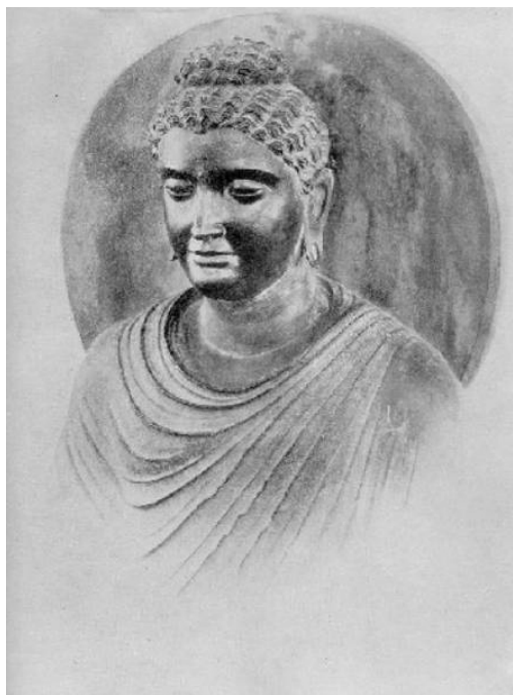






---

## DEDICA

---

Il presente testo è stato scritto in segno di gratitudine  
per il popolo dello Sri Lanka.

\* \* \*

Ogni merito derivante da questa pubblicazione è dedicato  
alle vittime della guerra ventennale  
e del maremoto del 26 dicembre 2004  
che hanno colpito duramente la popolazione dell'Isola.

\* \* \*

***Sabbe Satta Bhavantu Sukhitattha***

(Che tutti gli esseri possano star bene ed essere felici)

*Che la Pace regni sulla Terra.*



Si ringraziano,  
per il loro contributo alla  
realizzazione di questo libro:

Marthe de Roeck  
il Maestro Thanavaro,  
Enzina Luce Franzese,  
Patrizia Baldi,  
Antonio Santostasi,  
Gianpaolo Fiorentini,  
Cesare Pegoraro,  
Dario Coletti  
tutto lo staff della InMediaCom e  
dell'Ambasciata dello Sri Lanka.



**Marthe De Roeck**

**VIAGGIO NELL'ISOLA  
SPLENDEnte**

**12 luglio – 4 agosto 1992**

**I<sup>a</sup> MISSIONE DI BUDDHISTI  
ITALIANI  
NELLO SRI LANKA**

***GUIDATA DAL MAESTRO THANAVARO***



## PREFAZIONE

A sud dell'India, in un ambiente naturale di straordinaria bellezza, si trova un'isola a forma di lacrima di smeraldo. Chiamata un tempo Ceylon dai colonizzatori inglesi, l'isola conseguì l'indipendenza dalla Gran Bretagna nel 1948 e nel 1972 fu ribattezzata, in lingua locale, Sri Lanka, che significa "l'isola splendente". Lunga solo 353 km e larga poco più di 180, fu definita già da Marco Polo l'isola più bella del mondo. La sua terra racchiude una quantità difficilmente immaginabile di siti archeologici e di reperti storici che testimoniano la storia del Buddhismo, oltre a preziosi giacimenti di gemme preziose. Così descrive Marco Polo ciò che vide durante un suo viaggio:

“Tutte le donne dell'isola di Ceylon portano collane di gemme multicolori, e mettono quelle gemme anche alle mani ed ai piedi, in luogo di armille ed anelli alle caviglie. Le schiave del Sultano fanno con quelle gemme una rete che si mettono sul capo. Io poi ho visto sulla fronte dell'elefante bianco sette pietre di rubini, ognuno più grossa di un uovo di gallina; e presso il Sultano Airi Shakarwati una scodella di rubino grande quanto una palma di mano, piena di olio di aloe; e meravigliandomi io di essa egli mi disse che ne avevano di ancora più grandi.”

Forse il sultano si riferiva al Trirattana (i Tre Gioielli) della fede buddhista! È certo comunque che Marco Polo sia entrato in contatto con il Buddhismo durante la sua visita all'isola. Nel suo *Milione* parla di un tal Sergamo (Buddha Sakyamuni) di cui narra degli episodi dell'infanzia che sono gli stessi riportati dalla tradizione del Buddhacarita, e aggiunge che “per certo s'egli fosse istato cristiano battezzato sarebbe stato un gran santo appo Dio”. Sri Lanka viene anche chiamata “bella isola”, “il grande smeraldo d'Oriente” e “la culla del mondo” per le sue magnifiche riserve naturali e la sua cultura millenaria. È da sempre una delle mete più interessanti per i turisti provenienti da tutto il mondo.

Era da anni che sentivo decantare le bellezze di quest'isola dalle centinaia di devoti singalesi che durante la mia vita monastica ho incontrato in varie parti del mondo. Erano immigrati di varie estrazioni sociali, tanto professionisti affermati che domestici presso qualche

famiglia. Per la maggior parte avevano lasciato la patria per necessità di lavoro, in tutti c'era lo stesso amore e nostalgia per la loro "bella isola". Nel luglio del 1992 accolsi l'invito di Sarath Munasinghe e Nihal Silva, due devoti di origine singalese residenti in Italia, a intraprendere, assieme a un gruppo di miei allievi, un pellegrinaggio ai luoghi sacri dello Sri Lanka.

Per tre settimane, dal 12 luglio al 4 agosto 1992, ci trovammo in un mondo meraviglioso.

Le bellezze dell'isola, la meravigliosa ospitalità della gente, i sacri monumenti storici del Buddhismo, le cerimonie religiose, le danze delle maschere al suono dei tamburi, i ricevimenti e le processioni nelle diverse località, nonché i disagi e la stanchezza derivante dal lungo viaggio attorno all'isola, hanno fatto di questo pellegrinaggio un'avventura spirituale completa, che ha consentito ai partecipanti di crescere in comprensione e umanità. Nel contempo, la notizia del viaggio ha avuto ampio eco nella stampa e nelle radiotelevisioni locali che hanno sottolineato il grande interesse e l'attenzione con cui molti abitanti dello Sri Lanka seguono lo sviluppo del Buddhismo in Occidente e anche in Italia. È stato un evento storico: "Il primo pellegrinaggio di una delegazione di buddhisti italiani nello Sri Lanka, organizzato dall'Associazione Culturale dello Sri Lanka in Italia e da Ajahn Thanavaro, abate del monastero Santacittarama. Il gruppo, composto da 5 devoti buddhisti singalesi e da 11 allievi del Maestro Thanavaro, guidato da quest'ultimo, è stato ricevuto da autorità religiose e civili del paese, fra cui il Presidente della Repubblica dello Sri Lanka e l'Ambasciatore d'Italia a Colombo".

Quello che segue è il racconto di Marthe De Roeck. Sono sicuro che il suo racconto potrà comunicarvi quanto sia stato bello per tutti noi essere protagonisti di un favoloso viaggio. Nel pubblicare la sua esperienza ci auguriamo che molte altre persone possano visitare l'Isola Splendente.

*Thanavaro*

# PARTENZA

È difficile, molto difficile fare un resoconto di questo viaggio. Come esprimermi? Parlare di un viaggio: denso, entusiastico, “*inverosimile*”, meraviglioso, pregnante, incredibile impegnativo, faticoso, “*colorito*”, bellissimo (troppo banale!), **UNICO**, forse!

Ma cominciamo dall’inizio. Siamo un gruppo di undici persone già molto eterogeneo in partenza: cinque uomini giovani, due ragazze e quattro donne anziane. Il tutto compreso tra i 22 e i 66 anni. Le nostre città di provenienza sono Roma, Milano, Lecce. Il caso (esiste?) ci ha riuniti.

Per fortuna il nostro “Mission leader” è Ajahn<sup>1</sup> Thanavaro, maestro e monaco buddhista di origine italiana. Ci dà qualche preziosissimo consiglio: «Reagire sì, ma senza negatività. Essere testimoni di quello che ci succede; cominciare con il non avere avversione, non farsi coinvolgere dalle situazioni, avere “fiducia” in quello che ci viene offerto».

Tutti questi suggerimenti ci servono per affrontare, oltre alla convivenza tra persone che non si sono mai viste prima, le difficoltà del viaggio stesso, pieno di cose meravigliose e meno meravigliose, di imprevisti e di sorprese, bellissime e meno belle. Sempre vestiti di bianco, a partire dalla prima sera del nostro arrivo e per tre settimane, seguiamo la nostra preziosissima guida, Thanavaro.

Appena arrivati all’aeroporto ci rendiamo conto di essere in “missione”, infatti siamo accolti ufficialmente da personalità del luogo e dalla stampa.

Siamo diretti, attraverso Colombo, a Kalutara, dove ha sede l’organizzazione che ha organizzato gli incontri. Lo splendore

---

<sup>1</sup> Il termine thailandese **Ajahn** deriva dal sanscrito *acariya*, che significa **maestro**, ed è un appellativo usato per i monaci con almeno dieci anni di anzianità. Viene trascritto sia con Ajahn che con Achaan. Si è qui voluto adottare la prima trascrizione, più comune su scala internazionale, lasciando la traduzione ‘Maestro’ in tutti gli altri punti in cui appare.

della natura ci colpisce: le palme, il mare, la ricchezza dei colori e dei fiori fa da sfondo all'attività della gente “*variopinta*”.

Ci sono statue di Buddha, chiese cattoliche con statue di S. Antonio, Notre Dame de Lourdes, chiese anglicane, battiste, metodiste, dell'Esercito della Salvezza, Olandese Riformata del 1600 che risalgono al periodo dell'occupazione olandese, templi induisti e moschee. C'è, ad esclusione del nord dell'isola e per ragioni politiche senz'altro, molta tolleranza.

Troviamo una grossa sorpresa al nostro arrivo a Kalutara: una marea di gente ci aspetta, da ieri. Ci danno delle ciotole di fiori ed entriamo in processione. Il Maestro Thanavaro, insieme a venerabili dignitari, sotto un baldacchino; noi dietro, seguiti da una folla in preghiera. Davanti ci sono ragazze e ragazzi che ballano e ci aprono la strada. Il tutto accompagnati da rulli di tamburo.

Depositiamo i fiori nel primo monastero, davanti alla statua del Buddha e ci inchiniamo davanti all'albero della Bodhi. Anche lui, come tutti gli alberi della Bodhi dello Sri Lanka, proviene dal Bo originario di Anuradhapura. È vecchio di ventitré secoli. È l'albero più antico (storicamente esistente sulla terra) e proviene da un germoglio del *Ficus Religiosa* di Buddhagaya in India, sotto il quale Buddha ricevette la suprema Illuminazione mentre sedeva raccolto in meditazione.

Ci aspettano un grande ricevimento presso il monastero con balli tradizionali sul palcoscenico. Come quasi tutti i balli che vedremo durante molti altri ricevimenti, si riferiscono al folklore. Rappresentano demoni spaventosi responsabili delle malattie – sono diciotto – che vengono scacciati, e i vari lavori manuali nei campi. Il tutto è accompagnato dai suoni di tamburi che vengono pure utilizzati per scandire i tempi nei monasteri. Anche delle simpatiche signore anziane, durante un ricevimento nella giungla, ci hanno dimostrato la loro destrezza e il loro senso del ritmo battendo tutte assieme su un unico tamburo messo in mezzo a loro.

Ma parliamo delle visite ufficiali riservate al Maestro Thanavaro e, di conseguenza, alla missione: incontro con il Presidente della

Repubblica Ranasinghe Premadasa<sup>2</sup>, in compagnia della moglie; visita al Primo ministro Dingiri Banda Wijetunga; al ministro dell'energia; al presidente della radio (Broadcasting Corporation); e della TV.

Partecipazione del Maestro Thanavaro a una tavola rotonda con Letizia, una nostra compagna di viaggio. Letizia rappresenta perfettamente un attuale orientamento della nostra gioventù verso un vivere più profondo, attraverso la meditazione e il Buddhismo. Segue il pranzo dall'ambasciatore italiano, Luigi Severino Costa.

Infine – ed è stata una cerimonia indimenticabile – ricevimento presso la residenza del Presidente della Repubblica Ranasinghe Premadasa su invito della signora Hema Premadasa per la consegna nelle mani del Maestro Thanavaro di un reliquario e di un germoglio dell'albero della Bodhi, da portare in Italia al Monastero “*Santacittarama*” di cui è l'abate.

Ma, prima di continuare la cronaca del nostro soggiorno, una domanda si impone: perché una *missione buddhista italiana* proprio nello Sri Lanka?



*Buddha in meditazione nei pressi di Dickwella.  
(Foto di Cesare Pegoraro).*

---

<sup>2</sup> Il 1 maggio 1993 con sconcerto e dolore apprendemmo che il Presidente Ranasinghe Premadasa e altre ventitre persone erano rimaste vittime di un attacco suicida delle Tigri Nere Tamil nella capitale Colombo.

# **PERCHÉ UNA VISITA UFFICIALE PROPRIO A SRI LANKA?**

Lo Sri Lanka rivendica una storia documentata che risale a più di 2.500 anni.

Il momento dell'arrivo di Vijaya<sup>3</sup> a Tambapanni, che coincide, come affermano le cronache, con il Maha-Parinibbana<sup>4</sup> (avvenuto intorno al 486 a.C.) del Buddha, ha conferito all'isola dello Sri Lanka il particolare significato di protettore della fede. Ma il Buddhismo diventò parte integrante della cultura singalese solo nel 250 A.C., secondo la Mahavamsa, la più antica cronaca dell'isola, risalente al III secolo a.C..

