

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI URBINO “CARLO BO”

Facoltà di Sociologia

CORSO DI LAUREA SPECIALISTICA in  
**SOCIOLOGIA DELLA MULTICULTURALITÀ**

---

MEDITAZIONE COME VIA RELIGIOSA  
E BUDDHISMO *TAKE-AWAY*.  
LA GENESI EUROPEA DELLA *SAMATHA-VIPASSANA*,  
PRATICA BASE DEL BUDDHISMO *THERAVADA*

**Relatore: Chiar.mo Prof.**  
Mauricio Y. Marassi

**Tesi di laurea di:**  
Maria Chiara Maggio

*A mia madre.  
...che infinito immenso cielo,  
sarebbe il mondo  
se assomigliasse a te:  
uomini e sogni  
come le tue parole,  
la terra e il grano,  
come i capelli tuoi...*

*(Roberto Vecchioni, Celia De La Cerna)*

*E' probabilmente vero,  
in linea di massima,  
che nella storia del pensiero umano  
gli sviluppi più fruttuosi  
si verificano ai punti d'interferenza  
tra due diverse linee di pensiero.*

*Queste linee  
possono avere le loro radici  
in parti assolutamente diverse  
della cultura umana,  
in tempi diversi  
e in ambienti culturali diversi;  
o di diverse tradizioni religiose;  
perciò, se esse realmente s'incontrano,  
cioè, se vengono a trovarsi  
in rapporti sufficientemente stretti  
da dare origine a un'effettiva interazione,  
si può allora sperare che possano seguirne  
nuovi e interessanti sviluppi.*

W. Heisenberg, Fisica e Filosofia

**Avvertenza:**

Nel testo i termini delle lingue orientali sono traslitterati in caratteri latini senza l'uso degli accenti e dei segni diacritici, salvo i pochi casi in cui è stato ritenuto necessario.

## Indice

Introduzione .....	p. 5
<b>Capitolo 1. Il contesto d'origine</b> .....	p. 8
1.1 Cenni sul buddhismo .....	p. 8
1.2 La meditazione come via .....	p. 30
<b>Capitolo 2. Storia di un incontro</b> .....	p. 50
2.1 Il <i>Dhamma</i> va ad Occidente .....	p. 50
2.2 La Birmania, la Thailandia, l'Europa: il viaggio dell'odierno “movimento vipassana” .....	p. 57
2.2.1 <i>Il modernismo birmano e i corsi residenziali di vipassana</i> .....	p. 72
2.2.2 <i>Tra modernismo e riformismo: la “scoperta” della pratica di vipassana nel panorama religioso thailandese</i> .....	p. 88
<b>Capitolo 3. I caratteri del “movimento vipassana” europeo</b> .....	p. 101
3.1 Il “giardino del cuore sereno”: la mia visita a <i>Santacittarama</i> .....	p. 110
3.2 Una, nessuna, centomila meditazioni .....	p. 120
<b>Bibliografia</b> .....	p. 139
<b>Sitografia</b> .....	p. 143
<b>Appendice Immagini</b> .....	p. 148

## Introduzione

*Ogni religione è sì storia di idee,  
ma di idee nelle quali si riflettono,  
in modo mediato e imperfetto,  
determinate strutture  
e determinate esperienze  
della vita collettiva degli uomini.*  
(A. Donini, Breve storia delle religioni)

Lo scopo del presente lavoro è quello di indagare la genesi europea della *bhavana samatha-vipassana*, pratica base del buddhismo *theravada* da secoli localizzato nel sud-est asiatico. Essa gode di un successo crescente in tutto il mondo occidentale, avallato dall'interesse delle neuroscienze nello studio del cervello dei meditanti e dall'applicazione psicoterapeutica della pratica.

L'intento originario della ricerca era quello di confrontare la forma di tale pratica diffusa oggi in Europa e negli USA e considerata moderna e occidentale, con il corrispettivo asiatico, da cui essa deriva. Lo studio del contesto orientale ha capovolto il mio punto di vista iniziale poiché non è possibile rintracciare un "discorso" buddhista che sia esclusivamente orientale o occidentale: la lunga presenza dell'Europa coloniale nel sud-est asiatico ha contribuito a creare un "discorso" condiviso, che riunisce Oriente e Occidente in una nuova fondazione *theravada* della *samatha-vipassana*.

Nel primo capitolo vengono descritte le origini del buddhismo nel subcontinente indiano, con particolare riguardo alla pratica meditativa base del buddhismo *theravada*. Il secondo capitolo è invece la storia dell'incontro tra Oriente ed Occidente, che coinvolge sia i modi d'approdo del buddhismo in Europa e Nord America sia le vicende che portano alla nascita del "movimento vipassana" in Asia e, di pari passo, in Occidente. A questo scopo, il capitolo ripercorre la storia coloniale che segna l'Indocina del XIX secolo, attraverso l'analisi del neotradizionalismo buddhista thailandese e del modernismo birmano. In entrambi i casi, il ruolo di monaci e laici muta radicalmente, in modo dialettico rispetto alla presenza coloniale europea. Il confronto con i caratteri riformati del "buddhismo meridionale" ci permette di individuare, nel terzo capitolo, le peculiarità della *samatha-vipassana* occidentale. Il

“movimento vipassana” europeo è alla base di una tripartizione nell’approccio individuale alla pratica che ricalca la storia orientale. Sulla base del contesto asiatico ed europeo, ho individuato tre approcci alla pratica meditativa, che variano secondo le motivazioni personali: una via religiosa, che si modella intorno alla globalizzazione del sacro e al decentramento dell’esperienza religiosa, entrambi tipici del contesto europeo; una via scientifico/psicoterapeutica, fondata sulle sperimentazioni che le neuroscienze dedicano alle pratiche meditative buddhiste e formalizzata nei protocolli *Mindfulness* di origine nordamericana; una via individualistica che, governata dal *wellness*, elabora una versione in pillole del buddhismo, fornendo soluzioni veloci a bisogni immediati (relax, produttività, agonismo). Quest’ultima “via” l’ho definita buddhismo *take-away* per esprimere un approccio che “prende e porta a casa” quel che fa più comodo, riscrivendo i significati della pratica e i suoi obiettivi per soddisfare bisogni egoici e autoreferenziali. Tale categoria non è tuttavia confinata al *wellness*, ma appartiene anche alle prime due “vie” appena indicate: nella via religiosa si traduce in una religione fai-da-te, in cui la non-scelta religiosa rappresenta la scelta di non impegnarsi in un cammino spirituale; mentre nella via scientifico/psicoterapeutica si riduce ad una pillola portatile pronta all’uso che promette grandi risultati in poco tempo e con pochi sacrifici. In entrambi i casi, si assiste al passaggio da un approccio individuale ad uno individualistico, che reifica la pratica meditativa rendendola strumentale al raggiungimento di obiettivi solipsistici e immediati. L’altro lato della medaglia, però, è nella nuova stagione vissuta dal buddhismo *theravada* in Occidente, che fiorisce nei monasteri della tradizione della foresta thailandese.

«In un racconto la cui trama si sta ancora svolgendo e di cui non si può indovinare la fine, la realtà è sfuggente come il mercurio» e stravolge «le accurate conclusioni di una settimana prima (Batchelor, 10)». Tuttavia, pur accettando le sfide di un terreno quasi interamente inesplorato, la presente ricerca mi ha permesso di delineare alcune categorie di riferimento. Esse individuano

1. i tratti del cosiddetto “eurobuddhismo”;
2. i caratteri del “movimento vipassana europeo” in rapporto sia allo stesso contesto europeo che a quello asiatico;
3. una dialettica tra il contesto asiatico e la presenza coloniale europea, per cui l’approccio europeo alla *samatha-vipassana* non è né orientale né occidentale ma rappresenta la sintesi di un nuovo “discorso” buddhista nato tra Oriente e Occidente;

4. una dialettica Oriente/Occidente per cui l'Occidente non è necessariamente luogo di corruzione della pratica buddhista così come l'Oriente non ne è in assoluto la culla spirituale;

5. una varietà nell'approccio personale occidentale alla pratica che segue la tripartizione orientale (via religiosa, scientifico/psicoterapeutica e *wellness*) e si muove su un *continuum* che va dall'approccio individuale a quello individualistico (quest'ultimo espresso dalla categoria del buddhismo *take-away*).

Il lavoro di tesi, tra studio, ricerca e stesura, è durato un anno. La ricerca sul campo si è svolta nell'arco di cinque mesi attraverso tre osservazioni partecipanti: nel monastero di *Santacittarama* (dove ho trascorso tre giorni), in un gruppo informale di pratica di *Mindfulness* (a Lecce, nella mia città) e in una giornata intensiva di applicazione del *Mindfulness-Based Stress Reduction*, un protocollo terapeutico basato sulla *Mindfulness*. La ricerca si è sviluppata attraverso interviste semi-strutturate rivolte ad alcuni soggetti privilegiati. A Lecce ho intervistato S.G., psicologa che guida il gruppo informale di *Mindfulness* e che ha organizzato la giornata intensiva di MBSR a cui ho partecipato; nel monastero ho intervistato *Ajahn Chandapalo*, abate di *Santacittarama*, *Ajahn Mahapanyo*, monaco italiano e *Ajahn Janthee*, monaco thailandese. Alle interviste semi-strutturate ho affiancato colloqui informali con le persone che frequentavano i luoghi d'osservazione. Le loro considerazioni non sono riportate nella tesi ma sono state utili a fornire un'indicazione alla direzione della ricerca.

Nel monastero, inoltre, in modo del tutto non-convenzionale, ho inserito nella mia osservazione partecipante tre persone che mi accompagnavano: un filosofo, una sociologa e una chimica. Due menti umanistiche e una scientifica. Lo scopo era quello di osservare non solo la vita al monastero, compresa quella dei residenti laici, ma anche l'approccio dei miei compagni di viaggio alla pratica meditativa. Si è creato così un piccolo *focus-group* informale, attraverso discussioni quotidiane intorno alla pratica e alle attività della giornata. Anche in questo caso, si tratta di un'operazione votata al solo scopo di orientare la ricerca. Io stessa, infine, sono stata soggetto/oggetto ermeneutico del mio studio, sperimentando in prima persona sia la *bhavana samatha-vipassana* che il protocollo *Mindfulness*, e osservando le mie reazioni ad entrambe le pratiche.

Per quel che riguarda i testi di riferimento, la novità del tema in analisi mi ha spinto a rivolgermi verso pubblicazioni recenti in lingua inglese (tesi di dottorato e saggi); mentre lo studio del contesto thailandese ha richiesto anche l'esame dei quotidiani locali.

# Capitolo 1

## Il contesto d'origine

### 1.1 Cenni sul Buddhismo

Un breve ma significativo apologo del Buddha potrebbe essere il giusto modo per iniziare il racconto dello sfaccettato mondo che la parola *buddhismo* racchiude:

"Una volta, qui a Savatthi, c'era un re che disse ad un uomo: *'Riunisci tutte le persone a Savatthi che sono cieche dalla nascita'*.

*'Va bene, vostra maestà'* l'uomo replicò e, dopo aver radunato tutte le persone a Savatthi cieche dalla nascita, andò dal re e gli disse: *'Vostra maestà, le persone a Savatthi cieche dalla nascita sono qui radunate'*.

*'Molto bene, mostra a questi ciechi un elefante'*.

*'Va bene, vostra maestà'* l'uomo replicò e mostrò ai ciechi un elefante. Ad alcuni ciechi mostrò la testa dell'elefante, dicendo: *'Questo è un elefante'*. Ad altri mostrò un orecchio dell'elefante, dicendo: *'Questo è un elefante'*. Ad altri ancora mostrò una zanna... la proboscide... il corpo... le zampe... le natiche... la coda... il ciuffo di peli alla fine della coda, dicendo: *'Questo è un elefante'*. Quindi, dopo aver mostrato a queste persone cieche l'elefante, l'uomo andò dal re e disse: *'Vostra maestà, le persone cieche hanno visto l'elefante. Possa la vostra maestà fare ciò che ritiene opportuno fare'*.

Allora il re andò dalle persone cieche e chiese loro: *'Avete visto l'elefante?'*

*'Sì, vostra maestà. Abbiamo visto l'elefante'* risposero.

*'Ora ditemi, a cosa somiglia un elefante?'*

I ciechi che avevano toccato la testa dell'elefante risposero: *'l'elefante, maestà, è come una brocca d'acqua'*. Coloro che avevano toccato l'orecchio dell'elefante risposero: *'l'elefante, maestà, è come un setaccio'* (...) Coloro che avevano toccato la proboscide dell'elefante risposero: *'l'elefante, maestà, è come l'asse di un aratro'*. Coloro che avevano toccato il corpo dell'elefante risposero: *'l'elefante, maestà, è come un granaio'* (...) Coloro che avevano toccato il ciuffo di peli alla fine della coda dell'elefante risposero: *'l'elefante, maestà, è come una scopa'*. Dicendo, *'l'elefante è così, non è così. l'elefante non è così, è così'*, si colpivano l'un l'altro con pugni. Ciò rendeva felice il re.

Allo stesso modo, monaci, gli asceti erranti di altre sette sono ciechi e senza occhi. Essi non sanno ciò che è salutare e ciò che è dannoso. Essi non sanno cos'è il Dhamma e cosa non è il Dhamma. (...) essi vivono

discutendo, litigando, e disputando, offendendosi l'un l'altro con armi verbali, dicendo: ‘*Il Dhamma è così, non è così. Il Dhamma non è così, è così?*.’” (Udana, 6.4)

Secondo Filoramo “gli studi buddhisti dell’ultimo secolo ricordano, in qualche modo, l’incontro dei ciechi con l’elefante” (Filoramo, V). Come il tatto dei ciechi non vedenti focalizza una caratteristica dell’animale escludendone tutte le altre, così gli studi occidentali sul buddhismo tendono a privilegiare certi aspetti a scapito di una visione complessiva. Per alcuni, infatti, si tratta senza dubbio di una religione, per altri di una filosofia ateistica o, a seconda del punto di vista con cui lo si guarda, di una cosmologia, una psicologia o, anche, di una rivoluzione sociale (il cui riferimento è il buddhismo delle origini in India)<sup>1</sup>. Quale che sia, la difficoltà di comprendere il buddhismo in una definizione univoca è dovuta, se non altro, alla sua espansione in diverse parti del continente asiatico. Questo ha portato alla nascita di diverse tradizioni<sup>2</sup>, che nei secoli si sono differenziate tra loro per il substrato storico culturale in cui si sono sviluppate, per la filosofia e la dottrina di riferimento e, non ultimo, per la lingua utilizzata nei testi sacri, attribuiti di volta in volta al Buddha o ai suoi discepoli.

Per chiarire ulteriormente la natura tutt’altro che univoca della materia a cui ci stiamo avvicinando, è utile ricordare che la stessa parola “buddhismo” non è altro che un’invenzione semantica occidentale, un «orientalismo», come direbbe Said<sup>3</sup> (Said 1999), «intraducibile nelle lingue

---

<sup>1</sup> Effettivamente il buddhismo delle origini nasce, storicamente, in opposizione al mondo vedico e brahmanico, incentrato sul sistema castale: «Non ponendo limitazioni, presentandosi in modo aperto e privo di segreti ad ogni casta e classe sociale, il buddhismo delle origini realizza un egualitarismo profondo, radicalmente diverso dall’esclusivismo brahmanico (Marassi 2006, 13)».

<sup>2</sup> Nato intorno al VI sec. a.C. il buddhismo prolifera in India per quasi duemila anni, poi se ne attesta l’estinzione in tutto il subcontinente (XIV sec. circa). In realtà, si tratta di una vera e propria migrazione, seguita alla diversificazione dottrinale dell’Insegnamento originario in diverse tradizioni, ognuna portatrice di un modo unico di “essere buddhisti”. Il periodo indiano vede già la nascita delle prime scuole, subito dopo la morte (il *parinabbana*) del Buddha: il cosiddetto buddhismo dei *nikaya*, o delle scuole antiche. Dalle diciotto scuole originarie in cui si divide il *sangha* (la comunità monastica buddhista) derivano quelle che noi oggi conosciamo. Una di queste è la scuola *theravada* (dal pali, “via degli anziani”) che deriva direttamente dall’antica scuola *Sthaviravada* (IV sec. a. C.) e «si autodefinisce quale rappresentante dell’ortodossia delle origini (Cornu 662)». Il *theravada* nasce e si sviluppa in Sri Lanka e si diffonde successivamente in Birmania, Thailandia, Cambogia e Laos. I *bikkhu* (monaci) aderenti a questa tradizione riconoscono come testo canonico solo l’antico Canone Pali (insieme ai commentari ad esso relativi), le cui scritture sono «considerate le uniche autentiche parole del Buddha, il che implica conseguentemente il disconoscimento dei sutra del Mahayana e dei tantra del Vajrayana considerati apocrifi (Cornu, 663)». Per questo la scuola fu ribattezzata in modo dispregiativo con il termine *hinayana*, e cioè “piccolo veicolo”, in contrapposizione alla tradizione *mahayana* (ovvero “grande veicolo”) che invece basava la propria dottrina anche su quei testi. Se la scuola *theravada* ha un’impronta fortemente ortodossa e conservatrice, «coloro che ritenevano che non nelle opere, non nella regola ma nella indicibile e perfetta libertà dello spirito fosse la salvezza e, percependo l’impossibilità di una via di liberazione privata, si aprivano ad un cammino universale, cominciarono a definire il loro modo di procedere con il nome di *mahayana* (Marassi, 16)». A eccezione della scuola *theravada*, tutte le altre tradizioni ancora esistenti fanno capo al *mahayana*.

<sup>3</sup> Secondo Said, Oriente e Occidente più che realtà geoculturali dai confini chiaramente tracciati, appaiono due costruzioni ideologiche definite l’una in funzione dell’altra (cfr. Said 1999). Come riporta Marassi, solo recentemente il termine “buddhismo” è stato introdotto in Oriente «come traduzione dell’originale occidentale (Marassi, 28)».

delle culture in cui lo pensiamo vivere» (Marassi 2006, p.11). Non esiste, infatti, una religione<sup>4</sup> che possa definirsi “buddhista”. Esiste invece il *Dharma*, e cioè l’insegnamento del Risvegliato, che è anche il modo in cui il buddhismo chiama se stesso: *dharma* o *buddhadharma* in sanscrito. A questo si aggiunga che il sostrato socioculturale di ogni nazione in cui il buddhismo si è sviluppato regala ad ogni tradizione una specifica sfumatura, che si colora di diverse usanze e, a volte, vere e proprie divinità (spesso derivate dall’eredità culturale precedente).

Ma chi era il Buddha? Molti sanno che si parla di un uomo che non ha più bisogno di un nome, il cui ego si è dissolto nell’appellativo di *Risvegliato*.

Bisogna partire dall’inizio, e cioè dalla storia dello “*sramana* Gautama”, così com’è chiamato in sanscrito dalle fonti più antiche (Piantelli, 20), anacoreta itinerante dedito all’austerità e alla rinuncia, la cui vita, come quella di tutti gli *sramana*, viene fatta oggetto di grande venerazione. Si tratta, infatti, di asceti che raccolgono un gran numero di persone, grazie alla loro capacità di rispondere a domande di ordine filosofico e soteriologico.

Le origini dello *sramana* Gautama si fondano sulla tradizione indiana esistente, su cui poggia, tra realtà e narrazione, l’intero mito fondativo della predicazione del Buddha. A questo proposito, non è semplice districarsi tra miti delle origini ed episodi documentati, se è vero che ad un Buddha storico si affianca l’esistenza di un Buddha mitologico, i cui tratti si perdono nel sostrato atavico delle leggende indiane. Sicuramente, l’altro famoso epiteto che gli è attribuito, *Sakyamuni* (e cioè il “Silenzioso - o il saggio - degli Sakya”), ha una valenza storica precisa, riferendosi al clan degli Sakya del territorio sub-himalayano dove si ritiene che lo *sramana* Gautama abbia le sue radici; mentre il racconto secondo cui il Buddha nasce come figlio del gran re Suddhodana è, secondo gli studiosi, solo parte del mito (ivi, 21). Allo stesso modo, il più famoso tra i suoi appellativi, e cioè il nome personale Siddhartha (“colui che ha attinto ricchezze” o “che ha raggiunto lo scopo”), deve a un fondo leggendario comune anche ad

---

<sup>4</sup> La categoria di “religione” attribuita al buddhismo negli studi occidentali fa parte di un lungo processo di assimilazione cognitiva, in cui una *Weltanschauung* tipicamente occidentale ha tentato di tradurre la “spiritualità” asiatica in termini che non le appartengono. Ciò detto, è chiaro che non è possibile pretendere la neutralità nell’utilizzo di tali termini, poiché per loro stessa costituzione restano inevitabilmente carichi di significato. Nel riferirci al buddhismo come ad una religione, quindi, non dimentichiamo l’intimo legame di tale categoria con il suo contesto, che «ha strutturato una *forma mentis* per la quale quando diciamo “religione” pressoché automaticamente pensiamo un sistema al cui vertice è un dio, con una struttura che funziona in rapporto alla volontà di questo dio, una volontà interpretata e diffusa da una gerarchia clericale autoreferente (Marassi, 27-28)». Niente di più lontano dal “buddhismo”, o almeno dalla sua forma non-folkloristico/polare. Non a caso, infatti, se l’etimologia di religione deriva dal latino *religio* (da *religare*) come “legame, vincolo (a Dio)”, l’unica traduzione possibile del termine “religione” nel contesto del subcontinente indiano è quella di *Dharma*, che «è più ampio e complesso di quello cristiano di *religione* e (...) meno giuridico delle concezioni occidentali di “dovere” o di “norma”, poiché privilegia la consapevolezza e la libertà piuttosto che il concetto di *religio* od obbligo (Magi 2006, 2786)». Tuttavia, se consideriamo esclusivamente l’aspetto soteriologico di ciò che racchiude il termine “religione” - come cammino di salvezza offerto alla cura della sofferenza umana - possiamo allora considerarlo in modo accettabile per riferirci al *buddhadharma*. Il termine, inoltre, può avere anche una funzione operativa, poiché è «il veicolo più utile per cercare di abbracciare la complessità di una tradizione che, altrimenti, si sottrarrebbe in modo relativistico - in nome, ad esempio, della molteplicità storica dei buddhismi - alla nostra comprensione». (Filoramo, VI).

altre tradizioni la sua nascita (*ibidem*). Il patronimico Gautama, infine, pare che storicamente si riferisca alla sua «appartenenza ad un ben noto *gotra* (lignaggio/famiglia) di *brahmani*, avente per eponimo il veggente Gotama», diversamente da quanto riportato da «fonti che si rifanno alla *vulgata*» secondo cui il Buddha è uno *ksatriya* per nascita (*ibidem*) ovvero “membro della casta dei guerrieri indù” o per estensione “di famiglia nobile” o addirittura un Principe, figlio - come detto - del Re Suddhodana. Riporto queste indicazioni riguardo all’origine dei nomi di Buddha non in nome della pura filologia, ma perché penso che le parole di una tradizione religiosa non siano mai usate per caso e che ognuna porti con sé il suo significato profondo: peso specifico fonte di ricchezza se sapientemente misurato. A maggior ragione questo vale se le parole in questione, giunte sino a noi quasi immutate nei millenni, riguardano la vita di un uomo che ha influenzato la storia del mondo. Il patronimico Gautama, ad esempio, è importante poiché indica l’appartenenza di Siddhartha al lignaggio dei *brahmani*, ovvero i sacerdoti che discendono direttamente dalla mente di Brahma<sup>5</sup>. Siddhartha Gautama, quindi, porta nel suo stesso nome lo stretto legame con il sostrato indiano che lo precede.

Ciò detto, non è poi così indicativo perdersi tra innumerevoli dettagli filologici se ciò che si vuole indagare, più che la realtà storica del Buddha, è la narrazione delle sua gesta ed il senso degli insegnamenti impartiti ai suoi discepoli. Seguiamo quindi i racconti tramandati dalla tradizione<sup>6</sup> e addentriamoci nel mondo simbolico e soteriologico dei suoi significati.

Siddhartha Sakyamuni Gautama nasce intorno al 566<sup>7</sup> a.C. nell’India settentrionale, dove vive per circa 80 anni. La tradizione del *Wesak*, ovvero il “giorno del Buddha” (Thanavaro 2011), identifica la sua nascita in una notte di plenilunio di maggio, in cui si ritiene che il Buddha abbia anche raggiunto l’Illuminazione e sia deceduto (ovviamente in tempi successivi). Figlio del Re Suddhodana Gautama e di sua moglie Mayadevi (simbolicamente l’“Illusione Universale”), appena nato viene fatto oggetto di una profezia da parte del veggente Atisa, il quale prevede che il piccolo diventerà un’Illuminato, un Buddha, così raro da trovare al mondo che egli stesso piange al pensiero di non poter vivere così a

---

<sup>5</sup> Il *gotra* (lignaggio o famiglia) è un raggruppamento patrilineare esogamico che ha le sue radici nell’antica storia indù. Secondo la teoria brahmanica, i *brahmani* sono i discendenti diretti di otto saggi che si ritiene siano i figli nati dalla mente di Brahma. Sono *Gautama*, *Bharadvaja*, *Vishvamitra*, *Jamadagni*, *Vashista*, *Kashyapa Atri* e *Agastya*. Da questi otto lignaggi di saggi, i cui eponimi sono chiamati *gotrakarins*, si sono evoluti tutti i 49 *gotra* indù. cfr. <http://www.daivajna.org/daivajna/html/Daivajna-Gotras.html>.

<sup>6</sup> Più che di una biografia si può parlare di “biografie” del Buddha, che variano a seconda della tradizione buddhista di riferimento. Nella letteratura “sacra” è possibile individuare un numero consistente di racconti dedicati alla vita di Gotama, sia nei testi *theravadin* in pali (come alcuni *sutta* del Canone Pali o il *Mahaparinibbanasutta*) che nei testi di tradizione *mahayana*, così come in altri commentari di scuole antiche. Alcuni esempi sono il *Lalitavistarasutra* dei *Sarvastivadin*, il *Buddhacarita* di *Asvaghosa* e il *Nidanakatha* di tradizione *theravada* (cfr. P. Cornu, 512).

<sup>7</sup> La datazione della nascita del Buddha storico varia a seconda delle fonti: secondo la cronologia tibetana si tratta del 961 a.C o addirittura del 1061 a.C. secondo la tradizione cinese antica. Quella a cui mi riferisco è quella maggiormente adottata sia nella tradizione *theravadin* sia, generalmente, in Occidente (cfr. Cornu 512). In ogni caso tutte le fonti concordano sul fatto che il Buddha sia vissuto ottant’anni.

lungo da veder realizzata la sua profezia. Ma il Re, deciso a lasciare il suo regno nelle mani del figlio, cerca di impedire ad ogni costo l'avverarsi della profezia, rendendo la vita nel Palazzo così felice da nascondere a Siddhartha l'esistenza di vecchiaia, morte e malattia. Lo stratagemma del Re funziona, e il giovane vive felicemente nel Palazzo per lunghi anni, sposandosi e avendo anche un figlio (Rahula, secondo alcune fonti il suo primo discepolo).

All'età di 29 anni, però, stanco di una vita di agi, decide di esplorare la realtà fuori dal regno, nonostante il parere contrario del padre. Un cocchio guidato da un fedele servitore lo accompagna così per le strade di Kapilavatthu, dove Siddhartha incontra un anziano passante. La scoperta dell'esistenza della vecchiaia lo turba profondamente, poiché vuol dire che le cose mutano nel tempo e mutano per tutti: «coperta di onta è la nascita, poiché tutti coloro che nascono devono invecchiare! (Cornu, 514)». Ciò nonostante, egli chiede ancora una volta al suo servitore di accompagnarlo fuori dal Palazzo dove, di volta in volta, egli incontra un malato, un cadavere e infine un *bikkhu*, ovvero un asceta itinerante<sup>8</sup>. Quest'ultimo incontro, in particolare, è determinante poiché Siddhartha comprende che la serenità sul volto del monaco può essere raggiunta e che, quindi, è possibile guarire dal senso di oppressione che quegli incontri avevano creato nella sua mente e nel suo cuore, scardinando la realtà di ogni esperienza con cui era cresciuto. Per far questo, egli decide di allontanarsi dal mondo, il suo ricco mondo, per dedicarsi ad una vita ascetica, fatta di rinunce e impegno meditativo. Lasciata la reggia, per alcuni anni si dedica al tentativo di rendere tranquilla la sua mente rinunciando a tutti i piaceri, fonte di desideri e, quindi, di dolore. Il suo impegno è talmente profondo che diventa maestro di cinque asceti che lo ammirano per la sua determinazione. L'eccesso di digiuno, però, lo porta a uno stato di estrema debilitazione, prossimo alla morte<sup>9</sup>. Ed è allora che Gautama comprende che non è il digiuno né la rinuncia che può rendere libero l'uomo ma, al contrario, è necessario che egli mantenga il suo corpo forte per poterne esplorare la mente. Un po' come le corde del liuto, che se sono troppo o troppo poco tirate non permettono allo strumento di produrre un suono armonico.

Egli si siede, allora, sotto l'albero che verrà detto della *bodhi* (l'Illuminazione<sup>10</sup>), deciso a rimanerci sino a quando non fosse stato in grado di comprendere il senso della vita e delle cose del mondo. Ed è

---

<sup>8</sup> *Bikkhu* letteralmente significa "questuante".

<sup>9</sup> In alcune delle raffigurazioni più antiche dell'iconografia indiana, Buddha viene infatti raffigurato come un uomo scheletrico, del cui corpo si vedono distintamente le ossa. Niente di più lontano dall'immagine che noi occidentali conosciamo: un uomo panciuto e decisamente "in carne". L'equivoco nasce dalla rappresentazione di un personaggio cinese del X secolo: P'i-pu-tai Ho-shang ovvero "il Buddha che ride". Si tratta di un seguace cinese del Buddha (Pelliconi 2011), famoso per aver condotto una vita gaudente, ricca di piaceri, prima di raggiungere l'illuminazione. Secondo altri (Robinson e Johnson 1998) Pu-tai è, invece, una figura apocrifia che rappresenta una preincarnazione di Maitreya (il Buddha che verrà). Lo stesso Pu-tai diviene Hotei in Giappone e Hva sang in Tibet.

<sup>10</sup> *Bodhi* letteralmente significa "risveglio", ma da alcuni anni in Occidente viene tradotto con "illuminazione".

così che rimane seduto per sette giorni e sette notti<sup>11</sup> in profonda meditazione, finché all'apparire della "stella del mattino" egli non diviene finalmente in grado di vedere con gli occhi della mente: in piena e nitida consapevolezza. Raggiunge così lo stato di *Buddha*, il "Risvegliato", ovvero colui che ha dissolto le nebbie della grande illusione che circonda il mondo. «Profonda, quieta, priva di complessità, chiara luce incomposta<sup>12</sup>(Cornu, 258)», così egli stesso descrive l'Illuminazione raggiunta, in cui arriva a comprendere la natura impermanente e condizionata di se stesso e di tutte le cose. Dopo aver contemplato il senso della sua scoperta, il *Buddha* da inizio al suo insegnamento, ed è a *Sarnath*, vicino a *Varanasi*, nel parco delle Gazzelle, che avviene "l'avvio della ruota del *Dharma*" con cui «le porte al di là della sofferenza (sans. *nirvāṇa*) sono aperte a tutti coloro che vogliono intendere! (ivi, 516)». Il *Buddha* si presenta ai suoi futuri discepoli (i cinque asceti che lo avevano abbandonato dopo la sua rinuncia al digiuno) come un "così-andato e così-venuto" ed essi, vedendone l'aspetto straordinariamente pacifico e luminoso, accettano con devozione il suo insegnamento. Egli, allora, pronuncia quello che sarà il suo primo discorso<sup>13</sup>, nel quale la "Via di Mezzo", le "Quattro Nobili Verità" e l'"Ottuplice Sentiero", costituiscono «la trama concentrata e simbolizzata in termini dottrinali di tutta la parte esprimibile del suo insegnamento (Marassi, 91)».

All'età di 35 anni, Siddhartha inizia il suo cammino, in cui l'impegno nella ricerca delle giuste "virtù" lo conduce "al di là della sofferenza", a beneficio di tutti gli esseri senzienti. Egli, infatti, con i suoi discepoli divenuti *arahant* (termine il cui senso esteso è "chi ha vinto le passioni"), insegna per anni, instancabilmente, a uomini, donne, sani e ammalati, così come ai ricchi o ai potenti, senza distinzione di casta. Dopo aver indicato la via della liberazione, lascia definitivamente questo mondo, come uomo tra gli altri uomini, ma raggiungendo la sua perfetta Illuminazione (pal. *parinibbāṇa*)

Questa è la storia così come, tra mille piccole varianti, si racconta. Ma qual è il suo significato? Quali le basi su cui poggia il *Dhamma* ("insegnamento")?

Il Palazzo in cui Siddhartha ha vissuto, nell'illusione, per 29 anni può essere paragonato ad «il nostro aggregato psicofisico nel quale viviamo inseguendo continuamente, con il contatto sensoriale, il piacere e fuggendo dal dolore (Thanavaro, 2011)». L'incontro con i tre simboli di vecchiaia, malattia e morte, invece, non è altro che il momento in cui ci rendiamo conto della caducità della nostra esistenza, conoscendo uno stato di frustrazione e insoddisfazione angosciante, difficile da combattere: «entriamo

---

<sup>11</sup> Quarantanove giorni secondo alcune fonti (cfr. Cornu, 515).

<sup>12</sup> Verso del *Lalitavistarasutra*, a metà strada tra la tradizione *theravada* e quella *mahayana*, «a volte presentato come la biografia del Buddha secondo i Sarvastivadin, a volte come un Mahayanasutra (Cornu 318)».

<sup>13</sup> Il *Dhammacakkapavattanasutta* (ovvero "Discorso della messa in moto della ruota del *Dhamma*") che vedremo tra poco. In realtà secondo gli studiosi, non si tratta di un vero e proprio discorso organico, così come lo leggiamo, ma di «un assemblaggio degli insegnamenti principali del Buddha» (Marassi, 93).

dunque nell'esplorazione di un ambiente interiore intricato simile a una foresta, apparentemente oscuro e ostile (*ibidem*)».

E' per lo stesso motivo che inizia la fase ascetica della vita del Buddha il quale, seguendo la tradizione indiana, inizialmente crede che sia sufficiente mortificare il proprio corpo per liberarne l'anima, sua prigioniera. Dal massimo piacere sensoriale egli passa, così, alla totale rinuncia verso le cose del mondo, fino a raggiungere la comprensione che entrambe le vie sono errate. In seguito, quando decide di rinnegare la scelta del digiuno, egli rinnega il suo stesso attaccamento alle cose del mondo: dall'approvazione dei suoi compagni (che delude e che lo allontanano con disonore) fino alla stessa disciplina antica, che non potrà più accompagnarlo nel suo cammino di liberazione.

Sotto l'albero della *bodhi*, nonostante la solitudine e le tentazioni di *Mara* (un demone tentatore che rappresenta la morte) che lo spingono verso l'attaccamento, il desiderio e la fuga, egli riesce finalmente a comprendere con mente chiara e libera da ogni condizionamento la vera natura delle cose, riuscendo a distinguere le radici della sofferenza (*dukkha*) ma, anche, il sentiero che conduce verso la liberazione dalla stessa.

Da qui, l'insegnamento che il Buddha dona ai *bikkhu* che inizialmente lo avvicinano diffidenti: la "Via di Mezzo", l' "Ottuplice Sentiero" e le "Quattro Nobili Verità", con cui dà l'avvio alla ruota del *Dhamma* e fonda il *sangha* (la comunità monastica).

Il *Dhammacakkapavattanasutta* ovvero il "Discorso della messa in moto della ruota del Dhamma" è un famoso discorso contenuto nella *Samyuka Nikaya*, una delle cinque raccolte di componimenti che costituiscono il *Suttapitaka* del Canone Pali<sup>14</sup>. *Dhamma* (in sans. *dharma*) è un termine molto complesso, inteso sia come l'Insegnamento di cui il Buddha è testimonianza, che come il

<sup>14</sup> Inizialmente i discorsi del Buddha venivano tramandati in forma orale da *bikkhu* chiamati *banaka* ("cantori") e discussi durante i Concili del *sangha* (la comunità dei monaci buddhisti). La prima forma di scrittura buddhista viene fatta risalire al III sec. a.C., sotto l'imperatore Asoka. Un'edizione estesa dei discorsi risale invece al I sec. a.C., redatta in Sri Lanka dalla comunità *theravada*. L'edizione giunta fino a noi è il Canone Pali, datato V sec. d.C e dovuto, in parte, all'opera di *thera* Buddhaghosa (Robinson, Johnson 126). Il Canone è scritto appunto in *pali*, uno dei più antichi dialetti pracritici. *Pali*, però, non è il "nome" della lingua del Canone, ma vuol dire proprio "canone": l'equivoco nasce dalla traduzione dei primi ricercatori europei che coniarono la definizione "canone pali" scegliendo di indicare con *pali* la lingua in cui era stato redatto e non il nome del canone stesso, come invece realmente era (cfr [http://it.wikipedia.org/wiki/Lingua\\_p%C4%81li](http://it.wikipedia.org/wiki/Lingua_p%C4%81li)). Il Canone e i suoi commentari sono, a tutt'oggi, le uniche opere esistenti in questa lingua, che è la lingua "ufficiale" della tradizione *theravada*. Il Canone Pali è anche detto *Tipitaka* ovvero "tre canestri": originariamente, forse, dove venivano conservati i fogli di palma dei manoscritti originari. I tre canestri sono: il *Sutta Pitaka* (il "canestro dei discorsi") che contiene i discorsi del Buddha; il *Vinaya Pitaka* (il "canestro della disciplina") che contiene le norme della regola monastica; e infine l'*Abhidhamma Pitaka* (il "canestro della dottrina"), opere in cui si rielaborano e commentano i discorsi del *Sutta Pitaka*. Al Canone Pali si affiancano il Canone cinese, composto a partire dal II sec. d.C. con una traduzione diretta dal sanscrito, e quello tibetano, organizzato in forma organica solo nel XIII sec. d.C, che rappresentano il *corpus* dottrinale della tradizione *mahayana*. A questi si aggiunge la più ampia letteratura *mahayana* raccolta nel *Prajnaparamitasutra*, poiché «gli antichi testi non erano più sufficienti a questo nuovo atteggiamento spirituale. Accanto ad essi, che non furono, s'intende, affatto rifiutati, cominciarono ad apparire, verso il I secolo a.C., nuove opere, attribuite allo Svegliato. Son queste i cosiddetti testi della Prajna Paramita (Perfezione della Gnosi), la massima delle "virtù" (Gnoli 1983, 10-11)».

«fondamentale e supremo principio della vita (Marassi, 94)». Il termine infatti ha un significato semantico molto vasto, arrivando a comprendere anche «tutti gli oggetti conoscibili (Cornu, 157)». Il *Dhamma* è la totalità dell'esistente che «nel momento in cui è interpretato dal Buddha, si manifesta tra gli uomini per la loro salvezza (Marassi, 94)». In questo *sutta* (discorso), in particolare, *Dhamma* acquista un ulteriore significato, e cioè è «il nome stesso del buddismo» come «autodefinizione del proprio insegnamento da parte del fondatore»: *buddhadhamma*, ovvero «il *dhamma* di Buddha e contemporaneamente l'eterno *dhamma* (*ibidem*)».

Volgiamoci, quindi, a guardare questo primo, fondamentale, discorso. Il *sutta* è «strutturato e articolato in una serie di punti collegati tra loro a doppia chiave», per cui non è possibile «considerare isolatamente i singoli elementi perché, come in un sistema di scatole cinesi, ogni elemento ne contiene altri che a loro volta ne contengono altri ancora, uno dei quali contiene il primo da cui eravamo partiti (ivi, 93)». Per questo è necessario procedere con ordine, ma senza dimenticare che l'universo di significati che è racchiuso in ogni singola parte che incontreremo, è strettamente intrecciato a tutte le altre parti.

Nel “Discorso della messa in moto della ruota del *Dhamma*”, la “Via di Mezzo”, le “Quattro Nobili Verità” e l’“Ottuplice Sentiero”, rappresentano il perimetro della “ruota” che gira su stessa: così questi tre aspetti di un unico cammino si rincorrono e s'intersecano costantemente tra loro, uno dentro l'altro, come piccole e grandi *matrioske*.

Il primo insegnamento parte dalla constatazione che, ai due estremi della ricerca continua del desiderio e del piacere, da una parte, e della ricerca della sofferenza (come penitenza o auto-mortificazione), dall'altra, è possibile opporre una «via media», che è «una via sapiente che conduce alla pace, alla conoscenza, all'illuminazione, al *nirvāna* (Marassi, 102)». Questa prima affermazione, che a prima vista può apparire banale nella sua semplicità, rappresenta invece una forte rottura con quello che era il sostrato indiano in cui il Buddha si muoveva, e quindi con lo stesso ascetismo che egli inizialmente aveva praticato e poi scartato<sup>15</sup>. La linea che sta tra tutti gli opposti estremi senza escluderli, si stende in un cammino che è un processo di autosviluppo e che si pone «tra il risveglio potenziale e la sua attuazione».

Andando avanti nella lettura del *sutta*, troviamo la descrizione di quello che il Buddha chiama “Ottuplice Sentiero”, e cioè proprio di quel cammino che abbiamo appena conosciuto come “Via di mezzo”, ma anche quello che più in là conosceremo come una delle “Quattro Nobili Verità” (l'ultima). Questa è la prova di quello che dicevamo inizialmente: in una ruota, ogni spicchio tocca

<sup>15</sup> Prima di allora, anche la scelta di sedersi a meditare sotto un albero (un *Ficus religiosa*, ribattezzato “albero della *bodhi*”), senza toccare la nuda terra ma posizionando sotto le gambe un cuscino fatto di erba, così come la rinuncia al digiuno, avevano rappresentato per Gotama una rottura con la tradizione precedente (cfr. Marassi, 89-90).

inevitabilmente l'altro. La Via di Mezzo, quindi, è l'Ottuplice Sentiero, che è anche la Quarta Nobile Verità. Volendo tracciare una mappa che faccia da bussola tra questi e altri concetti che incontreremo, in questo *sutta* incontriamo il “perché” e il “come” del cammino di liberazione insegnato - e vissuto - dal Buddha<sup>16</sup>.

La prima delle Quattro Nobili Verità è una diagnosi: «è la constatazione che l'esistenza condizionata è interamente dominata o permeata dalla sofferenza (Cornu, 487)», essa è la “verità della sofferenza” (sans. *dukkhasatya*):

Ecco, o monaci, la nobile verità sulla sofferenza: la nascita è sofferenza, la vecchiaia è sofferenza, la malattia è sofferenza, la morte è sofferenza, essere unito a ciò che non si ama è sofferenza, essere separato da ciò che si ama è sofferenza, non ottenere ciò che si desidera è sofferenza. Riassumendo, i cinque aggregati dell'attaccamento sono sofferenza. (*ibidem*)

Gli otto stati di *dukkha*<sup>17</sup> implicano «frustrazione, disagio e imperfezione» e permeano ogni singolo momento della nostra vita, se è vero che persino i momenti di maggiore felicità sono *dukkha* poiché impermanenti<sup>18</sup>. Le otto sofferenze possono essere ben riassunte in tre categorie (Cornu, 487): la “sofferenza della sofferenza”, e cioè il tentativo di sfuggire al dolore; la “sofferenza del cambiamento”, dovuta al fatto che ogni fenomeno è transitorio e tale impermanenza è sofferenza; e infine, la “sofferenza onnipresente”, dovuta alla natura profondamente imperfetta e insoddisfacente dell'esistenza umana e alla frustrazione fondamentale che ne deriva. Sono quattro gli “attributi” della prima nobile verità che possono essere contemplati: l'impermanenza (*anicca*) ovvero il continuo mutamento e distruzione che caratterizza da sempre, e per sempre, qualsiasi fenomeno mondano; la sofferenza propriamente detta (*dukkha*) che è conseguenza dell'impermanenza, poiché «tutto ciò che è impermanente è sofferenza, quindi tutto ciò che sperimentiamo è sofferenza (Cornu, 488)»; la vacuità (*sunnata*) ovvero che tutti i fenomeni, fisici e mentali, sono privi di esistenza in sé; e, infine, la non-esistenza di un sé (*anatta*) che sia permanente, individualizzato e indipendente, sia per tutti “gli aggregati fisici” - compreso l'individuo nel suo complesso - che per quelli ultraterreni: come scrive il

---

<sup>16</sup> Non è, ovviamente, l'unico *sutta* a far questo. Gli stessi concetti tornano molte altre volte in modi diversi, e anche con significati ulteriori, in gran parte della letteratura buddhista, soprattutto nei testi antichi (Rahula, 17).

<sup>17</sup> Il termine *dukkha* ha una valenza molto ampia, che va oltre il semplice significato di “sofferenza” comprendendo anche, tra gli altri, la stessa “impermanenza”, la “vacuità” e la “insostanzialità” di tutte le cose (Rahula, 18).

<sup>18</sup> «Sono *dukkha* non perché c'è ‘sofferenza’ nel senso ordinario della parola, ma perché “tutto ciò che è impermanente è *dukkha*” (Rahula, 19)».

monaco Buddhaghosa<sup>19</sup> «solo la sofferenza esiste, ma non si trova nessun sofferente, le azioni esistono, ma non si trova nessun agente (ivi, 25)».

A questo proposito, mi sembra utile chiarire il significato di “aggregati”, con cui si apre, secondo Rahula (ivi, 21), l’aspetto filosofico più importante della Prima Nobile Verità:

Bhikkhu, che cos’è dukkha? Si dovrebbe dire che consiste dei cinque aggregati dell’attaccamento (*ibidem*).

*Dukkha*, infatti, ha tre facce, tre note di un’unica densa sinfonia: *dukkha* come sofferenza (*dukkha-dukkha*), nel senso più comune e universale del termine, che comprende il *dolore* per ciò che abbiamo visto, ovvero nascita, malattia, vecchiaia e morte così come ogni forma di sofferenza mentale (dovuta al terribile trio desiderio/attaccamento/insoddisfazione) e fisica; *dukkha* come prodotto del cambiamento (*viparinama-dukkha*) poiché, abbiamo visto anche questo, tutto ciò che è impermanente è sofferenza (la “sofferenza del cambiamento” di cui parla Cornu); e, infine, l’ultimo aspetto, *dukkha* come “stati condizionati” (*samkhara-dukkha*) ovvero come “aggregati” (la “sofferenza onnipresente” di Cornu) e cioè il «“disagio immanente all’esperire”, che ci rammenta il “mal di vivere” di Pavese (Marassi, 104)». E’ importante considerare quest’ultima “forma” di sofferenza perché è quella che direttamente “si collega” agli ultimi due attributi della Prima Nobile Verità, ovvero la vacuità e *anatta*, la non esistenza di un sé. Non nego che, in questo contesto, sia facile perdere il filo del discorso, soprattutto considerando la continua circolarità degli argomenti che rimandano costantemente l’uno all’altro. Ma se procediamo con ordine ogni cosa acquisterà la sua evidenza, illuminando il significato di tutte le altre.

Gli aggregati (*panca khandha*) sono cinque insiemi (*khandha* letteralmente significa “cumulo” o “pila”, per estensione “gruppo”) nei quali il Buddha ha incluso tutti i fenomeni fisici e mentali dell’esistenza. Possono essere compresi su due livelli: a livello generale, i cinque *khandha* «costituiscono tutti i fenomeni composti che esistono nell’universo (Cornu, 14)»; mentre al livello dell’individuo, «sono la base della personalità su cui si fonda erroneamente un “io” (*ibidem*)». Essi sono: le forme (ambito del corpo), le sensazioni (le esperienze sensibili piacevoli, spiacevoli e neutre), le percezioni (che consistono nel riconoscere e identificare le cose di cui si fa esperienza), le formazioni mentali (o

---

<sup>19</sup> *Thera* (“anziano”, “maestro”) Buddhaghosa (V sec d.C.), di origini brahmaniche indiane, è considerato una delle massime autorità in campo esegetico in lingua pali, in particolare nella tradizione *theravada*. Fu autore del *Visuddhimagga*, testo fondamentale per la meditazione di consapevolezza della scuola *theravada*. La sua opera esegetica è stata avvolta nei secoli da un alone di leggenda. Quello citato è un verso del *Visuddhimagga* secondo la traduzione riportata da P. Cornu (cfr. Cornu, 25).

karmiche<sup>20</sup>) e la coscienza (ovvero «l'istanza che riunisce le informazioni di tutti gli altri aggregati»), dove per coscienza si intende «una sorta di attenzione: attenzione alla presenza di un oggetto (*ibidem*)». Dire che *dukkha* consiste dei cinque aggregati, allora, tradotto in parole semplici, significa che la stessa esistenza, nella sua interezza, è sofferenza. Ma non solo: anche che ogni singolo essere vivente, è sofferenza, per il fatto stesso di esistere. Poiché in ogni ambito della sua esistenza egli conosce e sperimenta prima l'attaccamento e poi l'impermanenza, non può che essere colpito dalla “sofferenza del cambiamento” e, quindi, di conseguenza, dalla sofferenza del suo stesso essere “condizionato”. Oltre a questo, dobbiamo considerare che «quello che chiamiamo ‘essere’, ‘individuo’ o ‘io’, è solo un nome convenzionale o un’etichetta che noi diamo alla combinazione di questi cinque aggregati (Rahula, 27)». E’ a partire da questi che noi «deduciamo, erroneamente, l’idea di un “io” permanente alla persona, che si suppone sia immutabile per tutta la vita e con il quale ci identifichiamo (Cornu, 25)». Ed è qui che s’innesta la sofferenza, nell’appropriazione di un “sé”, ovvero nel fatto di «considerare gli aggregati come un “sé” e di attaccarsi ad esso» che è «la causa del nostro vagare nel *samsara*<sup>21</sup> (ivi, 24)».

Ma non è forse definibile come “sé” quello che noi chiamiamo “coscienza” o almeno “la mente che pensa”? Secondo Rahula «è meglio per un uomo considerare il suo corpo fisico come il sé piuttosto che la mente, il pensiero o la coscienza, perché il primo sembra essere più solido, mentre la mente, il pensiero o la coscienza (*citta, mano, vinnana*) cambiano costantemente, giorno e notte, persino più velocemente del corpo (*kaya*) (Rahula, 77)». L’“io”, però, non è nemmeno nel corpo, che muta con il mutare del tempo; non è neanche le sensazioni, che si modificano momento per momento e non possono permettere, quindi, un’identificazione duratura; non possiamo identificare il senso dell’“io” neanche con le percezioni, altrettanto varie e mutevoli; l’identificazione della “persona” e dell’“io” con la coscienza, infine, è altrettanto illusoria, poiché «anche la coscienza è composta, e non esiste un

---

<sup>20</sup> *Karma* letteralmente significa “atto”, “azione” e in quanto tale è alla base «del meccanismo e degli ingranaggi dell’esistenza condizionata nel *samsara*. Il *karma* ne è la forza motrice, il carburante» (Cornu, 294). Nella concezione buddhista, «ogni intenzione è momentanea ma nello svanire lascia spesso una traccia chiamata anche “impronta”, “residuo” o “impregnazione karmica”», essa «equivale a un’energia potenziale, o seme, veicolata dalla mente che ne è impregnata. Questa traccia va ad aggiungersi a innumerevoli altre, lasciate nella mente da “intenzioni passate, e va a costituire così un gruppo di “tendenze” che indirizzano le scelte future e creano degli schemi di azione, detti *samskara* o formazioni *karmiche* (*ibidem*)». cfr. *samsara* nella nota successiva.

<sup>21</sup> Ovvero “il ciclo delle esistenze condizionate”, dove si vive la *samkhara dukkha* o “la sofferenza onnipresente”. Il *samsara*, la cui traduzione significa “circolo vizioso”, è caratterizzato da una serie di «stati di esistenza successivi, condizionati dall’ignoranza e dal *karma* che ne consegue, ove regnano sofferenza e frustrazione a livelli di maggiore o minore intensità (Cornu, 534)». Nella letteratura buddhista il *samsara* è spesso paragonato a un covo di serpenti, a una prigione o a una casa in fiamme. Noi, esseri senzienti (*sattva*), finché viviamo in preda all’illusione senza comprendere la natura impermanente di tutte le cose e senza “lasciar andare” (*naishkramya*) l’attaccamento alle cose stesse, non possiamo sfuggire al succedersi delle “rinascite” nel *samsara*. Ecco perché “circolo vizioso”, da cui è possibile uscire solo “risvegliandosi”, ovvero sconfiggendo l’Ignoranza che offusca il nostro sguardo.

“pensatore” indipendente o che governi il processo continuo del pensiero, a sua volta scomponibile in istanti di coscienza successivi (Cornu, 26)». Siamo quindi come attimi fugaci che si susseguono e si attanagliano nel tentativo di darsi una forma stabile e compiuta, mentre la continuità della coscienza resta solo un’illusione, «come quella di un film proiettato su uno schermo, dove la continuità apparente è dovuta soltanto al susseguirsi a grande velocità di fotogrammi separati (*ibidem*)».

Nelle parole del *Buddha*:

Oh brahmana, è proprio come un fiume di montagna che scorre e va veloce prendendo tutto con sé; non c’è un momento, un istante, un secondo in cui fermi il suo fluire, ma va, continuando a scorrere. Così, brahmana, è la vita umana, come un fiume di montagna. (Rahula, 28)

Secondo l’attributo dell’*anatta*, infatti, non esiste nessuna entità permanente, nessun “essere” in grado di governare l’insieme, ma soltanto un movimento di continua impermanenza, un processo senza inizio e senza fine. Come spiega il Dalai Lama (Goleman 2011, 123), riprendendo la metafora del fiume, sarebbe come voler dare un nome all’acqua che scorre incessantemente. Noi chiamiamo *Gange* il fiume, ma in realtà quello che cerchiamo di fermare è solo un’idea di fiume, poiché il *Gange* di un istante fa non è quello di adesso né quello che sarà tra poco<sup>22</sup>.

Un concetto al quale la filosofia occidentale si è avvicinata seguendo altre strade<sup>23</sup> e che, in parte, mi ricorda la conclusione a cui il Vitaliano di Pirandello arrivò in *Uno, nessuno, centomila*:

Ah, non aver più coscienza d’essere, come una pietra, come una pianta! Non ricordarsi più neanche del proprio nome! (...) Sa forse d’essere la nuvola? (...) Quest’albero, respiro tremulo di foglie nuove. Sono quest’albero. Albero, nuvola; domani libro o vento: il libro che leggo, il vento che bevo. Tutto fuori, vagabondo (Pirandello, 309).

Ciò nonostante, per gli occhi di un occidentale, si tratta, senza dubbio, di uno dei punti più controversi della dottrina buddhista. A questo proposito, per Cornu (*ivi*, p. 488) è necessario operare una distinzione tra il “sé” dei filosofi, come opinione fenomenologica teorica, e il “senso dell’io” impulsivo, che è quello che ci fa dire “io”, “mio”, etc. In questo senso, confutare il sé filosofico non è sufficiente per sradicare la credenza nell’esistenza di un “io” impulsivo, quello che noi sentiamo “di

---

<sup>22</sup> «Eppure quando ci aggrappiamo a tutto ciò, quando pensiamo che su quel fiume ci sia un battello, ecco che sorgono tutti i problemi: quando, cioè, cominciamo ad attaccarci al concetto di “io” come se fosse qualcosa che esiste davvero, che ha bisogno di essere protetto e compiaciuto (Goleman, 124)».

<sup>23</sup> Pensiamo alla dottrina di Eraclito secondo cui tutto è in uno stato di perpetuo cambiamento: «non potrete mai bagnarvi due volte nella stessa acqua di un fiume, perché acque nuove scorreranno su di voi (cfr. Rahula 28)».

pancia”. E’ invece proprio qui che agisce il *Dhamma*, non con una speculazione teorica ma, all’opposto, attraverso la pratica sensibile, giornaliera, della non-esistenza dell’ “io”.

La seconda verità (la *causa*), in sans. *samudaya*, ovvero “il sorgere della sofferenza”, ha un aspetto eziologico, identificando le origini da cui nasce «la malattia che affligge gli esseri» viventi. Per eliminare un male, infatti, bisogna conoscerne l’origine, che il Buddha identifica in *tanha*, “la sete”, e cioè un desiderio avido, egoistico e insaziabile:

Ecco, o monaci, la nobile verità sull’origine della sofferenza. E’ questa sete che produce la rinascita, il ri-divenire, che è legata a un’avidità passionale e che trova nuovo piacere qui e là, ossia la sete dei piaceri dei sensi, quella dell’esistenza e del divenire e quella della non-esistenza. (Cornu, 487)

La “sete” è la causa prima di ogni sofferenza, ma nell’Insegnamento del Buddha ogni cosa è interdipendente e ha senso se collocata in un insieme più ampio. Oltre alla “sete”, infatti, è designata come causa della sofferenza anche l’Ignoranza (sans. *avidya*), che è all’origine della sete stessa. In questo senso, la sofferenza non ci viene mai imposta dall’esterno, non è mai un destino funesto contro cui non possiamo combattere ma, al contrario, dipende sempre e soltanto dalle nostre azioni, a seconda che siano guidate o no da *tanha* e dall’Ignoranza. La sofferenza nasce dall’attaccamento alle cose del mondo e dall’illusione della loro eternità, al punto che il desiderio che produce sofferenza è quello “dell’esistenza e del divenire”, che è «la volontà di essere, di esistere e di ri-esistere, di diventare sempre di più, di crescere sempre di più, di accumulare sempre di più. Questa è l’origine del *dukkha* (Rahula, 35)».

Sono quattro gli errori che vanno evitati perché si possa conoscere l’origine della sofferenza per poterla combattere: pensare che la sofferenza non abbia una causa; pensare che sia dovuta ad una causa sola; pensare che sia inflitta da un essere superiore o comunque dall’esterno; dimenticare l’impermanenza e, quindi, pensare «che la sofferenza e le sue cause siano permanenti malgrado gli stati della sofferenza siano mutevoli (Cornu, 489)».

E’ necessario identificare le proprie concezioni errate rispetto non solo alla Seconda ma anche alla Prima delle Nobili Verità, poiché conoscere che cos’è la sofferenza e quali sono le sue cause è fondamentale per potersene liberare. Come dice il Buddha:

Chi conosce *dukkha*, vede anche chiaramente il sorgere di *dukkha*, e vede anche la cessazione di *dukkha* e vede anche il sentiero che conduce alla liberazione da *dukkha* (Rahula, 29).

La terza nobile verità è la testimonianza del Buddha stesso sulla possibilità di cessazione della “sete”, per cui la “verità della cessazione della sofferenza” (*dukkhanirodha-aryasacca*) è l’eliminazione della sua radice principale. Ecco perché il *Nirvāna* è definito anche *Tanhakkhaya*, ovvero “estinzione della sete” (ivi, 41): «è la cessazione completa di questa ‘sete’, l’abbandonarla, il rinunciarci, il liberarsene, il distaccarsene (Rahula, 42)».

Qual è la nobile verità della cessazione della sofferenza? E’ la completa scomparsa ed estinzione della brama, la rinuncia ad essa e il suo abbandono, la liberazione e il distacco da essa. (...) C’è la nobile verità della cessazione della sofferenza: questa fu la visione, l’intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima (Sumedho, 41).

E veniamo, quindi, alla Quarta, e ultima, Nobile Verità (il *come*): è “la verità del sentiero”, Via di Mezzo che conduce alla liberazione definitiva e duratura dalla sofferenza.

Ecco, o monaci, la nobile verità sulla via che conduce alla cessazione della sofferenza. E’ il nobile ottuplice sentiero, ossia la retta visione, il retto pensare, la retta parola, la retta azione, il retto mezzo di sussistenza, il retto sforzo, la retta attenzione, il retto raccoglimento (Cornu, 488).

Quest’ultima Verità è quella che racchiude tutte le altre, poiché «è la verità che consente di capire la sofferenza, di abbandonarne la causa, di conseguirne la cessazione e di progredire sul sentiero (Cornu, 488)». L’abbiamo già conosciuta inizialmente come “Via di Mezzo” e adesso, forti di questa prima descrizione che abbiamo già nel nostro “bagaglio”, possiamo vedere quali sono i diversi rami di quell’unico Cammino che ora è chiamato “Ottuplice Sentiero”. Non facciamoci confondere dai nomi, parliamo sempre di un’unica via di salvezza: la stessa che ha portato il Buddha al “Risveglio”. Allo stesso modo, l’Insegnamento è uno, anche se i nomi cambiano come cambia l’angolo di prospettiva con cui guardiamo al Sentiero. Esso è la Verità del “*come*” guarire dalla sofferenza (e in quanto tale è «l’agenda del buddismo (Marassi, 102)» su ciò che è da fare). E’ Ottuplice, perché è come un grosso tronco da cui si diramano otto forti rami, che danno e prendono nutrimento. Essi non vanno considerati come livelli da raggiungere in successione poiché sono otto diversi aspetti che si danno vita l’uno con l’altro. Sono, quindi, vissuti simultaneamente come «disciplina di corpo, parola e mente» in un processo di «autosviluppo e autopurificazione (Rahula, 58 )». Il Sentiero, così inteso, non contiene nulla di “religioso” nel senso comune del termine, ma lo diviene se per “religione” intendiamo quello che è il suo significato elementare, e cioè una risposta alla sofferenza del vivere. In questo senso allora

sì, il Sentiero ha qualcosa di “religioso”: come continuo “passaggio” - che diviene pratica inarrestabile di vita - dall’illusione di chi è attanagliato dalla sofferenza, verso la pace, la serenità e, soprattutto, la libertà di chi diviene finalmente consapevole e capace di “lasciar andare” (*naishkranya*).

(...) anche quando l’insegnamento del Buddha sarà appreso, i petali continueranno a cadere mentre noi, che ne amiamo il delicato insieme di profumo, colori e forme, vorremmo che ancora allietassero il nostro mondo; le erbacce, che rappresentano tutto ciò che provoca disagio, sofferenza, continueranno a presentarsi in abbondanza nella nostra vita, senza che sia per nulla possibile liberarsene una volta per tutte. Il meccanismo della vita, che comprende attrazione e repulsione, non è modificabile. E neppure è necessario modificarlo, è sufficiente viverlo secondo *naishkranya* e *ahimsa*, “non afferrare o non alimentare o lasciare andare” e “non nuocere”. (Marassi, 104).

Torniamo quindi agli otto “rami” della Via di Mezzo detta dell’Ottuplice Sentiero e vediamo in cosa consistono:

1. Retta visione o comprensione (*samma ditthi*)
2. Retta intenzione o pensiero (*samma sankappa*)
3. Retto parlare (*samma vaca*)
4. Retta condotta (*samma kammanta*)
5. Retti mezzi di sussistenza (*samma ajiva*)
6. Retto sforzo (*samma vayama*)
7. Retta presente attenzione o consapevolezza (*samma sati*)
8. Retta concentrazione (*samma samadhi*)

Ecco gli otto ‘ingredienti segreti’ che fanno battere il cuore del *buddhadhamma* :-))). *Samma*, termine introduttivo per ognuno di loro, sta per “retto” ma anche per “puro” ed “equilibrato”, “completo” (Marassi, 99). Gli otto “rami” possono essere spiegati analiticamente - sebbene, lo ripetiamo, nella pratica essi siano un’esperienza organica - suddividendoli in tre elementi essenziali: la Moralità (o Etica), la Disciplina interiore (o Raccoglimento Meditativo) e, infine, la Saggezza (o Conoscenza superiore/Gnosi).

Nella prima ‘categoria’, la Moralità (*Sila*), rientrano la Retta parola, la Retta azione e la Retta condotta di vita: tutti aspetti di quella che noi siamo più soliti chiamare “etica” (Marassi, 99) e che si fondano su amore e compassione, finalizzate a realizzare un’esistenza armoniosa per sé e per gli altri.

