

N. 1-2024

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - AUT. LO-NO/1280/04.2021- STAMPE IN REGIME LIBERO

Periodico Trimestrale

BUDDHISM

Rivista dell'Unione Buddhista Italiana

magazine



**LA PRATICA È CURA
LA CURA È PRATICA**

**LA FATTORIA
SENZA
PADRONI**

FARE CULTURA

In redazione:

Stefano Davide Bettera - Direttore responsabile
Rev. Elena Seishin Viviani - Vicedirettore
Giovanna Giorgetti
Nicola Cordone
Antonella Bassi
Guido Gabrielli

Segreteria di redazione:

Clara De Giorgi

Progetto grafico:

Pulsa Srl
Gio Colombi, Dora Ramondino

Foto:

Shutterstock

Hanno scritto:

Silvia Francescon, Marcello Ghilardi, François Jullien,
Rev. Elena Seishin Viviani, Rev. Dario Doshin Girolami,
Chiara Mascarello, Francesco Torme,
Sahanika Ratnayake, Tiziano Fratus,
Keith Munnings, Monica Sanford,
Ajahn Mahāpañño, Eleonora Trani,
Guglielmo Doryu Cappelli

UNIONE BUDDHISTA ITALIANA

L'Unione Buddhista Italiana (U.B.I.) è un Ente Religioso i cui soci sono centri e associazioni buddhisti che operano nel territorio italiano. Gli scopi dell'U.B.I. sono: riunire i vari gruppi buddhisti, senza alcuna ingerenza dottrinale o senza prediligere alcuna tradizione rispetto alle altre, siano esse Theravāda, Mahāyāna o Vajrayāna; diffondere il Dharma buddhista; sviluppare il dialogo tra i vari centri; favorire il dialogo interreligioso e con altre istituzioni italiane e rappresentare il Buddhismo italiano nell'Unione Buddhista Europea.

Per informazioni:

www.unionebuddhistaitaliana.it

Testata registrata presso il Tribunale di Milano N186 del 15/12/2020 -
Poste Italiane SpA Spedizione in Abbonamento Postale
AUT. LO-NO/1280/04.2021- STAMPE IN REGIME LIBERO
Pubblicato e distribuito trimestralmente da U.B.I.
Stampato: MEDIAGRAF SpA - via della Navigazione Interna, 89
35027 Noventa Padovana (PD)



Abbiamo scelto, per questo numero, un titolo che ha un senso preciso: **“fare cultura”**. Il verbo “fare” non ha infatti a che fare solo con il costruire, con il realizzare progetti o dar vita ad attività cosiddette culturali. Piuttosto, richiama allo stesso tempo una prassi e una propensione. **La prassi vuole che la cultura diventi un processo costante di costruzione di un’identità attraverso un dialogo, una relazione con l’esistente e con il mondo.** Non esiste infatti cultura che possa rinunciare alle radici, alla memoria, alla tradizione o alle tradizioni. Non esiste cultura che sia slegata da un lignaggio di idee e prospettive che attraversano il tempo e lo spazio per diventare un patto tra generazioni, tra chi ci ha preceduto, tra chi, nell’oggi, si fa carico della responsabilità di tenere una cultura viva e capace di parlare agli uomini. E, in seguito, per consegnare questo frutto nelle mani di chi verrà perché possa goderne e farla vivere, risplendere a sua volta. Non esiste cultura che possa essere un innesto artificiale, teorico, di un oggetto estraneo sul presente: non è possibile, nel processo di costruzione di una cultura, ignorare il contesto, i valori, i significati e i linguaggi del luogo e degli uomini che questa cultura hanno incarnato e incarnano. Non esiste un essere umano assoluto, slegato dal reale che possa costruire la propria identità senza tenere conto della cultura e delle culture. L’illusione digitale che punta a sradicare l’uomo da se stesso lascia una sola possibile e potente risposta: recuperare il senso di appartenenza a una cultura e accettare la sfida del processo che genera il senso ultimo, profondo di una cultura viva. E in questo processo si intravede il secondo elemento della propensione che è una propensione alla bellezza, alla relazione e al sacro. Fare cultura come attitudine non è manierismo o esercizio di stile. È un darsi a ciò che conta, è un riscoprire la fragilità dell’esistenza, è il prendersi cura di un momento di luce, di un’espressione di umanità. È la forza di conservare ciò che rischiamo di perdere e che rende la vita degna. Fare cultura, in fondo, è un gesto d’amore, l’amore per ciò che davvero è ultimativo: il vivere.

