

La pratica odierna di Vipassana

Introduzione

Da Ven. *Nyānaponika*:

“Fu all’inizio di questo secolo (1900 n.d.r), che un monaco birmano, di nome U Nārada, intento alla realizzazione degli insegnamenti, ricercava ardentemente un sistema di meditazione, che offrisse un immediato accesso al sommo fine, senza impedimenti collaterali. Viaggiando per il paese, egli incontrò molti che erano dediti a una rigorosa pratica meditativa, ma non poté ottenere un’indicazione per lui soddisfacente. Nel corso della sua ricerca, giungendo alle famose caverne della meditazione sui Monti Sargaing, nell’alta Birmania, incontrò un monaco che si riteneva fosse entrato in quegli alti sentieri della santità (*ariyamagga*), in cui il conseguimento finale della liberazione è assicurato. Quando U Nārada gli si rivolse, l’altro replicò: “Perché stai cercando al di fuori delle parole del Maestro? Non è stata da Lui proclamata l’unica via, il *satipatthāna*?”. U Nārada accolse quest’indicazione. Studiando di nuovo il testo, nella sua tradizionale esposizione, riflettendo

su di esso e iniziando con energia la pratica, giunse a comprenderne i caratteri salienti. I risultati, ottenuti nel corso della pratica, lo persuasero che aveva trovato ciò che stava cercando: un metodo chiaro ed efficace d'addestramento mentale per la suprema realizzazione. Dalla propria esperienza egli trasse i principi e i dettagli pratici, che costituiscono la base di partenza per coloro che lo seguirono, come discepoli diretti o indiretti (...) Morì il 18 marzo 1955, a ottantasette anni. Molti ritengono fosse giunto alla liberazione finale". (CMB. Vedi bibliografia)

All' inizio del ventesimo secolo, l'insegnamento e la pratica della meditazione hanno subito una notevole evoluzione. Si è avuta una rilevante diffusione di Vipassana, non combinata con la meditazione Samādhi, com'era solito nel passato. Si è ricercata la visione profonda senza associarla alla pratica metodica della quiete. In secondo luogo, c'è stato un maggior coinvolgimento dei laici in Vipassana, sia come studenti, sia come insegnanti di meditazione. Questi due aspetti sono correlati e manifestano un adattamento alle condizioni di vita del mondo moderno, in risposta alla domanda crescente di metodi semplici ed efficaci d'educazione mentale.

Tradizionalmente, la meditazione buddhista era praticata nei ritiri monastici, in ambienti favorevoli. I maestri erano monaci, come la maggioranza dei discepoli. Inoltre i discepoli imparavano e praticavano sia Samādhi sia Vipassana. Le due tecniche erano associate, giacché la prima propedeutica alla seconda: le pratiche astrattive di Samādhi richiedono livelli alti di concentrazione e producono stati di coscienza positivamente alterati, di conseguenza

sono un eccellente modo d'imparare a controllare e a sviluppare la mente, preparatorio per Vipassana.

Negli stati d'assorbimento, la mente consegue un grado molto alto di concentrazione, purezza e calma, e raggiunge le fonti subconscie dell'intuizione. Con una tale preparazione, il successivo periodo di pratica della visione profonda è probabile porti a risultati più rapidi e stabili. (CMB, p. 97)

La meditazione Samādhi - salvo rari casi di persone eccezionalmente dotate - richiede, per compiere progressi significativi, tempo, raccoglimento e luogo adeguati (elementi fondamentali per la vita monastica ed eremitica). Il laico, invece, ha di norma considerevoli difficoltà a creare e mantenere un ambiente favorevole. Nella nostra epoca, caratterizzata da uno stile di vita veloce, con continue distrazioni e situazioni complesse, perfino le condizioni di vita monastica talvolta non sono ideali. Ecco perché oggi, sebbene in molti monasteri buddhisti la pratica tradizionale di combinare le due meditazioni continui, c'è stata una notevole crescita della pratica della sola Vipassana, più adatta ai tempi e meno difficile da conciliare con la vita laica.