L'insegnamento del Buddha venne introdotto ufficialmente durante il regno del re Lanka, Devanampiya Tissa (307–267 a.C.), contemporaneo dell'ultimo imperatore della dinastia indiana Maurya. Secondo la tradizione, l'imperatore indiano Asoka, il difensore del Buddhismo, mandò i primi missionari ad Anuradhapura per convertire gli abitanti e il sovrano. La missione venne guidata da suo figlio, il Ven. Mahinda Thera. Sulle colline di Mihintale, 12 chilometri a est di Anuradhapura, il Ven. Mahinda Thera andò incontro al re Devanampiya Tissa e lo convertì. Egli rimase per 48 anni nell'isola, durante i quali la religione buddhista penetrò profondamente nella cultura singalese.

Con il tempo, il Buddhismo divenne la religione di stato e fondamento della sua cultura e civiltà. Lo stretto legame tra gli abitanti dello Sri Lanka e il Buddhismo favorì la fusione tra la religione e l'identità nazionale.

Il Buddhismo Theravada è ancora oggi l'elemento che più influisce sulla vita dello Sri Lanka, che attualmente conta circa 21 milioni di buddhisti. I devoti singalesi si sentono investiti di una grande missione e destinati a proteggere e conservare la fede buddhista nella loro isola natale.

---

<sup>3</sup> Vijaya era un principe indiano che sbarcò a Tambapanni – oggi Mannar

<sup>4</sup> Termine Pali che significa “estinzione completa”, sta ad indicare la dipartita finale dal mondo fisico del Buddha (in lingua sanscrita si dice Maha-Paranirvana)

# LA DIFFUSIONE DEL BUDDHISMO NELLO SRI LANKA

Due avvenimenti molto importanti della storia di Sri Lanka ebbero grande effetto sul Buddhismo e sulle caratteristiche dei culti che vengono ancora praticati oggi.

**Il primo** risale al periodo in cui il Ven. Mahinda Thera risiedeva ad Anuradhapura. Suo padre, l'imperatore Asoka, tagliò un rametto del sacro albero della Bodhi, sotto il quale il Buddha aveva conseguito l'Illuminazione e, piantatolo in un vaso d'oro lo affidò alle cure della figlia, la monaca Sanghamitta, sorella di Mahinda, perchè lo trasportasse sull'isola di Sri Lanka. Il dono dell'Imperatore Asoka fu accolto con grande rispetto dagli abitanti di Anuradhapura.

Lo stesso re Devanampiya Tissa trapiantò il rametto del sacro Bo nel suo giardino, dove viene ancora oggi venerato da milioni di buddhisti.

Poiché l'albero della Bodhi originario non esiste più, questo è considerato il più sacro degli alberi sacri.

Non c'è dubbio che il re fosse un amante della natura, a lui si attribuisce anche la prima riserva naturale della storia, istituita nel III secolo a.C. Oggi, con il 10% del suo territorio adibito a parco naturale o a zona protetta, lo Sri Lanka ospita oltre mille specie vegetali uniche al mondo, mentre gli stessi animali e le piante a noi abituali hanno spesso forme, colori e dimensioni inusitate. A ciò spesso si aggiunge la dolcezza di un clima temperato e gradevole, lontano dai tipici "eccessi" tropicali, che rende il soggiorno sull'isola ancora più piacevole e rilassante.

**Il secondo** avvenimento ebbe luogo cinque secoli dopo. A Sri Lanka arrivò un grande tesoro: il canino superiore sinistro del Buddha venerato nei secoli, la cui contesa fu causa di varie guerre. Insieme a una ciotola per le elemosine che era appartenuta al Buddha, il Dente era rimasto per molti secoli sotto la custodia dei re indiani e del re Guhasiva. Quando il trono fu minacciato da

una dinastia non buddhista, affidò la reliquia alla figlia Hemala chiedendole, nel caso fosse stato sconfitto, di portarla al sicuro nello Sri Lanka. Hemala fuggì con la reliquia, nascondendola tra i capelli e fingendo, insieme al marito, di essere in pellegrinaggio. Sirimeghavanna, che regnava sullo Sri Lanka, prese in consegna il Dente con grande solennità e lo conservò entro le mura del suo palazzo reale finché non fu costruito, appositamente, un nuovo tempio.

Questi due avvenimenti marcarono le caratteristiche dei culti nello Sri Lanka.

Un altro avvenimento storico ebbe un valore inestimabile per il Buddhismo: circa 2000 anni fa, presso il tempio-grotta di Aluvihara, vicino a Matale, a nord di Kandy, apparvero le sacre scritture, il *Tripitaka*, su tavole di ola, foglie di palma. Nel V secolo d.C. il monaco Buddhaghosa Thera, giunto a Sri Lanka dall'India, compilò i voluminosi trattati in lingua pali che valsero all'isola la denominazione di Patria del Buddhismo Theravada. Tuttavia, anche il Buddhismo Mahayana fiorì in alcuni periodi.

Infine, lo Sri Lanka può vantarsi di avere ospitato, almeno per tre volte, il Buddha stesso. Nel corso del nostro viaggio, abbiamo visitato questi sacri luoghi:

I°) Il **Raja Maha Vihara**, è il più importante luogo di culto buddhista, che si trova a Kelanya.

Qui il Buddha, su richiesta del re dei Naga, si sarebbe seduto su un trono "*incastonato di pietre preziose*" per predicare il Dhamma ai sudditi e convertirli. Il Kelanya Raja Maha Vihara sembra sia stato costruito da re Yatala Tissa, nel III secolo a.C.

II°) Il **Mahiyangana** che, secondo il Mahavamsa, Buddha visitò durante una festa dei Veddha e dove levitò, meravigliando e convertendo allo stesso tempo gli abitanti dell'isola. Sul luogo venne costruita una Dagoda, nel I secolo a.C.

In seguito fu costruito un'altra Dagoda, che conserverebbe una clavicola raccolta dalla pira funeraria del Buddha.

III°) La **Dagoba di Nagadipa**, che si trova sulla piccola isola di Nainativa al largo della costa di Jaffna. Dopo la visita del Buddha diventò sacro.



*Colossale statua del Buddha a Weherahena.*



# LA GENTE E LA SUA RELIGIOSITÀ

Già dalla nostra prima serata passata nello Sri Lanka percepiamo la profonda genuinità ed autenticità della gente, con il loro modo semplice e diretto di accoglierci, di volerci conoscere, la loro devozione profonda e la loro viva partecipazione alla vita dei monasteri. Hanno rispetto e gratitudine verso i monaci. Il monastero, sia nella giungla che nei centri urbani, rappresenta davvero un punto focale di preghiera e cultura; è anche un luogo di ritrovo sociale che unisce ogni comunità.

Anche il cerimoniale delle feste in onore della nostra missione si svolge secondo una stessa tradizione ed è bellissimo!

I venerabili del monastero (vestiti di arancione con la spalla destra scoperta) insieme a una folla di devoti e una marea brulicante di bambini ci aspettano e porgono a ognuno di noi una ciotola con splendidi fiori. A Sri Lanka vi è un'esplosione di colori in mezzo a un verde così intenso. Entriamo a far parte della processione che si dirige verso il monastero... la strada qualche volta è lunga, soprattutto se il monastero si trova in mezzo alla giungla!

Davanti al corteo ci sono sempre bambini e bambine che aprono la strada; vestono dei costumi del folklore locale e sono persino truccati: certe bambine *“portano”* la barba! Danzano ai suoni dei tamburi e ci sono gli immancabili *“demoni”* con maschere spaventose che si danno molto da fare per *“terrorizzare”* la gente. Ci sono anche cortei che includono elefanti bardati di diversi colori.

Tutta questa manifestazione è piena di vita e di allegria: una vera festa!

Il Maestro Thanavaro è sempre molto composto e al suo passaggio la gente si inchina profondamente e chiede la sua benedizione. Ovunque vada tutti lo riveriscono, e non è affatto in contrasto con la gioia intorno a noi. Non c'è dubbio che capiscano che è un Saggio che proviene da molto lontano!

Ci si avvicina poi al cuore del monastero, al Devala, il tempio o santuario. Ci sono quasi sempre almeno due statue del Buddha: una in posizione orizzontale, e in questo caso, la posizione dei

piedi determina se è dormiente, con le dita dei piedi unite, o se è in procinto di entrare nel Parinibbana, con le dita dei piedi leggermente separate. L'altra è in posizione seduta o in piedi.

Secondo l'importanza, il monastero è formato da diversi edifici: la parte riservata ai monaci; la parte riservata ai novizi, con dormitori, refettori, sala di preghiera; un Vihara o Image House.

Le statue che ornano l'interno sono in genere dipinte molto vivacemente, con espressioni un po' ingenue. Raffigurano personaggi vari, in ginocchio davanti a Buddha: un re, un principe, una principessa, un mendicante, un asceta e perfino un diavolo e un leone con le zampe giunte in preghiera e in atto di sottomissione.

Qualche volta c'è un Dagoba che custodisce le reliquie del corpo del Buddha. Poi l'albero della Bodhi che proviene, nella maggioranza dei casi, dal Maha Bodhi di Anuradhapura.

Abbiamo potuto anche osservare la folla tutta vestita di bianco un giorno di Poya: uno dei quattro giorni al mese che corrispondono alle fasi lunari. Infatti in quei giorni era luna piena e il tempio, già molto presto la mattina, era gremito di gente.

Le cerimonie del giorno di Poya proseguono dall'alba al tramonto e comprendono sermoni, meditazioni, offerte, insegnamenti dei precetti e canti Pirit di Sutta (discorsi del Buddha) protettivi. Non c'è dubbio che il popolo dello Sri Lanka viva con fervore la propria fede.



*Celebrazione di Poya - Kalutara (Foto di Dario Coletti)*

## INCONTRI PARTICOLARI

Gli appuntamenti con le alte personalità dello stato, come il Presidente della Repubblica, il Primo ministro e altre personalità di spicco, sono stati certamente importanti ma ci sono stati altri incontri, magari non previsti, che sono stati per noi molto pregnanti.

Abbiamo fatto visita ad un anziano monaco tedesco, il Venerabile Nyanaponika Mahathera, che vive isolato nella giungla; abbiamo meditato tutti insieme al tramonto in mezzo alla natura.

Abbiamo incontrato un monaco che insegna meditazione in un monastero che è anche una scuola di scultura e di pittura, l'unica che pratica ancora metodi antichi ottenendo dei risultati di finezza e sfumature rare. Ci ha raccontato che era entrato a far parte della comunità monastica, il Sangha, in tarda età, dopo essere stato sposato e avere avuto un figlio; fino a sei anni prima era stato un insegnante. L'aspirazione a una vita completamente diversa l'aveva spinto a lasciare tutto e a divenire un bhikkhu, un monaco buddhista itinerante. È un uomo saggio e simpatico, e anche con lui abbiamo praticato la meditazione.

L'incontro con l'Anagarika Narada è avvenuto in un piccolo villaggio in una foresta di caucciù. Ci ha raccontato che aveva lasciato la sua famiglia per ritirarsi a meditare in cima a una montagna dove, nelle vicinanze, c'erano tracce di tigri. È una persona dall'aspetto curioso, ascetico: ha una lunga barba bianca e tiene in mano un ombrello che ha anche la funzione di bastone.

A Diulwewa, vicino ad Anuradhapura, abbiamo incontrato un laico che ha creato dal niente, in piena campagna, fra gente povera, un piccolo centro dove si riunisce gente dei dintorni, di religioni diverse. Sono tutti ben accettati: buddhisti, induisti, cristiani, islamici, tamil. Il suo sforzo tende alla fratellanza malgrado le diversità, all'unione fra le genti. Il suo fervore è grande, è un uomo coraggioso.

Nel Vihara Maha Devi Aramaya abbiamo incontrato le Dassasila Mata, le *“Madri dei 10 precetti”*; sono *“monachine”* vestite di giallo e con la testa rapata. Devote e affettuose hanno una grande

sete di apprendere e di sapere. Ascoltano il Maestro Thanavaro in grande silenzio e attenzione, gli hanno fatto delle domande e si capisce che hanno un grande bisogno di approfondire la loro fede. Avrebbero passato tutta la notte ad ascoltare i suoi insegnamenti. Le ho sentite molto tenere e sole.

Abbiamo anche incontrato un monaco responsabile di 5000 studenti di diverse scuole e organizzazioni per pellegrini in tutta l'isola. Ci ha ospitato in una delle scuole, Hunupitya Gangarama, che, infatti, è piena di adolescenti. Un elefante ci ha accolti all'entrata e abbiamo assistito a danze e canti. Il suo modo semplice e gaio di essere mi ha colpito: si vede che vive fra i giovani, è spontaneo e benevolo, non ha bisogno di essere autoritario per essere amato e rispettato.

In un centro di meditazione Vipassana (Visione profonda), a KanDuboda, abbiamo fatto un incontro che è durato solo un attimo. Lì vanno meditanti da tutto il mondo che vengono ospitati in stanze piccole e spoglie. Le regole sono severissime: sveglia alle 4 del mattino, pratica del '*nobile silenzio*', dodici ore di meditazione seduta e camminata, un unico pasto al giorno e poche ore di sonno alla notte.

Dietro una porta a vetri c'è uno scheletro eretto, la scritta dice:

Now living inside, free from pride.  
Why did I not live this way  
When I was outside?

\* \* \*

Ora vivo dentro, libero dall'orgoglio.  
Perché non ho vissuto allo stesso modo  
Quando ero fuori ?

Passando vicino alle abitazioni maschili si è affacciato un uomo dalla pelle bianca, un americano. Ci ha salutato e ci ha detto il suo nome. Era troppo abituato a tacere, non ha aggiunto altro e si è ritirato. Le parole, in questo luogo, sono superflue.

