

Meditazione di massa

Come il colonialismo ha dato il via al movimento globale di Vipassana

Di Erik Braun



Oggi molti pensano che Buddismo e meditazione vadano insieme, a volte sono addirittura considerati la stessa cosa. Tuttavia, anche tenendo conto dei Theravadin, progenitori del diffusissimo movimento di meditazione di insight (Vipassana), da un punto di vista storico sono stati relativamente pochi i buddhisti che hanno considerato la meditazione come essenziale. Al contrario, invece di dedicarsi alla meditazione, la maggioranza dei Theravadin e dei buddhisti impegnati delle altre tradizioni, compresi monaci e monache, si sono concentrati sulla coltivazione di un comportamento etico,

sulla preservazione degli insegnamenti del Buddha (dharma) e sull'acquisizione del buon karma che deriva dalla generosità. In realtà, costoro hanno riconosciuto il ruolo critico giocato dalla meditazione nel risveglio – da un punto di vista Theravada, non si può raggiungere l'illuminazione senza questa pratica – ma non hanno avuto dubbi sul fatto che si possa condurre un'autentica e valida vita buddhista senza meditare. Molti Theravadin, puntando non al risveglio ma piuttosto a una buona rinascita, hanno persino sostenuto che la meditazione fosse inappropriata per la nostra epoca degenerata, con l'eccezione forse di pochi che vivono isolati nelle giungle o nelle caverne. Da dove arriva, allora, questa idea oggi così diffusa che la meditazione sia al centro della vita buddhista?

Questa domanda ci porta alla Birmania di poco più di un secolo fa. Prima di quel momento, da nessuna parte nel mondo si era sviluppata una tendenza verso una meditazione di larga diffusione. E' pur vero che i maestri thailandesi della Foresta, prima di tutti Ajaan Mun (1870-1941) e figure di rinnovamento come Dharmapala (1864-1933) in Sri Lanka giocarono un ruolo importante nella costituzione di una pratica di insight e sostenevano la meditazione laica. Ma nessuno di loro diede inizio a un movimento di massa. Per capire come la meditazione, e nello specifico quella di insight, sia diventata una pratica così diffusa bisogna invece rivolgere l'attenzione alla Birmania. La visione Vipassana concepiva la meditazione come l'applicazione logica e persino necessaria della

prospettiva buddhista alla propria vita, che fosse laica o monastica. Lo sviluppo di questa pratica, tuttavia, non fu propriamente locale, bensì sorse specificamente da un influsso coloniale. (In effetti, oggi nessuna tradizione di pratica di insight può correttamente farsi risalire prima del tardo 19° o del primo 20° secolo). Sebbene sia ora un movimento globale, la pratica di insight ebbe il suo inizio in un momento di interazione fra un impero occidentale e una dinastia orientale. Addirittura si potrebbe fare risalire le sue origini a un giorno in particolare: il 28 novembre 1885, quando l'esercito imperiale inglese conquistò il regno buddhista di Birmania.

I soldati stranieri che presero il controllo della capitale birmana Mandalay, quel giorno fatidico, distrussero non soltanto un regno ma anche il mondo così come lo conoscevano i birmani: per loro, l'ultimo re della Birmania, come tutti i suoi predecessori, stava sull'asse di un cosmo che ruotava attorno al trono di Mandalay. Stabile nel punto fermo del mondo, Thibaw, che regnò dal 1878 al 1885, aveva come precisa responsabilità la protezione del buddhismo. Qualche giorno dopo la presa di

potere britannica, i sudditi birmani videro il loro re circondato da soldati stranieri armati di fucili e trasportato in un modesto carro trainato da buoi dal palazzo reale (che divenne un circolo ufficiali per bere e socializzare) fino alla nave a vapore che lo avrebbe condotto all'esilio. Eppure il trauma di questo evento e i



profondi mutamenti sociali che ne conseguirono avrebbero alla fine condotto alla diffusione mondiale della meditazione di insight.