Per *amore* qui s'intende il termine pali *ahimsa* che indica "non nuocere" e «nel suo significato più ampio abbraccia amicizia, benevolenza e comprensione per ogni creatura (*ibidem*)». E' bene sottolineare che, al contrario di quanto si possa pensare secondo una prospettiva "teista", nonostante si parli di *moralità* questo non è un concetto che implica una nozione di "buono" o di "cattivo". Né, a maggior ragione, esso è in alcun modo connesso ad una concezione di *colpa* che, anzi, è del tutto sconosciuta, almeno in termini religiosi, nelle culture in cui è fiorito l'Insegnamento del Buddha<sup>24</sup>. Non si tratta, quindi, di scegliere ciò che è "giusto" o "sbagliato" rispetto ad un sistema premio/punizione, ma «il valore del comportamento morale interiore orientato da *ahimsa*» vale come responsabilità nei confronti di sé stessi e del mondo, ed è orientato in maniera diretta rispetto al Cammino. Non esiste, cioè, 'buono/cattivo' o 'giusto/sbagliato' «in senso astratto, ideale o normativo»; ma esiste la direzione data dal Sentiero: «è buono ciò che mi mantiene nella via, è cattivo tutto ciò che mi allontana da essa (*ibidem*)». Aspetto, questo, che può apparire solipsistico e - forse anche - egoistico, ma che in realtà cela un grande rispetto e una grande compassione - nel senso di *com-patire*, "sentire con" - per tutte le creature del mondo. Praticare l'amore del Sentiero significa «amare il prossimo tuo come te stesso», poiché questo è l'unico modo per realizzare l'armonia nel proprio Cammino. Si è soli nell'autorealizzazione della propria salvezza, ma si è soli in un Tutto, che forse non è tradotto in termini di Assoluto, così come noi lo conosciamo, ma che viene ugualmente rispettato nella sua esistenza terrena: dal più piccolo essere vivente fino ai grandi fenomeni naturali. Quel che è certo è che «"non si è salvati per legge", per aver rispettato un regolamento (*ibidem*)» ma, come spiega Rahula, senza una base morale non è possibile nessuno sviluppo mentale (Rahula, 56).

La seconda 'categoria' è quella della Disciplina mentale o, meglio, del Raccoglimento meditativo (*Samadhi*) che comprende i tre elementi "strutturali" che sono alla base della pratica buddhista, e cioè: Retto sforzo, Retta presente attenzione o consapevolezza e Retta concentrazione. Ricordiamoci che si tratta di una classificazione e che, in quanto tale, rende distinti e separati aspetti che nell'esperienza vissuta possono risultare anche indistinguibili tra loro. Retto sforzo significa innanzitutto rinunciare a quanto sappiamo essere "malsano", attraverso la volontà di prevenire stati mentali negativi, allontanando quelli che sono già sorti in noi. Contemporaneamente, lo sforzo è teso anche a generare, al contrario, stati mentali benefici, che possano essere poi sviluppati successivamente (Rahula, 56). Attenzione però a non confondere l'energica volontà nell'indirizzare il pensiero, con un atteggiamento giudicante che, qui, è totalmente assente. I pensieri sono «nuvole che svaniscono e si

---

<sup>24</sup> Scrive Marassi: «nel buddismo, e in generale nella cultura orientale, non vi è il senso di colpa, non vi è nemmeno il linguaggio adatto per esprimere ciò che noi intendiamo con quella espressione; dal momento che il senso di colpa, in termini religiosi, nasce dal rapporto di un io imperfetto di fronte ad un Tu divino. Ora sia quell'*io* che quel *Tu* nel buddismo non sono postulati, per cui quel tipo di conflitto interiore non può nascere per assenza dei confliggenti (Marassi, 100)»

riformano continuamente, dando vita a quello che è detto *manojalpa*, il “chiacchiericcio della mente” (Marassi, 101)». Lo sforzo sta nel guardare ai vari “stati” del pensiero senza tentare di afferrarli, poiché essi scompaiono d’improvviso così come sono apparsi. In questo modo sarà possibile una pausa, un momento in cui la mente ci lascia tregua, permettendoci di provare ad imparare a vedere oltre i nostri stessi pensieri. Senza questa fase, non sarebbe possibile la pratica meditativa successiva, poiché - soprattutto nel completo silenzio - *manojalpa* (il chiacchiericcio) tende ad intensificarsi notevolmente, fino a divenire quasi insopportabile. In sostanza, se teniamo presenti le prime tre Nobili Verità, il retto sforzo «è lo sforzo di chi mantiene, senza fuggirne, lo sguardo sulla completa vacuità, inconsistenza di tutte le esistenze, la propria e l’altrui (*ibidem*)», preparando il ‘terreno mentale’ per il raccoglimento meditativo.

La Retta concentrazione (*samadhi*) non è indirizzata verso un oggetto in particolare ma è la capacità di mantenere nel tempo lo stato di quiete e di vuoto interiore realizzato durante la pratica meditativa (*samatha-vipassana*). In quanto tale è l’ «indicazione a non perdere la bussola» e l’«invito» a non lasciarsi «vincere dalla pigrizia, dall’ottusità e dalla distrazione (*ibidem*)».

L’ultimo elemento della Disciplina interiore è la Retta presente attenzione. Essa «consiste in un’attenzione vigile, nell’essere coscienti: delle attività del corpo, delle sensazioni e delle emozioni, delle attività della mente, delle idee, dei pensieri, delle concezioni e delle cose (Rahula, 56)». La ritroveremo più avanti, nel prossimo paragrafo, nelle «quattro forme di educazione mentale» elencate dal Buddha e poi raccolte nel *Satipatthana-sutta* (“Discorso sui fondamenti delle consapevolezza”). Qui, però, possiamo chiederci che cosa s’intende per “presente attenzione” e perché essa rappresenta uno dei rami del Cammino verso la liberazione dalla sofferenza. Coltivare la “presente attenzione” significa coltivare la possibilità di uno sguardo che non va oltre le cose ma, al contrario, le penetra. *Satipatthana* è l’esercizio “base” della pratica meditativa buddhista, su cui si innestano i due momenti di *samatha* (concentrazione) e *vipassana* (visione penetrativa). Quest’ultima, in particolare, porta a comprendere la realtà ultima di tutte le cose attraverso la scoperta, nell’esperienza, dell’impermanenza e della vacuità di tutto ciò che ci circonda. Dopo aver indirizzato il chiacchiericcio della mente, arrivando ad uno stato di naturale concentrazione, è possibile “centrarsi”, tentando di conquistare la consapevolezza di ogni cosa che accada intorno a noi e dentro di noi. Dal suono degli uccelli (o del traffico) fuori dalla finestra, fino al pensiero più timido che balena nella nostra testa. Ma attenzione: non si tratta di un atto di consapevolezza senza sosta, poiché esso sarebbe irrealizzabile. La consapevolezza è sempre consapevolezza di qualcosa, da rinnovare ogni volta che si rinnova l’oggetto verso cui è indirizzata. Immaginiamo la nostra testa come una sfera: essa non è mai vuota, ma costantemente piena di una materia densa e intricata, ovvero i nostri pensieri, sensazioni etc. Il retto

sforzo ci permette di creare delle brevi parentesi di “vuoto” nella densità della materia e la concentrazione ci aiuta a rendere questi momenti più frequenti e duraturi. In queste condizioni è possibile assumere il comando della regia della nostra mente, senza indirizzare alcunché, ma divenendo capaci di “pensare il pensiero”, osservando tutto ciò che accade senza alcun giudizio e senza lasciarci risucchiare dalla corrente dei pensieri. Ecco che allora abbiamo la possibilità di sperimentare l'impermanenza dei nostri stati mentali e quindi di quel qualcosa che chiamiamo “io” e che rivela tutta la sua inconsistenza. In questo senso la Disciplina mentale è ‘propedeutica’ alla successiva categoria di elementi del Sentiero, quelli raggruppati sotto la dimensione della Saggezza o Conoscenza superiore, ovvero la Retta intenzione e la Retta visione o comprensione.

La retta intenzione è quella che va incontro alle caratteristiche di *ahimsa* e *naishkramyā*. *Ahimsa*, l'abbiamo visto, è la volontà di non nuocere, come amore rivolto verso tutti gli esseri viventi, che non può mancare in una mente che si allena al raccoglimento meditativo. *Naishkramyā* (sans.), invece, «è un termine composito che significa “non incrementare” (...) ma anche “lasciare andare” (Marassi, 98)». Etimologicamente, il termine è formato da un prefisso e da un verbo che indicano l'essere liberi dall' “andare verso”, dal “voler raggiungere”, dal “dirigersi” (*ibidem*). Lo stesso vale anche per i nostri stati mentali, lasciati sorgere nella nostra mente, osservati, e poi “lasciati andare”, così come ogni nostra convinzione che se trattenuta troppo a lungo rischia di attanagliarci nella rete della fissità e dogmaticità. Il “lasciar andare” è la cura all'attaccamento verso quello che ci circonda: le persone amate, le cose, la nostra identità, la vita stessa. Questo non significa disinteresse<sup>25</sup> verso il mondo che ci circonda: al contrario! Rinunciare all'attaccamento al desiderio, non significa indifferenza verso l'altro. Significa invece non rendere l'altro un oggetto, l'oggetto del nostro desiderio, al punto che il nostro attaccamento nei suoi confronti diviene più importante della persona stessa, o di noi stessi. In questo senso, l'attaccamento è un continuo prendere e trattenere, un riportare la realtà esterna nel nostro universo mentale, modellandola secondo la nostra volontà incontestabile. E' così che quando quella stessa realtà, che fa il suo corso, va in direzione contraria rispetto ai nostri programmi, sbattiamo duramente il naso contro la sofferenza, che ci appare ingiusta e inaspettata (perché non prevista da noi). Lasciare andare significa “non prendere” ma, invece, “dare” (*ibidem*). Cessare di trattenere ogni cosa, come una mano che tenta di trattenere l'acqua, e aprirsi alla vita, lasciando che faccia il suo corso.

La retta visione o comprensione è la sintesi profonda - intesa proprio come “mettere insieme” - di quanto detto finora. Significa «vedere la base della realtà così come essa è, senza intorbidarla,

---

<sup>25</sup> Ricordiamoci che anche questo elemento, come tutti gli altri che costituiscono l'Ottuplice Sentiero, è inscindibile da *ahimsa*.

modificarla con la nostra immaginazione, con il ragionamento, con la teoresi, con la dottrina (*ibidem*)». Significa, quindi, comprendere le Quattro Nobili Verità facendone esperienza quotidiana. Secondo Rahula<sup>26</sup> «la vera comprensione profonda si chiama *penetrazione (pativedha)*: è il vedere le cose nella loro vera natura, senza nomi o etichette» ed essa «non è possibile se non quando la mente è completamente libera dalle impurità ed è pienamente sviluppata dalla pratica della meditazione (Rahula, 58)». Per questo motivo si può dire che Moralità e Disciplina mentale siano propedeutiche alla Conoscenza superiore. Attenzione però, a non dimenticare la simultaneità degli otto momenti del Cammino, così come la circolarità che contraddistingue l'intero Insegnamento. Se da una parte la Moralità prepara la mente al Raccoglimento meditativo che porta alla Conoscenza profonda, dall'altra la Gnosi s'incarna quotidianamente nell'Etica ed è il combustibile che alimenta la Disciplina interiore.

In ogni caso, si capisce l'importanza affidata alla pratica meditativa come chiave di volta dell'intero Dhamma. L'esperienza diretta dell'Insegnamento è il cuore del buddhismo e in questo consiste la sua efficacia antidolatriva e antidogmatica. La stessa Via di mezzo non è solo rinuncia all'eccesso di desiderio e all'automortificazione ma è anche rinuncia a qualsiasi dogmatizzazione (Marassi, 97). Se dovessimo codificarne i tratti al punto da trasformarla in un dogma assiomatico incontestabile, allora essa non sarebbe più il cammino indicato dal Buddha. Se vincessero la forma sulla sostanza, il Cammino perderebbe la sua funzione e piuttosto che avvicinare alla liberazione, contribuirebbe a creare nuove catene: «qualsiasi dogmatizzazione o codificazione di un comportamento pensando che esso sia la via della salvezza, in ogni caso non è la via media (*ibidem*)». Ancora una volta, niente è permanente, niente è assoluto, meno che mai dogmatico. Va detto che questa è una caratteristica che accomuna tutti i percorsi spirituali, anche molto diversi tra loro. Solitamente, intraprendere un cammino spirituale comporta una scelta ben precisa che dona legittimità ai singoli momenti del cammino stesso. Per cui il comportamento che ne deriva non appare come uno sforzo e, per questo, non ha bisogno di dogmi<sup>27</sup>. Nel nostro caso, «quando percorriamo la via media (...) e ascoltiamo, assecondandola, la muta voce del vuoto, il comportamento descritto dall'ottuplice si manifesta naturalmente (ivi, 98)». Potremmo parlare anche qui di Retto sforzo, come volontà di non abbandonare la Via, perché il “premio” - se c'è un premio - è in ogni passo, come in un «fluido movimento liberatorio». D'altra parte, le indicazioni del Sentiero diventano indispensabili quando quella “voce” non si sente o non si comprende, e assumono così il ruolo di bussola dell'esperienza. Ciò nonostante, l'abbiamo detto: «nessuno è salvato per Legge (ivi, 99)».

---

<sup>26</sup> Walpola Rahula (1907-1997), monaco cingalese di tradizione *theravada*, è stato Rettore universitario in Sri Lanka e docente all'università dell'Illinois. Nel 1982 ha fondato la Buddhist and Pali University, un importante centro culturale del sud-est asiatico.

<sup>27</sup> I quali, molto spesso, sono “sovrastutture” successive al “messaggio” originario.

Se, infine, ci chiediamo dove porta il Cammino e qual è la sua meta finale, avremo l'ennesima sorpresa: esso non tende verso nessun *momento* ideale posto alla fine del percorso, ma è piuttosto un eterno movimento di “ritorno” verso il percorso stesso, un continuo “ritrovarsi” nel Sentiero. Ma la Via media non è forse una via di autopurificazione allo scopo di raggiungere il *nirvana*? E non è il *nirvana* la meta “ideale” del Cammino? E' vero e non è vero. E' vero perché esso è realmente l'obiettivo perseguito, ma non è uno “stato” che si acquista una volta per tutte<sup>28</sup>. Come scrive Panikkar<sup>29</sup>: «Il fine da conseguire è il non costruito, l'increato, il non fatto (ivi, 59)». Intendo dire che l'Illuminazione non è altro che il ripetere, in forma sempre più consapevole, l'esperienza di conoscenza profonda imparata lungo il Cammino, per cui «il raggiungere l'altra sponda è un cammino *in fieri* (*ibidem*)». Dopo aver camminato tanto, però, non c'è uno stato di realizzazione perenne che ci aspetta ma, al contrario, quel continuo “ritrovarsi” che si ripete senza sosta è ciò che dà forma all'intero percorso, rendendo il *nirvana* raggiungibile e “ripetibile” ad ogni passo.

Arrivati a questo punto, l'occidentale, teista, non può fare a meno di chiedersi “dov'è Dio in questa concezione?” e quella che per un buddhista è una risposta dalla semplicità disarmante, per un credente può apparire come una provocazione. Dio è assente per il semplice motivo che chi ha scoperto, nella pratica della propria vita, le Quattro Nobili Verità e l'Ottuplice Sentiero, non ha bisogno di postulare l'esistenza<sup>30</sup>. Se tutto è impermanente e vacuo, lo è anche la divinità concepibile dalla

<sup>28</sup> Il *nirvana*, non è «né esistente né non esistente» e in quanto tale è indicibile. Nel buddhismo, inoltre, il concetto di *nirvana* non è definito in maniera univoca, ma viene modulato in modi diversi a seconda della tradizione di riferimento. Nella tradizione theravadin, il *nirvana* è la liberazione dal *samsara* in seguito alla cessazione di tutte le passioni e delle loro cause (*nirodha*). Con il *nirvana*, la mente è liberata dai tre tipi di impurità che la costringono nel ciclo delle molteplici rinascite: il piacere dei sensi, l'impurità del divenire e l'impurità dell'ignoranza. Esso è quindi caratterizzato dall'assenza di nascita, divenire e morte e, in quanto tale, trascende il mondo. E' un processo dinamico cui si accede per gradi (e che non è reversibile), il cui scopo è una meta reificata: l'«estinguersi di una fiamma per esaurimento del combustibile (Cornu, 417)». Nel *theravada*, quindi, la “cessazione” del *nirvana*, implica uno stato raggiunto una volta per tutte, in cui «l'arhat non dovrà più rinascere in questo mondo, perché le sue azioni non porteranno più frutto (*ibidem*)». Per questo motivo, nelle scuole del *mahayana*, quello dei *theravada* è considerato una sorta di “nirvana statico”, diverso dal «nirvana nel quale non si entra definitivamente» che «non ricade né nelle attività impure del *samsara* né nella staticità del *nirvana* degli *arhat* (*ibidem*)». Nel senso *mahayana*, non vi è alcuna differenza tra *samsara* e *nirvana*, poiché quest'ultimo non è altro che la visione profonda della vera natura di tutti i fenomeni, ovvero della loro *talità* (o vacuità, intesa come “realtà qual è”). *Samsara* e *nirvana* allora non sono due entità distinte, ma le «due facce di una medaglia», per cui «non è necessario lasciare il *samsara* per “ottenere” il *nirvana* (ivi, 418)». Ed è questo il *nirvana* inteso come cammino a cui faccio riferimento nel testo.

<sup>29</sup> Raimon Panikkar (1918-2010), sacerdote cattolico, di madre spagnola e padre indiano, è stato un proficuo studioso di mistica e religioni comparate.

<sup>30</sup> Anche se generalmente le due cose non si escludono a vicenda. Al contrario, in alcune tradizioni buddhiste, come in quella tibetana ad esempio, o ancora di più nel buddhismo detto “domestico” o “popolare”, è contemplato un vero e proprio *pantheon* di divinità, permesse o lasciate sopravvivere dal Buddha stesso in nome della loro funzione sociale (cfr. [http://www.treccani.it/enciclopedia/buddhismo\\_\(Enciclopedia\\_delle\\_Scienze\\_Sociali\)/](http://www.treccani.it/enciclopedia/buddhismo_(Enciclopedia_delle_Scienze_Sociali)/)). Lo scopo è quello di sopperire - a mio parere - al bisogno quasi fisiologico dell'uomo di riempire il vuoto della propria esistenza attraverso il ricorso alla trascendenza, poiché non sempre le risposte date dal buddhismo possono essere altrettanto consolatorie, o almeno non per tutti. Scrive Rahula (Rahula, 59): «Nei paesi buddhisti, esistono costumi e cerimonie per le occasioni religiose. Hanno poco a che fare con il vero Sentiero. Ma hanno il loro valore, perché soddisfano certe emozioni religiose e i bisogni dei praticanti meno avanzati e li aiutano a procedere gradualmente lungo il Sentiero». Oltretutto, l'apofatismo ontologico che caratterizza l'Insegnamento del Buddha relativo al Divino, fa sì che la Sua esistenza non sia né confermata né negata. Questo lascia il campo libero all'integrazione del buddhismo col sostrato religioso che lo precede o ai sincretismi personali.

mente umana che è parte della ruota del *samsara* e, quindi, come tutti gli altri Esseri è soggetta all'impermanenza. Ciò detto, relativamente all'insegnamento del Buddha "in campo teista" - diciamo così - Raimon Panikkar parla più precisamente di *apofatismo ontologico* (Marassi, 33), ossia del rifiuto di riconoscere il campo di esistenza stesso della domanda. Tradotto in parole povere, vuol dire che potremmo definire agnostico l'atteggiamento del Buddha, in quanto egli, dichiaratamente, sospende il giudizio riguardo all'esistenza di Dio<sup>31</sup>. Un bell'esempio in questo senso ci è dato da un dialogo tra Buddha e un monaco, riportato in uno dei discorsi "di media lunghezza" del Sutta Pitaka. Il monaco, smanioso di conoscere la suprema Verità riguardo alla nascita del mondo e all'esistenza del «Compiuto», decide che non avrebbe più seguito il Cammino indicato da Buddha se egli non fosse stato in grado di rispondere finalmente alle sue domande. La risposta del «Sublime» convince subito il monaco:

*Chi pretendesse: 'Io non condurrò vita religiosa presso il Sublime, se prima egli non mi farà partecipe di tutti questi problemi'; il Compiuto non giungerebbe a partecipargli abbastanza, che quegli se ne morirebbe. È come se un uomo fosse colpito da una freccia con la punta spalmata di veleno; ed i suoi amici e compagni, parenti e congiunti, gli procurassero un medico chirurgo; ed egli però dicesse: "Non voglio fare estrarre questa freccia prima che io sappia che uomo mi ha colpito: se un guerriero, un sacerdote, un borghese o un servo. Non voglio estrarre questa freccia prima che io sappia di che nome, di che gente è l'uomo che mi ha colpito. Se è alto o basso; se nero o bruno o giallo di pelle; di quale villaggio o borgata o città è abitante. Non voglio estrarre questa freccia prima che io sappia che arco mi ha colpito: se piccolo o grande; se la corda è di fune o filo o tendine o cordone o budella; se la freccia è di canna o di giunco, di che penne è fornita: se di avvoltoio o di airone o di corvo o di pavone o di beccaccia; se la freccia è guarnita di cuoio di bue o di bufalo o di cervo o di leone; se la punta è diritta o curva o uncinata o attorcigliata o a forma di dente di vaccina o di foglia di oleandro". Non riuscirebbe, Mālunkya'putto, quell'uomo a saperne abbastanza perché egli morirebbe prima. Lo stesso accadrebbe a colui che pretendesse di seguire la vita religiosa presso di me a patto che io chiarissi tutti i suoi dubbi: egli morirebbe prima. Che sia vera un'opinione o l'altra, che il mondo sia eterno o no, e che così tutte le altre questioni siano vere o no, la vita religiosa può ugualmente essere seguita: è certo che v'è nascita, vecchiezza, morte, pene, guai, dolore, strazio e disperazione di cui io già durante la vita insegno a conoscere la distruzione. (Mn, 63)*

---

<sup>31</sup> Se ci fosse una presa di posizione in questo senso, il rischio sarebbe quello della dogmatizzazione: «Il Buddha non afferma una dottrina metafisica che nega l'esistenza di un sé o di un'anima. Egli rifiuta di rispondere proprio per non dare origine a un'altra teoria, a un convincimento nichilista o eternalista (Marassi, 32)». Chiosa Panikkar: «Per superare qualsiasi risposta ne distrugge le domande con il silenzio (*ibidem*)».

Buddha è un uomo<sup>32</sup>, uomo tra gli altri uomini, di cui restano le reliquie e un insegnamento che non ha età: il suo “corpo di *Dhamma*” (*dhammakaya*), ma soprattutto la possibilità, che egli ha dimostrato, che l’Illuminazione possa appartenere a tutti gli esseri di questo mondo, senza distinzione:

Siate voi, la vostra lampada, siate voi, il vostro rifugio. Mantenete con fermezza il Dharma. Non cercate rifugio fuori da voi. Così vincerete le tenebre (Cornu, 519).

Buddha non è Dio e non è neanche l’unico Buddha: egli è uno dei tanti Buddha storici che hanno già diffuso il loro insegnamento sulla terra, così come è quello che precede il prossimo Buddha che tutti attendono, ovvero Maitreya.

Niente è permanente, neanche lo stesso Insegnamento. Nessuna disciplina, nessun capo spirituale, nessun Dio possono irretire il cammino verso l’Illuminazione che è di ognuno, poiché anche lo stesso insegnamento deve rispondere all’impermanenza. Se così non fosse, il pericolo è che esso ristagni, istituzionalizzandosi in una forma che si tenta di mantenere immutata: dall’impegno nel rispetto della Regola e dello stesso *Dhamma*, si arriva a custodire uno scrigno vuoto, che ha perso la sostanza d’essere a scapito della forma. Ciò non toglie che se l’Insegnamento originario è totalmente estraneo ad un ragionamento di questo tipo, il pericolo “umano” è sempre in agguato e le forme istituzionalizzate di “religione buddhista”, così come di ogni religione istituzionalizzata, corrono costantemente il rischio di cadere in una trappola di questo tipo.

---

<sup>32</sup> “Il migliore dei bipedi umani” (Cornu, 663).

## 1.2 La meditazione come via

Quando in Occidente pensiamo al concetto di “meditazione”, a volte immaginiamo qualcosa di orientale ed esoterico, sicuramente molto distante dalla nostra realtà: ci figuriamo uomini magri, poco vestiti, con le gambe curiosamente incrociate, fiori di loto e fumosi stati di trance in cui ci si solleva dal suolo<sup>33</sup>. Ma a che tipo di meditazione alludiamo? Secondo quale tradizione, di quale parte del mondo? E che cosa significa meditare? Sono molti i miti da sfatare su questa materia.

Innanzitutto è necessario comprendere di *quale* meditazione stiamo parlando. Nella storia dell’umanità e in più parti del globo (non solo in Asia) sono nate e si sono sviluppate molte forme di pratica meditativa: tra i *sufi* nella mistica islamica, ma anche nella mistica cristiana, tra gli indiani d’america, nella *cabbalah* ebraica, oltre che, naturalmente, nelle forme dello *yoga* indiano e nelle varie determinazioni del buddhismo (cfr. Goleman 1997). Un elenco che è certamente molto più lungo e che rappresenta, anch’esso, una generalizzazione. Bisognerebbe distinguere infatti anche tra i vari *tipi* di meditazione all’interno di ogni tradizione: analitica, concentrativa, recettiva, trascendentale, di consapevolezza, con oggetto di contemplazione o senza, con *mantra*, “teista” o meno, etc. Così come tra la variabilità delle *posizioni* da assumere: dallo *hatha yoga* al *raja yoga*<sup>34</sup>, fino alla *samatha-vipassana* o allo *zen* giapponese<sup>35</sup>.

---

<sup>33</sup> E’ chiaro che quest’affermazione non intende riassumere l’atteggiamento di tutto l’Occidente riguardo alla meditazione (sarebbe impossibile), ma si tratta solo di un semplice riferimento all’immaginario comune, dedotto - senza pretesa di rappresentatività - da articoli di giornale, film, pubblicità e conversazioni di vario genere.

<sup>34</sup> Molto sommariamente, all’interno della scuola di pensiero induista del *Vedanta*, mentre l’*hatha yoga* è prevalentemente una disciplina fisica che si basa sulle *asana* (ovvero le posture del corpo), il *raja yoga* è una disciplina mentale per la concentrazione meditativa (anche il *raja yoga*, tuttavia, comprende alcune *asana*).

<sup>35</sup> La “tecnica” di meditazione *zen* è lo *zazen*, che è *shikantaza* ovvero “solo sedersi” (Dogen): «*zazen* non è un mezzo per raggiungere lo scopo, ma il dimorare nell’essenza stessa del *dhyana* in ogni istante della pratica. L’aspetto tecnico dello *zazen* si riduce essenzialmente alla postura da assumere (Cornu, 769)». Il termine *zen* indica un’insieme di scuole giapponesi derivate dal buddhismo *ch’an* cinese, all’interno della grande tradizione *mahayana*. *Zen*, così come *ch’an*, derivano dalla traslitterazione della parola sanscrita *dhyana*, che indica gli stati di assorbimento meditativo e, per estensione, la meditazione stessa.

Ciò detto, dobbiamo considerare che la stessa parola “meditazione” che noi usiamo per riferirci a questo campo d’interesse, non rende giustizia alla sua vastità, oltre ad essere costituzionalmente inadatta ad esplorarne i significati. Etimologicamente, “meditazione” significa “misurar con la mente” o anche “riflettere” e al tempo stesso “tramare”, “macchinare”. Niente di più lontano dal senso profondo della meditazione, che semmai potrebbe essere un “misurar la mente andando al di là della mente stessa”. Nel contesto del buddhismo, in particolare secondo la tradizione *theravada*, il termine può essere tradotto con il pali *bhavana* ovvero “educazione” (mentale), che ci avvicina notevolmente alla comprensione della pratica. Già l’etimologia dell’italiano “educazione”, dona una giusta indicazione in questo senso: “aiutare con opportuna disciplina a mettere in atto, a svolgere le buone inclinazioni dell’animo e le potenze della mente, e a combattere le inclinazioni non buone”. Come educazione, *bhavana* è anche “sviluppo”, “progresso”: per cui potremmo dire, semplificando, che la meditazione è un “allenamento” intenzionale e continuo della mente, con l’obiettivo di riportare la mente stessa al suo «stato originariamente naturale». Stato che per essere raggiunto richiede, al contrario di quanto si possa immaginare, un duro lavoro interiore, al fine di «decondizionare la mente (Sumedho 1999, 64)». Ma a quale scopo? Ce lo suggerisce la stessa parola *bhavana* che, sia in pali che in sanscrito, deriva dalla radice *bhu*, che vuol dire “essere”. Spiega Corrado Pensa, filosofo e maestro della “moderna” *vipassana*: «*bhavana* quindi è ciò che fa essere. Una mente *bhavita*, che in genere si traduce ‘allenata’, ‘addestrata’, ‘coltivata’, in realtà, letteralmente, è una mente *fatta essere*, svegliata dal sonno delle continue sofferenze autoinflitte (Pensa, 36)».

Come abbiamo visto, la *disciplina mentale* è parte integrante dell’Ottuplice sentiero, come elemento strutturale fondamentale per raggiungere la “comprensione superiore” (*pativeddha*) e cioè la consapevolezza delle Nobili Verità sull’esistenza, l’origine e la cura della sofferenza. Quello che vedremo ora è come avviene, “in pratica”, questo processo. Sono certa che chi non ha dimestichezza con la pratica meditativa, faticherà a credere possibile un cambiamento *reale*, nella propria vita, tramite la “semplice” meditazione su alcuni concetti, sicuramente nobili, ma che ad uno sguardo superficiale potrebbero apparire anche troppo ovvi. Non dimentichiamo, però, che come suggerisce Vaneigem<sup>36</sup> «la via per la banalità è la più complessa». E non facciamoci facilmente ingannare: comprendere questi concetti a livello intellettuale, non è sicuramente lo stesso che averne un’intuizione profonda, come conoscenza che sgorga dal cuore della nostra stessa esperienza: «l’intuizione è una conoscenza globale che non viene solo dalle idee, non ha a che fare con ‘io penso di sapere’ (Sumedho, 56)». Anzi, nel tentativo di comunicare tale esperienza, le parole non fanno altro che “violentare” un silenzio (quello

---

<sup>36</sup> Raoul Vaneigem, scrittore e giornalista belga. La citazione è tratta da una delle sue opere più conosciute, il “Trattato del saper vivere ad uso delle giovani generazioni” (Malatempora, 1999).

meditativo) che è già carico di per sé di significati e che, quindi, basta a se stesso. Un silenzio che è «grembo di senso», poiché come scrive Raimon Panikkar:

Non c'è ermeneutica del silenzio, perché ogni interpretazione lo infrange. L'interpretazione è opera del Logos, ma il silenzio non è Logos e non essendolo, è vuoto di parola. Il silenzio è l'assenza di parola, anteriore alla parola. La parola è l'organo dell'essere, è la sua primogenita. Il silenzio, quindi, sarà l'assenza dell'essere. L'uomo, nel silenzio, fa l'esperienza del vuoto, cioè della pura assenza, che non è l'assenza di un altro essere, che ne sarebbe il complemento (...) L'esperienza del vuoto è una scoperta che trasforma, essa si trova allo stesso livello della scoperta della vita. Non rimaniamo gli stessi, anzi essa ci fa scoprire quello che veramente siamo: ci fa scoprire la profondità insondabile dell'essere (...) che viene integrato, per così dire, nell'orizzonte del vuoto. Non si vive la pienezza dell'essere se non nel vuoto (<http://www.gianfrancobertagni.it/autori/raimonpanikkar.htm>).

La nostra mappa resta il *Dhammacakkapavattanasutta* e quindi le Quattro Nobili Verità e l'Ottuplice Sentiero in esse contenuto. I punti cardinali che dobbiamo seguire, invece, sono i concetti che abbiamo già incontrato, ovvero *dukkha*, la sofferenza che è insita nell'esistenza, con i suoi tre attributi: *anicca*, l'impermanenza, che è propria di tutte le cose; *anatta*, il non-sé, ovvero l'impermanenza del nostro stesso essere; e infine *sunyata*, la vacuità di ogni cosa<sup>37</sup>. La meditazione ci permette la realizzazione diretta (nell'esperienza interiore di ognuno) dell'inesistenza del sé e dell'insostanzialità dei fenomeni. Entrambe queste esperienze, ci insegnano a “lasciare andare” ogni desiderio di attaccamento alle cose del mondo, rendendoci capaci di vivere, con consapevolezza, ogni singolo attimo della nostra vita che, in quanto unico, diviene “eterno”. Non scordiamo che «meditare è un processo, un addestramento della mente e non un fine in sé (Cornu, 381)». Il lavoro da compiere, però, è perciò senza fine. E il primo passo consiste nell'avvicinarci, umilmente, alla pratica: la *bhavana samatha-vipassana* così com'è stata sperimentata da Siddharta Gautama in persona.

Arrivati a questo punto, però, è inevitabile operare l'ennesima distinzione: seppur restando all'interno della stessa cornice - per cui con lo stesso scopo e gli stessi significati - le diverse tradizioni buddhiste hanno declinato ognuna il proprio modo di praticare la meditazione insegnata dal Buddha. Per cui, a seconda della tradizione cui ci riferiamo, cambia l'esperienza della pratica meditativa (sostanzialmente nel *modo* in cui essa viene strutturata). Così, se nel buddhismo detto “tibetano” (di tradizione *Vajrayana*) si fanno sentire le influenze *bon* e tantriche e la meditazione è caratterizzata, tra le altre cose, dalla recitazione di *mantra* e dalla “visualizzazione” di simboli, lettere o deità; nello *zen*

---

<sup>37</sup> Semplificando, possiamo dire che la vacuità è «il modo d'essere reale, lo stato naturale delle cose, l'assenza di essere in sé e per sé» ovvero «l'assenza di sostanzialità dei fenomeni». Ma attenzione, «la vacuità non svuota le cose del loro contenuto: ne è invece la vera natura» e «non è il nulla, giacché le cose appaiono in modo interdipendente (Cornu, 711)».

giapponese assume notevole importanza la postura assunta (lo *zazen*, che rappresenta la meditazione stessa).

La “forma” meditativa cui faremo riferimento da qui in poi è quella praticata nel buddhismo *theravada*: la tradizione del sud est asiatico su cui concentreremo anche i nostri “passi” successivi nel *cammino* che è questo lavoro. La meditazione detta “*vipassana*” di origine *theravada* è, infatti, quella che più di tutte si sta diffondendo in Occidente, come portabandiera di quel fenomeno più ampio che alcuni stanno battezzando come “buddhismo moderno” o, addirittura “protestante”.

Ciò che mi preme sottolineare è solo un *input*: l’abbraccio tra due culture molto diverse che ha inizio da molto lontano, da qui, da questa pagina e, sorprendentemente, dalla forma più “conservatrice” di meditazione buddhista. Siamo ancora nel cuore del *Dhamma*, di così antica natura, eppure già possiamo intravedere il lungo viaggio che esso seguirà per raggiungere menti, e cuori, che parlano una lingua diversa ma che, ciò nonostante, continuano a cercarlo. Addentrandoci nei significati che scaturiscono dalla pratica meditativa, coglieremo molti riferimenti alla moderna psicoterapia. Nessuna cultura è un monolite con vita indipendente e, come sappiamo, molta dell’acqua che bagna la nostra cultura deriva dalla fonte d’Oriente. In più, come ho detto, le parole non sono mai neutre, soprattutto se usate secondo fini ermeneutici: se sono io, con la mia mentalità da occidentale, dalla mente “psicanalizzata”, a dover spiegare certi significati, è molto probabile che quegli stessi significati si modellino intorno a me, veicolando fiumi di interpretazioni aggiuntive. A questo si aggiunga che il buddhismo, senza dubbio, si presta, più di ogni altra “tradizione religiosa” a questo tipo di scambio aperto, e reciproco, di significati. Da qui, la possibilità di un percorso che l’ha portato ad essere alla base di una delle più moderne psicoterapie di stampo cognitivo/comportamentale, dopo essere stato “oggetto” di una speculazione scientifica a carattere neurologico tra le più avanzate. Conoscere l’esistenza storica di più “buddhismi” può indurre a chiederci per quali ragioni l’approdo moderno della meditazione “*vipassana*” in Occidente, muova da una delle forme più *nude* e fino a poco tempo fa meno conosciute di pratica buddhista: quella tramandata da *bikkhu* (monaci) *theravada* che si considerano i più “fedeli” all’insegnamento originario del Buddha<sup>38</sup>.

L’“esperienza” meditativa *theravadin* si basa esclusivamente sulla pratica della *bhavana samatha-vipassana*, così come è stata conservata per quasi tremila anni. Questo significa che rispetto ad altre tradizioni, il *theravada* è più “spoglio” da altre forme correlate di meditazione (influenzate

---

<sup>38</sup> Effettivamente, “il buddhismo” più praticato in Europa, così come in America, è quello tibetano seguito dalla pratica *zen*. Anche a livello popolare, tutti conosciamo la fama mediatica di cui gode il Dalai Lama: al punto che lo stesso buddhismo viene identificato *tout court* con il suo rappresentante tibetano (leader di una singola scuola all’interno della più vasta tradizione tibetana), considerato una sorta di “papa” d’Oriente. Al contrario, nessuno (o solo qualcuno) conosce la tradizione *theravada*.

dagli aspetti culturali/religiosi del paese di diffusione e sviluppo)<sup>39</sup>. La scrupolosa aderenza alla “lettera” degli insegnamenti lasciati dal Buddha che contraddistingue questa tradizione, ne fa un’ottima bussola per guidarci alla comprensione della pratica meditativa senza perderci in traduzioni semantiche aggiuntive o ritualità e significati ulteriori.

Il principale testo di riferimento<sup>40</sup> per la pratica meditativa *theravada* è il *Satipatthanasutta*, e cioè “Sutta su come rendere stabile l’attenzione”, tradotto comunemente in italiano con “Discorso sui fondamenti della consapevolezza” (Cornu, 546). *Satipatthana*, etimologicamente, può essere scomposto in due termini: *sati* che è “presenza mentale” o “attenzione” e *patthana* che significa “stabilirsi in modo vigoroso, stabile e fermo” e anche “applicarsi”. Tutti termini che indicano un *lavoro*, un processo che richiede volontà per avverarsi. *Sati* in italiano è tradotto anche con “consapevolezza” che però, etimologicamente, ha una valenza semantica che eccede la dimensione di *sati*. “Consapevolezza” discende, infatti, da un derivato del verbo “sapere”, con il significato di “avere conoscenza di qualcosa” e quindi “apprendere attraverso i sensi o l’intelletto”. Colui che è “consapevole”, quindi, è colui che conosce. Con *sati* non siamo ancora in questa “fase” più propriamente conoscitiva, in cui si ha contezza dell’intera dimensione meditativa. A mio parere questo rappresenta un passo successivo nella pratica, permesso proprio dallo sviluppo di *satipatthana*. Siamo, invece, nel pieno significato di “attenzione” che, etimologicamente, vuol dire “osservazione”: “l’atto con cui la mente si rivolge ad un oggetto”. Porre l’attenzione su qualcosa è un conto, ma avere consapevolezza dell’oggetto osservato è un’altra cosa.

Il *sutta*, «il più importante che il Buddha abbia mai pronunciato sullo sviluppo mentale (Batchelor 1995, 276)», insegna quindi come coltivare la “presente attenzione”:

La strada, o monaci, a un’unica meta, alla purificazione degli esseri, al superamento del pianto e del lamento, all’allontanamento del dolore e della sofferenza (...) è quella dei quattro pilastri della consapevolezza (*ibidem*).

---

<sup>39</sup> Tuttavia, non va sottovalutato che la stessa scelta conservatrice della tradizione, così come il suo passaggio nelle nazioni del sud-est asiatico e la sua evoluzione nei secoli, ne delineano in ogni caso l’immancabile quadro culturale in cui si pratica la meditazione.

<sup>40</sup> Un secondo testo di riferimento «per la pratica della meditazione quale viene insegnata nel Theravada» è il *Visuddimaggha* o “cammino della completa purificazione”, un commentario (pal. *Atthakatha*) redatto nel V secolo da *thera* Buddhaghosa. Esso «dopo i *sutta* del Canone Pali, è spesso considerato il testo più importante della tradizione theravadin (Cornu 746)». Il testo è diviso in tre parti che ricalcano i tre aspetti dell’Ottuplice Sentiero: la Disciplina (*sila*), la Concentrazione (*samadhi*) e la Saggezza (*panna*). Nella parte dedicata a *samadhi*, il commentario «descrive molto dettagliatamente l’insieme delle tecniche meditative del Theravada: i quaranta oggetti della meditazione di samatha e i metodi di vipassana (*ibidem*)».

I quattro pilastri racchiudono la totalità dell'uomo (e della realtà che lo circonda) sostanziandosi in: corpo (*kaya*), sensazioni (*vedana*), mente (*citta*) e oggetti mentali (*dhamma*). I primi due pilastri sono effettivamente i primi due oggetti di meditazione, a cui segue di pari passo la coltivazione dell'“attenzione” rivolta alla mente. Ogni pilastro esprime un preciso “momento” meditativo, in cui il praticante si concentra su una determinata pratica da sviluppare.

Il corpo è il primo oggetto di meditazione, generalmente considerato un primo “livello d'accesso” alla meditazione vera e propria. Non è semplice descrivere il processo meditativo: per farlo dobbiamo operare una distinzione analitica tra le varie “fasi” che invece, nella pratica meditativa, vengono vissute come un tutt'uno, e sicuramente senza nette distinzioni categoriali. Buddha descrive l'esercizio da compiere per concentrare la “presente attenzione” sul proprio corpo scegliendo un oggetto privilegiato d'osservazione, in questo caso il *respiro*:

Quando un monaco, trovato un luogo deserto, ai piedi di un albero o in un eremo isolato, siede a gambe incrociate, mantenendo il corpo eretto e la presenza mentale vigilante; così mentalmente presente, inspira; mentalmente presente espira. Inspirando un lungo respiro, egli sa: 'Inspiro un lungo respiro'; o espirando un lungo respiro, egli sa: 'Espiro un lungo respiro'. Inspirando un breve respiro, egli sa: 'Io inspiro un breve respiro'; o espirando un breve respiro, egli sa: 'Io espiro un breve respiro'. Si esercita in questo modo, 'Inspirerò sperimentando l'intero respiro fisico'. Si esercita, 'Espirerò sperimentando l'intero respiro fisico'. (SN 54.13)

*Anapanasati*, è l'esercizio di “presenza mentale” rivolto al respiro. Esso consiste nell'indirizzare il pensiero (e quindi l'attenzione) verso l'atto del respirare, semplicemente osservando come l'aria si muove nel corpo. Questo significa che se il respiro è lungo o corto, rilassato o agitato, a noi non importa. Il nostro compito è solo quello di registrare la sua presenza, seguendone i movimenti così come sono. A volte, in alcuni tipi d' “insegnamento” della pratica meditativa, viene consigliato di portare l'attenzione sulle narici o sull'addome, per “visualizzare” con maggiore facilità il punto in cui l'aria entra ed esce dal corpo. Oltre al respiro, l'attenzione può essere focalizzata su altre dimensioni legate al corpo, come ad esempio il contatto con gli oggetti che lo circondano o la postura<sup>41</sup>.

---

<sup>41</sup> Nella *bhavana samatha-vipassana theravada* la postura può essere di diversi tipi: dalla classica posizione “del loto” (*padmasana*) a quella del “mezzo loto”, fino alla “posizione birmana” o a quella in ginocchio con “panchetta” sotto alle natiche. La postura viene descritta così: equilibrata, stabile ma non forzata, con la colonna vertebrale eretta ma non tesa, il collo allineato alla colonna e la testa ferma e bilanciata in modo che non ciondoli in avanti. Le braccia, infine, sono rilassate, con le mani posate in grembo l'una sopra l'altra. Oltre alla meditazione seduta, poi, esiste anche la meditazione camminata, in cui l'attenzione viene portata al proprio corpo impegnato nell'atto di stare in piedi eretto e poi, anche, nell'atto del camminare sul suolo in un piccolo tratto di venti/trenta passi (*jongrom*). Nell'esercizio di *anapanasati* (*satipatthana* sul respiro), in particolare, viene consigliata la meditazione seduta, poiché essa facilita uno stato fisico di maggiore stabilità che giova alla pratica.

Un esercizio analogo è quello che mira a sviluppare la “presenza mentale” intorno alle proprie sensazioni (piacevoli o meno): dalla punta dei piedi fino all’attaccatura dei capelli, passando anche da zone come il mento, la punta del naso o le scapole. Questo significa sviluppare attenzione anche nei confronti del dolore che può sorgere, durante la meditazione, in alcune parti del corpo. Nel *sutta*, l’attenzione alle sensazioni rappresenta il secondo pilastro dello sviluppo meditativo. Man mano che la pratica si autoalimenta, la presenza mentale intorno alle varie parti del corpo e al proprio respiro viene richiamata di volta in volta con minore difficoltà.

La mente, però, non si lascia “domare” così facilmente e, nel compiere i nostri “esercizi”, saremo costantemente disturbati dal continuo chiacchiericcio dei pensieri, compresi quelli che senza sosta formulano continui giudizi sulla nostra stessa pratica: “lo sto facendo bene, sono bravo” o “lo sto facendo male, non ce la faccio”, oppure “il respiro è troppo rumoroso” o “troppo veloce”, “dovrebbe essere più lento”. E’ così che facciamo la prima scoperta: la mente non è così facilmente controllabile come credevamo! Eppure noi ne siamo gli unici legittimi padroni e proprietari. Ecco, allora, che la pratica di *sati* comincia a sviluppare la *consapevolezza* (adesso sì) che siamo i custodi di qualcosa che non sappiamo governare, e che non siamo più tanto sicuri di sapere cos’è: «la consolante illusione della coerenza e continuità personale si lacera rivelando isole frammentarie di coscienza separate da abissi di incoscienza (Batchelor, 277)». *Sati* ci spinge a “nuotare contro corrente”, perché se i pensieri vanno in una direzione, noi smettiamo improvvisamente di farci trascinare da essi e iniziamo invece a remare contro, tentando di puntare i piedi per terra per non farci travolgere: «nel momento in cui decidiamo di fermarci a guardare cosa accade, ci ritroviamo sbattuti da potenti correnti che non avevamo nemmeno immaginato, proprio perché fino ad allora la nostra vita aveva seguito per lo più i loro ordini (*ibidem*)».

Detto questo, è lecito chiedersi: qual è lo scopo di tutto ciò? E cosa ha a che fare con l’Ottuplice Sentiero e con la Disciplina mentale di cui abbiamo parlato?

Il primo elemento dell’Ottuplice Sentiero è il Retto sforzo, e cioè proprio quella capacità (da sviluppare) di non farsi afferrare dal flusso dei pensieri, riportando costantemente l’attenzione verso l’oggetto di meditazione (il respiro, le sensazioni etc). Ma attenzione: "non farsi afferrare" non significa reprimere o soffocare i pensieri ma, semplicemente, imparare a rendersi conto (ancora una volta, sviluppando lucida attenzione su di essi) del loro flusso disordinato e incontrollabile, e soprattutto del momento in cui abbandoniamo la rotta stabilita per perderci nel “chiacchiericcio” senza fine.

Capita costantemente nella vita di essere occupati in un’attività (studiare, guidare, cucinare) e, improvvisamente, chissà come, ci accorgiamo di pensare qualcosa che non ha niente a che fare con quello che stiamo facendo, e ci chiediamo quale “catena di pensieri” ha fatto arrivare la nostra mente fino a lì. Quando ce ne accorgiamo, è come se ci “svegliassimo” improvvisamente da una piccola

*trance* autoindotta. Nella pratica meditativa questo è il compito del Retto sforzo, che ci “punzecchia” quando smettiamo di essere “presenti a noi stessi”, e cioè presenti alla direzione che abbiamo *deciso* di dare alla nostra mente. Il Retto sforzo ri-sveglia costantemente la nostra attenzione e, quindi, l’osservazione.

Il terzo pilastro su cui rendere stabile l’attenzione è, allora, la mente stessa: che diventa, a sua volta, oggetto di meditazione. Dopo aver osservato il respiro e le sensazioni del corpo, proviamo ad osservare il flusso dei pensieri, senza fare alcunché, soltanto osservare il loro movimento e al massimo annotare se sono pensieri piacevoli o spiacevoli (d’amore, d’odio, di rabbia etc). La tentazione sarà, di nuovo, quella di impostare un controllo “giudicante” sulla nostra attività, ma col tempo impareremo ad osservare anche il nostro stesso giudizio, così che l’attenzione sarà indirizzata non solo verso i nostri pensieri, ma anche verso “i pensieri che pensano i pensieri”, come i giudizi.

L’ultimo pilastro, infine, permette di compiere un passo successivo, ponendo come oggetto di attenzione il *contenuto* dei pensieri stessi, ovvero gli “oggetti mentali” creati dalla mente. Questi comprendono tutto ciò che essa è in grado di percepire ed elaborare, dalle basi sensoriali fino alle concettualizzazioni più sofisticate. Analiticamente, nella pratica meditativa si indirizza l’attenzione verso alcuni oggetti mentali in particolare<sup>42</sup>, tra cui gli impedimenti che la nostra stessa mente pone come ostacolo alla meditazione (bramosia, avversione, torpore, irrequietezza e dubbio). Questo, in pratica, vuol dire che se inizialmente ponevamo la nostra attenzione sul corpo (respiro, sensazioni, etc) e poi sui pensieri, così come apparivano e scomparivano nella nostra mente, ora possiamo dedicarci agli *stati* che essi creano e quindi a ciò che contengono. *Satipatthana* è una pratica progressiva, che parte da oggetti di attenzione più “grossolani” e immediati (com’è il corpo), per arrivare ai pensieri e ai loro contenuti, che sono più astratti e difficili da afferrare. Il livello più sottile degli “oggetti mentali” è quello occupato dalle Quattro Nobili Verità con i loro attributi, esattamente così come le conosciamo. Prova del fatto che le “intuizioni” proposte dal Buddha, mentre vengono realizzate nell’esperienza pratica della meditazione, possono anche diventare oggetto di attenzione e contemplazione all’interno dello stesso sviluppo meditativo. Questa non è una pratica adatta al principiante, ma è un livello di attenzione che si coltiva durante tutto lo sviluppo del *lavoro* meditativo. Via via che si sale verso livelli più “sottili”, la pratica si rivolge a meditanti più esperti, anche se la “presenza mentale” alla base del *satipatthana* è ciò che caratterizza l’intero “allenamento” meditativo, a qualsiasi livello.

---

<sup>42</sup> Gli *oggetti mentali* su cui meditare sono: le percezioni che arrivano alla mente dai cinque sensi; i cinque aggregati (ovvero i cinque insiemi nei quali sono inclusi tutti i fenomeni fisici e mentali dell’esistenza condizionata); i sette fattori di illuminazione o saggezza (stati mentali positivi che se attivati con consapevolezza aiutano la pratica); i cinque ostacoli o impedimenti alla meditazione stessa; le Quattro Nobili verità con i relativi 16 attributi.

Ora che conosciamo le “basi” della pratica, possiamo procedere oltre, per comprendere le “fasi” meditative successive. Lo scopo resta sempre lo stesso: «decondizionare la mente», per portarla a quello stato naturale che le apparterebbe se non fosse condizionata dai pensieri *impuri*, e cioè non-intenzionali e indisciplinati, alimentati dall'ignoranza e dall'illusione riguardo le cose del mondo. Quale ignoranza e quale illusione? L'*ignoranza* riguardo all'origine della sofferenza (che non deriva da una causa esterna - come sofferenza che esiste in assoluto, di per sé - ma dalla nostra sete egoica di controllo e possesso della realtà che ci circonda) e l'*illusione* riguardo alla nostra possibilità di eliminarla (attraverso il *desiderio*, che è *sete* che non si sazia ma che, anzi, è all'origine della sofferenza stessa come “attaccamento”). Si capisce, allora, dov'è lo “sforzo”: in un lavoro paziente di “pulizia” della mente che non è annientamento (lo ricordiamo, le sensazioni, i pensieri e gli stati mentali non vengono “soppressi” o impediti) ma paziente comprensione e attesa.

A lungo andare, il Retto sforzo potenzia la capacità di “attenzione presente”, riducendo il chiacchiericcio dei pensieri, e permettendoci di dimorare in una mente “tranquilla”. Questa è la “fase” meditativa che è detta *samatha* (concentrazione) ovvero il momento in cui, dopo che si è indirizzata l'attenzione su un oggetto determinato, si riesce a mantenerla per un certo periodo di tempo, “identificandosi” totalmente con l'oggetto stesso. Concentrazione è “raccolgersi in un centro”, fondersi con l'oggetto d'osservazione<sup>43</sup>, così che la mente possa stabilizzarsi nella “pace”, senza più soccombere alle distrazioni. Lo stato che raggiungiamo è simile a quello del fuoco di una candela che non trema né ondeggia, ma rimane stabile nella sua luce. Esso rappresenta una pausa nel flusso continuo dei pensieri, un attimo di riparo dal vento che permette alla fiamma di restare immobile. Solo dimorando in questa “parentesi” è possibile coltivare la “fase” successiva in cui, quando la mente razionale tace, si sviluppa una capacità *intuitiva* che produce lo stato della pura consapevolezza, al punto che l'ambiente viene percepito direttamente senza il filtro del pensiero concettuale. Come spiega Batchelor (p. 278), «tale comprensione meditativa è esperienziale piuttosto che intellettuale, terapeutica piuttosto che dogmatica, liberante piuttosto che semplicemente convincente». E' questa la pratica che chiamiamo *vipassana*, ovvero “visione profonda”. Se la concentrazione è la fiamma che non trema né ondeggia, *vipassana* è la luce che emana da essa (Cornu 525), poiché illumina di consapevolezza le zone d'ombra della nostra mente. Mentre *samatha* ci aiuta a focalizzare e stabilizzare l'attenzione sull'oggetto di meditazione, *vipassana* fa l'esatto contrario: allarga la nostra visione fino alla comprensione della totalità dell'esistente. *Samatha* e *vipassana* sono quindi due pratiche meditative

---

<sup>43</sup> Nel *Visuddhimagga* vengono descritti quaranta oggetti su cui indirizzare la concentrazione. Tra questi, è compresa “la meditazione sull'amore per gli esseri” (*metta bhavana*). Quando la pratica progredisce, tali oggetti “di supporto” non sono più necessari, poiché *samatha* diviene uno stato che può essere richiamato direttamente dal meditante esperto.

differenti, che perseguono finalità diverse, ma praticate insieme sono due facce di una stessa medaglia: la contemplazione e l'analisi, la stabilità e la consapevolezza.

Abbiamo introdotto due nuovi concetti: *samatha* e *vipassana*, inscindibili sia nel linguaggio del Buddha che nella pratica meditativa. Entrambi i momenti sono necessari e complementari per giungere a quello stato di assorbimento meditativo (*samadhi*) in cui è possibile accedere alla profonda conoscenza (*pativeddha*) che è anche la Retta comprensione indicata dal Cammino. *Samadhi* si verifica quando «le nozioni di “soggetto” e “oggetto” scompaiono e non si può più parlare realmente di “concentrazione della mente sull’oggetto” giacché resta solo l’esperienza meditativa in sé». *Samadhi* è spesso confusa con *samatha* (la concentrazione) poiché indica anche, semplicemente, la “stabilità” nella concentrazione stessa. Noi qui ci riferiamo ad un significato più profondo del termine, quello che indica il “raccolgere insieme”, “riunire” e, in questo senso, *samadhi* è ciò che risulta dallo sviluppo combinato di *samatha* e *vipassana*<sup>44</sup>. Come chiarisce Cornu (p. 525), «per accedere al *samadhi*, *samatha* o *vipasyana* presi singolarmente non sono sufficienti. Se *vipasyana* senza *samatha* è instabile, *samatha* senza *vipasyana* manca di chiarezza<sup>45</sup>».

I due momenti di focalizzazione (*samatha*) e investigazione (*vipassana*), quindi, sono strettamente complementari: l'uno non può fare a meno dell'altro. La variabilità in questo campo è limitata al *tipo* di pratica che ogni tradizione dedica ai due momenti e il *grado* di sviluppo che si vuole raggiungere in ognuno. Consideriamo, però, che *vipassana* è la pratica che caratterizza e identifica il buddhismo stesso e, in quanto tale, è particolarmente considerata e sviluppata da tutte le tradizioni in egual modo<sup>46</sup>. *Samatha*, al contrario, non è nuova alla tradizione indiana precedente, in cui la via della liberazione dalla sofferenza veniva cercata nella pratica di stati meditativi progressivamente sviluppati. La “novità” introdotta dal buddhismo è nell'enunciazione delle Nobili Verità sull'origine, la natura e la cessazione della sofferenza e, quindi, di conseguenza, è rappresentata dalla pratica di *vipassana* come investigazione intuitiva (e meditativa) di quelle stesse Verità e dei loro attributi. Questo significa che,

---

<sup>44</sup> Se ci rivolgiamo ad una delle nostre guide - la “disciplina mentale” dell'Ottuplice Sentiero - possiamo “vedere” chiaramente tutte le “fasi” meditative di cui abbiamo parlato finora, compresa la sintesi finale in *samadhi*. Ritroviamo il Retto sforzo, la Retta presente attenzione (*samma sati* e quindi la pratica del *satipatthana*) e, infine, la Retta concentrazione o meglio Retto assorbimento meditativo (*samma samadhi*). Non vediamo, però, i due principali momenti meditativi (*samatha* e *vipassana*) che non sono indicati direttamente come “rami” del Sentiero. Essi, invece, risultano dalla realizzazione unitaria di quell'unico stato che è *samadhi*. Ritornando all'esempio della candela, la stabilità della fiamma non avrebbe alcun senso senza la luce che emana, mentre la luce stessa sarebbe disturbata e poco utile se fosse continuamente scossa dal vento.

<sup>45</sup> *Samatha* significa accettazione incondizionata, sospensione del giudizio, calma, fermezza e silenzio mentale; *vipassana*, invece, è espressione del lavoro analitico della mente, poiché distingue, penetra, confronta e coglie i cambiamenti. In questo senso, *vipassana* mette all'opera l'energia che *samatha* genera.

<sup>46</sup> Nella pratica *theravadin* il momento dedicato a *vipassana* risulta essere particolarmente sviluppato, al punto che in Occidente la stessa *vipassana* viene identificata con la meditazione buddhista *theravada tout court*. Chiaramente, questo è totalmente inesatto: non è possibile eliminare la pratica della concentrazione dalla meditazione nel suo complesso, per cui la *bhavana* buddhista, e *theravada* in particolare, è sempre e inequivocabilmente *bhavana samatha-vipassana*.

se la concentrazione è fondamentale all'esistenza stessa della "visione profonda", il grado di sviluppo della stessa può variare notevolmente senza che ci siano particolari conseguenze sull'"allenamento" meditativo nel suo complesso. Per cui, per ragioni diverse, ci sono tradizioni, come ad esempio quella tibetana, che dedicano particolare energia allo sviluppo di *samatha*, mentre altre (come il *theravada*) per cui la focalizzazione resta marcatamente "subordinata" alla pratica di *vipassana*. Proprio nel *theravada* (ma non solo), si mette spesso in guardia dal confondere gli obiettivi raggiunti sviluppando gli stati di *samatha* con l'obiettivo principale della meditazione stessa e quindi con la via della liberazione dalla sofferenza. L'"errore" in questo caso sta nel considerare lo stato di benessere raggiunto praticando *samatha* come lo scopo dell'intero Cammino, tralasciando l'investigazione della vera natura delle cose. In questo modo non si fa altro che creare un nuovo stato di piacere "condizionato" e quindi nuovo attaccamento.

Bastano poche parole, se sono quelle giuste, a spiegare concetti anche molto complessi e nel *Samadhisutta* l'Illuminato spiega in poche righe l'essenza di *satipatthana*, *samatha*, *vipassana* e *samadhi*:

Monaci, questi sono i quattro stadi della concentrazione (*samadhi*). Quali quattro?

C'è lo stadio della concentrazione che, quando sviluppata e perseguita, conduce al piacere in questa vita. [ed è questo lo sviluppo di *samatha*]

C'è lo stadio della concentrazione che, quando sviluppata e perseguita, conduce alla presenza mentale. [la pratica di *satipatthana*]

C'è lo stadio della concentrazione che, quando sviluppata e perseguita, conduce al conseguimento della conoscenza e della visione profonda. [questo stadio è quello di *vipassana*]

C'è lo stadio della concentrazione che, quando sviluppata e perseguita, conduce alla fine degli influssi impuri. [è la sintesi di tutto questo, l'assorbimento meditativo stabile espresso da *samadhi*]

(*Samadhisutta*, Anguttaranikaya 4.41)

*Samadhi* è uno stato che persiste nel tempo, poiché «i periodi meditativi e post-meditativi sono armonizzati e si può restare in perenne meditazione». Ciò significa continuare a posare la presente attenzione anche sulle attività quotidiane, mantenendo la consapevolezza di ogni azione, con mente "centrata" e tranquilla. Tuttavia, la Retta visione (o comprensione) non è acquisita una volta per tutte ma va conservata e sviluppata anche al di fuori della pratica meditativa, nella vita quotidiana. Il Cammino, con i suoi ottuplici aspetti, ci viene in aiuto: il Retto sforzo, la Retta presenza mentale e la Retta concentrazione, ci aiutano a mantenere e rinnovare la "visione profonda" che viene coltivata durante la meditazione. Come dicevamo all'inizio, nel paragrafo precedente, il Dhamma è una ruota

(*cakka*), per cui “tutto torna”, sempre<sup>47</sup>. Gli stessi tre aspetti che sono alla base dell’esperienza meditativa, diventano gli strumenti per la conservazione dei “risultati” ottenuti una volta che la “seduta” meditativa è terminata. Insieme agli altri elementi del Cammino, sono conseguenza (e insieme nutrimento) del raggiungimento della conoscenza profonda (*pativeddha*).

Vediamo ora in che modo le due “fasi” meditative di *samatha* e *vipassana* si sviluppano e si sovrappongono tra di loro, a partire da quella “base” comune rappresentata dall’esercizio di *satipatthana*. Per capirlo, facciamo un passo indietro e ripartiamo dall’osservazione del respiro (*anapanasati*).

Come abbiamo visto, il retto sforzo ci aiuta a riportare continuamente l’attenzione sul movimento dell’aria che entra ed esce dal corpo. Questo semplice esercizio di “base” può essere sviluppato e “realizzato” prima secondo la pratica di *samatha* e poi secondo *vipassana*. Nel primo caso, la presente attenzione viene estesa e coltivata fino a ciò che Buddhagosa definisce «concentrazione in un solo punto». Questo tipo di esperienza è, forse, quella che maggiormente si avvicina al nostro comune intendere la parola “meditazione”: al di là dei fantasiosi stati sovranaturali, l’idea dell’accesso ad uno stato concentrativo particolarmente stabile è piuttosto ricorrente. Chiaramente, però, non si tratta di una concentrazione indistruttibile e impermanente (niente lo è), poiché anche *samatha* ha bisogno di essere sostenuta dal Retto sforzo. Così facendo, si riporta costantemente l’attenzione dal flusso dei pensieri all’oggetto di meditazione (in questo caso il respiro), divenendo capaci di mantenere la concentrazione ogni volta un attimo di più. *Samatha*, letteralmente, significa “dimorare nella tranquillità” e indica l’essere totalmente (o quasi) assorbiti da un unico campo d’attenzione ad esclusione degli altri. Nello stato così raggiunto, si pongono due possibilità di esperienza: o progredire nello sviluppo dei diversi “livelli” di *samatha*<sup>48</sup>, oppure dedicarsi alla pratica di *vipassana*. Come riporta Cornu (525), «a seconda dei vari metodi, *samatha* può precedere *vipasyana* oppure l’opposto». Nel *theravada*, essa precede

---

<sup>47</sup> Il tema della *ruota* si riflette anche nella “struttura” stessa della pratica meditativa. Mi pare possibile, infatti, riconoscere analogie e corrispondenze tra le Quattro Nobili Verità e alcuni “momenti” della pratica. La prima verità annuncia che esiste la sofferenza (ed ecco gli ostacoli e gli impedimenti nella pratica); la seconda verità riconosce nella *sete* e nell’attaccamento la causa della sofferenza (come, ad esempio, il sorgere dell’attaccamento allo stato di *samatha*, in cui il benessere dato dalla concentrazione viene scambiato per lo scopo principale della meditazione); la terza nobile verità ci parla della cessazione della sofferenza e quindi della cessazione dell’attaccamento, in *primis* all’idea di un *io* (la pratica meditativa sviluppa “pause” di silenzio tra uno stato mentale ed un altro, spingendo a sperimentare la cessazione dell’idea di un *io*); l’ultima verità infine ci indica l’Ottuplice Sentiero (Retto sforzo, Retta presenza mentale e Retta concentrazione sono i tre “strumenti” fondamentali della pratica meditativa e sono anche tre rami del Sentiero). Del resto la Retta visione (che comprende le Quattro Nobili Verità) è sì sviluppata attraverso la meditazione ma è anche presupposto conoscitivo necessario allo svolgimento della pratica stessa.