Si chiama Kondañña, è un monaco che il Maestro Thanavaro chiama “fratello gemello” perché sono diventati bhikkhu lo stesso giorno e hanno diviso per anni lo stesso kuti (capanna). L’incontro, dopo due anni, non ha potuto essere che troppo breve per il protrarsi dei discorsi presso la sede della Società di Teosofia a Colombo. Tutti e due certamente hanno praticato la paramita (perfezione o virtù) dell’accettazione. L’incontro è stato breve ma intenso e anche in questo caso le parole sono superflue.

L’ultimo incontro è stato sulla strada: un funerale.

Il nostro pulmino è stato avvistato e hanno chiesto al Maestro Thanavaro di unirsi agli altri monaci che, seduti, recitavano le preghiere. I parenti del defunto (nella bara chiusa al sole) erano seduti per terra, mangiavano dolci e ascoltavano molto composti. Hanno insistito per aprire la bara per farci vedere il morto. Era un uomo anziano, magro, con la barba, molto dignitoso. Soltanto al momento della tumulazione la vedova singhiozza.

All’improvviso è scoppiato un temporale: tutti sono scappati, tranne pochi parenti e il Maestro Thanavaro che, con la sua preghiera, li ha incoraggiati mentre i muratori chiudevano la tomba. Sono stati flagellati dalla pioggia e dal vento insieme con le banderuole bianche che segnavano il luogo della sepoltura.

A Belliatta, come ricorda il Maestro Thanavaro, abbiamo partecipato a una suggestiva processione serale organizzata dalla "World Women Buddhist Association". È stata una notte indimenticabile durante la quale abbiamo assistito a un rituale di guarigione eseguito da 18 danzatori con il viso coperto da maschere spaventose. Le loro maschere riproducevano le fattezze dei 18 demoni della medicina ayurvedica con le espressioni sofferenti e ghignanti dei maggiori "provocatori" di malattia, i 18 Yakka chiamati Sanniya. Guidati dal loro capo, Kola-Sanniya, possono provocare ogni tipo di male. Al suo seguito ci sono i suoi "aiutanti", specializzati nell’arrecare malanni terribili: Kora-Sanniya rende storpi, Golu-Sanniya provoca mutismo e demenza, Maru-Sannya induce la pazzia, e così via. Questa danza ha l’effetto catartico di allontanare ogni tipo di malattia ed è lo strumento degli esperti della quarta branca dell’Ayurveda, chiamata Bhuta-viya, la disciplina che si interessa alle patologie

causate dai demoni (i Bhuta, appunto), dagli spiriti, dalle divinità adirate per un torto subito. Durante la frenesia della danza iniziò a piovere e alla fine smise all'improvviso, come per magia. L'esperienza ci lasciò una sensazione rinfrescante e liberatoria.

Quello che segue è il racconto di quella notte magica così come l'ha vissuta un nostro compagno di viaggio, Dario Coletti, fotografo di professione e amico del Maestro Thanavaro.

### ***Beliatta 17 luglio 1992***

#### ***La Danza del cobra***

Inizia la processione. Io sono senza scarpe e cammino a piedi tra le case di questo villaggio sparso nella giungla. La gente è ovunque, assiepata tra gli alberi di cocco, i fiori esotici e nel fitto della vegetazione. Nelle case le famiglie rassettano i panni e cucinano per la festa.

La processione esprime profonde caratteristiche umane. I demoni, come in agguato dentro di me, danzano al ritmo esasperato dei tamburi ed io li fisso attraverso la fotocamera mentre si avvicinano danzando aritmicamente; i loro visi sono orridi e grotteschi, urlano, agitano le loro mani e si avvicinano ancora di più, sempre più minacciosi. Entrano dai lati. Ora c'è, di fronte a me, Garuda cacciatore del cobra, è simile all'aquila e danza come le bimbe che ritmicamente avanzano con dei cesti nelle mani.

Il Maestro Thanavaro avanza con il volto immoto che sembra marmo e con i suoi occhialetti metallici mi fissa; non è lontano e non è vicino. Cambio obiettivo medio, mi vede e mi sorride. Corro con la telecamera affidatami dall'inizio della processione saltando con i piedi doloranti attento a non rovinarmi con il terreno sconnesso. Scanso i demoni, mi giro ancora una volta a guardarli: dietro di loro l'aquila è ancora in agguato, pronta a colpire. Corro tra le danzatrici, risalgo tutto il corteo e arrivo in un piazzale dove la gente è in cerchio. C'è che mi vede stanco e mi aiuta.

Dopo il cerimoniale iniziano le danze e un tamburo circondato da tante anime comincia a ritmare le sue melodie. Il suonatore indossa un sarong rosso ruggine, percuote lo strumento con forza traendone delle note ed evoca una giovane danzatrice vestita di

verde con una maschera di serpente che si muove con armonia ipnotizzandomi. Nel cerchio delimitato dalla gente del villaggio ripete tutte le movenze del cobra sempre fissandomi e dapprima con sinuosa dolcezza si insinua nel mio animo, poi si erge e si accorge di me. Mi sento solo davanti ai suoi denti avvelenati. Si scaglia su di me sfiorandomi con il suo alito mortale, poi torna indietro mentre dentro di me muore la paura.



*Maschera del Garuda, il mitico uccello sul quale cavalcò il dio indù Vishnu.*



*Il Buddha insegna la virtù della non-violenza a due Re contendenti e li incoraggia ad unirsi.  
Affresco di Solius Mendis nel Tempio di Kelaniya*

# LUOGHI SACRI

Durante il nostro viaggio non abbiamo fatto solo visita a persone e partecipato a processioni, ma anche un giro dell'isola con visite sia ai luoghi sacri che turistici.

## **Il Kelaniya Raja Maha Vihara**

Ci siamo capitati in un giorno di festa. C'era una folla enorme, in parte in piedi, in parte a bivaccare lungo le pareti dei diversi edifici. Appena arrivati viene offerto a ognuno di noi un vassoio tradizionale traboccante di splendidi fiori. In un baleno, la folla si muove verso di noi. Tutti hanno le mani tese verso i nostri vassoi, li vogliono toccare in segno di partecipazione simbolica alla nostra offerta. Questa folla ci viene incontro come una marea. È impressionante!

Tutti si muovono al nostro passaggio, si accalcano: vecchi, giovani, bambini.

Siamo commossi, travolti!

Entriamo nel Vihara; i dipinti geometrici del soffitto della sala principale sono di una bellezza unica. I muri sono decorati con affreschi che raccontano la storia del Buddha. Vi sono anche tre importanti immagini del Buddha: due lo raffigurano disteso e una seduto. File di gnomi ed elefanti arricchiscono e ravvivano i muri esterni.

Mi domando come sarà la festa annuale che si tiene nel periodo di luna piena in gennaio e che dura una settimana circa: deve essere grandiosa!

C'è anche un insolito Dagoba dalla forma particolare: è il luogo dove sedette Buddha durante uno dei suoi tre viaggi nello Sri Lanka.

Un altro edificio ospita un'enorme campana; per mezzo di una fune di legno che parte dal soffitto, il Maestro Thanavaro, seguito da ognuno di noi, la fa risuonare. Il suono è profondo, grave, ma non disturba l'udito anche se siamo proprio sotto la campana.

C'è anche l'albero della Bodhi, sempre proveniente dal germoglio dell'albero di Sri Maha Bodhi a Anuradhapura.

Il monaco che ci accompagna ci fa notare uno stelo antico, del 1600, sta a ricordare la visita di Buddha in questo luogo, la pace che seppe riportare, la conversione di un nobile principe e altre conversioni.

L'atmosfera è stranamente commovente, non c'è dubbio che siamo in un luogo sacro.

## **Il tempio Weherahena**

Si trova a circa 4 Km. ad ovest di Matara. È particolare, è un luogo di culto moderno, costruito soprattutto grazie a offerte private. È famoso soprattutto per la sua colossale statua di Buddha, quattro piani di un edificio enorme. Tutti i muri di questi quattro piani sono tappezzati da oltre 550 dipinti rappresentanti le 550 vite precedenti del Buddha.

C'è anche la stanza sacra sotterranea con dipinti sulla vita del Buddha.

È tutto grandioso, impressionante.

## **Kataragama**

Kataragama è definito il “**luogo più sacro**” perché non lo è soltanto per i buddhisti, ma anche per gli induisti e i musulmani.

Comunque, per i buddhisti il centro di preghiera è il Kirivehera, un grande Dagoba a 1 Km. dal tempio principale, dove Buddha si sedette a meditare durante la sua terza e ultima visita a Sri Lanka.

Il Maha Devala, il tempio principale, è una semplice struttura di pietra bianca senza ornamenti, a parte una porta finemente intarsiata all'entrata principale.

Il sole è cocente, ma troviamo riparo sotto i rami di un albero che da terra sovrasta il terrazzo. Dolcemente si muovono i rami sopra la nostra testa e meditiamo.

## Il Tempio del Dente Kandy

Tra le colline, sulle rive di un incantevole lago circondato dagli alberi, sorge la città di Kandy, l'antica capitale. La sacra reliquia del Buddha è custodita qui, nel Tempio del Dente, Sri Dalada Maligawa. Ogni anno, in agosto, viene portata in processione per tutta la città sul dorso di un elefante durante una delle più grandi e spettacolari cerimonie dell'Asia, la Esala Perahera.

Dal IV secolo d.C. quando il dente del Buddha giunse a Sri Lanka nascosto tra i capelli della principessa Hemala dell'Orissa, la reliquia ha acquistato sempre più importanza nell'isola e in tutto il mondo buddhista. La capitale della nazione era quella che conservava permanentemente il Dente. Fu portato a Kandy nel 1590. Poche persone hanno avuto il privilegio di vedere la sacra reliquia. Quello che in realtà si vede dietro una grata dorata e su un vassoio d'argento è un grande reliquiario che contiene ben cinque scrigni. Un tempo, solo il re e alcuni monaci potevano entrare nella *"Sala della visione gioiosa"*.

Siamo accolti lungo la strada dai vari dignitari del tempio. Al nostro passaggio, due elefanti ci salutano.



*Ricevimento all'entrata del tempio del Dente a Kandy.  
(Foto di Dario Coletti).*

Con le ciotole di fiori in mano entriamo nel tempio accolti da rulli di tamburi e guardiani in alta uniforme. Saliamo le scale fino a diverse stanze che contengono reliquie e tesori. Vi sono custoditi un Buddha in miniatura, scolpito in uno smeraldo enorme, e un Buddha seduto ricavato da un cristallo di rocca.

Il tempio interno è ricco di sculture in legno, soffitti, affreschi e porte d'argento e avorio.

Il diciottesimo custode laico del tempio ci fa da guida. Il tempio ha tre responsabili: due monaci e un laico, alta carica che passa di padre in figlio.

Nella biblioteca sono conservati preziosi manoscritti Ola, incisi su foglie di palma, bordati di argento dorato, elaborate lacche e avorio intarsiato.

Un balcone esterno ci permette di avere una visione dall'alto di questo imponente tempio.

Una bandiera nazionale orgogliosamente sventola in cima.

## **Le grandi rovine di Polonnaruwa**

Polonnaruwa fu la capitale durante due secoli (XI e XII) ed ebbe dunque l'onore di ospitare la Reliquia del Dente in quello che viene conosciuto più semplicemente come *“Il quadrangolo”*.

È un gruppo di dodici magnifici edifici posti su un'altura nel cuore della città antica.

Da notare nel Vatadage, uno dei dodici edifici, la **Pietra di Luna**, che spesso è riprodotta all'entrata di vari templi. Si tratta di lastre di granito o gneiss, semicircolari, arricchite di decorazioni sempre più elaborate e complesse che ornano la base della scalinata, che è, essa stessa, un elemento tipico della scultura antica dell'isola.

Le decorazioni variano dall'astratto, a lingue di fuoco e piante rampicanti, all'interpretazione simbolica dei quattro periodi della vita. L'elefante, simbolo di vitalità; il toro, simbolo della vecchiaia (strano!); il leone, simbolo della malattia; e il cavallo, simbolo della morte.

Alcune pietre di luna presentano anche una fascia dove sono raffigurati dei cigni, che rappresentano le differenze tra il bene e il male.

Probabilmente queste pietre simboleggiano il superamento delle tentazioni del mondo, dei desideri e degli attaccamenti, e il conseguimento del Nibbana, la Pace. Al centro di molte pietre di luna c'è un petalo di loto, fiore sacro.

Appare nella leggenda, associata alla nascita di Buddha, quando sette fiori di loto sbocciarono ai suoi piedi mentre saliva i primi sette gradini della vita. Il loto cominciò a fiorire nel momento in cui raggiunse l'Illuminazione.



*La Pietra di Luna.*

## **Il Gal Vihara**

Di tutte le gloriose bellezze di Polonnaruwa, le più conosciute sono le sculture del Gal Vihara. È composto da quattro statue del Buddha ricavate in un'unica parete di granito. Il primo è seduto in posizione di profonda meditazione e ha un volto particolarmente sereno: è alto sei metri. La seconda statua è racchiusa in una grotta scavata nella roccia: è un Buddha seduto circondato da diverse divinità, tra cui Brahma e Vishnu. La terza figura rappresenta un Buddha in una rara posizione a braccia incrociate. È alto sette metri, il corpo è rilassato e sul viso è impressa una calma divina. L'ultima statua, la più colossale, misura quattordici metri di lunghezza: è un Buddha disteso nel momento di entrare nel Parinibbana.

Quando siamo giunti davanti a queste raffigurazioni, vecchie di secoli, così imponenti e così suggestive, non potevamo che riunire il gruppo nella notte che scendeva e meditare in perfetta armonia.