Diversamente da molte altre aree sotto il controllo coloniale, i britannici – i *kalas*, o barbari, come li chiamavano i birmani – decisero di governare in Birmania direttamente, senza un re, fatta eccezione, naturalmente, per la Regina Vittoria, l'“Imperatrice dell'India“. Ma i birmani non potevano contare sulla regina britannica per garantire la funzione più vitale di un regnante birmano: la salvaguardia del buddhismo. Al contrario, la Regina Vittoria aveva stabilito, per tutte le colonie, una politica di governo che vietava di favorire qualsiasi religione. In risposta alla sanguinosa ribellione Sepoy in India, nel 1857, che si considerava fosse scaturita da intrighi religiosi, aveva decretato: “Tutti coloro che sono sotto la nostra autorità“ non interferiscano in alcun modo con le religioni dei sudditi coloniali “pena il nostro massimo dispiacere“.

A una sensibilità moderna, questa risulta una politica attenta, persino illuminata, volta a garantire la libertà di espressione religiosa. Ma i birmani la intesero come un vero attacco al buddhismo in sé. Il *Buddha-sasana*, il termine pali più vicino all'espressione "buddhismo", significa, semplicemente, "insegnamento del Buddha", ma ha finito per comprendere l'intera tradizione buddhista. Non significa solo dhamma, o insegnamenti buddhisti, ma anche la personificazione di quegli insegnamenti nelle istituzioni buddhiste – anzitutto quella monastica. Come molti buddhisti, allora come ora, i birmani pensavano che il *sasana* fosse spacciato. Il problema non era *se* il buddhismo sarebbe stato perduto ma *quando*. L'obiettivo era quindi mantenere il *sasana* in vita più a lungo possibile – il limite esterno essendo, come si riteneva dai commentari, 5.000 anni. I buddhisti Theravada credevano che per mantenere il *sasana* in vita fosse necessario un re che donasse generosamente ai monaci e ai monasteri e che inoltre si accertasse che tutta la popolazione, tanto laica che monastica, mantenesse alti gli ideali buddhisti. L'atteggiamento di non interferenza degli ufficiali britannici fu quindi visto come un vero insulto e una ferita, soprattutto perché si permise che i missionari cristiani avessero uffici in Birmania, con trattamento preferenziale.

I birmani non rimasero inerti. Senza più un re, la società laica si organizzò in associazioni e circoli come non si era mai visto prima. Costituirono commissioni di esame per i monaci, raccolsero risorse per mantenere interi monasteri e si diedero a profondi studi di dhamma per rispondere alle critiche dei missionari cristiani e preservare i preziosi insegnamenti che avrebbero altrimenti potuto scomparire dal mondo.

Questo interesse laico per tutto il buddhismo, intenso e senza precedenti, favorì l'ascesa di monaci di talento che divennero famosi predicatori al mondo laico. Abbassando i ventagli che, tradizionalmente, tenevano coperti i loro volti durante i discorsi di dharma, diedero il via a uno stile che fu presto chiamato "a ventaglio abbassato". Questi predicatori raggiungevano un pubblico immenso – a volte, decine di migliaia di persone – e usavano un linguaggio facile da capire e interessante. Per raccogliere popolarità, alcuni monaci adottarono persino nomi d'arte utilizzando i nomi di attori popolari. (Sarebbe come se un monaco americano tentasse di aumentare la propria notorietà chiamandosi monaco Brad Pitt).

Insieme alla predicazione, venne la stampa. Furono creati diversi centri di stampa dai quali uscirono edizioni economiche di testi che trattavano di ogni aspetto della dottrina. Molti di questi riguardavano le sottili filosofie dell'Abhidhamma, la sezione del canone pali dedicata all'analisi delle caratteristiche della mente e della realtà. Mai fino allora la società laica aveva avuto accesso a una così vasta letteratura dottrinale. La lessero tutta, indipendentemente dalla complessità della materia, spesso riunendosi in gruppi per studiare gli argomenti più difficili. Gli studi furono presi seriamente, al punto da

organizzare anche contraddittori pubblici per confrontarsi con gli autori. Ci furono persino falò di libri.

