

Introduzione

di Daniela Crucitti¹ ed Emilio Gallotta²

Uno dei più importanti testi di buddhismo tibetano è *La liberazione nel palmo della tua mano* di Pabonka Rimpoce. Oltre agli importanti insegnamenti presenti, riguardanti il sentiero da intraprendere per conseguire una piena realizzazione spirituale, è il titolo stesso a evocare un concetto fondamentale: ciascuno di noi ha nelle sue mani tutte le potenzialità per realizzare i propri obiettivi o addirittura, spinto da una giusta motivazione e supportato da un'incrollabile volontà, ottenere la piena illuminazione.

Questo concetto è stato molte volte sottolineato dal Dr. Nida durante le sue spiegazioni, sia quando esprimeva i concetti chiave della medicina tradizionale tibetana sia quando era intento a trasmettere i sottili insegnamenti del sentiero spirituale propri del buddhismo tibetano. Allo stesso tempo – cosa anche questa più volte ribadita – avvicinarsi, studiare, approfondire, praticare o applicare quotidianamente i concetti esposti nella medicina tibetana non vuol dire diventare buddhisti o doverne accettare dogmaticamente gli assunti. Il benessere, fisico, energetico e mentale di ciascuno di noi, prescinde da connotazioni religiose o sociali, è insito nella nostra natura ed è una condizione accessibile a tutti, è quindi “a portata di mano”, parafrasando quanto affermato precedentemente. D'altro canto, è fondamentale avere un atteggiamento critico ma obiettivo per ampliare la conoscenza e la consapevolezza. Questo approccio permette di scoprire verità e intuizioni in ogni contesto, farle proprie e sfruttarne le potenzialità. È con questo spirito che bisogna considerare alcuni concetti chiave del buddhismo, peraltro naturalmente assorbiti nella medicina tibetana, quali l'impermanenza e il principio di casualità. A ben pensarci, sia l'impermanenza che la legge di causa ed effetto sono due evidenti aspetti della natura delle cose, e difficilmente confutabili. L'impermanenza rappresenta il costante mutare delle cose, condizione che influisce anche sulla condizione di equilibrio e sui modi per conseguirlo. La legge di causa ed effetto insegna a osservare la realtà in modo oggettivo: nulla ha un'origine

¹ Insegnante di Ku Nye, vive e lavora a Milano. È stata una dei primi studenti occidentali del Dr. Nida a ricevere l'attestato di Istruttore internazionale di Ku Nye dall'Istituto *Shang Shung* di Arcidosso. Prima di scoprire la sua passione per il Ku Nye e la Medicina Tradizionale Tibetana, ha studiato medicina tradizionale cinese e conseguito l'attestato di operatore Shiatsu con il Dr. Mosca dell'*Aiki Shiatsu Kyokai* di Milano. Oltre all'insegnamento del Ku Nye, collabora alla stesura dei testi didattici e alla traduzione dei libri della IATTM, della quale è socia fondatrice.

² Fisioterapista, vive e lavora tra Bologna e Roma. Sin dal 1999, anno in cui il Dr. Nida arriva in Occidente, si è dedicato allo studio e pratica della Medicina Tradizionale Tibetana e dei suoi insegnamenti. È stato uno dei primi istruttori di Ku Nye qualificati a livello internazionale. Attivo collaboratore della IATTM, partecipa all'elaborazione dei testi finalizzati alla diffusione sia dei principi naturali esposti nella medicina tibetana sia dalla cultura *Ngak pa*, gli *yogi* laici del Tibet.

indipendente ma è sempre possibile ricercare una causa e in qualche modo considerarne i possibili effetti. La comprensione di questo principio aiuta a scoprire i fattori che modificano l'equilibrio e, ancora una volta, permettono d'individuare le azioni che consentono di ristabilirlo. In questo contesto, "il palmo della mano" diventa qualcosa di reale, attivo e consapevole e non più una mera immagine metaforica.

Sin dagli esordi, dal giorno in cui il Dr. Nida venne in Occidente, la sua più grande motivazione è stata la diffusione della medicina tibetana. Come ci auguriamo possa emergere dalla lettura di questo libro, la medicina tibetana non deve essere intesa soltanto come un complesso e organizzato sistema medico finalizzato alla cura della persona. Nella sua essenza, può essere intesa come un approccio, una via per conseguire un profondo e stabile benessere psicofisico. Benessere che può essere realizzato e preservato una volta appreso in che modo interpretare ogni singolo aspetto della vita, di come ciascuno si relaziona con gli altri e in che modo, di conseguenza, influenzano la nostra esistenza. Queste ultime considerazioni esprimono un ulteriore concetto chiave, ossia l'interdipendenza. Questo principio evidenzia la stretta correlazione fra le cose tutte, tra gli esseri viventi, la natura e persino il Tempo in cui tutto evolve e si relaziona con il resto. In questa meravigliosa e armoniosa connessione, ciascuno di noi è parte integrante e attiva, che si abbia la giusta intenzione o meno, che si sia consapevoli o meno.

È chiaro, quindi, che un'azione consapevole e motivata aumenta considerevolmente le potenzialità a nostra disposizione, e risulta anche più facile concretizzarle. Diventa quindi evidente che il desiderio di diffusione e trasmissione di quest'antica conoscenza è, di fatto, offrire alle persone un valido strumento per ottenere quelli che sono considerati i frutti del benessere secondo la medicina tibetana: una lunga vita colma di felicità.

I nostri giorni sono caratterizzati da un incremento del malessere psicofisico. È diventato ossessivo il bisogno di felicità, e lo si è scoperto manifestando il malessere che deriva dalla sua assenza. Tutti gli esseri sono costantemente alla ricerca della felicità e la questione non è come conseguirla ma dove ricercarla. Ci auguriamo, quindi, che la lettura e la applicazione nel quotidiano di quanto esposto in questo libro, possa fornire un valido strumento per ottenere benessere e felicità, entrambi "alla portata di mano".