Stefano Davide Bettera
Direttore

EDITORIALE



SOMMARIO



EDITORIALE

03 STEFANO BETTERA - DIRETTORE

CULTURA

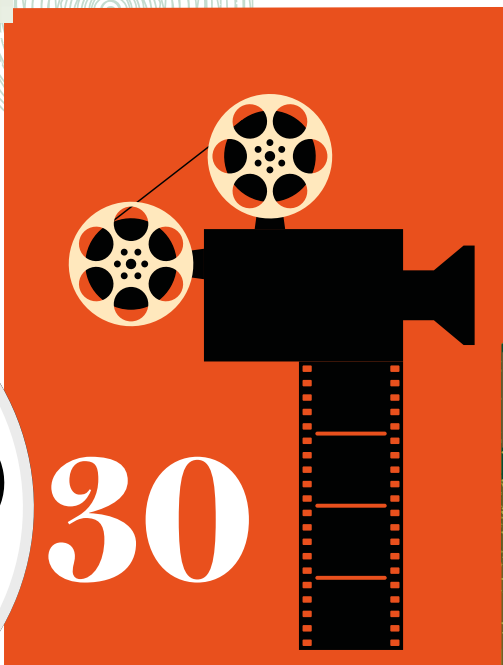
06 BUDDHISMO E DE-COINCIDENZA

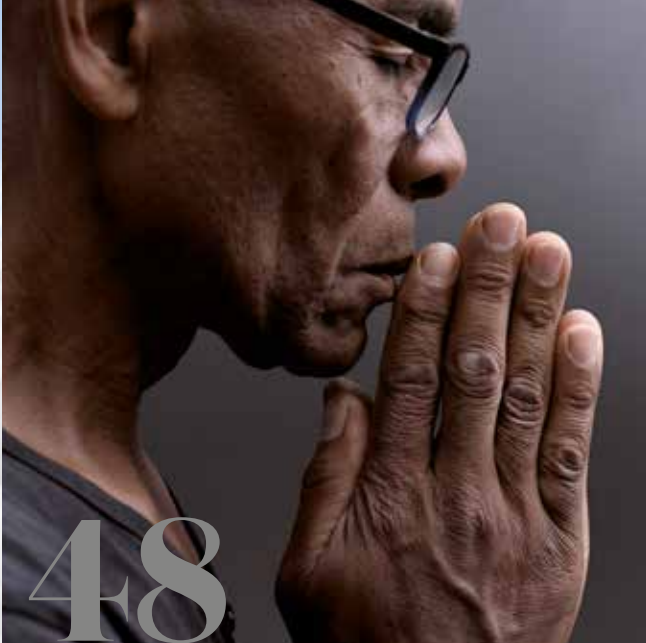
10 VUOTO PROLUNGATO

16 NON DICO VITA, NON DICO MORTE

24 DIMENSIONE DIGITALE

30 TERTIO MILLENNIO FILM FESTIVAL





48



22



24

ECODHARMA

34 DALL'AVIDITÀ ALLA CURA

38 LA FATTORIA SENZA PADRONI

42 AGROECOLOGIA

.....
CHAPLAINCY

44 IL CANCELLO

48 LA PRATICA È CURA
E LA CURA È PRATICA

52 DALLA SORPRESA ALLA SPERANZA

BUDDHISMI

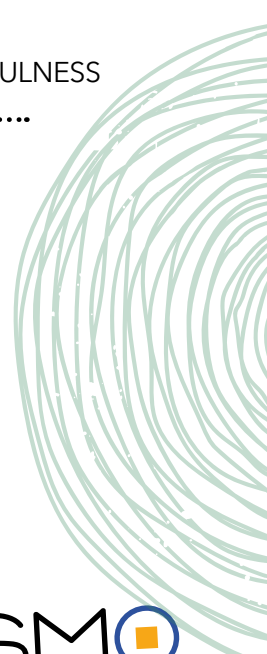
54 CHE LE MIE PAROLE SIANO LASCIATE
AI PASSERI

58 IL PROBLEMA DELLA MINDFULNESS

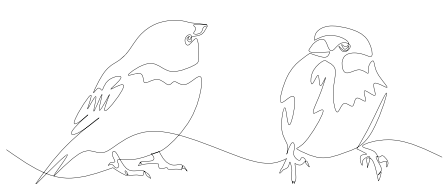
.....
PER APPROFONDIRE

64 LETTURE CONSIGLIATE

70 ELENCO CENTRI



38



BUDDHISMO magazine



PER ABBONARTI VISITA IL SITO:
[WWW.UNIONEBUDDHISTA
ITALIANA.IT/MAGAZINE](http://WWW.UNIONEBUDDHISTA
ITALIANA.IT/MAGAZINE)

CULTURA



AGLI ASSENTI

DELLA MORTE OVVERO DELLA VITA

 **TORINO SPIRITUALITÀ**

19. edizione | 27 settembre / 3 ottobre 2023



BUDDHISMO E DE-COINCIDENZA

In un celebre passaggio dello *Zhuangzi* (ed. italiana Adelphi), un amico si reca a far visita a Zhuangzi (filosofo cinese del IV sec. a. C.) che ha di recente perso la moglie, e lo trova intento a cantare e suonare. L'amico, scandalizzato, chiede perché non si impegni a seguire i riti del lutto; Zhuangzi lo invita piuttosto a de-coincidere dalle prassi rituali per considerare piuttosto come **la vita e la morte siano in fondo parte della stessa energia cosmica**, in un continuo ricircolo di forme e processi.

Non si poteva che partire da qui per raccontare l'evento tenutosi in occasione di Torino Spiritualità, in un'edizione dedicata agli Assenti - Della morte ovvero della vita - con ospiti i professori François Jullien (Paris Diderot) e Marcello Ghilardi (Unipd), due massimi esperti di filosofie e culture dell'Asia orientale. Chiamati a dialogare sulla morte, hanno discusso questo e altri episodi dello *Zhuangzi*, un volume che non è solo espressione della saggezza Daoista ma ha anche influenzato in maniera profonda lo sviluppo del Buddhismo in Cina.

Riflessioni sulle similitudini energetiche tra la vita e la morte

di François Jullien - Filosofo,
grecista, sinologo

Estratto dall'intervento
al Festival Torino Spiritualità
(settembre 2023)

PARALLELISMI

Dopotutto **Zhuangzi e il Buddhismo hanno in comune il richiamo a divergere**, scostarsi dalle pratiche abituali del vivere sociale e dagli automatismi del pensiero, per sintonizzarsi su una prospettiva più ampia, cosmica, in un progressivo distacco dagli schemi in cui la coscienza ci fa scivolare senza accorgercene. Promuovono entrambi una strategia, un'ortoprassi di **allontanamento dalle condizioni in cui ci troviamo nostro malgrado, quando finiamo per coincidere con vizi in cui ci perdiamo, ruoli che non vogliamo, esistenze in cui stentiamo a riconoscerci**. In una parola sola: ci incoraggiano a "de-coincidere".

"DE-COINCIDENZA"

Era il tema principale di un secondo incontro tenutosi al Circolo dei Lettori per Torino Spiritualità, dedicato all'incidenza di questo concetto fecondo elaborato da Jullien ne *Il gioco dell'esistenza. De-coincidenza e libertà* (Feltrinelli) e nel volume di prossima uscita presso Orthotes, *Riaprire dei possibili. De-coincidenza, un'arte di operare*. **De-coincidere** descrive appunto un'arte di operare che mira non a rovesciare o rivoluzionare attraverso cambiamenti radicali, quanto piuttosto a **identificare i punti in cui una situazione - esistenziale, psicologica, sentimentale, politica - "coincide" in un irrigidimento mortifero, che ormai non consente più crescita** o sviluppo, e dunque "incrinarla" per aprirla a nuove possibilità.



DE-COINCIDERE SIGNIFICA
IDENTIFICARE I PUNTI
IN CUI UNA SITUAZIONE
"COINCIDE" IN UN
IRRIGIDIMENTO MORTIFERO
E "INCRINARLA"



Allo stesso modo in cui l'artista de-coincide dall'arte già fatta e riconosciuta come arte, e la scienza de-coincide dalla scienza precedente, talvolta scartando e sgretolando interi paradigmi con cui si coincideva ciecamente, **ogni persona deve costantemente de-coincidere da se stessa per assicurarsi che il suo esistere sia davvero ex-sistere**, in senso etimologico "prendere l'essere da fuori di sé", quindi in un certo senso traboccare dal solco in cui la vita si è abituata a coincidere, e realizzare da esso uno scarto che sia anche apertura, deriva feconda.

LA VACUITÀ

Anche la pratica del vuoto raccomandata dal Buddhismo si può leggere come una strategia di de-coincidenza, soprattutto perché **dopo avere de-coinciso dai mille stimoli e dalle mille impressioni del "mondo fluttuante" attraverso la trance meditativa, è necessario de-coincidere anche dal vuoto** ("Non attaccarti al vuoto", scriveva Huineng) per esercitare la compassione e aiutare gli esseri viventi nel loro percorso di liberazione. Molte fonti e molti sutra descrivono la pratica buddhista come una forma di equilibrio dinamico tra distacco psicologico e impegno etico: un equilibrio de-coincidente.

