le tradizioni spirituali e offrirle alle nuove generazioni attraverso l'Educazione Non Formale" [18].

Inoltre -- solo per citare gli avvenimenti più evidenti -- la collaborazione alla fondazione del Villaggio Globale di Bagni di Lucca, così come la proposta per l'istituzione del **Forum Spirituale Permanente per la pace mondiale** mostrano effettivamente un **atteggiamento aperto alla collaborazione con altre realtà e uno sforzo di integrazione e adattamento al mondo occidentale**. Occorre peraltro notare che la promozione di iniziative quali i "Forum mondiali" caratterizzano piuttosto tipicamente i movimenti religiosi "*nuovi*" -- cioè con origini recenti, anche se radicati in tradizioni antiche -- che le mettono in atto con **finalità di tipo autopromozionale**. Inoltre, i nuovi movimenti religiosi hanno acquisito un notevole know-how, non sempre noto alle religioni tradizionali, nell'uso delle possibilità offerte dalle Nazioni Unite alle Organizzazioni Non Governative (NGO) [19].

Tale maniera di proporsi all'uomo occidentale, di fatto, potrà ripagare il movimento quanto ad adesioni entusiastiche alla dottrina di Lama Gangchen, ma se la questione viene esaminata nei termini di fedeltà alla tradizione buddhista tibetana, le aperture di Lama Gangchen e della sua organizzazione rivelano **un certo grado di ambiguità e di problematicità**.

4 LE TECNICHE DI MEDITAZIONE NON CRISTIANA

L'analisi della società contemporanea mostra che l'uomo, quotidianamente sottoposto al ritmo frenetico di una civiltà tecnologicamente avanzata, vuole riscoprire il vero raccoglimento interiore e il profondo contatto con il mistero divino. All'interno dei nuovi movimenti religiosi, ma anche in ambienti ecclesiali, sono oggi in uso metodi di meditazione orientale non cristiana, come lo *zen*, lo *yoga* o la *meditazione trascendentale*¹[1].

4.1 Autentica natura della preghiera cristiana

La Congregazione per la Dottrina della Fede, nella lettera ai Vescovi della Chiesa cattolica su *Alcuni aspetti della meditazione cristiana* (1989)²[2], esprime gli orientamenti dottrinali e pastorali che devono illuminare un cammino di fede e di preghiera autenticamente ancorato alla Verità rivelatasi in Gesù. E' quindi necessario riferirsi a tale documento che, prima ancora di segnalare la non coerenza di alcuni atteggiamenti rispetto alla tradizione della Chiesa, delinea in maniera significativa la vera natura della preghiera cristiana. Essa è sempre determinata dalla struttura della fede ed è **intesa come un dialogo intimo tra l'uomo e Dio che porta il primo in un atteggiamento costante di conversione.**

La preghiera cristiana è allo stesso tempo personale e comunitaria, perché esprime la comunione del popolo redento (la Chiesa) con Dio.

La Bibbia insegna a pregare: già l'Antico Testamento contiene i Cantici ed i Salmi, meravigliosi poemi di lode al Dio Creatore e Liberatore; il Nuovo Testamento presenta la definitiva rivelazione di Dio in Cristo, attraverso di Lui Dio "parla agli uomini come amici"³[3]. Lo Spirito Santo rende l'uomo capace di accogliere le parole e le opere di Dio, ringraziandoLo e lodandoLo nell'intimità del proprio cuore e nell'assemblea dei fedeli. Gesù stesso insegna a pregare consegnando il Padre Nostro ai discepoli e quindi alla Chiesa (Mt 6,9-13).

Il cristiano, dunque, anche quando prega nel segreto non è mai solo; prega in unione col Cristo, nello Spirito Santo, insieme con tutti i Santi. **Ogni preghiera contemplativa cristiana rinvia continuamente all'amore del prossimo** (1Gv 4,19: "*Noi amiamo perché egli ci ha amati per primo*") e non pretende, al contrario di altre forme di meditazione, di eliminare la distanza fra creatura e Creatore. Infatti le esperienze dei mistici consistono sostanzialmente nella rivelazione all'uomo dell'assoluta alterità e trascendenza di un Dio che però accetta di farsi uomo per salvarci.