*Le sculture del Gal Vihara*

## **Mihintale**

È un altro luogo sacro vicino ad Anuradhapura. È una collina, la “*Montagna di Mahinda*”, dove questo primo missionario buddhista, figlio dell’imperatore Asoka e venuto dall’India, convertì nell’anno 247 a.C. il re Devanampiya Tissa. Il pellegrino che desidera raggiungere il Dagoba, sulla cima di questa montagna, deve salire 1.840 gradini.

In questa Dagoba, il Maha Seya del I secolo a.C., si dice sia conservato un cappello di Buddha. Ci sono diversi luoghi particolari: l’“*Ambasthala Dagoba*”, costruito sul luogo dove Mahinda apparve al re mentre Devanampiya Tissa inseguiva un cervo.

Un altro luogo è chiamato “*Letto di Mahinda*”.

Un terzo si trova sul punto più alto della collina, chiamato “*Et Vehera*”, ossia la Dagoba “*Distante*”. Purtroppo completamente in rovina, dovrebbe custodire le ceneri di Mahinda, questo principe saggio venuto dall’India e portatore del Dhamma.

## **Il tempio di Isurumuniya**

Fu costruito nel III secolo a.C. come parte del complesso monastico.

È un luogo bellissimo di fronte a un laghetto pieno di ninfee. È costruito vicino a due enormi massi impreziositi da sculture nella roccia. Una grotta contiene delle statue del Buddha e dei suoi discepoli. Colpiscono l'immaginazione in questo sito così pieno di armoniosa bellezza, dove l'antico si sposa con la serenità della natura.

Saliamo sulla roccia. Solo le grida dei pipistrelli che si staccano dalla parete si odono, ma non incrinano la dolcezza della sera.



*Il tempio di Isurumuniya - III secolo a. C.*

## **Anuradhapura**

Anuradhapura fu la capitale dello Sri Lanka per 1.400 anni. Il luogo più sacro è il Sri Maha Bodhi, il tempio che custodisce il sacro albero della Bodhi (forse il più antico esistente sulla terra), straordinariamente vivo dopo 23 secoli.

I suoi rami sono sostenuti da supporti metallici. L'importanza di questo albero è così grande che nel 1950, quando una malattia attaccò l'albero mettendolo in pericolo, giunse a curarlo un

botanico che riuscì nell'impresa di salvarlo. Durante la nostra visita ci fu concesso di avvicinarlo<sup>5</sup>.



*Il Sri Maha Bodhi (L'albero sacro)*

### **Aukana Buddha**

È la più bella statua antica dell'isola. Risale al V secolo, perfettamente conservata, alta circa tredici metri. Aukana significa “*Divoratore del sole*” perché l'immagine è particolarmente spettacolare all'alba. Noi siamo arrivati di mattina: questo Buddha in piedi benedicente era bagnato di luce, c'era poca gente e sulla collinetta di fronte al Buddha abbiamo potuto meditare nella pace.

---

<sup>5</sup> Si narra che intorno al III° secolo a.C. la monaca Sanghamitta, figlia dell'imperatore Asoka e sorella del Venerabile Mahinda, portò in Sri Lanka un germoglio del ficus religiosa sotto il quale lo stesso Buddha aveva avuto l'illuminazione. Il 30 luglio 1992 durante una straordinaria cerimonia un germoglio dell'albero sacro fu consegnato al Maestro Thanavaro e portato al nostro rientro in Italia al monastero Santacittarama.

## **Il tempio nella roccia di Dambulla**

I templi scavati nella roccia di Dambulla a 19 Km. da Sigiriya, sono straordinari e unici.

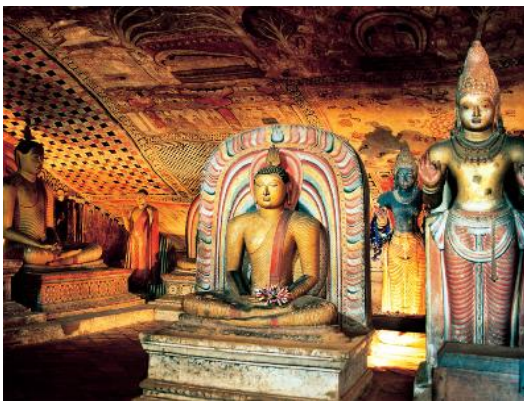
Salendo sull'enorme parete rocciosa che sovrasta di oltre cento metri il villaggio, si può godere la vista della pianura che si estende fino alla roccia di Sigiriya. Ci sono delle scimmiette con prole tutto intorno a noi. Entriamo nella grotta più grande, lo spettacolo è sorprendente. Il soffitto è decorato interamente con dipinti che seguono la superficie naturale della roccia così perfettamente che, a prima vista, può sembrare ricoperta di tessuto. Ci sono 48 statue del Buddha. Ogni tanto una luce discreta illumina qualche parete o statua, tutto invita al silenzio e al raccoglimento.

La storia della grotta risale al II o al I secolo a.C., quando il re Valagam Bahu si rifugiò qui dopo essere stato cacciato da Anuradhapura da un esercito invasore.

Ci sono altre caverne minuziosamente dipinte: ogni angolo è da scoprire.

Ci vorrebbero diversi giorni per gustarne ogni particolare. Sono tutte straordinarie, forse la più bella è la quarta: il Raja Maha Vihara. Non osiamo parlare, e nemmeno sussurrare.

Il luogo è sacro. Silenzio e meditazione.



*Il Tempio nella Roccia di Dambulla*

# LUOGHI NON SACRI MA MERAVIGLIOSI!

## La cittadella di Sigiriya

Immaginate un genio folle che decide una mattina di fare tagliare la cima di un monolito di pietra e di fare costruire lassù, a 200 metri di altezza, il suo palazzo! No, non è una leggenda, è storia. Si tratta di Kasyapa, primogenito di un re, Dhatusena di Anuradhapura, che lo fece costruire nel 475 d.C.

Perché questa scelta? Per paura: teme la prevaricazione del fratellastro nella successione del trono; per arroganza: fece uccidere suo padre murandolo vivo perché l'aveva oltraggiato; ma, soprattutto, per un'irrefrenabile mania di grandezza. Per la cronaca, fu imprevedibile fino alla fine. Vedendosi perduto durante una battaglia, si tagliò la gola in groppa al suo elefante.

Ma siamo nel 484. Egli vive nel suo palazzo grandioso! Grandiosa doveva essere questa città-dimora: era una delle più belle del mondo. Poche tracce purtroppo rimangono ancora. Per esempio, il passaggio attraverso le zampe di un leone gigantesco, a metà strada e che dà inizio alla faticosa ascensione finale fino alla vetta. Perché l'ascensione alla vetta è veramente faticosa, ma ne vale la pena. Lungo la salita, in una grotta nella ripida parete occidentale, vi sono stupendi affreschi. Sono fanciulle a seno nudo che offrono fiori al tempio o sono ninfe celesti? Ne sono rimaste 21, ma i graffiti, i poemi, le note e le impressioni degli antichi visitatori di più di mille anni fa (che fanno cronaca e testimonianza) parlano di 500 "*fanciulle delle nuvole*".

Noi da lassù rimaniamo senza fiato e non solo per la salita: per lo spettacolo grandioso del panorama ai nostri piedi, tutto intorno a noi. Quello che era un palazzo adesso è una pianura flagellata da un vento impetuoso. Soltanto tracce della grandezza passata rimangono qua e là: resti di una cisterna, condotti per l'acqua, la sala del trono, la sala del consiglio. Sul punto più alto di queste

rovine ci sediamo e, sotto lo sguardo incuriosito di qualche turista, meditiamo.



*Meditazione sulla rocca di Sigiriya (Foto di Dario Coletti)*

## **Nuwara Eliya**

Assolutamente inaspettato dopo tanta giungla, a 1884 metri di altezza, ecco un sito che sembra tipicamente inglese: è Nuwara Eliya (conosciuto soprattutto per le sue piantagioni di tè). Ancora oggi, a più di 40 anni dopo l'abbandono degli inglesi, ci sono case vittoriane e in stile Tudor, con i trofei di caccia alle pareti dei vecchi hotel che si affacciano con giardini e fiori incantevoli su un lago blu. Quando arriviamo, subito dopo un acquazzone, il nostro albergo ha un odore penetrante di muffa e i letti sono bagnati. Ci consoliamo davanti ad un bel caminetto acceso, il Maestro Thanavaro ci parla e, mentre le fiamme si spengono, meditiamo.

Come ho già detto al principio, è difficile fare un resoconto di questo incredibile viaggio; è stato così diverso da altri viaggi fatti per turismo o solo per pellegrinaggio. Era l'uno e l'altro, eravamo “*in missione*” ma non c'erano solo i numerosi ricevimenti ufficiali, c'era il vero contatto con la gente, con la loro autenticità,

il tuffo nella natura e le “*sorprese*” lungo la strada. C'erano di continuo variazioni e ritardi anche molto lunghi rispetto al programma. Cercavamo con difficoltà di applicare i consigli del Maestro: vivere il presente senza aspettative e applicare l'accettazione, e qualche volta ce ne voleva tanta dopo le faticose visite che si prolungavano nella notte e le guest house miserevoli! Quante volte abbiamo ammirato la compostezza del Venerabile Thanavaro, immobile durante gli interminabili discorsi in singalese! Il suo viso era molto sereno e certamente praticava la consapevolezza, esempio che sarebbe stato molto opportuno seguire. Abbiamo avuto anche tante ore liete che ci facevano sentire un po' bambini alla scoperta di un mondo nuovo: la passeggiata nel parco nazionale di Yala, con scimmie, coccodrilli, aironi, pavoni, cerbiatti, uccelli di tutti i colori e famiglie di elefanti; vedo ancora le loro ombre imponenti ritagliate contro la luce della sera e il loro andamento solenne verso l'appuntamento al lago.

C'erano anche delle cose buffe: il giardino delle essenze, essenze naturali certamente, con tutti gli alberi che le producono. Erano medicine ayurvediche. Niente di più serio, ma era l'*imbonitore* che le vendeva che ci faceva ridere, scopo che raggiunse parlando un italiano appropriato con parole dialettali al punto giusto. Era talmente bravo che siamo usciti dal negozio carichi di pacchi e di profumi molto intensi!

Il nostro passaggio non poteva passare inosservato.

C'è stato anche il momento in cui il Maestro Thanavaro, avendo ricevuto in omaggio una maschera dall'aspetto demoniaco, ma di fatto usata per protezione, se l'è messa davanti al viso.

Altra grande sorpresa: in un monastero, un edificio era esclusivamente riservato a Yama, il Signore della morte. Era un vero museo dell'orrore (molto simile ai gironi dell'inferno descritti da Dante).

La morte tagliava a pezzi gli uomini, li bruciava, li infilava su tronchi appuntiti, li inghiottiva, li bolliva, li squarciava. Le statue erano a grandezza naturale e dipinte di rosso: c'era “*sangue*” dappertutto.

Poi veniva la galleria dei “peccati”. Ogni dipinto, che rappresentava un ladro, un avaro, un infedele, una pettegola, un collerico, aveva come “pendant” la propria punizione. Ogni peccato aveva la propria pena. Incuteva davvero spavento!



*Affreschi di Sigiriya “Le fanciulle delle nuvole”  
(Foto di Cesare Pegoraro).*

Ma ci sono altre immagini, questa volta bellissime, che saranno sempre nella mia memoria: le mani graziose di una bambina già esperta danzatrice, una spiaggia incredibilmente dorata, una roccia sul mare in tempesta, la figura esile del Maestro Thanavaro che cammina sotto la pioggia, un pescatore sui trampoli in mezzo alle onde, una giovane donna in *sari* che mi sorride, gli occhi del suo bambino che ho appena accarezzato, il filo bianco che unisce il gruppo agli altri fedeli durante una cerimonia, il volo degli aironi sul lago, la luce abbagliante durante la cerimonia di consegna delle reliquie al Maestro Thanavaro, l’acqua di una cascata che scivola sui nostri piedi, l’espressione di reverenza di una vecchia che si inchina fino a terra davanti al Venerabile Maestro, il viso assorto dei miei amici del gruppo durante una meditazione al tramonto, la maschera serena di granito del Buddha del Gal Vihara...

Questo viaggio sarà indimenticabile. Nutro gratitudine e profondo rispetto per la saggezza di chi ci ha guidati, ma anche per ogni compagno del gruppo, giovane e meno giovane, perché come me percorre lo stesso sentiero affannosamente ma con coraggiosa costanza verso la realizzazione interiore.

Vorrei ancora aggiungere che per me il viaggio non è finito. Sento che dentro di me stanno maturando delle aspirazioni che devo ancora realizzare. Questo viaggio ha evidenziato in me dei difetti che mi sono adesso molto più evidenti e che mi impegno a correggere.

Ho una reale difficoltà ad esprimere quello che è stato, per me, questo mio viaggio interiore.

Sotto ogni riga di questo piccolo resoconto ci sarebbe da leggere ben altro. Ogni azione, ogni cosa vista o sentita ha avuto una risonanza in me che continua a vibrare dentro e che debbo ancora chiarire.

La vera avventura si svolge adesso.



*Antica Statua del Buddha nel villaggio di Mahapothama  
(Foto di Cesare Pegoraro).*

## **PROGRAMMA e APPUNTI DI VIAGGIO:**

### DOMENICA 12 LUGLIO 1992

Ore 01.00. Si parte con un giorno di ritardo. Volo diretto Roma / Colombo, nove ore di volo.

Ore 14.30 (locali): “Reception at KATUNAYAKE AIRPORT” (foto per i giornali, attraversando Colombo verso KALUTARA, tre quarti d’ora, scortati dalla polizia).

Una folla ci aspetta (da ieri); offerta di fiori al “Sacred Bo-Tree”. Processione con bambini danzanti verso ASOKARAMA MAHA VIHARA.