Il tuo 8xmille agli ultimi arrivati.

In difesa dell'ambiente, per la giustizia sociale, l'accoglienza, il lavoro, la cultura, la salute, l'educazione, gli animali. Senza burocrazia e in assoluta trasparenza.

**L'8xmille all'Unione Buddhista Italiana,
arriva davvero a chi davvero vuoi tu.**

8xmilleunionebuddhista.it

8xmille



Unione
Buddhista
Italiana

VUOTO PROLUNGATO

Assenza, ripresa,
re-incontro: vivere
la distanza
imperscrutabile tra noi
e chi ci ha lasciato

di Marcello Ghilardi
Filosofo e studioso
del pensiero orientale

*Estratto dalla conferenza tenuta a
Torino Spiritualità (settembre 2023)*



AGLI ASSENTI
DELLA MORTE OVVERO DELLA VITA
TORINO SPIRITUALITÀ
19. edizione | 27 settembre / 3 ottobre 2023



L'assenza di cui parliamo non è semplicemente l'assenza temporanea di una persona che è partita per un viaggio, e che ci aspettiamo ritorni, ma stiamo parlando della morte e quindi anche della vita.

E gli assenti a cui ci rivolgiamo, quando parliamo di chi non c'è più, ci invitano a parlare loro, non solo 'su' di loro. Gli esseri umani, in tutte le epoche, hanno sperimentato questa forma della relazione: la relazione con una non presenza. Ci sono dei defunti che attivano delle nostalgie, dei ricordi, dei rimpianti, dei rimorsi e, forse, anche dei rancori. Parliamo degli assenti, ma ciascuno di noi ha degli assenti particolari a cui pensa: che mancano, che hanno prodotto un certo tipo di effetto che magari ancora oggi si espande nelle nostre vite.

Credo sia importante evitare almeno due errori, quando parliamo degli assenti e dell'assenza. Da un lato pretendere di costruire una qualche forma di presunto sapere intorno a quel tipo specifico di assenza che è la morte. Dall'altro pensare di minimizzare l'evento di questa distanza che si apre e che rimane aperta.

Come mi rapporto con questa distanza? È qualcosa di paradossale, che esula dal campo

percettivo, dal campo fenomenico? Ho provato a scandire 3 momenti di questa possibilità che ci è data, e che possiamo provare a sondare, del vivere la distanza. Sono, in ordine, assenza, ripresa, re-incontro.

1 L'ESPERIENZA DELL'ASSENZA

È un'esperienza che restituisce l'umano alla sua singolarità. L'essere umano ha a che fare con se stesso, con il futuro e con il passato; è qualcosa che ha a che vedere con il linguaggio che l'umano può produrre. E ha a che vedere con qualcosa che solo l'umano costruisce. Ovvero le tombe, i sepolcri: **luoghi in cui ritualizzare l'assenza.** Il rito è fondamentale per l'umano. Nella sua radice etimologica rito rimanda al sanscrito **"rta" ordine cosmico**, tessuto che tiene insieme (anche nel latino "ritus" c'è). È lo stesso gruppo etimologico che c'è anche in arte, in ritmo: queste parole hanno a che vedere con la possibilità della connessione, qualcosa che tiene, rispetto a qualcosa che invece si sfrangia, si sfilaccia. Il rito permette alla vita umana di assumere una forma, una compostezza. **I funerali servono in primo luogo ai vivi**, che hanno bisogno di comporre un rapporto che è stato segnato da una discontinuità.

L'assenza è una sorta di vuoto prolungato. Il lutto è una reazione psichica ed emotiva al trauma di una perdita. Ci può essere il lutto di una perdita non legata necessariamente alla morte, ma ad esempio rispetto ad un sogno che non si può più realizzare. **Il rapporto con gli assenti è un rapporto che dura tutta una vita.** E si può, anche qui, assottigliare, ridurre, non è la stessa cosa il rapporto con l'assente morto da una settimana con quello morto da trent'anni. Ma vivere la distanza significa assumere un passo che non è quello dello scattista. Significa sapersi distendere e comporre, ritualizzare l'esistenza in un modo nuovo, diverso: quella persona non c'è più e **i tratti della mia esistenza, della mia personalità che quell'individuo faceva emergere nessuno li farà più emergere.** L'assenza è una possibilità di rivelazione del nostro rapporto con noi stessi, in primo luogo, a partire dalla consapevolezza che questo noi stessi è sempre intramato di alterità.

LE GRANDI TRADIZIONI LETTERARIE

Hanno rappresentato modi diversi di avere a che fare con questi assenti. Potremmo citare diversi luoghi delle letterature mondiali. Forse, per ritornare alle origini della cultura occidentale, il primo luogo, la prima attestazione la troviamo nell'Odissea. Nel XI libro Ulisse scende nella "katabasi", discesa agli Inferi, per ricordare che non sono onnipotenti, che non possono tirare dritto sull'autostrada della loro vita, dimenticandosi di ciò che lasciano a lato, scordandosi di ciò che lasciano indietro. È l'esperienza che fa anche Dante, che si confronta con l'assenza. Ci sono degli incontri nella Commedia, soprattutto nell'Inferno e nel Purgatorio, di Dante che trova l'antenato, il trisavolo, che quindi tocca da vicino l'esperienza della vita del Poeta. E anche la Commedia è una grandissima descrizione di un rapporto con gli assenti, che permettono ad un singolo soggetto umano, smarrito, sviato, confuso, di ritrovare un possibile cammino.

2 LA RIPRESA

L'esperienza dell'assenza ha a che vedere con un tempo che si dilata, che si amplia quasi tridimensionalmente. Non è un tempo lineare, di una semiretta che volge dal passato al futuro, ma immaginate una sfera che si allarga, comprende l'alto e basso, la destra e la sinistra, il dietro, l'avanti. Se noi iniziamo a sentire con una certa dose di sensibilità il rapporto con gli assenti, questo rapporto trasforma completamente la nostra esistenza qui ed ora. Si crea una nuova forma di equilibrio, cioè una nuova forma di equanimità. Si impara a vivere quella distanza. Ci deve essere questa sorta di rapporto tra un pieno e un vuoto. Qualcosa deve recedere perché qualcos'altro possa accadere. È quello che accade anche da un punto di vista biologico, se volete. Non può esserci stasi, continuità assoluta. La ripresa implica un incontro nuovo, rinnovato. È attraverso gli altri, grazie agli altri, che noi incontriamo nuovamente noi stessi.