¹[1] Sulle tecniche orientali di meditazione e il loro rapporto con la preghiera cristiana cfr. HANS URS VON BALTHASAR - LOUIS BOUYER - OLIVER CLÉMENT - DANIEL ANGE - ETIENNE DAHLER - PHILIPPE MADRE - ALBERT M. DE MONLÉON - JACKY PARMENTIER , *Dalle sponde del Gange alle rive del Giordano*, Ancora, Milano 1986 e l'opuscolo della COMUNITÀ TERAPEUTICA S. LUCA, *Yoga, zen, meditazione trascendentale e vita cristiana*, Edizioni San Francesco di Sales, Milano 1987.

²[2] CONGREGAZIONE PER LA DOTTRINA DELLA FEDE, *Lettera ai vescovi della Chiesa Cattolica su alcuni aspetti della meditazione Cristiana* del 15 ottobre 1989, disponibile in Internet all'URL http://www.totustuus.org/Ratzinger/Documenti_Ufficiali.htm. Per un commento: cfr. DON PIETRO CANTONI, «Lettera ai Vescovi della Chiesa cattolica su alcuni aspetti della meditazione cristiana», in *Cristianità*, anno XVII, n. 178, febbraio 1990, pp. 6-8, disponibile anche in Internet all'URL <http://www.alleanzacattolica.org/indici/articoli/cantonip178.htm>

³[3] CONCILIO ECUMENICO VATICANO II, *Dei Verbum*. Costituzione Dogmatica sulla Divina Rivelazione del 18 novembre 1965, n. 2.

Già nei primi secoli di vita della Chiesa si insinuarono modi erronei di pregare, se ne possono rilevare due fondamentali:

1. La **“pseudognosi”** (o *gnosticismo*) che considera la materia (e quindi il corpo) come qualcosa di impuro, la preghiera avrebbe dovuto innalzare l’anima ad una conoscenza superiore e quindi alla purezza. I Padri della Chiesa rispondono a questa deviazione affermando che la materia è creata da Dio e quindi non è cattiva.

2. Il **“messalianismo”** dei falsi carismatici del IV secolo che riducono la grazia dello Spirito Santo nell’anima ad una esperienza psicologica. Contro di essi i Padri insistono sul fatto che l’unione dell’anima con Dio si realizza nel mistero, soprattutto attraverso i Sacramenti. Inoltre ribadiscono il valore della sofferenza come associazione alla Passione di Cristo, mentre i messaliani la considerano segno certo dell’assenza di Dio dall’anima.

Oggi gli errori fondamentali di queste dottrine, si possono ritrovare in alcune tecniche di meditazione che sono presentate come rapidi procedimenti per arrivare a Dio superando la distanza fra creatura e Creatore, considerando la vita di Cristo sulla terra come realtà superata o riducendo l’opera della grazia ad un puro livello psicologico. L’elemento qualificante di queste forme di meditazione è il decisivo superamento della dimensione umana e terrena, che è invece fondamentale per la rivelazione cristiana (il Figlio di Dio si è fatto uomo!). E’ quindi frequente il richiamo a concetti buddhisti come il *“nirvana”*, uno stato di quiete consistente nell’**eliminazione di ogni realtà concreta in quanto transitoria e dolorosa**. In tal modo, volendo fondere la meditazione cristiana con le tecniche orientali, si presenta il **rischio** di cadere in almeno due errori notevoli:

a. **non ammettere che le cose del mondo possono essere una traccia che rimanda all’infinità di Dio,**

b. **sincretismo religioso**⁴, che è una delle istanze fondamentali del New Age.

La Chiesa Cattolica non rigetta nulla di quanto vi è di vero e santo nelle altre religioni^{5[4]}, quindi non disprezza le forme di meditazione non-cristiana; in esse, anzi, può cogliere ciò che è realmente utile, ma a condizione di non perdere mai di vista la concezione cristiana della preghiera.