Il numero crescente di laici che intraprendono con serietà la pratica di Vipassana è un fenomeno che, pur attuale, è radicato nella tradizione più antica. Il Buddha, infatti, insegnò a yogi, asceti, monaci e anche a laici di tutti i livelli sociali, dai re ai principi, dai mercanti a contadini e barbieri, dalle mogli di ricchi a massaie e cortigiane. Quando giungeva in una città o in un villaggio, la popolazione arrivava

per ascoltarne l'insegnamento e apprendere la meditazione. Una parte lasciava la vita laica per quella monastica; ma in molti racconti ci sono laici che conseguirono uno dei quattro livelli di realizzazione di Vipassana (inclusa l'Illuminazione finale) senza aver mai abbandonato lo stato secolare.

*Il contributo della scuola di
Vipassana come insegnata
da S.N. Goenka nella
tradizione di U Ba Khin**

di Pierluigi Confalonieri

*Ricordando S. N. Goenka ***

di Philip Novak

“ Quando gli storici futuri identificheranno i contributi fondamentali della nostra era a favore dell’umanità, sicuramente citeranno ovvie meraviglie come il microchip, la mappatura del genoma umano e la nascita della consapevolezza ecologica

* L’articolo è stato revisionato da Maria Teresa Goggia. Questo articolo è stato scritto in risposta ad una specifica domanda: Perché la scuola di Goenka non aderisce alle varie organizzazioni buddhiste? Ho voluto inserirlo nel libro perchè testimonia il contributo veramente diverso e fondamentale dato da Goenka nella pratica odierna di Vipassana: l’universalità dell’insegnamento del Buddha. Questo aspetto viene messo in rilievo attraverso un’intervista e numerose sue citazioni tratte da diverse fonti. (n.d.c.)

** Philip Novak is a Sarlo Distinguished Professor of Philosophy and Religion at Dominican University in San Rafael, California.

globale. Ma credo che anche riconosceranno i nostri tempi come un momento cruciale di un sottile sviluppo a lungo termine, destinato a contribuire non meno profondamente per il benessere umano e per il benessere di tutta le forme esistenti. Lo sviluppo a cui mi riferisco è la rigenerazione dell'antico insegnamento del Gotama Buddha in Occidente e in tutto il mondo. E quando gli storici identificheranno le forze creative più responsabili di questo sviluppo, non faranno fatica a citare alcuni nomi già familiari a noi, come lo studioso giapponese Zen DT Suzuki, come il tibetano e premio Nobel Dalai Lama e il monaco e poeta vietnamita Thich Nhat Hanh. Ci saranno ovviamente molti nomi su quella lista. Ma ce ne sarà anche uno, forse non già così familiare, che verrà a tenere un posto di onore speciale. Quando ci renderemo conto della piena dimensione del suo successo, quando apprezzeremo appieno la raccolta ricca e duratura dei semi che questo maestro ha seminato, e quando i centri di meditazione, che egli ha ispirato, costelleranno il villaggio globale, segnando una nuova fase nella maturazione della coscienza umana, avremo occasione di essere grati, ancora e ancora, per la vita e l'opera di S.N. Goenka.”

L'evoluzione dell'insegnamento della meditazione Vipassana

Dagli anni '40 vi sono state ricerche sulla meditazione da parte di insegnanti, che hanno poi proposto un approccio semplificato a Vipassana, in cui l'aspetto della concentrazione è ridotto allo stretto

necessario per poter iniziare Vipassana. Questa scelta si è dimostrata idonea e utile per gli occidentali che non avevano e non hanno tempo per apprendimenti e ritiri meditativi prolungati. La tradizione theravāda dei monaci si è diffusa nel mondo attraverso scuole birmane, thailandesi e cingalesi, ciascuna con differenti peculiarità. Molti monaci maestri si sono trasferiti all'estero per insegnare e differenti scuole si sono sviluppate. Ancora di più dopo gli anni ottanta (tempo in cui il libro è stato scritto). Alcune scuole hanno reintrodotta la pratica di Samādhi, altre si sono concentrate sulla consapevolezza, altre ancora insegnano Vipassana senza ritiri. Essendo la diversificazione ampia, è stata una scelta editoriale del curatore non introdurre descrizioni di differenti scuole. Facilmente il lettore interessato potrà trovare riferimenti e descrizioni sia su Internet che nel campo editoriale.