3 IL RE-INCONTRO

Oppure si può invece pensare di coltivare, di custodire. E qui, terzo momento: assenza, ripresa, **re-incontro.** Perché non cessiamo mai di incontrarci. Fino all'ultimo giorno, fino all'ultimo respiro, in qualche modo noi continuiamo a scoprirci, a espanderci o a contrarci. È l'esperienza del Buddha prima di diventare Buddha, che scopre che c'è malattia, che c'è vecchiaia, che c'è morte. È l'esperienza filosofica di Socrate di fronte all'insensatezza di un processo che lo condanna a morte. È l'esperienza di ciascuno di noi in alcuni momenti. Possono essere anche esperienze che costellano più momenti all'interno di una vita. Ma se c'è la capacità di vivere la distanza, la giusta distanza con gli assenti, allora c'è ripresa e re-incontro, nuovo incontro.



Com'è che si può però incontrare e rincontrare di nuovo sé stessi e gli altri? **Se mi sento attraversato, toccato, interpellato dall'altro, allora c'è possibilità di trasformazione, c'è possibilità di vivificazione.** Allora, anche chi muore a trent'anni diventa portatore di una vita feconda.

Siamo legati a questa retta di vita legata a una proiezione rettilinea che sperabilmente porta ad alcuni traguardi. Il problema è che quando quei traguardi non vengono raggiunti la vita sembra in scacco, fallita. Una vita troncata per una malattia o per un incidente ci sembra una vita incompiuta. E quell'assenza diventa un'assenza ancora più mortificante per noi che sopravviviamo che per chi è morto.

Allora un altro modo di leggere, di pensare l'esperienza della vita, l'esperienza della morte, può essere quella di curvare questa retta. Immagiamola come se ci fosse un centro gravitazionale che piega, che curva la vita. La vita invece di essere una retta proiettata, destinata verso magnifiche sorti e progressive - o verso traguardi sempre più alti, profitto, guadagno sempre maggiore, titoli accademici sempre più altisonanti - è un arco di circonferenza. **Ciascun punto del quale, se rivolto verso il centro, verso quell'attrattore gravitazionale, mostra di essere sempre in connessione con l'assoluto.** Se ogni istante della nostra esistenza è rivolto verso un centro, l'arco di circonferenza può essere breve o lungo ma quella vita non sarà mai una vita fallita. Perché anche se non arriva a 97 anni, anche se non arriva alla piena docenza universitaria o alla medaglia olimpica, è una vita compiuta, perfetta.

Se noi non sentiamo che il rapporto con gli assenti di cui siamo debitori non trasforma il nostro rapporto con i presenti, vivi qui ed ora, allora sono solo belle parole. E se riusciamo a vivere l'assenza e la distanza senza fuggire l'incontro con il vuoto, con l'angoscia, e lasciarci anche attraversare senza farci distruggere da questi momenti e senza aggrapparci all'idea illusoria di un Io granitico, autarchico ma, appunto, accogliendo l'alterità che ci abita, allora riusciamo a sentire un modo nuovo di avere a che fare con il non spiegabile, con il non interpretabile, con il non totalmente capibile. E allora riusciamo anche ad entrare in rapporto con quel debito che dicevo essere contratto con qualcuno, con qualcosa che non c'è più qui ed ora, in questo momento, ma che, con ispirazione, abbiamo in qualche misura introiettato. **Noi ispiriamo, riceviamo da qualcosa, da qualcuno che ci ha preceduto, che ci ha originato. E se riusciamo a entrare in relazione con quell'assenza, ogni respiro sarà un respiro perfetto da seguire.**

I SUTRA BUDDHISTI

Nel *"Samyutta Nikaya"*, una delle grandi raccolte di sutra buddhisti, si incontra la figura di Kisa Gotami, una donna che perde un figlio. Di fronte a questo - che potremmo dire essere forse il peggior dei lutti, morire prima dei propri figli - si rivolge al Buddha per chiedere una possibilità di uscita da questa secca: vorrebbe poter riavere la vita perduta del figlio o riuscire a dare un senso a questa perdita. Buddha le dice: "Va bene. Potrò esaudire il tuo desiderio. Ho solo

bisogno di una cosa. Che tu mi porti un oggetto tratto da una famiglia che non ha avuto nessun lutto". Questa donna inizia a vagare di famiglia in famiglia, di villaggio in villaggio e ogni volta che fa le sue indagini scopre che quella famiglia in realtà ha avuto un lutto. Dopo anni di peregrinazione, torna dal Buddha e gli dice: "Non ce l'ho fatta. Non c'è nessuna famiglia che non abbia avuto un lutto..." e il Buddha le risponde: "Appunto... Forse cominci a capire qualcosa...". Questo è un modo, si dischiude una soglia attraverso la quale si intraprende un percorso.

Nel Buddhismo è fondamentale **capire che non c'è una salvezza sovranaturale, ma c'è un percorso che ci permette di andare al di là di ciò che noi penseremmo essere soltanto biologico, fisico e naturale.** In quell'apologo della madre che perde il figlio, il Buddha non dice alla fine "Sarai risarcita, avrai una resurrezione, avrai di nuovo con te tuo figlio...". Dice: trasforma il tuo modo di vedere quella identificazione, quel tuo figlio. Non è una risposta consolatoria, **è una risposta che indica un cammino da intraprendere**; è una risposta che fa assumere integralmente il peso della morte. Da questo punto di vista c'è una sorta di venir meno alla pretesa dell'umano di dominare tutto. C'è un'abdicazione della pretesa dell'io di poter far valere sempre le proprie ragioni. Ma perché devo morire se sono nato?

Vuol dire, di nuovo, apriti all'esperienza della non totale comprensibilità del mondo.



CULTURA

**NON DICO
VITA,**

**NON DICO
MORTE**

AGLI ASSENTI
DELLA MORTE OVVERO DELLA VITA
TORINO SPIRITUALITÀ
19 settembre | 27 gennaio | 17 dicembre 2013



Destruire la paura della morte, per accoglierne l'indicibilità

con Rev. Dario Doshin Girolami, monaco buddhista, Abate e Guida Spirituale del Tempio Zen Zenmonji; Matteo Cestari, Docente di religioni e filosofie dell'Asia orientale e Rev. Elena Seishin Viviani, monaca buddhista e Vicepresidente UBI

Estratto dell'incontro al Festival "Torino Spiritualità" (settembre 2023)

REV. ELENA SEISHIN VIVIANI: Oggi parleremo di morte! Il titolo dell'incontro è mutuato da un famoso Koan (storie Zen, dialoghi tra Maestro e discepolo), testimone del processo di Risveglio. Chiedo al Reverendo Doshin Dario Girolami di introdurre il tema a partire proprio da questo koan, famoso nella tradizione Zen della "Raccolta della roccia blu".