“Public Meeting presided over by Most Ven. PATEGAMA GNANARAMA NAYAKA THERA (Head of the Pali Buddhist University Institute Pinvatta)<sup>6</sup> attended by the Minister of State for Buddhist Affairs Hon. LAL GAMAGE and other Dignitaries. Cultural Pageant”

(Balli, tè, discorsi).

(For the Organizing Committee Honorary Patron of the Italy Sri Lanka Friendship Association

(PARAKADUWE SARANANKARA NAYAKA STHAVIRA).

---

<sup>6</sup> Ven. Dr. Pategama Gnanarama Nayaka Thera, M.A., Ph.D.

Principal – Saddharmakara College  
Buddhist and Pali University of Sri Lanka,  
Pinwatta – Panadura  
SRI LANKA  
Tel. 034 / 32534

Chief Incumbent  
Purvaramaya  
Gusanigha Pura  
Colombo 12  
SRI LANKA  
Tel. 24900

## LUNEDI' 13 LUGLIO 1992

Riunione presso il Ven. SARANANKARA che ci dà il nuovo programma <sup>7</sup>

Indirizzo:

PARAKADUWE SARANANKARA STHAVIRA

Chief High Priest of KALUTARA DISTRICT

Incumbent, admonisher and adviser of the

SRI SARANANKARA INSTITUTE

FOR TRAINING NOVICE BHIKKHUS

Director and Adviser of the ITALY – SRI LANKA

BUDDHIST SOCIETY.



*Il venerabile Saranankara riceve il gruppo*

## MARTEDI' 14 LUGLIO 1992

---

<sup>7</sup> Ven. SARANANKARA

Asokarama Maha Viharaya,  
Kalutara North,  
034/ 22675, 22494  
Sri Lanka

Viwekaramaya,  
See Bech Road,  
Kalutara North  
Sri Lanka

Viwekaram Maha Viharaya  
Kandu boda, Delgoda,  
0336 - 218  
Sri Lanka

- Ore 9.00 Si parte per Colombo.  
Lungo la strada: “Reception at DHARMAPALARAMA at GALKISSA “
- Visita e pranzo ospiti della famiglia di un benestante che, fra l’altro, ha partecipato alla costruzione di un Buddha gigantesco e dell’enorme santuario a VERAHENA (550 vite precedenti del Buddha).
- Ore 15.00  
Visita al KELANIYA A RAJAMAHA VIHARA<sup>8</sup>  
Partecipazione vivace della folla devota, offerta di fiori, complesso di diversi templi, albero della Bodhi, campana, stelo antico del 1600 (che racconta la venuta del Buddha in questo luogo), Tempio principale molto bello. Pittura del XV secolo.  
KELANIYA: Santuario ritenuto uno dei luoghi dell’isola visitato da Buddha. Primo santuario probabilmente costruito nel III secolo a.C.
- Breve visita da un amico di THANAVARO (vicino al santuario)
- Altra visita a un monastero. I monaci alloggiano al primo piano di un edificio. Il Maestro Thanavaro consegna un regalo.  
Lunga attesa per aspettare le 19.30, infatti siamo attesi dal PRESIDENTE e sua moglie.
- Incontro di un’ora circa con il Presidente della Repubblica.

---

<sup>8</sup> · Ven. Pandit Gammeddegoda Punnasara  
(VINAYACHARIYA, SAHITYACHARYA,  
SASTRAVISARADA PANDIT )

*INCUMBENT & TRUSTEE*

TOTAGAMU RAJAMAHA VIHARAYA,  
TELWATTA.  
(SRI LANKA)  
Tel. (09) 27265

## MERCOLEDI' 15 LUGLIO 1992

- Mattina: visita al HUNUPITIJA GANGARAMA, 5.000 studenti in tutta l'isola – folla di studenti, elefanti, danze – offerta di un libro per bambini sulla vita del Buddha.

Pranzo presso l'albergo "The Magical Mount Lavinia" – meditazione davanti al mare.

- Ore 15.00: Visita al Ministro delle comunicazioni
- Ore 16.00: Visita alla Sri Lanka Broadcasting Corporation (intervista alla radio)
- Ora 18.00: Visita ad un monastero che è anche scuola di pittura (metodo antico) e scultura (statue del Buddha spedite all'estero)<sup>9</sup>

Incontro col BHIKKHU AMARASIRI nella sala di meditazione dove insegna (la meditazione).

Siamo a KATMALANA<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Venerabile Mapalagama Wipulasara

MAHA THERO  
CHIEF PRIEST OF  
PARAMA DHAMMA CHETIYA PIRIVENA

Tele: 71-4679                      70 PIRIVENA ROAD,  
71-5517                      MT LAVINIA,  
Cable: SIRILAKBODU           SRI LANKA  
MT-LAVINIA  
Fax No: 94-1-581482

<sup>10</sup> BHIKKHU AMARASIRI  
Parama Dhamma Ghetiya Pirivena  
KATMALANA  
SRI LANKA



*Visita ufficiale al presidente della radio “Broadcasting Corporation”  
(Foto di Dario Coletti).*

## GIOVEDI’ 16 LUGLIO 1992

Verso KANDE VIHARA

BENTOTA BERUWALA: passeggiata lungo il mare sulle rocce... e sotto la pioggia

AMBALANGODA = Sri Sealkkhandha

SUNDAY SCHOOL<sup>11</sup> (una ventina di futuri monaci di cui il più piccolo ha otto anni).

---

<sup>11</sup> Rev. Ambalangoda Sudharma Thero...;  
B.A. (Hon) M.A. (Principal, Head of the Temple)  
R. No. G /102, G /1180  
Sri Sealkkhandha Sunday School  
Sri Wijayaramaya  
Hirewatta - Ambalangoda

Danze per noi (donne anziane che battono tutte insieme su un tamburo).

Il Maestro Thanavaro riceve una maschera (e la prova!) – un piccolo regalo carino.

Ore 17.00 – Museo della maschera e negozio.

Ore 20.00 – Cena di compleanno del Ministro dell'energia.



*Il Maestro Thanavaro pianta un albero di "Bo"  
nella scuola "Sri Sealkkhanda" di Ambalangoda.  
(Foto di Cesare Pegoraro)*

VENERDI' 17 LUGLIO 1992

Verso HIKKADUWA

GALLE (A WEKKIGAMMA pescatori su trampoli – elefante che si fa il bagno).

### WEHERAHENA

Ad est di MATARA Tempio con colossale statua del Buddha e la stanza sacra sotterranea – 550 vite precedenti del Buddha.

(contributi dati al nostro ospite e la sua famiglia martedì 14 luglio).

### ORE 16.00

Altro tempio con diversi edifici (raffigurazioni vita del Buddha sdraiato e in meditazione), un altro edificio consacrato al dio della morte e alle punizioni (con dipinti dell’“horror”).

### ORE 18.00

Processione meravigliosa nella giungla con danze, diavoli, tamburi, fanfare; molto gioiosa.

### ORE 20.00

### BELIATTA

Ricevimenti – processione, preghiere, danze – folla (offerta di un sacchetto del tè migliore).<sup>12</sup>

Notte a BELIATTA

## SABATO 18 LUGLIO 1992

### TANGALLA

Tempio piccolo con dipinti (quasi del tutto scoloriti) del XV secolo; si regge su sei appoggi soltanto (sotto è vuoto), (pipistrelli dentro), impronta di una mano del costruttore.

---

<sup>12</sup>

Chief Incumbent  
Siri Sunanda Maha Viharaya  
Beliatta

Ricevimento – studenti adolescenti, danze (bambine con coppe di fuoco e danze che richiamano i lavori nei campi).

Pranzo.

### Lungo la strada

Funerale: partecipazione del Maestro Thanavaro assieme ad altri venerabili monaci.

### Arrivo a KATABA GAMA

(circa 21 Km. da TISSAMAHARAMA)

Si vede la grande DAGOBA KIRIVEHERA (dove il Buddha si è seduto durante la sua terza e ultima visita a Sri Lanka) tutta illuminata.

Notte a KATARAGAMA.



*Dagoba Kirivehera*

DOMENICA 19 LUGLIO 1992

KATARAGAMA: mattina

Visita ai templi KIRIVEHERA e MAYA DEVALA

Sera: visita al PARCO NAZIONALE DI RUHUNA, più conosciuto come “YALA”

Notte: Guest-house che appartiene alla stessa organizzazione di quella di GANGARAMA.

### LUNEDI' 20 LUGLIO 1992

Visita alla scuola accanto alla guest-house concepita specialmente per i pellegrini.

Sale professionali per futuri artigiani (anche per l'arte del pizzo).

Visita di un tempio induista: rappresentazione del dio di KATARAGAMA fra le sue mogli (esaudisce i desideri) e la dea KALI (divoratrice di uomini) (teste mozzate).

Strada verso NUWARA ELIYA (1.884 m. ai piedi del Monte PIDURUTALAGALA vetta più alta dello Sri Lanka ).

BANAVAELLA: belle cascate, lunga strada tra i boschi, vendono grandi quarzi rosa.

Nel pomeriggio arrivo a NUWARA ELIYA (atmosfera inglese), è piovuto, è umido (meditazione davanti a un caminetto acceso).

### MARTEDI' 21 LUGLIO 1992

Tarda mattinata: lasciamo NUWARA ELIYA

Verso KANDY.

Piantagioni di tè - raccolte (le donne parlano solo TAMIL).

RAMBODA - sosta.

Bellissime cascate fra le rocce (meditazione).

Visita ad una fabbrica di tè (scelta, pulitura, ecc.).

ORE 17.00

Arrivo a KANDY ( vuol dire “collina”, siamo a 500 m.).

Siamo ospiti per cena di un amico (...di un altro amico) molto ospitale (cerbiatto in giardino).



*Dalada Maligawa - Kandy*

MERCOLEDI' 22 LUGLIO 1992

KANDY

Visita al TEMPIO DEL DENTE

DALADA MALIGAWA: edificio rosa circondato da un fossato (nel IV secolo il dente del Buddha giunse a Sri Lanka nascosto tra i capelli della principessa Hemala; tesoro più prezioso dello Sri Lanka, simbolo di sovranità e libertà).

Il dente giunse a Kandy nel 1590.

Accoglienza: dignitari ci accompagnano (due elefanti ci salutano); all'interno suono di tamburi. Stanza del reliquiario; ci accompagna il 18° custode civile del palazzo del dente.<sup>13</sup>



*Foto del reliquario del Dalada Maligawa*

Scritti antichi (su legno, del 1700).

Ricevimento dal capo del Sangha nazionale.

ORE 15.00 – Visita a un venerabile monaco anziano...

ORE 16.00 – L'associazione che ci ospita ci riceve ufficialmente (i discorsi vengono tradotti dal singalese in inglese e dall'inglese all'italiano).

---

13

NERANJAN WIJEYERATNE  
*DIYAWADANA NILAME*  
(Chief Lay Custodian)

SRI DALADA MALIGAWA  
(Temple of the Sacred Tooth Relic of Lord Buddha)

|                 |                     |                 |
|-----------------|---------------------|-----------------|
| Kandy           | D. N's Residence    |                 |
| Sri Lanka       | 19, Malabar Street, |                 |
| Tel: (08) 22345 | Kandy – Sri Lanka   | Fax: 94-8-32816 |
| Tel. 08-25571   |                     |                 |

Visita attraverso la giungla al Venerabile Nyanaponika Mahathera di 91 anni (di origine tedesca).  
Meditazione.

Da KANDY a DAMBULLA, lungo la strada:

### GIOVEDI' 23 LUGLIO 1992

Tempio induista a Matale.

Altro tempio con fila di elefanti neri scolpiti sulle mura di cinta. Qui sono stati scritti per la prima volta i testi buddhisti importati dall'India.

Sosta in una “fabbrica” di essenze, poi fabbrica di batik.

### GROTTE DI DAMBULLA

Templi scavati nella roccia a 19 Km. da Sigiriya. La storia della grotta risale al II o al I secolo a.C., quando il re Valagam Bahu si rifugiò qui dopo essere stato cacciato da Anuradhapura da un esercito invasore.

La più grande: MAHA VIHARA – pitture del XII secolo, 48 statue del Buddha (meditazione).

Albergo “Sigiriya village “ (meditazione serale).

### VENERDI' 24 LUGLIO 1992

### CITTADELLA DI SIGIRIYA

Si sale verso la cittadella di SIGIRIYA – monolito di pietra, altezza 200 metri, fine V secolo.

Città fondata da un genio folle; graffiti; si sale in cima - grandioso (meditazione).

## LE GRANDI ROVINE DI POLONNARUWA

Capitale dello Sri Lanka dall'XI al XIII secolo

Enorme lago = mare interno = bacino di irrigazione XII secolo.

### IL QUADRANGOLO

Terrazza della Reliquia del Dente.

### VATADAGE

VII secolo.

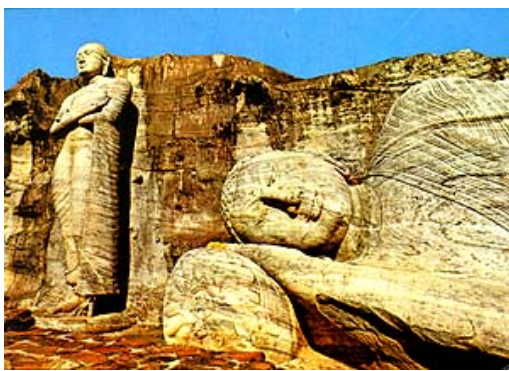
### HATADAGE

### GAL POTA

### SATMAHAL PRASADA (XII sec.)

GAL VIHARA: Quattro statue ricavate nella roccia (XII secolo) in un unico muro di granito:

Buddha seduto in posizione di profonda meditazione, Buddha in una grotta nella roccia, Buddha eretto a braccia incrociate (sette metri), infine Buddha di quattordici metri disteso (meditazione al tramonto).