<sup>48</sup> Esistono otto tappe nel cammino di concentrazione (i cosiddetti *jhana*) che indicano un grado di “immersione” via via crescente. Come spiega Cornu (168): «sia le tecniche di meditazione, sia i differenti stati dei *dhyana* sono comuni a buddhisti e non buddhisti, ma mentre questi ultimi li considerano a volte come un fine in sé, i buddhisti li considerano fasi da superare per raggiungere la cessazione (...) dopo essersi esercitati nella meditazione che comprende le tecniche di *samatha* e *vipasyana*».

*vipassana*, come una fase di preparazione indispensabile ma non sufficiente, poiché come spiega *Achaan Sumedho* (p.69) «se indagate bene, quella tranquillità non è una tranquillità soddisfacente»:

C'è qualcosa che manca in essa, poiché dipende da una tecnica, da un attaccamento, da un aggrapparsi, da qualcosa che comunque inizia e finisce. (...) Per quanto la vostra concentrazione sia profonda, sarà sempre una condizione insoddisfacente. La meditazione *samatha* vi porta ad eccelse e brillanti esperienze mentali, ma anch'esse finiscono.

Il pericolo è, piuttosto, quello di un nuovo attaccamento alla stessa esperienza di *samatha*, che dona benessere e calma mentale, ma al solo scopo di “preparare il terreno” alla successiva pratica di *vipassana*: la sola che ci permette di distinguere la vera natura dei fenomeni. Il *Bhavanakrama*, un testo tibetano del IX sec. riporta:

Avendo così stabilito la mente su un oggetto di meditazione, lo si esaminerà per mezzo della visione profonda. E' così che scaturirà la chiarezza della conoscenza e che il seme dell'illusione potrà essere eliminato. (Cornu 741).

Quando si dirada la nebbia dei pensieri, nella calma mentale, *vipassana* è ciò che ci permette di vedere con profondità attraverso la mente stessa, praticando una sorta di «ispezione della natura degli oggetti percepiti (Cornu, 744)». Viene spontaneo domandarsi di quale ispezione, realmente, si parli e come sia possibile che essa, in pratica, possa portare alla chiara *visione* di tutte le cose. Torniamo all'esercizio sul respiro. Ora la nostra mente è stabilmente concentrata su di esso, tramite la presente attenzione e il Retto sforzo. Se finora abbiamo solo osservato il respiro, adesso possiamo indagarlo come *fenomeno*, scoprendo che inarrestabilmente esso sorge e cessa, nasce e muore. Come tra i pensieri, riusciamo a distinguere chiaramente una “pausa”, un momento in cui “non siamo” respiro, “non siamo” pensiero, semplicemente *non siamo*. Spiega ancora *Achaan Sumedho* (p.46):

Nella meditazione *vipassana*, la consapevolezza ha a che vedere con l'apertura della mente. Non ci si concentra più su un solo oggetto ma si osserva in profondità contemplando i fenomeni condizionati che vanno e vengono e il silenzio della mente vuota. Per far questo bisogna lasciare andare l'oggetto; non ci si aggrappa a un oggetto particolare, ma si osserva che tutto ciò che sorge svanisce.

*Vipassana* ha inizio dove *samatha* finisce, poiché significa porsi ad osservare quella pausa nella mente che abbiamo imparato a sviluppare con *satipatthana* e in cui dimoriamo. Nella mente che si fa,

finalmente, silenziosa, la “pausa” è quella che si crea un attimo prima che il pensiero sorga e un attimo dopo che esso è cessato<sup>49</sup>. O, anche, è «lo spazio all’interno del quale si agitano i pensieri (Marassi, 97)». Con le parole di *Achaan Sumedho* (51):

Siate consapevoli e attenti a quello spazio vuoto che precede il pensiero; poi notate lo spazio che segue il pensiero. (...) Provate a vedere se sentite una specie di vibrazione sonora nella mente, il suono del silenzio, il suono primordiale. Concentratevi su di esso e riflettete: “Vi è forse qualche sensazione di un sé?”. Vedrete che quando siete veramente vuoti - quando vi è solo chiarezza, vigilanza ed attenzione - non vi è un sé, né il senso di un “me”, di un “mio”.

E’ così che si scopre che in quel silenzio non c’è un “io”, poiché soffusi i pensieri non c’è un’entità che pensa: «il fondo della nostra anima non ha fondo (Marassi, 98)».

Il silenzio svela allora il nostro vero volto, mentre il continuo movimento della mente illude la nostra idea di un’identità tramite la parvenza di una continuità. Ma l’illusione non viene facilmente smascherata, perché se viviamo nell’ignoranza non riusciamo ad osservare al di là di quel flusso ininterrotto di costruzioni mentali. Quando, invece, meditando riusciamo a ritagliare uno *spazio vuoto* nella mente, una parentesi di silenzio, essa «apparirà come una continua successione di emersioni-sparizioni istantanee, di nascite e morti (Cornu 744)». Questo ci porta a constatare l’esistenza dell’impermanenza. O meglio, a scoprire l’esistenza dell’impermanente che è in noi. Osservare che nelle sensazioni del nostro corpo così come negli stati mentali, tutto emerge e tutto cessa permette di comprendere l’impermanenza di tutte le cose, poiché «vedendo che l’impermanenza non è in una sola formazione, si arriva alla conclusione circa tutte le formazioni: impermanenti sono tutte le cose nella vita (*Visuddhimagga*, Cornu 744)». Mentre precedentemente, «è perché l’emergere e lo sparire non vengono percepiti che l’impermanenza non appare. Essa è nascosta da una continuità (*ibidem*)».

La “pausa” ci permette di vedere che dietro lo schermo della proiezione non c’è un regista. Un po’ come quando le diapositive si susseguono all’interno del proiettore: è come se noi potessimo vedere tra una e l’altra, un attimo prima che vengano montate. Cosa vedremmo? Solo una parete nera. Senza un soggetto, senza un oggetto. Scoperto il trucco, possiamo deporre i vestiti di scena e rivolgerci a guardare come cambia l’ambiente sul palco. Il “movimento” adesso lo vediamo davvero, perché sappiamo che non c’è nessuno a dirigerlo. Troviamo solo un continuo sorgere e cessare: del respiro, delle sensazioni, di ogni cellula del corpo, dei pensieri, degli stati, della mente, di noi stessi e, quindi, del mondo intero. Questo significa toccare con mano «la morte continua dell’attimo (Marassi, 104)»

---

<sup>49</sup> O un attimo prima che il *respiro* sorga e un attimo dopo che esso è cessato.

che ci fa vivere, ed elaborare, ad ogni respiro e ad ogni pensiero, il lutto e la sofferenza che sono di ogni uomo. Tutto sorge e tutto cessa. Tutto nasce e tutto muore. Nel *Sambodhisutta* si dice: «Quando viene vista la natura dell'impermanenza, si vede anche quella del non sé. Certamente, quando uno dei tre sigilli viene visto, si vedono anche gli altri due (Cornu, 744)». I tre sigilli dell'esistenza, ovvero i tre aspetti fondamentali della realtà che *vipassana* ci insegna a riconoscere: *anatta*, *anicca* e *dukkha*. *Anatta*, la non esistenza del sé. *Anicca*, l'impermanenza. *Dukkha*, la sofferenza. Nella morte dell'attimo, nella morte dell'idea di noi stessi, la sofferenza esplose. Meditare non è così "rilassante" come pensa l'immaginario comune, o almeno non in questa pratica. Ci si ritrova faccia a faccia con l'inumano, nel senso di ciò che non è costruito, reificato, creato da noi e addomesticato. Ci si ritrova faccia a faccia con la verità svelata, con l'esistenza nuda, cruda di qualsiasi reificazione e costruzione. Ci si ritrova faccia a faccia con la morte. Essa riacquista la dimensione che le è propria e che è fuori dall'umano. E allora non è più una vecchia signora scheletrica dalla falce assassina, ma solo la pura ineluttabilità che non è giusta né ingiusta: semplicemente è. Paradossalmente questo la rende di nuovo umana, perché *vipassana* riporta la morte nella vita: diviene respiro, carne, mente, e così viene inglobata e "digerita". La morte siamo noi e lo vediamo chiaramente. Il filosofo giapponese Keiji Nishitani (2004, 19) dice a questo proposito: «solo una mistica del quotidiano, solo un morire vivendo e un vivere morendo, può portare la nostra consapevolezza a riconoscere la vera vacuità dell'assolutamente reale». In questo silenzio assordante, acquistiamo piena contezza di un terzo aspetto: la vacuità (*sunyata*) di tutte le cose. Essa coincide con il silenzio lasciato dai veli che si svelano, in cui «ci si riscatta dall'egoismo centripeto del sé e ci si consegna all'estasi di un "sé che non è un sé (ivi, 18)».

Il vuoto non è il nulla e la vacuità non è nichilismo: essa è nient'altro che la *talità* (*tathata*), ovvero il "non-sé immutabile", la realtà esattamente così com'è. E' comprensione e accettazione dell'assenza totale di controllo sulle cose, che non hanno dei, non hanno sovrani e non hanno senso. O almeno non devono avere *necessariamente* senso, non quello che vorremmo essere noi a dare. La vacuità è nel cuore del *Dhamma*, che è l'unica via di salvezza. Il *Dhamma* non è un' "entità" che arriva a salvarci, ma è il poco piacevole "sbattere il naso" contro l'assenza di consolazione dell'esistente. E' tutto ciò che può salvarci, solo perché è l'unica possibile verità esistente, che si erge nella sua essenzialità: «ciò che l'animo percepisce come essenza assoluta è l'unicità della totalità di tutte le cose, il grande tutto che tutto comprende (Asvaghosa in Capra 2011, 55)». L'"allenamento" meditativo ci viene in aiuto per imparare a vivere il *Dhamma*, che non può essere colto da una mente annebbiata da attaccamento e illusione.

Se non si segue il Cammino indicato dal Buddha e non si pratica *vipassana*, l'attaccamento si produce per il fatto stesso di esistere, già a partire dal contatto dei sensi con il mondo. Questo crea uno schermo che ci separa dal cogliere il *Dhamma* e quindi dal liberarci della schiavitù della morte e della rinascita. Eppure non significa che la pratica buddhista ci liberi una volta per sempre dall'attaccamento, ma solo che ce ne fa diventare consapevoli, poiché «vipassana permette di constatare momentaneamente la scomparsa istantanea di qualsiasi percezione (Cornu, 744)» e quindi di qualsiasi desiderio o avversione. Nel *Dhamma*, in tutto ciò che è, non vi è nulla da desiderare o da respingere, perché semplicemente si può stare con “tutto ciò che è”, vivendo l'attimo come se non ci appartenesse neanche quello.

La meditazione buddhista è totalmente incentrata sul presente, in ogni suo aspetto. E' indicativa, in questo senso, l'attenzione che il Buddha rivolge al corpo e l'importanza che gli assegna quale oggetto primario di meditazione. Il corpo vive di più “al presente” rispetto alla mente: la mente è sempre un po' più avanti o un po' più indietro. Anche per questo motivo la pratica di *satipatthana*, grazie al Retto sforzo, riporta costantemente il pensiero al corpo e al momento presente, poiché «solo la meditazione su un evento presente sfocia nella comprensione dell'impermanenza». Se lasciamo vivere la mente nel passato o nel futuro, è impossibile cogliere il *Dhamma*: la meditazione su un oggetto passato induce all'impressione della permanenza, mentre su un oggetto futuro è vana perché esso è inesistente. Vivere nel passato ci attanaglia nell'illusione della permanenza, mentre vivere costantemente proiettati nel futuro ci allontana totalmente dalla contezza della realtà delle cose, da noi, dalla vita stessa. Vivere nel presente è ciò che Panikkar chiama “tempiternità” ovvero il tempo eterno in ogni momento: «la cristallizzazione del momento temporale senza ulteriori estensioni». Ascoltare la “tempiternità” però, è possibile solo se si lascia andare tutto il resto, anche lo stesso tempo: il momento che è andato e il momento che verrà, senza la pretesa di piazzarsi e dire “io”.

Si chiarisce sempre meglio, allora, il profondo significato di *dukkha*. Soffriamo non tanto perché le cose *sono così* (perché si muore, si cade ammalati etc) ma perché viviamo “nel cattivo funzionamento del vuoto”<sup>50</sup>, e pretendiamo di attaccarci all'idea di controllo, attaccarci al desiderio/bisogno di senso, attaccarci ad un'identità che ci dia dei confini, una direzione di senso, e attaccarci all'illusione di poter decidere il tempo. Attaccarci e trattenere. Decidere e trattenere. L'oceano è immenso, ma per noi ogni palmo ha tutta l'acqua: quella è il mondo, quello che noi abbiamo deciso *essere il mondo*, e così come l'abbiamo stabilito dobbiamo trattenerlo. Non una goccia di più e non una di meno. Impresa impossibile, visto che l'acqua è per definizione inafferrabile e cadrà

---

<sup>50</sup> Etimologicamente, il pali *dukkha* è composto da *dush* (che sta per “mal funzionante”, “rotto”) e *kha* (che significa invece “cavità” o “foro”). Come spiega Marassi (p. 103) «l'espressione *dukkha* allude al cattivo funzionamento, o impiego, di un vuoto, ossia di qualche cosa che come cosa non c'è».

continuamente, ad ogni istante, senza controllo. Ecco dove nasce il ciclo della sofferenza e il ciclo delle nascite e rinascite nel *samsara* (il nostro mondo delle esistenze condizionate).

Quando, relativamente al buddhismo, si parla di *reincarnazione* si dice qualcosa di impreciso e superficiale: com'è possibile parlare di trasmigrazione se non è concepito un sé o un'anima? Tutt'al più, invece di reincarnazione si potrebbe parlare di *rinascita*. Anche questo concetto, però, dovrebbe essere indagato a fondo, tenendo conto non solo delle differenze tra le varie tradizioni ma, anche, degli sviluppi "moderni" delle interpretazioni del *Dhamma*. Come accenna lo studioso Peter della Santina, «negli ultimi anni c'è stata la tendenza ad interpretare i sei regni [*del ciclo delle rinascite*] in termini psicologici»<sup>51</sup>. Ciò vale in modo particolare per la tradizione *theravada*, specialmente nella determinazione thailandese, la tradizione detta "della foresta". Uno dei suoi maggiori esponenti, Buddhadasa *Bikkhu* ci insegna (Buddhadasa *Bikkhu* 1994, p.3) che il primo passo per capire il concetto di *rinascita* consiste nel distinguere tra un linguaggio popolare/domestico<sup>52</sup> e il linguaggio del

<sup>51</sup> In realtà, il linguaggio originario legato al *Dhamma* è già impregnato di aspetti "psicologici", poiché contiene continui riferimenti alla dimensione mentale. I primi versi del *Dhammapada* (Versi in coppia, vv. 1-20), ad esempio, recitano: «Tutto ciò che siamo è generato dalla mente. E' la mente che traccia la strada». Parlare di linguaggio "psicologico", quindi, può apparire una tautologia, perché in questo modo intendiamo un riferimento ai fenomeni mentali che, in sostanza, sono già parte integrante del *Dhamma*. Ciò nonostante, è vero anche che nei secoli l'Insegnamento è stato "tradotto" da diverse culture, oggettivandosi spesso in un linguaggio cosiddetto "popolare/domestico" che ne ha radicalizzato e reificato alcuni aspetti. In questo senso, la "moderna" dottrina *theravada* si fa interprete di una "rilettura" del concetto di *rinascita* che è forse un ritorno all'essenza stessa dell'Insegnamento, con uno spostamento dal mondo oggettivo (in cui si è reificato) a quello soggettivo (legato ai fenomeni mentali). Si tratta di una "rilettura" propria del *theravada* dell'ultimo sessantennio, che rientra in quel fenomeno più grande che lo studioso tedesco Heinz Bechert definisce «modernismo buddhista» (Bechert, 298). Sono poche le fonti in merito, a cui possiamo sommare la discrepanza tra quanto affermato nei manuali riguardo la dottrina "classica" della tradizione *theravada* e ciò che i *bikkhu* "moderni" sostengono nel loro insegnamento (per esempio Buddhadasa *Bikkhu*, a cui mi riferisco nel testo, o *Achaan Sumedho*). Non a caso, Buddhadasa *Bikkhu* è considerato uno dei maggiori "fondatori" del cosiddetto "riformismo" buddhista di tradizione *theravada* (thailandese). Un simile esempio di "rinnovo" della dottrina, è dato anche dalla concezione del *nirvana*: negli insegnamenti *theravadin* "moderni" esso si riferisce chiaramente ad un cammino *in fieri*, sicuramente in questo senso molto più vicino alla concezione *mahayana* che alla descrizione *theravadin* che ne danno i manuali. Investigare su questi aspetti richiederebbe un lavoro di ricerca a sé, che non può essere svolto in questa tesi. Per quel che è possibile, nel prossimo paragrafo navigheremo intorno all'argomento, soffermandoci sull'evoluzione storica della tradizione *theravada* attraverso il lungo cammino che l'ha portata in Occidente. Al di là della specificità del percorso *theravadin*, la lettura in chiave soggettiva del concetto di *rinascita* non è nuova nel contesto buddhista: già la scuola cinese *Tiantai* parlava dei "dieci mondi" come stati mentali che si manifestano nell'esistenza di tutti gli esseri senzienti.

<sup>52</sup> Nel buddhismo cosiddetto "popolare" o "domestico" l'idea di *rinascita* si traduce in un credo riguardo l'effettiva trasmigrazione dello "spirito" di vita in vita. La "legge del *kamma*" che dirige le rinascite può essere influenzata dai "meriti" (*punya*), ovvero azioni benefiche come fare l'elemosina ai monaci o le offerte (*puja*) ai tre gioielli (*Buddha*, *Dhamma*, *sangha*), costruire monasteri etc (Cornu, 10). Nella dottrina è effettivamente contemplata la *trasmigrazione*, anche se non si parla propriamente di "anima" o "spirito". Ciò che "migra" non è il sé ma «è una corrente di coscienza, un continuum costituito da una serie di impulsi psichici momentanei dove l'istante di coscienza che precede è la causa principale dell'istante che segue (Cornu, 685)». Del resto, la pratica di *vipassana* ci mostra la continua impermanenza di ogni istante di coscienza, per cui «questa "individualità" non ha sostanza autonoma: dipende da cause e condizioni, e inoltre è solo una corrente psichica la cui continuità apparente non deve farci dimenticare che si modifica incessantemente istante dopo istante, come un fiume che pare sempre uguale ma la cui acqua è incessantemente rinnovata. Esiste dunque una corrente di coscienza individualizzata in cui ogni istante di coscienza produce un risultato ulteriore della sua stessa natura». Questa "corrente psichica" è quella che ci permette di praticare la meditazione: è la "mente dietro la mente". Quando guardiamo nello spazio "vuoto" tra i pensieri cogliamo l'inesistenza di un sé. Ma *chi* lo coglie? *Chi* acquista la consapevolezza e la "visione profonda"? E' questa corrente psichica, che è anche quella che trasmigra di vita in vita. Su questi aspetti, tuttavia, non facciamo altro che elaborare delle ipotesi, poiché il Buddha nel suo Insegnamento non se ne è

*Dhamma*. Il monaco spiega che se nel «linguaggio quotidiano» la nascita rappresenta un evento *fisico*, nel linguaggio del *Dhamma* «nascita si riferisce a un evento mentale che trae origine dall'ignoranza, dalla brama, dall'attaccamento» e che «ha luogo nella mente, nella parte non fisica del nostro essere». Poiché «nascere da una madre è cosa di pochi minuti, e nessuno si trova mai a dover ripetere quell'esperienza». Buddhadasa specifica che «la supposizione, erronea, che questa parola “nascita” si riferisca alla nascita fisica è un ostacolo sostanziale alla comprensione dell'insegnamento del Buddha (ivi, 4)<sup>53</sup>».

Nel linguaggio del *Dhamma*, quindi, *nascere* significa identificarsi in uno *stato mentale* e attaccarsi ad esso come se fosse eterno e “nostro”, alimentando l'idea di “io”. D'altra parte, significa anche dover “perdere” quello stesso stato poiché, come ogni cosa, prima o poi cessa. In questo senso, la nascita (e quindi la rinascita) avviene ogni volta che l'*io* si identifica con un nuovo stato mentale: così si nasce innumerevoli volte al giorno, all'ora, al minuto. In un circolo vizioso che non da tregua, la nascita *fisica* è sofferenza perpetua, poiché è legata alla continua nascita e ri-nascita dell' “io”, i cui genitori sono i tre veleni della ruota delle esistenze: ignoranza, avversione e attaccamento. Questo significa che «la mente proietta un ideale, cerca di ottenere qualcosa invece di limitarsi ad *essere* (Sumedho, 27)» e «l'io si associa sempre all'attività di cercare qualcosa o volersi liberare di qualcosa (ivi, 47)». La conseguenza diretta di questo è che gli stati mentali (rabbia, paura, ansia, avidità ma anche felicità, etc.) appaiono e scompaiono ogni momento. Sorgono, finiscono e vengono rimpiazzati da altri stati mentali. Ogni nostra esperienza, quindi, è caratterizzata costantemente da nascita, morte e rinascita. Lo vediamo chiaramente nei tre aspetti del desiderio/attaccamento: *kama tanha* è la ricerca spasmodica dell'*io* di realizzarsi in *qualcosa* (un cibo, un paesaggio, un libro, uno stato mentale, un corpo); *bhava tanha*, invece, è il desiderio di essere o *divenire* qualcosa, quando quello in cui l'*io* si è realizzato non è più sufficiente a saziare la nostra “sete”; *vibhava tanha* è infine l'avversione, il desiderio di non essere «quando ci sentiamo falliti nella nostra ricerca di diventare qualcun altro e allora desideriamo liberarci di qualcosa [le sofferenze, le paure, le ansie] (Sumedho 1999, 33)». Così il ciclo ricomincia con *kama tanha*, con una nuova ricerca e un “nuovo” *io*. La cosmologia buddhista può aiutarci moltissimo a comprendere questo meccanismo. Buddhadasa riporta otto regni dell'esistenza in cui, secondo il linguaggio «popolare/domestico», possiamo rinascere *fisicamente*: gli esseri infernali, gli animali, i *preta* (spiriti avidi), gli *asura* (spiriti combattivi), gli esseri umani, le divinità del paradiso dei sensi, *Brahma* incarnato e, infine, *Brahma* incorporeo. Ogni regno può essere classificato come *sugati* o

---

occupato direttamente.

<sup>53</sup> Non bisogna dimenticare la distanza dalla dogmaticità che caratterizza l'intero Insegnamento buddhista. Chi indica con *nascita* la nascita fisica non è, per questo, escluso dal Cammino del *Dhamma*. L'«ostacolo sostanziale» è piuttosto l'assolutizzarsi delle convinzioni, che non può appartenere alla Via di mezzo.

*duggati* a seconda che esso sia uno stato desiderabile e appagante o, al contrario, deprecabile. In entrambi i casi, esso dev'essere superato, poiché *tutte* le nascite sono sofferenza, anche quelle in ambito positivo. Persino le divinità soffrono la sofferenza, una sofferenza da divinità, ma pur sempre sofferenza. La lettura che ne dà Buddhadasa (p. 18) prosegue identificando ogni regno con uno stato mentale preciso, tanto che «ognuno di noi, nella vita quotidiana, ha sperimentato questi otto generi di nascita». Il primo, l'inferno, per il *bikkhu* rappresenta lo stato mentale dell'*ansia* che è il «fuoco nella mente (*ibidem*)»: «l'ansia divora come il fuoco. Se qualcuno ne è intriso, consumato, riconosciamo in lui una creatura dell'inferno. (...) Se si strugge nelle implicazioni dell' "io" e del "mio" egli è nell'inferno». E così via, per gli altri stati: se la mente di una persona è fissata su un'idea, nel puro istinto irragionevole, in quel momento la persona è un essere ottuso, un *animale*; la bramosia della mente ci fa rinascere in un *preta*, uno spirito avido; *asura* indica invece la nostra rinascita quando siamo dominati dall'aggressività. Tutti questi stati possono essere provati anche contemporaneamente, o in veloce successione, rinascendo ogni volta nel rispettivo "io" in cui ci identifichiamo. Un esempio "pratico" può essere il seguente. La mia mente è dominata dalla bramosia di avere. *Nasco* quindi come *preta* e mi attacco a quell'identità, dando voce all' *io* che "vuole": "io bramo", "io voglio", "io soffro se non ho". Al cessare dello stato di *preta* è plausibile che io possa rinascere come *asura*, ad esempio nell'avversione verso chi o cosa non mi ha dato quello che volevo nello stato/vita precedente. Così, osserviamo mentre meditiamo: in cosa stiamo rinascendo? Gli stati mentali muoiono e nascono di continuo, e noi con loro. Nella *nascita*, siamo "condizionati" ad esistere secondo uno stato in particolare, e a sceglierne un altro come conseguenza dello stato precedente (ecco la spiegazione del *kamma*-intenzione). Buddhadasa così conclude:

I nostri nonni erano saggi, altrimenti non avrebbero detto: "il paradiso è nel cuore, l'inferno nella mente". Evidentemente i loro figli e nipoti non sono saggi, perché ritengono che si vada in paradiso o all'inferno soltanto dopo morti (...). Siamo intelligenti allora come i nostri nonni, almeno limitatamente al renderci conto che il paradiso e l'inferno stanno nella mente (*ivi*, 19).

Come si può fermare il meccanismo di rinascita e separarsi dal *samsara* degli stati condizionati? «Quando un monaco ha compreso ciò che è sorto, e non ha più brama alcuna per questa o altre vite, attraverso la scomparsa di ciò che è sorto, egli non va più incontro a nuove esistenze (*Itivuttaka*, Sutta Pitaka)». La meta è il *nibbana*, ovvero «la condizione in cui non ci si aggrappa a nessun fenomeno che abbia un principio e una fine». Lo sperimentiamo «quando lasciamo andare questo insidioso e abituale attaccamento a ciò che nasce e muore (*Sumedho*, 13)». Il primo passo è l'accettazione di sé e della

propria esistenza condizionata, insieme alla consapevolezza della propria ignoranza e sete di attaccamento. Poi, dopo che ci si è “lasciati essere”, si può finalmente lasciare andare: far emergere tutti i pensieri e gli stati mentali, viverli, soffrirli, comprenderli, accettarli e poi lasciarli andare. Insieme al desiderio di possesso e all’attaccamento al nostro corpo, a noi stessi, a chi amiamo, al mondo. Solo così si realizza pienamente l’essere: «la realtà che vive e muore in tutte le cose che nel mondo pervengono all’essere per poi lasciarlo, viene realizzata nel senso più pieno del termine (Nishitani, 18)».

Ecco, quindi, il Risveglio, che non è altro che l’accettazione dei nostri limiti e quindi la totale comprensione della nostra umanità. Se *dukkha* non può essere eliminata, il Risveglio è la consapevolezza della possibilità di lasciarla svanire completamente, radicalmente, momento per momento, dalla nostra vita. Al contrario di quanto comunemente si pensa, l’Illuminazione - o il *nirvana*<sup>54</sup> - non è qualcosa che è al di fuori dell’esperienza umana, anzi: «la via per uscire dalla sofferenza non consiste nell’uscire dalla nostra esperienza umana, raggiungendo sottilissimi stati di coscienza, ma nell’abbracciare la totalità di ciò che è umano, con consapevolezza (Sumedho 1999, 76)». La “perfezione” con cui viene rappresentato Buddha è solo del Buddha, mentre nell’esperienza del buddhismo di noi comuni mortali essa non esiste come stato complessivo. Illuminarsi, risvegliarsi, vuol dire “semplicemente” liberarsi dall’attaccamento al proprio ego e, quindi, dall’illusione di poter controllare la nostra vita e quella del mondo che ci circonda. Risvegliarsi è vedere in profondità la realtà del mondo, nella sua interezza, e poi essere in grado di “lasciarlo andare”. E’ la nebbia che si dirada, il “velo di *maya*” che si scosta dagli occhi, la consapevolezza della vera natura delle cose che sconfigge l’illusione e l’ignoranza che ci costringono nella sofferenza. Ma niente è assoluto, e anche il Risveglio, anche il *nirvana*, non sono una meta definita da raggiungere una volta per tutte. Al contrario, «il risveglio ha il senso del percorso, non dell’arrivo (Marassi 40)». Questo vuol dire che, se viviamo

---

<sup>54</sup> *Nibbana*, in pali, vuol dire “raffreddare” (Buddhadasa Bikkhu, 6). Generalmente il termine ha il significato di “estinzione” e, nei commentari *theravada* in particolare, di “libertà dal desiderio”. Nell’interpretazione occidentale spesso identifichiamo la parola *desiderio* con *libertà*, per cui l’espressione “annullamento del desiderio” ci appare come una grande debolezza dell’intera dottrina buddhista, un qualcosa che non è umano e neanche, appunto, desiderabile. Come dire, “meglio sfogare i propri desideri cento, mille volte, e poi soffrire da esseri *liberi*, piuttosto che reprimersi e mettere da parte ogni desiderio in nome di una salvezza dalla sofferenza tutta da dimostrare”. In realtà, l’annullamento del desiderio, nel linguaggio del *Dhamma*, non ha niente a che vedere con questo. Liberarsi dal desiderio è essere liberi dall’attaccamento e, quindi, dalla prigione dell’ego e delle illusioni mentali. Il desiderio, in questo senso, non è la semplice propensione positiva verso qualcosa, ma è ciò che ci spinge a decidere, e quindi a recidere, i confini della nostra realtà: è quello che ci fa dire “mi piace” o “non mi piace” facendoci soffrire quando la vita non segue le nostre indicazioni. Un desiderio sano, non illusorio, è quello consapevole della propria natura vacua e impermanente. Lo testimonia la scelta della parola che in pali indica il desiderio, essa è *tanha* (sete) che indica il desiderio che nasce dall’ignoranza; al contrario di *sankappa* che è invece l’aspirazione consapevole, che deriva dalla visione chiara delle cose (Sumedho 1999, 61). Un altro “luogo comune” occidentale, è quello che identifica il *Nibbana* con l’“annullamento” del *sé*, in senso nichilistico. In realtà, come adesso sappiamo, non essendoci nel *buddhadharma* la concezione stessa di “un sé”, l’unica distruzione contemplata è quella delle illusioni create dalla stessa idea di *sé*.

l'Ottuplice Sentiero, l'Illuminazione riguarda il "qui e ora", piuttosto che ciò che si deve fare per "diventare" illuminati: «l'idea che dobbiate diventare illuminati può venirvi solo da una comprensione sbagliata. L'illuminazione sarebbe allora solo un'altra condizione dipendente da qualcosa: non sarebbe quindi vera illuminazione ma solo la percezione dell'illuminazione (Sumedho 1999, 77)». Sarebbe, ancora una volta, attaccamento. Ed è qui che ci viene in aiuto la meditazione, se è vero come dice Alan Watts che «meditazione è la scoperta che la meta dell'esistenza è sempre raggiunta nell'istante presente».

## Capitolo 2

### Storia di un incontro

#### 2.1 Il *Dhamma* va ad Occidente<sup>55</sup>

Nel secolo scorso lo storico inglese Arnold Toynbee proclamava: «l'arrivo del buddhismo in Occidente potrebbe rappresentare l'evento più importante del ventesimo secolo<sup>56</sup>». All'alba del nuovo millennio Aldo Giordano, segretario del Consiglio delle conferenze episcopali (Ccee), aggiunge: «questa presenza già ora significativa è segno di un evento che caratterizzerà in futuro il rapporto tra la cultura europea fondata sul cristianesimo e le grandi culture dell'Asia. La ricerca di un rapporto con i buddhisti, oggi in Europa, rappresenta un "esperimento di laboratorio" di ciò che segnerà la storia mondiale dei prossimi decenni<sup>57</sup>».

Considerazioni valide a testimoniare il peso crescente della presenza buddhista in Occidente<sup>58</sup>, così come l'indeterminatezza del terreno su cui ci muoviamo. Sono poche le orme che finora hanno solcato questo cammino, lasciando aperta la porta a nuovi studi e nuove ipotesi sulle dinamiche di quest'incontro. Una dimensione complessa che merita diverse prospettive d'indagine, da sondare con l'attenzione che richiede un campo di ricerca ancora in gran parte inesplorato.

Il punto da cui partire è legato alla dimensione di ciò che non va fatto. Identificare il buddhismo come un blocco monolitico, un'entità stabile a sé stante, è un metodo sicuro per perderne le tracce. La

---

<sup>55</sup> E' il titolo di un discorso di *Ajahn Chah* (1918-1992), contenuto nella raccolta *Tutto insegna* (*Ajahn Chah*, 2008).

<sup>56</sup> cfr. <http://www.tricycle.com/feature/why-buddhism-needs-west>

<sup>57</sup> cfr. *Jesus* n.2, febbraio 2002 - *Dossier* <http://www.stpauls.it/jesus03/0202je/0202je56.htm>

<sup>58</sup> Quando si parla di buddhismo in Occidente (o buddhismo d'Occidente) si suole riferirsi a tre grandi aree di diffusione: l'Europa occidentale, il Nord America e parte dell'Oceania (Australia e Nuova Zelanda). La dicitura generica "occidente" non comprende, allo stato attuale, l'intero territorio occidentale, ma viene usata per una scelta ben precisa: indicare i territori non-asiatici di diffusione delle diverse tradizioni buddhiste.

visione dualistica che suppone da una parte la staticità dei suoi tratti nelle terre d'origine e, dall'altra, ne riduce la presenza in Occidente alla stregua di una sterile importazione, è altrettanto fuorviante. Lo sguardo diretto al buddhismo, o meglio ai *buddhismi*, dev'essere uno sguardo che non pretende una risposta ma che, invece, decide di dimorare nel luogo aperto della domanda. Solo così il *buddhadharma* si rivela, nella polimorfia del suo reinventarsi in ogni luogo in cui dimora. Come scrive Luigi Alfieri,

la storia del buddismo è una storia di migrazioni culturali, e forse nessuna religione è più nomade, meno legata a un suolo, a una lingua, a un popolo. Una religione che nasce in India e dall'India scompare, per diventare birmana, siamese, tibetana, cinese, giapponese..., sempre diversa e sempre uguale, intatta nel suo continuo mutare pelle. Ora, da non molti anni, il buddismo, i diversi buddismi sviluppatisi separatamente gli uni dagli altri, arrivano in Occidente, s'incontrano tra loro e reciprocamente si scoprono, e diventano Occidente<sup>59</sup>.

La storia dell'incontro tra i *buddhismi* e l'Europa<sup>60</sup> è una storia importante, fatta di scoperte e indifferenza, esaltazioni romantiche e pregiudizi etnocentrici. E' una storia antica, che vede gli albori alcuni secoli prima della nascita di Cristo, quando un grande imperatore indiano, Asoka<sup>61</sup> (III sec. a. C.), invia una personale "missione" buddhista fino ai confini della Siria e dell'Egitto<sup>62</sup>. Successivamente, l'arrivo di Alessandro Magno in India (326-323 a.C.) porta l'Occidente in Oriente<sup>63</sup>, lasciando l'eredità dei regni greco-bactriani<sup>64</sup> e la sintesi feconda dell'arte del Gandhara<sup>65</sup>. Molto tempo

<sup>59</sup> Tratto dalla Prefazione di Luigi Alfieri a M.Y. Marassi, Jiso Forzani, *E se un Dio non ci venisse a salvare?*, Marietti 2003. cfr. <http://www.lastelladelmattino.org/buddista/index.php/altro-materiale/e-se-un-dio-non-ci-venisse-a-salvare>

<sup>60</sup> Come spiega Stephen Batchelor, «l'incontro del Buddhismo con l'Occidente è stato essenzialmente un incontro con la cultura *europaea*» e «ancora oggi le culture dominanti in America e in Australia rispecchiano le origini e i valori europei».

<sup>61</sup> Asoka (304 a.C. - 232 a.C.), imperatore della dinastia Maurya, dopo aver riunito gran parte del subcontinente indiano sotto il suo dominio, si converte al buddhismo, sostenendone la diffusione in tutto l'Impero. Egli invia diverse missioni dentro e fuori dai suoi territori così da diffondere «il Dharma non soltanto in ogni parte del suo impero, ma in tutti i paesi limitrofi e specialmente nelle regioni occidentali (De Lubac 1986, 19)». Nei suoi "editti", documenti epigrafici a cui affida il racconto della sua conversione, è inciso che i missionari giungono sino ad «Antioco, il re greco, e i re che sono vicini a questo Antioco (19)». La storia di Asoka, divenuto presto una figura leggendaria, è stata raccontata nell'*Asokavadana*, in cui la nascita dell'Imperatore viene predetta da Buddha.

<sup>62</sup> Secondo quanto riportato negli "editti di Asoka", i monaci si spinsero sin verso la Siria e l'Egitto influenzando, secondo alcuni (Robinson e Johnson, 356), la vita dei "padri del deserto" e dunque la successiva nascita del monachesimo cristiano. Tuttavia, mentre gli storici si dividono sulla reale esistenza di una colonia buddhista ad Alessandria d'Egitto (sorta poco dopo l'era di Asoka, nel II sec. a.C.), non è possibile rintracciare alcuna testimonianza diretta di questo incontro (De Lubac, 22). Per De Lubac si tratta di semplice immaginazione storica, poiché «non abbiamo alcuna prova che l'insegnamento del Buddha abbia fatto in questo periodo remoto la benché minima conquista nel bacino del Mediterraneo (ivi, 20)».

<sup>63</sup> E, insieme, l'Oriente in Occidente: alcuni studiosi (Robinson e Johnson 356, Falà 110) riportano le ipotesi di possibili influenze della dottrina buddhista sul pensiero greco (neoplatonico e gnostico).

<sup>64</sup> Menandro (155 - 130 a.C.), re indo-greco della Bactriana convertito al buddhismo, è protagonista di un testo del I sec. a.C., "Le domande del re Milinda", in cui egli discute con il monaco Nagasena sugli insegnamenti del *Dharma*.

<sup>65</sup> L'arte del Gandhara (IV - I sec. a.C.), così detta dal nome del regno dell'India nord-occidentale situato tra gli attuali Pakistan e Afghanistan, fonde elementi delle tradizioni iconografiche ellenistiche, indiane e iraniche, sviluppandoli in modo originale. Un incrocio storico tra Oriente e Occidente che, sul piano artistico, confluisce nella rappresentazione sincretica dell'immagine del Buddha. Prima di allora, Buddha veniva rappresentato esclusivamente tramite uno *stupa*, e cioè una

dopo, a partire dal XIII secolo, gli esploratori di mare e di terra saranno i primi a riportare in Occidente il racconto di un mondo così lontano<sup>66</sup>. A questi seguono, dal XIV secolo e per tutto il periodo coloniale, i missionari cristiani, che tra proselitismo religioso e analisi etnocentrica del buddhismo, gettano le basi per la conoscenza delle religioni orientali<sup>67</sup>. Uno studio sistematico, rivolto a comprendere anche la dimensione storico-linguistica dei testi buddhisti, inizia solo nel XIX secolo, con la pubblicazione nel 1844 dell'*Introduction à l'histoire du bouddhisme* dell'indianista Eugène Burnouf<sup>68</sup>. Si aprono così le porte ad un nuovo interesse europeo (e americano) nei confronti delle religioni orientali, che si sposta dall'esotismo alla visione romantica, fino alla «scoperta scientifica (De Lubac 1986, 32)» del buddhismo. In Italia, la prima cattedra universitaria per lo studio del sanscrito e del pali viene istituita a Torino nel 1852<sup>69</sup> (Cornu, 430). Successivamente, Giuseppe Tucci, una figura chiave nella storia del buddhismo italiano, fonda l'ISMEO, Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente.

La brevità di tale accenno non rende giustizia al ricco mondo che si svela nello studio dei contatti tra Oriente e Occidente, tra buddhismo e cultura europea. Tuttavia, l'obiettivo di questa trattazione è un altro, e comincia dove questo racconto finisce: nell'Europa contemporanea<sup>70</sup> e nel buddhismo contemporaneo. Una storia, questa, che deve essere ancora scritta. Tracciarne la via (una delle tante possibili) significa pensare parallelamente, ma separatamente, il buddhismo d'Oriente e il buddhismo d'Occidente, superando ogni visione dualistica che possa appiattare le dimensioni proprie di entrambi.

Secondo l'ipotesi recente di alcuni osservatori (come il teologo Michael Fuss) la fase legata al buddhismo “d'importazione” ha fatto il suo corso. Ora si svelano i tratti di un nuovo modo europeo di

---

costruzione architettonica rappresentativa delle sue spoglie (come monumento alla dottrina dell'impermanenza) e in senso figurato del *Dharma* in generale: «la buddhologia antica trovava inappropriato rappresentare il Buddha in forma iconica (Robinson e Johnson, 132)», come segno della rinuncia all'idolatria che è propria del *buddhadharma*. Altre rappresentazioni indiane ricorrenti erano (e lo sono tuttora) un trono vuoto, una ruota (la ruota del *Dharma*) oppure l'impronta della pianta del piede recante uno dei “trentadue segni maggiori” di un Buddha. Il Buddha del Gandhara, com'è proprio della tradizione greca, assume sembianze antropomorfe ed è rappresentato con una gran somiglianza all'Apollo, compreso di toga romana. Oltre ad un'immagine statica, inoltre, non manca la produzione di una serie di sculture descrittive della vita del Buddha (ivi, p. 133), in linea con la tradizione grafica ellenistica dell'epoca.

<sup>66</sup> Marco Polo (1254 - 1324), ne *Il Milione*, dopo un viaggio nell'isola di Sri Lanka, narra di un tal Sergamon Borgani (Sakyamuni Buddha), «il migliore uomo che fosse mai tra loro (Marassi, 35)», che «per certo s'egli fosse istato cristiano battezzato sarebbe stato un gran santo appo Dio (Falà 110)»

<sup>67</sup> Alcuni esempi eccellenti sono padre Ippolito Desideri per il Tibet (1715 - 1721) e padre Matteo Ricci per la Cina (1582 - 1610).

<sup>68</sup> Precedentemente, si segnalano alcuni lavori filologici di riguardo: gli studi tibetani dell'ungherese Csoma de Koros (il *bodhisattva* d'Occidente), e le traduzioni in francese di alcuni testi buddhisti cinesi ad opera di Abel Rémusat.

<sup>69</sup> Uno studio di Gabriella Olivero (2004) mette in luce la percezione di un «Buddha insolito» nella cultura italiana tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento. La studiosa analizza un abbozzo manoscritto composto da Luigi Illica, autore di testi teatrali, intitolato *Il Budda*. E' un testo che prevede di mettere in musica l'Insegnamento buddhista, probabilmente per un'opera richiesta ma mai realizzata dal compositore Giacomo Puccini (1858-1924).

<sup>70</sup> Nonostante gran parte del buddhismo asiatico (soprattutto di tradizione tibetana) giunga in Europa tramite l'America, nel contesto *theravada* il missionaresimo passivo intreccia un filo diretto tra l'Europa e l'Indocina.

essere buddhisti, l'*euroyana*<sup>71</sup> (Fuss, 2005). Vincenzo Piga<sup>72</sup>, una figura di rilievo nella storia del panorama buddhista italiano, chiamava lo stesso fenomeno *buddhayana*, "la via del Buddha"<sup>73</sup>. La scelta di entrambi i termini esprime chiaramente la loro ambizione: *yana* indica in *pali* il "veicolo", il mezzo per percorrere la "via" (*mahayana* e *vajrayana* ne sono un esempio) ovvero lo strumento per trasmettere il messaggio di Buddha. Il "nuovo" veicolo europeo si pone dunque come la via occidentale alla comprensione del *buddhadharma*, che per Piga è «occasione non già di una svendita dello stesso buddhismo, bensì per un incontro con le radici del Dharma in uno spirito di novità e di freschezza (Pensa 2012)».

Che l'Europa sia già pronta alla nascita di una nuova tradizione buddhista occidentale? Non credo ci sia qualcuno disposto ad affermarlo con certezza. Si tratta, invece, di previsioni verosimili, che partono dall'osservazione dell'*esistente* per dedurre la possibile direzione che esso potrebbe intraprendere. Il buddhismo d'Occidente è in questi anni, più che in altre parti del mondo, materia *viva*, che inventa e reinventa la sua dimensione lungo il corso delle contraddizioni della nostra società, «un mondo in crisi orizzontale e verticale che non trova più le basi della convivenza nei paradigmi che lo hanno costituito sino a ora e annaspa tra materialismo liberista, tentazioni fondamentaliste e identità locali esasperate (Marassi 2009, 21)». Come spiega Marassi, «non è da sottovalutare la funzione di volano che la formazione di un corpo culturale occidentale buddista avrebbe sullo sviluppo dell'Occidente», mentre «è ragionevole supporre che l'Europa e l'America siano il palcoscenico sul quale apparirà un nuovo capitolo (ID. 2006, 12)» di quello che è il lungo cammino buddhista. Siamo ancora agli albori di un processo che potrebbe avere tempi lunghissimi, ma di fatto si possono già scorgere i segni nascenti

---

<sup>71</sup> L'"eurobuddhismo" (com'è definito da Robinson e Johnson, p. 369), comprende anche il Nord America perché «è modellato da leggi culturali europee ed euroamericane», seppure con la distinzione di alcuni sviluppi tipicamente statunitensi.

<sup>72</sup> Vincenzo Piga (1921 - 1998), convinto propulsore del dialogo interreligioso, sia tra le tradizioni buddhiste che tra queste e le altre religioni (soprattutto il cristianesimo), costituisce nel 1987 la Fondazione *Maitreya*, allo scopo di promuovere la conoscenza del *Dhamma* in Italia. Uno degli obiettivi di Piga era quello di creare le condizioni affinché fosse possibile, e visibile, una permeabilità tra la cultura occidentale e quella asiatica. A tale scopo egli fonda nel 1982 la rivista *Paramita* - "Quaderni di Buddhismo per la pratica e il dialogo", divenuta successivamente "*Dharma* - Trimestrale di Buddhismo per la Pratica e il Dialogo".

<sup>73</sup> La definizione deriva dalla volontà di Piga di cercare l'*essenza* del *buddhadharma*. Nelle parole di Pensa (2012), Piga «invita a distinguere ciò che è essenziale nel Dharma da ciò che è accessorio, vale a dire da tutto il bagaglio culturale specifico delle varie civiltà che hanno accolto e assimilato il buddhismo e quindi quella cinese, quella tibetana, quella giapponese ecc. Quindi osserva che mentre questa particolare colorazione culturale non va necessariamente proposta al praticante occidentale, i principi essenziali del Dharma, al contrario, non solo vanno mantenuti - e qui Vincenzo è particolarmente felice e incisivo - "ma vanno fatti oggetto di una definizione e di una applicazione più rigorosa che mai" (Pensa, 2012)». A mio parere, è difficile stabilire cosa nel *buddhadharma* possa essere essenziale o accessorio, specie se si considera la diffusione buddhista nella storia specifica di ogni nazione asiatica. Queste considerazioni, inoltre, sottovalutano il retroterra culturale di cui è intriso *anche* il contesto occidentale, che non è *neutrale*. Secondo quali parametri il «bagaglio culturale» delle civiltà asiatiche è più pesante del bagaglio con cui l'Occidente si pone nei confronti del *buddhadharma*? Credere che il culto degli spiriti e i rituali siano più *accessori* rispetto al razionalismo, lo scientismo e l'essentialismo occidentali è fuorviante, poiché in *entrambi* i casi si tratta di determinazioni culturali. La via del Buddha di Vincenzo Piga, dunque, è nient'altro che la via euroamericana, con le sue luci e le sue ombre.

della possibile fisionomia di un futuro *eurobuddhismo*. Un aspetto sicuramente *tipico* del buddhismo occidentale si rivela nella preponderanza della dimensione interbuddhista: il dialogo tra le tradizioni assume in Occidente una spinta notevole, facilitato da un ambito geografico comune che diviene *nazionale*. Per la prima volta, dopo molti secoli, lo stesso Paese ospita monasteri e centri che rappresentano scuole e tradizioni diverse, incoraggiando la costruzione di un dialogo per il confronto e lo scambio reciproco. E' l'«unità nella diversità» di cui parla Vincenzo Piga (Pensa, 2012). Come spiega l'americano Joseph Goldstein<sup>74</sup>,

Ciò che rende unica questa epoca per lo sviluppo del buddhismo non è solo l'incontro tra Oriente e Occidente, ma anche l'incontro, per la prima volta dopo secoli, di tradizioni asiatiche isolate. Quello che noi possiamo iniziare a chiamare buddhismo occidentale emerge dall'interazione feconda di tali antichi insegnamenti. (Goldstein 2003, p. 6).

In Asia, le distanze culturali, più che geografiche, hanno reso difficile lo stesso compito, che pure è stato intrapreso da figure di rilievo come il cingalese *Anagarika Dharmapala*<sup>75</sup>.

L'esempio italiano in campo interbuddhista è racchiuso nell'opera dell'U.B.I., l'Unione Buddhista Italiana, fondata nel 1985 a Milano e associata dal 1987 con l'*European Buddhist Union*<sup>76</sup>. L'Unione, riconosciuta nel 1991 come ente di culto, si pone come referente ufficiale del buddhismo italiano di fronte allo Stato e si occupa di promuovere il dialogo e la cooperazione tra le diverse tradizioni buddhiste presenti in Italia. All'atto della sua costituzione concorre la Fondazione *Maitreya* di Vincenzo Piga<sup>77</sup>, che resta parte dell'Unione come struttura di ricerca culturale. All'U.B.I. aderiscono inizialmente nove centri buddhisti italiani di varie tradizioni, mentre ad oggi se ne contano trentanove (CESNUR 2012). La Fondazione *Maitreya* e le altre associazioni buddhiste italiane che aderiscono all'U.B.I. si sviluppano nello stesso spirito dell'Unione. Ne è un esempio l'Associazione Culturale «La Pagoda»<sup>78</sup>, «un *sangha* interbuddhista».

<sup>74</sup> Fondatore insieme a Jack Kornfield dell'*Insight Meditation Society* di Barre, Massachusetts.

<sup>75</sup> Figura di primo piano nel movimento modernista cingalese, *Anagarika Dharmapala* (1864-1933) presenza nel 1893, a Chicago, al Parlamento Mondiale delle Religioni come rappresentante del «buddhismo del sud», ovvero il buddhismo *theravada* diffuso in Sri Lanka e Indocina. Praticando e insegnando *Dharma* diviene uno dei primi buddhisti asiatici «moderni» a muoversi in tre continenti diversi: Asia, America ed Europa.

<sup>76</sup> L'E.B.U. è stata rifondata nella sua forma attuale nel 1975 ma è attiva sin dal 1930. Essa riunisce le Unioni Buddhiste nazionali di otto Paesi europei: Italia, Germania, Francia, Portogallo, Svizzera, Austria, Olanda e Belgio. A queste si aggiungono alcune associazioni come la FWBO (Friends of the Western Buddhist Order) e la FPMT (Foundation for the Preservation of Mahayana Tradition). Lo scopo dell'Unione è quello di promuovere l'incontro e la collaborazione tra i buddhisti d'Europa.

<sup>77</sup> Vicepresidente dell'Unione e dal 1992 Presidente Onorario.

<sup>78</sup> L'Associazione, con sede ad Arezzo, sorge nel 1988 grazie all'opera dell'ingegner Luigi Martinelli (1911-1996), primo in Italia ad aderire alla *Buddhist Society* di Londra. Martinelli, che già nel 1974 aveva fondato a Firenze l'Associazione Buddhista Italiana, mira allo sviluppo di un «buddhismo scientifico» (titolo della rivista pubblicata dall'ingegnere per

La costruzione del dialogo non si limita ai rapporti tra le diverse tradizioni ma si apre anche all'interreligiosità: ancora l'U.B.I., insieme alla Fondazione *Maitreya*, si fa promotrice di un confronto costruttivo con il mondo cattolico, «con la frequente organizzazione di conferenze comuni, rapporti diretti con il Pontificio Consiglio per il Dialogo Interreligioso, scambi di esperienze monastiche, e l'inserimento di pratiche di meditazione buddhista in ambito cristiano (CESNUR)». Un esempio significativo in questo senso è la comunità “Stella del Mattino”, fondata da Giuseppe Jiso Forzani, Mauricio Yushin Marassi, Massimo Daido Strumia e padre Mazzocchi. L'Associazione è considerata «uno dei centri italiani più importanti per il dialogo tra cristiani e buddhisti e uno dei pochi centri monastici interreligiosi nel mondo<sup>79</sup>».

Un secondo aspetto che caratterizza l'*eurobuddhismo* riguarda la sua diffusione in Occidente. Essa ruota intorno ad un fenomeno che potremmo definire “missionaresimo passivo”. Come spiega Maria Angela Falà<sup>80</sup>, «il *Dharma* non è stato portato in occidente da buddhisti di altri Paesi, ma sono stati gli stessi occidentali ad andare verso est per riportare a casa l'insegnamento del Buddha (Falà 1994, 109)». Il proselitismo non è mai stato una caratteristica buddhista, in nessuna tradizione asiatica<sup>81</sup>. L'espansione buddhista in Asia ha visto un continuo scambio di *bikkhu* tra nazioni, soprattutto all'interno della stessa tradizione, ma in ogni caso non si trattava di “far proseliti”. Nella storia del buddhismo *theravada* del sud-est asiatico, ad esempio, non era raro che un re richiamasse dalle nazioni vicine monaci di un determinato lignaggio per rifondare il proprio *sangha*. D'altro lato, i monaci e, successivamente, anche i laici erano soliti spostarsi per apprendere nuovi insegnamenti di *Dharma*, riportandoli, rielaborati, nella propria nazione. L'Occidente si muove sulla stessa riga, seguendo le tracce del buddhismo in Oriente. La nascita di monasteri e centri buddhisti occidentali, non deriva da una “propaganda” religiosa asiatica, ma è fortemente voluta da coloro che sono andati in Oriente per apprendere il *buddhadharma*. Il ritorno in Patria di monaci buddhisti occidentali ordinati in Asia o di laici che hanno viaggiato nel continente asiatico seguendo l'insegnamento di diversi maestri, segna le basi di una nuova sintesi buddhista, che richiama l'Oriente in Occidente restando totalmente radicata nella cultura europea.

Un'ultima caratteristica di rilievo nel contesto occidentale è legata alla peculiarità del contesto stesso. Se in Asia esiste, generalmente, un nesso stretto tra potere e istituzione religiosa (sia con polo positivo

---

quindici anni).

<sup>79</sup> [http://it.wikipedia.org/wiki/La\\_Stella\\_del\\_Mattino](http://it.wikipedia.org/wiki/La_Stella_del_Mattino)

<sup>80</sup> Direttrice del trimestrale *Dharma* e vicepresidente dell'U.B.I e dell'E.B.U.

<sup>81</sup> Anche le missioni buddhiste dell'imperatore indiano Asoka non erano votate al proselitismo, poiché egli non pretendeva che i sudditi si convertissero al buddhismo (Batchelor, 21). Nei suoi editti si legge: «io non chiamo verità le opposte visioni che contrappongono gli stolti; essi identificano la verità con la propria opinione, ed è per questo che trattano da sciocchi quelli che non la condividono (ivi, 22)»

che con polo negativo, come nel caso delle persecuzioni politiche in Tibet o Birmania), in Europa questo è un dato (per ora) totalmente assente: la libertà economica e politica di cui godono i monasteri in Occidente permette ai monaci di reinventare il proprio ruolo e dà ampio spazio all'autodeterminazione dei centri laici.

Se questi aspetti non sono, da soli, sufficienti a definire una nuova tradizione buddhista, potrebbero essere i semi che portano nuovi germogli. Forse in essi si nutrono e crescono *veicoli* occidentali ancora in embrione, che potrebbero sintetizzare in un'unica *via* la storia buddhista di Oriente e Occidente.

All'interno di questa cornice, ci rivolgeremo a quella parte della "storia" che concerne la nascita del moderno movimento denominato "vipassana", che sia in Oriente che in Occidente ruota intorno ad una nuova fondazione, in ambito *theravada*, dell'antica pratica di meditazione *samatha-vipassana*. A tal scopo, partiremo dall'esame dei mutamenti avvenuti nel contesto del cosiddetto "buddhismo meridionale", fino ad individuare le caratteristiche peculiari della pratica occidentale di *vipassana*. L'analisi delle dinamiche alla base dello sviluppo di ciò che viene conosciuto come "modernismo buddhista", ci consentirà di risalire agli albori dell'attuale "fenomeno vipassana", comprendendo le ragioni strutturali che ne sono all'origine. Accade spesso che le pratiche religiose siano presentate in una dimensione storica e atemporale, ma come scrive l'antropologo Gustaaf Houtman «ci sono delle specifiche ragioni storiche se la meditazione vipassana, e la pratica buddhista nel suo insieme, sono diventate così popolari oggi (Houtman 1990, 26)<sup>82</sup>».

Inoltriamoci, dunque, nella storia di questo *incontro*, tenendo presente che «nel passato c'è più di quanto non possa dire un chiaro resoconto come, d'altronde, nel presente c'è più di quanto un modello conciso possa sperare di racchiudere (Robinson e Johnson, 176)».

---

<sup>82</sup> « (...) there were specific historical reasons why WM [sigla per meditazione vipassana], and buddhist practice as a whole, should have become so popular today»

## 2.2 La Birmania, la Thailandia, l'Europa: il viaggio dell'odierno “movimento vipassana”

Ci sono tempi in cui la palude del senso comune tende a consolidarsi in isole, pretende di farsi arcipelago. Allora la navigazione dell'intelligenza si fa pericolosa perché si illude di poter viaggiare spedita tra queste isole, mentre ben presto vi si incaglia. Come altre grandi espressioni dell'intelligenza, anche gli insegnamenti del Buddha hanno subito le conseguenze di queste periodiche basse maree del pensiero (Pasqualotto, 9).

Con queste parole Pasqualotto si riferisce all'arrivo del Buddhismo in Occidente e al pericolo del possibile dileguarsi della sua profondità nell'indistinto mare dell'esotismo e della spiritualità a buon mercato. Un pericolo che di certo esiste ma che non va ridotto ad un'unica dimensione d'analisi<sup>83</sup>. I contatti tra il *Dharma* e l'Occidente hanno seguito molte traiettorie, assorbendo tratti caratteristici di nazioni e continenti diversi e mutando le caratteristiche proprie di ogni tradizione. Se si considerano i tanti sviluppi di questo “incontro”, ogni generalizzazione è bandita, in nome di una pluralità di significati che merita un'analisi profonda. La nascita, *in fieri*, di nuove forme di buddhismo occidentale (come l'*euroyana*) testimonia una certa indipendenza culturale che va sicuramente molto oltre l'esotismo. Al contrario, l'enfasi posta sul ritorno nostalgico all'Oriente quale centro originario dov'è ancora possibile immergersi nella profondità genuina dell'Insegnamento, poiché minimi sono «i fremiti delle mode e i brusii della chiacchiera», è una generalizzazione ancora più grande. Anche in Oriente troviamo «acque rese infide da relitti di superstizioni e fatte opache da spiritualità in polvere», insieme a «frantumi di idee ridotte a formule evocative e residui di ragionamenti trasformati in piccole certezze (ivi, 10)». La Terra Madre del *Dharma* non si salva «per legge» ovvero per il fatto stesso di essere l'*utero* in cui il buddhismo ha preso forma.

---

<sup>83</sup> Il buddhismo d'Occidente può incorrere, ad esempio, nel pericolo legato alla mercificazione della pratica meditativa e, più in generale, della spiritualità orientale nel suo complesso. Tuttavia, questo non significa che esso segua unicamente questa direzione, né che i Paesi d'origine delle varie tradizioni siano esenti da simili rischi.

Le determinazioni storiche che hanno forgiato luogo e aspetto dell'Insegnamento hanno bisogno di una doppia dose di "vigile attenzione": non solo quella necessaria per la pratica del *Dharma*, ma anche quella valida come strumento utile a maturare un impegno nei confronti delle possibili derive cui l'Insegnamento stesso è sottoposto. Per "derive" non intendo gli aspetti sincretici cui il *buddhadharma* ha dato vita in ogni territorio in cui si è diffuso: la presenza di rituali e divinità era contemplata da Buddha come naturale eredità della storia culturale precedente.

La deriva, la bassa marea del pensiero, ha inizio nel momento in cui le concrete forme storico-culturali prendono il sopravvento sul *Dharma*, prima reificandosi e poi arrivando a negare, nella pratica, ciò che si accarezza meccanicamente solo a parole. Attenzione, però, a non demonizzare quest'aspetto, dandone un giudizio affrettato. Come per il mare il continuo movimento delle maree è inevitabile, per cui non si può fermare l'impermanenza dell'acqua, allo stesso modo non si ferma il pensiero vivente. L'Insegnamento è soggetto alla mutevolezza della comprensione umana, che afferra livelli diversi di significato in modi che variano individualmente, storicamente e socialmente<sup>84</sup>. Ciò vale per l'intera comunità religiosa: non solo per i laici, ma anche per il *sangha* dei monaci. Così, in epoche in cui l'istituzione religiosa assume un peso considerevole in rapporto alla dimensione politica ed economica della propria nazione, è probabile che sia maggiore la diluizione del *Dharma* nell'oceano dei significati possibili; ciò non toglie, però, che lo stesso contesto possa essere terreno fertile per il rinnovamento dell'intera tradizione. Ciò che può fare da discriminante rispetto alla perdita di contatto con la Via che si professa (qualunque essa sia), è la presenza o l'assenza di *consapevolezza* nei confronti della direzione intrapresa.