REV. DARIO DOSHIN GIROLAMI: Un Maestro viene invitato a celebrare un funerale, a portare delle condoglianze, si porta appresso l'assistente, un giovane monaco. Arrivano al funerale con la cassa, i parenti del deceduto piangono; il giovane monaco batte un pugno sulla cassa e dice: "Vivo o morto?" Il Maestro dice: "Non posso dire vivo, non posso dire morto". Sulla via del ritorno l'allievo chiede ancora: "Maestro, vivo o morto?" e il Maestro dice: "Non dico vita, non dico morte". L'allievo lo colpisce, quindi la relazione si interrompe, l'allievo va a studiare con un altro Maestro e a un certo punto gli arriva la notizia della morte del primo Maestro. A quel punto, ripone la stessa domanda al nuovo Maestro. Come spesso capita nei koan, il nuovo Maestro dà la stessa risposta, "Non dico vivo, non dico morto" e a quel punto l'allievo capisce.

Quando c'è un incontro, un'esperienza della morte, dell'incontro diretto con la morte del Maestro, l'allievo capisce.

Noi Occidentali tendiamo a relazionarci soprattutto con la vita; poi in fondo c'è quella cosa che non voglio vedere, che **non voglio incontrare, della quale non voglio parlare...** Pensate anche

al linguaggio. **Facciamo fatica a dire quella persona è morta.** "È passata a miglior vita... L'hanno portata in cielo gli angioletti...", "Non c'è più"... Nel linguaggio c'è un potente rimosso. Nella mia attività di cappellano buddhista, e quindi che accompagna anche le persone alla morte o aiuta le persone nella rielaborazione del lutto, ho fatto un lungo lavoro con genitori che avevano perso i figli. Uno dei sintomi della guarigione è stato quando i genitori sono riusciti a dire "mio figlio è morto". Perché non riuscivano a dirlo, non riuscivano a pensarlo. Nella nostra cultura abbiamo difficoltà a dire "è morto", c'è un rimosso individuale, collettivo. La dimensione fenomenica nella tradizione buddhista, la dimensione della sofferenza, si chiama "Samsara" e in Cina e in Giappone questo termine viene **tradotto come "vita-morte"; quindi viene messo in chiaro fin dall'inizio che sono un tutt'uno con l'intera realtà.** Chi nasce muore. E nessuno scampa a questa cosa. Vita e morte sono strettamente interrelate. Una volta hanno domandato a Katagiri Roshi, grandissimo Maestro Soto Zen della nostra tradizione: "Qual è la differenza tra vita e morte?" e lui ha risposto: "Nessuna". Sono due facce della stessa medaglia. Di nuovo, lavorando con i genitori che avevano perso i figli, questi genitori li avevano persi che avevano 5, 6, 8, 10 anni, e la loro sensazione era che ci fosse un errore di programmazione perché si muore a 97 anni, 100 anni... Se si muore prima c'è un errore. Quanto ha a che vedere questa cosa con una nostra proiezione sulla realtà? Si muore quando si muore.

Suzuki Roshi, il Maestro della mia tradizione, autore di "Mente Zen mente di principiante" insiste nel dire che noi moriamo ad ogni respiro. Inspiro, espiro. Finito. Inspiro, espiro. Finito. È una realtà

Chi nasce muore.
E nessuno scampa
a questa cosa.
Vita e morte sono
strettamente interrelate

nuova a ogni istante. Vita e morte sono inscindibili, nascita e morte sono qui ad ogni istante. Questo respiro è completamente andato. Questo istante è completamente andato. La realtà del momento presente è completamente andata.

Morte è un altro nome di impermanenza, uno degli insegnamenti fondamentali del Buddha. Sarebbe un bel problema se non ci fosse l'impermanenza. L'impermanenza è l'innamoramento. Prima uno non è innamorato e poi è innamorato. L'impermanenza è la nascita di un bambino (prima non c'è, poi c'è). L'impermanenza è che possiamo parlare. Altrimenti saremmo delle statue. Possiamo muoverci grazie all'impermanenza. Allora, capite che, come l'impermanenza è vita, vita e morte sono inscindibili. E poi, a proposito della nascita... tendiamo a dire che nasciamo nel giorno in cui usciamo dalla pancia della mamma (poi non è dalla pancia che usciamo... un altro rimosso collettivo), ma **la data di nascita in Oriente si considera al momento del concepimento,** perché non è che nel momento in cui usciamo dall'utero della mamma prima non c'era niente. Al concepimento c'era uno spermatozoo e un ovulo. E prima? E prima? E prima?

Portiamo più avanti il ragionamento. Se prima di uscire dall'utero della mamma c'era prima qualcosa e ancora prima qualcosa e ancor prima qualcosa... possiamo fare lo stesso discorso in

L'impermanenza è vita; vita e morte sono inscindibili

avanti: e con la morte? Finisce tutto? Nella tradizione Zen si dice in maniera molto chiara che qualcosa non può diventare nulla. Allora, l'esistenza non può diventare non esistenza. Quindi la morte non è l'annichilimento. **Il Buddha è molto chiaro su questo: qualcosa non può diventare nulla.** C'è continua trasformazione. Cioè impermanenza.

E.S.V.: Proprio adesso pensavo ad uno degli epiteti del Buddha, ovvero "Così andato, così venuto" che dà il senso di quello che noi intendiamo per questa natura che è comune, universale. "Non ha un inizio e non ha una fine". Allora, mi viene in mente è una bellissima immagine di Dogen Zenji che dice: "La primavera non viene generata dall'inverno, ma è vero che ad ogni inverno segue una primavera". Cosa dice questo? Sia inverno che primavera, come qualsiasi stagione, come qualsiasi fenomeno ha un inizio, ha un processo ed ha una fine. Ininterrottamente.

MATTEO CESTARI: Per parlare della morte, faccio riferimento a una grande figura di filosofo francese, Jankélévitch che dice: della morte in sé noi non sappiamo nulla. (...) Noi non possiamo tornare indietro dalla morte e raccontarcela. E quindi la morte, per Jankélévitch, è una specie di oggetto impossibile. Anche se ci appare così lontano, così incomprensibile, è una cosa che noi viviamo. Ogni giorno. Noi, nel momento in cui viviamo, proprio perché viviamo, ci troviamo attornati, sempre in contatto con questo oggetto impossibile. Secondo il filosofo francese

la metafora alla base è quella dello spazio. Cioè, io penso che il tempo sia un po' come uno spazio, posso pensare una parte dello spazio e poi pensarne un'altra dopo. Ma non funziona così perché noi non siamo esseri simmetrici. Noi siamo esseri temporali. Essere temporali vuol dire che noi siamo solo una volta: non c'è un'altra cosa dopo. Non c'è un altro spazio dopo uguale e parallelo a quello della vita.

E quindi questo è un limite, in senso forte, per la nostra conoscenza. Qualsiasi limite, pensiamo immediatamente "E dopo cosa c'è?"... "No, è limite, poi non c'altro..."; "E dopo cosa c'è?"; "Il limite della vita..."; "E dopo cosa c'è?". Cerchiamo di riempire i vuoti, cerchiamo di colonizzare lo spazio.