Vorrei invece soffermarmi sulla scelta di descrivere in dettaglio la scuola di meditazione Vipassana come insegnata da Goenka nella tradizione di U Ba Khin. Essa è stata fatta per tre ragioni. La prima perché è la meditazione personale scelta dall'Autore, a cui fa riferimento molto spesso nella sua analisi delle due ramificazioni dell'insegnamento del Buddha: Samadhi e Vipassana. La seconda perché nella sua evoluzione dal monaco Ledi Sayadaw al maestro laico Goenka evidenzia molto bene l'adeguarsi alle necessità sociali e storiche, in cui diventava difficile per i laici avere molto tempo a disposizione, e la terza perché l'insegnamento stesso ha enfatizzato le caratteristiche universali, adatte a tutti, indipendentemente da religione o nazione o classe sociale si appartenga.

*A colloquio con Goenka **

DOMANDA: Dopo quasi cinquant'anni d'impegno nel diffondere questa meditazione, quali pensa che siano le caratteristiche del suo modo di insegnare?

GOENKA: Ho potuto insegnare Vipassana in tutto il mondo, mettendone in risalto l'universalità e la possibilità per tutti di apprenderla, attenendomi a quattro principi: 1) non è una filosofia; e su questo ho posto un particolare accento, perché non ci si limiti a discutere della tecnica senza praticarla e senza ottenere, quindi, benefici concreti; 2) non è una religione, ma una tecnica di autopurificazione mentale; chiunque può beneficiarne, senza temere di doversi convertire da una religione a un'altra; 3) l'aspetto pratico è privilegiato rispetto a quello teorico. In questi tempi, si ha accesso a moltissime informazioni, e la mente è così affollata di concetti e nozioni che altra teoria potrebbe essere controproducente. È sufficiente, piuttosto, che ci si renda conto dell'efficacia del metodo. L'approfondimento teorico ha rilevanza e utilità, solo dopo aver raggiunto una base sperimentale, facendo direttamente esperienza della relazione che intercorre tra mente e corpo.

Come? Esaminandoli con questa tecnica meditativa.

4) l'ultimo aspetto riguarda il seguente ammonimento del Buddha:

* Tratto da 'Vipassana è per tutti' a cura di Pierluigi Confalonieri Edizioni Arte Stampa 2013

(...) Non credete alle mie parole, non credete a quello che vi dico, ma sperimentate questo insegnamento; solo in tal modo potrete verificare se conduce al benessere e alla felicità, adottarlo e metterlo in pratica. (Kalama Sutta A 3.65)

Qual è la peculiarità del suo insegnamento?

È lo stesso insegnamento che Gotama il Buddha diede 2500 anni fa, non è stato cambiato nulla: condotta morale, concentrazione e saggezza. S'inizia attenendosi a una condotta morale, strumento utile per concentrare la mente sulla consapevolezza del flusso naturale della respirazione e, attraverso un'osservazione equanime delle sensazioni corporee, arrivare alla saggezza. La tecnica permette ai condizionamenti sepolti nella profondità della mente di emergere. È ciò che il mio maestro Sayagyi U Ba Khin insegnava ed è ciò che il Buddha insegnava.

Goenka e il suo maestro U Ba Khin

La differenza tra queste due figure è nel loro ruolo storico come insegnanti. Considerando lo stile d'insegnamento di Goenka e il suo contributo nella diffusione della tecnica, possiamo dedurre che il suo ruolo sia di trasmetterla al maggior numero di persone possibile, in ogni parte del mondo; di 'seminare' ovunque, in modo che, là dove il terreno fosse ricettivo, il seme potesse attecchire e svilupparsi. Il ruolo di U Ba Khin, invece, fu quello di selezionare gli studenti per formarne degli insegnanti, che

avrebbero potuto iniziare a diffondere la tecnica nel mondo. Se la frase più famosa di U Ba Khin fu 'Il tempo della meditazione Vipassana è arrivato', il motto di Goenka è stato 'Vipassana è per tutti'.