*Due delle 4 statue del Gal Vihara di Polonnaruwa  
(Foto di Lake House*

## SABATO 25 LUGLIO 1992

### ANURADHAPURA

Colazione offerta da un villaggio molto povero in aperta campagna.

### DIULWEWA

Danze e piccolo ricevimento nel loro centro: iniziativa locale di unione e di pace, comprende diverse religioni: buddhismo, induismo, cattolicesimo, islam.

Pranzo sulle stuoie, rovine sparse VII e VIII secolo.

### MIHINTALE

Significa “Montagna di Mahinda”, è il luogo in cui iniziò la diffusione della religione buddhista sull'isola di Sri Lanka. In questo luogo, nel 247 a.C., il re DEVANAMPPIYA TISSA si convertì al Buddhismo. La sua conversione avvenne grazie all'incontro con il Venerabile Mahinda, figlio dell'Imperatore indiano Asoka e primo missionario del Dhamma a visitare l'isola. Salendo la scalinata di 1.840 gradini si ha la possibilità di ammirare numerose rovine di templi, di antichi complessi monastici e caverne.

### VISITA AL VIHARA MAHA DEVI ARAMAYA

Siamo ospiti delle 'DASSA SILA MATA' (Le madri dei 10 precetti). Chiedono con molto interesse informazioni riguardanti la meditazione.

Dopo il discorso del Maestro Thanavaro meditiamo davanti al tempio nel loro giardino.

## DOMENICA 26 LUGLIO 1992

### ANURADHAPURA

Alla mattina visitiamo il luogo più sacro per i buddhisti, il tempio SRI MAHA BODHI, dove il culto dell'albero della Bodhi

continua da circa 23 secoli. Viene considerato l'albero più antico esistente sulla terra, è storicamente documentato. Si è sviluppato da un ramo dell'albero della Bodhi (*Ficus religiosa*), sotto il quale il Buddha raggiunse l'illuminazione. Fu trasportato dall'India e piantato qui dalla principessa Sanghamitta, figlia dell'imperatore Asoka e sorella del Venerabile Mahinda.

### RUWANVELI SEYA

ore 14: visita alla Grande Dagoba eretta nel II secolo a.C. : 100 metri di altezza e quasi 300 di diametro: 144 a.C.



*Ruwanveli Seya Dagoba di Anuradhapura*

### THUPARAMA DAGOBA

La più antica Dagoba costruita nel III secolo a.C. per custodire la clavicola del Buddha. Fu donata dall'imperatore ASOKA .

### COMPLESSO DI ABHAYAGIRI

II Secolo a.C.

Dagoba completamente ricoperta dalla vegetazione.

### LANKARAMA DAGOBA (I secolo a.C.)

Due bacini che erano usato dai monaci per le abluzioni.

### TEMPIO DI ISURUMUNIYA

Il Tempio di Isurumuniya, in [Anuradhapura](#), ha vicino due enormi massi. Costruito nel III secolo a.C., è conosciuto per i suoi bassorilievi nella roccia. Il più conosciuto è quello degli "Amanti". Molti poeti e parolieri hanno tratto ispirazione da questa immagine per scrivere le loro opere migliori.



Meditiamo al tramonto nella parte alta del sacro tempio. Da qui si ammira un laghetto costellato di ninfee.

### LUNEDI' 27 LUGLIO 1992

Sulla strada del ritorno fra ANURADHAPURA e KALUTARA. AUKANA Buddha (la più bella immagine antica dell'isola, V secolo a.C., 13 metri di altezza). AUKANA significa "Divoratore del Sole" perché spettacolare soprattutto all'alba – Meditazione.

### KALUTARA

Invito a cena del Sig. Ebert SILVA.



*Visita ad Aukana Buddha.  
(Foto di Cesare Pegoraro).*

MARTEDI' 28 LUGLIO 1992

Pranzo dalla famiglia di SARATH MUNASINGHE.

MERCOLEDI' 29 LUGLIO 1992

Pranzo a "VILLA ROMA" ospite dell'Ambasciatore italiano nello Sri Lanka LUIGI COSTA SANSEVERINO e di sua moglie.

Il gruppo visita il Museo Nazionale.

Nuovo indirizzo dell'Ambasciata d'Italia a **SRI LANKA:**  
**COLOMBO**

*Indirizzo:* 55, Jawatta Road - Colombo 5  
*Tel:* (0094 11) 2588388, (0094 11) 2508418  
(0094 11) 2596344  
*Fax:* (0094 11) 2588622  
*Homepage:* <http://sedi.esteri.it/colombo>  
*E-mail:* [ambasciata.colombo@esteri.it](mailto:ambasciata.colombo@esteri.it)

Indirizzo Ambasciata e Consolato dello Sri Lanka in **ITALIA:**  
**ROMA**

*Indirizzo:* 2, Via Adige - 00198 Roma  
*Tel:* (+39 06) 8554560, (+39 06) 8840801  
*Fax:* (+39 06) 84241670  
*E-mail:* [slembassy@tiscali.it](mailto:slembassy@tiscali.it)

#### GIOVEDI' 30 LUGLIO 1992

RICEVIMENTO PRESSO IL PALAZZO PRESIDENZIALE,  
INVITATI NUMEROSI DIGNITARI E VENERABILI, OSPITI  
DELLA MOGLIE DEL PRESIDENTE PREMADASA,  
LA SIGNORA EMA PREMADASA.  
CONSEGNA UFFICIALE DEL GERMOGLIO DELL'ALBERO  
DELLA BODHI E RELIQUIE.

GRANDE E IMPONENTE CERIMONIA.



*Visita al Palazzo Presidenziale*

### VENERDI' 31 LUGLIO 1992

Tavola rotonda alla TV con il Maestro Thanavaro e una sua allieva di nome Letizia.

Per il gruppo unica giornata libera.

### SABATO 1 AGOSTO 1992

ORE 8.00. Appuntamento dal Primo Ministro nella sua residenza

ORE 10.00. Visita a un giudice e sua moglie.

ORE 11.30. HARONA. Villaggio fuori Colombo in mezzo alla foresta di caucciù.

Incontro con un ANAGARIKA

Pranzo (gente simpatica, semplice, sincera).

ORE 17.30. Visita ad un monastero e scuola, ricevimento e festa  
( PATTAH BUDDHA ARANYA )

Preghiera in comune, fiori, danze e cena offerta dalla comunità  
(B.T.S.).



*Visita al Primo Ministro (Foto di Dario Coletti)*

### DOMENICA 2 AGOSTO 1992

- Si va verso KANDUBODA (DELGODA)  
Centro di meditazione VIPASSANA  
(sulla strada incontro con processione con tre elefanti bardati,  
danze e “mostri”).
- Visita al centro di VIPASSANA <sup>14</sup>  
Scritta sulla porta - dietro la quale c'è uno scheletro :

Now living inside, free from pride.  
Why did I not live this way  
When I was outside?

Breve incontro con un meditante americano.  
Visita al centro femminile. Ritiro “severo”.  
Sveglia ore 4.00 - ore 22 chiusura giornata.

---

<sup>14</sup>

INTERNATIONAL CENTRE FOR TRAINING IN  
BUDDHIST MEDITATION

Kanduboda – Delgoda  
SRI LANKA

## MEDITAZIONE: QUATTRO ORE DI CAMMINATA – OTTO ORE SEDUTE

- COLOMBO:
- Incontro presso la società BUDDHISTA TEOSOFICA – discorsi.
- Incontro tra Thanavaro e il suo ‘confratello gemello’ Kondañña.
- “Canti di Protezione” - “PIRITH CHANTING” presso l’ASOKARAWA MAHA VIHARA.  
A KALUTARA in serata.

### LUNEDI’ 3 AGOSTO 1992

- Ore 17.00: incontro con Kondañña e Thanavaro al tempio.
- Ore 20.30 : cena offerta da una famiglia di devoti buddhisti.
- ORE 22.00: salutiamo definitivamente SARANANKARA.
- ORE 23.00: verso l’aeroporto.
- ORE 24: bagagli, dogana, ecc.

### MARTEDI’ 4 AGOSTO 1992

Ore 9.00 (italiane): arrivo a Fiumicino; ci attende l’ambasciatore dello Sri Lanka e altri dignitari singalesi; incontro anche con l’ambasciatore del Myanmar (Birmania).  
Presentazione delle reliquie.

- Il Maestro Thanavaro è accompagnato dall’ambasciatore dello Sri Lanka al monastero Santacittarama<sup>15</sup> di Sezze.

---

<sup>15</sup>

Il Santacittarama (Giardino del Cuore Sereno) fu fondato dal maestro Thanavaro nel marzo del 1990 a Sezze Romano in provincia di Latina. Oggi si trova a Frasso Sabino, in provincia di Rieti. Per ulteriori informazioni sul Santacittarama visitate il sito:  
[www.santacittarama.org](http://www.santacittarama.org)



*Discorso del Maestro Thanavaro alle autorità  
nel Palazzo Presidenziale (foto di Dario Coletti)*

## අපේ භාමුදරුවරු

ලක්බිමට සිත් බැන්ද

### ඉතාලි සමිඳු



ලක්බිමට සිත් බැන්ද ඉතාලි ජාතිකයෙකු වූ සමිඳු "අජාත් තනටාරෝ හිමියන්" සිදු "ප්‍රසේප්පේ" නම විය. පාසල් සමයේදී දක්ෂ සිසුවෙකු වූ ඔහු සංගීතයට ප්‍රිය කළ අතර වාදක-යෙකු ද විය. අනතුරුව යුද හමුද සේවයට බැඳුණු ප්‍රසේප්පේට, අතට ගත් තුවක්කුවෙන් මිනිස් දිවියක් විනාශ කළ හැකි බැවින් තමන් සිහිපත් වන්නට විය.

මේ අතර මිතුරකුගෙන් ලැබුණ බදු දහම පිළිබඳ පොතක් කියවීමෙන් ජීවිතය, ගැන කලකිරීමට පත්විය. අනතුරුව දම් බීම, මත්-තැන්බීම, මස් මාංශ කෑම, ආදියෙන් පවා ඇත්වී සුසිරිත් වටින්නට ආශා කළ අතර, බදු දහම පිළිබඳව වැඩි දුර අවබෝධය ලබා ගැනීම පිණිස ටොලන්තයට ගියේය. එහිදී ප්‍රජා නම්මලට සද්ධානිස්ස (අපටත්වි පද්ද) ලත්වත් විහාරාධිපති කා හිමියන් ඇතුළු සංසරත්තයේ අනු-ශාසනා ලැබ, 1978 දී පැවැත්වූ 1979 දී උපසම්පද ලබා ගත්හ.

විවිධ රටවල සැරිසරා බුදු දහම පිළිබඳව විවිධ පරිදි හිමිවරුන්ගෙන්

ලසස් අධ්‍යාපනය ලද කන්ටාරෝ සමිඳු "කොබෙල්" නාම ත්‍යාග ලාභී "ප්‍රජා දලයිලාමා" හිමියන්ගේද, ඉතා සමීප සිසු හිමි තමන වූහ. තමන් වහන්සේ විසින් අවබෝධ කර ගත් නිර්මල බුදු දහම ප්‍රථම-යෙන් තම රටේ ජනතාවට දේශනා කොට දවත් ප්‍රමගට යොමු කිරීමට අධීක්ෂණ කර ගත් ලත් වහන්සේ 1990 දී පමණ රෝමයේ ලතිනා හි ශාන්ත වින්තාරාම විහාරය ආර-මිත කොට ඉතාලිය පුරා බුදු දහම ව්‍යාප්ත කිරීම සඳහා කටයුතු ආරම්භ කළහ.

දෙපසින් පිදුසිඟා වඩිමින්, බස් රියේ, ලමරියේ පවා ධර්ම දේශනා පවත්වමින්, තමරයෙන් තමරය, භාවිතා පත්ති පවත්වමින් ලත් වහන්සේ විසින් සලසන දුර්වතර සේවයකිසාම ඇතුළු ඉතාලි ජාති-කයින් පවා බුදු දහමට කැමැත්ත වෙන්කට වූහ. එවිට දහසක් දෙනා අතුරින් ලත් වහන්සේට ඉතා සමීපව බුදු දහම හදාරණ, භාවි-තානුයෝගී සැදුහැටන් පිරිසක් පසුගිය දළ-කාවේ ධර්ම දුත වාර්-තාවකට එක් වූහ.

ඉතාලියෙහි වෙසෙන ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවගේද, ගෞරවාදරයට පාත්‍රව සිටින කතටාරෝ හිමියන් විශේෂයෙන් තම ප්‍රධාන තුරු තුළාණන් වහන්සේ වූ ලත්වත් බෝද්ධ විහාරාධිපතිව වැඩ සිටි අපටත්වි පද්ද හිමිමලට සද්ධා-නිස්ස හා හිමියන්ගේ තාමයෙන් ශ්‍රී ලංකාවටත් ලාංකික ජනතාවටත් නිරතුරු මෙන් හත්තභාදරයක් දක්වති.

සරත් මුණසිංහ

(සභාපති, ආ. මො. ද. ක.)

## UNA DELEGAZIONE DI BUDDHISTI ITALIANI GIUNGE A SRI LANKA

ඉතාලි බොද්ධ ධර්මදූත පිරිසක්  
ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණෙති.



ඉතාලියේ ශ්‍රී ලංකා සංස්කෘතික සංගමයේ මෙහෙයවීමෙන් ඉතාලි ජාතික බෞද්ධ ධර්මදූත පිරිසක් පසුගිය 12 ද ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණියහ.