La spiritualità cristiana di tutti i tempi (San Gregorio Magno, S. Agostino, San Bernardo, San Bonaventura, Santa Teresa d’Avila, San Giovanni della Croce, Sant’Ignazio di Loyola...) considera il cammino spirituale come avente tre momenti:

a. **via purgativa**, consiste nell’eliminazione del peccato e delle passioni;

b. **via illuminativa**, consiste nell’acquisto delle virtù e nella maggiore comprensione dei misteri di Dio;

c. **via unitiva**, è la tappa finale rappresentata dalla unione con Dio.

4 L’assimilazione o l’identificazione tra la religione pagana e quella cristiana, che globalmente viene chiamato «sincretismo religioso», in effetti ha avuto numerosi aspetti. Ad esempio, molte chiese cristiane risultano fabbricate in siti nei quali in precedenza c’era un tempio pagano. E’ molto importante precisare che la interpretazione o la sostituzione delle divinità pagane con Santi Cristiani non veniva fatta a caso, ma veniva fatta cercando di mantenere una omologia essenziale tra quelle e questi. Il santo cristiano doveva essere omologo al dio pagano, doveva cioè avere uguali o almeno simili attributi e caratteristiche.

5[4] Cfr. CONCILIO ECUMENICO VATICANO II, *Nostra Aetate*. Dichiarazione sulle relazioni della Chiesa con le religioni non cristiane del 28 ottobre 1965, n. 2.

La prima tappa (purgativa) implica una rinuncia ai propri vizi, al peccato e all'egoismo, l'uomo deve rientrare in se stesso e trovare Dio, rinunciando alle proprie passioni e a tutto ciò che non gli permette di elevarsi ad una vita spirituale.

Anche le forme di meditazione non-cristiana, attraverso delle tecniche, propongono uno "svuotamento" dell'uomo dalle passioni e un rientrare in se stessi per raggiungere Dio ed un certo benessere fisico e psicologico. Ma a questo proposito leggiamo al n. 19 del documento della Congregazione per la Dottrina della Fede:

"... Restare in se stessi: ecco il vero pericolo... Dio infatti è in noi e con noi, ma ci trascende nel suo mistero"6[5];

al n. 20

"mentre ci eleva, Dio è libero di svuotarci di tutto ciò che ci trattiene in questo mondo, di attirarci completamente nella vita trinitaria del suo amore eterno. Tuttavia, questo dono può essere concesso solo in Cristo attraverso lo Spirito Santo e non attraverso le proprie forze, astraendo dalla sua rivelazione": 7[6]

e infine troviamo al n. 23 le seguenti parole:

"La mistica Cristiana autentica non ha niente a che vedere con la tecnica: è sempre un dono di Dio, di cui chi ne beneficia si sente indegno"8[7].

4.2 Posizione e atteggiamento del corpo

Per ciò che riguarda la posizione e l'atteggiamento del corpo, sono stati soprattutto i maestri spirituali dell'oriente cristiano a sottolinearne una certa importanza nella preghiera. L'esercizio della "preghiera di Gesù", ad esempio, che consiste nel ripetere il nome di Cristo o un'invocazione seguendo il ritmo naturale del respiro, può essere di aiuto per molti.

Oggi, in vari ambienti i cristiani stanno sviluppando la consapevolezza che la persona deve pregare nella sua globalità e quindi **anche il corpo ha una funzione importante nella preghiera**. In questo ambito, comunque, **ogni eccesso è rischioso**: infatti per alcuni il simbolismo del corpo "può diventare un idolo e, di conseguenza, un impedimento all'elevazione dello spirito"9[8].

Inoltre, alcune tecniche fisiche producono sentimenti gratificanti, probabili visioni di luce o senso di calore, questi fenomeni possono essere confusi con un benessere spirituale o con un'esperienza mistica. **Nella tradizione cristiana, invece, tale esperienza è caratterizzata da passività ed è infusa come dono gratuito di Dio nell'anima, pertanto non è ottenibile con tecniche.**

L'uso eccessivo di tali metodi può dar luogo anche a disturbi psichici e deviazioni della moralità della persona, questo fenomeno non è infrequente fra gli adepti di alcuni movimenti religiosi e magici.

6[5] CONGREGAZIONE PER LA DOTTRINA DELLA FEDE, DOC. cit., n. 19.

7[6] Ibid., n. 20.

8[7] Ibid., n. 23.

9[8] Ibid., n. 27.