Il Dhamma, l'insegnamento del Buddha, non è 'buddhista'

Goenka nutrì questa profonda convinzione partendo dalla sua esperienza personale, quando decise di partecipare ad un corso condotto da U Ba Khin. Pur essendo di religione induista decise di partecipare perché U Ba Khin lo convinse che non si trattava di una conversione ad una religione, ma di Dhamma, e cioè dell'esperienza personale e individuale di leggi di natura che condizionano la nostra esistenza. Che questo fosse parte dell'insegnamento del Buddha era ed è secondario.

Dal Buddha: Il discorso sulle leggi universali (Dhamma-niyāma sutta, A. III, 134)

... Sia che nel mondo faccia la sua apparizione un Tathāgata (un Buddha, n.d.r.), oppure no, prevale in ogni caso la legge universale di causa ed effetto che determina tutte le cose, secondo cui tutti i fenomeni, sia mentali che fisici, sono impermanenti (anicca).

Il Tathāgata è giunto alla completa illuminazione, dopo averla sperimentata. Sulla base della sua comprensione e della sua illuminazione, egli proclama questa verità, la insegna, la rende sperimentabile. Egli dimostra, apre alla comprensione, spiega e rende ma-

nifesto il fatto che tutti i fenomeni sono impermanenti.

La seconda legge universale di causa ed effetto che determina tutte le cose, indipendentemente dalla presenza di un Tathāgata, è che tutti i fenomeni, sia mentali che fisici, sono causa di sofferenza (dukkha). Anche riguardo a questa legge il Tathāgata gode di piena comprensione e di completa illuminazione, per cui egli la annuncia, insegna e rende sperimentabile a tutti questa verità. La sua funzione è quella di rendere chiaro e manifesto che nel mondo tutto è sofferenza.

La terza legge universale di causa ed effetto è che in nessun fenomeno, sia mentale sia fisico, c'è la presenza di un "io" (anattā). Tale è l'ordine delle cose, sia che appaia un Tathāgata nel mondo o no. Un Tathāgata è pienamente illuminato a questo riguardo, e la sua comprensione è perfetta. Questo gli permette di proclamare e rendere accessibile, di insegnare e rendere sperimentabile agli altri questa verità.

Questa comprensione del Dhamma ha permesso la diffusione dell'insegnamento del Buddha in Occidente, interessando e attraendo molte persone alla pratica. L'insistenza sulla parola Dhamma, enfatizzata anche da U Ba Khin, soprattutto quando insegnava ad occidentali, ha caratterizzato la svolta nell'interpretare l'insegnamento del Buddha. Questa svolta è stata portata avanti con convinzione da Goenka:

(...) Il volume che sto preparando riguarderà il Dhamma e la spiegazione di come il Buddha non fosse il fondatore di una religione.

*Ciò che ha insegnato è la realizzazione della legge di natura. Come uno scienziato, ha scoperto le leggi di natura che regolano l'intero universo, il Dhamma. La scienza moderna cerca solo il nostro conforto. Ma questo super-scienziato ha cercato di eliminare tutte le nostre sofferenze in un modo scientifico. Vedete, Dhamma non è il buddhismo. Buddha non insegnò mai buddhismo. Non aveva niente a che fare con il buddhismo. Ha insegnato Dhamma. Chiamò i suoi allievi dhammiko, dhammattho, dhammim, dhammacari, dhammavihari. Non ha mai usato le parole Baudda o il buddhismo. Questo punto dovrebbe essere ben compreso dai meditatori.**

Si rese conto che la denominazione dell'insegnamento del Buddha come 'buddhista' avrebbe impedito a molti di partecipare, avrebbe diviso, posto una etichetta a qualcosa di universale. L'espansione che il suo insegnamento ha avuto negli ultimi 40 anni ha dipeso da questa caratteristica.