---

<sup>84</sup> Ogni pensiero che tenti di stabilire una regola assoluta di riferimento s'incaglia nell'inafferrabilità del *Dhamma* stesso: «così mentre lo guardiamo, ecco che il buddismo scompare, ci appare *rivelato* dalla cultura nella quale vive, mai con una fisionomia a sé stante (Marassi 2009, 23)». La deriva è uno spostamento rispetto a qualcosa di fisso che, nell'acqua, segue il movimento incontrollato delle correnti. Ma se nel *buddhadharma* non c'è niente che sia *dato*, in senso dogmatico, come si può parlare di tale spostamento? La risposta è in un *sutta* molto citato, il "Discorso dell'esempio del serpente" (*Alagaddupamasutta*), in cui l'Insegnamento viene paragonato ad una zattera che permette il passaggio da una riva (quella dell'esistenza condizionata) ad un'altra (ovvero la via che conduce al *nirvana*). La metafora spiega «come l'insegnamento sia simile a una zattera, la quale è costruita allo scopo di traghettare e non di mantenersi attaccati (ID 2006, 58)». Andare alla deriva significa, allora, afferrarsi alla zattera dimenticando la riva opposta, fino al punto da essere risucchiati dalle correnti. Significa perdere di vista il senso e la funzione della zattera, che da traghettatrice verso il non-attaccamento diviene essa stessa luogo di aderenza incondizionata. Si tratta del caso in cui "non si vuole lasciare andare la zattera", afferrandosi ai rituali, alle credenze e alle regole religiose come se fossero esse stesse l'Insegnamento. Al lato opposto, si può andare alla deriva anche quando si lascia in secco la zattera: non perché essa sia diventata un'unica cosa con il navigante al punto che egli, quasi senza accorgersene, possa lasciarla dietro di sé senza mai abbandonarla (ciò che *Ajahn Chah* chiama *essere Dhamma*), ma perché si crede che una volta raggiunta la meta «non occorra più fare riferimento all'insegnamento» poiché non c'è più niente da imparare. La meta però è «un cammino, una via da creare dinamicamente percorrendola», per cui i limiti di questa visuale si manifestano nella «sostanza egotica, personale e arbitraria del pensiero con il quale ci accreditiamo il suo stabile raggiungimento (ivi, 60)». Questo è l'atteggiamento di chi ritiene superati, troppo semplici o inutili certi aspetti del *Dhamma*, identificando le proprie convinzioni con la certezza di conoscere la Verità del *Dhamma* stesso, per cui: «chi ragiona in questo modo ritiene di aver fatto abbastanza e tratta la religione come una pratica da sbrigare e concludere per poi tornare alla vita (ibidem)». Che ci si aggrappi alla zattera o che la si abbandoni, in entrambi i casi si naviga restando sempre nello stesso punto, in balia delle correnti.

Analizzando un'esperienza religiosa si può correre il rischio di reificarne analiticamente i tratti, considerando come dimensioni assolute quelle che appaiono tali solo sulla carta. La religiosità è invece prima di tutto un'esperienza umana che, in quanto tale, richiede un continuo riferimento alle circostanze storiche che fanno da cornice al suo sviluppo. *Situare* l'esperienza religiosa non significa dimenticare le categorie di significato che generalmente la costituiscono ma, al contrario, valorizzarle, osservando i tratti della loro attuazione e del loro concreto sviluppo. Se ci affidiamo alla guida di entrambe le dimensioni, quella teorica e quella storico-dinamica, doniamo maggiore profondità all'oggetto d'analisi.

Perché questi temi per introdurre la storia recente della pratica di *samatha-vipassana*? Cosa può avere a che fare l'Europa, e tutto l'Occidente, con le determinazioni storiche del *Dharma* in Paesi lontani come la Birmania e la Thailandia? La mia ricerca intorno alle origini del moderno movimento denominato "vipassana" si apre con un'ulteriore domanda: è possibile comprendere i caratteri europei dell'attuale pratica meditativa *theravada* senza ricorrere all'analisi del contesto storico di provenienza? La risposta è nei movimenti di modernizzazione e riforma del *sangha* che hanno caratterizzato la storia buddhista di parte dell'area del sud-asiatico<sup>85</sup> negli ultimi due secoli: non fare riferimento ad essi renderebbe incompleta ogni osservazione, falsandone ipotesi e risultati. Questo tipo di analisi ci mostrerà, invece, il filo rosso che lega l'Europa ai territori d'origine della tradizione *theravada* e ad una nuova fondazione, prima asiatica e poi, di pari passo, occidentale, della meditazione *vipassana*. Il fenomeno a cui mi riferisco risale, sia per la Birmania che per la Thailandia, al periodo che si pone a cavallo tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento. Tuttavia, non è la prima volta nella cronaca buddhista di questi Paesi che il *sangha* è sottoposto ad un riordino: diverse riforme si sono succedute nei secoli, in gran parte secondo le intenzioni dei governanti reali<sup>86</sup>. La storia delle riforme segna i tratti

---

<sup>85</sup> Il sud-est asiatico è una delle macroregioni in cui è suddivisa l'Asia secondo una classificazione data dall'Onu. L'area include undici stati, ma qui ci riferiamo esclusivamente a quelli che appartengono al sottogruppo dell'Indocina: Birmania, Cambogia, Laos, Thailandia e Vietnam, ovvero i Paesi di diffusione della tradizione *theravada* (con l'eccezione del Vietnam). In particolare, lo studio riguarda la storia buddhista recente di Birmania e Thailandia, a cui si aggiunge un riferimento obbligato a Srilanka, l'"isola del *Dhamma*", che fa invece parte dell'Asia meridionale.

<sup>86</sup> Nella storia di Srilanka, Birmania e Thailandia, i regnanti hanno avuto grande influenza nella diffusione e nello sviluppo della tradizione *theravada*, con una posizione privilegiata anche nei confronti della direzione da dare al *sangha*. Molte sotto-tradizioni *theravada* sono nate dalla volontà dei sovrani di unificarne diverse, mentre alcune sono state fondate dagli stessi governanti. Nel corso dei secoli, inoltre, nelle diverse nazioni, il *sangha* si è dato un'organizzazione gerarchica, nominata o approvata dal re, che spesso si trovava anche al vertice della piramide (come accade tuttora nel *sasana* thailandese). Bechert racconta che «quando l'imperatore Asoka (273-236 a.C.) si convertì al buddhismo si crearono dei legami istituzionali tra il *sangha* buddhista e lo Stato. (...) Asoka è intervenuto volutamente e autorevolmente nelle questioni che riguardavano le regole della comunità buddhista. (...) Si stabilirono così delle relazioni ufficiali tra il potere politico e la comunità buddhista (...) che per tutta la tradizione del Theravada servirono da modello ideale per le relazioni tra lo Stato e il *sangha* (Bechert, 294)».

specifici della tradizione buddhista del sud-est asiatico, che sono raccolti sotto il comune denominatore del “buddhismo meridionale”<sup>87</sup>.

I movimenti riformisti del XIX e XX secolo affondano le loro radici in questa storia antica, che ha previsto un continuo rinnovamento della comunità monastica al fine di scongiurare il pericolo di decadenza della tradizione e, anche, dell’esperienza dell’Insegnamento<sup>88</sup>. Il susseguirsi di queste riforme porta alla luce la presenza di un problema a cui si tenta di dare una risposta, lo stesso problema che concorre alla nascita dei moderni movimenti birmani e thailandesi, ovvero la distanza tra il linguaggio del *Dhamma* e la vita nei monasteri e nei villaggi<sup>89</sup>. A questo si aggiunge, in entrambi i Paesi, il contatto con la cultura europea che, direttamente o indirettamente, contribuisce al rinnovamento del “modo” di essere buddhisti. La specificità degli ultimi due secoli, inoltre, non è da rintracciare solo nelle trasformazioni portate dai movimenti, ma anche nei soggetti promotori: ai governanti e monaci riformisti si aggiungono per la prima volta i laici. Vari esponenti della tradizione si

---

<sup>87</sup> Con questa categoria si usa comprendere il buddhismo *theravada* dei Paesi del sud-est asiatico e dell’isola di Srilanka. Nonostante la descrizione univoca, però, non è rintracciabile in tali territori un’unità religiosa in grado di uniformare la pratica del *Dharma*. Retroterra culturali diversi con diversi sostrati religiosi; riti, divinità e cerimonie molteplici: ciò che unisce il buddhismo di questi Paesi è nient’altro che il riferimento alla tradizione *theravada*, in cui non è previsto un “capo spirituale”. Nelle singole nazioni il *sangha* gerarchizzato individua un capo, ma la sua autorità generalmente non concerne l’interpretazione del *Dhamma*: il Patriarca si occupa dell’amministrazione del *sangha* e guida le questioni legate al *Vinaya* e al ruolo della vita monastica nei villaggi. La classificazione secondo un’unica categoria deriva, oltre che da un’ovvia vicinanza geografica, dal rapporto che lega storicamente il *sangha* delle diverse nazioni. Le riforme del monachesimo hanno seguito un percorso simile: oltre ai movimenti interni alla nazione, nella maggior parte dei casi il rinnovamento buddhista partiva dalla richiesta di rifondazione del *sangha* rivolta ad un’altra nazione (cfr. Bechert, Robinson e Johnson). Così il *sasana* (ovvero l’ordine monastico buddhista con le sue istituzioni) si è riformato nei secoli passando di nazione in nazione e ripristinando di volta in volta la tradizione delle ordinazioni valide in un territorio, grazie all’ingresso di *bikkhu* provenienti da sotto-tradizioni e lignaggi di un altro territorio. I sovrani e le comunità monastiche hanno stretto nel tempo un forte rapporto di reciprocità, così che l’intera tradizione non ha mai smesso di rinnovarsi attraverso un “ricambio” continuo, transnazionale. I diversi lignaggi si sono influenzati reciprocamente, spostandosi da Srilanka alla Birmania, fino alla Thailandia e viceversa (*ibidem*).

<sup>88</sup> Il rinnovamento del *sangha* segue, nei secoli, diversi obiettivi di riforma: da quelli meramente politici, che nascono dalla volontà dei sovrani di uniformare l’opera del *sangha* - e insieme l’esperienza laica del *Dhamma* - alla loro ideologia di governo (cfr. Jackson 1989), a quelli diretti a rifondare la tradizione sulla base di una ricerca della “purezza” perduta (che segue, di volta in volta, la strada del ritorno allo studio dei testi, al *Vinaya* o alla pratica meditativa). In mezzo c’è la lotta, che accomuna tutti i riformisti, contro la corruzione dell’ordine monastico, intesa come cattiva condotta dei monaci che, pur restando nel *sangha*, hanno da tempo abbandonato il Cammino del *Dhamma* (e che con la modernità sfocia in un consumismo sfrenato, soprattutto in Thailandia). Come spiega Bechert: «mentre era compito dei concili conservare e trasmettere fedelmente il testo esatto delle scritture sacre, le purificazioni dell’ordine (*sasana-visodhana*) dovevano espellere dalla comunità i monaci indegni e assicurare così l’osservanza delle norme disciplinari (*vinaya*)» (Bechert, 295)»

<sup>89</sup> Mi riferisco alla distanza che spesso separa il messaggio religioso dalla sua istituzionalizzazione. Un problema la cui radice può essere rintracciata in ciò che Enzo Pace definisce il passaggio dal potere della *parola viva* del fondatore ai processi di costruzione del sistema di credenza (cfr. E. Pace, *Raccontare Dio. La religione come comunicazione*, Bologna, Il Mulino, 2008).

dedicano alla “pulizia”<sup>90</sup> e insieme alla modernizzazione della comunità *theravada*, cercando quella limpidezza del *Dharma* che ritenevano persa sotto il velo spesso della sua istituzionalizzazione.

Le trasformazioni in atto in quello che può essere definito un buddhismo “contemporaneo” (Sernesi 2006), non riguardano solo la società occidentale ma soprattutto quella asiatica, cuore propulsivo della “rinascita” buddhista ad *est* come ad *ovest*. Parlo volutamente di “rinascita” per esprimere la forza di un processo di rinnovamento che si oppone ai segni di decadenza che il buddhismo *theravada* inizia a manifestare a partire dai primi anni del XIX secolo. Heinz Bechert, storico delle religioni e buddhologo tedesco, riporta il pensiero di un importante linguista cingalese, James De Alwis, il quale nel 1850 manifesta il timore che il buddhismo *theravada* scompaia del tutto dalla sua terra d’origine già alla fine di quel secolo (Bechert, 297). De Alwis non poteva sapere che non solo non sarebbe accaduto ma che, anzi, il *theravada* avrebbe conosciuto una nuova, inaspettata, stagione, che l’avrebbe condotto alla ribalta anche nei territori d’Occidente.

In una pubblicazione relativamente recente, la studiosa Marta Sernesi (2006) sottolinea l’importanza di rivolgere l’attenzione verso tre dimensioni d’analisi legate allo studio del buddhismo contemporaneo: le rappresentazioni, le istituzioni e la modernità. Una triade che costituirebbe, secondo la studiosa, «il punto di vista privilegiato da cui osservare il divenire del buddhismo nel nostro tempo». «E’ attraverso questi tre campi di senso - spiega la Sernesi - che gli agenti sociali dispongono e veicolano i contenuti e le esperienze religiose, avvalendosi di rappresentazioni funzionali di sé, dando vita a istituzioni ordinatrici e misurandosi con la modernità (Sernesi 2006, 9)». Relativamente a quello che è il nostro interesse, useremo queste dimensioni per analizzare i cambiamenti avvenuti nelle istituzioni buddhiste del sud-est asiatico, considerando il ruolo decisivo svolto dall’incontro con la modernità e non tralasciando le rappresentazioni che prima i protagonisti asiatici e poi gli studiosi occidentali hanno costruito intorno ad essi. Lo scopo resta quello di comprendere la storia odierna del “movimento vipassana”, sondando gli eventi che hanno modellato i caratteri del suo approdo in Occidente. Per far

---

<sup>90</sup> Utilizzo il termine “pulizia” nel senso etimologico di “eliminare il superfluo o il nocivo” e non in nome di un appiattimento dei significati o di un’unione imposta alle pratiche del *Dharma*. Nel *theravada* è comunemente accettata la pluralità di qualsiasi tipo di pratica o credenza popolare, purché essa non sia contraria al Cammino del *Buddhadharma*. In base a cosa, allora, è possibile stabilire cosa sia superfluo o nocivo? L’unità di misura è solo l’ignoranza, intesa nei termini buddhisti di brama e attaccamento. Temere i fantasmi della foresta, ad esempio, non significa necessariamente non comprendere il *Dhamma*, purché quella stessa paura venga costantemente ricondotta alle tre dimensioni di *dukkha*, *anicca* e *anatta* (Ajahn Amaro, 108-112). Amuleti, divinità e spettri non sono più illusori della ricerca di un buddhismo ‘puro’, razionale, inteso come *vero* perché privato di qualsiasi orpello culturale. Si tratta in entrambi i casi di convinzioni, che vanno osservate, nel loro sorgere, mutare e cessare, per quello che sono. Non basta accumulare meriti per percorrere la via del *Dhamma*, né è sufficiente liberarsi da statue e tradizioni: la Via di mezzo è quella che si sviluppa libera da ogni assolutizzazione. Il riformismo thailandese dei monaci della foresta, almeno quello legato al lignaggio di Ajahn Chah, segue questa direzione nella volontà di risvegliare alla *consapevolezza* la pratica di monaci e laici. Nel modernismo birmano, invece, è più visibile l’influenza del razionalismo europeo, seppure nel contesto specifico di una riappropriazione laica del ruolo detenuto dal *sangha* nella diffusione del *Dharma*.

questo dobbiamo porci su una linea di confine, a cavallo tra l'esperienza asiatica degli europei (che è notevolmente intrecciata con la nascita e l'evoluzione dei movimenti di riforma) e l'esperienza europea del buddhismo del sud-est asiatico (soprattutto relativamente al già citato *missionaresimo passivo*).

Rivolgiamoci all'aspetto delle rappresentazioni e chiediamoci cosa intendiamo con il termine "riforma". Nel contesto storico in esame, sia in Thailandia che in Birmania le riforme mirano principalmente a rifondare l'esperienza monastica del *sasana* (l'ordine), da una parte, e a stimolare l'interesse degli *upasaka*<sup>91</sup> nei confronti del *Dhamma*, dall'altra. Il risultato è il rinnovamento di pratiche e istituzioni<sup>92</sup> che, in vario modo, non investono solo «il che fare, ma il senso profondo di quel fare (Marassi 2006, 14)». Non si tratta, cioè, di movimenti rivolti esclusivamente alla ricostruzione formale della disciplina o della pratica, ma essi rappresentano piuttosto il bisogno di un rinnovamento nelle motivazioni interiori che coinvolga il *sangha* e l'intera comunità buddhista. E' un percorso che segue due direzioni<sup>93</sup>: quella birmana, influenzata dal colonialismo europeo e dal ruolo delle associazioni laiche, e quella thailandese, che vede un processo ibrido di innovazione della pratica buddhista: nei più importanti monasteri urbani si importa il "metodo birmano", mentre al tempo stesso il rinnovamento parte dall'interno, ad opera di gruppi monastici "periferici" o decentralizzati. Entrambe

---

<sup>91</sup> L'*upasaka* è «colui che siede al fianco [per collaborare] (Marassi 2006, 73)», ovvero il laico che ha preso rifugio nei Tre Gioielli (*Buddha*, il *Dhamma* e il *Sangha*) e che ha dichiarato la volontà di seguire i cinque precetti (non uccidere, non rubare, astenersi da una condotta sessuale erronea, astenersi da un linguaggio volgare e offensivo, non assumere sostanze intossicanti).

<sup>92</sup> Le riforme solitamente non comportano nuove interpretazioni *theravadin* del *Dhamma* ma riguardano solo pratiche e istituzioni. Tuttavia, alcuni esponenti del riformismo *theravada* (sia occidentali che asiatici) sottolineano la dimensione "mentale" - più che quella cosmologica - di alcuni temi della tradizione, come ad esempio quelli legati al concetto di *rinascita* (cfr. Jackson, 48 e la nota 51). Relativamente a questo aspetto restiamo nell'ambito del neotradizionalismo, poiché si tratta di interpretazioni che sono già presenti nel *Dhamma*, anche se poco sviluppate nelle determinazioni storiche del *theravada*. Tuttavia, non essendoci unità d'interpretazione nel pensiero dei monaci (neanche tra gli stessi riformisti), sono rintracciabili diverse convinzioni in merito. Un'altra trasformazione nell'interpretazione dell'Insegnamento, rispetto all'ortodossia *theravadin* (Robinson e Johnson, 176), riguarda la concezione del *nirvana* (cfr. nota 51): non più una meta futura riservata alla pratica monastica dei *bikkhu*, ma uno stato situato nel "qui e ora" e accessibile a tutti, anche ai laici (cfr. i discorsi di Buddhadasa, *Ajahn Sumedho*, Mahasi *Sayadaw* etc). Un'interpretazione fortemente legata alla crescente laicizzazione del *theravada* e alla diffusione della pratica meditativa. In *Piccola barca, grande montagna*, infine, un monaco della tradizione della foresta thailandese, *Ajahn Amaro*, rivolgendosi ai praticanti dello *Spirit Rock Center* in California, sottolinea i punti di contatto tra il moderno *theravada* e lo *dzogchen* tibetano (Amaro 2011).

<sup>93</sup> Lo Sri Lanka ha una storia molto simile a quella birmana e rappresenta anzi il Paese in cui il modernismo *theravada* ha avuto maggiore sviluppo anche in rapporto alla sua diffusione in Occidente. Penso a figure come *Anagarika Dharmapala* (1864-1933) che nel 1983 presenziò al Parlamento Mondiale delle Religioni a Chicago ed ebbe un ruolo decisivo nel risveglio delle virtù etiche buddhiste tra la popolazione laica del Paese (Pace 30); o al colonnello *Olcott* (1832-1907), fondatore insieme a Madame Blavatsky della Società Teosofica e artefice della propagazione di alcune posizioni protestanti rintracciabili nel modernismo buddhista cingalese, come l'anticlericalismo o il rifiuto delle antiche credenze popolari (Olcott fu anche autore di un *catechismo* buddhista e l'inventore della bandiera divenuta emblema del movimento buddhista internazionale). Tuttavia, nonostante secondo alcuni autori (Gombrich e Obeyesekere 1988, p. 237) Dharmapala fu forse il primo buddhista singalese a imparare a praticare la meditazione tramite lo studio individuale dei testi Pali, in Sri Lanka la cosiddetta "meditazione moderna" (Gombrich e Obeyesekere e Cook 2010) arriva dalla Birmania grazie all'ordinazione di due lignaggi riformati nel XIX secolo (l'*Amarapura* e il *Ramanna*) e successivamente tramite delegazioni inviate dal governo per importare il metodo birmano di Mahasi *Sayadaw*. Per questo motivo, non ho preso in considerazione il ruolo dello Sri Lanka nella nascita del moderno movimento *vipassana*.

queste forze portano alla riscoperta della pratica meditativa *samatha-vipassana* come uno degli approcci principali al *Dhamma*, pratica poco conosciuta dai laici e praticata da meno di un terzo dei monaci<sup>94</sup> (Cook 2010, 32).

Il moderno “movimento vipassana” europeo<sup>95</sup> nasce da entrambe le direzioni: la birmana, molto diffusa nel buddhismo *theravada* occidentale, è rimasta sostanzialmente una forza laica, capace di restare in equilibrio tra il ritorno alla tradizione e il bisogno di innovazione; la thailandese si è invece sviluppata in Europa (e in Italia) facendo propria la riforma dei *monaci della foresta*, in particolare secondo il lignaggio di *Ajahn Chah*. E’ degno di nota il fatto che entrambi i movimenti siano strettamente intrecciati con la presenza occidentale, che ne ha influenzato il sorgere (in Birmania) o ne è stata lo sviluppo naturale (nel caso della tradizione thailandese). Un cerchio che comincia in Occidente, arriva fino al sudest asiatico e torna a chiudersi in Occidente.

Al fine di comprendere analiticamente questi sviluppi, negli studi occidentali si utilizzano generalmente due rappresentazioni: si parla spesso indistintamente di “modernismo” o “riformismo” buddhista, applicando questi termini alla tradizione *theravada* del sudest asiatico nel suo complesso. Probabilmente, tale scelta deriva dall’intreccio di entrambi i movimenti nelle trasformazioni del *theravada* dello scorso secolo e dalla generica corrispondenza dei risultati a cui entrambe le correnti conducono. Potrebbe quindi apparire inutile operare una distinzione tra i due movimenti che nella realtà dinamica degli eventi non ha ragione di esistere. Tuttavia, rinunciare a situare storicamente questo tipo di terminologia significa generare confusione, al punto che può giungere difficile comprendere l’apporto che i due movimenti, in modi diversi e distinti, hanno dato alla genesi dell’attuale movimento *vipassana*.

Il termine “modernismo” nasce infatti in riferimento al contesto laico birmano e cingalese, per le ragioni specifiche che legano questi territori al dominio coloniale britannico, mentre si riferisce solo successivamente, e indirettamente, al riformismo thailandese. Quest’ultimo si rifà invece ad una riforma monastica che, sulla scia dell’antica tradizione di riforme, mira a ripristinare la perduta pratica meditativa degli anziani, insieme all’aderenza alla disciplina delle origini.

Se non si conosce il contesto storico in cui si sono sviluppati, si può credere che modernismo birmano e riformismo thailandese siano antitetici<sup>96</sup>. In realtà, anche se apparentemente in contrasto (il primo mira

---

<sup>94</sup> Il dato si riferisce alla Thailandia della prima metà del XX secolo. L’approccio laico alla pratica era limitato ai giorni di *uposatha* (ricorrenza cerimoniale che segue il ciclo delle fasi lunari).

<sup>95</sup> Definito anche “anglosassone” per il ruolo determinante giocato dall’Inghilterra nella sua diffusione in Europa e per la sua ampia presenza negli Usa. La definizione racchiude i diversi approcci, laici e monastici, alla pratica *samatha-vipassana* così come sono stati sviluppati in Indocina nel XIX e XX secolo e, parallelamente, in Occidente a partire dalla seconda metà del secolo scorso.

<sup>96</sup> Equivoco che nasce a causa dell’identificazione esclusiva del termine “modernismo” con “corrotto dal sistema capitalistico”. Così ad esempio la corruzione di gran parte del *sangha* thailandese (con appropriazione indebita, vendita

a secolarizzare il *Dhamma* mentre il secondo, come movimento monastico, vuole tornare ad una maggiore aderenza al *vinaya* e alla pratica), giungono a risultati molto simili: meno spazio al “buddhismo domestico”<sup>97</sup> a vantaggio del *Dhamma*, maggiore coinvolgimento dei laici, importanza del ritorno alla pratica meditativa, diffusione del *Dhamma* fuori dai confini nazionali verso l’Europa e l’America<sup>98</sup>, utilizzo di linguaggi comunicativi nuovi e diversi, mutuati dal contesto europeo.

All’interno di questa cornice, le diverse correnti riformiste si integrano in un paesaggio di molteplici obiettivi locali e nazionali che, insieme, portano ad una trasformazione nel ruolo di monaci e laici. La partecipazione laica alla vita del *sangha* subisce un mutamento considerevole, che si riflette nel «superamento della divisione del lavoro socio-religioso (Pace, 30)» tra monaci e laici. La diffusione della pratica meditativa tra i laici, in particolare, rappresenta per alcuni studiosi (Gombrich e Obeyesekere 1988, 237 e Cook, 26) il più grande cambiamento avvenuto nei Paesi *theravada* nella

---

milionaria di amuleti, truffa etc.) viene identificata con “modernismo”, in contrasto al riformismo della tradizione della foresta che tende verso il ritorno al *Dhamma*. Suona quindi strana l’attribuzione del termine al contesto birmano, in cui “modernismo” viene invece riferito ad un movimento “non tradizionale” di riscoperta del *Dhamma*. Una precisazione del termine deriva dalla definizione in ambito cattolico di “modernismo religioso” come pensiero che postula un minore attaccamento alla tradizione in nome di una maggiore partecipazione del laicato alla vita della Chiesa. Qui per “tradizione” s’intende quella legata alle gerarchie del clero ecclesiastico cattolico. Il termine è stato estrapolato dal contesto cristiano e attribuito alla “rivoluzione” della tradizione buddhista cingalese e birmana compiuta dall’associazionismo laico (Bechert, 298). Come spiega Batchelor (p. 283), «la natura di protesta che caratterizzava la rinascita del Buddhismo birmano e cingalese all’inizio del secolo tendeva a innalzare l’esperienza personale immediata al di sopra della fede nella tradizione, la comprensione razionale al di sopra della convinzione dottrinale, e l’organizzazione laica al di sopra della comunità monastica». Così come nel contesto cattolico il movimento nasce in un clima storico ben preciso, in Birmania esso deriva dall’assunzione di responsabilità da parte del laicato verso il buddhismo stesso, non più protetto dalla monarchia birmana in epoca di invasione coloniale. Senza dubbio questo tipo di contatto prevede anche un’influenza *moderna* (dovuta all’educazione coloniale, all’aumento dell’alfabetizzazione, ai nuovi mezzi di comunicazione etc.) che non va tuttavia confusa con l’utilizzo esclusivo del termine *modernismo* in riferimento alla laicizzazione cingalese e birmana del *Dhamma*.

<sup>97</sup> Robinson e Johnson (p. 191), riportano la possibile spiegazione alla base di questa denominazione: «nel simbolismo del canone pali, lasciare il *samsara* per la libertà del *nirvana* è paragonato all’atto di lasciare la casa per la libertà del mondo esterno». La dicitura “buddhismo domestico” sta quindi ad indicare non solo la sua diffusione nei villaggi, ma anche il suo non essere «pronto per lasciare la casa». La pratica diretta al conseguimento del *nirvana* è poco considerata, poiché più che mirare al cammino che porta alla libertà dai condizionamenti (ciò che è fuori dalla «casa»), questo approccio al buddhismo si occupa di rendere più accogliente le “quattro mura” del *samsara*. Come spiegano i due studiosi, è un buddhismo che «si preoccupa soprattutto di fini prossimi (migliori condizioni in questa vita, una rinascita più fortunata), e la meta del *nirvana* è rimandata a una lontana vita futura, dopo aver gustato i piaceri che possono essere offerti da un buon karma in questo mondo e nel prossimo». Inoltre, poiché l’idea di *nirvana* è associata esclusivamente alla pratica di astensione dalle cose del mondo, essa viene considerata prerogativa della vita monastica, per cui gli *upasaka* ne sentono oggettivamente esclusi. L’antropologo J.L. Taylor individua una differenza soteriologica tra buddhismo domestico e buddhismo monastico: nel primo caso, alcuni concetti come il *nirvana* così come molti insegnamenti del *Dhamma*, compresa la pratica meditativa, non hanno molto significato; la concezione buddhista popolare si basa invece sui «relativamente semplici concetti di Karma, Rinascita, Meriti e Moralità... in termini semplici (Taylor, 10)». La dottrina dei meriti o, meglio, dell’accumulazione dei meriti, è alla base dell’approccio tradizionale al *buddhadharma*. Come riportano Robinson e Johnson, «il merito è potere, è un modo per controllare le forze del mondo a tutti i livelli, in modo da ottenere felicità in questa vita e nella prossima (195)». Nel buddhismo domestico, «i meriti non si individuano nella qualità dell’intenzione che motiva un’azione, bensì nella corretta esecuzione rituale di atti definiti meritori» e «questa ritualizzazione del karma è uno dei grandi paradossi del buddhismo sincretico (196)». Tuttavia, è bene non tralasciare la considerazione del ruolo politico spesso giocato dai vertici del *sangha* nell’indirizzare il tipo d’insegnamento da diffondere tra i laici (Jackson 1989, 1-2).

<sup>98</sup> Non per proselitismo asiatico (se non per un naturale aumento dei soggiorni-studio all’estero stimolati dalla presenza coloniale britannica) ma per una esplicita richiesta degli europei in Occidente e, soprattutto, per opera diretta del cosiddetto “missionaresimo passivo”.

metà del XX secolo. Tradizionalmente, infatti, la pratica meditativa non era disponibile per gli *upasaka*, ma veniva trasmessa da monaci ad altri monaci entro il confine dei monasteri<sup>99</sup> (Lerner 1996 e Cook, 48). L'insegnamento del *Dhamma*, che pure veniva concesso periodicamente ai laici, verteva soprattutto su questioni d'ordine personale (Robinson e Johnson, 200) o si limitava alla recita di canti rituali seguiti da parole troppo ostiche per poter essere comprese da una popolazione di semi-analfabeti<sup>100</sup> (Turner 2009, 18). Ciò significa che lo studio, la conoscenza e la pratica del *Dhamma* erano di fatto riservati ai monaci. I laici venivano invece educati principalmente tramite i racconti relativi alla vita del Buddha (molto diffusi erano i *Jatakas*<sup>101</sup>, storie che narravano delle sue vite precedenti). L'accesso diretto al Canone *Pali* era molto limitato, quasi inesistente, soprattutto in quei territori come la Birmania, o lo Srilanka, dove per un lungo periodo, per volere dei missionari cristiani, nelle scuole si era insegnato il latino e non più il *pali* (Gombrich e Obeyesekere, 210). In Srilanka, ad esempio, ancora nel XIX secolo erano stati tradotti nella lingua nazionale pochissimi testi<sup>102</sup>, mentre in Thailandia il Canone è stato tradotto in thailandese solo nel 1893. L'insegnamento si era quindi configurato, nei secoli, in modo *esoterico*<sup>103</sup>, essendo interamente legato al ruolo dei monaci. Solo chi accedeva ai gradi più alti dell'ordinazione monastica (che, temporaneamente, era accostata da gran parte della popolazione) aveva la possibilità di penetrare l'intero insegnamento del *Dhamma*, comprese le Quattro Nobili Verità. Con i movimenti cingalesi, birmani e thailandesi si apre l'epoca di un insegnamento *essoterico*, che vuole guidare con parole semplici alla conoscenza del *Dhamma*.

---

<sup>99</sup> La diffusione della pratica meditativa tra i monaci non era, però, scontata. I *wat*, i monasteri dei villaggi, erano divisi in una zona-tempio riservata ai riti e alle cerimonie per i laici e in una zona-monastero dedicata alla vita monastica dei *bikkhu*. I monaci tendevano ad impiegare la maggior parte del proprio tempo nella prima zona, dedicandosi a tutte le attività richieste dalla vita nel villaggio, comprese quelle astrologiche o animistiche. Il ruolo dei monaci, tra amministrazione e cura delle 'anime', lasciava quindi poco spazio allo sviluppo della pratica meditativa. Il poco tempo libero a disposizione veniva utilizzato soprattutto per lo studio dei testi in *pali*. Una situazione diversa si trovava nelle foreste, luogo di rifugio per i *bikkhu* che volevano tornare alla vita semplice del *vinaya*, dedicandosi meno allo studio e di più alla pratica, quasi dimenticata nei villaggi. Le riforme che si sono succedute nei secoli hanno percorso il solco di questi due aspetti del buddhismo *theravada*.

<sup>100</sup> Come spiegano Robinson e Johnson, «solo alcuni fra i contadini ne comprendono il significato, ma tutti sono convinti di accumulare meriti ripetendo e ascoltando le frasi in pali poiché tranquillizzano la loro mente e ascoltano il dhamma (p. 197)». Nel buddhismo domestico la ripetizione delle parole dei testi pali viene generalmente equiparata alla pratica meditativa.

<sup>101</sup> I *Jatakas* sono inclusi nel *Khuddaka Nikaya* del *Sutta Pitaka* del Canone *Pali*.

<sup>102</sup> Bisognerà aspettare il 1881 perché, attraverso la *Pali Text Society* fondata dallo studioso inglese T. W. Rhys Davids (1843 - 1922), i laici colti cingalesi potessero accedere al Canone in lingua inglese (Gombrich e Obeyesekere, 210). Un aspetto che rimarca il ruolo nodale della presenza europea nello sviluppo del modernismo *theravada*.

<sup>103</sup> Utilizzo il termine *esoterico* nel senso di insegnamento riservato a pochi eletti, come di fatto è stato il *Dharma*, per secoli, nei Paesi *theravada*. Nonostante fosse possibile prendere i voti monastici per brevi periodi di tempo, nonostante questa fosse una pratica aperta a tutti i laici come passaggio all'età adulta (tranne in Srilanka) e nonostante l'educazione coincidesse con l'educazione buddhista, l'insegnamento diffuso tra i laici era legato alle vicende sulla vita del Buddha e alla pratica di *pūja* (l'"offerta" che sviluppa la generosità) più che a quella di *prajna* (lo studio e la meditazione che portano alla "conoscenza superiore") (cfr. Cook 2010, Turner 2009).

Come vedremo, la Birmania è il cuore di questo cambiamento, i cui echi giungono presto anche in Thailandia, intrecciandosi con il riformismo di *Ajahn Chah*.

La pratica meditativa rappresenta la chiave di volta dell'intero processo, che spinge i laici alla riscoperta del *Dhamma* e, insieme, della propria responsabilità sociale nei confronti del *sangha*. Imparare a meditare e, successivamente, insegnare, da laici, la meditazione, significa andare oltre i confini del consueto, mettendo in discussione la gerarchia sotteriore, e secolare, dei monaci. E' una tendenza che si sviluppa velocemente, nella direzione di una universalizzazione del *Dhamma* che diviene accessibile concretamente a chiunque (laici colti o analfabeti, comprese le donne). Contemporaneamente la pratica si privatizza, affiancandosi all'intermediazione tradizionale offerta dal *sangha* monastico. Gombrich e Obeyesekere<sup>104</sup> (p. 215-216) parlano a questo proposito di «protestantesimo buddhista» per indicare l'influenza che i valori anglicani hanno avuto sui movimenti di laicizzazione. Secondo alcuni studiosi (Cook, Bechert) però, l'utilizzo del termine applicato al contesto buddhista è scorretto, non fosse altro per il fatto che i laici non richiedono l'attribuzione della piena autorità religiosa alla loro opera (se non quella che *di fatto* acquistano) né vogliono sostituirsi al *sangha* monastico (Cook, 50).

Se da una parte, l'ortoprassi laica cammina lungo il solco della modernizzazione, dall'altra le istituzioni religiose tradizionali mantengono un ruolo rilevante. La pratica monastica resta l'ideale della perfezione del cammino spirituale, ancora strettamente connesso con la vita secondo il *Vinaya*. Ciò che cambia è che, se la distinzione tra lo *status* monastico e quello laico resta una caratteristica importante nel pensiero *theravada*, essa diviene variamente interpretabile nel concreto (*ibidem*).

Si diffonde così l'idea di una pratica buddhista che possa essere al contempo condivisa e privata, monastica e laica: rispettosa dell'insegnamento dei *bikkhu*, ma capace di rinnovarsi nell'elaborazione di un *sangha* più vasto, non ordinario. E' un fenomeno che l'antropologo Peter Jackson definisce «decentralizzazione della religiosità (Cook, 35)». In questo contesto, alla categoria del «protestantesimo» gli studiosi contrappongono l'ipotesi di una «monacizzazione» dei laici (Houtman 1990, 134 e Cook, 49), basata su un principio antico, pre-istituzionale: se il monachesimo è legato all'implementazione degli Insegnamenti di Buddha, poiché la pratica di *samatha-vipassana* è eletta cuore di questo Insegnamento, lo *status* monastico appartiene a chiunque pratici la meditazione<sup>105</sup>

---

<sup>104</sup> Richard Gombrich è indologo e docente di Sanscrito e Religioni indiane all'Università di Oxford, mentre Gananath Obeyesekere è docente di Antropologia a Princeton.

<sup>105</sup> Houtman specifica che il termine *bhikku*, originariamente, era proprio di quella categoria di persone che si dedicavano all'ortoprassi buddhista e non all'ordinazione monastica intesa in senso istituzionale e gerarchico. Lo studioso riporta la definizione del termine data da Nyanaponika, che si rifà ai Commentari del *Satipatthana-Sutta*: «*Bhikkhu* è un esempio per chi si dedica alla pratica dell'Insegnamento (...) Chiunque si impegna in tale prassi è compreso sotto il termine *bhikkhu* (Houtman, 138)».

(Cook, 49). In Birmania, dove la laicizzazione del *Dharma* ha seguito uno sviluppo notevole, «la concezione del *than-ga* (*sangha*) è mutata, includendo non solo coloro che sono stati ordinati nell'ordine monastico (...), ma anche tutti quelli che praticano *vipassana*<sup>106</sup> (Houtman, 138)». Si tratta di una riforma che, secondo Batchelor, «è passata praticamente sotto silenzio: la ridefinizione del terzo rifugio, il *sangha*, che include oggi tutte le persone che praticano la meditazione buddhista, al di là della loro adesione al buddhismo (...) ha modificato la nozione del tipo di rifugio che ci si potrebbe aspettare». Se il *sangha* tradizionale monastico rappresenta per gli *upasaka* il centro di conoscenza e preservazione del *Dhamma* e insieme il principale referente per l'acquisizione dei meriti, il *sangha* “allargato” delle riforme diviene il principale sostegno psicologico «che si potrebbe ricevere da coloro che condividono il sentiero di pratica che si è prescelto (Batchelor, 367-368)».

L'antropologo Gustaaf Houtman, che a lungo si è occupato di studiare la riscoperta della pratica meditativa in rapporto ai cambiamenti sociali nel sud-est asiatico, analizza la *routine* nei centri di meditazione per laici e sottolinea quanto l'esperienza dei ritiri sia molto simile a quella monastica. In ciò egli rintraccia ciò che definisce «monachesimo temporaneo». L'eccezionalità sta nel fatto che non si tratta di ordinazioni temporanee<sup>107</sup> (che avvengono all'interno del *sangha* monastico) ma di un approccio alle regole monastiche<sup>108</sup> indirizzato esclusivamente allo sviluppo della pratica meditativa. Tradizionalmente, i laici erano soliti prendere i voti durante il periodo di *vassa* (pioggia)<sup>109</sup> ovvero i tre mesi in cui i monaci stanziano in un solo luogo per dedicarsi esclusivamente alla pratica meditativa e allo studio del *Dhamma*. I movimenti riformisti rinnovano questa tradizione facendo emergere una sorta di “monachesimo laico”: i laici non prendono i voti, non si rasano, non indossano le vesti della tradizione, in alcuni casi non si trovano neanche in un monastero, ma seguono lo stesso tipo di ritiro, della stessa durata, ma con diverse finalità. A cambiare è la motivazione che spinge al ritiro: se le ordinazioni temporanee rappresentavano il tradizionale passaggio all'età adulta, i nuovi ritiri laici

---

<sup>106</sup> «*The classification of meditation centre property and offerings as 'monastic' occurs even in the most lay-oriented centres. As lay yaw"gi told me on numerous occasions, the concept of the than-ga has been changed, including not only those ordained into the monastic order wearing robes and having a shaven head but also all those who practice WM* (Houtman, 138)»

<sup>107</sup> E' indicativo il fatto che mentre aumentano i ritiri laici nei monasteri o nei centri di meditazione *vipassana*, diminuisce il numero delle ordinazioni temporanee. E' un segno del passaggio da un sistema comunitario basato sulla centralità della vita nel villaggio e su un'economia rurale, all'urbanizzazione e industrializzazione portate dalla modernità, che permettono quella mobilità sociale precedentemente garantita solo dall'ordine monastico. Contemporaneamente, perduta la dimensione tradizionale comunitaria, la “crisi della modernità” spinge verso la riscoperta individuale del *Dhamma*.

<sup>108</sup> Mentre nelle ordinazioni temporanee il monaco novizio prende trentasei voti (Cornu, 471), il *sangha* laico segue solo i cinque precetti previsti per gli *upasaka*. Durante i ritiri a questi si aggiungono altri tre precetti di *rinuncia* (gli “otto voti per un giorno” dei laici, comunemente seguiti solo nel giorno dell'*uposatha*: non mangiare dopo mezzogiorno, evitare aromi e ornamenti fisici, astenersi dall'uso di letti alti e lussuosi) e i laici seguono una rigida disciplina per l'organizzazione dell'attività giornaliera, molto simile a quella monastica.

<sup>109</sup> Originariamente, durante *vassa* i monaci si riparavano dall'arrivo dei monsoni, prima di ritornare alla pratica di *tudong*, ovvero la vita errante nelle foreste.

hanno come punto focale la scelta diretta allo sviluppo della pratica meditativa. Una tendenza che cresce al punto che Gombrich e Obeyesekere immaginano un futuro in cui i monasteri diventeranno centri per la meditazione, se non fisicamente almeno simbolicamente<sup>110</sup> (Gombrich e Obeyesekere, 240).

Mentre il laico rivoluziona il suo ruolo, a mutare è anche la figura del *bikkhu*, interpretata da Enzo Pace secondo la categoria del «misticismo intramondano». Nell'analisi dello studioso, il monaco «continua a vivere il proprio cammino spirituale nella tensione verso il *nirvana*, (...) che implica il distacco dalle cose terrene, ma allo stesso tempo mette a disposizione della società tutto il capitale di valori etici di cui egli sente di essere custode (Pace, 30)». Se prima parlavamo di *monacizzazione* del laicato, al lato opposto la tendenza sembra riflettersi in una sorta di *laicizzazione* del monacato, preoccupato di vivere nel mondo per trasmettere il *Dhamma* e rendere il suo messaggio comprensibile e vivibile dai laici nella vita di ogni giorno<sup>111</sup>. Le due dimensioni si intrecciano come non era mai accaduto in passato nel *theravada*, dando vita ad un dialogo fecondo tra vita monastica e mondanità e ad una nuova fondazione della spartizione dei compiti socio-religiosi.

Se sottolineo la riforma del ruolo di laici e monaci nel modernismo *theravada* è perché essa si riflette fortemente nei tratti caratteristici del movimento *vipassana* europeo. La scoperta, in Italia, di numerosi centri laici dedicati alla pratica di *vipassana*, mi aveva portato alla facile conclusione che la pratica si fosse secolarizzata approdando nel “mondo” occidentale. Lo studio del contesto asiatico ci racconta invece un'altra storia, in cui il processo di laicizzazione è iniziato molto tempo prima. Come accennavo all'inizio, a proposito delle “isole” in cui il pensiero si incaglia, un altro luogo comune in cui non è raro incappare è quello che vede l'Oriente buddhista come luogo spirituale per antonomasia e l'Occidente, al contrario, come unico colpevole della sua possibile corruzione. L'analisi storica ci dice, invece, che nei Paesi del modernismo *theravada* se da una parte il nuovo interesse per la pratica meditativa apre le porte alla riscoperta del *Dhamma* per i laici (Cook, 31), dall'altra si sviluppa un atteggiamento strumentale nei confronti della meditazione, per cui essa viene considerata un mezzo per ottenere benessere e successo nella propria vita (Gombrich e Obeyesekere, 237 e Cook 32). L'Autorità per il Turismo thailandese, ad esempio, presenta la meditazione come «uno dei più popolari aspetti del

<sup>110</sup> «The venerable Balangada Ananda Maitreya (...) has predicted that in twenty years there will be no more monasteries, only meditation centres. Literally, this may be an exaggeration; symbolically, it puts the matter in a nutshell (Gombrich e Obeyesekere, 240)»

<sup>111</sup> Una tendenza che tende a crescere, sviluppandosi nel cosiddetto “buddhismo impegnato”, che varca i confini della tradizione *theravada*. Come spiega M. Angela Falà (Falà, 120): «Negli ultimi anni si è diffuso in Europa il movimento del buddhismo impegnato (Engaged Buddhism), che ha come linea conduttrice l'esigenza di combinare la ricerca interiore con un impegno sociale in modo che l'uno arricchisca l'altro. Non è legato a nessuna scuola in particolare ed è sotto il patrocinio del Dalai Lama, di Ajahn Buddhadasa e di Thich Nhat Hanh. Il buddhismo impegnato si interessa di educazione, ricerca spirituale, lavoro per la pace, diritti delle donne, ecologia, famiglia, sviluppo economico, per immettere i principi buddhisti all'interno del sociale e agire di conseguenza con spirito di tolleranza, non-violenza e compassione».

Buddhismo, essa è praticata regolarmente da numerosi thailandesi come un mezzo di promozione della pace interiore e della felicità. Anche i visitatori possono imparare le basi di questa pratica nei numerosi centri a Bangkok o in altre zone del Paese (Cook, 36)». Lo Stato, forte del successo che ruota intorno ai centri di meditazione, decide di innalzare la *vipassana* a pratica nazionale (Cook, 36), stilando una guida per turisti dei luoghi in cui è possibile «imparare a meditare<sup>112</sup>». La meditazione viene presentata come l'esperienza thailandese più autentica e attraente, sperimentabile anche dai visitatori stranieri durante il loro soggiorno. Secondo l'antropologa Joanna Cook, essa viene equiparata ad altre tipiche attrazioni thailandesi, come i corsi di massaggi o di cucina e il *trekking* tra le tribù delle montagne (*ibidem*). Andando "oltre lo specchio" del conosciuto, le posizioni spesso si ribaltano: quello che ci sembrava ovvio chiede di essere esplorato e quello che pensavamo appartenere ad un mondo diviene prerogativa dell'altro.

Non dimentichiamo, però, l'ultima dimensione d'analisi a cui dobbiamo rivolgerci, ovvero il contatto con la modernità. Essa è strettamente connessa agli ultimi due aspetti appena citati, e deve alla lunga presenza del colonialismo europeo la sua diffusione in Indocina.

Finora abbiamo sottolineato il ruolo del contesto storico d'origine nella formazione del movimento *vipassana* contemporaneo; allo stesso modo è importante non tralasciare il valore che ha avuto l'influenza occidentale nell'elaborazione asiatica dei suoi tratti principali. Molti temi tipicamente occidentali, come la ricerca della razionalità, l'importanza dell'esperienza personale, l'agnosticismo e l'essenzialismo<sup>113</sup>, divengono la bandiera del modernismo birmano, mentre al contempo si fondono con alcuni degli antichi tratti del *buddhadharma* riportati alla luce dal riformismo thailandese. I laici promotori dei movimenti, così come quelli tra cui la pratica meditativa diviene popolare, fanno parte in gran numero della nascente classe media, colta e urbanizzata. Molti di loro sono attirati dalla meditazione poiché «essa è promossa come una risposta intellettuale buddhista alle teorie scientifiche occidentali. I centri di meditazione sono modellati come 'centri di ricerca' e la meditazione è presentata come la pratica buddhista 'razionale' e 'autentica' per la salvezza<sup>114</sup> (Cook, 3)».

---

<sup>112</sup> Articolo pubblicato su un mensile per la promozione del turismo thailandese, *Thai Ways Magazine*, dal titolo "Where to learn meditation", cfr.:

[http://www.thaiwaysmagazine.com/thai\\_article/2020\\_where\\_to\\_learn\\_meditation/where\\_to\\_learn\\_meditation.html](http://www.thaiwaysmagazine.com/thai_article/2020_where_to_learn_meditation/where_to_learn_meditation.html).

<sup>113</sup> Per *essenzialismo* s'intende, generalmente, la ricerca dei principi basilari, intesi come realtà autentiche, ultime e definitive. Nel moderno *theravada* esso indica la tendenza a concentrarsi su alcuni insegnamenti in particolare (come le Quattro Nobili Verità) cercando di estrapolarne l'essenza (spesso nascosta sotto i colori della tradizione popolare). Questa caratteristica riguarda sia i movimenti birmani che il riformismo della foresta thailandese, che sottolineano gli aspetti dell'Insegnamento ritenuti generalmente "avanzati" per il tipo di conoscenza del *Dhamma* diffusa tra i laici.

<sup>114</sup> «it was promoted as a Buddhist intellectual response to Western Scientific theory. Meditation centres were modelled as 'research centres' and meditation was presented as a 'rational' and 'authentically' buddhist practice of salvation (Cook, 3)».

Il ruolo dell'Occidente nella nascita e nello sviluppo dei moderni movimenti di riforma *theravada* è stato indagato da diversi autori<sup>115</sup>. Alcuni come il buddhologo Charles Hallisey<sup>116</sup> (McDaniel 2005, 300) sostengono che la presenza del movimento modernista in Thailandia, dove è mancato un contatto coloniale con l'invasore europeo<sup>117</sup>, dimostrerebbe che è stata attribuita troppa attenzione al ruolo dell'Occidente nei cambiamenti avvenuti nel buddhismo *theravada*. In realtà, se è vero che il rinnovamento della pratica buddhista thailandese è legato ad una riforma interna, periferica al *sangha* (quella dei monaci della foresta), non vanno sottovalutati due aspetti: la presenza occidentale in termini di missionarismo passivo nelle foreste, tale da spingere *Ajahn* Chah a fondare un monastero della foresta per occidentali guidato da un americano (*Ajahn* Sumedho); e i processi di reciproco scambio tra i *sangha* delle nazioni, per cui un birmano figlio delle riforme, Mahasi *Sayadaw* porta in Thailandia l'insegnamento della pratica per laici e, con esso, tutti gli ideali del modernismo birmano.

Oltre a questo, la presenza nell'Indocina dell'Occidente coloniale produce, anche in Thailandia, una forte spinta alla modernità con l'introduzione della stampa (e più tardi degli altri mezzi di comunicazione), la crescita dell'alfabetizzazione e dell'urbanizzazione, e la nascita della nuova classe media. All'altro capo, altri autori indagano, al contrario, la pervasività dell'influenza occidentale sulla produzione locale di significato. L'antropologo McDaniel, sottolinea che «l'interpretazione accademica

---

<sup>115</sup> Robinson e Johnson (p. 366) raccontano della nascita in Asia (in particolar modo in Sri Lanka) di un vero e proprio riformismo occidentale: «per tutta la prima metà del XX secolo gli occidentali che si recavano in Asia alla ricerca delle verità buddhiste (...) diedero lezione ai loro ospiti asiatici su come il monachesimo avesse corrotto le dottrine buddhiste (...) la fede illuminista che le verità assolute si potessero trovare attraverso le scienze ha dato per lungo tempo agli occidentali la ferma convinzione che non solo la loro cultura ma anche quella di altri popoli, dovessero piegarsi alle scoperte e alle ipotesi di queste discipline. Quando cominciarono a introdursi nella comunità buddhista, tale atteggiamento li portò rapidamente a invocare riforme, sottoponendo quelle che consideravano come le verità relative del buddhismo alle verità assolute della loro visione della religione comparata, della storia, della psicologia e di altre scienze sociali». Sono esempi noti in tal senso, il già citato Colonnello Olcott insieme ad Helena Blavatsky così come Caroline Davids, presidente della *Pali Text Society*. Un simile atteggiamento eurocentrico si riscontra anche negli studi dell'epoca sul buddhismo, in cui spesso si mirava ad eliminare quelli che venivano considerati elementi superstitiosi: «di conseguenza il lavoro di un buddhologo occidentale consisteva nello scovare i barlumi superstiti degli insegnamenti originali (ivi, p. 367)».

<sup>116</sup> Charles Hallisey, "Roads Taken and Not Taken in the Study of Theravada Buddhism." In *Curators of the Buddha*, Princeton University Press, 1996, p. 31-62 (Così come citato in McDaniel 2005).

<sup>117</sup> Anche senza un contatto diretto, la presenza coloniale ha avuto certamente influenza sulla rielaborazione thailandese della tradizione. Un esempio notevole in questo senso è la figura del principe Mongkut, poi Rama IV, re dal 1851 al 1868 che, secondo la descrizione che ne danno Robinson e Johnson, «era un fanatico della scienza occidentale». Era stato monaco *theravada* per quasi trent'anni e aveva viaggiato molto, spostandosi tra Birmania e Sri Lanka. Diventato re, la sua riforma del *sangha* dà vita ad un nuovo lignaggio denominato *Dhammayut* (in accordo con il *Dhamma*), che prevede «una combinazione inusuale di rigida aderenza al vinaya e un atteggiamento più razionalista, critico, nei confronti dei sutta pali (Robinson e Johnson, 188)», insieme ad un'accentuazione della pratica meditativa. Mongkut punta a demitologizzare il *Dhamma* e ad enfatizzare la sua compatibilità con le scienze empiriche occidentali (Cook, 28). La studiosa thailandese Kamala Tiyavanich (1997, 7) ritiene che l'interpretazione di Mongkut sia stata influenzata dai missionari cristiani e dal loro tacciare di superstizione il buddhismo tradizionale.

occidentale del buddhismo è stata adottata dal buddhismo thailandese e singalese ed è diventata la forma ufficiale del buddhismo locale<sup>118</sup>».

Personalmente ritengo che si possa mantenere una collocazione di mezzo rispetto alle due posizioni, limitandosi ad osservare le spinte alla riforma che arrivano da ambo le parti (interne ed esterne al contesto asiatico). Il ruolo diretto e indiretto dell'Occidente e del pensiero europeo nel modernismo *theravada* non si può negare, ma come nota Blackburn (citato dallo stesso McDaniel) «questo monolitico scimmiettamento dell'Occidente potrebbe essere stato eccessivamente sottolineato<sup>119</sup>» rimuovendo così le molteplici voci, multiformi e dinamiche, dei buddhisti colonizzati.

L'accento alle riforme siamesi e birmane degli ultimi due secoli è stata la premessa necessaria per cogliere due dimensioni fondamentali del movimento “vipassana” occidentale: la genesi asiatica di alcuni dei suoi tratti contemporanei da una parte e, dall'altra, la polimorfia dell'impulso dato dall'Occidente al fenomeno. Una breve finestra conoscitiva senza pretese, sicuramente incompleta, ma che ci permette di navigare con più attenzione tra le paludi del senso comune, indagando il possibile scontro (se non è possibile evitarlo) con l'arcipelago delle convinzioni reificate in assolute certezze. I tratti della “vipassana” contemporanea non sono occidentali: la storia dei movimenti asiatici ne forgia i caratteri in un contesto totalmente diverso da quello occidentale. Ma non sono nemmeno orientali: l'influenza dell'Occidente è determinante nel loro sviluppo asiatico e, in aggiunta, appare chiaro come alcuni attributi della “vipassana” europea siano tipicamente occidentali. La paternità dell'odierno movimento va quindi attribuita ad entrambi i contesti, in egual misura. Evitare le «basse maree del pensiero» significa abbracciare diversi significati in un'unica osservazione, illuminando entrambi i *poli* del buddhismo contemporaneo, senza credere che sia possibile analizzare i tratti di uno tralasciando i fatti dell'altro. Il risultato è una soluzione omogenea, in cui soluto e solvente sono quasi irricognoscibili.

---

<sup>118</sup> «Lopez, Jory, Obeyesekere, Ludden among others have astutely identified how the “Western scholarly interpretation of Buddhism” was subsequently adopted by Sinhalese and Thai Buddhists and became the official view of Buddhism locally (McDaniel, 302)».

<sup>119</sup> «However, as Blackburn emphasizes this monolithic aping of the West can be over-emphasized and may remove the multivocal, inconsistent, and dynamic agency of colonized Buddhists (McDaniel, 302)».

### *2.2.1 Il modernismo birmano e i corsi residenziali di vipassana*

Questa breve cronaca del viaggio compiuto dalla pratica di *vipassana* comincia in Birmania, il Paese che ne ha rinnovato i caratteri, nel periodo in cui precise convergenze tra Oriente e Occidente stavano per dare nuova linfa vitale al buddhismo *theravada*. La storia che lega la pratica meditativa ai nomi di birmani come U ba Khin e S. N. Goenka non può essere compresa senza un riferimento al contesto che le ha dato vita. Conoscendone il retroterra, possiamo non stupirci se ad insegnare la *vipassana* è un laico e non un monaco, e se per giunta è anche un funzionario del Governo coloniale britannico. Il colonialismo europeo gioca in Birmania un ruolo decisivo, senza il cui peso il corso degli

eventi avrebbe potuto prendere un'altra direzione. Il finale che conosciamo segna la rinascita del buddhismo *theravada* e dell'interesse laico nei suoi confronti, non solo in Birmania, ma in tutta l'Indocina, fino ad una sua nuova fondazione in Occidente. Certo, non si tratta di un vero e proprio finale: sono forse le prime pagine del grande volume che racchiuderà la storia del recente approdo ad Ovest del lungo cammino buddhista. Possiamo permetterci però di concentrare l'indagine su pochi, singoli, aspetti, limitando l'osservazione (e le ipotesi) a quello che vediamo, senza la pretesa di dire l'ultima parola o di dare una risposta che sia univoca. Le risposte sono tante, così come le domande, e la strada che porta al risultato conosciuto è fatta da una miriade di passi, che non hanno un'unica origine né la stessa direzione. Il nostro alleato deve perciò essere il costante riferimento al contesto storico e sociale di entrambi i territori (l'Asia e l'Europa/America) al fine di ancorare l'analisi ai due luoghi (geografici e culturali) che costruiscono *in fieri* la loro comune storia buddhista.

La Birmania, Paese a maggioranza religiosa *theravada* sin dal V sec d.C., ha visto crescere il prestigio del *sangha* monastico di pari passo con la sua istituzionalizzazione e gerarchizzazione, sotto l'appoggio, e il controllo, monarchico. La diffusione del *theravada* nel territorio è stata sin dal principio così ampia da portare alla costruzione di più di un *vihara* (monastero) per ogni villaggio (Bechert, 289). Come per altri Paesi dell'Indocina, questa presenza radicata ha determinato un forte legame tra la popolazione locale e la comunità monastica. I tratti specifici della tradizione hanno costituito la natura di tali rapporti<sup>120</sup>, ma ciò non basta a dare conto del ruolo di primo piano rivestito dai monasteri nella vita dei villaggi. Come spiega Pace<sup>121</sup> (2006), «il nesso fra monastero e villaggio, così come si è configurato storicamente sin dall'epoca della prima diffusione del buddhismo, fu, sino all'avvento del dominio coloniale, un sistema di governo locale e il fulcro dell'identificazione delle comunità locali (Pace, 28)».

All'arrivo del colonialismo britannico, questo legame subisce un forte scossone. Come in un'auto lanciata a forte velocità, la frenata improvvisa porta a sbandare ma al tempo stesso permette una riflessione sulla direzione intrapresa. In Birmania la prima risposta al colonialismo è stata una risposta buddhista. Dapprima come accelerazione del declino della tradizione in seguito all'impatto con la cultura dei colonizzatori; poi come riflessione sui passi da compiere per un rinnovo profondo del *sangha*, tra tradizione e innovazione. Gli anni a cavallo tra il 1886 (anno della vittoria britannica sulla

---

<sup>120</sup> Nella tradizione *theravada* il rapporto tra *bikkhu* e *upasaka* è molto stretto: i primi dipendono per il loro sostentamento dalla generosità dei laici, mentre i secondi confidano nella funzione monastica di conservazione e trasmissione del *Dhamma* e acquisiscono *meriti* tramite le offerte al *sangha*. Storicamente, questa simbiosi di funzioni ha creato ruoli distinti, chiaramente riconoscibili.

<sup>121</sup> Nel suo lavoro, dal titolo *Dalla contemplazione all'azione. Forme di modernizzazione nel monachesimo buddhista theravada* (2006), il sociologo Enzo Pace si riferisce esclusivamente alla risposta buddhista cingalese rispetto all'esperienza coloniale. Tuttavia, i punti di contatto tra i due contesti permettono di applicare alcune intuizioni del suo studio anche al caso birmano.

monarchia birmana) e il 1948 (l'indipendenza birmana)<sup>122</sup> vedono la nascita di diversi movimenti buddhisti che interpretano il colonialismo come una minaccia non solo per il territorio, la cultura e l'economia birmana ma anche, e soprattutto, per la vita del *sasana*<sup>123</sup>. In un contesto fortemente mutato, il colonialismo determina una decisa alterazione della struttura sociale birmana, che si vede costretta a reinventare i propri confini a seguito della sconfitta della monarchia e della conseguente separazione tra stato e religione. Parallelamente, i cambiamenti culturali ed economici indotti dagli europei influenzano la vita della popolazione, il suo governo, il suo sistema produttivo ed educativo. La Birmania viene gradualmente trasportata nel sistema dell'economia internazionale tramite l'apertura dei commerci e l'esportazione di alcune risorse (come il riso)<sup>124</sup>, mentre già a metà Ottocento (con il primo protettorato britannico di alcune province birmane) si diffondono le tecnologie europee (come la stampa<sup>125</sup>, il telegrafo e le industrie) insieme a nuove idee riguardo l'amministrazione statale, l'organizzazione fiscale ed educativa. L'incontro/scontro con la *Weltanschauung* coloniale europea coincide con l'ingresso della modernità nei territori dell'India e di parte del sud-est asiatico. Come spiega l'antropologa americana Juliane Schober (2008), in Birmania tale esperienza porta al collasso delle istituzioni e dei valori culturali tradizionali, stimolando una ristrutturazione sociale che riflette i valori

---

<sup>122</sup> Le guerre anglo-birmane (1824-1826, 1851-1852, 1885-1886) vedono la progressiva annessione dei territori della Birmania all'India britannica. Nella prima fase, l'ingerenza inglese si arresta ad un governo indiretto di alcuni territori birmani, tramite il protettorato (con la nomina di uomini locali di fiducia) e gli scambi commerciali. Nella seconda metà del secolo, dopo l'annessione della Bassa Birmania all'Impero coloniale, il governo britannico decide per un intervento diretto nel Paese, volto al *benessere* della popolazione (secondo Alicia Turner, 2009, 12, si tratta dell'argomento spesso usato dai colonialisti per giustificare il colonialismo: la copertura di una motivazione morale). Nella terza e ultima fase, Yangon (*Rangoon* nell'anglicizzazione) diviene la capitale del commercio e dell'amministrazione coloniali, mentre i britannici introducono e diffondono nuove infrastrutture economiche, politiche, sociali e produttive nel Paese, accanto a riforme in campo educativo e sanitario. Nel 1937 i britannici concedono al Paese un certo margine d'indipendenza, con la separazione della Birmania dall'India e la convocazione di un'assemblea costituente (eletta a suffragio universale) per la stesura di una nuova Costituzione. Segue un periodo di relativa indipendenza che viene bruscamente interrotto nel 1942 dall'invasione giapponese. Si deve aspettare il 1948 perché la Birmania conquisti la totale libertà, con l'elezione del primo capo di governo della Birmania indipendente, U Nu. All'indipendenza, il buddhismo torna ad essere religione di stato, privilegio perso nuovamente nel 1962 con il primo colpo di stato militare.

<sup>123</sup> *Sasana* indica l'Insegnamento di Buddha e, per estensione, l'ordine monastico buddhista. In questo caso ci riferiamo al termine così come indicato dal secondo significato.

<sup>124</sup> Tuttavia, benché la Birmania sia un Paese ricco di materie prime e lo Stato coloniale prosperi, la popolazione locale non riceve alcun beneficio, anzi. Chi non si adegua alle regole di produzione coloniali viene punito, nel migliore dei casi, con sottrazioni di terra o di bestiame. Sotto il dominio britannico l'economia birmana cresce notevolmente, ma la ricchezza è gestita quasi esclusivamente dalle aziende europee, soprattutto nella fase iniziale della storia coloniale del Paese.