කළුතර බෝසම්ප්පි වැද්දුරු ගාන-  
මෙන් අනතුරුව පැවැති පිළිගැ-  
නීමේ පෙරහර නැරඹූ අවස්ථාව  
ප්‍රායෝගිකයෙන් දක්වේ.

ශ්‍රී ලංකා ඉතාලි මිත්‍ර සංගමයේ අනුශාසක උතුරු කර්තෘ අයෝධ්‍යාරාමාධිපති පරකඩුවේ සරණසර, ඉතාලි ජාතික ප්‍රථම හික්මුවනන්ගේ වන අජාන් තනවැරෝ හිමි සහ ඉතාලි බෞද්ධ දූත කමිටු සභාපති සරත් මුණ්ඩිංග.

ඉතාලි සංස්කෘතීය සංගමයේ  
සභාපති නිකාල් ද සිල්වා, ධර්මසූත  
කමිටු ලේකම් ඇල්බ්ටි සිල්වා යන  
මහත්වරු, ද මෙහි වෙති.

ශ්‍රී ලංකාවේ බෞද්ධ පිරිස්ගෙන් පිළිබඳවත්, ලාංකික සංස්කෘතිය පිළිබඳවත් ඔවුන් දැනුවත් කිරීම, නිර්මාණය ගැනත් විශ්ලාශනයට ධාතුම කරන්නේ ශ්‍රී ලංකාවෙන් වැඩම කරන ලදී, රජයේ සහ පෞද්ගලික මෙන්ම බෞද්ධ සංවිධානවල නියෝජිතයින් එක්ව බෞද්ධ බෞද්ධ සංස්කෘතිය වැඩිපිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම යන කාර්යය මෙම මධ්‍යම වාර්තාවේ ඇතුළත් වේ.

**ආගමික හා සංස්කෘතික වාරිකාවක් සදහා**

ඉතාලි බොද්ධ දූත පිරිසක්  
ආදි ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණෙති

ඉතාලියේ ශ්‍රී ලංකා සංස්කෘතික සංවිධානයේ මෙහෙයවීමෙන් ඇතැම් හා සංස්කෘතික චරිතයන් සඳහා ඉතාලි බෞද්ධ උතුරු පිරිසත් අද (11) ශ්‍රී ලංකාව සැමිනිම නියමිතය.

ඉතිහාසයේ ප්‍රථම රාජ්‍ය ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණෙන මෙම කෝදි මියැවීම් පිරිස සිංහල වාරිකාවේ දී මෙරට ඇගයීමක නොසැස්සූ නිසා ස්වල්ප පිරිසක් පමණක් සිටිය බවට සිතිය හැක.

මෙම නියෝගිත පිරිස, ශ්‍රී ලංකා බැංකු නියෝගිත පිරිස සමග දෙරට අතර බැංකු සම්බන්ධතා ගොඩනැගීමට අදාළ පියවර ගත යුතුය.

මෙම පරිදායේ දී බෞද්ධ  
නායකයින් හා පාමි නායකයින්  
පමුණන නියෝජිත පීඨ ප්‍රජා  
හා බෞද්ධ ආගමන පෙණ  
සංග්‍රහ කිරීමට ද යුතු.

ထောင့်တစ်ခုမှာ ၆၀° ရှိသည်။

|                         |  |
|-------------------------|--|
| 3. තැපෑලේ පුළුල් බෙදීම  |  |
| විග්‍රහාත්මක ලෙස සාක්ෂි |  |
| විත්තාංශය ලෙස යාතුක     |  |
| විනිශ්චය (විනිශ්චය) ලෙස |  |
| විධිවිධාන යොදා ගැනීම    |  |

මෙම නියෝජිත පිරිසේ  
නායකත්වය ප්‍රථම අයත්  
තනතුරට නිවැරදි පුළුල්  
ලබන අතර සිවර් තොරතුරු  
මාර්ගයේ දාර්මිකත්වය  
අයත්වන බව, සත්  
ප්‍රතිපත්ති, ඇතිවූ බලපෑම  
විශාල, නිතරම පිරිස, මර්ධ  
මෙස්සාමය, අලංකාර වියායි,  
සිල්ලු නා මිලි අති යන  
මෙමගින් නියෝජිත පිරිස  
රැකවේ.

කළහැකි බෙදීමේ අනුමත  
 ප්‍රකාරයට පළාත් 12 ද,  
 සභානායක 13 ද, කැබ්ලි  
 ප්‍රධාන 1 ද, විකාශන කොළ  
 ප්‍රකාශන 1 ද, ගනුදෙනු

ගැලිසියා සහ ධර්මප්‍රේමාමය  
පොතෙහිදී සඳහන් වන  
විෂයවල ප්‍රජාතාන්ත්‍රික  
මෙරිට්. 14 දී බොදු  
නිකේතියාගේ. වාසය නොක  
න විට බොදු සහස්‍රයකට  
පැමිණිම නිසිවේ. 15 දී ශ්‍රී  
විදි සංස්ථා සහ වාග්මානිකි  
සේවය සමඟ සාකච්ඡාවක්  
සහතික වීම අනන්‍ය වශයෙන්  
අනුමත වී ඇත.

16 ද, කෙත්තොට තිස්සප්පි, තිංආභාලම, අම්බලන්තොට හා ගාල්ලේ සංචාරයක යෙදෙන අතර 17 ද, රුද්ලිගම, මාතර, රේනෝනේත, දිස්සල්ල හා රුද්ලිගමනල යන ප්‍රදේශවල විනාශයට ලක් වූ ප්‍රජාවන්ට සහනවි. සේවි.

17 දෙසැම්බර් 1978 දින සඳුදා  
 ගා. කොට්ඨාසයේ මහලේදී  
 මහලේ නිවාසයෙන් පැමිණි  
 ගැ. කොට්ඨාසයේ

# ලක්දිවට සිත් බැඳී ඉතාලි සමිඳු

උපතින් ඉතාලි ජාතිකයකු මෙන්ම, කතෝලිකයකු ව සිට පසුව පැවිදිවූ පුජ්‍ය අජාත් කතචාරෝ ස්වාමීන් වහන්සේගේ හිමි නම 'පුස්පෙරපේ' නම විය. පාසල් සමයේදී දක්ෂ සිසුවකු වූ ඔහු, සංගීතයට ප්‍රිය කළ දක්ෂ වාදක-යෙක්ද විය. අතතුරුව යුධ හමුදා සේවයට බැඳුණු පුස්පෙරපේට නමුත් අතට ගත් තුවක්කුවෙන් මිනිස් දිවියක් විනාශ කළ හැකි බැව් තීවර සිහි පත්වන්නට විය. මේ අතර මතුරෙකුගෙන් ලැබුණු, බුදු දහම පිළිබඳ පොතක් කියවීමෙන් ඔහු ජීවිතය ගැන දඩි කලකිරීමකට පත්විය.

අතතුරුව දුමබිම, මත්පැන්බිම මස්මාංශ කෑම, ආදියෙන් පවා ඇත්වී සුසිරිත්, වඩන්නට වූ 'පුස්පෙරපේ' බුදු දහම පිළිබඳව වැඩි-දුර අවබෝධයක් ලබා ගැනීම පිණිස එංගලන්තයට ගියේය. එහිදී පුජ්‍ය හමමලුව සද්ධානිස්ස, (අ-පවත්වී වදල) ලක්විත් විහාරාධිපති කායක ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු, සංඝරාජාගේ අනුශාසනා ලැබ 1978 ද අඟන් කතචාරෝ යන නමින් පැවිදි බිමට ඇතුළත්වූ උන්-වහන්සේ 1979 වසරේදී උපසම්-පදව ලබා ගත්ත.

විවිධ රටවල සැරිසරා, බුදුදහම පිළිබඳව විවිධ පඩි හිමිවරුන්ගෙන් උසස් අධ්‍යාපනය ලද කතචාරෝ සමිඳු "කොබෙල්" සාම න්‍යායලාභී පුජ්‍ය දලයි ලාමා හිමියන්ගේද ඉතා සමීප සිසු හිමි නමක වූහ. නමත් වහන්සේ විසින් අවබෝධකරගත් නිර්මල බුදුදහම ප්‍රථමයෙන් තම රටේ ජනතාවට දෙශනා කොට ඔවුන් සුමනට යොමු කිරීමට අධිෂ්-ඨාන කරගත් උන්වහන්සේ 1990 දී පමණ රෝමයේ උද්භාවි, "ගාත්ත

වින්තාරාම විහාරය" ආරම්භ කොට ඉතාලිය පුරා බුදු දහම ව්‍යාප්ත කිරීම සඳහා කටයුතු ආර-ම්භ කළහ.

දෙපසින් පිටුසිඟා වඩමින් බස්-රියේ දුම්රියේ පවා ධර්ම දෙශනා ආවන්වමින් හතරයෙන් හතරය, භාවනා පා-ති පවත්වමින් උන්-වහන්සේ විසින් සලසන උදරතර සේවය භිසාම ඇතුළු ඉතාලි ජාති-කයෝ පවා, බුදු දහමට කැඹුරු වූහ. එවන් දහසක් දෙනා අතුරින් උන්-වහන්සේට ඉතා සමීපව බුදුදහම හදාරණ භාවනානුයෝගී සැදැහැවත් පිරිසක් මෙම දූත වාරිකාවට එක්ව සිටිති. ඉතාලියෙහි වෙසෙන ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවගේද ගෞරවා-දරයට පාත්‍රව සිටින කතචාරෝ සමිඳුන් විශේෂයෙන් තම ප්‍රධාන ගුරුතුමාණන් වහන්සේවූ ලක්විත් බෞද්ධ විහාරාධිපතිව වැඩ සිට, අපවත්වී වදළ හමමලුව සද්ධා-නිස්ස නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ නාමයෙන් ශ්‍රී ලංකාවටත්, ලාංකික ජනතාවටත් තීරතුරු මගත් හස්-තභාදරයක් දක්වති.

## සරත් මුණසිංහ

සහපති, ඉ. බෞ. ද. ක.

## INCONTRO CON IL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA RANASINGHE PREMADASA



DINAMINA, TUESDAY, JULY 14, 1992



ඉතාලියේ බොද්ධ පදනමේ බොද්ධ නියෝජිත පිරිසක් (14 ද) සුවර්තයේදී ජනාධිපති රණසිංහ ප්‍රේමදාස මැතිතුමා හමු වූහ. හේමා ප්‍රේමදාස ආර්යාව, එම පිරිසේ නායක රෝමයේ ශාන්ත වික්තොරාමාධිපති අජාන් තනටාරෝ හිමි, ඉතාලි බොද්ධ දූත පදනමේ අනුශාසක පරක-ඩුවේ සරණංකර හිමි, ආචාර්ය පාතේගම ඥාණාරාම හිමි, විදුලි-බල හා බලශක්ති රාජ්‍ය ඇමැති මර්වින් ජේ. කුරේ මහතා, පළාත් සභා ඇමති නී ධම්මිකා හඳුවල මහත්මිය, පදනමේ සභාපති සරත් මුණසිංහ යන මහත්වරු මේ අවස්ථාවට සහභාගි වූහ.

ජායාරූපය:  
සුදත් සිල්වා

## CONSEGNA UFFICIALE DEL GERMOGLIO DELL'ALBERO DI BO DA PARTE DELLA SIGNORA HEMA PREMADASA



රෝමයේ ගෞතම චිත්තාරාමාධිපති අපාත්ත තනවාරෝ හිමියෝ ඉතාලියේ බෞද්ධ නිකායේ පිරිසක් සමඟ දන් ශ්‍රී ලංකාවට වැඩම කර තිබේ. ලබන 04 වැනිදා රෝමයට වැඩම කරවීම පිණිස සේමා ප්‍රේමදාස ආරාධනා වෛ අංකුරයක් සහ බාඟු කරදුවක් ප්‍රසාද කරයි. මහාමාග හා ප්‍රධානතම ඉංග්‍රීසි විරයපාල මෙන්ඩිස්, භාෂාල හා විදුලි සංදේශ ඇමැති ඒ. ඇම්. අය. අදිකාරි යන මහත්වරුද මෙහි වෙති. සේනාරත්න - රෝලන්ඩ් පෙරේරා

රෝලන්ඩ් පෙරේරා

Madam Hema Premadasa hands over Bo sapling and a casket of relics to Ven. Ajhan Thanavaro, Viharadhipathi of SantaCittaramaya in Rome, leader of an Italian Buddhist delegation now in Sri Lanka. The Bo sapling and the casket of relics will be taken to Rome on August 4. Transport and Highways Minister Wijeyepala Mendis and Posts and Telecommunications Minister A. M. S. Adikari are also in the picture.

(Pic. Roland Perera) - Colombo, 30 lug. 1992

## UN GERMOGLIO DELL'ALBERO SACRO DI BO IN ITALIA

### ශ්‍රී මහා බෝධි අංකුරයක් ඉතාලියට

සර්වඥ බාහුන් විහන්සේලා ඤීප නමක් සහ ශ්‍රී මහා බෝධි අංකුරයක් ඉතාලියට වැඩම කරවීම පසුගියදා ප්‍රථමවරට සිදු කෙරිණි.

ඉතාලියේ ශ්‍රී ලංකා සංස්කෘතික සංගමයේ දූත පිරිසක් නොබෝදා ලංකාවට පැමිණි අවස්ථාවේදී ශ්‍රී ලංකා අග්‍රාමාත්‍ය ඩී.සී. විජේතුංග මහතා අතින් සර්වඥ බාහු කරදුව ඉතාලියේ 'සෙස්සේනි' ශාන්ත චිත්තාරාමාධිපති අපාත්ත තනවාර් හිමියන් වෙත පිරිනැමිණි. සේමා ප්‍රේමදාස මැතිනිය ශ්‍රී මහා බෝධි අංකුරය පිරිනැමුවාය.