Da "U Ba Khin centenary Seminar: Dhamma Joti, Burma January 9, 2000 Opening Address

(...) Deve essere ben chiaro che questo metodo, anche se racchiude l'insegnamento del Buddha, non è religione buddhista. Specifichiamo: il termine Buddha significa 'persona illuminata, liberata'. Le persone illuminate non fondano religioni, ma insegnano un'arte di vivere universale. Il metodo insegna un'

* da "For the benefit of many" V.R.I.

arte di vivere e può essere appreso e praticato da chi appartenga a qualsiasi religione o comunità ...

(...) Dalla trascrizione su CD-Rom dell'intero Tipitaka, fatta da V.R.I. (Vipassana Research Institute) e dalla ricerca compiuta su di esso, è risultata una cosa meravigliosa.

Quando sono arrivato in questo paese per soddisfare il desiderio del mio maestro di diffondere Vipassana in India e nel mondo, la prima cosa che mi è venuta in mente è stata: "Sono venuto qui per insegnare l'insegnamento del Buddha come Dhamma, non come Buddhismo. Nel momento in cui dico che sono venuto qui per insegnare il buddhismo, nessuno mi ascolterà, per non parlare di trascorrere dieci giorni con me per imparare Vipassana. Non era una strategia, ma una convinzione profonda che sorgeva dal Buddha stesso, così contrario ad ogni settarismo.

Dopo tanti anni, il CD-ROM è uscito e ho chiesto a qualcuno che stava lavorando su di esso: " Guardate se la parola 'Bauddha'-che significa buddhista o buddhismo - è scritto da qualche parte nel Tipitaka. Ebbene, vi sono 146 volumi, oltre 55.000 pagine, milioni di parole, ma non un singolo 'Bauddha' è lì. "Buddhismo" non viene mai usato, nè nei Commentari, nè nei sub-commentari nè in tutto il Tipitaka. Fui così felice. Mi domandavo come ha fatto l'insegnamento del Buddha a deteriorarsi. Ora dobbiamo studiare come questa parola Bauddha è iniziata a comparire. Chi per primo ha usato questa parola? Per me, e vorrei essere molto franco, chi usò per primo la parola Buddhismo o buddhista, in qualsiasi lingua, è stato il più grande nemico dell'insegnamento del Buddha. Poiché l'insegnamento era stato universale,

e ora per ignoranza, è diventato settario. Il Buddhismo è solo per i buddhisti, ma Dhamma, l'insegnamento del Buddha, è per tutti. Nel momento in cui si dice Buddhismo, lo si sta limitando ad un certo gruppo di persone, che è totalmente sbagliato."

(...) Cinquecento anni dopo Buddha questa parola è stata utilizzata per la prima volta. Per 500 anni nessuno chiamò se stesso un buddhista, o etichettato l'insegnamento del Buddha come buddhista. Quando in un'intervista mi fu chiesto:

"Sta insegnando il buddhismo?"

Dissi: "No, non sto insegnando buddhismo."

"Non state insegnando il buddhismo? Non state convertendo la gente al Buddhismo? "

"No, non sto convertendo la gente."

"Allora lei non è buddhista?"

"No, non sono buddhista".

Quando queste affermazioni cominciarono a diffondersi nei paesi buddhisti, sorse una grande confusione e incomprensione. Fortunatamente fui invitato in questi paesi e così spiegai: "Ora ditemi: ha mai il Buddha convertito qualcuno al buddhismo? Trovate forse questa parola in tutto il Tipiṭaka?". E allora si resero conto. "Sì, ha ragione."

Se è 'Buddhismo', rimarrà limitato a determinate persone che si definiscono Buddhisti. Il Buddhismo è per i buddhisti, l'induismo per gli indù, ma il Dhamma, le universali leggi di natura di causa ed effetto, è per tutti, Vipassana è per tutti. Dhamma è appamano o dhammo (infinito). Queste sono le parole del Buddha.(...)

In ogni intervista rilasciata, nei suoi discorsi pubblici, nei discorsi durante i corsi, la sua enfasi principale fu nel sottolineare l'universalità dell'insegnamento del Buddha. Le seguenti risposte riassumono il contributo che Goenka e la tradizione a cui fa riferimento ha portato alla pratica odierna di Vipassana.