C'è un bellissimo film di Kurosawa, "Vivere", in cui una persona improvvisamente viene a sapere che deve morire in un tot periodo di tempo.... E cosa fa? Cambia la sua vita. Perché cambia la sua vita? Secondo Edgar Morin, antropologo, è la prospettiva dell'annichilimento dell'individuo, la perdita dell'individualità che

L'esistenza non può
diventare non esistenza.
Quindi la morte non
è l'annichilimento.
Il Buddha è molto chiaro
su questo: qualcosa
non può diventare nulla.
C'è continua
trasformazione.
Cioè impermanenza

provoca la morte, che crea una reazione da parte dell'individuo. Quindi un'affermazione dell'individuo o degli ideali di questo individuo o di quelli di una persona che è gli è vicina...

Morin rileva un dato antropologico in tutte le culture, fin da quelle più antiche. Noi sotto sotto abbiamo una coscienza della morte, ma non la vogliamo tanto ascoltare. Poi, contemporaneamente, abbiamo un'aspirazione all'immortalità. Quanto più queste due cose divergono, tanto più abbiamo il trauma della morte quando la morte ci tocca in qualche modo, direttamente o indirettamente. Leggo un passo di Morin: "Il trauma della morte si identifica con la distanza che separa la coscienza della morte dall'aspirazione all'immortalità. Incarna completamente la contraddizione tra il fatto bruto della morte e l'affermazione della vita ultraterrena. E così questo mostra come la stridente contraddizione sia già percepita dall'umanità più arcaica. Non è che noi moderni siamo tanto diversi. Se davvero l'uomo credesse ciecamente alla propria immortalità, infatti, non proverebbe certo un'emozione tanto devastante dinanzi alla morte. Il trauma della morte non si limita a rivelare questa contraddizione ma ne svela i meccanismi e ne possiede la chiave interpretativa". Ecco perché diciamo le parole che diciamo quando abbiamo a che fare con la morte: "trasfigurare la morte", trasformarla in qualcosa che non è... "la morte gloriosa degli eroi in guerra..."; oppure "la morte meravigliosa, piena di serenità..." E poi la rimozione. Noi nascondiamo sotto il tappeto tonnellate di polvere.

Poi noi non parliamo della morte in generale, che è un fatto statistico che ci tocca relativamente poco. Se invece associamo la morte alle no-

stre relazioni... cambia il discorso. La morte di una persona che non conosco: indifferenza. La mia morte: ah! La morte di una persona che mi è cara: dolore. Noi parliamo della morte in modo molto diverso a seconda di questa posizione che abbiamo rispetto alle relazioni con il defunto.

E.S.V.: Il mio Maestro, Daido Strumia, diceva che quando una persona muore, muore con sé tutto il suo mondo. Con te muore tutto il tuo mondo. Per molte persone la preoccupazione è il vuoto che lasciano... gli altri. Ma con te muore tutto... muore tutto.

D.D.G.: Sentiamo al Telegiornale: "È caduto un aereo, sono morte 200 persone ma per fortuna non c'era nessun italiano..."; come se quei 200 morti non contassero nulla. Di che tipo di stimolo abbiamo bisogno per confrontarci con la morte, con il fatto che siamo esseri mortali? Chögyam Trungpa, grandissimo maestro di tradizione tibetana, diceva che "il Libro Tibetano dei morti è per i vivi". Cioè è ora che dobbiamo cominciare a relazionarci con il tema di vita e morte perché se lo facciamo sul letto di morte... beh, è troppo tardi. Quindi, il lavoro da fare con la morte è ora.

Parlavamo prima dell'illuminazione del discepolo che avviene al momento della morte del Maestro... Allora, il giovane Siddharta ha avuto un incontro assai precoce con la morte. Sua madre è morta dandolo alla luce. Poi, da ragazzo, il giovane Siddharta, sviluppa il desiderio di conoscere il mondo e fa i "4 Quattro incontri": un vecchio, un malato, un morto e un monaco. Con una escalation filmica: vecchiaia, malattia e morte e la vita religiosa come possibile soluzione.

Se davvero l'uomo credesse
ciecamente alla propria
immortalità non
proverebbe certo
un'emozione
tanto devastante dinanzi
alla morte

Ma perché c'è la morte? Perché c'è vecchiaia, malattia, nascita? Beh, perché c'è il divenire. **Perché c'è il divenire? Perché c'è l'attaccamento, il desiderio. Perché c'è il desiderio?** Perché abbiamo degli organi di senso che entrano in contatto con il rispettivo oggetto di senso e sviluppano desiderio e attaccamento o repulsione. Perché abbiamo degli organi di senso? Perché abbiamo un organismo mente corpo. Perché abbiamo mente corpo? Perché (qua il discorso è lungo) c'è un desiderio di esistenza, in sanscrito vijñāna. Perché c'è volontà di esistenza? Perché c'è l'ignoranza. Quindi tornando indietro all'origine, alla domanda "perché la morte?", perché siamo ignoranti. Perché non vediamo la realtà per quello che è. Perché non vogliamo vederla per quello che è.

Si continua a morire,
intendiamoci,
ma la relazione
con la morte, attraverso
la cura e la compassione
cambia

È interessante, si parla dei 4 incontri di Buddha, ma in realtà vi è stato un quinto incontro, con una donna, Sujāta. Che dà latte e riso a Siddharta seduto sotto l'albero della Bodhi. Latte, come la madre... e in quel momento c'è una nuova nascita, cioè muore Siddharta e nasce il Buddha, l'Illuminato. Quel gesto gratuito, di dono, di compassione, innesca l'illuminazione nel Buddha.

Qual è la soluzione, qual è la cura alla morte?

Beh, l'amore, la compassione. Si continua a morire, intendiamoci, ma la relazione con la morte, attraverso la cura e la compassione cambia. Cambia la relazione.

M.C.: Il discorso che fa sulla morte una persona che non è buddhista, come Jankèlevitch o Morin, ha degli aspetti che si avvicinano molto a quelli sottolineati da Doshin e da Seishin. Per esempio, ci dicono che noi siamo esseri relazionali. Siamo esseri in rapporto gli uni con gli altri. Ci sono immagini bellissime su questo; una si trova in una scuola cinese - Quaien, in giapponese Kegon - che immagina il mondo come una tela di ragno che al mattino in ogni intersezione della tela ha una goccia di rugiada. Questa piccola goccia di rugiada riflette tutte le altre gocce, per cui una cosa viene ripercossa in tutte le altre gocce. Noi siamo così in realtà. Anche se non lo vogliamo vedere. Anche se magari non ce ne accorgiamo.

Poi abbiamo una tendenza molto forte a trattenere le cose, all'attaccamento. **Abbiamo bisogno di sentirci sicuri, che un piccolo pezzettino di universo sia solo nostro e lo possiamo controllare.** Ecco la nostra avversione al cambiamento.



Abbiamo bisogno di sentirci sicuri, che un piccolo pezzettino di universo sia solo nostro e lo possiamo controllare. Ecco la nostra avversione al cambiamento.