Tutta questa attività rivoluzionò la vita buddhista e preparò il campo per la diffusione popolare della pratica di insight, mano a mano che nuovi modi di essere buddhisti nascevano accanto a quelli tradizionali, sotto la pressione del cambiamento sociale portato dall'influenza coloniale. Con un senso di identità collettiva più forte, sviluppato nello studio di gruppo della teoria buddhista, i laici si assunsero il compito di proteggere il sasana, che precedentemente era stata responsabilità del re.

Nella vivace scena politica e sociale birmana dell'inizio del 20° secolo, la meditazione divenne un altro strumento per proteggere il buddhismo. I risultati meditativi a livello



individuale rafforzavano l'intero sasana migliorando il karma della società. Allo stesso tempo il risveglio, precedentemente considerato non raggiungibile in un'epoca così degenerata, cominciò a essere pensato come un obiettivo raggiungibile nella vita presente, attraverso il sentiero della meditazione. Personaggi chiave raccolsero le volatili energie sorte dalle preoccupazioni, dal

rafforzamento, dalle nuove conoscenze della società laica – tutte suscitate e formate dagli attacchi della politica coloniale e missionaria – e le indirizzarono verso la pratica.

Fra questi insegnanti, spiccava un monaco di nome Ledi Sayadaw (1846 – 1923), il primo a sostenere la necessità di una vita laica rinnovata, che includesse la pratica meditativa. Nei primi anni del 20° secolo, spiegava la meditazione in termini semplici, in modo che potesse essere incorporata in una vita indaffarata nel mondo civile. Famoso per i suoi insegnamenti “a ventaglio abbassato“, Ledi Sayadaw era forse ancor più rinomato per i molti testi, accessibili eppure sofisticati, che scrisse sulla dottrina buddhista: per dirla con le parole di uno scrittore birmano, era capace di “spargere l'Abhidharma come pioggia cadente“. Inoltre, collegò lo studio dell'Abhidharma alla pratica meditativa, in modo che lo studio stesso fosse la base per un'osservazione quotidiana del mondo che potesse

portare a una visione liberatoria. Pur invitando a uno studio approfondito, sosteneva anche che persino un laico che studiasse solo la natura continuamente mutevole dei quattro elementi (*dhatu*) terra, aria, fuoco e acqua, potesse averne un grande beneficio spirituale. Come diceva Ledi Sayadaw, “Per coloro la cui conoscenza è sviluppata, ogni cosa che stia dentro o fuori se stessi, dentro o fuori la casa, dentro o fuori il villaggio o la città, è un oggetto alla vista del quale può sorgere e svilupparsi la visione dell'impermanenza.”

Prima di allora, era credenza comune che chi volesse praticare la meditazione di insight dovesse prima entrare nei profondi stati di concentrazione (*samadhi*) chiamati *jhanas*. Ma raggiungere quei sublimi stati di concentrazione richiedeva lunghi periodi di meditazione intensiva passati lontani dal mondo, nelle proverbiali giungle o caverne di montagna. Ora, invece, Ledi Sayadaw sosteneva che non era necessario entrare in quegli stati per ottenere la stabilità mentale per la pratica di insight. Se si poteva raggiungere quegli stati, benissimo (e Ledi Sayadaw sosteneva di averli raggiunti), ma in realtà ciò che serviva era un livello minimo di concentrazione che avrebbe permesso al meditante di tornare, momento dopo momento, all'oggetto di contemplazione.