D. È necessario essere buddhisti per imparare questa tecnica?

R. La tecnica e l'insegnamento sono universali perché la sofferenza è universale. Si può appartenere a qualsiasi tradizione, e professare qualsiasi religione o filosofia, ma come si può fare obiezione a *sīla*, moralità, a vivere una vita morale, senza danneggiare se stessi? E come si può fare obiezione a *samādhi*, e cioè allo sviluppo della padronanza sulla mente, utilizzando un oggetto così universale come il proprio respiro? E come si può fare obiezione a *paññā*, cioè allo sviluppo della saggezza, attraverso l'esperienza delle universali leggi della natura, con lo scopo di eliminare le impurità mentali? Non ci può essere obiezione, motivata dall'appartenenza a una determinata comunità, paese, etnia, setta, religione, tradizione. La parte pratica dell'insegnamento è accettabile da tutti perché è universale: è l'applicazione della meditazione Vipassana, cuore dell'insegnamento del Buddha, che porta benefici reali nella vita.

D. U Ba Khin si definiva buddhista? Come si può chiamare universale il suo insegnamento senza dargli una connotazione religiosa?

R. Per lui era molto chiaro il significato della parola 'buddhista' e il suo insegnamento testimonia che egli non era interessato a convertire da una religione istituzionale a un'altra. Una delle qualità che più contribuì ad avvicinarmi al mio maestro, infatti, è stata la sua interpretazione non settaria dell'insegnamento del Buddha. L'insegnamento del Buddha è così universale che persone appartenenti a differenti sette, religioni e comunità, possono seguirlo e beneficiarne. Mai U Ba Khin fu interessato a convertire a una religione istituzionale buddhista. Era buddhista dalla nascita e orgoglioso di esserlo; ma per lui l'essenza del Buddhismo era il Dhamma, la legge universale della natura, e per lui, vero buddhista era chi pratica il Dhamma, e cioè viveva in conformità a questa legge. Era interessato ad aiutare la gente a stabilizzarsi in *sīla*, moralità, in *samādhi*, concentrazione mentale, e in *paññā*, saggezza; a insegnare come convertirsi dalla sofferenza alla felicità. Se qualcuno, dopo questa conversione dalla negatività alla positività, voleva chiamarsi buddhista, Sayagyi ne era contento; ma l'essenziale era il cambiamento concreto, non il cambiamento di definizione. Spesso ammoniva gli entusiasti che volevano convertire altri al Buddhismo: "La sola maniera di convertire, è stabilizzarsi nel Dhamma, in *sīla*, *samādhi* e *paññā* e di aiutare gli altri a stabilizzarsi. Quando voi stessi non siete ben consolidati, che senso ha cercare di convertire altri? Potete chiamarvi buddhisti, ma se non mettete in pratica l'insegnamento, non siete buddhisti. Chi, invece, lo pratica e non si definisce buddhista è un vero seguace degli insegnamenti del Buddha, con qualsiasi nome si chiami. Un episodio

mostra questa attitudine non settaria. Un cristiano convinto partecipò a un corso sotto la sua guida. All'inizio del corso, quando fu chiesto allo studente di impegnarsi a osservare l'insegnamento e, per la durata del corso a prendere rifugio in Buddha, e cioè a dare completa fiducia a questo insegnamento, questa persona si spaventò credendo che le venisse chiesto di convertirsi dal Cristianesimo al Buddhismo. Di fronte a U Ba Khin disse che poteva prendere rifugio in Gesù Cristo ma non in Buddha. "Molto bene - egli replicò sorridendo - prendi rifugio in Gesù Cristo, ma con la convinzione che stai prendendo rifugio nelle qualità di Gesù Cristo, in modo da essere capace poi di sviluppare quelle qualità in te stesso". E così quella persona iniziò a meditare; e alla fine del corso comprese che la sua iniziale obiezione era inutile e la paura di conversione priva di fondamento.