<sup>125</sup> La prima "macchina stampatrice" fu portata a Yangon negli anni venti del XIX secolo dai missionari europei, al fine di produrre e diffondere copie della Bibbia e dei Vangeli in inglese e in birmano. Inizialmente, la possibilità di trasmettere il *Dhamma* in modo così ampio è percepita come una minaccia dal *sangha* e dagli intellettuali di corte. Solo negli anni Settanta dello stesso secolo vengono pubblicati i primi testi buddhisti in lingua birmana, destinati alla fruizione dei laici colti. Nel XX secolo cresce il numero di testi pubblicati, che raggiunge oltre il 60% del totale dei libri stampati (Turner, 25-26). I birmani possono per la prima volta comprare e leggere, in modo indipendente, i testi della tradizione: dai racconti dei *Jatakas* fino all'*Abhidhamma*.

secolari occidentali<sup>126</sup>. La presenza dei missionari cristiani (in gran parte anglicani) inoltre, porta con sé una diversa visione del mondo, che comprende una nuova cosmologia.

Tale contesto, sospeso tra sottomissione e innovazione, sviluppa un terreno fertile alla nascita di nuovi movimenti, che sorgono come risposta conflittuale nei confronti del dominio straniero e al tempo stesso spingono ad una profonda riflessione rivolta allo *status quo ante* nazionale. La presenza dell'*altro* (l'invasore) porta a specchiarsi nel suo sguardo, guardando alle proprie certezze con l'occhio critico di chi guarda per la prima volta.

Dopo il fallimento delle insurrezioni contro i britannici<sup>127</sup>, i movimenti buddhisti sono i primi ad organizzare le masse di birmani delle varie province, già pochi anni dopo l'arrivo dei colonizzatori (Turner, 11). Inizialmente, essi mirano ad assicurare un futuro alla tradizione, minacciata non tanto dalla costruzione delle chiese anglicane che sorgono accanto ai *vihara*<sup>128</sup>, ma dalla struttura secolare del nuovo governo anglo-birmano che accelera il declino già avviato del *sasana*. Obiettivo principale diviene, quindi, quello di una riforma della tradizione, tesa al «*the buddhist revival*» come lo definisce l'antropologa Alicia Turner (p. 10). Il contatto con i colonizzatori spinge alla rielaborazione della propria identità collettiva buddhista, che coincide con una risposta alle pressioni del colonialismo<sup>129</sup>. La

---

<sup>126</sup> cfr. Juliane Schober, "Communities of interpretation in the study of religion in Burma". *Journal of Southeast Asian Studies* n. 39, Giugno 2008, p. 262. Tuttavia, i cambiamenti sono frutto di una trasformazione dialettica più che di una influenza o imposizione unidirezionale da parte degli invasori.

<sup>127</sup> Dopo la sconfitta definitiva della monarchia (1886) ha inizio la resistenza birmana contro i britannici, che prosegue fino al 1890. I colonialisti soffocano nel sangue la ribellione, con la distruzione dei villaggi e ripetute attività di guerriglia (Turner, 11).

<sup>128</sup> Gli obiettivi dei movimenti birmani sono influenzati ma non dominati dalla competizione religiosa con i missionari cristiani. Superato l'impatto iniziale, la presenza dei missionari europei condiziona la nascita dei movimenti buddhisti birmani solo indirettamente, poiché essa è poco percepita come una minaccia. Già a partire dal XVI secolo infatti, erano sorti nel Paese alcuni centri cristiani, ad opera dei missionari portoghesi. I missionari non hanno molto successo nel convertire i birmani, ma durante il dominio britannico questi ultimi frequentano le scuole anglicane, dove acquistano familiarità con i metodi organizzativi occidentali (che vengono applicati successivamente alla creazione e allo sviluppo dei movimenti buddhisti). La minaccia esplicita è invece sentita relativamente agli obiettivi di secolarizzazione del governo coloniale che, tra le altre cose, spezza il rapporto stato/religione.

<sup>129</sup> Alicia Turner, docente assistente all'Università di New York specializzata nello studio del buddhismo in Birmania, nella sua tesi di dottorato (*PhD* alla *Divinity School* presso l'Università di Chicago) dal titolo *Buddhism, colonialism and the boundaries of religion: theravada buddhism in Burma, 1885 - 1920* (2009) si propone di investigare come il «discorso religioso» portato dai movimenti buddhisti offra i mezzi per comprendere i cambiamenti causati dal colonialismo, dando delle risposte ai conflitti nascenti e rimodellando l'identità dei colonizzati. I movimenti buddhisti producono identità alternative a quelle proposte dai colonizzatori britannici e dai nazionalisti birmani. Il buddhismo diviene uno spazio e un mezzo per comprendere i cambiamenti portati dal colonialismo e per rielaborare o respingere le sue innovazioni. Nei «discorsi» dei modernisti birmani, la presenza coloniale viene esplicitamente identificata come un problema, ma l'attenzione è rivolta anche al valore delle pratiche tradizionali, rese di nuovo *visibili* dall'incontro con la cultura occidentale. La religione diviene quindi uno strumento per comprendere e affrontare i cambiamenti portati dal colonialismo, ma anche per mettere in discussione le proprie strutture di riferimento: secondo la Turner, «la religione offre un modo diretto per la ricostruzione identitaria, in relazione alla presenza coloniale (p. 54)». La riflessione intorno al rinnovamento del *sangha* crea una comunità «morale» che, in alcuni casi, prende la forma di un potere alternativo nel contesto birmano di resistenza al potere britannico (*ibidem*). Lo studio della funzione religiosa come *luogo* di resistenza sociale e di ricostruzione identitaria di un popolo, tra tradizione e innovazione, non è nuovo agli antropologi (cfr. Vittorio Lanternari, *Movimenti religiosi di libertà e salvezza dei popoli oppressi*, Editori Riuniti 2003) ma relativamente all'epoca moderna e contemporanea è un campo ancora poco esplorato (cfr. Ambrogio Donini, *Breve storia delle religioni*, Newton Compton 2010, p.198).

pratica buddhista diviene infatti, frequentemente, un punto di conflitto tra inglesi e birmani, a causa della difficoltà per i primi di assimilarla alle categorie europee (Turner, 16). La creazione di associazioni e movimenti tesi alla riforma della tradizione gioca dunque su un terreno doppio: da una parte si diffonde un nutrito interesse diretto ad una nuova fondazione del *sasana*, ormai troppo distante dalla vita dei villaggi e dalle esigenze delle generazioni cresciute a contatto con la modernità importata dai britannici; dall'altra, i movimenti religiosi si trasformano in organizzazioni pubbliche volte alla gestione politica del territorio, in risposta al dominio coloniale. I due obiettivi interagiscono profondamente nella storia dei movimenti birmani anche, e forse principalmente, a causa del fatto che le associazioni religiose sono consentite dalle autorità britanniche. La diretta conseguenza è che molti movimenti politici si sviluppano al loro interno, mentre l'esperienza maturata nell'implementazione dei movimenti riformisti viene applicata successivamente alla creazione di associazioni politiche dallo scopo dichiarato (come accade nel 1920 con la fondazione del *General Council of Burmese Association*, organismo nazionale che persegue l'indipendenza riunendo le varie associazioni religiose sorte negli anni precedenti). Nel primo caso, un esempio tra i più noti è il movimento nazionalista che si sviluppa nell'Associazione dei Giovani Uomini Buddhisti (1906)<sup>130</sup>.

Il filo rosso che lega i diversi movimenti è la fondazione di un nuovo modo di “essere buddhisti” che coinvolge monaci e laici, rivoluzionando il ruolo di entrambi. Come spiega Bechert, «i monaci buddhisti, ai quali nell'antico regno di Birmania era severamente proibito intromettersi nelle faccende politiche, continuarono per la massima parte a mantenersi neutrali nei primi decenni del dominio inglese (Bechert, 311)». La reazione del *sangha*, però, non tarda ad arrivare e segna la nascita di una nuova figura di *bikkhu*, quella interpretata da Pace tramite la categoria del «misticismo intramondano». Egli «pensa al cielo, ma vive nel mondo; predica per sé il distacco ma si impegna in prima persona per salvare la società in cui vive e che vede pericolosamente minacciata nei suoi valori fondativi, in forza dell'occidentalizzazione importata e imposta dai coloni britannici (Pace, 30)». Il pretesto che, inizialmente, spinge i monaci birmani all'azione è nella controversia conosciuta come la “questione delle scarpe”, che vede i *bikkhu* ribellarsi dinanzi al rifiuto degli europei di togliersi le scarpe entrando in templi e pagode, così come da tradizione birmana. L'atto viene interpretato come una palese mancanza di rispetto da parte dei coloni, «un attentato cosciente e rozzo contro il loro sistema di valori (Bechert, 311)». La “questione delle scarpe” diviene «il punto di partenza del movimento nazionalista birmano e un simbolo dei tentativi volti a far riacquistare alla religione birmana la posizione che le spettava nella vita pubblica (*ibidem*)». Il *General Council of*

---

<sup>130</sup> La *Young Men's Buddhist Association* (YMBA) nasce in Sri Lanka come alternativa buddhista alla *Young Men's Christian Association* (YMCA, fondata a Londra nel 1844).

*Burmese Association*, fondato da monaci e laici, segna l'approdo monastico a scopi prettamente politici, e non solo religiosi. Nello stesso periodo, i monaci divengono protagonisti di sollevazioni di protesta contro gli aumenti delle tasse imposte dai colonizzatori<sup>131</sup>. Secondo Pace «si assiste all'emergere di un ceto intellettuale all'interno dei monasteri che si salda con le esigenze culturali e politiche di una parte della nuova borghesia urbana (...) che come un'edera vive all'ombra del potere coloniale britannico».

Dall'altro lato, infatti, un ruolo del tutto innovativo spetta alle associazioni laiche birmane. La riscoperta laica del buddhismo muove dall'assunzione di responsabilità nei confronti del *sasana*, dopo lo scioglimento della monarchia. Da un Governo strettamente intrecciato all'istituzione buddhista (che viene sostenuta e spesso riformata da esso) si passa a governanti imposti dagli inglesi dall'esterno, che guidano il Paese secondo le direttive occidentali, senza alcun interesse rivolto al mantenimento del *sangha*, che perde ogni appoggio tradizionale. La conseguenza è un lento ma deciso decadimento della tradizione, che vede anche l'abbandono monastico di numerosi *bikkhu*. Sono i laici a dare il via ad un processo di recupero e rinnovo della tradizione<sup>132</sup>, sotto l'influenza di quella stessa presenza europea che cercavano di arginare: la fine del potere monarchico spinge gli *upasaka* a riconsiderare il proprio ruolo rispetto alla vita del *sangha*. Nasce così una nuova etica laica, che non era possibile immaginare sotto la monarchia: «la comune responsabilità al fine di preservare il *sasana*, produce una comunità morale che diviene una potente risorsa per l'identità, le motivazioni e i sentimenti per i buddhisti nella Birmania coloniale (Turner 90)». Per la prima volta nella storia della tradizione, i laici possono «agire come i re (Jordt 2007, 27)» elevandosi al ruolo di riformatori del *sasana*<sup>133</sup>.

---

<sup>131</sup> La Birmania del XIX secolo vede la nascita di «una nuova leva di monaci, chiamati a debellare sia le tradizionali concezioni magico-superstiziose diffuse nel mondo contadino sia ad imporre una visione puritana e rigorosa del buddhismo, inteso come religione civile del popolo (Pace)». Il buddhismo come causa anticolonialista e nazionalista porta ad una *politicizzazione* del *sangha* che nel caso cingalese (parallelo a quello birmano) arriva all'estremo dell'istituzione di veri e propri «cappellani militari» che accompagnano l'esercito (ivi, 35). I fatti recenti che coinvolgono il *sangha* birmano nel suo rapporto con l'oppressione religiosa del regime militare (sfilate silenziose, proteste e atti violenti come il darsi fuoco) sono il segno del perdurare di tale ruolo, acquisito nel periodo coloniale e divenuto nel tempo «tradizionale». Ad oggi, l'elezione di Aung San Suu Kyi è sostenuta energicamente dal *sangha*, poichè come spiega un *bikkhu* in un servizio andato in onda a Speciale TG1 (16/04/2012), «è nella tradizione l'attività politica, che deriva dai tempi del colonialismo britannico, in cui i monaci erano accanto al popolo».

<sup>132</sup> L'organizzazione laica buddhista gioca un ruolo dominante nel discorso pubblico birmano del periodo. In numerose organizzazioni, anche se un monaco influente viene designato come patrono spirituale, la *leadership* resta quasi esclusivamente nelle mani dei laici (Turner 21). Il *sangha* è l'obiettivo di riforma delle forze laiche e raramente diviene soggetto trainante nei progetti delle associazioni (ivi, 22). Tuttavia, alla base della nascita dei primi «centri di meditazione» vi sono alcuni monaci autorevoli, due in particolare: Ledi Sayadaw e Mingun Sayadaw.

<sup>133</sup> I gruppi buddhisti laici erano presenti in Birmania già prima dell'arrivo del colonialismo. Si trattava però di associazioni di volontari che si organizzavano per preparare cerimonie, donazioni, ordinazioni o progetti particolari, come ristrutturare le pagode o portare l'acqua corrente nei monasteri. Nel periodo coloniale, le associazioni assumono un nuovo aspetto e i loro obiettivi cambiano: si trasformano in organizzazioni per lo studio e il dibattito sul *Dhamma* mentre nuove forme organizzative e nuove tecnologie accompagnano questo cambiamento. Col tempo adottano una struttura burocratica, con sottoscrizione dei membri, uffici dedicati e diversi responsabili ed elaborano nuovi modelli di vita buddhista capaci di trovare un equilibrio, considerato vitale per il futuro del buddhismo birmano, tra il linguaggio europeo e la visione del

Non parliamo però di *tutti* i laici birmani, ma solo di quelli che partecipano attivamente alla fondazione e organizzazione delle associazioni buddhiste. Sono persone che hanno ricevuto un'educazione occidentale, soprattutto nelle scuole anglicane (anche se molti di loro fanno parte dell'*élite* che frequenta l'università all'estero, a Calcutta o a Londra), conoscono l'inglese e spesso ricoprono diverse posizioni nell'amministrazione coloniale. A capo delle associazioni, si fanno promotori della diffusione del *Dhamma* nelle piccole città e nei villaggi, mentre nella capitale organizzano dibattiti e discutono di buddhismo in inglese. Utilizzano la loro esperienza del modello organizzativo coloniale per lo sviluppo delle associazioni, mentre promuovono nuovi gruppi con scopi civili, politici e sociali (Turner, 20). Generalmente, infatti, sono gli stessi *leader* dei movimenti buddhisti a fondare organizzazioni a stampo politico, segno del legame esistente tra la riscoperta e la valorizzazione delle radici buddhiste e l'impegno civico anti-colonialista. Le riforme laiche si muovono, dunque, sul campo della ricerca di una nuova *sintesi* tra tradizione e mutamento, che si esprime nella biografia degli stessi *leader*. I riformisti devono scegliere dove adattare le innovazioni occidentali e dove resistere alle trasformazioni in atto (ivi, 6). Scrive Pace: «In tal senso consideriamo una religione anche come *un medium di comunicazione* che può fungere da sistema di segni capace di interpretare il cambiamento e, così facendo, quando in particolare l'impresa comunicativa riesce, auto-presentarsi come il *traduttore fra tradizione e modernità*, un codice a doppia entrata che accoglie il nuovo mostrandone i limiti, ma, al tempo stesso, le compatibilità con l'universo dei valori tradizionali (Pace 26)».

I caratteri dell'attuale "movimento vipassana" possono essere compresi solo in riferimento a tale contesto. Il punto di contatto tra le determinazioni storiche del periodo e la nuova fondazione della pratica di *vipassana* è nella "rivoluzione" del ruolo di monaci e laici introdotta dai movimenti modernisti all'interno della tradizione, che si manifesta nella riscoperta della pratica meditativa<sup>134</sup>.

I "centri per la meditazione", espressione prima sconosciuta, nascono nei primi decenni del Novecento e vedono una crescita esponenziale nella seconda metà del secolo<sup>135</sup>. Negli anni Cinquanta, dopo l'indipendenza, il Governo birmano, nella figura del primo Presidente della nazione libera U Nu, riprende il ruolo che era stato dei re prima del dominio coloniale e dona una forte spinta alla diffusione

mondo tradizionale. A tale scopo, uno degli obiettivi principali è la creazione di scuole buddhiste primarie e secondarie insieme alla promozione dello studio del *Dhamma* tra i laici. Le associazioni organizzano e guidano dei *tours* del *sangha* in tutta la nazione, in cui i "sermoni" dei monaci più autorevoli diventano accessibili a migliaia di laici nei piccoli villaggi e nelle campagne (Turner 18). Prima delle riforme laiche, generalmente la predica monastica consisteva nella "recitazione" in *pali* senza alcuna spiegazione aggiuntiva, condotta da monaci con il viso coperto da un ventaglio rotondo (che ora è posto accanto al monaco). La riforma porta a rimuovere, figurativamente e letteralmente, queste barriere alla comprensione dei laici (*ibidem*).

<sup>134</sup> In precedenza, soprattutto nei monasteri dei villaggi, la vocazione per lo studio dei testi (*gantha dhura*) è di gran lunga maggiore rispetto alla vocazione per la meditazione (*vipassana dhura*) ed entrambe restano una prerogativa monastica (Houtman 38-42).

<sup>135</sup> Attualmente si individuano in Birmania più di una dozzina di metodi nazionali distinti per l'insegnamento della pratica di *vipassana* e centinaia di centri riconosciuti, con migliaia di insegnanti e centinaia di migliaia di praticanti (Houtman 14).

della pratica meditativa, anche all'interno del Governo. Egli incoraggia la nascita dei centri di meditazione e l'adesione dei laici: il governo istituzionalizza decine di centri e associazioni, elevando la pratica a simbolo dell'orgoglio nazionale. E' un processo lento, che dal secolo precedente, con gli ideali e i progetti dei movimenti di riforma del *sasana*, si alimenta nel tempo, fino ad arrivare alla sua *routinizzazione* nei centri nati per l'insegnamento e per i *ritiri* residenziali e a quello che viene definito «un movimento laico di meditazione di massa (Jordt 2007)». Inizialmente, la ri-scoperta della pratica è prerogativa dei movimenti buddhisti formati, per la maggior parte, dai laici colti della nascente classe media. Nel periodo postcoloniale, in seguito all'opera di diffusione dei movimenti stessi e grazie anche all'intervento statale, essa si diffonde tra tutte le categorie sociali: i meditatori, «la nuova laicità» come la chiama la Jordt (p. 3), vengono dalla città come dalle campagne, sono uomini e donne, anziani e bambini.

Tuttavia, nonostante il ruolo di primo piano della “nuova laicità” buddhista, se procediamo a ritroso fino alle origini della diffusione della pratica tra i laici, troviamo la figura di due monaci birmani, Ledi Sayadaw (1864-1923)<sup>136</sup> e Mingun Jetawan Sayadaw (1868-1955)<sup>137</sup>. Entrambi puntano al ritorno all'insegnamento buddhista contenuto nel *satipatthana sutta*, abbozzando quelli che saranno i caratteri specifici della successiva pratica laica. Ledi Sayadaw è uno dei primi *bikkhu* ad insegnare la pratica meditativa ai laici, mentre Mingun Sayadaw, conosciuto anche come U Narada, fonda nel 1911 il primo centro per la meditazione, aperto a monaci e laici (Houtman, 14)<sup>138</sup>. Dall'opera di questi maestri

---

<sup>136</sup> Monaco colto, Ledi Sayadaw (titolo onorifico per U Nanadhaja) incarna il crocevia tra la spinta della tradizione monastica al cambiamento e l'influenza della presenza coloniale. Egli incoraggia il ruolo dei laici nello spazio vuoto lasciato dalla fine della monarchia mentre rinnova il linguaggio dei *Dhamma talks* per renderlo accessibile alle masse. A questo scopo condensa le basi dell'*Abidhamma* in un piccolo poema in lingua birmana che può essere memorizzato con facilità, il *Paramattha Thankheip* (Turner 103). Il poema causa «un'inversione nella tradizionale gerarchia monastica, di genere e d'età della società birmana (Turner, 106)», al punto che mentre «al tempo della monarchia i laici ascoltavano le recitazioni monastiche per ottenere meriti, ora giovani donne laiche recitano il testo di Ledi Sayadaw per un pubblico di autorevoli monaci (ibidem)». Il suo insegnamento della pratica meditativa ha inizio in alta Birmania nel 1898 (Houtman, 43), nel periodo del primo protettorato britannico. Egli abbandona la tradizione dell'insegnamento esclusivo, trasmesso tra monaci, e avvia un corso di 10 giorni per un piccolo numero di laici. Non fonda un centro laico, ma trasmette la pratica in monastero. Sono gli allievi a fondare, successivamente, alcuni centri in suo nome.

<sup>137</sup> Secondo la ricostruzione biografica di un *bikkhu* birmano, U Silananda, Mingun Sayadaw (U Narada) vorrebbe intraprendere la pratica di *vipassana* ma ha difficoltà a trovare un maestro che possa insegnargli come fare. Dopo aver viaggiato a lungo, l'incontro con un monaco della città di Mingun, a sua volta allievo del “monaco delle grotte” Thee-Lon Sayadaw considerato un *Arahat*, gli illumina la strada da compiere. Come racconta Nyanaponika Thera (1973, 105) egli non insegna a U Narada *come* praticare ma afferma: «perché cercate al di fuori della parola del Maestro? Non è stata forse da lui proclamata Satipatthana come l'Unica Via?». Mingun comprende l'insegnamento e dopo aver praticato a lungo, decide di portare la pratica nei villaggi. I suoi *Dhamma talks* però, vengono derisi poiché quello che dice appare strano alla gente, che non vuole ascoltarlo. Egli dice, ad esempio, “quando mi seggo, so che mi sto sedendo”: un insegnamento del tutto sconosciuto ai laici buddhisti pre-riforme. Col tempo, però, il numero di chi si interessa al suo “strano” insegnamento cresce, al punto che egli fonda il primo “centro per la meditazione” asiatico, nel 1911. Successivamente, nel 1914, stabilisce a Thaton un monastero, il *Mingun Jetawan Monastery*, dedicato alla pratica di *vipassana* per monaci e laici. cfr. l'articolo di Sayadaw U Silananda [http://mlausa.org/silananda\\_talk.html](http://mlausa.org/silananda_talk.html)

<sup>138</sup> Al di là delle specificità del modernismo birmano, non dimentichiamo il ruolo riformista del monachesimo tra il XVIII e il XIX secolo, caratterizzato da un ritorno al *Vinaya* e alla meditazione, che richiama somiglianze con la riforma thailandese del *Dhammayut* (del resto, come abbiamo visto, il riformismo caratterizza la storia del buddhismo meridionale). Ma se in

discendono due filoni paralleli, ma indipendenti, che portano alla diffusione di massa della meditazione: un filone laico guidato da U Ba Khin, discepolo di Saya U Thet Gyi (1873-1945)<sup>139</sup>, primo allievo laico di Ledi Sayadaw; e un filone monastico che si sviluppa intorno a Mahasi Sayadaw (1904-1982)<sup>140</sup>, discepolo di U Narada.

La linea monastica della pratica di *vipassana* si esprime in quello che è conosciuto come “metodo birmano”, diffuso tra i laici prima da U Narada e successivamente da Mahasi Sayadaw. Il metodo è detto di «meditazione stretta» o «metodo satipatthana di birmania (Nyanaponika, 107)», «non perché esso sia un’invenzione birmana ma perché è in Birmania che la pratica di questo antico Cammino fu riesumata (ivi, 105)». L’antropologa statunitense Ingrid Jordt<sup>141</sup> riporta l’intervista fatta ad un monaco di 103 anni, capo della scuola *Shwegyin*, la stessa di Mahasi Sayadaw: «Mahasi ha diffuso il *patipatti sasana* (...) La meditazione è divenuta popolare dopo la seconda guerra mondiale. Prima, ogni monaco predicava per *dana* e *sila*. Nei monasteri i monaci davano *sila* e ricevevano *dana*. Secondo gli Insegnamenti, ci sono tre pratiche da soddisfare: *dana*, *sila* e *bhavana*. Ma *bhavana* è stata sempre lasciata fuori (Jordt, 53)<sup>142</sup>».

Nel 1949 su spinta di U Nu, Mahasi viene chiamato ad essere il patrono spirituale dell’Associazione Nazionale Buddhista laica a Yangon (il *Buddhasasana Nuggaha Association*) e diviene maestro del

---

Thailandia la pratica meditativa viene rinnovata dalla riforma dei monaci della foresta, sulla scia delle precedenti riforme, in Birmania il modernismo si appoggia alle riforme monastiche ma è portato avanti dalle associazioni laiche, in modo interdipendente con l’occupazione coloniale.

<sup>139</sup> Saya Thet Gyi è un “pioniere” laico nell’insegnamento della pratica di *vipassana*. Agricoltore benestante, segue l’insegnamento di Ledi Sayadaw. Quest’ultimo, dopo alcuni anni, lo autorizza ad insegnare la pratica come maestro laico di meditazione (Sole-Léris 1988, 177).

<sup>140</sup> *Mahasi Sayadaw* (maestro anziano del lignaggio Mahasi) è il titolo onorifico con cui viene conosciuto U Sobhana, monaco *theravada* ordinato all’età di vent’anni. Dopo aver compiuto approfonditi studi pali e buddhisti, lascia il monastero e parte per il *tudong*, la vita errante. Nel 1932 incontra il maestro U Narada «riconosciuto come la fonte della rinnovata applicazione, in tempi moderni, delle antiche tecniche dei quattro fondamenti della presenza mentale per la pratica della meditazione di visione penetrativa (Sole-Léris, 165)». Dopo anni di pratica, nel 1941 torna al monastero del villaggio natio e avvia dei corsi di meditazione *vipassana* per monaci e laici, secondo quello che viene battezzato «metodo satipatthana». Nel 1954-56 il governo di U Nu invita Laos, Cambogia, Thailandia e Sri Lanka al sesto concilio buddhista, il primo dopo i lunghi anni di dominio coloniale e frammentazione del *sangha* meridionale. Mahasi svolge in quel contesto un ruolo importante come Interrogatore generale (colui che solleva le questioni riguardo il possibile rinnovo del *sasana*). Nel 1955 Mahasi porta il suo insegnamento in Thailandia, fondando centri per la pratica di *vipassana* anche in India e Sri Lanka. Nel 1979 su invito dell’*Oakenholt Buddhist Centre* porta la pratica a Farmoor, vicino Oxford, dove trascorre un periodo insieme ad *Ajahn Chah*. Dopo la sua morte, diversi discepoli diffondono il «metodo satipatthana» in Occidente, come Joseph Goldstein che porta la pratica in America o il monaco U Pandita (abate del *sangha* di Mahasi) che dalla fine degli anni novanta guida il *Dhammaloka Meditation Center* di Alessandria, in Italia.

<sup>141</sup> Docente presso l’Università del Wisconsin (USA), Ingrid Jordt ha conseguito il dottorato in Antropologia all’Università di Harvard. Ha trascorso oltre dieci anni di ricerca sul campo in Birmania. Lo studio a cui mi riferisco, *Burma’s Mass Lay Meditation Movement: Buddhism and the Cultural Construction of Power* (2007), si occupa in particolare di analizzare la “nuova” pratica meditativa laica, insieme alla visione del mondo che essa porta con sé, in rapporto al regime militare birmano.

<sup>142</sup> «*Patipatti sasana was spread by Mahasi. U Nu brought Mahasi and he led people. (...) Meditation became popular after WWII. Before WWII every monk preached for dana and sila. At monasteries monks give you sila and they accept dana. But, according to the teachings, there are three practices to be fulfilled: dana, sila, bhavana. But bhavana had been left out (Jordt, 53)*».

centro principale dell'associazione, il *Thathana Yeiktha*, ribattezzato *Mahasi Thathana Yeiktha* in suo onore. Come più grande centro di meditazione birmano<sup>143</sup>, l'MTY è differente da tutte le istituzioni buddhiste esistite storicamente nella tradizione. Non è un monastero ma permette l'esperienza di un'ordinazione temporanea: i laici vivono secondo un codice di disciplina molto rigido, praticando la rinuncia propria della vita dei *bikkhu*<sup>144</sup>. Diversamente da quanto accade nei monasteri però, il centro dedica l'intera giornata allo sviluppo della pratica meditativa. La presenza di laici, uomini e donne, che praticano fianco a fianco con i monaci, inoltre, è tradizionalmente inconsueta<sup>145</sup>.

Il centro è organizzato in una costante attività di meditazione: un programma di 11 ore giornaliere di pratica (secondo una precisa tabella oraria) strutturato in un corso/ritiro residenziale di uno o due mesi. Poi, «dopo questo periodo i praticanti potranno praticarlo presso la loro dimora, adattandolo al proprio regime di vita (Nyanaponika, 107)». Il “metodo” di Mahasi è focalizzato alla pratica di *satipatthana*, che segue il “Cammino dell'Attenzione” (ivi, 104). E' una pratica metodica, insegnata in modo dettagliato, con la descrizione degli oggetti di meditazione da prediligere e della posizione da assumere<sup>146</sup>. L'«oggetto primario di attenzione» è l'osservazione del movimento dell'addome (nel suo alzarsi e abbassarsi) a seguito del respiro. Oggetto d'attenzione tuttavia non è il respiro stesso (come nella pratica di *anapanasati*) ma l'alzarsi e abbassarsi dell'addome come percepito dalla sua leggera pressione nel movimento (contemplazione dell'azione e del contatto), poiché sperimentato da Mahasi come un metodo sicuro per lo sviluppo della pratica<sup>147</sup>. Nel metodo la pratica di *satipatthana* è diretta esclusivamente allo sviluppo di *vipassana* (*sukka vipassana*) e non al conseguimento dei progressivi

---

<sup>143</sup> Già nel 1973 è frequentato da oltre quindicimila studenti l'anno, che in seguito divengono centinaia di migliaia (Sole-Léris, 166). Tuttavia, i corsi di S.N.Goenka sorti alcuni anni dopo raggiungono quantità di affluenza simili.

<sup>144</sup> Come abbiamo visto, questo fenomeno viene interpretato come il segno di una «monacizzazione» dei laici.

<sup>145</sup> Nei monasteri c'è meno spazio per la pratica: i monaci insegnano le scritture ai novizi, recitano i canti, e ricevono le donazioni dei laici per l'accumulo dei meriti (Jordt, 16), ma è il regno del «frivolous speech (in pali, *samphappalapa*)» come lo definisce Ingrid Jordt riportando un commento raccolto sul luogo (*ibidem*). Tradizionalmente, nell'idea popolare, i monaci dedicano la prima parte della loro vita in monastero allo studio dei testi (*pariyatti*), la seconda a insegnarli ad altri monaci e la terza a perseguire il *nirvana*, idealmente in una foresta dove ci si ritira a meditare (*patipatti*) lontano dagli altri. Dai laici non ci si aspetta che si conformino a questa pratica, perché non sono ritenuti in grado di perseguire il *nirvana*: le *parami* (ovvero le “perfezioni”) dei laici sono inferiori a quelle dei monaci. Ma nella terza parte delle loro vite è prudente e consigliabile che visitino un monastero della foresta per meditare (soprattutto nei giorni di luna piena e luna nuova) e prendere i precetti per prepararsi ad una buona nascita (*ibidem*).

<sup>146</sup> E' sconsigliata la pratica su di una sedia, così come la posizione *padmasana*, troppo difficoltosa per un principiante. Si consiglia invece la *virasana* (inginocchiati con le natiche che toccano terra) o la *sukkhāsana* (la posizione raccomandata dal centro: a gambe incrociate, con le ginocchia sollevate da terra, senza posare il collo del piede sull'altra gamba) e la pratica da sdraiati per chi ha difficoltà a percepire il movimento dell'addome. E' possibile cambiare posizione dopo aver posto l'attenzione sulla sensazione di fastidio o dolore provata, osservando anche l'intenzione e l'azione del cambiamento. Come cambio posizione si consiglia di passare alla meditazione camminata secondo due o tre fasi delle sei previste dal *Visuddimaggā*: A. alzare-poggiare o B. alzare-avanti-poggiare. Queste fasi divengono l'oggetto primario di meditazione.

<sup>147</sup> Quando si perde l'attenzione al movimento dell'addome non bisogna tentare di afferrarla ma si deve volgere l'attenzione allo “star seduti” scegliendo sei o sette percezioni tattili legate ad altrettanti punti di contatto del sedersi, che divengono oggetto secondario della pratica principale. Se torna la percezione del movimento dell'addome si ritorna a questo quale oggetto primario d'attenzione.

livelli di assorbimento (*jhana*) di *samatha*: «si è ricercata direttamente la visione penetrativa senza associarla alla pratica metodica della quiete (Sole-Léris 1988, 161)». Questo non vuol dire che l'aspetto di *samatha* sia assente, poiché la concentrazione è necessaria per calmare la mente e prepararla allo sviluppo di *vipassana*. Sia *samatha* che *vipassana*, inoltre, prevedono gli esercizi di *satipatthana* per sviluppare l'attenzione sui processi fisici e mentali, «la differenza sta nel fatto che nella *vipassana* non si sale a livelli di concentrazione e assorbimento così elevati come in *samatha* (Sole Leris 28)». E' invece sufficiente il grado di *upacara samadhi* o concentrazione di accesso. Al di là delle motivazioni, diciamo, “tecniche” è interessante considerare una delle ragioni addotte per spiegare il maggior spazio dedicato alla pratica di *vipassana* piuttosto che a quella di *samatha*. La ragione è che sebbene sia preferibile lo sviluppo della quiete mentale insieme a *vipassana*, nella società moderna diviene complicato farlo:

questo non deve stupire, viste le ansie e le tensioni della vita moderna, che rendono più difficile che in passato trovare il tempo e il luogo appropriato per praticare la meditazione di quiete, che generalmente richiede più isolamento e più tempo a disposizione. Ciò è vero specialmente nel caso di meditanti che non sono né monaci né anacoreti, ma che, come molta gente oggi, sia in Occidente che in Oriente, cercano di combinare la pratica della meditazione con le molteplici esperienze personali, sociali e professionali della vita laica (Sole-Léris 29).

Durante il corso residenziale, i praticanti rispettano otto precetti, compresa l'astinenza da cibi solidi e liquidi (latte) dopo mezzogiorno. Il ritiro, totalmente gratuito, è aperto per chiunque voglia sperimentarlo, senza distinzione di classe o religione<sup>148</sup>. La pratica intensiva è alternata con brevi periodi di riposo, ma anche l'atto del dormire o mangiare diviene oggetto di pratica. Ai praticanti si consiglia di non impegnarsi in attività di scrittura, lettura o altro che non sia la pratica di *satipatthana*, unita all'esercizio del silenzio. Tali indicazioni si riassumono nella volontà di rendere la pratica *onnipervasiva*: non esperibile soltanto stando seduti sul cuscino ma nelle attività di tutta la giornata, secondo le quattro posizioni di *andare*, *stare*, *sedere* e *giacere* che sviluppano la vigile attenzione rispetto ad ogni movimento compiuto. A queste si aggiunge la contemplazione delle formazioni mentali e delle interruzioni dell'attenzione<sup>149</sup>.

---

<sup>148</sup> Per i laici buddhisti si consiglia la recita della formula con cui si prende rifugio nei Tre Gioielli (*tiratana*) prima di dedicarsi alla pratica meditativa. Spiega Nyanaponika Thera: «In tale spirito, i seguaci di questi tre ideali principieranno la pratica della meditazione con una tranquilla, ma ben determinata, aspirazione di ottenere il più alto Scopo, non in un futuro lontano, ma in questa vita. (Nyanaponika, 113)». Per gli altri si chiede una dichiarazione di rispetto nei confronti del *buddhadharma*.

<sup>149</sup> Lo scopo per il principiante che segue il corso residenziale è raggiungere tre o quattro ore di attenzione continua (cioè senza che ci siano interruzioni dell'attenzione), esse «sono considerate un minimo per un principiante che intraprende la

Una pratica così diffusa e intensiva comporta un considerevole rallentamento di ogni azione, difficilmente possibile nella vita ordinaria fuori dal centro. Un'altra caratteristica del metodo di Mahasi è che non vengono date spiegazioni teoriche sulla pratica meditativa ma solo indicazioni su come si deve intraprendere, nel concreto, la pratica (che non è guidata): «è un principio fondamentale del metodo Satipatthana che il discepolo debba fare i primi passi nel terreno della propria esperienza. Egli dovrebbe vedere le cose come esse sono e vederle da se stesso (ivi, 108)». Al principio gli esercizi di *satipatthana* sono fini a se stessi, usati come tecnica per rinforzare l'attenzione e la concentrazione: «ogni significato addizionale di questi esercizi si mostrerà da se stesso naturalmente al meditante durante il corso della pratica (ivi, 109)». La stessa esperienza del meditante diviene così il suo maestro: «la intuizione a cui il metodo mira si presenterà da se stessa alla mente spontaneamente, come un risultato naturale o un frutto maturato dell'attenzione crescente. Il Maestro di meditazione disse: “la conoscenza sorgerà da se stessa”(ivi, 118)».

Il filone laico d'insegnamento della pratica di *vipassana* ruota intorno alla figura dell'alto funzionario del governo birmano U Ba khin (1899-1971)<sup>150</sup>, «energico promotore della corrente secolare (Sole-Léris, 175)» della pratica meditativa. Come accennato, egli inizia a praticare nel 1937 come allievo di Saya Thet Gyi, a sua volta discepolo laico di Ledi Sayadaw. Nel 1941 Ba Khin decide di dedicarsi all'insegnamento, «incoraggiato da un monaco, colpito dai progressi che aveva raggiunto (ivi, 177)». La sua fama si diffonde presto: «i laici iniziano ad affluire sempre più numerosi per essere istruiti. E' gente comune, che non intende abbandonare la vita laica, se non per brevi periodi di istruzione o per ritiri temporanei, ma che, avendo compreso i grandi benefici della vipassana, è ansiosa di impararla e di praticarla nella vita quotidiana (*ibidem*)». Inizialmente, l'insegnamento non viene formalizzato ed è mirato a piccoli gruppi, in gran parte colleghi e impiegati dell'Ufficio in cui U Ba Khin lavora. Egli conduce sezioni di pratica al termine della giornata lavorativa, prima nel suo ufficio e poi, col crescere degli allievi, in una stanza adibita allo scopo nello stesso edificio. «Vista la domanda in costante crescita, però, sorge presto la pressante esigenza di un centro organizzato in cui possano essere tenuti corsi intensivi (come quelli di Saya Thet Gyi) in un ambiente adatto (ivi, 179)». Così nel 1950 avvia il suo primo progetto organizzato offrendo «classi di meditazione» ai dipendenti del suo *staff* che ne fanno richiesta e fonda «l'Associazione per la vipassana dell'Ufficio generale di ragioneria,

---

pratica stretta (Nyanaponika, 123)». Tuttavia non sono sufficienti, poiché «se si perde il filo dell'attenzione si deve riafferrarlo ancora ripetutamente e continuamente».

<sup>150</sup> Nasce a Yangon in pieno dominio coloniale. Dopo aver ricevuto un'educazione occidentale, diviene dipendente dello Stato coloniale come impiegato contabile, un posto molto ambito poiché solo pochissimi birmani riescono ad accedere ad incarichi pubblici. Promosso a posti di crescente prestigio e responsabilità, nel 1948 viene nominato Ragioniere generale, figura di rilievo nel Governo dello Stato appena sorto. Si ritira dal lavoro nel 1953 per dedicarsi esclusivamente all'insegnamento di *vipassana*, ma per molti anni viene chiamato a ricoprire incarichi di alta responsabilità.

dedicata all'insegnamento della meditazione da parte dei laici per i laici (ivi, 178)». L'istituzionalizzazione del suo insegnamento prosegue e nel 1952 U Ba Khin inaugura, grazie a numerosi sostenitori, l'*International Meditation Center*<sup>151</sup> di Yangon «elaborando un metodo di “immersione totale” a beneficio dei laici, che gode oggi di notevole diffusione sia in Oriente che in Occidente (*ibidem*)». Nel suo corso i laici soggiornano nel centro per dieci giorni in «celle individuali» sotto la supervisione dell'insegnante. Il centro è inizialmente dedicato agli impiegati (i corsi iniziavano il venerdì della settimana, in modo da consentire la richiesta di non più di 6 giorni di ferie). Successivamente, l'accesso viene allargato alle famiglie e agli amici degli impiegati e infine a chiunque ne faccia richiesta.

Come accade spesso nella “nuova” tradizione sviluppata dai movimenti birmani, nel corso della sua attività d'insegnamento (1941-1973) U Ba Khin istruisce nuovi insegnanti laici. Alcuni di essi portano i corsi in Occidente, come Madre Sayadaw e John Coleman, ma il suo discepolo sicuramente più conosciuto, in tutto il mondo, è Satya Narayan Goenka.

Uomo d'affari benestante, Goenka è indo-birmano, figlio di ricchi mercanti indiani stabilitisi nel Paese durante il dominio britannico. La sua storia è dunque intrecciata con la presenza coloniale da un lato e con il retroterra culturale *hindu* dall'altro. Il suo incontro con la pratica di *vipassana* deriva da ragioni puramente strumentali: è un tentativo tra i tanti nella ricerca di una cura alla persistente emicrania che lo opprime e a cui nessuna medicina, asiatica o occidentale, riesce a dare giovamento. I corsi di U Ba Khin avevano la fama di alleviare le sofferenze psicosomatiche ed è per questo che Goenka, da *hindu* e nonostante l'avversione dei genitori, nel 1955 decide di seguire un ritiro residenziale. La storia racconta che al primo incontro di meditazione l'emicrania di Goenka scompare per non tornare mai più. Da quel giorno egli diviene allievo di U Ba Khin, con cui resta per 14 anni. Nel 1969, in seguito al colpo di Stato militare in Birmania, torna in India dove conduce a Bombay il suo primo corso, autorizzato da U Ba Khin. La fama della pratica e del suo insegnamento non tarda a diffondersi, così Goenka viaggia per tutta l'India «sotto la pressante richiesta di chi aveva sentito parlare dei sorprendenti risultati di questa pratica»: «i suoi campi erano seguiti da gente di tutte le razze, gruppi sociali, fedi, ambienti professionali (ivi, 185)», compresi monaci *theravada* ma anche religiosi di altre confessioni: *hindu*, jainisti e anche cristiani, preti e monache<sup>152</sup>. Nel 1976 Goenka fonda il primo centro ufficiale permanente di pratica, il *Vipassana International Academy*<sup>153</sup>, nella pace

---

<sup>151</sup> 12 centri nel mondo, tra cui uno in Italia guidato da John Coleman.

<sup>152</sup> Un esempio noto è quello del gesuita Anthony De Mello che scrive un libro, *Sadhana*, sull'applicazione della pratica di *vipassana* al contesto cristiano.

<sup>153</sup> Il centro prevede una zona separata per il soggiorno dei *bikkhu* che seguono i ritiri e gode di finanziamenti statali. Nel 1985 Goenka fonda il *Vipassana Research Institute* all'interno dei 20 acri della *Vipassana International Accademy* (ribattezzata *Dhamma giri* ovvero “la collina del Dhamma”). L'Istituto si occupa della ricerca relativa agli “effetti concreti”

della campagna ma non molto distante da Bombay. Da allora apre altri due centri in India e uno in Nepal, fino a contare centinaia di centri in tutto il mondo. U Ba Khin muore nel 1971 e Goenka viene designato come suo successore e principale esponente dell'insegnamento della *vipassana* tramite "corsi intensivi a immersione totale".

I tratti caratteristici della "Meditazione Vipassana come insegnata da S. N. Goenka nella tradizione di Sayagyi U Ba Khin" sono per molti versi gli stessi che costituiscono il metodo di Mahasi Sayadaw: il non settarismo dell'insegnamento, per cui esso è offerto a chiunque, non solo a chi si professa buddhista; il ritiro residenziale, in cui i laici scelgono di praticare otto precetti; la tabella oraria degli orari da rispettare ogni giorno, dalle 4 del mattino alle 22; l'onnipervasività della pratica unita al "nobile silenzio" del corpo, della parola e della mente; l'autosostentamento su base volontaria dei ritiri, per cui il corso è offerto gratuitamente; l'insegnamento della pratica, che non è guidata passo passo dall'insegnante ma è metodica: descritta nel dettaglio degli oggetti d'attenzione e delle posizioni; la maggiore attenzione allo sviluppo di *vipassana* piuttosto che di *samatha* per adattare la pratica alla frenesia della vita moderna; i corsi aggiuntivi per la formazione di insegnanti «pienamente competenti (ivi, 183)». Certi aspetti, però, sono tipici dei ritiri di Goenka<sup>154</sup> e credo che possa essere interessante evidenziarli per comprendere meglio l'influenza che essi hanno avuto su alcuni tratti del "movimento vipassana" europeo. Il riferimento minimo al "contesto dhammico" in cui è inserita la pratica, ad esempio, vale per entrambi i metodi, ma le ragioni che sono alla base di questa scelta variano profondamente. Nel caso del metodo di Mahasi Sayadaw, l'assenza di istruzioni teoriche deriva da un obiettivo *essenzialista*, per cui ritornare all'Insegnamento originario del Buddha significa lasciare che la retta visione sgorgi dalla pratica di *samadhi*, senza la necessità di riferirsi necessariamente ai discorsi del Buddha. Lo scopo è quello di *vivere il Dhamma* in modo diretto e intensivo, prima ancora

---

della pratica di *vipassana* (come l'applicazione nelle aree della salute, dell'educazione, del lavoro etc).

<sup>154</sup> Il corso residenziale ha una durata di dieci giorni (nove più un giorno in cui gli allievi discutono dell'esperienza fatta) ed è maggiormente formalizzato rispetto a quello di Mahasi Sayadaw (che pure segue un codice preciso). La pratica giornaliera termina con un discorso di Goenka registrato, che si ascolta ogni sera. E' un lungo discorso di *Dhamma*, trasmesso secondo un preciso protocollo. La pratica si basa sull'osservazione diretta del respiro (come sensazione dell'aria nel naso e contatto col labbro superiore) a cui segue l'osservazione delle sensazioni del corpo. Essa è routinizzata in compiti specifici per ogni giorno: dal primo al terzo si concentra l'attenzione esclusivamente sul respiro, nel quarto giorno si introduce *satipatthana* delle sensazioni del corpo come osservazione metodica dell'intero corpo, dalla testa a piedi. Questa pratica è guidata passo passo e la prima sessione dura due ore ininterrotte. A differenza dei giorni precedenti, viene intrapresa con *aditthana*, ovvero forte determinazione, quindi senza possibilità di cambiare posizione, al fine di guardare il dolore con distacco. Lo scopo è quello di mantenere l'attenzione sulle sensazioni che sorgono nel corpo e in questo modo realizzare la loro impermanenza, vedendo il continuo nascere e cessare dei fenomeni fisici e mentali, di cui esse sono la manifestazione: «attivare l'anica (Sole-Léris, 190)» come dice Goenka. Dal quinto all'ottavo giorno il metodo consiste nella pratica di *satipatthana* applicata prima al respiro e poi all'osservazione di tutto il corpo, nella stessa seduta. Il nono giorno è dedicato alla pratica di *metta*, a cui dedicarsi alla fine di ogni seduta di *vipassana*. Il decimo e ultimo giorno i residenti spezzano il silenzio e discutono su come mantenere la pratica al ritorno alla vita laica (almeno 2 ore al giorno). Come spiega U Ba Khin: «La pratica è anche per l'uomo comune. Malgrado tutti i problemi che agitano l'uomo di oggi, un maestro competente o una guida possono aiutare un allievo ad attivare l'esperienza di anica in un tempo relativamente breve. Una volta che egli l'ha attivata tutto ciò che è necessario da parte sua è cercare di salvaguardarla (ivi, 182)».

della sua comprensione intellettuale. L'insegnamento di U Ba Khin parte dallo stesso presupposto, ma poiché si rivolge a lavoratori con poco tempo a disposizione per la pratica, riduce al minimo le spiegazioni teoriche anche al fine di sottolineare gli aspetti pratici e immediati del lavoro meditativo. Il periodo di ritiro è difatti ridotto a 10 giorni (contro i due mesi di Mahasi) a dimostrazione che la pratica può essere appresa, secondo U Ba Khin e i suoi maestri, in brevi periodi di tempo, offrendo «un'immersione totale a gente che ha poco tempo e deve ritornare alle molteplici attività della vita quotidiana (ivi, 179)». Goenka, accanto ad un protocollo formalizzato di trasmissione del *Dhamma* nei ritiri, enfatizza questo aspetto, intrecciandolo con il suo impegno verso il *non settarismo* dell'insegnamento<sup>155</sup>:

L'aspetto pratico è della massima importanza per noi. Ci devono essere luoghi nella società dove allenare la mente, per controllarla, per purificarla: questo è ciò che Vipassana offre. E non ci deve essere la paura che questa tecnica possa convertire a un particolare culto, a una setta: andando a scuola, o in ospedale, o in palestra, non ci si converte a nessuna religione. Questo deve essere molto chiaro nella mente di chi desidera venire in un centro e partecipare ad un corso (tratto da un discorso di S.N. Goenka<sup>156</sup>).

Un altro aspetto tipico dei corsi di Goenka è il rilievo dato alle capacità attribuite alla pratica di alleviare molte sofferenze psicosomatiche, come effetto secondario della purificazione mentale. Come si può intuire, seppure nel contesto modernista in cui si sviluppa il nuovo approccio asiatico alla pratica di *vipassana*, la visione di Goenka è particolarmente secolarizzata, se non altro per l'originalità e la varietà degli obiettivi con cui intraprendere la pratica. Goenka è colui che, più di altri, estrapola *vipassana* dal contesto originario, rendendola adatta, come *tecnica*, a diversi utilizzi<sup>157</sup>:

Con la pratica di Vipassana diventa gradualmente più facile prendersi delle responsabilità sociali. In situazioni difficili possono essere prese delle decisioni sulla base di una valutazione realistica delle varie

---

<sup>155</sup> Il proposito di non-settarismo è tipico dell'insegnamento di Goenka, soprattutto nel suo aspetto interreligioso: «chiunque può praticare questa tecnica e trarne beneficio. Un cristiano diventerà un buon cristiano, un ebreo diventerà un buon ebreo, un musulmano un buon musulmano, un indù un buon indù, un buddhista un buon buddhista. Ognuno deve diventare un buon essere umano, altrimenti non potrà mai essere un buon cristiano, un buon ebreo, un buon musulmano, un buon indù, un buon buddhista (Hart 1989, 6)». Tuttavia, egli acquista un atteggiamento *settario* quando sottolinea che la pratica di *vipassana* può essere appresa solo come lui la insegna: «la tecnica deve essere appresa esclusivamente attraverso il corso, dove c'è l'ambiente adatto ad aiutare il meditatore e una guida adeguatamente istruita (ivi, 22)»

<sup>156</sup> cfr. <http://www.atala.dhamma.org/pub/centro.php>

<sup>157</sup> Nel Canone Pali la pratica viene definita *samatha-vipassana* e mai nominata singolarmente *vipassana*, come invece accade nell'insegnamento diffuso dai movimenti birmani. Nel linguaggio di Goenka in particolare, così come in Occidente, *vipassana* viene spesso identificata con una *tecnica*. In realtà la *tecnica* è quella dell'esercizio di *satipatthana* (che è l'allenamento vero e proprio, *bhavana*). *Vipassana* è il risultato (possibile) di tale allenamento, la "visione profonda" che può emergere da esso, e non un mezzo per ottenere uno scopo (se non quello, auspicabile, della cessazione dall'attaccamento). *Vipassana* non si pratica, si esperisce *durante* la pratica.

possibilità di azione. Questa capacità è molto preziosa specialmente per le persone attive in posizioni di responsabilità come dirigenti nel mondo della finanza, commercio, politica o in professioni impegnative a livello emozionale come la medicina o la psicoterapia<sup>158</sup>.

Nasce da qui una corrente di strumentalizzazione della pratica che, reificandola, porta ad una sua applicazione *funzionale* al contesto di vita moderno<sup>159</sup>. Essa diventa strumento per aumentare la produttività dei *manager*, sviluppare le capacità di attenzione dei bambini in età scolastica, riabilitare i detenuti in carcere. Obiettivi spesso nobili ma che portano il rischio di una diluizione eccessiva della pratica nell'oceano dei significati moderni, che in alcuni casi si allontana nettamente dall'intera pratica del *buddhadharma*. Il caso indiano, su cui l'insegnamento di Goenka ha avuto forte influenza, è un esempio emblematico della secolarizzazione della pratica. A partire dagli anni Ottanta e Novanta dello scorso secolo, il Governo indiano incoraggia *manager* e impiegati ad apprendere e praticare *vipassana*, accordando loro 10 giorni di congedo retribuito per partecipare ai corsi residenziali, mentre il Ministero dell'Interno riconosce la pratica come «tecnica in grado di migliorare la personalità dei cittadini delinquenti e l'ha quindi introdotta in tutte le prigioni centrali, in particolar modo in quella di Tihar (New Delhi)». Il Ministero degli Affari Esteri, inoltre, riconosce l'Istituto di Ricerca di Goenka (V.R.I.) e l'Accademia Internazionale di Vipassana (V.I.A.) «tra le istituzioni importanti per sostenere e sviluppare l'integrazione nazionale come pure gli accordi internazionali<sup>160</sup>» e, parallelamente, il Ministero delle Finanze registra l'Istituto di Ricerca Vipassana come istituzione idonea per le donazioni con detrazione fiscale.

Come vedremo, questa è una tendenza che sarà assorbita e notevolmente sviluppata in Occidente, sia da quanti hanno seguito e riportato l'insegnamento di Goenka, che nelle rielaborazioni occidentali della pratica di *vipassana*.

«L'età d'oro della vipassana» come la definisce Ingrid Jordt (p. 29) riconfigura la pratica buddhista, ponendosi come alternativa ai modelli della tradizione (quello *centrale* dei monasteri e quello *periferico* della foresta)<sup>161</sup>. I centri laici superano tale dicotomia, introducendo al tempo stesso

<sup>158</sup> cfr. "Vipassana nella società" <http://www.sumeru.dhamma.org/index.php?id=1772&L=5>

<sup>159</sup> A cambiare è la *motivazione* che spinge alla pratica. Nella tradizione del *buddhadhamma* (e nei corsi secondo il metodo di Mahasi Sayadaw) la pratica è un cammino che si intraprende secondo un fine soteriologico. L'insegnamento di Goenka è quello, che più di altri, diffonde l'idea della possibilità di diversi approcci alla pratica, anche diretti alla risoluzione di problemi più immediati e concreti, come la cura dei disagi psicosomatici o lo sviluppo della produttività sul lavoro. Il rischio è la reificazione della pratica, che può trasformarsi in mero oggetto strumentale, abbandonando il cammino spirituale.

<sup>160</sup> cfr. "Vipassana in India" <http://www.sumeru.dhamma.org/index.php?id=1870&L=5>

<sup>161</sup> Tradizionalmente, la storia del buddhismo meridionale corre su un doppio binario: la pratica di *pariyatti* nei monasteri centrali e quella di *patipatti* nei monasteri della foresta. Le riforme del *sangha* che si sono succedute nei secoli hanno seguito questa direzione, rivolgendosi di volta in volta a stimolare un interesse maggiore nei confronti dello studio dei testi *pali* o della meditazione. I centri di meditazione laici non sono confinati nel profondo della foresta ma sono vicini al centro

un nuovo modo di dirsi buddhisti. Ciò significa che la ricerca di spiritualità buddista da parte di europei e nordamericani trova in Oriente una pratica meditativa già mutata, che si è formata in un contesto storicamente molto diverso da quello tradizionale. Confrontare il movimento *vipassana* europeo con i tratti della tradizione *theravada* “classica” o pre-riforme, è sicuramente fuorviante. Questa è, invece, una storia dai risvolti attuali, che «non è statica, data o uniforme, ma si è andata modificando nell’incontro delle singole tradizioni con la modernità, sia nei paesi asiatici, sia nelle comunità emigrate, sia nei paesi europei (...) nel contesto della globalizzazione delle tradizioni religiose (Sernesi 2006, 11).

### *2.2.2 Tra modernismo e riformismo: la “scoperta” della pratica di vipassana nel panorama religioso thailandese*

Monaci dalle sembianze mostruose sono piegati su un tavolo ricoperto di gioielli e amuleti, affascinati dal brillare dell’avidità che si riflette nei loro occhi. L’opera, un dipinto ad olio del thailandese Uarthit Sembut, intitolata *Du Phra*<sup>162</sup>, è la protagonista di un curioso quanto significativo episodio. Il quadro vale all’autore il premio per il “Giovane Artista Thailandese”, assegnato da una fondazione molto vicina alla casa reale, e Sembut viene invitato a Bangkok per la cerimonia di

delle principali città, nonostante siano espressamente rivolti all’esercizio della pratica intensiva.

<sup>162</sup> In thailandese, “monaci che guardano” ma anche “guarda i monaci”. Cfr. <http://sdhammika.blogspot.com/2008/07/art-calling-for-reform.html>

consegna del trofeo. Si può immaginare lo stupore del premiato e degli astanti quando in luogo dell'intera opera appare, appesa al muro, solo la sua cornice. Il monaco *theravada* australiano Sharavasti Dhammika commenta così l'accaduto: «la fondazione, che si suppone fatta di cemento [*Siam cement* è il nome della fondazione], è crollata di fronte alla sola possibilità che il dipinto di Uarthit potesse attirarsi contro delle lamentele a causa della sua raffigurazione di monaci buddhisti che ammirano ingordamente degli amuleti». Tuttavia il dipinto non è l'unica opera thailandese a dare voce ad uno scontento diffuso nei confronti del *sangha*. Nello stesso articolo si legge:

Il mese prima c'era stata una zuffa decisamente profana a proposito di un altro dipinto che metteva i monaci sotto una cattiva luce. Il *Bhikkhu Sandan Ka* di Anupong Chanthorn, titolo che vuol dire "Monaci con le fattezze di corvi" (...) aveva vinto l'oro al Premio Nazionale degli Artisti 2007 ed era esposto all'Università di Silpakorn. Questo dipinto rappresenta due monaci con dei becchi di corvo accovacciati che rovistano dentro una ciotola per le offerte piena di amuleti magici mentre dei corvi gli svolazzano intorno. Nella cultura thailandese il corvo è un simbolo di opportunismo dominato dall'avarizia. (...) Non avvezzi a sentirsi criticati per i loro atteggiamenti, dozzine di monaci e una folla di laici avevano inscenato una serie di raduni di protesta per richiedere all'università l'annullamento dell'assegnazione del premio e la rimozione del dipinto dalla mostra perché ritenuto un insulto al clero<sup>163</sup>.

La notizia si riferisce all'articolo, intitolato "*Art calling for reform*", pubblicato da Sharavasti Dhammika, monaco conosciuto per i suoi studi di denuncia contro la corruzione del *sangha* thailandese<sup>164</sup>. L'arte e, insieme, l'inchiesta giornalistica si fanno promotori di una campagna che dà voce allo scontento diffuso nei confronti della tradizione. Numerosi quotidiani nazionali, tra cui l'autorevole *The Nation*, riportano con frequenza i casi di truffa, appropriazione indebita, "vendita" di meriti in cambio di donazioni, etc., che coinvolgono molti monaci thailandesi. In un editoriale di qualche anno fa, intitolato *The sorry state of Thai Buddhism* ("Lo stato pietoso del buddhismo thailandese"), si legge:

Molti buddhisti osservanti sono diventati così cinici che niente - neanche i più oltraggiosi e deprecabili atti immaginabili commessi da tali monaci moralmente contestabili - potrebbero sorprenderli ancora. Ben poco è stato fatto dalle autorità monastiche per mutare ciò che molti vedono come un rapido declino del buddhismo. Troppi monaci in questo Paese non osservano neanche i più rudimentali precetti richiesti per i laici buddhisti -

<sup>163</sup> Traduzione di Alessandro Selli, cfr.: [http://alessandro.route-add.net/Testi/Dhammico/arte\\_rinnovamento\\_buddhista-1.html](http://alessandro.route-add.net/Testi/Dhammico/arte_rinnovamento_buddhista-1.html)

<sup>164</sup> cfr. Sharavasti Dhammika, *The Broken Buddha. Critical reflections on Theravada and a Plea for a New Buddhism*, 2001. Distribuzione gratuita. Il testo integrale è scaricabile qui: [http://www.theravada-dhamma.org/pdf/Dhammika\\_Broken-Buddha.pdf](http://www.theravada-dhamma.org/pdf/Dhammika_Broken-Buddha.pdf)

figurarsi i 227 precetti che i monaci vestiti di zafferano, che si suppone propaghino e insegnino la religione, devono osservare. Ciò che è particolarmente preoccupante è che a molte persone non interessa nemmeno e sembra che credano che lo stato del buddhismo in questo Paese sia irrecuperabile. Molti che si dicono buddhisti sono (apparentemente) soddisfatti osservando i riti religiosi con superficialità, poiché non vedono come essi possano avere rilevanza nella società moderna e tantomeno nelle loro vite personali. (...) La commercializzazione del buddhismo, compresa la raccolta fraudolenta di fondi e la vendita di amuleti, è diventata una vergogna nazionale. Il numero dei templi continua a proliferare, ma non ci sono abbastanza monaci adeguatamente qualificati per andare in giro.(...) Noi buddhisti thai siamo molto bravi ad organizzare cerimonie di massa per celebrare le feste religiose, spendendo ingenti somme per costruire statue sempre più grandi ed erigere templi decorati per ospitarle - come se queste azioni fossero tutto quel che conta per perpetuare una religione che è praticata presumibilmente dal 95 per cento della nostra popolazione. E' tempo per coloro che si considerano buddhisti di alzarsi in piedi e arruolarsi nella campagna per ripulire le istituzioni buddhiste<sup>165</sup>.

Il risultato è una serie di articoli di denuncia contro il decadimento dell'ordine, che si accompagnano a dense riflessioni sul futuro del buddhismo nel Paese: dalle più catastrofiste, che chiedono a gran voce una nuova riforma monarchica del *sangha*<sup>166</sup>, a quelle più caute e articolate che indagano il ruolo del "movimento vipassana" nel sorgere di un nuovo interesse thailandese verso il *buddhadharma*, anche tra i più giovani.

Per comprendere le ragioni che sono alla base della decadenza del *sasana* thailandese<sup>167</sup> dobbiamo fare un passo indietro, tornando a quel periodo, a cavallo tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo, che vede protagonista l'Occidente sulla scena del sud-est asiatico. La Thailandia, unico Paese dell'Indocina a non subire *materialmente* la colonizzazione europea, non si sottrae all'ascendente

---

<sup>165</sup> Editoriale "The sorry state of Thai Buddhist", 21/06/2006, *The Nation*,

cf.: [http://nationmultimedia.com/2006/06/21/opinion/opinion\\_30006916.php](http://nationmultimedia.com/2006/06/21/opinion/opinion_30006916.php)

<sup>166</sup> cf. *Bangkok Post*, 10/01/2010. "Scandal rocks Thailand's Buddhist Sangha once again" <http://www.bangkokpost.com/learning/learning-from-news/199026/scandal-rocks-thailand-buddhist-sangha-once-again> Non spetta ai laici denunciare o riformare la condotta dei monaci, poiché il sistema monastico è sotto il controllo diretto delle autorità nazionali. Secondo alcuni osservatori, il *sasana* è strutturato secondo un sistema simil-feudale, che si estende fino al vertice della gerarchia sociale (cf. *Phra Phaisan* 1999; *Tambiah* 1984). Oggi il Governo thailandese conta tra le sue fila un Dipartimento per gli Affari Religiosi, presieduto dalle più alte cariche monastiche nominate dal re, che si occupa di dirigere e controllare l'attività del *sangha*. Esso è il segno della centralizzazione gerarchica dell'ordine che, storicamente, contraddistingue la tradizione ma che, a partire dalla fine del XIX secolo con le riforme di Rama IV e dei suoi successori, raggiunge il più alto grado di espressione con il passaggio da una struttura religiosa *wat*-localizzata ad una fortemente accentrata. Con le riforme, le diverse sotto-tradizioni che caratterizzano il *sangha* thailandese vengono riunite sotto due grandi scuole principali, la *Dhammayut* (ovvero la scuola riformata da Rama IV, che diviene simbolo del potere monarchico) e la *Mahanikay* (la "grande scuola" che raccoglie la maggior parte delle altre), entrambe amministrate direttamente dal re.

