

S.N. Goenka

Satya Narayan Goenka, (1924- 2013), è stato insegnante
laico di meditazione Vipassana.



*Da uomo d'affari a maestro di meditazione La
purezza e i corsi - Le conferenze
- L'impegno per la pace*

Da un suo discorso: *“Sono qui ad offrirvi qualcosa
che è il conseguimento spirituale più alto della cultura
indiana e che è stata la gemma più preziosa custodita
e preservata in Myanmar: la gemma di Vipassana, la
tecnica di auto-osservazione che permette di liberarci
da tutte le sofferenze.*

*Vipassana è per tutti, a qualunque nazione,
religione, o professione si appartenga. Tutti possono
praticarla e trarne vantaggio. Un albero dà frutti dolci
o amari, secondo il seme. Com'è il seme, così è il frutto
Questa è una legge naturale che riguarda tutti, in ogni
luogo e in ogni tempo. Allo stesso modo, Vipassana è una
tecnica universale, uno strumento pratico che aiuta a
vivere seguendo le leggi universali della natura, e così
poter godere dei suoi dolci frutti: pace e armonia”.*

Da uomo d'affari a insegnante di meditazione

Goenka a sedici anni inizia a partecipare alle attività industriali e commerciali di famiglia, poi, imprenditore innovativo, apre numerose fabbriche manifatturiere tessili. Personaggio influente nella comunità indiana birmana, è per molti anni presidente della Camera di Commercio e Industria.

In cerca di una cura per le dolorose emicranie di cui soffre dalla giovinezza, nel 1955 incontra Sayagi U Ba Khin (Myanmar, 1899-1971), insegnante laico di meditazione. Da lui apprende Vipassana, e scopre una disciplina che non solo gli allevia i sintomi fisici, ma va ben oltre, transcendendo ogni barriera culturale e religiosa. Durante gli anni, impegnati nella pratica e nello studio sotto la guida del suo maestro, Vipassana gradualmente trasforma la sua vita.

Nel 1969, Goenka ottiene da U Ba Khin il permesso di insegnare la meditazione Vipassana e si reca in India, reintroducendola nella sua terra d'origine. In un paese diviso in caste e religioni, i suoi corsi attraggono migliaia di persone di ogni ceto, e altrettanti occidentali, affascinati dalla natura pratica del metodo. Dal 1979 viaggia per il mondo per far conoscere Vipassana.

Egli stesso è un esempio delle qualità di Vipassana. Persona pragmatica, alle prese con le difficoltà della vita e capace di affrontarle con incisività, mantiene in ogni situazione una straordinaria calma mentale. Insieme con questa calma, possiede una profonda

compassione per gli altri, e la capacità di entrare in contatto con chiunque. Non c'è nulla di solenne in lui: la sua ironia è coinvolgente, e la utilizza quando insegna. I partecipanti ai corsi ricordano a lungo il suo sorriso, la sua risata e il suo motto: "Siate felici!" Chiaramente, Vipassana gli ha portato felicità, ed egli è desideroso di condividerla, insegnando il metodo che gli è stato così utile.

Goenka evidenzia l'auto-responsabilità, "*La prova concreta di Vipassana - egli sostiene - è la sua applicazione nella vita*".

La purezza e i corsi

"*Per mantenere la sua purezza - afferma - la meditazione non deve diventare un affare.*" I corsi e i centri che operano sotto la sua direzione sono senza fine di lucro. Lui, gli insegnanti da lui autorizzati a tenere corsi, e i volontari che seguono gli aspetti pratici, non ricevono compensi. Egli offre la tecnica Vipassana come un servizio all'umanità.

Le conferenze

Invitato a tenere conferenze in tutto il mondo, nel 2000, in occasione del viaggio in Europa e America del Nord, interviene al MIT di Boston, all'Harvard Business Club di New York, alle Nazioni Unite per il *World Millennium Peace Summit* e al *World Economic Forum* in Svizzera. Il suo messaggio è che la vera e duratura felicità è conseguibile solo attraverso la purificazione della propria mente.

L'impegno per la pace

Goenka sostiene che per sviluppare la pace nel mondo ci deve essere pace nell'individuo; e che ognuno deve imparare "l'arte di vivere" per vivere una vita serena. In India, il suo insegnamento costituisce un significativo contributo al dialogo e all'armonia interreligiosi; egli ha partecipato a numerosi incontri finalizzati a migliorare le relazioni tra comunità religiose. L'universalità di Vipassana - il cuore dell'insegnamento del Buddha - sta dando una via dove le differenze ideologiche possono essere superate e gente di diversa provenienza sperimenta profondi benefici, senza timore di conversione da un credo a un altro; per esempio, migliaia di sacerdoti cattolici, monaci buddisti, hindu, mussulmani partecipano ai corsi di Vipassana.

Nonostante questi positivi sviluppi, le sole esortazioni non possono produrre la tanto desiderata riconciliazione e lo spirito cooperativo. Solamente quando il singolo comincia a impegnarsi per rimuovere all'interno di sé i condizionamenti mentali, solo allora potranno cominciare a fiorire pace e armonia che contagieranno la società.

Per questa ragione, Goenka pone l'enfasi sull'applicazione concreta della meditazione, come strumento per di raggiungere la pace interiore individuale, e di conseguenza, la pace e l'armonia nella società.