*D. Fa riferimento al Buddha, quindi insegna Buddhis-
mo?*

R. Non mi occupo di 'ismi'. Insegno Dhamma, e cioè quello che ha insegnato il Buddha. Egli non ha mai insegnato 'ismi'. Ha insegnato qualcosa da cui chiunque, quale che sia la sua provenienza, può trarre beneficio: un'arte di vivere. Rimanere nell'ignoranza è dannoso per tutti: sviluppare la saggezza è un bene per tutti. Chiunque può praticare questa tecnica e trarne beneficio. Un cristiano diventerà un buon cristiano, un ebreo un buon ebreo, un musulmano un buon musulmano, un indù un buon indù, un buddhista un buon buddhista. Ognuno deve di-

ventare un buon essere umano, altrimenti non potrà mai essere un buon cristiano, un buon ebreo, un buon musulmano, un buon indù, un buon buddhista. Come diventare buoni esseri umani: questa è la cosa più importante.

D. Insegna Mahayāna o Hinayāna?

R. Nessuno dei due. La parola yāna di fatto significa ‘veicolo che vi porterà alla meta finale’, ma oggi gli si dà erroneamente una connotazione settaria. Il Buddha non ha mai insegnato qualcosa di settario. Ha insegnato il Dhamma universale. È questa universalità che mi ha attratto verso l’insegnamento del Buddha, ed è da esso che ho tratto giovamento. Quindi è questo Dhamma universale che offro a tutti con tutto il mio amore e la mia compassione. Per me, il Dhamma non è nè Mahayāna nè Hinayāna.

L'insegnamento dal tempo del Buddha a oggi *

di S.N. Goenka

Il Buddha espose la tecnica di Vipassana usando lessico e didattica differenti, secondo l'uditorio cui si rivolgeva. I suoi discorsi, preservati e tramandati per innumerevoli generazioni dai monaci, prima oralmente e poi per iscritto, sono stati raccolti nel Tipiṭaka o Canone pali. Nel tempo la pratica meditativa ha subito delle modifiche, per cui le istruzioni del Buddha sono state talvolta travisate. La nostra gratitudine va a quei monaci e a quei maestri che si sono prodigati per mantenere intatta la purezza della tecnica, come la catena di maestri di Myanmar, con i monaci Sona e Uttara nei tempi più remoti, fino agli ultimi di cui si conosce il nome: Ledi Sayadaw, Saya Thetgyi e U Ba Khin.

L'intuizione dalla quale scaturì la diffusione di Vipassana

Nei secoli passati, il requisito principale per potersi dedicare alla meditazione era la rinuncia al mondo, con il ritiro in monastero o nella foresta. I

* da U Ba Khin, *Il tempo della meditazione è arrivato*, Ubaldini, Roma, 2011. Ristampa

laici, invece, rispettavano i precetti morali, praticavano la carità offrendo elemosine ai monaci e coltivavano la devozione. Tuttavia, si deduce dai discorsi del Buddha che un gran numero di laici ricevette l'insegnamento della tecnica e raggiunse alti livelli di sviluppo spirituale. Negli ultimi decenni, grazie all'opera di maestri laici, che la insegnano anche al di fuori dei monasteri e ne evidenziano i benefici nella vita quotidiana, si sta manifestando un rinnovato interesse per Vipassana, sia nei paesi di tradizione monastica theravāda, (Myanmar, Sri Lanka, Thailandia, Cambogia, Laos), sia nel resto del mondo.

Ledi Sayadaw, (1846-1923, n.d.r.) famoso insegnante birmano di meditazione, ebbe la profonda intuizione che stava maturando il tempo in cui l'insegnamento di Vipassana si sarebbe nuovamente diffuso. Egli iniziò a preparare il terreno; consapevole che la maggior parte del mondo non conosceva l'insegnamento del Buddha, quindi non poteva apprezzarlo e trarne beneficio, decise che era giunto il tempo per formare insegnanti laici. Fu una storica e fertile decisione: nei paesi di tradizione buddhista erano i monaci a insegnare e in Myanmar l'insegnamento di Vipassana era rivolto solo ai monaci. Il primo laico a ricevere la formazione per insegnare fu Saya Thetgy, un ricco agricoltore che fondò il centro di meditazione dove imparò a meditare il mio maestro. In seguito, la compassione di U Ba Khin per l'umanità sofferente lo spinse a insegnare per diffondere questa tecnica oltre i confini birmani. Aveva fiducia che questo insegnamento sarebbe tornato in India, terra dove era stato impartito dal Buddha, e che da lì si sarebbe diffuso nel mondo.