<sup>167</sup> Non mi riferisco esclusivamente alla corruzione dell'ordine: la pratica di *sasana-visodhana* ("pulizia dell'ordine") non è nuova nel riformismo del buddhismo *theravada* del sud. Nella Thailandia del XX secolo (così come in quella contemporanea) la *decadenza* non riguarda solo i costumi dei *bikkhu* ma principalmente il loro *ruolo*, nell'incapacità del *sangha* di farsi interprete dei cambiamenti avvenuti nella società thailandese.

delle sue fattezze tecnologiche, simboliche e culturali, subendone il fascino<sup>168</sup>. Come scrive *Phra Paisal Visalo*<sup>169</sup>, «non vi è stato alcun cambiamento nella storia del buddhismo thailandese potente e intenso come quello che si è verificato nel XX secolo (*Phra Paisal Visalo*, 1999)». Egli si riferisce all'influenza occidentale sulla cultura thailandese e, contemporaneamente, ai cambiamenti avvenuti nella società buddhista, che si allontana dall'approccio "classico" alla tradizione, mentre scopre (o meglio riscopre) nuove forme di religiosità. La presenza dei coloni europei in Indocina svolge un ruolo importante nelle trasformazioni vissute dalla società tradizionale thailandese (urbanizzazione, alfabetizzazione, diffusione di nuovi mezzi di comunicazione), mentre il sistema-nazione moderno che ne deriva, inserito nel contesto globale, evidenzia le difficoltà del *sasana* dinanzi alla velocità dei cambiamenti socioeconomici nel Paese. Uno strappo tra tradizione e innovazione che non è stato ancora ricucito: «invece di continuare a servire la società come una luce guida, le istituzioni buddhiste sono impantanate nell'anacronismo e sono sempre meno rilevanti per le generazioni dei più giovani. Peggio ancora, i comportamenti scorretti e la corruzione dilagante dei monaci hanno ulteriormente eroso queste istituzioni<sup>170</sup>».

I semi che conducono verso questa direzione vengono sparsi già nel secolo precedente, con la riforma *Dhammayut* di Rama IV (1851-1868). Il razionalismo di stampo occidentale che la caratterizza<sup>171</sup> introduce alcuni elementi innovativi nel *sasana*, come l'istituzione di un sistema educativo secolare che sostituisce quello tradizionale monastico. Alla fine del secolo, la diffusione della medicina occidentale contribuisce alla perdita di ruolo dei monaci, non sostituita da un nuovo ruolo sociale né sostenuta e rinnovata dalle associazioni laiche, come nel caso birmano. Paradossalmente, l'indipendenza dal dominio coloniale accelera il processo di decadimento del *sangha* thailandese, piuttosto che contribuire a preservarlo. Non essendo costretti a difenderlo, i laici colti iniziano, infatti, a ritenere superfluo il ruolo dei monaci (Robinson e Johnson, 188). Dall'altra parte, il sistema centralizzato di gestione dell'ordine religioso, introdotto alla fine del secolo perché considerato moderno ed efficace, soffoca ogni tentativo di riforma, nell'inerzia di una struttura che diviene sempre più burocratizzata e corrotta. Il *sangha*, imprigionato nella gabbia d'oro del controllo statale, perde il contatto con la tradizione e, soprattutto, con i laici buddhisti.

<sup>168</sup> In *Keeping the Faith: Thai Buddhism at the Crossroads* (2001), una raccolta degli articoli pubblicati su *The Bangkok Post* tra il 1996 e il 2001, la giornalista thailandese Sanitsuda Ekachai scrive: «il Siam è culturalmente e intellettualmente colonizzato poiché il Paese si identifica con l'Occidente». Un passaggio che segna «lo scivolamento economico della cultura Thai e del *sangha* verso i valori capitalisti», cfr. [http://www.thaibuddhism.net/pdf/Sanitsuda\\_KeepFaith\\_review.pdf](http://www.thaibuddhism.net/pdf/Sanitsuda_KeepFaith_review.pdf)

<sup>169</sup> Abate del monastero thailandese *Wat Pah Sukato*, *Phra Phaisal Visalo* è un monaco impegnato nella lotta alla corruzione del *sangha*, per cui sostiene l'esigenza di una riforma radicale della tradizione. E' il co-fondatore del *Sekiyadhamma*, una rete di monaci impegnati socialmente in tutto il Paese.

<sup>170</sup> *The Nation*, 21/06/2006, Editoriale "The sorry state of Thai Buddhism", cfr.: [http://nationmultimedia.com/2006/06/21/opinion/opinion\\_30006916.php](http://nationmultimedia.com/2006/06/21/opinion/opinion_30006916.php)

<sup>171</sup> cfr. nota 63

La conseguenza è un nuovo approccio - sia laico che monastico - alla tradizione, che nella seconda metà del XX secolo segue contemporaneamente due direzioni opposte ma parallele. La prima è quella di un *revival* dei culti popolari<sup>172</sup> che, nel tentativo di riempire il “vuoto” lasciato dalla figura tradizionale del *bikkhu* dei villaggi, si manifesta in un consumismo sfrenato che coinvolge anche i monaci<sup>173</sup>. La seconda è legata, invece, alla riscoperta della pratica di *vipassana* che segue un percorso ibrido, mischiando le istanze laiche moderniste birmane al neotradizionalismo dei monaci della foresta. Entrambe sono *risposte* alla decadenza del ruolo del *sangha*, la cui inerzia fatica ad interpretare le richieste religiose che vengono stimulate dalle trasformazioni in atto nella società. I culti popolari e la pratica di *vipassana*, seppure teoricamente molto distanti negli scopi e nella visione del mondo<sup>174</sup>, divengono gli interlocutori privilegiati della “nuova laicità”. La rinascita del buddhismo thailandese si accompagna dunque alla diffusione di diverse forme di religiosità, in un panorama vario e articolato.

---

<sup>172</sup> L'identità buddhista ha un peso così consistente nel panorama nazionale che il buddhismo è ufficialmente riconosciuto come uno dei tre Istituti del Paese, insieme a Monarchia e Governo (la bandiera nazionale thailandese, rossa bianca e blu, ne è il simbolo: rappresenta rispettivamente la nazione, la religione e il re). Tuttavia, il primo impatto con la dimensione religiosa thailandese non rende semplice la sua comprensione: si tratta di un paesaggio ibrido, che nei tratti tipici della diffusione buddhista, conta diversi livelli di religiosità. A dispetto di quanti, soprattutto tra gli studiosi occidentali, ricercano un buddhismo “puro” e incontaminato, l'universo religioso thailandese offre una realtà polimorfa, basata su una cosmologia olistica e totalizzante, che affianca alla tradizione *theravada* elementi di brahmanesimo, animismo, culto degli antenati e tantrismo. Anche i monaci, soprattutto nei villaggi, praticano con agilità (! :-)) l'astrologia, l'esorcismo e la divinazione, mentre la dottrina dei meriti, secondo i tratti tipici del buddhismo domestico, dirige l'intera struttura culturale. Nonostante le possibili distinzioni analitiche, a livello empirico le diverse pratiche sono mescolate in modo inestricabile, in un sistema coerente e integrato di credenze. Non è raro, ad esempio, trovare nel *wat* o subito fuori le sue mura, uno spazio dedicato allo spirito guardiano del monastero. cfr. *A Country Study: Thailand. Library of Congress - Country Study 1987* <http://leweb2.loc.gov/frd/cs/thtoc.html#th0069>. Nella seconda metà del XX secolo la sfiducia diffusa nel ruolo guida del *sangha* si accompagna alla perdita progressiva della figura del *luang taa*, il monaco di villaggio che conosce e pratica i rituali “domestici” e che funge da “deposito” dei meriti per i laici. Al suo posto, si assiste al moltiplicarsi dei culti popolari, «proprietà popolare non regolamentata» secondo l'analisi di Justin McDaniel. cfr. *Bangkok Post*, 9/01/2012, C. Baker, “Ghosts, amulets, ringtones, and the rest of Thai Buddhism. The cacophony of religion today”, cfr.: <http://www.bangkokpost.com/arts-and-culture/book/274307/ghosts-amulets-ringtones-and-the-rest-of-thai-buddhism>

<sup>173</sup> Un caso esemplare è quello degli amuleti fabbricati dai *bikkhu* nei monasteri più importanti della nazione. Le “medagliette” promettono benefici miracolosi a chiunque ne porti una con sé, mentre raccolgono attorno ai monasteri un giro d'affari che raggiunge i 40 miliardi di *bath* annuali (quasi un miliardo di euro). La “febbre” o “follia” per gli amuleti, com'è spesso definita dai giornali, ha causato la morte di una donna, calpestata nella calca di una vendita promozionale. Se i monaci producono gli amuleti all'interno dei monasteri principali (un amuleto non ha valore se non viene benedetto da un monaco al prezzo di 1500 - 3000 dollari), all'esterno è comune trovare numerosi *market* di prodotti sacri, sorti sotto il controllo della *Business Management Association* che nel 1988 crea una strategia di riferimento per il mercato religioso (Cook, 35). Il culto degli amuleti non è nuovo nel contesto thailandese, ma nella seconda metà del Novecento esso conosce un successo esponenziale (Tambiah, 258), che si intreccia alle spinte consumistiche indotte dallo sviluppo dell'economia capitalista in Thailandia (Tambiah, 293 e Cook, 35).

<sup>174</sup> La particolarità della coesistenza di questi due aspetti è nel contrasto tra le credenze che ne sono alla base: da una parte quella nella supremazia della *razionalità* che guida il movimento *vipassana* (soprattutto nel suo aspetto modernista); mentre dall'altra, al lato opposto, quella nel *sovrumano* che caratterizza i culti popolari (amuleti, fantasmi, spiriti, divinità), tacciati di superstizione dai primi. Le due tendenze sono però intimamente connesse poiché, come scrive McDaniel, anche i fautori del purismo e della Ragione hanno il proprio amuleto personale. cfr. <http://www.bangkokpost.com/arts-and-culture/book/274307/ghosts-amulets-ringtones-and-the-rest-of-thai-buddhism>. La causa della separazione, ma anche della coesistenza, di questi due aspetti è rintracciabile nella riforma del *sangha* modellata a fine Ottocento da Rama IV e dai suoi successori.

Così, nell'epoca di punta della modernizzazione thailandese<sup>175</sup>, mentre si ramificano le istanze razionaliste ed essenzialiste europee, il Paese vede l'aumento esponenziale delle tradizioni popolari che si accompagnano ad una mercificazione intensa, al punto che «la fede (*saddha*) di qualcuno non è misurata da come egli la pratichi, né da come viva la sua vita, ma da quanti oggetti sacri egli possieda (Scott 2009, 176)<sup>176</sup>». Dall'altro lato si assiste alla “riscoperta” della meditazione nei monasteri centrali (secondo il modello birmano) e alla nascita dei primi centri laici per la pratica; mentre è partendo da questo contesto che la riforma della foresta di *Ajahn Chah* affonda le sue radici in Europa.

Nel 1954 a Nord-Est, in uno dei territori più poveri e insospitati della Thailandia, una manciata di capanne di bambù costruite dai laici, insieme ad un luogo di raduno, costituiscono il primo monastero della foresta secondo il lignaggio di *Ajahn Chah* (1918-1992). Divenuto *bikkhu* della scuola *Dhammayut*, dopo alcuni anni di studio del pali e delle scritture, Chah decide di intraprendere la pratica di *thudong* per comprendere pienamente l'insegnamento del Buddha. A tale scopo, si muove in cerca di *Ajahn Mun Bhuridatto* (1870-1949), un noto maestro di meditazione, capostipite, insieme al suo maestro *Ajahn Sao Kantasilo* (1861-1941), della tradizione contemporanea della foresta (*kammatthana*). Il lignaggio, sulla scia delle antiche riforme, mira alla riscoperta della pratica meditativa nell'aderenza alle regole del *vinaya*, così come trasmesse da Buddha<sup>177</sup>. Non si tratta della ricerca di un vuoto formalismo ma della rifondazione di un'«ermeneutica vivente della tradizione» come la definisce Pace per i movimenti cingalesi (Pace, 31). Il significato delle regole sta nella possibilità di scontrarsi costantemente con il proprio attaccamento, opportunità che secondo i riformisti è difficile cogliere nella reiterazione meccanica della disciplina negli opulenti monasteri di città. *Ajahn Chah* aveva studiato per anni i testi della tradizione, ma non riusciva a cogliere il senso profondo di ciò che aveva imparato, né sentiva di aver colto la strada che porta alla liberazione dalla sofferenza. L'insegnamento di *Ajahn Mun* è per lui illuminante: il cuore del *Dhamma* è nella semplicità della pratica stessa, al di là di ogni comprensione intellettuale. Così, per i successivi sette anni, egli prosegue il suo pellegrinaggio mendicante per la Thailandia, secondo le regole austere della tradizione della

---

<sup>175</sup> Soprattutto gli ultimi trent'anni del XX secolo sono segnati da una crescita economica vertiginosa che accelera il processo di trasformazione della società thailandese. Mentre da un lato il Paese segue un'economia di sviluppo a stampo occidentale, dall'altra il crollo delle comunità rurali costringe i thailandesi ad una ridefinizione dei propri confini identitari.

<sup>176</sup> «*one's faith (saddha) is no longer measured by how one applies it, how one lives life, but by how many holy or sacred articles one possesses*».

<sup>177</sup> La riforma della foresta affonda le radici nella secolare distinzione tra la sotto-tradizione *gamavasi* (dei villaggi) e quella *arannavasi* (della foresta). Tale distinzione è il filo conduttore delle riforme del *sangha* che si sono succedute nei secoli nei Paesi *theravada*. I *thudong-bikkhu*, ovvero i monaci erranti della foresta, aggiungono alla loro pratica i *duthanga* ovvero 13 regole speciali di rinuncia. Nell'epoca in esame, in cui si assiste nel contesto thailandese ad un forte accentramento politico del *sangha*, che si accompagna all'opulenza della vita nei monasteri, la pratica è diretta a ripristinare l'ortoprassi del *buddhadhamma*, basata sullo sviluppo meditativo e la vita secondo il *vinaya*, rispetto all'ortodossia legata allo studio delle scritture dei monasteri centrali.

foresta: copre a piedi oltre 400 km di territorio, dormendo senza riparo nelle foreste e nelle grotte, allo scopo di praticare costantemente il non attaccamento all'io e sviluppare la pratica meditativa. La foresta è il luogo privilegiato per questo. E' un luogo sacro: è dove Buddha pratica il *thudong* negli anni che precedono il suo risveglio<sup>178</sup>, dove insegna e dove muore. Ma è anche un luogo pericoloso. Si convive con tigri, serpenti e intemperie, oltre che con i fantasmi più temibili della tradizione popolare<sup>179</sup>. La foresta è il luogo dell'eterodossia, dove nascono storicamente le principali riforme della tradizione, ma anche dove si vive fuori dalle comuni norme sociali. Per questi motivi, i *thudong bikkhu* sono spesso considerati esseri con poteri sovranaturali, anche a causa del loro intenso addestramento meditativo e, soprattutto nei primi anni che seguono la nascita della tradizione *kammatthana*, i monaci sono temuti dagli abitanti dei villaggi, che si allontanano quando vedono avvicinarsi uno di loro per la questua; mentre nei monasteri di città non è raro trovare un cartello appeso fuori le mura del *wat*: "qui si pratica la tradizione *theravada* classica", in contrasto con le pratiche della foresta. Col tempo, però, e con la diffusione dell'insegnamento di *Ajahn Mun* tramite diversi discepoli, tra cui *Ajahn Chah*, "l'eresia" non è più vissuta come tale<sup>180</sup> e a partire dagli anni Cinquanta la tradizione emerge dalle foreste, raccogliendo l'interesse crescente degli abitanti dei villaggi e in seguito anche l'appoggio dei regnanti.

E' così che nel territorio poco fuori Ubon Ratchathani, villaggio natio di *Ajahn Chah*, sorge su richiesta di laici e monaci *Wat Nong Pah Pong*, il "monastero della foresta di paludi e vegetazione alta". Nel monastero, lo studio dei *sutta* è relativamente trascurato<sup>181</sup>, mentre si attribuisce grande importanza alla vita secondo il *vinaya* e allo sviluppo della pratica meditativa:

seguire il *vinaya* significa contenere parola e azione; anche la mente, di conseguenza, viene contenuta; essa è raccolta. Se siamo abili nel disciplinare parola e azione, la capacità di conoscere, l'attenzione (o presenza

---

<sup>178</sup> Il *thudong*, ovvero la pratica errante attraverso grotte, foreste e luoghi di cremazione, non è una prerogativa buddhista ma è presente anche nella tradizione indiana sia jaina sia induista.

<sup>179</sup> I monasteri della foresta sorgono spesso vicino o sopra i luoghi tradizionalmente adibiti per la cremazione dei cadaveri: per i monaci è un modo per guardare alle proprie paure accrescendo lo sviluppo della pratica, mentre è *tabù* per la popolazione, impaurita dai temibili fantasmi che li dimorano.

<sup>180</sup> Parlo di "eresia" perché, nonostante il *buddhadharma* non contempli un'ortodossia che preveda l'esistenza di eresie, nel contesto storico thailandese (e in generale nel buddhismo meridionale) il riformismo della foresta è spesso considerato come un attacco allo *status quo* che si regge sulle rappresentazioni del buddhismo diffuse dai monasteri centrali.

<sup>181</sup> L'insegnamento di *Ajahn Chah* prende forma intorno ad un atteggiamento antiscolastico che, nei canoni del riformismo della foresta, non riconosce la priorità allo studio intellettuale del *buddhadharma*: «ho studiato al di fuori dei modelli, contemplando le cose e praticando, riflettendo e praticando. Così, non mi sono guadagnato il bollino di marca come gli altri. In questo monastero, ci sono monaci ordinari, persone che non hanno molta erudizione, ma che sono molto determinate a praticare (*Ajahn Chah*, 84)» Come spiega l'antropologo Tambiah, «i monaci della foresta, anche i più famosi, sono fuori dal sistema dei titoli religiosi o amministrativi (che appartengono comunemente al sangha), a cui i monaci dei villaggi e delle città delle due scuole, Mahanikaya e Thammayut, aspirano. Anche se fuori dal sistema dei titoli e dei riconoscimenti della gerarchia ecclesiastica, però, i monaci della foresta godono di un ruolo preminente nel panorama nazionale odierno (Tambiah, 281)»

mentale) si acuisce. La mente è abile quanto la parola e l'azione; la parola e l'azione sono abili quanto la mente. Questa è la pratica religiosa: addestrare il corpo, la parola e la mente. (da un discorso di *Ajahn Chah* in *La mente e la via* di *Ajahn Sumedho* (Ubal dini 1997, p. 10).

L'approccio di *Ajahn Chah* può essere raccolto in due parole: «tutto insegna<sup>182</sup>», poiché alla base della pratica è il «vivere armoniosamente in una comunità, praticando la presenza mentale in ogni situazione, e lasciando andare incessantemente l'attaccamento e la presunzione (Batchelor, 45)». A questo scopo egli spinge spesso i monaci al limite della sopportazione, assegnando compiti ingrati e apparentemente inutili<sup>183</sup>:

Non siate attaccati a nulla, basta che siate consapevoli di qualunque cosa ci sia da vedere. Questa è la via alle verità del Buddha; siate naturali. Tutto ciò che fate nella vita è una possibilità di pratica. Tutto è Dharma. Quando fate i mestieri, cercate di essere attenti; se dovete svuotare una sputacchiera o pulire una latrina non sentitevi come se steste facendo un favore a qualcun altro. C'è il Dharma nello svuotamento delle sputacchiere. Non pensate di praticare solo quando state seduti a gambe incrociate. Alcuni di voi si lamentano che il tempo non basta per meditare. Il tempo basta per respirare? Questa sia la vostra meditazione: consapevolezza e naturalezza in tutto ciò che fate (da un discorso di *Ajahn Chah* in *I maestri della foresta*, Ubal dini 1989).

Nel monastero i monaci praticano la meditazione di *samatha-vipassana*, ma senza che questa venga formalizzata in un protocollo stabilito, al punto da creare attaccamento all'esigenza della pratica stessa. Nell'insegnamento di *Ajahn Chah* la pratica è in ogni cosa: in ogni azione e pensiero della giornata. Egli mette in guardia dal pericolo di identificare la pratica meditativa con le ore trascorse seduti sul cuscino di meditazione o seguendo i propri passi: «se la tua pace poggia sul cuscino di meditazione, quando lasci il cuscino la tua pace rimane lì (*Ajahn Amaro*, p. 52)». A proposito delle posture, ad esempio, *Ajahn Chah* ricorda che sono 4 quelle indicate da Buddha: da seduti, distesi, in piedi, camminando. Tutte da praticare armoniosamente e ugualmente. Da ciò, egli spiega, si può dedurre di dover dedicare un tal numero di ore pari per ogni tipo di postura: due per la seduta, due per la sdraiata etc. Ma praticando in questo modo, egli dice, «non ho mai risolto nulla». L'errore sta in una comprensione sbagliata del linguaggio del *Dharma*, così che l'insegnamento viene reificato nel linguaggio comune producendo nuovo attaccamento. In questo caso, la pratica “armoniosa e uguale” delle posture indica la capacità di essere consapevoli della propria pratica in qualsiasi condizione, che

---

<sup>182</sup> E' il titolo di una raccolta di discorsi di *Ajahn Chah*.

<sup>183</sup> I monaci fanno molti lavori manuali, tingono e cuciono i loro abiti e si occupano anche della pulizia degli edifici del monastero. Tutto ciò che riguarda la nutrizione è invece affidato esclusivamente alla generosità dei laici, che donano il cibo nelle ciotole dell'elemosina dove i monaci, una sola volta al giorno, al mattino, mangiano ciò che viene loro offerto.

sia comoda o meno. Praticare per lo stesso tempo e con la stessa armonia in diversi modi e contesti significa non attaccarsi alle difficoltà oggettive o alle sensazioni piacevoli che possono sorgere. In ogni caso la pratica va sviluppata allo stesso modo (A. Chah, p.114)<sup>184</sup>.

La concezione dell'onnipervasività della pratica è comune anche ai centri di meditazione (monastici e laici) del modernismo birmano, ma nell'insegnamento di *Ajahn Chah* essa si intreccia con il rilievo dato alla disciplina monastica, che assume lo stesso peso della pratica meditativa "stretta" per lo sviluppo di *vipassana*. La regola è l'opportunità costante di scontrarsi con le posizioni del proprio *io*, smascherandole e rinunciando ad esse, fino a comprendere la loro impermanenza e insostanzialità. A differenza dei nuovi centri di meditazione, il monastero di *Ajahn Chah* non propone una tecnica meditativa formalizzata, né dirige l'intera giornata verso la pratica intensiva ma, sebbene gran parte del tempo sia riservato alla pratica privata o di gruppo, la routine comunitaria del monastero svolge un ruolo di primo piano come parte integrante della pratica stessa<sup>185</sup>. Tuttavia, pur non essendo il suo scopo principale, il monastero offre ai laici la possibilità di soggiornare in alcune strutture dedicate, praticando insieme ai monaci e rispettando gli otto precetti, secondo una tabella oraria che assegna i compiti giornalieri da eseguire<sup>186</sup>.

*Ajahn Chah*, monaco dalla «gioiosa, vibrante libertà», parla ai laici in modo nuovo: «mostrando l'immediatezza del Dhamma egli demistificava i concetti del buddhismo in modo che chiunque ascoltasse potesse cogliere il punto, che si trattasse di agricoltori quasi illetterati o coltissime persone di città, thailandesi o occidentali (*Ajahn Chah*, p. 2)».

Ed è proprio l'Occidente ad essere conquistato dal suo insegnamento, tramite l'intermediazione del missionaresimo passivo che assorbe e interpreta le istanze riformiste di *Ajahn Chah*, traducendole

---

<sup>184</sup> «Ci sono quattro posture: in piedi, in movimento, seduti e distesi. Gli insegnamenti parlano di rendere le posture armoniose e uguali. Da ciò potreste ricavare l'idea che uno dovrebbe stare in piedi, camminare, sedere o giacere per un uguale numero di ore nella stessa postura. Quando sentite questi insegnamenti, non riuscite a capire cosa vogliano dire, perché usano il linguaggio del Dhamma, non il linguaggio ordinario. Va bene, starò seduto per due ore, starò in piedi per due ore, poi mi sdraierò per due ore. Forse pensate che dovrete fare così. E quello che ho pensato anch'io. Ho cercato di praticare in quel modo, ma non ho risolto nulla. Questo capita perché non si ascolta nel modo giusto, si travisano le parole, udendo semplicemente il loro suono. Rendere le posture uguali si riferisce alla mente, e a nient'altro».

<sup>185</sup> Anche nei centri di meditazione (sia monastici che laici) la routine giornaliera ha un ruolo importante, così come la pratica di rinuncia che essa comporta. La differenza rispetto ai monasteri di *Ajahn Chah* è nella *spontaneità*: in questo caso non c'è un protocollo stabilito che "prescriva" di rispettare il silenzio o di non compiere attività che non siano legate al *Dhamma*, né il monastero è strutturato allo scopo di far progredire la pratica laica in un dato lasso di tempo. I laici non fanno altro che seguire la vita dei monaci, rispettando i precetti che hanno preso, nel tempo che di volta in volta vogliono darsi, sperando la pratica dalla vita stessa, senza alcun programma formalizzato. Anche i *Dhamma talks* di *Ajahn Chah* e degli altri monaci sono spontanei, senza alcuna preparazione formale. Come ripeteva spesso *Ajahn Chah*: «Il Dhamma può essere scorto proprio qui dentro di noi, ogni attimo di ogni giorno (A. Chah, 36)».

<sup>186</sup> Proprio perché insegnare la pratica meditativa ai laici non è la ragione d'essere del monastero, si consiglia una certa "esperienza pregressa" nella pratica meditativa, e si indirizzano i "principianti" verso i ritiri di meditazione organizzati dai centri dedicati: un allenamento utile allo sviluppo successivo della pratica in monastero. cfr. <http://www.watpahnachat.org/stay.php>

nel linguaggio occidentale. Nel 1966 l'americano Robert Jackman<sup>187</sup>, ordinato da poco *samanera* in un monastero al confine laotiano, raggiunge il monastero nella foresta di Ubon, dove viene ordinato *bikkhu* con il nome di *Ajahn Sumedho*. Nonostante l'abitudine thailandese di "viziare" i pochi monaci occidentali presenti, *Ajahn Chah* decide di non concedere privilegi al nuovo discepolo affinché, anche se straniero, possa confrontarsi con tutte le regole seguite dai *bikkhu*. La scelta si rivela proficua, poiché in pochi anni Sumedho diventa uno dei monaci più rappresentativi del monastero di *Ajahn Chah*, al punto da ricevere l'onore di essere nominato abate<sup>188</sup> di un monastero della foresta "satellite", il *Wat Pah Nanachat* ("monastero internazionale della foresta"), dedicato esclusivamente alle ordinazioni dei monaci occidentali<sup>189</sup>. *Ajahn Chah* ripone infatti grande speranza e fiducia nello sviluppo di un ramo occidentale della tradizione della foresta poiché, secondo il suo punto di vista, gli occidentali hanno maggiore possibilità di accedere al linguaggio del *Dharma*: per loro non si tratta di un'abitudine che discende dalla tradizione, ma di una scelta consapevole, che si accompagna allo studio profondo dell'Insegnamento e ad un grande interesse diretto allo sviluppo della pratica meditativa<sup>190</sup>. Dall'altra parte del mondo, in Europa già da tempo era nato il desiderio di fondare un ordine di monaci *theravada* occidentali. Così, quando nel 1977 l'*English Sangha Trust* manda un invito ad *Ajahn Chah* e *Ajahn Sumedho*, la richiesta trova terreno fertile. Nel 1979 viene fondato a Chithurst, nel Sussex occidentale, in una vecchia casa vittoriana in rovina, il *Cittaviveka Forest Monastery* e nel 1981, per la prima volta nella storia della tradizione *theravada*, tre monaci vengono ordinati in Europa da un abate occidentale (*Ajahn Sumedho*). In poco tempo, Chithurst diventa il nucleo di una comunità monastica che si diffonde in tutta Inghilterra e poi anche nel resto d'Europa e del mondo<sup>191</sup>.

I monaci occidentali divengono, prima in Thailandia e poi in Occidente, i principali intermediari del dialogo tra i *bikkhu* riformisti e i laici, assumendo il ruolo di custodi della riforma di *Ajahn Chah*. Mentre in Thailandia, infatti, il riformismo della foresta viene col tempo riassorbito dalle istituzioni

---

<sup>187</sup> Ufficiale medico nella guerra di Corea, Robert Jackman entra nel 1964 nei *peace corps* del Borneo per insegnare inglese, dopo una laurea in studi orientali all'Università di Berkeley (California).

<sup>188</sup> E' la prima volta nella storia della tradizione *theravada* che un occidentale diviene abate di un monastero della foresta.

<sup>189</sup> La presenza di *Ajahn Sumedho* richiama un numero crescente di occidentali, che si recano a Ubon per prendere l'ordinazione. Poco prima della fondazione del nuovo monastero ad essi dedicato, Sumedho raccoglie intorno a sé gli occidentali presenti nel monastero di *Ajahn Chah* e li guida nel cammino di *tudhong* per un breve periodo, fino a fermarsi in una radura nella foresta poco distante dal monastero principale. E lì che nel 1974 sorge *Wat Pah Nanachat*, a seguito della richiesta di alcuni abitanti locali e dell'approvazione di *Ajahn Chah*.

<sup>190</sup> A questo si aggiunge l'indipendenza economica e politica di cui possono godere i monasteri in Occidente, rispetto alla struttura politicamente accentrata del *sangha* thailandese.

<sup>191</sup> Mentre in Thailandia i monasteri del lignaggio di *Ajahn Chah* toccano la soglia dei duecento, l'Inghilterra conta, oltre al *Cittaviveka*, il centro di *Amaravati* a nord di Londra e i due centri di Harnham e Honiton. Nel resto del mondo, sono presenti monasteri della foresta in Italia, Svizzera, Nuova Zelanda, Australia, Canada e Stati Uniti.

centrali<sup>192</sup>, esso trova il suo compimento in Europa, che diviene il centro della sua conservazione e, insieme, innovazione<sup>193</sup>.

Nello stesso periodo in cui Ajahn Chah praticava il *thudong* tra le foreste, un altro monaco, *Phra Phimolatham* (1903-1989), riportava nella centralissima Bangkok la pratica di *satipatthana*, così come l'aveva appresa nei suoi frequenti viaggi in Birmania. La pratica "moderna" di *vipassana*, strutturata secondo il "metodo birmano", fa dunque il suo ingresso in Thailandia negli anni Cinquanta, quando *Phra Phimolatham* trasforma il monastero di cui è abate, *Wat Mahathat*, uno dei più importanti del Paese<sup>194</sup>, in un vero e proprio centro di meditazione<sup>195</sup>. Per la prima volta nella storia thailandese, un monastero apre le sue porte ai laici non per ricevere donazioni e "dare" in cambio meriti e precetti, ma per renderli partecipi della pratica di "salvezza" insegnata da Buddha, considerata fino a poco tempo prima appannaggio esclusivo dei monaci. L'iniziativa di *Phimolatham* ha notevole successo e numerosi monasteri "satellite" aprono le porte ai raduni per l'insegnamento di *vipassana*. Nello stesso periodo, nella consuetudine della rete *theravadin*, *Mahasi Sayadaw* porta in Thailandia il suo "metodo" (1955), fondando i primi centri dedicati alla pratica intensiva. Vengono così organizzati ritiri residenziali per monaci e laici, mentre in molti viaggiano per tutto il Paese per apprendere la pratica dai Maestri più autorevoli. Si tratta, per la maggior parte, di laici appartenenti alla classe media colta e urbanizzata, con una leggera predominanza femminile (che comprende anche le *mae chi*<sup>196</sup>, come vengono chiamate le "suore" in thailandese). Col tempo, cresce il numero dei centri, dei metodi e degli insegnanti (monaci e laici) insieme al numero delle persone che frequentano i ritiri. La pratica si popolarizza, diventando alla

---

<sup>192</sup> Sotto l'attuale struttura accentrata del *sangha*, solo l'iniziativa "periferica" dei singoli può portare ad una riforma. Tuttavia, la resistenza intrinseca della gerarchia del *sangha* centralizzato è tale che essa viene presto riassorbita nello *status quo*. Nella storia thailandese, molti movimenti di riforma, diventando popolari, si sono "addomesticati", così che essi stessi sono stati successivamente riformati. Come spiega McDaniel: «questi maestri vengono visti come riformatori, ma la loro popolarità si basa sulla diffusa credenza nei loro poteri superiori [molti monaci della foresta divengono i volti principali degli amuleti più popolari (cfr. Tambiah, 258)]. Sono attivisti sociali e asceti, vivono nelle aree rurali, ma il loro lignaggio è sponsorizzato dai templi reali di Bangkok (Cook, 35)».

<sup>193</sup> *Ajahn Sumedho* rivolge grande attenzione all'addestramento delle *bikkhuni* (le monache), il cui ramo nella tradizione *theravada* si è interrotto nel V sec. Egli fonda *Siladhara*, un lignaggio monastico per donne basato su dieci precetti. Il primo centro interamente riservato alle monache nasce nel 1980 a Chithurst, mentre il secondo, nel 1984, diviene una parte della comunità di *Amaravati*.

<sup>194</sup> Il *Wat Mahathat*, il più grande monastero del Paese, è il più influente della scuola *Mahanikay*. Ciò nonostante, il programma di popolarizzazione della pratica meditativa avviato da *Phra Phimolatham* con oltre cento monasteri satellite, rallenta negli anni settanta per ragioni politiche. La competizione tra le sotto-tradizioni (al potere è la scuola *Dhammayut*) porta all'arresto di *Phra Phimolatham* nel 1963 (Tambiah, 171). Altri monasteri seguono l'esempio dell'abate, ma resta un numero esiguo nel contesto nazionale. Tuttavia, anche se i monasteri non mantengono il ruolo di principali promotori della pratica meditativa, cresce la presenza dei centri di laici.

<sup>195</sup> E' il passaggio al monastero come centro di meditazione di cui parlano Gombrich e Obeyesekere (p. 240). Come abbiamo visto, è un fenomeno del tutto innovativo rispetto alla tradizione, in cui «mentre l'insegnamento del Dhamma è un'attività riconosciuta per molti *wat*, l'insegnamento e la pratica della meditazione è un'attività volontaria speciale di un singolo monaco o di gruppi ristretti di monaci (Tambiah, 169).

<sup>196</sup> Attraverso l'insegnamento della pratica meditativa, anche figure prima ai margini del *sangha*, come le donne, acquistano un nuovo ruolo religioso e sociale (Cook 48).

fine del secolo un fenomeno di massa e una delle «principali forme di “religione praticante” in Thailandia<sup>197</sup>».

Tale diffusione si accompagna, per certi versi, alla strumentalizzazione della pratica, che va di pari passo con la sua riscoperta. In “Thai buddhism in the next decade”, un articolo pubblicato sul *Bangkok Post* a febbraio di quest’anno, *Phra Paisal Visalo* ipotizza le ragioni del successo del “movimento vipassana” tra i thailandesi. Al primo posto egli colloca «la sofferenza del ceto medio», sopraffatto dallo *stress* dell’impegno professionale che soffoca la vita privata. A questa si aggiungono motivazioni di carattere economico (come le crisi produttive o la perdita del lavoro), personale (come il tentativo di guarigione da malattie psicosomatiche) o nostalgico (la ricerca di un’identità thailandese dissipata nel vortice della globalizzazione)<sup>198</sup>.

La perdita di centralità del ruolo del *sangha* ha portato allo sviluppo di una pratica individuale, basata sul «turn to the self», come lo chiama Joanna Cook (p. 35), che si caratterizza per la «crescente enfasi posta sull’interiorizzazione e l’esperienza individuale dei principi buddhisti<sup>199</sup>». L’accesso all’insegnamento diviene indipendente e la modernizzazione buddhista concede ai laici di appropriarsi di un nuovo spazio religioso.

Questa stessa tendenza però (che nei termini suddetti è totalmente in linea con i tratti del *buddhadharma*), porta all’elaborazione di una religiosità “fai-da-te” che crea una pratica modellata a propria immagine e somiglianza. Essa segna il passaggio dall’approccio individuale a quello individualistico, caratterizzato da una pratica reificata e solipsistica che si pone obiettivi immediati e chiede risultati veloci. Abbandonato il cammino esistenziale, lo scopo principale di chi pratica diviene quello di cercare una risposta rapida ai propri bisogni. Anche l’insegnamento diffuso segue questa direzione: è generalmente semplice e conciso e si accompagna alla promessa di risultati immediati, capaci di soddisfare una mentalità moderna che richiede garanzie di velocità, tangibilità, produttività e convenienza. Davanti ad un centro di meditazione si legge lo *slogan*: «vita salvata, malattie curate, ricchezza e fama<sup>200</sup>». Una pratica così impostata, non richiede troppi sacrifici né particolare impegno,

---

<sup>197</sup> cfr. *Bangkok Post*, 7/02/2012, “Thai buddhism in the next decade. As Thai society moves with the times, so do its religious beliefs and practices” <http://www.bangkokpost.com/feature/religion/278611/thai-buddhism-in-the-next-decade> I centri di meditazione monastici e laici presenti oggi in Thailandia si rifanno al metodo di Mahasi Sayadaw e a quello di S.N.Goenka, ma sono diffusi anche centri guidati da monaci thailandesi in vari monasteri locali. <http://www.dharmaweb.org/index.php/Thailand>

<sup>198</sup> Come abbiamo visto, la “nostalgia” per l’identità thailandese diviene un vero e proprio marchio turistico sotto il patrocinio dello Stato e del Dipartimento del Turismo, che considerano la pratica di *vipassana* alla stregua di una tipica attrazione del Paese.

<sup>199</sup> «*the increasing emphasis being placed on the interiorization and individual experience of Buddha principles* (Cook, 35)». Parallelemente al decadimento del *sangha* centrale, cresce la ricerca individuale di monaci che insegnino la meditazione e il *Dhamma*, in un fenomeno di «decentralizzazione religiosa» (Cook, 43).

<sup>200</sup> Cfr.: <http://www.bangkokpost.com/feature/religion/278611/thai-buddhism-in-the-next-decade>

ma si pone piccoli e grandi obiettivi «senza la volontà di cambiare il proprio stile di vita o di rinunciare all'ego». Nel *buddhadharma*, al contrario, il lavoro meditativo mira ad allenare lo sguardo verso l'insostanzialità del proprio ego, superando l'attaccamento ad esso, e non a curarlo o gratificarlo. In un altro articolo dal titolo "Il buddhismo ad un bivio", Phra Paisan sostiene che nel "mercato" della religiosità moderna, le persone *consumano* le pratiche religiose non per fede (*saddha*) ma per soddisfare i loro desideri. In questo modo, «l'insegnamento buddhista non viene più utilizzato per la liberazione, ma per l'auto-illusione<sup>201</sup>». Per lo studioso thailandese, anche se l'interesse per la pratica meditativa cresce e continuerà a crescere, questo non significa che cresca anche l'interesse e la comprensione per il *buddhadharma* nella sua interezza. Nello stile classico del consumismo, la religione diviene facile e veloce da consumare, sia nella forma della superstizione popolare che nella pratica strumentale di *vipassana*<sup>202</sup>.

Tuttavia, se torniamo al primo aspetto, ovvero quello della pratica laica individuale (e non individualizzata), in un contesto multidimensionale qual è quello thailandese, vediamo che la pratica di *vipassana* diviene anche la porta d'accesso verso una nuova scoperta laica del *Dhamma*, quale risultato positivo del modernismo buddhista. L'indipendenza laica nell'accesso all'insegnamento viene favorita dalla diffusione dei mezzi di comunicazione di massa. I nuovi linguaggi comunicativi si fondono con la nuova religiosità, utilizzando libri, cd, siti *web*, programmi tv e perfino corsi di meditazione guidati *online*<sup>203</sup>. I monasteri, che non sono più il centro spirituale della comunità ma icone del passato, vengono sostituiti dai siti *online*, in un processo che alcuni hanno definito *cyberizzazione* del buddhismo (Cook, 42). Sulak Sivaraksa<sup>204</sup> afferma che la tecnologia è una buona risorsa per coloro che sono delusi dagli eccessi del buddhismo contemporaneo: «i templi sono qui nella tua mente, ma se il sito può aiutare a purificare la mente, va bene così<sup>205</sup>». Contemporaneamente, non va sottovalutata la funzione rigenerante della nuova laicità buddhista, che assume su di sé la responsabilità di conservazione e diffusione del *buddhadharma* che prima apparteneva esclusivamente al *sangha*

---

<sup>201</sup> Phra Paisal Visalo, "Buddhism at a crossroads" <http://www.visalo.org/englishArticles/BudCrossroads.htm>

<sup>202</sup> Come riporta Massimo Introvigne (direttore del CESNUR) in una recensione al testo della giornalista thailandese Sanitsuda Ekachai, questi aspetti inquadrano il contesto thailandese nel campo delle teorie dell'economia religiosa che finora si riteneva fossero applicabili solo al contesto occidentale (cfr. M. Introvigne 2003)

<sup>203</sup> Internet diventa sempre di più una "guida spirituale", soprattutto per le giovani generazioni. Negli ultimi anni, i siti buddhisti sono triplicati, insieme alle *chat room* per condividere opinioni ed esperienze con i buddhisti di tutto il mondo. Come si legge nell'articolo pubblicato nella sezione Bangkok del sito della BBC: «i siti web possono dare una versione semplificata della religione. Tuttavia, internet dà la possibilità di raggiungere milioni di persone ed è probabile che la tecnologia, per le generazioni a venire, sarà la forza trainante di una delle più antiche religioni del mondo». cfr. *BBC News*, 9/05/2000, "Boom nei siti buddhisti", <http://news.bbc.co.uk/2/hi/asia-pacific/742269.stm>

<sup>204</sup> L'attivista thailandese Sulak Sivaraksa è uno dei padri fondatori dell'*International Network of Engaged Buddhists* (1989), di cui fanno parte anche il Dalai Lama e il monaco vietnamita Thich Nath Hanh.

<sup>205</sup> *BBC News*, 9/05/2000, "Boom in Buddhist websites. Thais without access to temples visit the websites" <http://news.bbc.co.uk/2/hi/asia-pacific/742269.stm>

thailandese: «i laici si rivolgono spesso a insegnanti laici più che ai monaci per i loro bisogni spirituali<sup>206</sup>». Come nel caso del riformismo della foresta, inoltre, lo stesso contesto culturale produce ripetute alternative di riforma che rinnovano l'approccio popolare e contestano il potere politico-amministrativo centrale<sup>207</sup>.

In Thailandia il processo di riscoperta della pratica di *vipassana* si configura, quindi, in un percorso ibrido, tra esterno e interno, tra riforma e innovazione, modernismo e riformismo, che si accompagna ad una dimensione di mercificazione che non va sottovalutata<sup>208</sup>.

Agli albori della mia ricerca ipotizzavo che alcuni aspetti (come l'individualismo della pratica o il consumismo del mercato religioso) fossero prerogativa del mondo occidentale, ma lo studio del contesto thailandese ha portato le mie riflessioni in un'altra direzione, stimolando nuovi interrogativi: può l'Occidente, comunemente etichettato come il principale corruttore della spiritualità orientale, porsi come un'oasi per il rinnovamento del buddhismo *theravada*?

Il prosperare dei monasteri della foresta thailandesi in Europa e in America, lontano da qualsiasi pressione politica o economica, potrebbe essere un segno che va in questa direzione.

### Capitolo 3

#### I caratteri del “movimento vipassana” europeo

---

<sup>206</sup> Cfr.: [http://www.thaibuddhism.net/pdf/Sanitsuda\\_KeepFaith\\_review.pdf](http://www.thaibuddhism.net/pdf/Sanitsuda_KeepFaith_review.pdf)

<sup>207</sup> La seconda metà del XX secolo vede, accanto al riformismo di *Ajahn Chah*, la presenza di numerosi monaci della foresta (si pensi, ad esempio, all'opera modernista di *Phra Dhammakosajan*, detto *Buddhadasa*). Recentemente, si è diffuso in Thailandia il movimento della *Santi Asoke* guidato da *Phra Pothirak* in aperto conflitto con il *sangha* centrale (Bechert, 315).

<sup>208</sup> Come scrive Bechert, «questi recenti sviluppi del buddhismo della thailandia hanno fatto sì che la sua importanza ai fini di un rinnovamento creativo della filosofia del buddhismo del *theravada* superi di gran lunga quella dei pensatori buddhisti di Srilanka e della Birmania (Bechert, 315)».

Forti della mappa dei significati che abbiamo costruito finora, rivolgiamoci all'approdo europeo della pratica di *vipassana* e proviamo ad analizzare i caratteri *tipici*<sup>209</sup> della sua diffusione. In cosa si rintraccia una continuità con il contesto asiatico e cosa, invece, è prerogativa dell'ambito europeo?

Utilizzerò la forma dell'elenco per rendere più scorrevole la lettura e più semplice la visualizzazione delle caratteristiche del movimento:

1. Il movimento *vipassana* europeo, com'è prevedibile, è un movimento fatto da *laici* e da *monaci*. Così come accade in Indocina la pratica viene insegnata da entrambi, per cui non è raro che gli insegnanti di meditazione laici tengano lezioni insieme ai monaci o che siano i primi ad insegnare ai secondi;

2. Il movimento asiatico, quello birmano in particolare, nasce grazie all'opera di alcuni leader laici, appartenenti alla nascente classe media, colta e urbanizzata. Esso si sviluppa successivamente come un movimento *di massa*, che coinvolge diverse fasce sociali, dai contadini ai funzionari di governo, comprendendo anche i giovani e le donne. Queste ultime, in particolare, assumono un ruolo del tutto nuovo all'interno della tradizione *theravada* degli ultimi secoli. In Occidente, a frequentare i centri e i ritiri di meditazione sono, come nella fase iniziale del movimento asiatico, soprattutto esponenti della classe media, di diverse fasce d'età (in particolar modo in "età da lavoro", dai 25 ai 60 anni) con una leggera predominanza della presenza femminile;

3. In Indocina i *luoghi* per la pratica sono diversi: i monasteri di città, che si trasformano in centri per la meditazione; le case, gli uffici, i garage etc. utilizzati in Birmania dai laici (che si diffondono anche in Thailandia); e infine i monasteri della foresta. In Europa troviamo una distribuzione simile, con una preponderanza dei centri laici rispetto a quelli monastici che appartengono, nella maggior parte dei casi, alla tradizione della foresta thailandese;

4. La "*monacizzazione*" dei laici, in entrambi i contesti, è visibile nella crescente popolarità dei ritiri di breve o lungo periodo, tutti mirati allo sviluppo della pratica meditativa (sia nei monasteri che nei centri laici). La *rinuncia* che implicano queste esperienze non è più la via esclusiva dei monasteri, ma apre alla «possibilità di impegnarsi da laici in un cammino interiore meditativo (...) in direzione di qualcosa che possiamo chiamare *essere monaci nel mondo* (Pensa, 88-89)». Corrado Pensa, da

<sup>209</sup> *Tipizzare* significa sempre operare una scelta, decidendo dei confini nella vastità della realtà indeterminata. I caratteri *tipizzati* sono indispensabili per la costruzione di un modello, ma restano funzionali solo se si è utilizzano per quello che sono: non la realtà ma una interpretazione del reale, una tra le tante.

insegnante laico di meditazione *vipassana*, parla di un modello di *laico spirituale* che potrebbe avere ulteriore sviluppo in Occidente. Ne sono caratteristiche fondamentali la *motivazione* (che non si acquista per nascita né deriva da abitudine); la *pratica intensiva*, la *rinuncia* e, infine, la *mobilità di apprendimento* (grazie all'incontro occidentale tra tradizioni buddhiste). Per Pensa «questo ideale monastico non è esclusivamente legato al monastero» ma rappresenta la facoltà per il laico «di diventare una testimonianza vivente della possibilità che il *Dharma* sia la prima e assoluta priorità nella propria vita (ivi, 90)». Una nuova figura nell'ambito del buddhismo *theravada*, sia orientale che occidentale, che come capitava agli albori del *mahayana*, porta ad «un nuovo modo di intendere l'insegnamento che prescinde dal solo aspetto formale, per cui può essere vissuto sia nel chiostro che nella vita laica (Marassi, 72)»;

5. Il ritorno laico e monastico alla pratica di *vipassana* in Indocina coincide con la novità della sua scoperta in Europa. La tendenza per i laici, in entrambi i casi, è quella che va verso una *pratica individuale*, libera dai condizionamenti dell'istituzione religiosa. Tuttavia, la crisi della modernità, o peggio, la crisi della post-modernità, porta in ambo i contesti il pericolo dell'individualismo, come passaggio da una pratica personale ad una pratica solipsistica;

6. In Indocina la pratica di *vipassana* porta ad una nuova *scoperta* del *Dhamma* da parte dei laici, con la diffusione dello studio della lingua *pali* o di testi come l'*Abhidhamma*. In Europa, la stessa tendenza acquista una portata più ampia: la pratica di *vipassana* diviene spesso la porta d'accesso allo studio del *Dhamma* per chi è completamente (o quasi) digiuno di conoscenze sul *buddhadhamma*;

7. La *pratica* buddhista *theravada* (*patipatti*) consta di tre aspetti: *dana* (generosità), *sila* (moralità, o più propriamente: comportamento) e *samadhi* (lo sviluppo meditativo). Tradizionalmente, questi tre aspetti concorrono nell'accumulo dei *meriti* e, mentre *dana* e *sila* sono notevolmente implementati, *samadhi* resta una pratica quasi sconosciuta (confinata al *tudong* - la vita errante - nelle foreste). Nel moderno *theravada*, così come in Occidente, i tre aspetti (che pure costituiscono un cammino da percorrere simultaneamente) s'invertono. Si parte da *samadhi*, per muoversi verso *sila* e infine verso *dana* (Houtman, 15-16);

8. Entrambi i contesti non sono esenti dalla *secolarizzazione* della pratica, che in alcuni casi giunge al punto in cui non se ne distinguono più i connotati buddhisti. In Asia, e in Birmania in particolare, la tendenza alla secolarizzazione ha principalmente caratteri anticlericali ed essenzialisti, ed è guidata dai

centri laici di meditazione (alcuni eliminano ogni riferimento alla tradizione che non sia strettamente connesso con la pratica meditativa). In Occidente, la pratica secolarizzata porta alla rielaborazione in termini psicologici della *bhavana samatha-vipassana*, fino alla sua traduzione in un vero e proprio protocollo terapeutico (*Mindfulness*);

9. Come possibile estensione della secolarizzazione, anche la *strumentalizzazione* della pratica appartiene ad entrambi i contesti. In Birmania e in Thailandia, la pratica diviene, spesso, funzionale allo sviluppo di qualità considerate necessarie per ottenere successo sociale. Ad Est come ad Ovest ciò che cambia è la *motivazione* che spinge alla pratica: da un progetto soteriologico o esistenziale ad una molteplicità di scopi immediati e concreti, come la cura dei disagi psicosomatici o lo sviluppo della produttività sul lavoro;

10. In Asia la pratica di *vipassana* diviene il simbolo di un *approccio razionale al buddhismo*, che taccia di superstizione la tradizione popolare e si pone come interlocutore con la mente scientifica occidentale. In Europa questa caratteristica viene immediatamente compresa e riconosciuta, ed eletta bandiera del “movimento vipassana”. In realtà, diversi tratti tra quelli elencati come risultato dei movimenti di riforma o dell’influenza occidentale sono propri del *buddhadharma* delle origini, che il riformismo si limita a riportare alla luce: oltre all’ortoprassi, anche l’esperienza personale del Cammino, l’apofatismo ontologico, l’essentialismo, l’universalità del messaggio<sup>210</sup>, l’esistenza di un *sangha* come comunità spontanea di praticanti (che seguono la disciplina dettata da Buddha in riferimento a situazioni specifiche, così com’era prima che essa confluisse nella formalizzazione del *vinaya*), l’importanza dell’indagine razionale, l’interpretazione del *Dhamma* in riferimento agli stati mentali, etc. Un brano spesso citato, tratto dal *Kalamasutta* esprime bene tutte queste caratteristiche:

Non vi fidate di ciò che è stato acquisito per averlo sentito in modo ripetuto; né a causa della tradizione; né a causa della voce; né per il fatto che ciò si trova in una scrittura; né a causa di una supposizione; né a causa di un assioma; né a causa di un ragionamento speciale; né di un partito preso in favore di una nozione alla quale si è potuto riflettere; né a causa dell'apparente abilità di qualcun altro; né a causa della considerazione “Il monaco è il nostro maestro”. O Kalama, quando sapete da voi stessi: “Queste cose sono cattive; queste cose sono biasimevoli; queste cose sono condannate dai saggi; se le si intraprendono

---

<sup>210</sup> “ (...) E tuttavia, Signore, mi restava ancora un poco di conforto all'idea che il Sublime non arrivasse al suo decesso finale prima di avere dato delle ultime istruzioni alla comunità dei monaci”. Così parlò il Venerabile Ananda, ma il Sublime gli rispose dicendo: "Che cosa la comunità dei monaci aspetta ancora da me, Ananda? Ho pronunciato il Dhamma senza fare distinzione di dottrina esoterica ed essoterica; non c'è nulla ancora da insegnare. (*Mahaparinibbanasutta*, Digha Nikaya, 16, II 32)

e se le si osservano, queste cose conducono al danno ed alla disgrazia”, abbandonatele. (...) O Kalama, quando sapete da voi stessi: “Queste cose sono buone; queste cose non sono biasimevoli; queste cose sono accettate dai saggi; se le si intraprende e se le si osserva, queste cose conducono al beneficio ed alla felicità”, intraprendetele ed osservatele. (*Kalamasutta*, *Anguttara Nikaya*, III 65).

Il *buddhadharma* compie un passo in più rispetto al razionalismo: non si limita a mettere in guardia dai pericoli di una fede cieca nella tradizione, ma spinge anche all’esame della ragione stessa. Niente va assolutizzato, neanche la ragione. L’attaccamento all’irrazionale non è più pericoloso dell’attaccamento al razionale, poiché sono entrambe convinzioni che “afferrano il serpente dal lato sbagliato”;

11. L’*onnipervasività* della pratica meditativa, per cui «non ci deve essere un compartimento stagno tra la pratica e la vita (Pensa, 90)», è un tema molto diffuso nel movimento *vipassana* occidentale. Ma è anche uno degli argomenti principali nel riformismo *theravada* asiatico: sia nell’insegnamento di *vipassana* dei laici birmani che nei discorsi di *Ajahn Chah*;

12. Il “buddhismo del sud” ha costruito la propria identità grazie al continuo scambio tra i *sangha* delle varie nazioni. Sulla base di questa antica tradizione, nel periodo riformista monaci e laici si muovono nel territorio *theravada* per apprendere l’insegnamento dei maestri di meditazione più “illuminati” (Cook, 44). In Occidente questa caratteristica si amplifica, coinvolgendo non solo città e nazioni ma anche continenti. La *mobilità dell’insegnamento* comprende inoltre lo scambio tra le tradizioni che, grazie allo sviluppo del dialogo interbuddhista, permette di praticare *vipassana* secondo l’insegnamento di più maestri;

13. La *commercializzazione* della pratica meditativa riguarda entrambi i contesti. In Thailandia essa è patrocinata dallo Stato come simbolo nazionale del *thainess* (la “thailandesità”), mentre in Occidente, e nel Nord America in particolare, si inserisce nel mercato del consumo religioso;

14. Lo sviluppo della “meditazione di massa” in Birmania e, soprattutto, in Thailandia segue la diffusione dei nuovi *mezzi di comunicazione*: *internet* diviene la nuova frontiera del buddhismo *theravada*, soprattutto tra i più giovani. Gli *mp3*, *youtube* e i siti *online*, diffondono il *Dharma* come non era mai accaduto. La stessa tendenza è rintracciabile, ovviamente, anche in Occidente .

Riassumendo, il “movimento vipassana” in Occidente assume alcuni tratti peculiari:

1. La pratica di *samatha-vipassana* è la porta d'accesso dell'approccio europeo al buddhismo di tradizione *theravada*, mentre cresce la sua popolarità anche rispetto alle altre tradizioni;
2. Non dogmaticità e non settarismo (Pensa, 75) sono i suoi caratteri distintivi, grazie alla mobilità dell'insegnamento e alla reciprocità tra le tradizioni buddhiste nel contesto europeo;
3. *Sangha* si apre ad indicare la comunità di chi pratica la *samatha-vipassana* ma non prende necessariamente rifugio nei Tre Gioielli, né tantomeno i voti monastici. L'inclusione dei laici in un *sangha* "allargato" arriva fino alla costituzione degli *e-sangha*: comunità virtuali che si incontrano *online* al fine di condividere le proprie esperienze relative alla pratica e, attraverso di esse, il *Dhamma*<sup>211</sup>;
4. Sulla scia del caso asiatico, sintetizza il dualismo monaco/laico nella nuova figura (in ambito *theravada*) del *laico spirituale*;
5. Solleva la questione della formazione degli insegnanti laici di meditazione, che potrebbe portare all'istituzione di un vero e proprio «noviziato per laici (ivi, 91)»;
6. E' rintracciabile uno stretto collegamento (sia per gli insegnanti che per i praticanti) tra la pratica di *vipassana* e la sua applicazione terapeutica (il protocollo *Mindfulness*), e in generale tra la pratica e la psicoterapia. Si rintraccia, inoltre, un legame tra i monasteri *theravada* occidentali (soprattutto quelli della tradizione riformata della foresta thailandese) e le associazioni di applicazione psico-terapeutica della *vipassana*<sup>212</sup>;
7. Mentre in Indocina il movimento diviene *di massa* a partire dal secondo dopoguerra, in Occidente esso resta *periferico* (seppure oggetto di una crescente popolarità e diffusione nel ceto medio).

---

<sup>211</sup> Sono diversi i siti *online* in italiano che ospitano *forum* dedicati alle diverse tradizioni buddhiste. Nei *thread* di discussione degli iscritti non è raro incontrare la definizione di *e-sangha*. Un sito molto diffuso è, ad esempio, <http://buddhismoitalia.forumcommunity.net/> che contiene la definizione già nel titolo: «Il Buddhismo in Italia. Un E-Sangha italiano».

<sup>212</sup> Una tendenza che va oltre la tradizione *theravada*: nel centro tibetano di studi buddhisti di Pomaia, l'«Istituto Lama Tzong Khapa» in provincia di Pisa (che opera in una prospettiva interbuddhista), sono organizzati corsi abilitanti triennali e convegni internazionali di *Mindfulness*, accanto a ritiri di *vipassana* tenuti da monaci *theravada* o da insegnanti laici (cfr. <http://www.iltk.org/it/istituto/associazioni/mindfulness-project>)

Dopo aver visualizzato il quadro completo delle sue caratteristiche, possiamo chiederci cosa s'intende esattamente con "movimento vipassana" e quali sono le sue modalità di diffusione in Europa e in Italia. Tale definizione tenta di racchiudere in una sola categoria un insieme di esperienze di pratica meditativa molto varie, che vanno dai ritiri nei monasteri della foresta thailandesi fino alla diffusione della pratica tra i detenuti, nei carceri di diverse nazioni e continenti<sup>213</sup>. Si tratta di un movimento transnazionale e intercontinentale, che coinvolge non solo l'Asia e l'Europa ma anche, e soprattutto, l'America, assumendo in ogni zona tratti specifici d'insediamento e diffusione. In Asia rintracciamo la genesi del movimento, nelle dinamiche storiche legate al riformismo *theravada*. Tuttavia, superato il momento della sua massima espansione (anni '50 - '70) il movimento non si è arricchito di ulteriori sviluppi: dal 1962 il regime militare è divenuto l'unico protagonista in Birmania<sup>214</sup>, mentre in Thailandia non si segnalano nuove evoluzioni, se non per la crescente diffusione del movimento tra la popolazione e per la popolarità dell'accesso al *Dharma* tramite le nuove tecnologie.

In Occidente, il movimento riguarda principalmente il contesto anglosassone (sia britannico che nord-americano), anche se negli ultimi decenni sta acquistando crescente popolarità anche nel resto d'Europa, soprattutto in Italia. Le influenze birmane e thailandesi si modellano nei diversi Paesi<sup>215</sup> secondo le peculiarità di numerosi centri, sia laici che monastici, che seguono uno sviluppo distinto ma interdipendente.

Nel Nord America, la casa madre del movimento viene identificata nell'*Insight Meditation Center* (rinominato successivamente *Insight Meditation Society*) fondato a Barre, in Massachusetts, nel 1975 da due laici, Jack Kornfield<sup>216</sup> e Joseph Goldstein, divenuti entrambi insegnanti di meditazione *vipassana*. Nei tratti tipici dell'*eurobuddhismo*, i due fondatori si muovono tra America e Asia, secondo la guida di numerosi insegnanti, appartenenti a tradizioni diverse (*vajrayana*, *zen*, *theravada*). Kornfield in particolare, fa esperienza per alcuni anni sotto la guida di *Ajahn Chah*, tra i monaci della

---

<sup>213</sup> *Ajahn Khemadhammo* (discepolo di *Ajahn Chah*), porta la pratica meditativa in oltre un centinaio di prigioni nel Regno Unito. Egli fonda nel 1985 *Angulimaia*, una rete che comprende più di 50 "cappellani" buddhisti provenienti da diverse tradizioni (l'associazione annovera al suo interno anche un folto gruppo di insegnanti laici). Alcune prigioni hanno aperto un *Buddha Grove*, ovvero uno spazio dedicato alla meditazione. Anche in India, grazie all'influenza birmana (soprattutto secondo la scuola di S.N.Goenka), troviamo esempi di questo tipo, come nella prigione di *Tihar*, a Nuova Delhi. Il ministero dell'interno del governo indiano, infatti, ha riconosciuto la meditazione *vipassana* come strumento in grado di migliorare la vita dei detenuti e l'ha quindi introdotta in tutte le prigioni centrali. cfr. il sito web <http://www.prison.dhamma.org/> e il documentario *Doing Time, Doing Vipassana* girato nel 1997 a *Tihar*.

<sup>214</sup> A tal proposito, l'antropologo Gustaaf Houtman studia il ruolo della pratica di *vipassana* nella resistenza al regime militare in Birmania (cfr. G. Houtman. 1999. *Mental culture in Burmese crisis politics: Aung San Suu Kyi and the National League for Democracy*. ILCAA no. 33).

<sup>215</sup> Mentre in Nord America si rintraccia una preponderanza di centri laici (sia di tradizione birmana che thailandese), l'Europa vede una maggiore presenza di monasteri della foresta thailandesi, che mitigano la secolarizzazione della pratica.

<sup>216</sup> Jack Kornfield guida dal 1987 anche lo *Spirit Rock Meditation Center* in California, che oltre ad organizzare ritiri per laici si prodiga nell'incontro tra tradizioni, come ad esempio il dialogo tra lo *dzogchen* tibetano e il moderno *theravada* (cfr. Amaro 2011).

foresta in Thailandia. Goldstein, invece, segue i corsi birmani di Mahasi *Sayadaw*. Il risultato è nella sintesi dell'insegnamento thailandese e birmano della pratica di *vipassana*, a cui si affianca un riferimento costante al *Dhamma* (i *Dhamma talks* giornalieri). L'IMS prevede due centri, il *Retreat Center* e il *Forest Refuge*, in cui è possibile sperimentare brevi o lunghi (da un fine settimana fino a tre mesi) periodi di ritiro per laici indirizzati esclusivamente alla pratica di *vipassana* (e di *bhavana metta*, così come è previsto nella tradizione *theravada*). Il ritiro di tre mesi, che segue la scia della tradizionale ordinazione temporanea asiatica durante il *vassa*, è detto “la maratona della meditazione” in cui, salvo per gli insegnamenti giornalieri dei maestri, si osserva il silenzio. Durante i ritiri, i laici osservano gli otto precetti, anche senza prendere rifugio nei Tre Gioielli. Il centro, infine, è protagonista di un'esperienza del tutto nuova nel contesto del buddhismo *theravada*: l'istituzione di corsi di formazione per insegnanti laici di *samatha-vipassana*, una sorta di «noviziato per laici» come lo definisce Corrado Pensa (p. 95).