4.3 Criteri di discernimento

Le pratiche di meditazione non-cristiana, se utilizzate con vigilanza, possono costituire un aiuto per la preghiera del cristiano, tuttavia questi è invitato ad una prospettiva più grande: la *"preghiera continua"*. A tale proposito San Paolo afferma:

"Sia dunque che mangiate, sia che beviate, sia che facciate qualsiasi altra cosa, fate tutto per la gloria di Dio" (1Cor 10,31).

Il Santo Padre in un'omelia del 1 novembre 1982 dà un valido criterio di discernimento sulle varie forme di meditazione:

"ogni metodo di orazione è valido in quanto si ispira a Cristo e conduce a Cristo, la Via, la Verità e la Vita"^{10[9]}.

Infine, leggiamo al n. 2715 del *Catechismo della Chiesa Cattolica*:

"La contemplazione è sguardo di fede fissato su Gesù. "Io lo guardo ed egli mi guarda" diceva al suo santo curato il contadino d'Ars in preghiera davanti al Tabernacolo. Questa attenzione a lui è rinuncia all' "io". Il suo sguardo purifica il cuore. La luce dello sguardo di Gesù illumina gli occhi del nostro cuore; ci insegna a **vedere tutto nella luce della sua verità e della sua compassione per tutti gli uomini**. La contemplazione porta il suo sguardo anche sui misteri della vita di Cristo. In questo modo conduce alla *conoscenza interiore del Signore* per amarlo e seguirlo di più".

Questa affermazione ci ricorda che **l'autentica preghiera cristiana** sfugge dagli orpelli e dalle eccessive complicazioni delle tecniche ed è invece una realtà semplice che **sgorga da un cuore libero, fecondato dallo Spirito, aperto all'amore di Dio** e al prossimo e radicato nella verità di Gesù che ha rivelato ai *"piccoli"* i misteri del Regno di Dio (cfr. Mt 2,25).

^{10[9]} GIOVANNI PAOLO II, *Homilia Abulae in honorem Sanctae Teresiae*, in AAS 75 (1983), pp. 256-259.

5 Fonti bibliografiche

La Lama Gangchen Peace Publications pubblica in diverse lingue -- fra cui l'italiano -- le opere del fondatore, inoltre produce e diffonde audio e videocassette con i suoi insegnamenti (i titoli sono raccolti in un catalogo). Fra le pubblicazioni principali di Lama Gangchen:

- Autoguarigione NgalSo I, Come rilassare corpo, parola e mente.
- Consigli di un lama guaritore tibetano, Lama Gangchen Peace Publications, Milano 1991;
- Autoguarigione NgalSo II. Autoguarigione tantrica per il corpo e la mente.
- Un metodo per la pace interiore che collega questo mondo a Shambala; Lama Gangchen Peace Publications, Milano 1993;
- Realizzare la pace con l'ambiente: L'energia femminile e la rigenerazione dell'ambiente interno ed esterno secondo una concezione del Buddhismo tantrico, Lama Gangchen Peace Publications, Milano 1996;
- A solution for the third millennium. Proposal for a United Nations Spiritual Forum for World Peace. Report 1995-1999, Lama Gangchen World Peace Foundation, Milano 1999.

Quest'ultima opera rappresenta, fra l'altro, una biografia e una sintesi ufficiale dell'attività di Lama Gangchen e dei suoi centri. Viene pubblicata anche una rivista trimestrale in lingua inglese e italiana: "Peace Times. Good News for the World".

Le fonti secondarie sono piuttosto scarse; decisamente interessante è il più volte citato contributo di Frank Usarski presentato in occasione del convegno internazionale organizzato dal CESNUR (Centre for Studies on New Religions) a Bryn Athyn, Pennsylvania, nell'agosto 1999: Religious Adaptation through Reincarnation? The Role of Lama Michel, the "Little Buddha" of São Paulo, within the Globalized Tibetan Buddhist Movement of Lama Gangchen, disponibile sul sito Internet del CESNUR:

http://www.cesnur.org/testi/lama_michel.htm.