Questo stato della mente fu quindi chiamato “concentrazione momentanea“ (*kehanika-samadhi*) e formò la base della meditazione di insight “pura“ o “secca“ (*suddha-vipassana o sukkha-vipassana*), che non escludeva la concentrazione profonda. Questo approccio alla pratica era stato trattato in testi importanti ma fino ad allora nessuno lo aveva promosso su base allargata: Ledi Sayadaw fu il primo a porlo al centro del suo insegnamento. Il messaggio si diffuse: basta con la giungla e le caverne. La meditazione è possibile nelle città.

Qualche anno dopo Ledi Sayadaw, anche un altro insegnante monaco, Mingun Sayadaw (1886 – 1955) promosse la meditazione di insight sulla base della concentrazione momentanea, probabilmente riprendendo in qualche modo gli insegnamenti di Ledi Sayadaw. Mingun Sayadaw insegnava ai meditatori ad osservare ogni momento della percezione nel momento in cui si presentava alla porta sensoriale, in modo da scomporre ogni esperienza in un flusso di impressioni continuamente mutevole. Questa enfasi sull'osservazione delle impressioni sensoriali avrebbe portato, molto più tardi, a una comprensione di mindfulness (*sati*) come ciò che il monaco di origini tedesche Nyanaponika definì “pura attenzione“. (E alla fine, la focalizzazione sul processo di esperienza si sarebbe prestata, in Occidente, a un'interpretazione secolare di *sati* che avrebbe rimosso quest'ultima dal contesto buddhista.) Mingun Sayadaw è anche importante per essere stato il primo insegnante a tenere gruppi di meditazione per laici, nel 1911. Quasi tutte le tradizioni di pratica che sono emerse dalla Birmania traggono origine da lui o da Ledi Sayadaw.

Grazie all'impegno di questi insegnanti, in tutta la Birmania cominciò a diffondersi una vera pratica fra laici. Ma questi insegnanti non pensavano che le loro tecniche fossero innovative. Come la maggior parte dei meditatori di oggi, guardavano al Buddha come loro modello e ad alcuni dei più antichi testi buddhisti come loro guide. Composti nei secoli successivi alla morte del Buddha, alcuni *sutta* in lingua pali come il *Satipatthana Sutta* (il Discorso sui Fondamenti della Consapevolezza) e l'*Anapanasati Sutta* (il Discorso sulla Consapevolezza del Respiro) erano cruciali per le loro formulazioni della pratica, così come lo sono oggi. Ma questi testi non erano stati utilizzati largamente nella vita laica prima di allora e inoltre, come ammesso espressamente da insegnanti di meditazione sia in America che in Asia, la loro interpretazione può variare molto. Alcuni monaci di Sri Lanka, per esempio, hanno criticato il metodo di Mingun Sayadaw (così come insegnato dal suo allievo Mahasi Sayadaw [1904 – 1982]) sostenendo che fosse privo di fondamento canonico – in altri termini, che fosse un'invenzione. Proprio come le formulazioni di una pratica come la meditazione di insight di massa cominciarono sotto particolari circostanze, così le interpretazioni di testi chiave per la pratica di Vipassana si svilupparono negli stessi contesti e sotto pressioni simili.



Con il sopraggiungere degli anni '30, quando ormai un numero significativo di laici aveva intrapreso le pratiche insegnate da Ledi Sayadaw e Mingun Sayadaw, la Birmania entrò in un nuovo e turbolento periodo della sua storia. Le insurrezioni e i tumulti politici causati dall'agglomerarsi e dalle fratture interne di gruppi nazionalisti, le difficoltà economiche della Grande Depressione (specialmente un forte rialzo del prezzo del riso) e rivolte inter-etniche: tutto contribuì a rinvigorire la spinta nella direzione della pratica.