Volando in Europa, il centro focale del movimento è rintracciabile in Inghilterra, sia in ambito laico che monastico. Nei primi anni ottanta, John Coleman, un ex agente della *CIA*, fonda l'*International Meditation Center*, in diretto collegamento con il centro birmano di U Ba Khin, il suo maestro. Dall'altro lato, la Gran Bretagna diviene la Terra Madre del monachesimo della foresta thailandese in Europa. Nel 1977 l'*English Sangha Trust* (un'associazione che sin dal 1908 tentava di fondare nel Paese un ordine di monaci buddhisti occidentali) invita *Ajahn Sumedho* (il primo monaco americano ordinato in thailandia da *Ajahn Chah*) a fondare a Chithurst, nel Sussex, un monastero nella tradizione della foresta thailandese. La *Chithurst House* diviene il nucleo di una comunità monastica che si diffonde in tutta Europa, con *vihara* fondati non solo in Inghilterra, ma anche in Svizzera e in Italia<sup>217</sup>.

Nel nostro Paese possiamo identificare, attualmente, almeno due tipologie di centri per la pratica laica di *vipassana*, a cui si aggiunge *Santacittarama* (il “giardino dal cuore sereno”), *vihara* nella tradizione della foresta thailandese fondato nel 1990 da un monaco friulano, *Ajahn Thanavaro*. Il monastero offre ai laici la possibilità di soggiornare e praticare *vipassana* insieme ai *bikkhu*, anche tramite appuntamenti di meditazione guidata o giornate d'insegnamento della pratica per principianti. Per queste caratteristiche e per la grande attrattiva che esercita la pratica di *vipassana* per i laici che si recano al monastero, *Santacittarama* rappresenta perfettamente il passaggio dal monastero come centro di conservazione del *Dhamma* e produzione dell'ortodossia *theravadin*, al monastero come centro di pratica e diffusione della meditazione *vipassana*, e del *Dhamma*, per monaci e laici<sup>218</sup>. Intorno ad esso

<sup>217</sup> Ci sono *vihara* della tradizione della foresta anche in Australia, Canada e Stati Uniti.

<sup>218</sup> Un passaggio che nel XX secolo, come abbiamo visto, accomuna i monasteri della foresta a quelli “di città” che seguono il metodo di Mahasi Sayadaw.

sono sorti, negli ultimi anni, diversi centri laici per la pratica di *vipassana*. Un esempio è *Saddha*, l'“Associazione Amici del Santacittarama”.

Dal lato dell'influenza *theravada* birmana, prettamente laica, il “movimento vipassana” italiano ruota intorno a due centri principali<sup>219</sup>, entrambi strutturati secondo l'insegnamento di U ba Khin. Il primo, l'*International Meditation Center Italia*, nasce a Milano nel 1986 sotto la guida di John Coleman, lo stesso fondatore dei centri in Inghilterra, Svizzera e Paesi Bassi. L'attuale presidente è un italiano, Fabio Zagato. Il centro, che organizza circa sei ritiri intensivi di pratica meditativa all'anno<sup>220</sup>, è cofondatore insieme alla Fondazione *Maitreya* dell'UBI - Unione Buddista Italiana. Il secondo luogo di pratica è invece guidato secondo l'insegnamento di S.N.Goenka. Il “Centro *Vipassana Dhamma Atala*”, in provincia di Firenze, dal 1998 organizza ritiri intensivi di 10 giorni strutturati secondo un protocollo rigido di insegnamento. Alle realtà appena elencate si aggiungono diverse associazioni laiche. Tra le più importanti ricordiamo la romana A.ME.CO. (Associazione per la Meditazione di Consapevolezza) guidata dal 1987 da Corrado Pensa<sup>221</sup> e collegata, tramite l'attività di quest'ultimo, all'I.M.S. di Barre ed infine l'“Associazione Pian dei Ciliegi”, che dal 1996 organizza, nei pressi di Piacenza, numerosi ritiri laici e incontri di *Dhamma* con monaci di diverse tradizioni buddhiste. Entrambe sono associate all'U.B.I.

L'Italia gode, dunque, di una posizione di riguardo nel panorama *theravada* del “movimento vipassana” europeo, eguagliata, oltre che dal “modello” inglese, solo dalla Svizzera.

Alcuni studiosi, come Gil Fronsda<sup>222</sup>, si domandano quali possano essere i possibili sviluppi del “movimento vipassana” occidentale. In alcuni ambienti laici, infatti, anche in Italia, si comincia a parlare di “tradizione vipassana”<sup>223</sup>. Che sia questo uno di quei *germogli* a cui accennavo inizialmente? L'ipotesi è che all'interno del nascente “eurobuddhismo” si stia formando un nuovo veicolo, il *vipassanayana* (Fronsda 2001). Esso mantiene i tratti generali della cornice in cui è inserito (scambio tra tradizioni, interreligiosità, missionarismo passivo e indipendenza politico/economica) ma si sviluppa secondo la serie corposa di caratteristiche che abbiamo elencato, che ne delineano l'identità<sup>224</sup>.

---

<sup>219</sup> A cui si aggiunge l'“Associazione Satipatthana Vipassana” (1994), con sede ad Alessandria, che segue l'insegnamento di Mahasi Sayadaw sotto la guida di U Pandita.

<sup>220</sup> Il centro diffonde dal 1996 il notiziario “Buddismo Laico”.

<sup>221</sup> Psicoanalista in ambito junghiano, Corrado Pensa è stato docente ordinario di Religioni e Filosofie dell'India presso l'Università “La Sapienza” di Roma. E' insegnante *senior* di *Dharma* e *vipassana* all'I.M.S. di Barre, Massachusetts.

<sup>222</sup> Dottore di ricerca in studi buddhisti alla Stanford University, Gil Fronsda è ordinato monaco nella scuola *zen soto* al *San Francisco Zen Center*. Nel 1985 prende i voti come *bikkhu theravada* in Birmania. Insegna la pratica di *vipassana* allo *Spirit Rock Center* e all'*Insight Meditation Center* di Palo Alto, in California.

<sup>223</sup> Secondo l'analisi di Fronsda, nel “movimento vipassana” occidentale tende a diminuire il riferimento al buddhismo *theravada*, mentre si parla di «studenti e insegnanti di *vipassana*». Come risultato, i praticanti sentono di appartenere ad una «comunità di *vipassana*» più che ad una comunità *theravada* (Fronsda 1998).

<sup>224</sup> Gustaaf Houtman la chiama «la tradizione della pratica»: un nuovo lignaggio che si riferisce alla pratica meditativa piuttosto che allo studio delle scritture, i cui membri non sono stabiliti dall'ordinazione monastica tradizionale ma

Secondo Fronsedale, «non è la prima volta che il senso di una parola che designa una forma di meditazione, si evolve per assumere il significato di una nuova tradizione buddhista<sup>225</sup>».

Una prospettiva affascinante ma che, per ora, resta tale. «E' troppo presto per dire se queste riforme diventeranno caratteristiche peculiari e durature del buddhismo occidentale, o se fanno semplicemente parte di una fase di passaggio (Robinson e Johnson, 368)» ma di sicuro, «se desideriamo una pratica veramente radicata nella vita quotidiana dell'odierna civiltà occidentale, dobbiamo pensare cose nuove pur restando nell'alveo del Dharma (Pensa 92)».

### 3.1 Il “giardino del cuore sereno”: la mia visita a *Santacittarama*

Il giorno si desta con il debole canto di un gallo e, poco dopo, un raggio blu cobalto accende di luce la vetrata del bovindo vittoriano, ravvivando lo scintillio dorato della fronte del Buddha. Le assi del pavimento scricchiolano, i radiatori sotto tensione gorgogliano, mentre nove monaci dal capo rasato siedono immobili, a gambe incrociate, avvolti in ampie vesti ocre. Uccelli isolati tentano le prime note mentre il cielo impallidisce. La luce grigia, attraverso la nebbia al di là della testa del Buddha, non vista dagli occhi abbassati dei monaci, raggiunge le dita nodose di una quercia e l'ampia sommità di un cedro. Il tubare di un piccione selvatico invita a

---

acquistano legittimità tramite un'ordinazione “simbolica” che deriva dall'insegnamento della meditazione *vipassana* (Houtman, 23). Scrive l'antropologo: «(...) nonostante il ruolo crescente di insegnanti e meditatori non ordinati, la tradizione di meditazione *vipassana* è una tradizione monastica (Houtman, 23)»

<sup>225</sup> «*Ce n'est pas la première fois que le sens d'un mot désignant une forme de méditation évolue pour prendre le sens d'une tradition bouddhiste. Cela s'est déjà produit avec le Zen (Fronsedale 2001)*»

tornare a dormire. Un mucchio di foglie preme contro la finestra. Dalla cucina giunge il rumore dei coperchi spaiati sulle pentole di alluminio: è il segnale che si sta preparando una farinata d'avena. Così comincia un giorno primaverile nel Wat Pah Cittaviveka, il monastero della foresta di Chithurst, un maniero del XIX secolo riadattato, situato nel mezzo della ricca zona pastorale del Sussex occidentale. Questi monaci sono nati in America, in Gran Bretagna, in Svizzera e in Lettonia ma le loro radici spirituali affondano nel Magadha (Batchelor, 42).

Il “risveglio” dell’Occidente descritto da Batchelor in un monastero della foresta inglese, mi è sembrato il modo migliore per trasmettere con semplicità e immediatezza alcune suggestioni vissute nel mio breve soggiorno a *Santacittarama*, il monastero *theravada* thailandese che sorge tra le colline di Frasso Sabino, in provincia di Rieti, a circa 50 km da Roma.

La storia del monastero ha inizio lì dove s’incontrano le strade dell’Occidente e del riformismo thailandese, ovvero a *Wat Pah Cittaviveka*, il monastero della foresta fondato da *Ajahn Sumedho* in Inghilterra. *Ajahn Thanavaro*, un monaco friuliano che nel 1979 viene ordinato *bikkhu* da *Ajahn Sumedho*, fonda nel 1990 a Sezze Romano, in provincia di Latina, *Santacittarama* che diviene il primo *vihara* italiano della tradizione thailandese. L’opera di Vincenzo Piga svolge un ruolo determinante nella genesi del monastero: tramite l’ambasciatore cingalese, egli esprime il desiderio di invitare alcuni monaci della tradizione *theravada* a stabilire un *vihara* in Italia. Dopo l’acquisto cingalese della proprietà di Sezze, però, i monaci fanno presto ritorno in Sri Lanka, lasciando il monastero vuoto. Piga si rivolge, così, ad *Ajahn Thanavaro* che, di ritorno dalla Nuova Zelanda, pone le basi per la nascita di *Santacittarama*. Qualche anno dopo, nel 1996, il monastero cambia residenza spostandosi a Frasso Sabino, in un terreno molto più ampio del primo, donato alla comunità da un monaco cinese. Nello stesso anno *Ajahn Chandapalo*, inglese ordinato a Chithurst da *Sumedho*, diviene abate del monastero.

Descrivere la mia esperienza a *Santacittarama* ora, a distanza di tempo<sup>226</sup>, falserebbe le impressioni ricevute durante il mio soggiorno, anche a causa delle conoscenze che nei mesi successivi ho acquisito tramite i miei studi e che, allora, erano inimmaginabili. Per questo motivo riporto ciò che ho scritto in quei giorni, nel racconto di come appariva il monastero ai miei occhi:

*Santacittarama* si raggiunge agevolmente in macchina e di sicuro non è l’“orientaleggiante” monastero buddhista che immaginavamo fosse prima di arrivarci: è un fantastico casale immerso nel verde, tipico dell’Italia centrale. Siamo arrivati a piedi, nel primo pomeriggio, dopo aver preso un autobus che da Roma ci ha portato fino alle vicinanze di Frasso Sabino. Seguire i sentieri immersi nel verde con borse e zaini in spalla ci ha fatto

---

<sup>226</sup> Ho vissuto al monastero per 3 giorni, dall’8 all’11 novembre 2011, insieme a tre compagni di viaggio: mio fratello e due care amiche. Scrivo quest’analisi dopo quattro mesi.

sentire un po' come dei pellegrini... alla scoperta di qualcosa di esotico ma al tempo stesso non del tutto sconosciuto, qualcosa che era lì da sempre ma che appariva come una scoperta. Avevamo mille aspettative e una serie di categorie pronte da riempire e incasellare con quello che avremmo visto. Ma, si sa, la realtà è spesso molto diversa dalle nostre pre-concezioni mentali, e spesso non è così facilmente incasellabile. Sin da subito, l'arrivo al monastero non è stato come immaginavamo. Io personalmente aspettavo di vedere monaci severi e austeri seduti un po' ovunque sotto gli alberi a meditare, così come capanne disperse nel bosco e statue d'oro del Buddha in ogni dove. La statua del Buddha in effetti c'è, ma è solo una: color bronzo, si staglia nel cielo maestosa, a donare all'intero casale quell'identità religiosa che, questa sì, mi aspettavo a ragione.

Ci accoglie una signora italiana, residente al monastero da qualche giorno, e ci accompagna nelle stanze raccontandoci i programmi per la giornata. Sin da subito la nostra sorpresa cresce: il casale delle donne è davvero bello, spazioso, luminoso, molto pulito e confortevole. Abbiamo una stanza tutta per noi (noi ragazze insieme nel casale riservato alle donne e mio fratello in una singola nel casale degli uomini) e ben due bagni a nostra disposizione. Oltre alla nostra stanza e ai bagni ci sono altre due stanze singole e un ripostiglio, usato come stanza aggiuntiva quando le richieste di soggiorno sono troppe (e come avremmo scoperto è una cosa che accade molto spesso). Anche qui le nostre aspettative sono state smentite: ci aspettavamo delle casette di legno piccole e austere disperse nella "foresta", con magari poca acqua e niente elettricità.. e invece ci siamo ritrovati in un posto che assomigliava più ad un agriturismo che al monastero buddhista che avevamo in mente!

Il monastero è strutturato così: oltre al casale delle donne e degli uomini (che sono piuttosto vicini) c'è un'altra piccola struttura che è una saletta di meditazione riservata ai laici e che si trova in mezzo tra i due dormitori. Il casale più grande, posto quasi di fronte ai primi tre, è il cuore della vita al monastero: è quello riservato ad alcuni dormitori per i monaci, ed è anche lì dove si trovano sia la saletta di meditazione comune che la cucina/sala da pranzo/da *the*. Tutto intorno la collina, immersa nei colori d'autunno: un capanno degli attrezzi, uno dove si conserva (e si spacca) la legna e una piccola statua del Buddha (dorata finalmente) che si trova proprio alla fine di uno dei molti sentieri di meditazione che circondano il monastero, molti dei quali immersi nel cuore del boschetto che abbraccia *Santacittarama*. Con nostro grande entusiasmo (perché era una notizia che finalmente rientrava nelle aspettative della nostra immaginazione), scopriamo che i monaci vivono in delle piccole casette di legno sparse nella "foresta" e che si spostano nella costruzione centrale solo per il pranzo, per il *the* e per la meditazione comune. In realtà non ci avremmo messo molto a capire che i monaci si ritirano nei *kuti* (questo è il nome delle "casette di legno") solo quando scelgono un periodo di ritiro, e che gli stessi *kuti* sono disponibili anche per i laici che ne fanno richiesta. Dietro il casolare delle donne, inoltre, c'è un *kuti* molto più grande (quasi un casolare come gli altri), riservato alle monache (*mae chi*) ospiti del monastero o alle laiche che scelgono il ritiro. La grande ospitalità di Santacittarama fa sì che ci siano quasi ininterrottamente moltissimi ospiti, compresi i monaci e monache di altre tradizioni buddhiste.

Durante il nostro soggiorno a *Santacittarama*, i monaci residenti sono quattro: l'abate, *Ajhan Chandapalo*, di nazionalità inglese; *Ajhan Janthee*, thailandese; *Tan Cittaviro*, tedesco e *Tan Mahapanyo*, italiano. I laici con cui condividiamo le attività del monastero sono invece otto, sei italiani (tre donne e tre uomini) e due donne

thailandesi. A questi si aggiunge una monaca laotiana che passa la maggior parte delle giornate in ritiro, nel digiuno completo, ma che ogni tanto siede in meditazione con noi durante le ore di pratica comune.

La giornata al monastero inizia alle 5 del mattino, con un'ora di meditazione preceduta da circa mezz'ora di canti. Alle 6.30 si ritorna nel proprio edificio per le pulizie domestiche o si resta in cucina per preparare la colazione. Alle 7 la "colazione" intercontinentale viene servita: si tratta in realtà di una lunga tavolata ricca di cibo, che va dai classici cereali fino al riso alla cantonese. Noi ospiti ne siamo contenti, dopo la fame patita il giorno prima possiamo finalmente saziarci! (Anche noi rispettiamo il digiuno dopo mezzogiorno, così come altri sette precetti della tradizione). Sono i monaci, però, a "servirsi" per primi, subito dopo la *puja* ovvero l'offerta che viene fatta dai laici. Secondo le regole della tradizione thailandese, la donna offre il cibo ai monaci poggiandolo sul fazzoletto che questi spongono, in modo da evitare ogni possibile contatto, che è vietato dal *vinaya*. Dopo la *puja* i laici attendono fuori dalla sala della colazione, mentre una processione silenziosa di monaci sfila davanti al tavolo della *puja*, versando tutto il cibo, quello necessario al sostentamento, nella ciotola delle offerte che i monaci portano in mano. Quando l'ultimo monaco si è allontanato, andando a sedersi per terra, nella saletta dedicata alla meditazione comune, noi laici possiamo riavvicinarci al tavolo e mangiare tutto quello che i monaci ci hanno lasciato (che sostanzialmente è quasi tutto). Dopo la colazione, intorno alle 8.15 c'è l'incontro per l'assegnazione dei lavori mattutini: *Tan Mahapanyo*, il monaco di Arezzo, ci racconta cosa c'è da fare al monastero e propone ad ognuno di noi un mestiere. C'è chi va nel bosco a tagliare la legna, chi la deve trasportare fino al capanno degli attrezzi, chi resta in cucina a preparare il pranzo, chi va in paese a fare la spesa etc. Prendiamo tutti con piacere il lavoro da fare, contenti di tagliare la legna alle nove del mattino o di dare una mano a V., la donna thailandese che ci affascina con il suo carattere e la sua bravura in cucina. Alle undici si lasciano i lavori e si ritorna nell'edificio centrale per il pasto. Come per la colazione, dopo la *puja* (fatta a turno anche da me e dalle mie due amiche) ci avviciniamo al tavolo per l'unico pasto della giornata che, però, è decisamente abbondante. Dopo aver riassetato la cucina, è l'ora del tempo libero: "per meditare o studiare individualmente" recita il programma del monastero. E' il tempo che invece noi quattro usiamo per fare lunghe passeggiate nel bosco, in cui ci scambiamo le nostre opinioni sulla vita nel monastero, discutendo anche di buddhismo e di religiosità in generale; ed è anche il tempo che io uso per leggere tutto il leggibile tra i libri esposti nella libreria del monastero e per preparare le mie interviste. Alle 17 è l'ora del *the*, in cui ogni pomeriggio un monaco siede al tavolo in cucina insieme ai laici, parlando di *Dhamma* ma anche conversando in modo informale. Ai laici è concesso mangiare della cioccolata fondente per accompagnare il *the*: inutile dire che non dura mai a lungo. Nel pomeriggio del nostro primo *the* con l'abate di *Santacittarama*, *Ajahn Chandapalo*, si unisce a noi il parroco di un convento vicino con cui i monaci coltivano un bel rapporto d'amicizia da molti anni. Nell'ora che precede il secondo e terzo pomeriggio, *Ajahn Chandapalo* mi concede gentilmente due interviste, in cui posso finalmente dare una risposta a tutte quelle domande che i libri non erano in grado di chiarire. Nel pomeriggio del secondo giorno, è *Tan Mahapanyo* ad accompagnarci nell'ora del *the*, incantandoci con la sua capacità di spiegare il *Dhamma* e la pratica meditativa in modo semplice e diretto. Alle 19.30 ci si sposta nella saletta della meditazione comune, dove è posta una grande statua del Buddha, contornata da incenso e fiori.

Dopo i canti della sera ha inizio l'ora di pratica meditativa in cui il silenzio, per una occidentale come me, abituata al rumore e al continuo chiacchiericcio delle parole e della mente, diventa quasi assordante. Intorno alle 21 si ritorna nei dormitori dove è difficile non scambiarsi le ultime impressioni sulla giornata. Ma la notte è breve, alle 5 bisogna già essere pronti a meditare.

Durante il nostro soggiorno, abbiamo la fortuna di partecipare ad una cerimonia buddhista che cade mensilmente, nel giorno della luna nuova: dopo un discorso serale di *Dhamma* tenuto da *Ajahn Chandapalo* si dedicano le ore notturne (fino a mezzanotte) alla pratica meditativa intensiva. Noi, da principianti, non ce l'abbiamo fatta: alle dieci crollavamo già dal sonno e ci siamo ritirati nei nostri dormitori. Abbiamo anche sfiorato un'altra festività, questa volta tipicamente thailandese. Il giorno prima della nostra partenza le due thailandesi al monastero insieme a quelle che arrivavano da Roma e dai paesi vicini, sono in fermento per la "festa delle barchette" (non sono stata in grado di scoprire qual è il vero nome della cerimonia), una festa di radice animistica, in cui si costruiscono delle barchette di carta che si lasciano andare alla corrente del fiume che scorre dietro al monastero, come omaggio allo spirito dell'acqua. I monaci occidentali accettano di buon grado la religiosità thailandese, ma non essendone coinvolti cercano di limitare i danni che potrebbe arrecare al fiumiciattolo: per questo *Ajahn Janthee*, il monaco thailandese, crea una barriera di legna che possa trattenere le barchette nel loro viaggio lungo il fiume.

Il nostro rapporto con gli altri "abitanti" del monastero è amichevole e collaborativo. Due di loro provengono da una brutta esperienza avuta con la setta giapponese *Soga Gakkai*, molto diffusa in Italia; uno è un frequentatore abituale del monastero, a cui intervalla frequenti viaggi tra i monasteri in Thailandia. Si dice molto interessato alla vita monastica e al *buddhadharma* ma non si dice buddhista; un altro è al monastero da un lungo periodo di tempo, pensa che forse potrebbe restarci come *anagarika* ma non si dice buddhista, anzi vorrebbe vivere per qualche mese le regole del monastero per poi tornare alla sua vita quotidiana fuori dai precetti, e tornare ancora a "ripulirsi" al monastero; altri due infine hanno conosciuto la pratica e *Santacittarama* tramite esperienze pregresse di *mindfulness* e *yoga*. A loro si aggiunge B. una ragazza thailandese che studia all'università di Roma e che durante la pratica intensiva di meditazione si addormenta, "perché non è molto pratica", mentre prende gli otto precetti per i laici per una sola notte "perché altrimenti non potrei mai rispettarli".

Per noi, quattro neofiti del mondo buddhista, spiritualmente curiosi ma non religiosi, è strano confrontarci con quelle regole che ci sembrano così distanti già nei più familiari monasteri cattolici. Eppure, dopo un primo impatto d'avversione iniziale, riusciamo a comprendere l'antidogmaticità che è racchiusa nelle regole stesse e ci facciamo avvolgere dall'umiltà con cui cominciamo ad accettarle. "Mantenere le cose semplici offre la possibilità di sviluppare una mente che sa rinunciare e lasciare andare" mi spiega *Ajahn Chandapalo*. I lavori mattutini, il digiuno, l'offerta di cibo, le pulizie, la vita comunitaria e il confronto con gli altri laici che soggiornano al monastero, ci donano dei giorni intensi, in cui rimettiamo in discussione le nostre categorie e i nostri preconcetti, apprezzando la serenità che ne deriva. Al tempo stesso cominciamo a comprendere anche il senso di quei riti che inizialmente ci hanno confuso: "ma come, questa non è roba superstiziosa? perché i canti e l'incenso nel razionalissimo buddhismo occidentale? allora sono solo parole!". La risposta dei monaci è

disarmante: non si trincerano dietro a spiegazioni dottrinali o giustificazioni di sorta, ma ammettono candidamente che sono solo convenzioni dal significato simbolico e che, al massimo, alcuni riti aiutano a indirizzare la mente verso la concentrazione prima della pratica meditativa.

Tre giorni sono pochi per capire il *buddhadharma* perché forse, anzi sicuramente, l'intera vita non basta. Ma andando via la conclusione a cui siamo giunti è che, se fossimo religiosi, saremmo sicuramente buddhisti.

Come emerge dal mio “diario”, al contrario di quanto si possa immaginare, *Santacittarama* non è un avamposto asiatico in terra occidentale ma un “italianissimo” monastero immerso tra le colline del centro Italia. All'atto della fondazione di *Cittaviveka*, *Ajahn* Sumedho decide di importare dalla Thailandia l'intera regola dei monasteri della foresta del lignaggio di *Ajahn* Chah, senza alcun adattamento al contesto occidentale. Per molti si tratta di una scelta azzardata e pericolosa (si pensi alla questua dei monaci scalzi all'alba sull'asfalto delle città inglesi), ma per Sumedho è il *Dhamma*: se l'Europa vuole l'Insegnamento è quello che avrà, altrimenti significa che i tempi non sono ancora maturi.

Nonostante la regola sia rimasta, dunque, sostanzialmente la stessa, nel contesto di *Santacittarama* è possibile individuare alcune peculiarità. Per descriverle utilizzerò ancora una volta la forma dell'elenco, affinché i dati siano facilmente confrontabili.

1. Si riscontrano alcune piccole differenze rispetto al monastero internazionale della foresta thailandese:

- mentre in Thailandia viene consumato un solo pasto al giorno alle otto del mattino, a *Santacittarama* viene introdotta la colazione delle 7 e il pasto delle 11;

- la sveglia viene posticipata alle 5 (in luogo delle 3) poiché non si fa la questua per le strade, ma il cibo viene offerto direttamente dai laici in monastero<sup>227</sup>. A questo scopo viene fornita una lista delle cose che servono e delle cose già presenti in abbondanza in dispensa, che viene appesa in cucina e diffusa tramite il sito internet;

---

<sup>227</sup> Nel monastero di Sezze, che era vicino al Paese, veniva ancora praticata la questua itinerante. A Frasso Sabino, i monaci sono lontani dal centro abitato e rischierebbero di incontrare solo due o tre persone durante il cammino. Inoltre, la maggior parte delle offerte ricevute viene dalla volontà dei laici che portano il cibo direttamente in monastero. Per questo si è deciso di dedicare il tempo della questua del mattino ad altre faccende.

- alcune regole del monastero thailandese vengono ignorate: come l'obbligo dei capelli legati per uomini e donne; l'obbligo per gli uomini di rasarsi dopo 7 giorni di soggiorno al monastero; quello di vestirsi di bianco per gli uomini e di bianco e nero per le donne, etc;

- il *the* delle cinque, con la possibilità di sedere allo stesso tavolo di un monaco, è un'abitudine assente in Thailandia;

- in Asia durante la cerimonia dell'*uposatha* (*wan phra* in thailandese) si prosegue la pratica meditativa fino all'alba, mentre in Italia fino a mezzanotte. Ciò deriva dalle caratteristiche peculiari del monastero: mentre in Thailandia i monaci e i monasteri sono tanti e i *bikkhu* hanno più tempo da dedicare alla pratica privata, in Italia *Santacittarama* è l'unico *vihara* della foresta presente. Quindi si limita la veglia notturna al fine di mantenere tutte le attività previste per il giorno successivo;

- il periodo di *vassa* (in cui tradizionalmente i monaci restavano stabili in una grotta al riparo dai monsoni, insegnando quanto hanno avevano appreso durante il *thudong*) viene rispettato anche a *Santacittarama*. La differenza è nelle stagioni scelte: quella monsonica in Asia (che corrisponde alla nostra estate) e quella invernale in Italia (poiché in estate i laici sono in ferie e il monastero è più affollato). Per il resto dell'anno i monaci si spostano tra i *vihara* sparsi nel mondo oppure accolgono i laici che soggiornano al monastero, mentre durante i tre mesi di stabilità si ritirano dedicandosi alla pratica privata.

Non si tratta di differenze sostanziali ma piuttosto di dettagli che si sono modellati negli anni in maniera funzionale al contesto, com'è norma nella diffusione del *buddhadharma*.

2. Si possono individuare alcuni tratti tipici dell'eurobuddhismo:

- il dialogo intrabuddhista tra tradizioni (che è alla base della fondazione del monastero) e quello interreligioso, rappresentato dallo stretto rapporto con il sacerdote cattolico;

- la libertà di autodeterminazione del monastero, che è totalmente libero da condizionamenti economici o politici;

- la presenza dei laici buddhisti, e non buddhisti, occidentali non deriva dalla tradizione o dall'abitudine, ma da un atto di scelta.

- la possibilità (sia per i monaci che per i laici) di guardare alla vita del monastero con la capacità di “estrapolare” (per quanto è possibile) il *Dhamma* dai tratti della cultura thailandese che lo accompagna;

- la totale libertà promessa dall'individualismo post-moderno si scontra con le regole di una vita comunitaria, in cui il proprio *io* deve cedere costantemente il passo all'altro. Proprio questa rinuncia “forzata”, però, è forse il motivo per cui tanti laici affollano il monastero, vivendo la vita monastica anche senza dirsi buddhisti: l'addestramento al *vinaya* «fiacca l'impazienza e la negligenza che le comodità moderne provocano in noi<sup>228</sup>» mentre dona un sapore sconosciuto, ma autentico, alla libertà;

- l'antidogmatismo occidentale, l'anticlericalismo e l'astio europeo per i rituali religiosi si fanno sentire: molti laici al monastero si domandano come possano dei monaci occidentali convivere con la ritualità della tradizione *theravada*, a cui si accompagna la prassi religiosa thailandese. Tuttavia, la consapevolezza che, soprattutto i monaci occidentali, dimostrano di avere rispetto al ruolo convenzionale dei riti, appacifica gli animi e permette di scoprire che i fiori rappresentano il *Dhamma*, il fumo dell'incenso il *Sangha* e la luce delle candele la mente risvegliata di *Buddha*;

- il filtro tramite cui l'occidentale guarda al *Dhamma* passa dai libri: lo confermano anche le numerose pubblicazioni distribuite da *Santacittarama* e la quantità di materiale d'approfondimento scaricato da *internet* (l'Italia si pone, sorprendentemente, al primo posto tra i Paesi per il materiale scaricato). Come mi spiega *Ajahn Chandapalo*, però, la “troppa” cultura rischia di essere un ostacolo sul cammino della pratica, poiché con la testa “troppo piena” può essere difficile cogliere il non-detto del *buddhadharma*.

### 3. Il rapporto con il “movimento vipassana”:

- nei tratti tipici del “movimento vipassana” il monastero diviene un centro per la meditazione: non tanto negli scopi del monastero stesso (in cui nel rispetto della tradizione di *Ajahn Chah* si sottolinea che la pratica è in ogni aspetto della vita monastica) ma nelle intenzioni della maggior parte dei laici che vi si recano. La volontà di apprendere o sviluppare la propria pratica meditativa è uno dei principali motivi trainanti che portano al monastero. Come si legge sul sito di *Santacittarama*: «Chi non ha

---

<sup>228</sup> cfr. Sucitto *Bhikkhu*, Prefazione a *Ajahn Sumedho*, *La mente e la Via*, Ubaldini, p. 10

esperienza di meditazione può richiedere un colloquio con un monaco "anziano", che potrà gentilmente offrirvi un'utile guida, attraverso consigli e chiarimenti (un primo manualetto introduttivo è già disponibile sul sito). E' importante però sottolineare che la pratica monastica non si propone di privilegiare una particolare tecnica meditativa, quanto piuttosto di utilizzare tutti gli aspetti della vita quotidiana, per quanto ordinari, come occasioni per coltivare la consapevolezza e le qualità spirituali che conducono alla liberazione<sup>229</sup>». Il successo della pratica meditativa, inoltre, porta una popolarità del tutto inaspettata per i monaci. Uno di loro ci scherza: “volevamo vivere isolati in questo posto, in questa foresta, e invece non c'è un momento libero!”;

- tra i laici nessuno si dice buddhista (tranne le thailandesi presenti), nessuno prende rifugio nei Tre Gioielli, ma tutti rispettano gli otto precetti, anche senza la dichiarazione formale prevista dalla tradizione;

- la mia ipotesi iniziale era che molti laici si avvicinassero alla pratica meditativa dopo aver sperimentato la tecnica psicoterapeutica di *Mindfulness*. Effettivamente 1/3 dei laici con cui ho soggiornato al monastero aveva avuto precedenti esperienze di *Mindfulness*. La tecnica è molto conosciuta anche dai monaci, che spesso ne consigliano la scelta a chi arriva in monastero per superare nevrosi o, peggio ancora, psicosi. I monaci accettano spesso l'invito di psicologi e istruttori *Mindfulness* in tutta Italia, per diffondere il *Dhamma* e la pratica.

- il monastero è totalmente integrato con i moderni mezzi di comunicazione: utilizza internet (il sito di Santacittarama è nato nel 2002), *YouTube* e raccoglie gli insegnamenti in comodi *mp3* da scaricare *online*;

- al monastero è associato un *e-sangha online* (*Saddha* - Associazione Amici del *Santacittarama*) che raccoglie materiale e permette lo scambio di esperienze tra i praticanti;

### 3. Il rapporto con la cultura thailandese:

- la “cerimonia delle barchette” (fatte tradizionalmente con foglie di banana contenenti candele, monete o incenso) in thai chiamata *Loi Krathong*, è un'offerta allo spirito dell'acqua che si celebra nella prima notte di luna piena di novembre;

---

<sup>229</sup> Cfr.: <http://santacittarama.altervista.org/visitare.htm#Informazioni>

- gli otto precetti presi *formalmente* da B. (la tradizione thailandese vuole che “gli otto precetti per un giorno” siano presi nella notte dell’*uposatha*) in realtà sono già accettati da tutti i laici durante il soggiorno al monastero, sia in Italia che in Thailandia;

- in Italia, la meditazione viene praticata per diverse ragioni individuali ma sicuramente non per accumulare meriti come è invece tradizionalmente per i thailandesi. Anche se questa tendenza diminuisce con il modernismo e il riformismo *theravada*, per gli asiatici più tradizionalisti il merito resta comunque un riferimento importante. Per noi occidentali, invece, la dottrina *theravada* dell’accumulo dei meriti è totalmente estranea: al massimo ci sforziamo di capire come indirizzare le nostre intenzioni secondo la nostra comprensione del senso di *karma*;

- durante il nostro soggiorno ci ha incuriosito notare il diverso atteggiamento nei confronti della disciplina tenuto dai monaci occidentali e dall’unico monaco thailandese residente. Alcuni episodi ce ne hanno dato conferma: mentre i monaci occidentali (uno in particolare) non considerano coerente alla propria scelta di vita (né in generale al progresso “civile” occidentale), tagliare dalle radici giovani alberi per produrre la legna necessaria (quando potrebbe essere sufficiente tagliarne solo i rami); al contrario, il monaco thailandese ha una vera e propria passione per la legna, al punto da essere totalmente determinato, con sega in mano e bandana in testa, ad abbattere interi alberi. La spiegazione che ci dà è questa: “il monaco non può tagliare gli alberi perché è uno dei precetti, è vietato. Però se un laico taglia prima qualche pezzettino di albero poi un monaco lo può tagliare”. Ovvero, la regola dice che un monaco non può tagliare alberi viventi, ma “se un laico prima lo tocca allora io posso tagliarlo”. Per questo motivo, si fa sempre accompagnare da un laico nel bosco;

- rispetto agli aspetti tipicamente thailandesi dei rituali del monastero, i monaci (e i laici) dimostrano un rispetto culturale più che religioso; mentre gli asiatici esprimono un grande rispetto religioso che si accompagna all’accettazione dei piccoli cambiamenti culturali che caratterizzano il monastero (rispetto ai *vihara* thailandesi).

Come scrive Bachtelor, «nel corso della sua storia il Buddhismo ha sempre ritenuto che la creazione di un *sangha* monastico, composto da almeno cinque *bikkhu*, fosse la condizione indispensabile per poter affermare che il *Dharma* abbia messo radici in un determinato Paese». La

possibilità concessa recentemente ad *Ajahn* Chandapalo di ordinare i nuovi *bikkhu* in Italia è un'ulteriore conferma di tale affermazione<sup>230</sup>.

### 3.2 Una, nessuna, centomila meditazioni

New York, Union Square; Parigi, Tour Eiffel; Londra, Trafalgar Square; Roma, Piazza Navona: ogni mese, in centinaia di città in tutto il mondo, migliaia di “meditanti” scelgono di raccogliersi, nello stesso momento, in una pratica comune. La meditazione scende in piazza: ai lati delle strade, nelle stazioni, nei cortili universitari, nelle sale d’aspetto degli aeroporti, nei luoghi più affollati. Succede a San Francisco, Los Angeles, Lisbona, Melbourne, Berlino, Gerusalemme, Barcellona, Bruxelles, Atene e Tel Aviv. A Mumbai e a Bali come a Helsinki. In Indonesia e Nepal come in Italia<sup>231</sup>. Uomini e donne di ogni età, e di ogni credo, sono seduti in silenzio, immersi nel *caos* cittadino. Mentre il traffico scorre,

---

<sup>230</sup> Il prossimo 17 giugno si terrà la prima ordinazione italiana di un novizio, *Samanera* Kovido. Cfr.: <http://santacittarama.altervista.org/upasampada.htm>

<sup>231</sup> L’Italia è tra le prime nazioni ad accogliere il *MedMob*: già nel 2011 in diverse città, a Nord come a Sud, ne vengono organizzati diversi, quasi a cadenza mensile (il prossimo sarà il 20 maggio 2012). In un anno il fenomeno si diffonde in tutto il Paese (Genova, Firenze, Roma, Milano, Venezia, Torino, Bologna, Grosseto, Cesena, Bergamo, Siena, Lecce, Catania, etc.), con un numero crescente di partecipanti. Cfr.: <https://www.facebook.com/medmobitaly>

i meditanti restano immobili, attirando lo sguardo fugace dei passanti che, ignari, corrono incontro al loro destino quotidiano. Al tempo stesso, la lentezza nei movimenti di chi medita in piedi evidenzia la velocità dello sfondo, in un contrasto visivo che invita a riflettere.

L'iniziativa, denominata *MedMob*, nasce ad Austin, in Texas, nel gennaio del 2011. I due ideatori del movimento, entrambi americani, dissolvono il proprio nome nella rilevanza data ad una comunità senza capi, la cui proposta si diffonde nel *web* a macchia d'olio, fino a raggiungere, in poco più di un anno, quasi 400 città in tutto il mondo<sup>232</sup>. *MedMob* è la crasi di "meditation" e "flash mob", sintesi tra una pratica antica e un fenomeno giovanissimo, sospeso tra realtà fisica e realtà virtuale, le cui caratteristiche sono spontaneità, diffusione e connessione<sup>233</sup>. Digitando *MedMob* sulla striscia di ricerca di *YouTube*, il principale canale di condivisione video *online*, scorrono i filmati girati in numerose città<sup>234</sup>; mentre *facebook* e *twitter* divengono la dimora naturale del movimento. La "folla" (*mob*) pratica la meditazione collettiva<sup>235</sup> senza un obiettivo condiviso: ognuno è libero di scegliere la propria pratica e il significato da attribuirle. Tuttavia, in alcuni casi, tali gruppi spontanei si indirizzano verso uno scopo preciso, spesso a carattere ecologico - come nel caso del *MedMob* organizzato in concomitanza della Giornata della Terra - o civico/politico: i *MedMob* allestiti durante le proteste di *Occupy Wall Street*<sup>236</sup>.

Lo slogan della pagina ufficiale del movimento recita: «dai alla meditazione una possibilità, non è quello che pensi<sup>237</sup>». Nella prospettiva del *MedMob*, la meditazione è uno strumento per migliorare il mondo attraverso la consapevolezza di se stessi: «ora immagina l'intero mondo che medita!<sup>238</sup>».

Il *MedMob* rappresenta uno dei tanti fenomeni che contribuiscono a diffondere la pratica meditativa nell'Occidente contemporaneo ed è la dimostrazione di quanto essa si stia sedimentando nella cultura occidentale, fondendosi con nuovi linguaggi.

---

<sup>232</sup> Cfr.: <http://www.medmob.org/> e <http://www.facebook.com/MedMob/info>

<sup>233</sup> *Flash mob*, termine coniato nel 2003, sta per "folla" (*mob*) "improvvisa" (*flash*). Un *flash mob* è un evento che coinvolge un gruppo di persone che si incontrano in uno spazio pubblico con l'obiettivo di mettere in atto un'attività insolita e inaspettata, ma coordinata, in un arco di tempo breve o molto breve. L'organizzazione dell'evento avviene generalmente tramite i *social network*, *twitter* o *facebook* soprattutto. In origine, lo scopo del *flash mob* è puramente ludico e diretto all'intrattenimento; recentemente, però, esso viene spesso utilizzato come forma comunicativa per fini civici, politici o pubblicitari.

<sup>234</sup> Un esempio rappresentativo di *MedMob* è quello di Austin (Texas), il cui montaggio video (come quello di molti altri *MedMob*) si trova qui: <http://youtu.be/g-tCgHCJ5To>

<sup>235</sup> Al periodo di meditazione collettiva (o, meglio, di *meditazioni* dato che ognuno porta la sua) si aggiunge la pratica finale di *humming* cioè il "fare hum" o qualsiasi altro suono si preferisca (come *amen*, *alleluia*, OM etc.) per creare un "bagno di suono" (*bath of sound*). Cfr.: <http://youtu.be/fv1GUD0koho>

<sup>236</sup> *Occupy Wall Street* è un movimento che contesta le contraddizioni del capitalismo finanziario attraverso l'occupazione passiva dei luoghi intorno ai punti nevralgici della finanza mondiale. Cfr.: <http://occupywallst.org/>

<sup>237</sup> «Give meditation a try, it's not what you think», cfr.: <http://www.medmob.org/>

<sup>238</sup> «Now imagine the entire world meditating together! This is MedMob's vision», cfr.: <http://www.medmob.org/>

Ma cosa spinge le persone verso la pratica meditativa? Nel corso della mia ricerca mi sono posta più volte questa domanda e per cercare una risposta ho dedicato parte del tempo all'osservazione diretta di diverse applicazioni della pratica. Al breve periodo di soggiorno al monastero di *Santacittarama* ho affiancato la partecipazione ad una giornata di pratica intensiva di *Mindfulness*, il protocollo psico-terapeutico formulato da Jon Kabat-Zinn sulla base della meditazione *samatha-vipassana*. Ho seguito inoltre, nel corso di cinque mesi, alcuni incontri di pratica gratuita di *Mindfulness* (a cadenza settimanale) offerti dalla stessa psicologa che ha organizzato la giornata intensiva appena citata<sup>239</sup>. Inizialmente, lo scopo era quello di analizzare le caratteristiche del protocollo psico-terapeutico meditativo mettendole a confronto con la pratica tradizionale *theravada*. Confrontando la secolarizzazione occidentale della pratica con il contesto originario di provenienza, speravo di comprendere in che modo l'Occidente ne avesse tradotto i caratteri, secondo scopi diversi da quello spirituale. Tuttavia, lo studio del contesto asiatico ha capovolto le mie ipotesi iniziali, dando un nuovo indirizzo alla ricerca. Ho capito che ragionavo per blocchi monolitici, mentre Oriente ed Occidente sono due realtà fluide, in continua influenza reciproca. Lo studio storico del modernismo e riformismo *theravada* mi ha permesso di comprendere che il termine di paragone a cui mi riferivo inizialmente (la tradizione *theravada* classica) era fortemente mutato, mentre gli aspetti che pensavo identificassero il contesto occidentale erano già protagonisti sulla scena asiatica.

In Asia, come in Occidente, l'approccio contemporaneo alla pratica di *samatha-vipassana* si colloca nello spazio tra due poli: da un lato, è il cuore di un nuovo approccio alla religiosità che costituisce la nuova laicità buddhista in ambito *theravada*; dall'altro, assorbe le derive individualistiche e consumistiche tipiche della società dei consumi globalizzata, mercificando i propri contenuti. In mezzo si pone l'interesse che, a partire dagli anni settanta, la scienza e la psicologia hanno rivolto verso le pratiche spirituali in generale e la pratica meditativa in particolare e che, soprattutto in Oriente, incontra la volontà di alcune frange del "movimento vipassana" di donare alla pratica una legittimità empirica, scientifica e terapeutica<sup>240</sup>. In entrambi i contesti, dunque, le motivazioni che spingono a meditare sono diverse, così come varia il livello di comprensione della pratica e i risultati attesi.

Tuttavia, nonostante le corrispondenze tra i due poli, l'ambito occidentale offre alcune peculiarità. Con riferimento alla zona europea (e, in parte, nordamericana) le ho classificate seguendo la tripartizione del "movimento vipassana" asiatico. Ho così individuato tre categorie generali di approccio verso la pratica di *samatha-vipassana*: una via spirituale, una via secolare e una via individualistica. Le prime due, seppure in modo molto diverso, si muovono nella direzione di un cammino esistenziale (spirituale

<sup>239</sup> Ho seguito gli incontri da dicembre ad aprile, in modo discontinuo.

<sup>240</sup> E' il caso, ad esempio, del *Vipassana Research Institute* voluto da S.N.Goenka e delle ricerche finanziate dal governo indiano sui possibili benefici psicofisici della pratica di *vipassana*.

o psico-terapeutico), mentre l'ultima, al contrario, è una via meramente strumentale, che lega la pratica all'ottenimento di un risultato solipsistico immediato, reificandola. In questo caso essa diventa la base di un buddhismo *take-away*, che "prende e porta a casa" quel che fa più comodo, riscrivendo i significati della pratica e i suoi obiettivi per soddisfare bisogni egoici e autoreferenziali. Come nel caso del cibo d'asporto, il *take-away* risolve la fame in fretta, ma non fa assaporare il percorso per arrivare fino alla sazietà, né permette un risultato duraturo.

Si tratta di *idealtipi* generici<sup>241</sup>, i cui confini si muovono facilmente includendo o escludendo alcuni elementi. Il buddhismo *take-away*, infatti, si cela anche nella via spirituale e, in particolar modo, in quella secolare. Vediamo, dunque, quali sono le peculiarità europee che appartengono a tali aspetti, considerando che per motivi di spazio e di tempo mi limito a descriverne i tratti principali, tralasciando i singoli tratti colti durante le osservazioni partecipanti.

Il primo tipo di approccio alla pratica di *samatha-vipassana* è quello che apre alla via spirituale del *buddhadharma*. Esso s'inserisce in un contesto culturale che avvalga le sue caratteristiche, accogliendo la pratica meditativa come parte di un orientamento personale alla religiosità.

Il crollo delle teorie della secolarizzazione<sup>242</sup> ha lasciato il passo all'idea di un'epoca «postsecolare», caratterizzata da una «differenziazione sempre più ampia delle forme spirituali (Giordan 2006, 279)». Anche l'Italia<sup>243</sup> non fa eccezione: come spiega il sociologo delle religioni Giuseppe Giordan, «al sacro non si accede più a partire dalle prescrizioni delle chiese tradizionali, ma dalla libertà di scelta del soggetto stesso, dal suo bisogno di significato, dalla sua aspirazione all'autorealizzazione e dalla necessità di esprimere creativamente il suo rapporto con il trascendente (ivi, 281)». E' un processo che è parte della «deistituzionalizzazione<sup>244</sup>» della religione, in cui «si stemperano i modi più tradizionali di interpretare l'identità e l'appartenenza religiosa, mentre si delineano forme nuove e inedite di credere (ivi, 9)». Una religione "invisibile", secondo i sociologi, perché non statisticamente rilevabile. La dimensione individuale in cui dimora segue infatti due prospettive che la rendono non "quantificabile": il «believing without belonging» e il sincretismo personale. La prima, quella del "credere senza

---

<sup>241</sup>Le categorie proposte non sono supportate da dati rappresentativi, ma rappresentano ipotesi di ricerca formulate a seguito di osservazioni e colloqui informali.

<sup>242</sup> Per cui si riscontra una secolarizzazione qualitativa (perdita di rilievo pubblico della religione) più che quantitativa (diminuzione delle persone religiose nelle società moderne). Cfr. Introvigne 2003<sup>2</sup>.

<sup>243</sup> Giampiero Comolli sottolinea il mutamento in atto nella religiosità in Italia. Esso si manifesta in due tendenze concomitanti: il distacco dalle religioni organizzate, e dall'istituzione ecclesiastica in particolare, spesso giudicata "autoritaria"; e un crescente riferimento alla dimensione personale nella costruzione della propria religiosità, che non implica un «distacco dal cristianesimo ma porta invece alla ricerca di una spiritualità più spontanea e meno eterodiretta: una nuova spiritualità che si manifesta tanto in ambito cattolico o cristiano (nuovi movimenti spirituali interni al cattolicesimo o al protestantesimo), quanto attraverso l'adesione ai cosiddetti "nuovi movimenti religiosi" (sincretismi di tipo New Age) o a tradizioni religiose di matrice orientale (Comolli, Dharmā n.10, p. 70)».

<sup>244</sup> L'espressione è della sociologa francese Danièle Hervieu-Léger. cfr. CESNUR. "Il "credere senza appartenere" e la rilevanza del pluralismo" [http://www.cesnur.org/religioni\\_italia/introduzione\\_04.htm](http://www.cesnur.org/religioni_italia/introduzione_04.htm)

appartenere” è un’espressione coniata dalla sociologa anglosassone Grace Davie nei primi anni novanta<sup>245</sup> e rappresenta secondo alcuni studiosi «la religione di maggioranza relativa<sup>246</sup>» più diffusa in Europa. Anche in Italia, «circa metà della popolazione nazionale si dichiara più o meno vagamente “religiosa” o “credente”, ma non frequenta con regolarità nessuna religione organizzata». Tuttavia, «è disposta ad assumere in un mix sincretistico una molteplicità di posizioni dottrinali diverse (Menegotto, 2005)». Ed ecco quindi la seconda prospettiva che regola la dimensione individuale, ovvero la possibilità di integrare diversi aspetti di più religioni in un unico “credo” personale. Come spiega Franco Garelli, «la cultura della sperimentazione spinge vari gruppi di popolazione a maturare dei riferimenti di fede “personalizzati”, anche valorizzando nuove proposte che provengono dalle loro tradizioni storiche o interpretandole in modo nuovo o componendole con istanze di altre religioni e culture (Garelli, 9)». Il risultato è una religione “fai-da-te”, in cui il *God seeker* cerca risposte a nuove domande, che non possono essere soddisfatte dalle dottrine tradizionali. In questo senso il fai-da-te è antidogmatico, esperienziale e analitico, come strumento di una ricerca spirituale personale che, in un panorama multiculturale, ha il coraggio di rivalutare le strade già percorse, creandone di nuove. Per indagare questo aspetto, Daniele Bolelli, sociologo delle religioni all’UCLA di Los Angeles, ha recentemente pubblicato un testo dal titolo provocatorio: *iGod. Istruzioni per l’uso di una religione fai da te*. La sigla *i* rimanda all’interconnettività dei dispositivi *Apple* di ultima generazione, mentre nel libro si legge: «è un invito a confrontare le questioni essenziali che sono all’origine delle religioni e della vita stessa. E’ un invito a mettere in discussione i valori, le credenze, le visioni del mondo che finora sono state considerate sacre (...) per spazzare via la polvere dai sistemi di pensiero su cui si fonda la civiltà moderna (Bolelli, 8)».

I caratteri tipici del “movimento vipassana” europeo (così come gli aspetti propri del *buddhadharma*) soddisfano le domande poste da questo contesto che, come abbiamo visto, non è così diverso da quello asiatico (soprattutto thailandese). La richiesta di individualità religiosa, laicità e antidogmatismo è comune ai due ambiti, mentre in Europa l’interconnettività religiosa del fai-da-te è spinta verso possibilità più ampie (come conseguenza dei flussi migratori). In Occidente, però, chi pratica, a meno che non abbia la volontà di intraprendere un percorso monastico, in molti casi tende a non definirsi “buddhista” ma a riunirsi in *sangha* di laici “amici del *Dharma*” (Comolli 1995, 8). Evitare ogni etichetta è parte della costruzione di una religiosità individuale aperta, che viene definita giorno per giorno e che, anche da questo punto di vista, ben si sposa con l’attenzione alla pratica comune,

---

<sup>245</sup> cfr. Grace Davie, *Religion in Britain since 1945. Believing without belonging*, Blackwell, Oxford, 1994

<sup>246</sup> Cfr.: CESNUR, *Il "credere senza appartenere" e la rilevanza del pluralismo*, cfr.: [http://www.cesnur.org/religioni\\_italia/introduzione\\_04.htm](http://www.cesnur.org/religioni_italia/introduzione_04.htm) Anche in Italia, oltre il 40 per cento delle persone dichiara di credere in qualcosa ma di non appartenere a nessuna religione.

piuttosto che alla tradizione di riferimento, propria del “movimento vipassana”. Nel caso italiano, in particolare, due aspetti, il fai-da-te e l’interreligiosità buddhista, convergono nella definizione personale di una nuova spiritualità. Il cammino esistenziale proposto dalla pratica assume molteplici colori, affiancandosi all’etica cristiana senza alcun conflitto personale, ma anzi donando un nuovo tassello all’identità del credente post-moderno, la cui spiritualità è guidata dalla *scelta* (o da più scelte) e non dipende più dal blocco monolitico di una tradizione. In questo contesto, come in Oriente, la pratica meditativa diviene la porta d’accesso alla scoperta del *Dharma*.

La religiosità fai-da-te non è di per sé condannabile: il sincretismo individuale (o la «globalizzazione del sacro» come dicono alcuni) porta ad una maggiore conoscenza della propria religione e di quelle altrui, facendo emergere un impegno religioso più autentico. Silvia Gavino, una giornalista che si occupa di spiritualità moderna, scrive: «non ho abbastanza fede per seguire il credo al quale sono stata educata, ma non voglio nemmeno cavarmela facilmente prendendo qua e là la soluzione più comoda. Cerco parole e riti che mi aiutino a riconoscere il sacro che abita in me. Figure credibili che mi educino a santificare i giorni: non quelli della festa comandata, ma quelli vili, fallimentari e cupi (Gavino, 2011)». Mentre Bolelli in un’intervista aggiunge: «la maggior parte della gente non è entusiasta di prendersi questa libertà perché ad ogni libertà corrispondono delle responsabilità. I dogmi sono più facili: ti adegui a un programma già scritto e non stai sveglio alla notte. Invece scegliere la propria religione non è per tutti: richiede visione, coraggio, sicurezza di sé<sup>247</sup>». Nell’epoca della globalizzazione culturale, la possibilità di scegliere gli elementi che compongono la propria religiosità è un’opportunità che mentre arricchisce l’individuo, riscattandolo dalla trappola dei dogmi, lo mette di fronte a nuove responsabilità.

Questa stessa possibilità, però, diviene una gabbia di auto-illusione se vissuta per soddisfare i propri desideri egoici. La ricerca spirituale si trasforma in un calderone confuso e indistinto, riempito scegliendo dagli scaffali del *supermarket* delle religioni i “pezzi” più utili ad alimentare il proprio ego. In questo modo, la scelta religiosa non viene più guidata da motivi “mistici” (o almeno non solo) ma dalle leggi della domanda e dell’offerta e della convenienza costi/benefici, all’interno di un vero e proprio *mercato* religioso. La teoria, battezzata «rational choice» dai sociologi americani Roger Finke e Rodney Stark, attribuisce i meccanismi della scelta razionale alla scelta religiosa. Nell’era in cui la grande religione a cui tutti aderiamo è quella del mercato<sup>248</sup>, anche le religioni diventano oggetto di consumo e i fedeli sono *trasformati* in consumatori.

---

<sup>247</sup> Silvia Gavino, *iGod, ovvero come mixo la mia personal religion*. Cfr.: <http://mangiopregoamo.style.it/2011/07/12/igod-ovvero-come-mixo-la-mia-personal-religion/>

<sup>248</sup> La logica consumistica ruota attorno all’interiorizzazione di un nuovo modo per esorcizzare la paura della morte, il paradigma “consumo dunque sono”. Cfr. G. Ritzer, *La religione dei consumi*, Il Mulino 2005

In questo contesto, il *fai-da-te* si traduce nel passaggio da un campo aperto all'interreligiosità trasposta nella biografia individuale a una religione su misura in grado di soddisfare con immediatezza i propri bisogni contingenti. E' un «neonarcisismo spiritualistico (Pensa, 261)» che trasforma il ritorno al “sè” della religione personale in una religione del “Me”<sup>249</sup>. Dice Garelli: «in un'epoca che enfatizza l'importanza e l'integrità del soggetto, i suoi gradi di preferenza e di libertà espressiva, la centralità dei sentimenti e delle emozioni, la domanda di benessere e di realizzazione personale, anche l'espressione religiosa sembra piegarsi a questo tipo di orientamento (Garelli, 9)». Il filosofo francese Remi Brague<sup>250</sup> la chiama religiosità «à la carte», per indicare «un bouquet di elementi» i cui tratti si scelgono come si sceglie dal *menu* di un ristorante, in base ai propri desideri del momento:

molti fra i nostri contemporanei non chiedono alla religione di convertirli e di santificarli, ma semplicemente di soddisfarli. Se è il soggetto a decidere quale Dio gli conviene, egli si situa più in alto di ogni Dio possibile. Perché dunque non fare di questo soggetto la divinità stessa? Ciò che a prima vista si presenta come un politeismo che permette la scelta, si traduce in un monoteismo del soggetto, collettivo o individuale<sup>251</sup>.

Nel caso della *samatha-vipassana* questo atteggiamento segna il passaggio da un approccio individuale ad uno individualistico, che strumentalizza la pratica estrapolandola dal contesto globale in cui è inserita. E' la categoria del buddhismo *take-away* cui accennavo inizialmente, che si manifesta in un approccio “religioso” comodo, semplice e fugace, che sceglie quali aspetti “portare a casa” e quali eliminare dal proprio orizzonte<sup>252</sup>. La mia breve esperienza in monastero, mi ha mostrato una realtà (o meglio, una piccola parte di essa) fatta di “cercatori spirituali” che si accostano alla pratica senza alcuna conoscenza del *Dharma* in cui è inserita e che, attraverso la pratica, conoscono il *Dharma* stesso, spesso scegliendo cosa prendere e cosa tralasciare<sup>253</sup>. La meditazione si porta a casa, mentre

---

<sup>249</sup> Il fenomeno è stato battezzato da due studiosi, Robert Bellah e Richard Madsen, «sheilaism» dal nome fittizio di Sheila Larson che, durante un'intervista condotta dai due ricercatori, dichiara di credere nello *Sheilaism*, una religione così personale da avere il suo nome. Cfr. [http://www.robertbellah.com/lectures\\_5.htm](http://www.robertbellah.com/lectures_5.htm) e R. Bellah, R. Madsen, *Habits of the Heart, Individualism and Commitment in American Life*, University of California Press 2007

<sup>250</sup> Remi Brague è docente di filosofia araba e filosofia orientale alla Sorbona di Parigi.

<sup>251</sup> Remi Brague, *La religione e gli dei*, Il Cantico 2010, p. 14

<sup>252</sup> Massimo Introvigne, direttore del CESNUR, parla a questo proposito di “buddhismo champagne”, ovvero «la religione di chi appare più impegnato a soddisfare il proprio narcisismo umano e spirituale piuttosto che a trovare la vera risposta ai perché della sua vita (Menegotto 2005)». Essa si accompagna al “turismo religioso”, la nuova frontiera della vacanza, che si muove tra conventi e monasteri alla ricerca di spiritualità in pillole e *relax*. Cfr. “Boom di turisti al monastero buddhista di Pomaia. Sono persone alla ricerca di meditazione e relax che seguono le orme di Richard Gere, frequentatore illustre del centro toscano” [http://www.lanazione.it/pisa/cronaca/2010/08/03/365567-boom\\_turisti\\_monastero\\_buddhista\\_pomaia.shtml](http://www.lanazione.it/pisa/cronaca/2010/08/03/365567-boom_turisti_monastero_buddhista_pomaia.shtml) e Silvia Gavino, “Com'è fashion la preghiera”, cfr.: <http://mangiopregoamo.style.it/2011/08/30/come-fashion-la-preghiera%E2%80%A6/>

<sup>253</sup> Si tratta di una generalizzazione basata su un numero esiguo di colloqui informali, ma che trova riscontro anche nella letteratura (cfr. M.Introvigne, “Buon viaggio, Dalai Lama” [http://www.cesnur.org/testi/dalai\\_02.htm](http://www.cesnur.org/testi/dalai_02.htm)). La “categoria” non comprende coloro che scelgono il *buddhadharma* e seguono l'Ottuplice Sentiero in ogni suo aspetto, compreso quello più

tutto il resto si può mettere nel cassetto dei nuovi pezzi conquistati, insieme alla tanto amata/odiata infarinatura cristiana, all'etica laica, e a tutte le nuove esperienze religiose a cui si è pronti ad aprirsi. Anche la non-scelta di identificarsi nel buddhismo, nonostante i ritiri in monastero e una pratica frequente, in questa prospettiva è una scelta precisa: è il consumo di una religiosità “facile”<sup>254</sup> che non si accompagna ad una dichiarazione d'impegno a lungo termine. Non si tratta di una decisione ponderata in seguito alla consapevolezza dell'insostanzialità di qualsiasi scelta o opinione, ma è influenzata dall'attitudine alla “libertà” consumistica. Quest'ultima, offrendo l'illusione di un'infinità di scelte, spinge a selezionare gli aspetti “comodi” di ognuna, tralasciando le parti più impegnative. La modernità è «liquida»<sup>255</sup>: nel consumo, nel lavoro, nei rapporti personali. Perché non dovrebbe esserlo anche la scelta religiosa? Del resto, perché impegnarsi? In un mondo ricco di stimoli, offerte e possibilità, forse l'unico gusto che riusciamo a riconoscere è quello da *fast-food*.

Il secondo tipo di approccio occidentale alla *samatha-vipassana* è quello secolare, che segue la via della ricerca scientifica e della rielaborazione psicologica della pratica a scopi curativi. In entrambi i casi, il razionalismo dell'atteggiamento scientifico trova corrispondenze nei caratteri antidogmatici, esperienziali e diretti all'osservazione della mente del *buddhadharma* e del “movimento vipassana”. In una citazione attribuita ad Albert Einstein si legge:

La religione del futuro sarà una religione cosmica. Dovrà trascendere un Dio personale ed evitare dogmi e teologie. Comprendendo sia il naturale sia lo spirituale, dovrà fondarsi su un senso religioso che nasca dall'esperienza di tutte le cose spirituali e naturali intese come unità significativa. Il buddhismo corrisponde a tale descrizione. Se c'è una religione che possa far fronte alle moderne esigenze scientifiche, essa è il buddhismo.

Gli anni ottanta vedono un passaggio storico in questa direzione: per la prima volta la scienza si domanda se sia possibile indagare, sperimentalmente, gli effetti fisiologici provocati dalle pratiche di meditazione buddhista. Nel 1987 a Dharamsala (India) un piccolo gruppo di biologi, psicologi e neuroscienziati occidentali insieme ad alcuni monaci di tradizione tibetana, tra cui il Dalai Lama, si riuniscono nel *Mind and Life Institute*, un gruppo di ricerca informale con l'intento di investigare le prospettive della scienza e del buddhismo su determinati argomenti, soprattutto quelli legati alle cosiddette «emozioni distruttive (Goleman 2009)», ovvero rabbia, desiderio e illusione. Il gruppo,

---

impegnativo, anche senza la necessità di dichiararsi “buddhisti”.

