

UNA MEDITAZIONE INASPETTATA!

*Cecilia Falchetti
Vb*

Su commissione del liceo scientifico di Amatrice, ci è stato chiesto di decorare un pannello con un mandala augurale che sarà posto all'interno della loro scuola: obiettivo è dare colore al prefabbricato provvisorio e un messaggio di condivisione e di speranza in seguito al grande vuoto che il terremoto ha lasciato nel cuore di tutti noi.

Ispirati dalla purezza della cultura tibetana buddista, il 6 marzo abbiamo dato inizio alla nostra avventura a Roma, quartiere Magliana, dove si trova l'Istituto di Studi Tibetani, denominato 'Samantabhada'.

Lì avremmo scoperto nuove idee, una cultura millenaria e nuove ispirazioni per colorare il nostro 'Mandala'.

Il Mandala è una tipica composizione geometrica realizzata con sabbie colorate, molto diffuso tra i monaci buddisti perché la sua costruzione è essa stessa una forma di meditazione all'impermanenza di tutto. Infatti dopo aver finito questa laboriosa costruzione per noi molto artistica e per loro molto rigorosa e sacra, il mandala viene distrutto.

Però, quella che inizialmente doveva sembrare una comune gita, si è trasformata in un viaggio contemplativo grazie al Maestro tibetano *Ven. Ghesce Thubten Dargye*, vestito con una lunga tunica



rossa.

Oltre ad un'interessantissima lezione sulla ricerca della felicità che trova luogo nel buon uso degli insegnamenti dei nostri genitori e dei nostri maestri, trattata davanti ad un buon tè caldo in un'atmosfera semplice e accogliente, fatta di silenzio e di attenzione, il Maestro ci ha fornito un'esperta spiegazione sul buddismo definendolo come un percorso spirituale ben diverso da quello delle religioni occidentali perché basato sul benessere

interiore che si ottiene attraverso una buona condivisione con gli altri, su sistemi di pensiero, su pratiche e tecniche spirituali molto diverse dalle nostre. Alle nostre domande il Maestro rispondeva in tibetano grazie alla traduzione simultanea che avveniva via cellulare da parte di una traduttrice da Napoli.

Dopo queste sagge parole (la lezione in tibetano è durata quasi un'ora in assoluto nostro silenzio), siamo stati portati nella sala della meditazione vera e propria; come da tradizione buddista, siamo entrati a piedi nudi lasciando le scarpe fuori dalla porta, e una volta entrati ci siamo accomodati per terra su dei cuscini foderati con della stoffa di colore rosso che inizialmente sembravano confortevoli ma poi si sono rivelati un po' scomodi. Tutti,



con i nostri Professori Millesimi, Di Simone, Biondi e Guercilena, stavamo seduti rigorosamente a gambe incrociate per immergerci fino in fondo nella visita.

È stato abbastanza complicato seguire tutto il complesso discorso sui Mandala; inoltre, la compagnia di un tenero gatto ci ha distratto particolarmente, ma devo dire che siamo stati nel complesso molto concentrati e interessati. Il Maestro ha spiegato che il Mandala rappresenta per i buddisti il processo mediante il quale il cosmo si è formato dal suo centro; attraverso un articolato simbolismo consente una sorta di viaggio iniziatico che permette di crescere interiormente. Al termine del lavoro, dopo un certo periodo di tempo, il Mandala viene semplicemente “distrutto”, spazzando via la sabbia di cui è composto. Questo gesto vuole ricordare la caducità delle cose e la rinascita, essendo la forza distruttrice anche una forza che dà vita. Questa spiegazione ci ha fatto capire perché i nostri amici del Liceo di Amatrice vogliono un Mandala dipinto da noi per la loro scuola post sisma.

Ogni colore utilizzato in un Mandala possiede una determinata capacità, diversa da quella degli altri colori, di influenzare i sentimenti. I colori quindi stimolano associazioni, esprimono situazioni e stati d’animo attraverso una dimensione simbolica, parlano all’inconscio.

Dopo le preziose informazioni che il Maestro ci ha dato, abbiamo studiato insieme il disegno di base che è stato fatto sulla tela che abbiamo portato precedentemente e che è stato fatto da un artista tibetano, Nyima. Ovviamente noi non useremo sabbie ma acrilici per dipingerlo, secondo schemi e colori da lui indicati. L’esperienza presso l’Istituto Tibetano si è conclusa con una breve illustrazione della mostra fotografica riguardante la pura personalità del Dalai Lama. Una volta aver ringraziato e salutato il Maestro e le altre collaboratrici (un grazie particolare va a Rossana Barbolla che ci ha accolti), ci siamo diretti verso l’autobus per rientrare a Rieti, alle ore 19,00.

E’ stata una bellissima esperienza per tutti noi, un’esperienza interiore simile a un viaggio spirituale basato sulla pace e sulla serenità, e ci ha aiutato ad avere più fiducia in noi stessi, nelle nostre possibilità e potenzialità. Elisa Putignani (IVB) dice: “Arrivando nell’Istituto tibetano, anche solo dall’esterno si percepisce un’aria diversa grazie anche alle “bandierine” dai colori vivaci che adornano una comune palazzina italiana in mattoni. Sono le preghiere queste bandierine, che si sfilaceranno con il vento e arriveranno alle divinità. A catturare maggiormente la mia attenzione è stato il monaco/maestro con le sue parole profonde che porterò sempre dentro di me come un insegnamento di vita”.