6 NOTE

1. Frank Usarski, Religious Adaptation through Reincarnation? The Role of Lama Michel, the "Little Buddha" of São Paulo, within the Globalized Tibetan Buddhist Movement of Lama Gangchen (a paper presented at CESNUR 99 [Bryn Athyn, Pennsylvania], disponibile sul sito Internet del CESNUR: <http://www.cesnur.org/testi/lama_michel.htm>. Mia traduzione in italiano.
2. Un elenco di centri che si riferiscono all'insegnamento di Lama Gangchen si trova all'URL <<http://www.peacenvironment.net/vair/centers/offices-centers.html>>. Le realtà che si riferiscono a Lama Gangchen sono presenti in Internet attraverso vari siti, fra cui: <<http://www.line2000.net/lamaganchen/index.html>> (Lama Ganchen World Peace Ring); <<http://www.lamagangchen.org/1d-uno.html>>; <<http://www.peacenvironment.net>> (con una sezione in lingua italiana).
3. Kunpen Lama Gangchen, via Marco Polo 13, 20124 Milano, tel.: 02\29010263 -- fax: 02\29010271 -- e-mail: klg@micronet.it.
4. Il Villaggio Globale dispone di un sito Internet, indipendente dalla L.G.W.P.F., che ne illustra le attività: <<http://www.globalvillage-it.com/index2.html>>.
5. Cfr. <<http://www.gaia.org/>>.
6. Cfr. <<http://www.club-of-budapest.org/html/en/index.html>>.
7. Cfr. <<http://www.oshoamici.it/>>. Sul movimento di Osho Rajneesh, in generale, cf. pure: Judith Coney, Osho Rajneesh e il suo movimento, Elle Di Ci, Leumann (Torino) 1999.
8. Cfr. <<http://www.rebirthing-italia.com/>>.
9. Su cui cfr. Massimo Introvigne, Le nuove religioni, SugarCo, Milano 1989, pp. 308-309 e Luigi Berzano (a cura di), Forme del pluralismo religioso, Segnalibro, Torino 1997, pp. 166-169.
10. Cfr., per esempio, T.Y.S. Lama Gangchen, Messaggero della chiara luce lunare per la pace nel mondo. Volume secondo, trad. it., Lama Gangchen Peace Publications, Milano 1996, pp. 93-112.
11. Cfr. T.Y.S. Lama Gangchen, Massaggio di cristallo. Metodo per creare il corpo e l'energia pura di luce e nettare invocando l'assemblea Segreta di Guyasamaja, trad. it., Lama Gangchen Peace Publications, Milano 1998.
12. Cfr. T.Y.S. Lama Gangchen, La Danza Celeste della Grande Beatitudine. Pratica di Autoguarigione Tantrica NgalSo. Gli Undici Yoga del Mandala del Corpo Estero, Interno e Segreto della Venerabile Vajrayogini, trad. it., Lama Gangchen Peace Publications, Milano 2000. .
13. Cfr. Lama Gangchen Tulku Rinpoche, "L'Educazione Non-Formale", in Lauro Mengheri (a cura di), Psicosomatica fra Oriente e Occidente. La malattia fra mente e corpo, L'Harmattan Italia, Torino 1997, pp. 165-174.
14. Cfr. Massimo Introvigne, New Age & Next Age, Piemme, Casale Monferrato (Alessandria) 2000, pp. 209-211.
15. Cfr. Frank Natale, Trance Dance. La Danza della vita, trad. it., Edizioni L'Età dell'Acquario, Grignasco (Novara) 1997, pp. 76-77.
16. Lama Gangchen Tulku Rinpoche, "L'Educazione Non-Formale", in L. Mengheri (a cura di), Psicosomatica fra Oriente e Occidente, cit., pp. 169-170.
17. F. Usarski, ibid. Mia traduzione in italiano.
18. Lama Gangchen Tulku Rinpoche, "L'Educazione Non-Formale", in L. Mengheri (a cura di), Psicosomatica fra Oriente e Occidente, cit., pp. 170-171.
19. Tale tesi trova conferma, ad esempio, nel fatto che anche il Mandala - Centro Studi Tibetani (che aderisce all'Unione Buddhista Italiana) e il gruppo buddhista di origini giapponesi Shinnyo-en -- entrambi presenti a Milano -- sono impegnati in progetti internazionali di volontariato.