ඉතාලියේ බෞද්ධ දූත පදනමේ සභාපති හා ඉතාලියේ ශ්‍රී ලංකා සංස්කෘතික සංගමයේ ක්‍රියාකාරී උපදේශක සරත් මුණසිංහ, ඉතාලියේ ශ්‍රී ලංකා සංස්කෘතික සංගමයේ ලේකම් අනුර විජේ මාන්න, ප්‍රධාන සංවිධායක හිතාර් සිල්වා යන මහත්වරුද මෙම අවස්ථාවට සහභාගි වූහ.

කළුතර අශෝකාරාමාධිපති පරකඩුවේ සරණංකර සහ කොටුගොඩ ධම්මාවාස නාහිමිවරුන්ගේ අනුශාසනාවෙන් මෙම කටයුතු සිදු කෙරිණි.

## INCONTRO UFFICIALE CON IL PRIMO MINISTRO DINGIRI BANDA WIJETUNGA

DAILY NEWS - 1 AUGUST, 1992



Prime Minister D.B. Wijetunga with the visiting Italian Buddhist delegation, led by Ven. Ajhan Thanavaro Thera which called on him at the Temple Trees on Saturday.

Ven. Parakaduwe Saranankara Thera, Ven. Kotugoda Dhammavasa Thera, Sri Lanka - Italy Cultural Organisation President Sarath Munasinghe, Italian Buddhist Association President Nihal Silva and Lion Ranjith Jayasuriya are also present.

(Picture by Susantha Liyanawatte) - DAILY NEWS - Colombo, 1 AUGUST, 1992

DINAMINA, SATURDAY, 1 AUGUST, 1992



දිනට ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරයක්  
සඳහා පැමිණි සිටින ඉතාලි  
බෞද්ධ දහම් පිරිස පසුගියද අර-  
ලියගම මන්දිරයේදී අනුමාන

ඩී. ඩී. විජේතුංග මහතා හමුවිය  
අධිරාජ්‍ය ධනවත්වන සිමියන්ගේ  
ප්‍රධානත්වයෙන් පැමිණි දහම්

පිරිස කථනර අනු-  
නාගාරාධිපති පරකඩුවේ සර-  
ණංකර ස්වාමීන් වහන්සේ විසින්  
අනුමානානුමාන හඳුන්වා දුන්

අයුරු.  
ඡායාරූපය:  
එස්. ඩී. රාමනායක

ISLAND-1 August 1992

An Italian Buddhist mission led by Ven. Ajhan Thanavaro, met Prime Minister D.B. Wijetunga, at the Temple Trees recently. Ven. Parakaduwe Saranankara the chief incunbent of Asokaramaya Kalutara is introducing the members of the mission to the Prime Minister.





*Maestro Thanavaro*

## **BIOGRAFIA DEL MAESTRO THANAVARO**

**Thanavaro** (Mario, Giuseppe Proscia) è nato in Friuli nel 1955. A 22 anni si reca in Gran Bretagna ed incontra Ajhan Sumedho, che riconosce come suo maestro. Sotto la sua guida inizia un intenso periodo di formazione meditativa all'interno della tradizione dei Maestri della Foresta della scuola Theravada. Riceve upasampada (ordinazione monastica) nel 1979 su un'imbarcazione del Tamigi dal suo precettore il venerabile Dr. Saddhatissa Maha Thera e così diventa il primo monaco occidentale discepolo di Ajhan Chah ad essere ordinato in Inghilterra. Il suo nome spirituale sarà d'ora in poi Thanavaro (Fondazione eccellente). Per 8 anni rimane in Gran Bretagna ove partecipa attivamente alla fondazione di 2 monasteri. Nel 1985 si reca in Nuova Zelanda per costruire un nuovo centro monastico. Come monaco errante visita diversi paesi incontrando molti maestri dai quali riceve preziosi insegnamenti. Tra questi: Sua Santità il XIV Dalai Lama, S.S. il XVI Karmapa, Ajhan Chah, Ajahn Buddhadasa, Krishnamurti, Namkai Norbu, Hsuan Hua. Nel 1990 fonda il Santacittarama (Il Giardino del Cuore Sereno) primo monastero Theravada in Italia del quale diviene Abate. Seguono 6 anni di grande impegno: come maestro di meditazione viaggia in tutta Italia e all'estero, ricopre la carica di Presidente dell'Unione Buddhista Italiana, collabora con la Fondazione Maitreya e ne diventa il vicepresidente. Nel 1996 dopo 18 anni di vita monastica lascia i voti. Nel 1999 con la Dottoressa Franzese, psicologa e psicoterapeuta, fonda l'Associazione Amita Luce Infinita che in diversi modi promuove l'esplorazione della coscienza e la crescita psico-spirituale. Qualificato maestro di meditazione vipassana tiene conferenze, seminari e ritiri in tutt'Italia. E' autore delle opere: *Non creare altra sofferenza*, *Verso la luce*, *Da cuore a cuore*, *Uno sguardo dall'arcobaleno e Meditiamo insieme* edita da Ubaldini. Per la Promolibri ha pubblicato: *La via del Pellegrino - Visita ai luoghi sacri del Buddha*.



*Marthe De Roeck*

## ***SULL' AUTRICE***

**Marthe De Roeck** è nata in Belgio il 10 novembre 1926.

Intraprende il cammino interiore verso i 40 anni in seguito a un fatto doloroso che colpisce uno dei suoi figli. Ne cerca le ragioni: si interroga sulla condizione umana e i mali che ci affliggono.

Per 7 anni partecipa a riunioni e discussioni su temi “essenziali”. Si incontra due volte al mese con altri lettori di “Planète”, rivista mensile fondata dal filosofo e scultore francese Louis Pauwels che, in vari paesi europei, promuove questi incontri chiamati “Ateliers”.

Per più di otto anni segue il “centro coscienza” fondato da Tullio Castellani, centro di cultura spirituale che si articola in diverse ricerche: mistica, religiosa, creazione d’ambiente, ascolto della musica, ikebana, ecc.

In seguito, per vari anni, studia psicosintesi sia attraverso il centro di Roma che nella comunità di Città della Pieve in Umbria, diretta dallo psichiatra Sergio Bartoli. Infine, dopo tanti anni di studi (tutti molto validi ma “molto parlati”), sente un grandissimo desiderio di silenzio e scopre il Buddhismo. Per diversi anni segue gli incontri settimanali condotti dal Maestro Thanavaro a Roma.

Lo studio e la pratica del Buddhismo è per lei una grande sorpresa: non sapeva che da 2.500 anni esisteva un “metodo” per eliminare la sofferenza, finora non ne aveva sentito parlare.

Ne coglie i punti essenziali:

- vivere il presente: la presenza mentale.
- sviluppare la consapevolezza: la visione profonda delle cose che sorgono.
- accettare le cose così come sono senza sensi di colpa.
- meditazione non “mentale”.
- consapevolezza del respiro.
- interdipendenze delle cose.
- impermanenza.

**Il 13 settembre del 2006 Marthe ha lasciato questa terra in piena serenità e ha chiesto, a chi le ha voluto bene, di avere lo stesso atteggiamento.**





## **“Il dono del Dhamma supera ogni altro dono”**

**Questo libro è stato pubblicato nella speranza che possa essere di beneficio a chi desidera riflettere sui grandi temi del vivere e vuole intraprendere un cammino di ricerca interiore.**

**Per noi dell’ Associazione AMITA LUCE INFINITA è un grande privilegio essere in grado di produrre libri come questo,  
e saremmo felici di continuare a farlo.**

**Le nostre iniziative editoriali sono una preziosa opportunità per molti di partecipare alla diffusione degli insegnamenti del Buddha.**

**Dipendono direttamente dai contributi offerti in tal senso.**

**Coloro che volessero sostenere future ristampe di questa o di altre opere possono lasciare un’ offerta che sarà di beneficio ad altri lettori.**

**Se siete interessati a sponsorizzare la pubblicazione di questo o altri libri ci potete contattare:**

**e.mail: [info@amitaluceinfinita.it](mailto:info@amitaluceinfinita.it)**

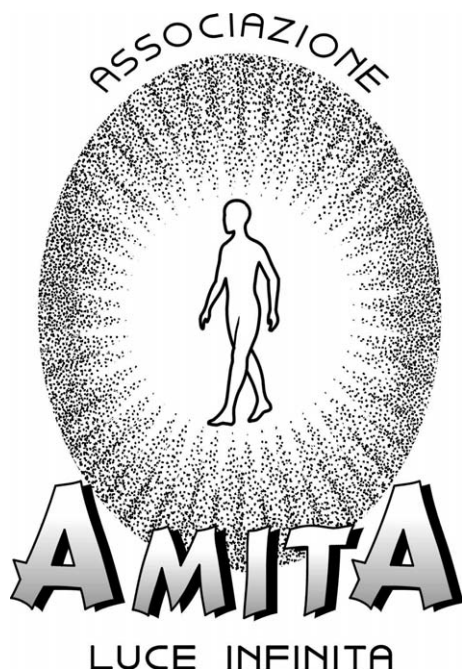
...

**Per ricevere informazioni sugli incontri promossi  
dall’Associazione Amita Luce Infinita  
puoi visionare il sito: [www.amitaluceinfinita.it](http://www.amitaluceinfinita.it)**

La stampa è stata eseguita grazie alla gentile  
collaborazione della InMediaCom s.r.l.

**[www.inmediacom.com](http://www.inmediacom.com) – [imc@inmediacom.com](mailto:imc@inmediacom.com)**





Il 10 marzo 1999 è stata legalmente costituita l'Associazione Culturale AMITA LUCE INFINITA. Attraverso di essa i fondatori, Mario Thanavaro e la Dottoressa Enzina Luce Franzese (psicologa e psicoterapeuta), consapevoli di quanto sia prezioso il Dharma, intendono condividere gli insegnamenti che hanno appreso negli anni.

Con essa i fondatori intendono esprimere la loro disponibilità a sviluppare un ambiente di ricerca in grado di favorire, sostenere, promuovere e assicurare la continuità di un lavoro interiore profondo, finalizzato al risveglio della coscienza alle sue più alte potenzialità evolutive attraverso la crescita psichica e spirituale nella pratica del Dharma e nello spirito dell'Amore incondizionato così come enunciato nelle più alte dottrine dei Maestri e delle Maestre di tutti i tempi. L'Associazione nasce dall'unione dei loro percorsi e potrà crescere solo con la vostra partecipazione ed energia.

Il progetto è molto articolato e si evince dallo statuto stesso dell'Associazione, nel quale si esprime la volontà di sviluppare un ambiente di ricerca in grado di favorire:

“... lo studio e la conoscenza di sé e la trasformazione dell'energia attraverso la pratica della consapevolezza...” (art. 2, punto a); “l'unità, l'armonia, la comunicazione e la cooperazione tra le varie culture, religioni e discipline sia occidentali che orientali, con particolare cura alla diffusione e all'integrazione del Buddhismo in Occidente” (punto b); “la meditazione” (punto c); “il processo di guarigione promuovendo il benessere totale della persona” (punto d); “l'esplorazione consapevole del campo energetico umano (chakras ed aura) e l'utilizzo della terapia vibrazionale olistica per vivere in armonia l'espressione fisica-mentale-spirituale” (punto e); “...l'educazione alla pace...” (punto f); “lo svolgimento di attività ed iniziative che facilitano un sano ed equilibrato sviluppo psicofisico e spirituale nell'infanzia e nell'adolescenza” (punto g); “il rispetto della vita come veicolo di conoscenza e di crescita” (punto h); “l'assistenza dei malati terminali sotto il profilo fisico, psicologico, sociale e spirituale.

La costituzione di gruppi per l'elaborazione del lutto come esistono già in altri paesi” (punto i); “...un rapporto cosciente ed equilibrato con la natura” (punto j); “l'espressione artistica come strumento di crescita” (punto K); “l'amicizia e il risveglio di una responsabilità sociale ed universale” (punto l); “la condivisione tra gli associati del percorso di crescita interiore e di sviluppo spirituale avvalendosi della guida di Mario Thanavaro e Enzina Luce Franzese ”(punto. m).

Oltre a incoraggiare lo sviluppo degli strumenti direttamente connessi alla crescita interiore, l'Associazione prevede il raggiungimento di quelli che nello statuto vengono definiti “...scopi sociali...”, e che riguardano “manifestazioni culturali, scientifiche e spirituali...” (art. 4, punto a); “iniziative editoriali...” (punto f), “convegni...” (punto d), “seminari, dibattiti, conferenze...” (punto j) “per sensibilizzare e incentivare ... la visione olistica” (punto f).

Attualmente l'Associazione organizza frequenti ritiri di meditazione in tutta Italia, gruppi settimanali di pratica della consapevolezza per la crescita interiore a Roma, seminari di psicoterapia con approccio

Olistico per la guarigione e il risveglio spirituale, conferenze sul Buddhismo e altri temi riguardanti il risveglio della coscienza, psicoterapie e colloqui individuali.

### QUALCHE IDEA PER AIUTARLA

Se siete interessati ad offrire un supporto di collaborazione:

- 1) E' possibile sostenere e promuovere le attività dell'Associazione diventandone soci.
- 2) Potete aiutarci con i lavori di trascrizione, battitura, traduzione in inglese e stampa.
- 3) Potete fotocopiare e rendere noti i programmi dell'Associazione.
- 4) Contattateci se volete promuovere incontri, conferenze, seminari, ritiri, corsi e attività.
- 5) Aiutateci a creare reti d'informazioni su Internet.
- 6) Potete inviare donazioni tramite Conto Corrente Postale N. 16475014

Intestato a: Associazione Amita Luce Infinita  
Casella Postale, n.93  
00010 Fonte Nuova (Roma).