Ledi Sayadaw morì nel 1923 ma negli anni '30 molti dei suoi allievi assunsero ruoli attivi nell'insegnamento della pratica di insight. Di particolare rilievo fu l'insegnante laico U Po Thet, conosciuto come Saya Thetgyi (1873 -1945), fondamentale nell'evoluzione della meditazione di insight in un fenomeno globale e notevole per essere stato uno dei primi laici autorizzati da un monaco a insegnare la meditazione Vipassana. Ledi Sayadaw approvò persino che Thetgyi insegnasse ai monaci, sconvolgendo completamente le norme abituali che regolavano le relazioni tra laici e monaci.

Il successo pubblico di Ledi Sayadaw portò al costituirsi di una scuola di insegnanti laici che seguì Thetgyi. Pur non prendendo gli ordini monastici, Thetgyi effettivamente

spostò la propria residenza lontano dalla moglie e dai figli per poter vivere una vita nel celibato, dedicata alla meditazione. Il suo principale allievo, U Ba Khin (1899 -1971), al contrario, era un uomo sposato, con sei figli e una carriera di dirigente governativo. Alla fine raggiunse la posizione di Contabile Generale in una nuova Birmania indipendente, liberata dal governo coloniale nel 1948. Fondendo insieme una vita laica attiva e una pratica di insight, U Ba Khin andò oltre il suo stesso maestro, verso un'attenzione completamente laica alla meditazione come impegno pratico, persino terreno – così terreno, di fatto, che negli anni '50 U Ba Khin sostenne la capacità della meditazione di eliminare dal corpo gli inquinanti radioattivi, una preoccupazione diffusa agli inizi dell'epoca atomica.

Ottenuta l'indipendenza, il nuovo governo birmano, guidato dal primo ministro U Nu, utilizzò il crescente interesse per la meditazione di insight come parte di una più ampia politica tesa a riunificare il paese attraverso il buddhismo. Gli anni '50 furono decisivi per la rinascita del buddhismo in Birmania: il governo tenne un Sesto Concilio buddhista dal 1954 al 1956, un evento che si proponeva di riunire monaci Theravada da tutti i paesi per verificare che nel canone Pali non ci fossero errori testuali di trascrizione. Di fatto, il concilio fu per lo più limitato all'area birmana ma il governo utilizzò l'evento per promuoversi sulla scena mondiale come un paese preminentemente buddhista. Si stabilirono politiche per fondare centri di meditazione e concedere agli impiegati governativi permessi non retribuiti per meditare. La pratica di insight fu promossa ufficialmente non solo come mezzo per il risveglio individuale o per la preservazione del *sasana* ma come impegno patriottico e fonte di identità nazionale. In meno di 75 anni, dal 1886 alla metà degli anni '50, la meditazione era passata dall'essere una pratica di ricerca limitata a una frazione minima della popolazione a un dovere del cittadino ideale.

Il lavoro di U Ba Khin contribuì a questa rinascita spirituale, tuttavia U Nu incaricò ufficialmente Mahasi Sayadaw, che lo aveva profondamente impressionato quando si erano incontrati qualche anno prima. Nel 1949 il governo nominò Mahasi Sayadaw a capo del centro di meditazione Thathana Yeiktha, a Rangoon, che presto divenne il più grande in Birmania. Pochi anni più tardi, nel 1952, U Ba Khin inaugurò il suo International Meditation Center, sempre a Rangoon. Da questi due insegnanti e dai loro centri si diffusero le pratiche che, separatamente o insieme, hanno dato forma alle pratiche di meditazione di insight in tutto il mondo.

La tecnica di Mahasi fu portata in Sri Lanka nel 1956, da insegnanti birmani, e nello stesso periodo si stabilì in Thailandia. Lo stesso Mahasi Sayadaw viaggiò in Asia e in Occidente, promuovendo ovunque la tecnica di mindfulness che, in mani occidentali, sarebbe diventata un movimento autonomo. U Ba Khin ebbe nel suo centro numerosi

studenti, compresi molti che più tardi divennero insegnanti assai seguiti in Occidente come Daw Mya Thwin (conosciuta come Sayamagyi o “Reverenda Madre”), Ruth Denison, Robert Hover e John Coleman. A partire dal 1956 U Ba Khin ebbe anche un allievo birmano di origini indiane, il famoso insegnante S. N. Goenka (1924 – 2013), che emigrò in India nel 1969. Goenka giunse a mettere insieme una rete di oltre 120 centri di meditazione in tutto il mondo, che continuano a formare, ogni anno, molte migliaia di meditatori.