<sup>254</sup> Secondo Giampiero Comolli è un buddhismo “facile” perché considerato meno impegnativo del cattolicesimo (cfr. Comolli, *Dharma* 10, p. 69).

<sup>255</sup> Famosa espressione del sociologo americano Zygmunt Bauman: «la vita liquida, come la società liquido-moderna, non è in grado di conservare la propria forma o di tenersi in rotta a lungo». Cfr. Z. Bauman, *Vita liquida*, Laterza 2006, p. VII

fortemente voluto dal Dalai Lama, che ne diventa Presidente Onorario, organizza una serie di incontri privati che, nell'arco di quasi vent'anni, consentono uno scambio tra monaci, psicologi e neuroscienziati che crea un clima di fiducia reciproca, permettendo l'avvio delle prime ricerche "ufficiali" sulla meditazione. Nel 2003 un incontro al MIT di Boston, da molti definito "epocale", riconosce il Dalai Lama, unico tra i rappresentanti spirituali, come un interlocutore valido per discutere dei temi legati alla natura della mente. Pochi anni dopo, nel 2005, il Dalai Lama incontra Aaron Beck, uno dei padri del cognitivismo, all'apertura del Convegno Internazionale di Psicoterapia Cognitiva (Giommi, 38).

Il ruolo del Dalai Lama nell'incontro tra buddhismo e scienza<sup>256</sup> rientra nelle peculiarità dell'approccio della tradizione tibetana al mondo occidentale, che esula dall'argomento di questo lavoro. Tuttavia, gli esperimenti scientifici che egli in prima persona ha incoraggiato hanno coinvolto anche la *samatha-vipassana*, contribuendo alla sua diffusione in Occidente. Durante le sperimentazioni, ai monaci, con il capo coperto da elettrodi, si chiede di «iniziare da una condizione mentale neutra, per poi entrare successivamente in diverse fasi specifiche di meditazione» che implicano «strategie diverse circa l'attenzione, la cognizione e l'affettività (Ricard 2009, 271)». Si tratta rispettivamente di *satipatthana*, *samatha-vipassana* e *metta*. La prima viene definita «concentrazione univoca» che «diretta ad un unico oggetto di attenzione, esige che si abbandonino le moltitudini di pensieri che attraversano la mente e provocano distrazione (*ibidem*)». Consiste nel concentrarsi su un punto, «rivolgendogli lo sguardo e mantenendolo fermo, per recuperare la concentrazione quando la mente minaccia di perderla»; la seconda è indicata come «presenza risvegliata», ovvero «una condizione mentale assolutamente limpida, aperta, vasta e attenta, libera dalle concatenazioni di pensieri e da qualsiasi attività mentale intenzionale»: «benché non ci si concentri su nulla, viene mantenuta una perfetta presenza mentale<sup>257</sup>»;

---

<sup>256</sup> «Uno studioso buddhista occidentale mi ha detto: "il buddhismo non è una religione, è una specie di scienza della mente". In questo senso, il buddhismo non appartiene alla categoria delle religioni. Credo che questa non sia una cosa positiva ma, in ogni caso, significa che il buddhismo si colloca più vicino alla scienza. Tuttavia, dal puro punto di vista degli scienziati, il buddhismo viene considerato naturalmente un tipo di sentiero spirituale. Di nuovo, non è positivo il fatto che non appartenga alla categoria delle scienze. Il buddhismo, pertanto, non appartiene né alla religione né alla scienza, ma questa situazione ci permette di creare un legame, edificando un ponte tra fede e scienza (Tenzin Gyatso (XIV Dalai Lama), "Scienza e Spiritualità", Dharma n. 26, p. 54)».

<sup>257</sup> Individuo *satipatthana* e *samatha-vipassana* "traducendole" dalle formulazioni utilizzate dagli scienziati durante le sperimentazioni. Vengono utilizzate due sigle: la prima, FA, sta per "attenzione focalizzata", mentre OM indica il "monitoraggio aperto", ovvero *samatha-vipassana*. Nei resoconti, è specificato infatti che OM implica lo sviluppo iniziale di FA al fine di calmare la mente, «ma con l'avanzare di FA la coltivazione della capacità di monitoraggio aperto diventa l'obiettivo principale della pratica OM (A. Lutz, *Attention regulation and monitoring in meditation* <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2693206/>)». Per «obiettivo» credo s'intenda la volontà di abbandonare la pratica dell'attenzione focalizzata al cosiddetto "stato di accesso" per progredire verso *samatha-vipassana* piuttosto che procedere nei livelli successivi di *jhana* (concentrazione). Mentre FA (*satipatthana*) è intenzionale, OM (*samatha-vipassana*) è uno stato non intenzionale che mantiene la presente attenzione in modo "aperto" e non focalizzato (cfr.: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2693206/table/T1/>). Per i "principianti" è generalmente necessario un lungo periodo di "allenamento" nella pratica di *satipatthana* prima di esperire *samatha-vipassana* (ma non è detto che accada); i meditanti esperti, invece, possono sviluppare la capacità di richiamare l'esperienza di *samatha-vipassana* in "tempi brevi".

l'ultima, definita «meditazione sull'amore e sulla compassione», consiste «nel rivolgere l'attenzione alle sofferenze di tutti gli esseri» generando «uno stato d'animo in cui non esiste nient'altro che la compassione e l'amore per amici, nemici o estranei, umani o non umani (ivi, 272)». A queste si aggiungono altre pratiche meditative proprie della tradizione tibetana, come la «visualizzazione» o la «devozione». In ognuno di questi casi, la risonanza magnetica funzionale (RMf)<sup>258</sup> misura gli effetti della pratica sull'attività cognitiva di alcune aree del cervello. Con l'introduzione del concetto di neuroplasticità cerebrale<sup>259</sup> e lo sviluppo delle tecnologie a disposizione, il numero di esperimenti è cresciuto negli anni: una breve ricerca su *Pubmed* tramite la parola chiave “meditation” mostra più di duemila risultati<sup>260</sup>. In Italia, recentemente, la ricerca ha coinvolto, per la prima volta, monaci della tradizione *theravada*, ovvero *Ajahn Chandapalo* e altri sette monaci del monastero di *Santacittarama*. Lo studio, svolto presso l'ITAB dell'Università di Chieti e guidato dallo psicologo Antonino Raffone<sup>261</sup>, ha confermato i risultati della sperimentazione statunitense. La pratica meditativa influisce sullo sviluppo di un'intensa attività, in una certa banda di frequenza detta delle onde gamma, nell'area prefrontale corticale sinistra, che è collegata alle emozioni “positive”. Al contrario, l'attività nell'area prefrontale corticale destra, collegata ad emozioni “negative” come la rabbia, la depressione etc, tende a diminuire. E' bene specificare che non si può parlare di un vero e proprio “centro” emotivo cerebrale. Come spiega il biologo Matthieu Ricard, che è anche uno dei monaci di tradizione tibetana che ha partecipato agli esperimenti,

le emozioni sono fenomeni complessi, associati a processi cognitivi che implicano l'interazione di più regioni del cervello (...) tuttavia alcuni lavori effettuati nel corso degli ultimi venticinque anni hanno dimostrato

<sup>258</sup> La risonanza magnetica funzionale (RMf) è uno strumento atto a misurare in che modo si modificano i livelli di attività corticale, in determinate aree del cervello, durante lo svolgimento di compiti cognitivi. Negli esperimenti viene utilizzato anche un macchinario poco comune, l'elettroencefalogramma (EEG) a duecentocinquantesi sensori (normalmente sono trentadue), applicati sul cuoio capelluto per rilevare l'attività elettrica del cervello (Ricard, 273).

<sup>259</sup> Come spiega il biologo e monaco tibetano Matthieu Ricard, «fino a dieci anni fa, nel campo delle neuroscienze, vigeva il dogma secondo il quale il cervello, già alla nascita, disponesse di tutti i suoi neuroni, e che questa quantità non fosse modificata dalle esperienze vissute (Ricard, 267)». Il concetto di neuroplasticità, d'introduzione recente, indica la capacità del sistema nervoso di modificare la sua struttura, con la produzione di nuovi neuroni e la definizione di nuove connessioni tra di essi, in risposta a stimoli esterni: «non solo c'è una continua riorganizzazione a livello sinaptico, ma è dimostrata la neurogenesi, la creazione di nuovi neuroni, anche in adulti. Una «dose» relativamente breve ma concentrata di stimolazioni è in grado di produrre una significativa riorganizzazione corticale (Giommi, 46)». Nel caso di un musicista, ad esempio, «le regioni del cervello che controllano i movimenti della mano con cui esegue la diteggiatura si sviluppano in parallelo all'abilità che acquisisce con il suo strumento (ibidem)».

<sup>260</sup> *PubMed* è una libreria *online* che raccoglie oltre 21 milioni di articoli scientifici (tra *abstract* e *full-text*) pubblicati su libri e riviste di tutto il mondo. E' supportata dal *National Institutes of Health* (che si trova nel Maryland, in USA), uno dei più grandi centri al mondo per la ricerca scientifica. Cfr.: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=meditation>

<sup>261</sup> A. Raffone, A. Manna, “Neural correlates of focused attention and cognitive monitoring in meditation” in *General Research Bulletin*, 2010, ITAB - Istituto per le Tecnologie Biomediche Avanzate, Università di Chieti. Cfr.: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20223285> Sempre a Chieti, nell'ottobre del 2010, si è tenuto il “Primo Seminario sulla dottrina buddhista e la pratica di meditazione” dal titolo *Interconnessioni tra psicologia, psicoanalisi e pratica della meditazione*, a cui ha partecipato anche *Ajahn Chandapalo*.

che, quando i soggetti provano emozioni come la gioia, l'altruismo, l'entusiasmo e manifestano una grande energia e vivacità mentale, presentano un'importante attività cerebrale a livello della corteccia prefrontale sinistra. Coloro che provano invece stati mentali negativi, come la depressione, il pessimismo o l'ansia e tendono a ripiegarsi su se stessi, manifestano un'attività prevalente della corteccia prefrontale destra (Ricard, 268)

La pratica meditativa contribuisce dunque ad intensificare l'attività cerebrale nel polo "positivo" sinistro. Tale risultato viene comparato testando un gruppo di 175 non-meditanti (il cosiddetto "gruppo di controllo"), a cui è stato chiesto, dopo un periodo di addestramento meditativo di una settimana, di attivare lo stesso stato mentale dei monaci (che hanno una media di ventimila ore di pratica). L'esperimento conferma gli effetti della pratica meditativa per i meditanti esperti: nell'area prefrontale corticale sinistra dei soggetti del gruppo di controllo si riscontra un'attività minima rispetto a quella sviluppata dai monaci<sup>262</sup>. Richard Davidson<sup>263</sup>, uno dei pionieri nella sperimentazione in questo campo, autore dell'esperimento appena citato, rivolge l'attenzione anche ai meditanti non-esperti, dimostrando che tra i principianti (che hanno seguito un programma di tre mesi di pratica meditativa) è visibile uno spostamento dell'attività cerebrale verso il lato sinistro della corteccia prefrontale che è del 20% in più rispetto a quello di chi non medita (Ricard 2009<sup>2</sup>).

Altri esperimenti studiano il rapporto tra la meditazione e la risposta immunitaria o la diminuzione degli stati di ansia e stress. Alcuni ipotizzano che «una meditazione regolare contribuirebbe alla regolazione della produzione di cortisolo, il principale ormone collegato alle sensazioni di stress» così come all'«aumento della serotonina, neurotrasmettitore di grande rilievo per l'umore poiché è un efficace antidepressivo (Sestini, 48)».

La direzione intrapresa dalla sperimentazione porta ad allargare il campo di applicazione della pratica meditativa, che approda in ambito psicoterapeutico<sup>264</sup>. Nel 1979 un biologo statunitense, John Kabat-Zinn<sup>265</sup>, fonda la prima "Clinica per la riduzione dello stress" basata sulla rielaborazione in

---

<sup>262</sup> Cfr. R. J. Davidson, A. Lutz, "Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation", Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior, University of Wisconsin-Madison <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944261/> e A. Lutz, R. J. Davidson, M. Ricard, "Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice", *The National Academy of Sciences*, 2004, W. M. Keck Laboratory for Functional Brain Imaging and Behavior e Laboratory for Affective Neuroscience, University of Wisconsin-Madison <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC526201/>

<sup>263</sup> Richard Davidson è direttore del laboratorio di neuroscienze affettive dell'Università del Wisconsin. Alcuni autori di esperimenti simili sono il neuroscienziato Jonathan Cohen (Università di Princeton) e Paul Elkman (Università di Berkeley, California), psicologo pioniere nelle tecniche di riconoscimento facciale delle emozioni. Antoine Lutz, infine, collaboratore di Davidson, ha ricevuto dal *National Institute of Health* (NIH) una borsa di studio per continuare a tempo pieno le sue ricerche sui meditanti.

<sup>264</sup> L'interesse in ambito psicologico per il buddhismo non è nuovo (Cfr. E. Fromm, *Psicoanalisi e buddhismo Zen*, Ubaldini 1968). La novità è nella formalizzazione di un protocollo terapeutico basato su una pratica meditativa buddhista, riconosciuta ufficialmente in ambito clinico per i suoi benefici psicofisici.

<sup>265</sup> Kabat-Zinn (1944), professore emerito di Medicina presso l'Università di Boston, è tra i membri fondatori del Centro *Zen* di Cambridge (secondo l'insegnamento del monaco coreano Seung Sahn).

termini terapeutici della pratica di “presente attenzione” (*satipatthana*). Traducendo nel linguaggio occidentale tale pratica, egli mette a punto un protocollo, denominato *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), per la terapia di stress, ansia e dolore cronico. Nello stesso anno, fonda il “Centro per la Mindfulness nella Sanità e nella Società”, rivolto a medici e operatori sanitari:

Immaginate la scena: pazienti che meditano e fanno yoga in ospedali e cliniche in tutta l’America, in tutto il mondo, dietro prescrizione dei loro medici. A volte sono i medici a insegnare; altre volte i medici seguono gli stessi corsi dei pazienti e praticano fianco a fianco con loro (Kabat-Zinn, 27).

Il centro allarga il raggio d’azione del protocollo all’applicazione nelle scuole a fini educativi, nelle carceri per la riabilitazione dei detenuti e nelle aziende per la riduzione dello stress di manager e impiegati<sup>266</sup>.

Da scienziato, Kabat-Zinn, insieme alla sua *equipe* di ricerca, dà il via a nuovi esperimenti sul rapporto tra cervello e pratica meditativa, non più diretti allo studio di monaci esperti di meditazione ma dei soggetti che hanno seguito il protocollo *Mindfulness*<sup>267</sup>. Nel corso degli anni novanta, la terapia basata sulla meditazione acquista importanza e notorietà, tanto da diventare un “servizio” offerto in centinaia di ospedali negli Stati Uniti e, successivamente, con la sua diffusione in Europa, anche in Inghilterra. Al protocollo originario se ne aggiungono di nuovi, come il *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) ideato dagli psicologi Z.V. Segal, M.G. Williams e J.D. Teasdale per ridurre e prevenire le ricadute nelle crisi depressive (Giommi, 16), che diviene il nuovo modello della psicoterapia cognitiva comportamentale di terza generazione<sup>268</sup>. Al contrario di quanto accade negli Stati Uniti, in Europa (a parte il caso inglese) i protocolli *Mindfulness* non godono ancora di una diffusione di massa, né sono stati integrati nei servizi ospedalieri. Anche in Italia<sup>269</sup>, la terapia formulata da Kabat-Zinn arriva solo negli ultimi anni, dopo più di due decenni di sperimentazioni statunitensi.

---

<sup>266</sup> Applicazioni che non si discostano dal contesto asiatico dove, negli stessi anni, S.N.Goenka diffondeva in modo simile la *samatha-vipassana* in scuole, carceri, aziende e uffici indiani.

<sup>267</sup> La ricerca sul database di PubMed, con la parola chiave “MBSR” (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), offre un centinaio di risultati. Cfr.: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=mbsr>

<sup>268</sup> In ambito cognitivo-comportamentale, si basano sul protocollo *Mindfulness* anche l’ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) e la *Dialectical Behaviour Therapy* per il trattamento del disturbo borderline di personalità.

<sup>269</sup> Il Centro Italiano Studi *Mindfulness* coniuga l’attività di studio e ricerca alla formazione di nuovi insegnanti, tramite il rilascio di un Diploma di Istruttore *Mindfulness* dopo il *training* di un anno (che prevede la partecipazione ad almeno un ritiro di *Mindfulness*). Negli ultimi anni, cresce il numero di associazioni, studi e convegni italiani dedicati al protocollo di Kabat-Zinn, anche nell’ambito della sua applicazione nella psicoterapia cognitivo-comportamentale (MBCT, ACT o DBT). Recentemente, è stato istituito presso la facoltà di Medicina (Dipartimento di Scienze Neurologiche e Psichiatriche) dell’Università di Firenze, un Master di II livello (della durata di due anni) in “Meditazione e Mindfulness: Neuroscienze ed Applicazioni Cliniche nelle professioni di aiuto”. E’ un segno dell’importanza e della popolarità che la *Mindfulness* sta acquisendo anche in Italia.

Il protocollo MBSR<sup>270</sup> ha una durata di otto settimane e prevede incontri, di due o tre ore e mezzo l'uno, per gruppi di trenta-quaranta persone<sup>271</sup>. Viene condotto esclusivamente da Istruttori *Mindfulness* qualificati, generalmente psicoterapeuti, che hanno seguito un corso di formazione e praticato in prima persona la terapia. E' *Mindfulness-Based*, nel senso che si basa sulla pratica meditativa inserita in una struttura psicoterapeutica e indirizzata alla cura di specifici disagi psico-fisici. In questo senso, la terapia non si identifica totalmente con la pratica meditativa in sé, ma con questa più il correlato psicoterapeutico che la accompagna.

Nella definizione di Kabat-Zinn, *Mindfulness* significa «porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante (Kabat-Zinn 1994, 63)». Si tratta, dunque, della pratica di *satipatthana*, ovvero lo “sviluppo dell'attenzione presente”. Il protocollo si basa su tre “tipi” di meditazione, ovvero modalità diverse di *satipatthana*: la meditazione seduta (*sitting meditation*) traduce la pratica di *anapanasati* (*satipatthana* sul respiro) e di *satipatthana* sui contenuti mentali e non prevede alcuna posizione particolare (le più diffuse sono la posizione birmana e quella “occidentale” su di una sedia); l'esplorazione del corpo (*body scan*) che corrisponde a *satipatthana* sulle parti del corpo (e viene praticata in posizione distesa su ispirazione di pratiche *yoga*); e infine la meditazione camminata (*walking meditation*) ovvero ancora *satipatthana* sul movimento dei piedi e sulle sensazioni del corpo durante il movimento (*jongrom*). A questi si aggiunge l'“esercizio dell'uvetta”, che consente di sviluppare l'attenzione sulle proprietà del cibo (forma, colore, consistenza, odore, sapore) e sul processo con cui viene ingerito. La pratica, della durata di circa 45 minuti alla volta, è guidata passo passo, mentre la stanza che ospita i meditanti non prevede alcun riferimento buddhista. Dopo ogni sessione meditativa, è previsto un momento di “scambio comunicativo” libero, relativo alla propria esperienza, spesso integrato da chiarimenti da parte del terapeuta istruttore. Durante il protocollo, le lezioni di *Mindfulness* sono accompagnate da “compiti per casa”: testi di approfondimento, cd con registrazioni audio delle lezioni e un diario di “autodisciplina” dove segnare progressi e difficoltà. Alla sesta settimana, è prevista una giornata intensiva di silenzio (di circa otto ore) in cui bisogna mantenere «uno sguardo discreto» verso gli altri meditanti (Montano 2010, 49).

Se facciamo riferimento al contesto asiatico, appare chiaro quanto il protocollo di Kabat-Zinn sia una versione ridotta e semplificata dei ritiri birmani di *samatha-vipassana*, in particolare di quelli secondo il metodo di S.N.Goenka<sup>272</sup>. E' proprio il concetto di ritiro ad essere surclassato, tramite una

---

<sup>270</sup> Alcune piccole variazioni distinguono il protocollo MBSR da quello MBCT ma si tratta di considerazioni trascurabili. Alla base vi è una diversa destinazione della terapia, indirizzata verso stress, ansia e dolore cronico o depressione.

<sup>271</sup> Un terapeuta istruttore esperto, come Kabat-Zinn, può gestire anche gruppi di centinaia di persone.

<sup>272</sup> Kabat-Zinn ha praticato con insegnanti dell'IMS (*Insight Meditation Society*) di Barre vicini al contesto birmano. Nel protocollo si notano, infatti, alcune caratteristiche del metodo birmano (in particolar modo secondo l'insegnamento di Goenka) come la pratica del silenzio.

visione che radicalizza la prospettiva secolare birmana, trasportando la pratica nella vita di tutti i giorni attraverso brevi periodi dedicati ad essa<sup>273</sup>, in otto incontri settimanali. Questo determina un mutamento nelle modalità di accesso alla pratica: durante i ritiri, i laici sviluppano una prassi connessa ad una scelta di rinuncia (il rispetto di otto precetti), che dona una precisa direzione alla comprensione della pratica stessa; nel protocollo *Mindfulness*, invece, la totale assenza di una “via” morale delinea scopi e funzioni peculiari. La meditazione non solo “esce” dal monastero, ma entra negli studi psicoterapeutici e nelle vite delle persone quasi “a domicilio”, senza che ci sia il bisogno di una scelta esistenziale che spinga in direzione di un ritiro di rinuncia spirituale (seppure breve e secolarizzato). Il valore della *Mindfulness* si esprime in un campo diverso, che non nega il cammino esistenziale ma lo dirige nella cura della patologia mentale<sup>274</sup>. Se la pratica meditativa, intesa in senso spirituale, è autotrascendimento, come liberazione dall’attaccamento al proprio *io*, la sua applicazione terapeutica converge nell’autoesplorazione e autointegrazione, fermandosi a livelli inferiori (o diversi) di comprensione della pratica. La differenza sostanziale consiste nell’interpretazione di *dukkha*: intesa in senso ontologico e soteriologico nel primo caso, e in senso psicopatologico nel secondo. Si potrebbe dire che la pratica meditativa funziona come meta-terapia, una terapia della terapia stessa, che va oltre le patologie contingenti e il ruolo del terapeuta, per individuare una sofferenza universale che appartiene a tutti, anche ai “sani” di mente. Han de Witt distingue a questo proposito tra «sofferenza relativa», quella psicopatologica, e «sofferenza di base» ovvero quella ontologico/esistenziale<sup>275</sup>. Tuttavia, questo non autorizza a credere che la meditazione, in sé, possa essere anche una cura per i disagi psicologici. E’ vero invece che per alcuni soggetti nevrotici, o peggio, psicotici, la pratica meditativa è fortemente sconsigliata poiché indirizzare l’attenzione sulla propria dimensione interiore può essere controproducente in presenza di certe patologie. Un monaco di *Santacittarama*, ad esempio, mi ha raccontato dei casi in cui si rende necessario invitare alcuni laici, in ritiro al monastero, a

---

<sup>273</sup> Tuttavia, la terapia di Kabat-Zinn va oltre la brevità del protocollo sottolineando l’onnipervasività della pratica: «lo sviluppo della mindfulness (anche nel programma della Mindfulness-Based Cognitive Therapy) è affidato tanto a momenti “formali” di meditazione secondo particolari tecniche, quanto a momenti “informali” orientati a favorire la continuità della consapevolezza in ogni istante della vita quotidiana. La pratica non è quindi limitata ad alcuni intervalli di tempo, anche se gli spazi dedicati alla meditazione formale sono un aiuto e un sostegno insostituibile per contribuire allo stabilizzarsi e alla crescita di queste particolari modalità di attenzione al presente (Giommi, 14)»

<sup>274</sup> Una direzione che introduce il pagamento in denaro nel rapporto insegnante/studente, necessario per dare un compenso alle professionalità coinvolte. Tuttavia, il protocollo *Mindfulness* non si configura come una tecnica: «la mindfulness non va concepita come una nuova promettente tecnica o esercizio cognitivo-comportamentale, decontestualizzato, innestato in un paradigma cognitivista, il cui scopo sia di indurre un cambiamento desiderabile oppure di “aggiustare ciò che si è rotto” (...) La mindfulness non è solo una buona idea che, dopo averne sentito parlare, si possa immediatamente decidere di vivere nel presente, con la promessa di una riduzione dell’ansia e della depressione o di un aumento delle prestazioni e della qualità di vita, e che si possa poi rimettere in pratica all’istante in modo attendibile. È più somigliante invece a una forma di arte che si sviluppa col tempo, ed è grandemente incrementata attraverso la disciplina di una pratica regolare, quotidiana, sia formale che informale (Giommi 13)»

<sup>275</sup> Han de Witt, “Psicoterapia, meditazione e salute”, Dharma n. 5.

partecipare al protocollo *Mindfulness*, poiché: «se non sei in grado di gestire la tua rabbia, cosa fai quando te la vedi tutta davanti?». Perché si possa sviluppare la capacità di guardare *dukkha*, *anicca* e *anatta* è necessario prima spazzare il campo da tutta quella serie di “sovrastutture” del disagio che chiamiamo “patologie mentali”. Solo così sarà possibile andare oltre di esse, per distinguere un disagio molto più profondo, universale.

La *Mindfulness* si pone dunque come complemento al cammino spirituale, permettendo a chi non è in grado di intraprenderlo di guadagnare nuovi strumenti per un'autocomprensione che può essere “propedeutica” alla pratica del *buddhadharma*. Al lato opposto, la pratica alla base del cammino spirituale completa la terapia della *Mindfulness*: sia per il valore aggiunto che essa regala alla cura di molti disagi psicologici e anche fisici (diminuendo il ricorso ai medicinali), sia perché dopo il processo di autointegrazione può seguire la volontà di non abbandonare il cammino intrapreso, allargando la propria attenzione in direzione di una visione più ampia. È il caso del “movimento vipassana” occidentale, in cui l'approccio religioso/spirituale alla *samatha-vipassana* deriva in molti casi da un percorso di autoesplorazione terapeutica tramite la *Mindfulness*. L'equilibrio tra queste due dimensioni, nella consapevolezza di scopi e funzioni propri di ognuna, è fondamentale per un arricchimento reciproco, che è possibile e auspicabile.

Ma cosa accade se tale equilibrio salta? Accade che il protocollo *Mindfulness* viene, di fatto, identificato con la pratica meditativa *tout-court*. È lo stesso che se vedendo un quadro attraverso la luce di una torcia, identificassimo l'intero quadro con la parte illuminata: la parte per il tutto. *Satipatthana*, il cammino della presente attenzione, che traduce il termine *Mindfulness*, è l'“allenamento” interiore che conduce alla possibilità di una visione profonda (*vipassana*). Nel protocollo, *vipassana* è tradotto con “insight” per indicare un momento di “visione interna” caratterizzato da una comprensione consapevole dei contenuti mentali. Ad esempio, rendersi conto di “stare pensando” mentre si compiono gesti automatici o rendersi conto di un pensiero, normalmente inconsapevole, durante una discussione sono “lampi” di *insight*. Ma *vipassana* non è la vigile attenzione ai contenuti mentali. *Vipassana* significa vedere non soltanto la mente e i suoi contenuti ma *tutti* i cinque aggregati dell'esistenza condizionata come impermanenti e insostanziali, nella consapevolezza della vacuità di ogni cosa. È questa la consapevolezza a cui tende la pratica buddhista di *satipatthana*, in cui l'attenzione al momento presente è un elemento, tra altri, per giungere alla chiara visione di *dukkha*, *anicca* e *anatta*. Il lampo di *insight*, dunque, non è altro che l'obiettivo della pratica di *satipatthana*, quel “retto sforzo” che in essa si sviluppa ed è sviluppato, che riporta la mente che vaga alla presente attenzione su un oggetto determinato.

La differenza è semplice, ma fondamentale: *satipatthana* sviluppa la capacità di riconoscere i pensieri per uno scopo spiritualmente “maggiore” (ovvero l’esperienza di *samatha-vipassana*) mentre il protocollo *Mindfulness* ha per scopo lo stesso *satipatthana*, con l’obiettivo di sviluppare la presente attenzione sulla funzionalità dei processi mentali<sup>276</sup>. E’ la consapevolezza di tale differenza a preparare il terreno verso un’indagine successiva e individuale della pratica, che diventa ardua se si confonde il processo con lo scopo.

Quando ho chiesto ad *Ajahn Chandapalo* se non fosse reificante per la *samatha-vipassana* essere “ridotta” ad un protocollo psicoterapeutico o, peggio, ad una tecnica di rilassamento<sup>277</sup>, la sua risposta ha smontato i miei preconcetti, mostrandomi ancora una volta la lucidità del pensiero buddhista: tutto dipende dalle intenzioni di chi pratica, secondo i diversi livelli di comprensione della pratica stessa. Non c’è niente di male ad usare la pratica come tecnica di rilassamento, purché si sia consapevoli di farlo. Se si è consapevoli di praticare *satipatthana* per guarire da un disturbo d’ansia o per ridurre lo stress lavorativo, si deve essere consapevoli allo stesso modo che questo è solo un livello d’interpretazione della pratica, e non la pratica stessa. Così, anche i fini educativi, riabilitativi e di riduzione dello stress del protocollo, possono avere grandi benefici se correttamente inquadrati. In modo ancora più radicale, lo stesso vale anche per l’applicazione della pratica diretta all’aumento della produttività sul lavoro per *manager* e impiegati o a quella dedicata agli sportivi di livello agonistico, per migliorare le loro prestazioni. Tutti questi casi, seppure in modo riduttivo, consentono un primo approccio alla pratica di *satipatthana* che può essere una porta d’accesso al *Dharma* e ad uno sviluppo spirituale della pratica. La “riduzione”<sup>278</sup>, però, non diventa *reificazione* solo se si è consapevoli degli obiettivi e dei limiti della propria pratica.

Secondo Gil Fronsdal, il pensiero di Jon Kabat-Zinn o degli psicologi impegnati nell’applicazione terapeutica della meditazione come Daniel Goleman<sup>279</sup>, è un modo per trasmettere gli insegnamenti buddhisti e “la vipassana” senza che questi vengano riconosciuti come tali. Lo stesso Goleman a proposito del contenuto di una sua pubblicazione, afferma: «il Dharma è così mascherato che non potrà mai essere provato in tribunale (Fronsdal 1998)<sup>280</sup>». Similmente, continua Fronsdal, le opere di Kabat-Zinn «possono essere indicate come introduzioni “travestite” della pratica di vipassana

<sup>276</sup> La terapia mira, tramite *satipatthana*, ad “addestrare” la mente ad essere consapevole dei pensieri e a riconoscere la propria presenza nel qui e ora, nel momento presente, senza proiettarsi nel futuro o nel passato. Nella *samatha-vipassana* il “vivere momento per momento” è una conseguenza della pratica e non il suo scopo principale.

<sup>277</sup> Mi riferisco all’approccio *wellness* alla pratica e non al protocollo *Mindfulness*, poiché quest’ultimo non è una tecnica di rilassamento.

<sup>278</sup> Per “riduzione” intendo una semplificazione dei contenuti buddhisti in direzione di scopi terapeutici relativi e immediati.

<sup>279</sup> Lo psicologo americano Daniel Goleman, laureato ad Harvard in psicologia clinica ed ex giornalista per il *New York Times* su tematiche relative alle neuroscienze (con due *nominations* al Premio Pulitzer), è noto al grande pubblico per la sua opera più famosa, *Intelligenza emotiva* (1995).

<sup>280</sup> «*The Dharma is so disguised that it could never be proven in court*»

nella società americana<sup>281</sup>». Da questo egli trae la conclusione che «la più grande influenza che la pratica vipassana avrà sulla società americana, potrebbe passare per le sue applicazioni non-buddhiste (*ibidem*)».

Per le ragioni appena viste, il pericolo di tale “passaggio” è nella perdita della consapevolezza rispetto alla propria “area di competenza”.

Kabat-Zinn si riferisce al protocollo da lui formalizzato definendolo «Dharma americano<sup>282</sup>»:

Ho sempre pensato che stia arrivando il momento di fare delle pratiche buddhiste qualcosa che rientri nel senso comune e che faccia parte del repertorio americano, di modo che non siano considerate pratiche straniere, né asiatiche, ma americane.

Un risultato certamente invocabile, ma che trova la sua possibilità di realizzazione nelle peculiarità dello stesso *buddhadharma*, che di per sé mette in atto fenomeni di acculturazione spontanea nei Paesi in cui approda. Il “movimento vipassana”, in particolare, già procede in questa direzione, secolarizzando la pratica senza la necessità di eliminare la dimensione morale e spirituale che accompagna il suo sviluppo. Perché la pratica entri a far parte del «senso comune» o del «repertorio» culturale di una nazione occidentale, insomma, non è necessario renderla funzionale al contesto.

In ogni caso, che non ci siano limiti all'interpretazione del *buddhadharma* è cosa nota, ma che l'insegnamento della pratica di *satipatthana* ai fini del benessere psico-fisico possa essere identificato con il *Dharma* nella sua interezza, mi sembra azzardato:

Non stiamo cercando di formare buddhisti. Cerchiamo di cogliere la fondamentale legge universale che proviene dalla tradizione buddhista e di vedere se sia valida nelle nostre vite di normali americani, che non sono interessati a diventare qualcosa d'altro, ma che possono essere molto interessati a diventare chi realmente sono. Nessuno di loro arriva con il bagaglio che le persone spesso portano con sé a un centro di meditazione, del tipo: ‘Mi illuminerò’ o ‘Mi siederò ai piedi del guru’. La gente viene a causa della sua sofferenza, più semplice di così!

Alcune di queste affermazioni rischiano di fornire una versione “in pillole” del buddhismo, come l'idea che faccia «diventare qualcosa d'altro», mentre la sua applicazione psicoterapeutica permette di diventare “chi si è realmente”. Senza nulla togliere alla psicoterapia, “essere quello che si è”, dimorare

---

<sup>281</sup> «(...) can be pointed to as “disguised” introductions of vipassana practice into American society».

<sup>282</sup> Lawrence Pintak, “La cura è la meditazione: l'esperienza di Jon Kabat-Zinn”, Shambala Sun, Settembre 1999 <http://www.reteindra.org/BN0399/10.htm>

in quello che si è (o forse, per meglio dire, in quello che *non si è*) è la base della pratica buddhista, che non tenta in alcun modo di trasformare il meditante in qualcos'altro. Qui entra in gioco la prospettiva del già citato buddhismo *take-away*, che in questo caso si manifesta nell'identificazione di una via *funzionale* ad uno scopo relativo e contingente, com'è il benessere psico-fisico, con la via *infunzionale* del *buddhadharma*, il cui scopo (se c'è) è prettamente soteriologico. Come scrive Andrea Menegotto (CESNUR), l'interesse verso «le “moderne” teorie psico-spirituali» apre «un ampio capitolo, per qualche verso problematico, circa il ruolo e la natura che il buddhismo sta assumendo sulla scena religiosa e sociale in Occidente, talora presentandosi solamente come appendice vagamente spirituale accanto a tecniche più o meno scientifiche, che in qualche modo finiscono semplicemente per dimostrare il valore non religioso, ma prettamente psicologico dell'accostamento buddhista alla realtà (Menegotto 2005)».

Se poi la pratica, dopo aver rifiutato la via morale e soteriologica, abbandona anche il cammino esistenziale dell'autoesplorazione psicoterapeutica, si riduce ad una pillola portatile da prendere al posto dell'aspirina, uno *strumento* per la risoluzione immediata di un disagio personale<sup>283</sup>:

“Mi entusiasma il fatto che il respiro sia qualcosa che sta sempre con me”, conviene Janet, una casalinga del Massachusetts. “Che io non abbia bisogno di una borsa in più per portarlo, che non abbia bisogno di pagare, né di chiedere qualcosa a qualcuno per respirare. È uno strumento che ho qui con me e a cui posso fare ricorso ogni qual volta ne abbia bisogno.

L'ultimo approccio rende più visibile questa dimensione e si configura come “ricerca della felicità” nel mercato del benessere. E' un fenomeno maggiormente visibile in America, dove si vendono magliette, cappellini e tazze con il marchio “vipassana”<sup>284</sup>, ma che sta prendendo piede anche in Europa e in Italia. Restando nell'ambito della *Mindfulness*, un esempio è il “fitness dei sensi” venduto con essa, ovvero l’“esercizio consapevole” dello *jogging*, per dimagrire con maggiore avvedutezza<sup>285</sup>. La meditazione viene associata anche al benessere venduto nelle spa, accanto a

<sup>283</sup> Mentre Kabat-Zinn sottolinea spesso che la *Mindfulness* non è una tecnica ma un modo di vivere (cfr. Kabat-Zinn 2006), si diffondono gruppi di pratica comune che praticano *Mindfulness* ma non seguono il protocollo così com'è stato strutturato. Questi gruppi si pongono al di fuori del contesto buddhista ma anche di quello terapeutico, configurando un campo aperto ad ogni interpretazione personale della pratica.

<sup>284</sup> Magliette con la stampa *Vipassana Rocks* (“la vipassana è forte”) si trovano qui: <http://tshirtrailer.com/176884493-Vipassana-Rocks-White-T-Shirt.html>; un sito britannico propone i marchi: *Got Vipassana?* e *Vipassana, This is the greatest happiness*. Cfr.: [http://www.zazzle.co.uk/spiritual\\_vipassana\\_meditation\\_tshirt-235290361354591157](http://www.zazzle.co.uk/spiritual_vipassana_meditation_tshirt-235290361354591157)). Non solo magliette ma anche cappelli, borse, pettorine per cani, tazze e spille con la stampa *Vipassana Rocks*: <http://www.rockalicious.com/index.cfm?action=prodpage&prodpageID=81A48CDF-96C7-374C-CA7EC0F0B271CCC7>

<sup>285</sup> Ne parla un articolo pubblicato sulla rivista *Cosmopolitan* (Giugno 2011) intitolato “Il fitness dei sensi”.

Per il *jogging* consapevole si veda anche qui: [http://www.nonterapia.ch/en/index.php?option=com\\_fjrelated&view=fjrelated&layout=blog&id=0&Itemid=76&limitstart=6](http://www.nonterapia.ch/en/index.php?option=com_fjrelated&view=fjrelated&layout=blog&id=0&Itemid=76&limitstart=6)

pranoterapia, saune, massaggi e trattamenti termali<sup>286</sup>. La pratica, così, s’inserisce a pieno titolo nel *wellness*, ovvero «una filosofia di vita che mette il benessere della persona al centro dell'attenzione». Sempre più testate giornalistiche si interessano alla pratica buddhista, riportando in modo sensazionalistico i risultati della sperimentazione neurologica sui praticanti<sup>287</sup>.

E’ l’apoteosi del *take-away*: utilizzare concetti e pratiche rimaneggiati in significati molto distanti da quelli originari, ma venduti come se fossero autentici. A chi compra poco importa quanto siano fedeli all’originale, quello che conta è che possano essere consumati velocemente per soddisfare i propri bisogni. In questo modo, alla cura della sofferenza ontologico/esistenziale cui mira il *buddhadharma*, si sostituisce quel desiderio di ricerca della felicità che è sicuramente umano ma che nella società postmoderna diviene compulsivo. La diffusione dei risultati degli esperimenti scientifici relativi alla pratica gioca il suo ruolo in questo passaggio, in un meccanismo in cui spesso i ricercatori scientifici divengono *guru* in camice bianco che indirizzano, a volte volontariamente più spesso involontariamente, il bisogno e la sua soddisfazione<sup>288</sup>. Matthieu Ricard, il monaco biologo che ha partecipato ai primi esperimenti statunitensi, è stato ribattezzato dalla stampa americana (ed europea) “l’uomo più felice del mondo”<sup>289</sup>: un ottimo esempio che descrive la prospettiva del buddhismo *take-away*. Il concetto di felicità, che raccoglie una lunga carrellata di significati possibili, è molto diverso se considerato dal punto di vista buddhista o da quello del *wellness*. Nel buddhismo, non si pratica per essere felici ma per risolvere una sofferenza che va al di là della felicità o della tristezza. La felicità è una conseguenza che sgorga naturalmente dalla possibilità concessa dalla pratica di lasciare andare il proprio attaccamento all’esistenza condizionata, anche quello al desiderio di felicità. In questo senso, i termini che meglio traducono il concetto di felicità, ovvero *sukha* e *ananda*, non dipendono dalle

---

<sup>286</sup> Nelle spa che offrono il “servizio”, sessioni di “meditazione vipassana” di 45-60 minuti costano dai 30 ai 50 euro (cfr.: [http://lafontespa.relaisullago.it/pdf/listino\\_2009\\_fontespa.pdf](http://lafontespa.relaisullago.it/pdf/listino_2009_fontespa.pdf)). Come abbiamo visto, è un fenomeno comune al contesto thailandese, dove vengono vendute intere settimane di “meditazione vipassana” (cfr.: [http://www.thesparesorts.net/chiangmai/retreats/special\\_yoga/vipassana\\_retreat](http://www.thesparesorts.net/chiangmai/retreats/special_yoga/vipassana_retreat)). Anche in Italia il mercato legato alla “meditazione vipassana” si sta allargando, fino alla vendita di brani audio da ascoltare (su *Itunes* sono in vendita alcune *playlist*) e di applicazioni per cellulari *android* o *iPhone*. Alcune, come *Insigh Timer Lite* permettono di entrare in una *community* di meditanti che praticano in tutto il mondo (l’*app* mostra una mappa di chi sta meditando, dove e da quanto tempo); altre come *Mindfulness Bell* forniscono il suono di una campana tibetana, a intervalli regolari, per suscitare nel proprietario dello *smartphone* un momento di “insight” tecnologicamente regolato.

<sup>287</sup> Un esempio tra tanti: “Cervello giovane con la meditazione” (cfr. <http://blog.ok-salute.it/news-commenti/2011/08/11/cervello-giovane-con-la-meditazione/>)

<sup>288</sup> Nel caso in esame, non è da sottovalutare l’intento descrittivo della sperimentazione che, considerata nella sua specifica area di competenza (al di là della mercificazione dei risultati), arricchisce sia l’approccio psicoterapeutico che quello spirituale alla pratica.

<sup>289</sup> Matthieu Ricard si è sottoposto a diversi esperimenti guidati da Davidson e colleghi, mostrando un cervello in cui l’attività dell’area prefrontale corticale sinistra (dedicata alle emozioni “positive”) è nettamente superiore a quella dell’area destra. Nel suo libro “Il gusto di essere felici”, edito da Sperling e catalogato - non a caso - sotto la dicitura *wellness*, egli spiega molto chiaramente i concetti di *sukha* e *ananda*, chiarendo in termini molto semplici e accessibili il concetto di felicità in ambito buddhista. Ciò nonostante, gli articoli vendono di più se titolano così: “Ecco l’uomo più felice del mondo”, cfr.: <http://www.repubblica.it/2007/02/sezioni/persona/monaco-felice/monaco-felice/monaco-felice.html>

condizioni esterne ma si sostanziano in una dimensione dell'essere che comprende, allo stesso modo, sia la gioia che il dolore. Come scrive Han de Wit: «se la meditazione è usata per trovare un angolino sicuro nel mondo samsarico essa è privata del suo scopo spirituale e il suo uso è limitato a ciò che Chogyam Trungpa ha chiamato “materialismo spirituale”. Esso è l'approccio dell'ego alla spiritualità; è un tipo di “body building” mentale, per mezzo di discipline spirituali, per rafforzare e mantenere il proprio ego, invece di distruggere la sua esistenza illusoria» e rientra nel «desiderio orgoglioso di non essere affetti dalla realtà dolorosa della vita umana (Han de Wit, 68-69)». La descrizione del *dvd* dedicato a Matthieu Ricard recita così: «sotto ponendosi al *training* meditativo sappiamo per certo, scientificamente, che possiamo cambiare la configurazione neuronale del nostro cervello, fino a stabilizzarci nella felicità<sup>290</sup>». La via del *wellness* rappresenta la via individualistica per eccellenza nell'approccio alla *samatha-vipassana*, come un passaggio dall'*essere* al *ben-essere* che si muove nel labirinto dell'autoillusione.

Una, nessuna, centomila meditazioni, dunque. Dall'approccio individuale a quello individualistico, da quello secolare a quello decontestualizzato a fini terapeutici, fino alla pratica come ricerca della felicità. Si tratta di «verificare se ciò che stiamo vivendo o che ci apprestiamo a vivere è una vera e profonda esperienza di liberazione in senso buddista, oppure una serie di illusioni più o meno autoreferenti, più o meno autoconsolatorie, più o meno legate al nostro desiderio (Marassi 2009, 83)». Un campo da indagare, in bilico tra nuova religiosità, secolarizzazione e mercificazione, intimamente legato allo sfondo di una storia che unisce inestricabilmente la dimensione occidentale e quella orientale.

---

<sup>290</sup> Cfr.: [http://www.ilgiardinodeilibri.it/dvd-video/\\_uomo-piu-felice-del-mondo-dvd.php](http://www.ilgiardinodeilibri.it/dvd-video/_uomo-piu-felice-del-mondo-dvd.php)

## ***Bibliografia***

*Ajahn Amaro. 2011. Piccola barca, grande montagna. Riflessioni Theravada sulla Grande Perfezione Naturale. Pubblicazione Associazione Santacittarama. Rieti. Distribuzione gratuita.*

*Ajahn Chah. 2008. Tutto Insegna. Insegnamenti dal Venerabile Ajahn Chah. Pubblicazione Associazione Santacittarama. Rieti. Distribuzione gratuita.*

*Ajahn Sumedho, 1999. Le quattro nobili verità. Pubblicazione Associazione Santacittarama. Rieti. Distribuzione gratuita.*

*Ajahn Sumedho. Oltre la morte: la via della consapevolezza. Pubblicazione Associazione Santacittarama. Rieti. Distribuzione gratuita.*

Batchelor, Stephen. 1995. *Il risveglio dell'Occidente*. Astrolabio Ubaldini.

Bechert, Heinz. 2001. "Il buddhismo in Srilanka e nel Sud-Est asiatico". In Filoramo, G. (a cura di). *Buddhismo*. Biblioteca Universale. Ed. Laterza. Bari

Bolelli, Daniele. 2011. *iGod. Istruzioni per l'uso di una religione fai da te*. ADD Editore

Brague, Remi. 2010. "La religione e gli dei". Il Cantico

Capra, Fritjof. 2011. *Il Tao della fisica*. Gli Adelphi.

Comolli, Giampiero. "Un buddhismo facile e veloce". *Dharma* n. 10.

--- 1995. *Buddhisti d'Italia. Viaggio nell'oriente italiano*. Theoria

Cook, Joanna. 2010. *Meditation in Modern Buddhism: Renunciation and Change in Thai Monastic Life*. Cambridge University Press.

Cornu, Philippe. 2003. *Dizionario del Buddhismo*. ed. ita. D. Muggia. Mondadori.

De Lubac, Henri. 1986. *Buddhismo e Occidente*. Jaca Book

De Witt, Han. "Psicoterapia, meditazione e salute", *Dharma* n. 5

Falà, Maria Angela. 1994. "Il buddhismo in Occidente". In W. Rahula, *L'Insegnamento del Buddha*. Ed. Paramita

Filoramo, Giovanni. 2001. (a cura di) *Buddhismo*. Biblioteca Universale. Ed. Laterza.

Fuss, Michael. 2005. "The Emerging Euroyana". *Dhamma World*.

Garelli, Franco. 2006. *Prefazione*. in G. Giordan (a cura di) *Tra religione e spiritualità. Il rapporto con il sacro nell'epoca del pluralismo*. FrancoAngeli

Gavino, Silvia. 2011. "Cercatrici di Dio". *Glamour*

Giommi, Fabio. 2006. "Al di là del pensiero, attraverso il pensiero". Saggio introduttivo in Z.V.Segal, M.G. Williams, J.D. Teasdale, *Mindfulness*. Bollati-Boringhieri

Giordan, Giuseppe. 2006. *Tra religione e spiritualità. Il rapporto con il sacro nell'epoca del pluralismo*. FrancoAngeli

Gnoli, Raniero. 1983. *Testi buddhisti in sanscrito*. UTET.

Goldstein, Joseph. 2003. *Un solo Dharma. Il crogiuolo del nuovo buddhismo*. Ubaldini.

Goleman, Daniel. 1997. *La forza della meditazione*. Rizzoli

Gombrich R.F., Obeyesekere G. 1988. *Buddhism transformed: religious change in Sri Lanka*. Princeton University Press.

Hart, William. 1989. *L'arte di vivere. La tecnica di meditazione vipassana secondo S.N.Goenka*, Rizzoli

Houtman, Gustaaf. 1990. *Traditions of Buddhist practice in Burma*. School of Oriental and African Studies (London University).

Jackson, Peter A. 1989. *Buddhism, legitimation, and conflict: the political functions of urban Thai Buddhism*. Institute of Southeast Asian Studies.

Jordt, Ingrid. 2007. *Burma's mass lay meditation movement: Buddhism and the cultural construction of power*. Ohio University Research

Kabat-Zinn, Jon. 2006. *Riprendere i sensi*. Corbaccio

Magi, Gianluca. 2006. "Dharma". in AA.VV. *Enciclopedia filosofica*. Vol. 3. Bompiani.

Mc Daniel, J.T. 2005. "The art of reading and teaching Dhammapadas: reform, texts, contexts in thai buddhist history". *Journal of the International Association of Buddhist Studies*. Volume 28. Numero 2. pp. 299-337

Marassi, Y. Mauricio 2006. *Il Buddismo Mahayana attraverso i luoghi, i tempi e le culture. L'India e cenni sul Tibet*. Ed. Marietti.

--- 2009. *Il buddismo mahayana attraverso i luoghi, i tempi e le culture. La Cina.* Vol. II, Ed. Marietti.

Nishitani, Keiji. 2004. *La religione e il nulla.* Città nuova.

Nyanaponika Thera. 1973. *L'essenza della meditazione buddhista.* Pubblicazioni dell'Associazione Buddhista Italiana. Ed. Buddhismo Scientifico

Pasqualotto, Giangiorgio. 1997. *Illuminismo e illuminazione.* Donzelli Editore.

Pace, Enzo. 2006. "Dalla contemplazione all'azione. Forme di modernizzazione nel monachesimo buddhista theravada" in Sernesi, M. Squarcini, F. (a cura di), *Il buddismo contemporaneo. Rappresentazioni, istituzioni, modernità.* pp. 25-36. Religioni e Società, n.56. Società editrice fiorentina.

Pensa, Corrado. *La tranquilla passione.* Astrolabio Ubaldini.

Piantelli, Massimo. 2001. "Il buddismo indiano". In Filoramo, G. (a cura di). *Buddhismo.* Biblioteca Universale. Ed. Laterza. Bari

Pirandello, Luigi. Argenziano M, Borzi I. (a cura di). 2002. *Uno, nessuno e centomila.* Editori Newton & Compton, Roma.

Rahula, Walpola. 1994. *L'insegnamento del Buddha.* Ed. Paramita.

Ricard, Matthieu. 2009. *Il gusto di essere felici.* Sperling  
--- 2009<sup>2</sup>. *L'uomo più felice del mondo - DVD.* MacroVideo

Robinson, Richard H. e Johnson, Williard L. 1998. *La religione buddhista. Un'introduzione storica.* Astrolabio Ubaldini.

Said, Edward. 1999. *Orientalismo.* trad. it. Stefano Galli. Collana Campi del Sapere. Feltrinelli. Roma

Scott, Rachelle M. 2009. *Nirvana for Sale?: Buddhism, Wealth, and the Dhammakaya Temple in Contemporary Thailand*, SUNY Press

Sernesi, M. Squarcini, F. (a cura di). 2006. *Il buddhismo contemporaneo. Rappresentazioni, istituzioni, modernità*. Religioni e Società, n. 56. Società Editrice Fiorentina.

Solé-Leris, Amedeo. 1988. *La meditazione buddista*. Mondadori

Tambiah, Stanley J. 1984. *The Buddhist saints of the forest and the cult of amulets: a study in charisma, hagiography, sectarianism, and millennial buddhism*. Cambridge University Press.

Taylor, J.L. 1993. *Forest monks and the nation-state: an anthropological and historical study in Northeastern Thailand*. Institute of Southeast Asian Studies.

Tenzin Gyatso (XIV Dalai Lama), "Scienza e Spiritualità", Dharma n. 26

Tiyavanich, Kamala. 1997. *Forest recollections: wandering monks in twentieth-century Thailand*. University of Hawaii Press.

Turner Alicia. 2009. *Buddhism, colonialism and the boundaries of religion: theravada buddhism in Burma, 1885 - 1920*. Chicago University Press.

## **Sitografia**

Alfano, Enzo (trad. it. a cura di). 2011. Canone Pali, Sutta Pitaka, Khuddaka Nikaya, Udana, 6.4 *Tittha Sutta* <http://www.canonepali.net/pdf/udana.pdf>

Alfano, Enzo (trad. it. a cura di). 2011. Canone Pali, Sutta Pitaka, Mahavagga, Samyutta Nikaya 54.13 *Ananda Sutta*, [http://www.canonepali.net/sn/sn\\_libro54/sn54-13.htm](http://www.canonepali.net/sn/sn_libro54/sn54-13.htm)

Alfano, Enzo (trad. it. a cura di). 2011. Canone Pali, Sutta Pitaka, Anguttara Nikaya 4.41, *Samadhi*

sutta, [http://www.canonepali.net/an/an\\_4/quattro.htm](http://www.canonepali.net/an/an_4/quattro.htm)

Alfieri, Luigi. 2003. Prefazione a M.Y. Marassi, Jisò Forzani, *E se un Dio non ci venisse a salvare?*, Marietti  
<http://www.lastelladelmattino.org/buddista/index.php/altro-materiale/e-se-un-dio-non-ci-venisse-a-salvare>

*Bangkok Post*. 9 gennaio 2012. Baker, Chris. "Ghosts, amulets, ringtones, and the rest of Thai Buddhism. The caophony of religion today".  
<http://www.bangkokpost.com/arts-and-culture/book/274307/ghosts-amulets-ringtones-and-the-rest-of-thai-buddhism>

*Bangkok Post*, 10 gennaio 2010. "Scandal rocks Thailand's Buddhist Sangha once again" <http://www.bangkokpost.com/learning/learning-from-news/199026/scandal-rocks-thailand-buddhist-sangha-once-again>

*Bangkok Post*. 7 febbraio 2012. "Thai buddhism in the next decade. As Thai society moves with the times, so do its religious beliefs and practices"  
<http://www.bangkokpost.com/feature/religion/278611/thai-buddhism-in-the-next-decade>

*BBC News*. 9 maggio 2000. "Boom in Buddhist websites. Thais without access to temples visit the websites" <http://news.bbc.co.uk/2/hi/asia-pacific/742269.stm>

*BBC News*. 3 settembre 2007. Head, Jonathan. "Thailand's frenzy for amulets".  
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/asia-pacific/6976705.stm>

Bechert, E. *Buddhismo*. Enciclopedia delle Scienze Sociali Treccani. 2011.  
[http://www.treccani.it/enciclopedia/buddhismo\\_\(Enciclopedia\\_delle\\_Scienze\\_Sociali\)/](http://www.treccani.it/enciclopedia/buddhismo_(Enciclopedia_delle_Scienze_Sociali)/)

Buddhadasa Bikkhu. 1994. *Un diverso genere di nascita*. Documento pdf inedito inviato dal sangha di Santacittarama. In rete si trova una versione simile: <http://alessandro.route->

[add.net/Testi/Dhammico/un\\_diverso\\_genere\\_di\\_nascita.html](http://add.net/Testi/Dhammico/un_diverso_genere_di_nascita.html)

Candiani, Chandra (trad. it. a cura di). 2012. *Dhammapada*. “Versi in coppia”. Vv. 1-20, 1.  
[http://www.canonepali.net/dhp/dhp-versi\\_coppia.htm](http://www.canonepali.net/dhp/dhp-versi_coppia.htm)

Centro Vipassana Dhamma Sumero. 2012. “Vipassana nella società”,  
<http://www.sumeru.dhamma.org/index.php?id=1772&L=5>

--- --- “Vipassana in India”, <http://www.sumeru.dhamma.org/index.php?id=1870&L=5>

CESNUR. *Il "credere senza appartenere" e la rilevanza del pluralismo*.  
[http://www.cesnur.org/religioni\\_italia/introduzione\\_04.htm](http://www.cesnur.org/religioni_italia/introduzione_04.htm)

CESNUR. *Organismi di cooperazione inter-buddhista*.  
[http://www.cesnur.org/religioni\\_italia/b/buddhismo\\_02.htm](http://www.cesnur.org/religioni_italia/b/buddhismo_02.htm)

Country Studies. 1987. *A Country Study: Thailand*. The Library of Congress.  
<http://lcweb2.loc.gov/frd/cs/thtoc.html#th0069>

Daivajina Brahmana Community. 2011. “Gotras” <http://www.daivajina.org/daivajina/html/Daivajina-Gotras.html>

David, Loy. 2009. “Why Buddhism Needs the West”. *Tricycle Magazine*.  
<http://www.tricycle.com/feature/why-buddhism-needs-west>

Davidson R. J., Lutz A., “Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation”. W. M. Keck Laboratory for Functional Brain Imaging and Behavior e Laboratory for Affective Neuroscience, University of Wisconsin-Madison. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944261/>

Davidson R. J., Lutz A., Ricard M. 2004. “Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice”. W. M. Keck Laboratory for Functional Brain Imaging and Behavior

e Laboratory for Affective Neuroscience, University of Wisconsin-Madison. *The National Academy of Sciences*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC526201/>

De Lorenzo, Morniroli, Federici (trad. it. a cura di). 2011. Canone Pali, Sutta Pitaka, Majjhima Nikaya, Majjhimapannasa Sutta 63, *Cula-malunkyovada Sutta*, [http://www.canonepali.net/mn/mn\\_index.htm#MAJJHIMAPANNASA](http://www.canonepali.net/mn/mn_index.htm#MAJJHIMAPANNASA)

Dhammika, Sharavasti. 2008. "Art calling for reform". <http://sdhammika.blogspot.com/2008/07/art-calling-for-reform.html>

Enciclopedia Britannica. 2011. "Tathagata". <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/584202/Tathagata>

Fronsdal, Gil. 1998. "Insight Meditation in the United States: Life, Liberty, and the Pursuit of Happiness" in Charles S. Prebish, Kenneth K. Tanaka, *The Faces of Buddhism in America*, cap. 9. University of California Press. <http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/insight-meditation-in-the-united-states-life-liberty-and-the-pursuit-of-happiness/>

--- 2001. "Vipassana: Une pratique de méditation ou une traditions?" Magazine Samsara <http://www.vipassana.fr/Textes/GilFronsdalVipassana.htm>

Gavino, Silvia. 2011. "iGod, ovvero come mixo la mia personal religion". <http://mangiopregoamo.style.it/2011/07/12/igod-ovvero-come-mixo-la-mia-personal-religion/>

*Il Buddhismo in Italia. Un E-Sangha italiano.*  
<http://buddhismoitalia.forumcommunity.net>

Introvigne, Massimo. 2003. "Religious Economy in Thailand: A Review of Keeping the Faith: Thai Buddhism at the Crossroads by Sanitsuda Ekachai". [http://www.cesnur.org/2003/mi\\_thai.htm](http://www.cesnur.org/2003/mi_thai.htm)

--- 2003<sup>2</sup>. "Secolarizzazione, "eccezione europea" e caso francese: una recensione di Europe: The Exceptional Case di Grace Davie e Catholicisme, la fin d'un monde di Danièle Hervieu-Léger". [http://www.cesnur.org/2003/mi\\_dhl.htm](http://www.cesnur.org/2003/mi_dhl.htm).

Lutz, Antoine. 2008. "Attention regulation and monitoring in meditation"  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2693206/>

[MedMob, http://www.medmob.org](http://www.medmob.org)

Menegotto, Andrea. 2005. "Buddhismo: fra post-modernità e tradizione".  
[http://www.cesnur.org/2005/am\\_buddhismo.htm](http://www.cesnur.org/2005/am_buddhismo.htm)

Muck, Terry. 2003. "Keeping the Faith: Thai Buddhism at the Crossroads" (*Review*).  
Pubblicato su *Buddhist-Christian Studies*, Volume 23, pp.181-183. Articolo integrale  
su [http://www.thaibuddhism.net/pdf/Sanitsuda\\_KeepFaith\\_review.pdf](http://www.thaibuddhism.net/pdf/Sanitsuda_KeepFaith_review.pdf)

Olivero, Gabriella. 2004. "Un Buddha insolito e la percezione della sua figura nella  
cultura italiana tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento". Atti del XII  
Convegno A.I.S.S. Parma. *Studi Linguistici e Filologici Online*, vol. 5.2  
<http://www.humnet.unipi.it/slifo/vol5.2/Olivero5.2.pdf>

Panikkar, Raimon. 2011. *Non si vive la pienezza dell'essere se non nel vuoto*.  
<http://www.gianfrancobertagni.it/autori/raimonpanikkar.htm>

Panikkar, Raimon. 2011. *Tempiternità*. <http://www.raimon-panikkar.org/italiano/gloss-tempiternita.html>

Pelliconi, Flavio. 2011. *Il Buddha non era un ciccione!*  
<http://www.risveglio.net/C363934641/E1871354968/index.html>

Pensa, Corrado. 2012. "Vincenzo Piga e il dialogo buddhista-cristiano".  
<http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/filosofiacomparata/piga.htm>

Phra Phaisal Visalo, 1999. "Buddhism for the next century", pubblicato in *Socially  
Engaged Buddhism for the New Millenium*, Santhirakoses-Nagapradipa Foundation  
& Foundation for Children, Bangkok. Articolo integrale su  
<http://www.visalo.org/englishArticles/nextcentury.htm>

Pier Della Santina. 2012. *L'albero dell'illuminazione*. <http://www.canonepali.net/albero/cap9.htm>

Pintak Lawrence, "La cura è la meditazione: l'esperienza di Jon Kabat-Zinn", *Shambala Sun*, Settembre 1999. <http://www.reteindra.org/BN0399/10.htm>

Prisciandaro Vittoria. 2002. "Viaggio ad Euroyana" in *Dossier Buddha tra noi*. Jesus n.2, Febbraio. <http://www.stpauls.it/jesus03/0202je/0202je56.htm>

*Thai Ways Magazine*. 25 gennaio 2004. "Where to Learn Meditation". [http://www.thaiwaysmagazine.com/thai\\_article/2020\\_where\\_to\\_learn\\_meditation/where\\_to\\_learn\\_meditation.html](http://www.thaiwaysmagazine.com/thai_article/2020_where_to_learn_meditation/where_to_learn_meditation.html)

Thanavaro, M. 2011. *Buddha. Una storia verosimile*. <http://www.amitaluceinfinita.it/buddha/>

Thanavaro, M. 2011. *La storia del Buddha*. <http://www.amitaluceinfinita.it/buddha/>

*The Nation*. 21 giugno 2006. Editorial "The sorry state of Thai buddhism". [http://nationmultimedia.com/2006/06/21/opinion/opinion\\_30006916.php](http://nationmultimedia.com/2006/06/21/opinion/opinion_30006916.php)

"Vipassana Meditation Courses For Correction Facilities". 2012. <http://www.prison.dhamma.org/>

Wikipedia. 2011. "Lingua Pali". [http://it.wikipedia.org/wiki/Lingua\\_p%C4%81li](http://it.wikipedia.org/wiki/Lingua_p%C4%81li)

Wikipedia. 2011. "La Stella del Mattino". [http://it.wikipedia.org/wiki/La\\_Stella\\_del\\_Mattino](http://it.wikipedia.org/wiki/La_Stella_del_Mattino)

Wikipedia, 2011, "Tathagata". <http://it.wikipedia.org/wiki/Tath%C4%81gata>