Lui stesso avrebbe voluto recarsi in India, ma per varie ragioni non poté. Così, quando mi si presentò l'occasione di ottenere il passaporto e andarci, fu molto contento e mi disse: "Ecco, ora tu andrai là come mio rappresentante e potrai realizzare il mio sogno, la mia missione".

U Ba Khin e la sua figura storica

U Ba Khin (1899-1971 n.d.r.) è stato uno dei più importanti maestri di Vipassana del nostro tempo, una sorgente d'ispirazione per me e per molti meditatori. Una sua peculiarità è stata quella di rivolgere particolare impegno nell'estendere l'insegnamento agli occidentali e ai non-buddhisti. I suoi predecessori furono Saya Thetgyi e Ledi Sayadaw. I loro discepoli - a eccezione di U Ba Khin - utilizzavano per insegnare quasi esclusivamente la lingua birmana e quindi avevano pressochè solo studenti birmani. Invece U Ba Khin parlava un buon inglese, e nei suoi corsi accettò anche studenti che comprendevano solo questa lingua. Il suo stile d'insegnamento era vitale, potente, incoraggiante: ogni parola proveniva dalla sua esperienza, così tutti (buddhisti e non, birmani e non) potevano comprenderlo e apprezzarlo. Ecco perché, pur avendo scritto poco e poco parlato in pubblico, furono molti i benefici che gli studenti trassero dai suoi insegnamenti. Membro dell'esecutivo del governo birmano sino a 67 anni, esercitò la sua funzione con integrità e professionalità straordinarie. Ebbe poco tempo da dedicare all'insegnamento, ed è questo che spiega il suo voto:

“Che solamente persone già mature, di grandi virtù e predisposizione, possano venire da me; che esse prendano la fiaccola del Dhamma, per diffonderlo in tutto il mondo (...)” Non poteva insegnare a molti, ma dedicò ai suoi studenti tutto il tempo disponibile, con grande umanità. Esigeva la massima disciplina, insegnava con amore e compassione, prestando la stessa attenzione all'ex-presidente birmano e al contadino, al giudice e al detenuto. Così era U Ba Khin, un gioiello tra gli uomini. Così era il mio nobile maestro, che mi ha insegnato l'arte di una vita sana e felice. Una volta venne a casa mia, e sentì che recitavo le parole del suo voto. Allora mi ammonì sorridendo: “Queste parole non sono per te! Il tuo compito è di diffondere i semi della meditazione al più vasto numero di persone possibile. Come potresti diffonderli, se anche tu prendessi il mio voto? È per me, sia perché ho poco tempo, sia perché non è ancora il momento per la diffusione del Dhamma. Il Buddha ha predetto che il tempo di una nuova diffusione di Vipassana sarebbe cominciato 2500 anni dopo la sua venuta, e siamo solo alla soglia di quei giorni. Tu stai apprendendo la tecnica, proprio nel momento in cui questa epoca nuova sta iniziando e dovrai lavorare vigorosamente, per spargerne i semi in tutto il mondo”. Sono stato scelto dal maestro per piantare i semi della meditazione Vipassana nel mondo, ma se confronto le mie capacità con le sue, mi sento molto limitato. Mi conforta la convinzione che non è l'individuo in sé, ma la forza della legge della natura che opera attraverso di lui. Sono stato scelto come strumento per proseguire questa missione e traggio molti benefici nel farlo, perché

ho l'opportunità di sviluppare le mie qualità. Che sempre più gente sofferente, in un mondo con tanti conflitti e tensioni, possa entrare in contatto con la meditazione Vipassana.