Nello stesso momento in cui gli insegnanti birmani di meditazione raggiungevano il mondo, il mondo raggiungeva gli insegnanti birmani: spinti da una ricerca spirituale che rifletteva le inquietudini di molti giovani negli anni '60, Joseph Goldstein, Jack Kornfield e Sharon Salzberg incontrarono separatamente gli insegnamenti sia della tradizione di Ledi Sayadaw che di quella di Mingun Sayadaw. Kornfield assorbì anche gli insegnamenti Thai della foresta di Ajaan Chah e li riflesse a sua volta nel suo approccio. Questi tre americani divennero quelli che la studiosa Wendy Cadge ha definito i “messaggeri di ritorno”, fondamentali nel trasferimento della meditazione di insight in Occidente, specialmente con la fondazione dell'Insight Meditation Society (IMS) in Massachusetts e lo Spirit Rock Meditation Center in California. Ironicamente, l'antica saggezza che avevano cercato per l'Occidente – autentici insegnamenti e pratiche meditative – era già stata irrevocabilmente trasformata qualche decennio prima dall'influsso coloniale.

I modi di intendere la meditazione continuano, naturalmente, a riflettere i bisogni, le speranze e le paure dei praticanti, in tempi e luoghi differenti. Oggi, la meditazione si aggira in percorsi assai lontani dalla scena birmana della sua iniziale formulazione circa un secolo fa. In America, per esempio, l'enfasi sulla mindfulness (*sati*) come pura attenzione attinge particolarmente dalla tradizione degli insegnamenti di Mingun Sayadaw ma allo stesso tempo mostra una particolare secolarizzazione occidentale della pratica che favorisce un modello terapeutico. Questa forma secolarizzata di meditazione ha trovato una potente e nuova fonte di ispirazione e formulazione nel suo dialogo con la psicologia.

Le continue trasformazioni della meditazione di insight portano a un fatto potente e potenzialmente liberatorio: la meditazione non esiste, in realtà. Almeno non come unica entità immutabile. Ci sono, invece, soltanto le tante interpretazioni e tecniche di pratica legate assieme in contesti contingenti che mutano nel tempo. Questo può essere visto come una chiara conferma del fondamentale insegnamento buddhista dell'impermanenza. Se l'impermanenza è intesa come determinata dalle forze causali dell'originazione dipendente, la vita, da una prospettiva buddhista, diventa profondamente ironica. Perché, come dimostra questa sintetica genealogia della

meditazione di insight, la liberazione, per chi medita, è plasmata dagli stessi eventi e desideri che lo legano alla sofferenza della ruota della rinascita.

Articolo apparso il 14 novembre 2014 su “Tricycle.com”

Erik Braun insegna Religioni all’Università di Oklahoma ed è autore del libro: *The Birth of Insight: Meditation, Modern Buddhism, and the Burmese Monk Ledi Sayadam*, University of Chicago Press. L’opera ha vinto il premio Toshihide Numata del Center for Buddhist Studies, University of California, Berkeley.

Illustrazioni:

1. Foto di Luke Duggleby.
2. (da sinistra a destra): La principessa Supayaji, la regina Supayalat e il re Thibaw al palazzo reale di Mandalay, Birmania, 1885. The British Library.
3. La fanteria dell’esercito inglese a Mandalay, Birmania, 1885. The British Library.
4. Mahasi Sayadaw, Birmania, 1948.

Traduzione dall’inglese di Marco Coccioli

www.marcococcioli.it