È come cercare di tenere un pugno di sabbia che ci scivola via dalle mani

È come cercare di tenere un pugno di sabbia che ci scivola via dalle mani.

Per i Veda - confluiti nel cosiddetto Induismo - noi abbiamo un Io eterno, immutabile. Dentro di noi c'è una parte che non cambia mai, l'Atman, l'anima immortale che è tutt'uno con il Brahman (l'essenza del Cosmo). Quindi in realtà non moriamo veramente. Quello che muore non è importante. Quello che vive è quest'anima che si riunisce con il principio cosmico. Il

Mentre altre tradizioni offrono la speranza (dopo morte...), il Buddhismo offre la guarigione

Buddhismo non pensa questo. Però non pensa neanche al nichilismo, l'idea che non c'è niente. Sono entrambe due posizioni estreme: l'eternalismo, cioè il pensare che l'lo è eterno, quindi non muore, e il nichilismo, quindi pensare che l'lo scompare sempre, dopo la morte non c'è nulla, e via dicendo...

Secondo il Buddhismo non è né l'uno né l'altro. L'impermanenza è stare lì in mezzo, in questo equilibrio tra l'eterno che è sugli altari e il nulla che si apre avanti a noi ogni passo. A tutte le teorie sulla morte Buddha risponde: "Non servono a niente. Non sono di aiuto a vivere una vita migliore, più santa, non portano a trovare la pace, alla fine delle passioni, non portano a raggiungere la beatitudine". E fa l'esempio dell'uomo colpito dalla freccia: "Immaginate che ci sia un uomo colpito da una freccia avvelenata. Lui, che è lì per morire, dice "Fermi tutti io non voglio che questa freccia mi sia tolta prima che mi si dica: chi era colui che mi ha lanciato la freccia, se era alto o basso, di questa tribù o dell'altra tribù, che carnagione aveva, qual era la sua classe sociale, come era fatta la freccia (...)". E continua così... e aggiunge: "Ok... io posso anche cercare di farti capire tutte queste cose, ma nel frattempo tu sei già morto... Cosa dobbiamo fare prima? Dobbiamo toglierti la freccia. Questo è importante".

Termino con questo passo di Jankèlevitch, che trovo molto adatto: "L'occhio è sì un organo quindi ci permette di vedere. Ma allo stesso tempo è un ostacolo. Cioè, ci impedisce anche di vedere certe cose. Per esempio, noi non possiamo vedere gli infrarossi o gli ultravioletti, non possiamo vedere oltre gli oggetti fisici, l'orizzonte, oltre l'orizzonte ecc ecc.". Tutto il nostro corpo è così: noi possiamo fare esperienza con il corpo, ma il corpo ci limita. Cosa mi fa capire questo organo ostacolo? Che io sono impermanente. Che io sono tempo. Io sono tempo. Non ho tempo. Io sono tempo. E questo è tutto ciò che ho. Tutto ciò che sono".

D.D.G.: Una cosa che mi ha sempre colpito molto **della tradizione buddhista è che offre degli strumenti per relazionarsi alla paura della morte e affrontarla.** Mentre altre tradizioni offrono la speranza (dopo morte...), il Buddhismo offre la guarigione. Non la guarigione del corpo, ma la guarigione attraverso una diversa relazione con vecchiaia, malattia e morte. E quello cambia. E quello guarisce, cambia completamente la relazione.

L'occhio è sì un organo
quindi ci permette di vedere.
Ma allo stesso tempo
è un ostacolo.
Cioè, ci impedisce anche
di vedere certe cose



DIMENSIONE DIGITALE

Il 19 novembre scorso si è chiusa **la prima tappa del progetto su Buddismo e intelligenza artificiale**, con un simposio organizzato dal Centro Studi dell'Unione Buddhista Italiana a Villa Selvatico (Padova). In particolare, la giornata aperta al pub-

blico si è svolta nel migliore dei modi. Ha aperto le danze il Presidente dell'Unione Buddhista Italiana (Filippo Scianna), con una brillante gag che ha lasciato tutti spiazzati, ma ha messo in evidenza il rischio che l'IA ci renda presto tutti «obsoleti»: un discor-



L'enigma della coscienza nell'era delle macchine

a cura di Centro Studi - Chiara Mascarello e Francesco Torme

so introduttivo altisonante, in un inglese perfetto - peccato che a scriverlo, come lo stesso Presidente ha dichiarato subito dopo, sia stata ChatGPT... A seguire, l'intervento del Presidente dell'Unione Buddhista Europea (Stefano Davide Bettera), in colle-

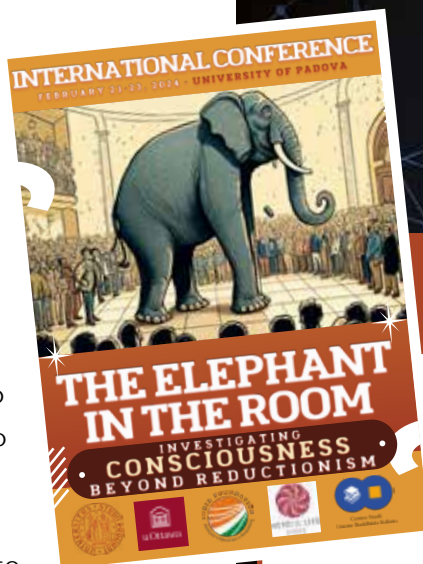
gamento da Bruxelles, perché lì, proprio due giorni prima, si era tenuta una conferenza internazionale sul tema «intelligenza artificiale e valori umani». La sintesi del suo messaggio: le religioni non possono ignorare le trasformazioni in corso e, anzi,

sono chiamate a proporre una prospettiva alternativa.

Durante le tre giornate del simposio internazionale il dibattito è stato intenso e, più che fornire risposte definitive, ha approfondito alcune questioni particolarmente problematiche, riflettendo lo spirito critico e pluralista del Buddhismo contemporaneo.

Tra i temi più salienti: l'effetto potenzialmente dannoso della penetrazione crescente dell'IA nelle nostre vite e il rischio che le capacità intellettive e relazionali umane ne vengano drasticamente ridotte. È emersa dunque la necessità di un uso consapevole dei dispositivi, nell'ottica di un'«**igiene tecnologica**» che potrebbe ispirarsi proprio ai valori del Buddhismo e che potrebbe essere promossa negli stessi centri.

Ma si è altresì parlato del **potenziale delle nuove tecnologie nel favorire la meditazione e l'incontro tra i praticanti**: l'IA, sì, ma anche la realtà virtuale e altre tecnologie ancora poco diffuse, come i dispositivi di biofeedback e le cosiddette «neurotecnologie». La questione ha visto pareri contrastanti, anche se è emersa una certa convergenza circa il fatto che l'adozione di nuove tecnologie, benché in linea di principio non trovi tabù di sorta nella tradizione, dovrebbe seguire un «principio di



L'ELEFANTE NELLA STANZA

La conferenza internazionale «**The Elephant in the Room. Investigating Consciousness Beyond Reductionism**»

è organizzata dall'Università di Padova, dal Centro Studi dell'Unione Buddhista Italiana e dall'India Foundation, in collaborazione con il Mind and Life Europe, la Ottawa University e la Mind Care Foundation.

L'evento si terrà in lingua inglese, con servizio di traduzione in italiano, e unicamente in presenza; ingresso libero fino a esaurimento posti.

I lavori si svolgeranno presso l'Università di Padova: nella Sala delle Edicole a Palazzo del Capitano il **21 e il 23 febbraio**, e in Aula N a Palazzo Liviano il **22 febbraio**.

Per informazioni: www.centrostudiubi.it/attivita-e-progetti/the-elephant-in-the-room/ e scrivi a: master.contemplativestudies@unipd.it.



prudenza». In particolare, esse non dovrebbero disincentivare le importanti dinamiche relazionali che sono alla base della pratica spirituale buddhista.

Tenendo conto di queste avvertenze, si è provato a immaginare un metaverso buddhista - o piuttosto un **«mettāverso»**, come lo chiama Shi Juewei, arrivata dall’Australia per unirsi al gruppo di lavoro, giocando con il termine sanscrito mettā, «amorevolezza». Come dovrebbe

essere? Non è ancora chiaro, ma una cosa è certa: chiamarsi fuori dalle novità tecnologiche sarebbe un autogoal per il Buddhismo, soprattutto per l’importanza di arrivare anche ai più giovani. E in effetti qualcuno ci ha già pensato, e proprio qui in Italia: Zen Metaverse Ensoji - una piattaforma virtuale realizzata da Il Cerchio - ha fatto il suo debutto qualche mese fa, con l’obiettivo di ospitare in un ambiente virtuale attività di insegnamento con maestri e studenti da tutto il mondo.

E che dire, poi, del modo in cui la stessa IA potrebbe influenzare la pratica buddhista?

Se si potesse creare una sorta di assistente (maestro?) virtuale, capace di guidare nella pratica meditativa, ma anche di fornire consigli di vita, con tanto di citazioni dai sutra, sarebbe giusto? Appropriato? Se ne è discusso molto - anche perché Jeanne Lim, CEO dell'azienda beingAI di Hong Kong, presente tra gli ospiti del simposio, ha proposto proprio un'idea simile, chiedendo al gruppo di studiosi indicazioni per «addestrare» ai principi etici del Buddhismo uno dei suoi AI being (esseri artificiali basati sul modello di linguaggio di ChatGPT, ma più «antropomorfi», finalizzati ad aiutare l'utente in vari compiti). L'idea ha suscitato non poche perplessità, soprattutto perché

i più concordavano sul fatto che, nel rapporto con un maestro, si trasmette qualcosa che l'IA non è certo in grado di veicolare - almeno per il momento...

Si sono toccate anche questioni inerenti contemplative technologies più avveniristiche: si è parlato per esempio di dispositivi di stimolazione magnetica transcranica, una sorta di caschi capaci di stimolare le aree cerebrali legate alla consapevolezza - l'equivalente contemplativo degli elettrostimolatori che andavano di moda negli anni '90, per intenderci, che permettevano di fare body building stando comodamente seduti sul divano, senza far fatica... E proprio questo è parso a molti il punto stridente: eliminando la necessità dell'impegno **non si rischia forse di perdere un aspetto fondamentale della pratica?** E che valore avrebbe uno stato di consapevolezza basato sulla dipendenza da un dispositivo esterno? La realtà è che, per il momento, è ancora troppo presto per pronunciarsi, trattandosi di tecnologie ancora sperimentali e tendenzialmente troppo ingombranti per essere portate fuori dai laboratori. Ma le perplessità, intanto, rimangono.

Con maggiore ottimismo si è parlato invece dei dispositivi di biofeedback, capaci di restituire sotto forma di suoni o immagini alcuni parametri fisiologici del meditante, ottenuti grazie a rilevatori biometrici utili a fornirgli un riscontro sulla sua condizione meditativa. In questo caso **non si elimina l'impegno nella pratica ma si offre un sostegno per valutare i propri progressi.** Ma anche qui le ombre non mancano: chi stabilisce qual

è lo stato meditativo desiderabile? E i parametri attualmente noti alla scienza quanto riescono a scorgere oltre la superficie?





Sarebbe impossibile toccare tutti i punti trattati in quelle intense giornate. Del resto il dibattito è ancora in corso, virtualmente, e si protrarrà per buona parte dell'anno attraverso la scrittura collettiva, da parte degli studiosi coinvolti, di un volume che potrebbe intitolarsi *Buddhism in the Era of Intelligent Machines (Il Buddhismo nell'era delle macchine intelligenti)*, e che vorrebbe costituire **una prima, corale risposta dal fronte buddhista** alle questioni filosofiche ed etiche sollevate dall'accelerazione tecnologica a cui stiamo assistendo.

Ma c'è un'altra grande questione di cui si è molto discusso e che vale la pena quantomeno di menzionare: è possibile che la coscienza possa manifestarsi su supporto artificiale? Potrebbe darsi che, come sostengono alcuni, le chatbot come ChatGPT possano addirittura già avere sviluppato una forma albeggiante di coscienza? **Cos'ha da dire il Buddhismo a riguardo?**

Potrebbero sembrare domande irrisolvibili, eppure prossimamente bisognerà pur tentare di rispondervi, dal momento che l'IA e la robotica stanno per fare prepotentemente l'ingresso nelle nostre vite. Dovremo preoccuparci di come trattiamo queste macchine? Dovremo batterci affinché vengano riconosciuti loro dei diritti, come ora facciamo per gli animali? E poi ci sono le ipotesi di trasferimento della coscienza umana su un supporto digitale per garantirle una sorta di immortalità - tutte cose che appartenevano alla fantascienza fino a pochi anni fa, ma oggi stanno diventando sempre più plausibili.

La verità è che non possiamo risolvere i dilemmi che riguardano la «coscienza artificiale» perché non abbiamo ancora capito cos'è la coscienza tout court. Su questo punto il Buddhismo, come altre tradizioni contemplative, ha le idee piuttosto chiare da qualche migliaio di anni, ma **come stabilire un dialogo con la scienza riguardo a un tema così sottile e delicato?**

Proprio questo sarà l'argomento del prossimo convegno organizzato dal Centro Studi dell'UBI, per le giornate del 21-23 febbraio 2024, presso l'Università di Padova. Ospiterà più di venti studiosi internazionali che si stanno occupando di questo tema partendo da vari ambiti disciplinari, tra cui le neuroscienze, la filosofia della mente e la fisica quantistica (a proposito, ci sarà anche Federico Faggin), cercando di intersecare le prospettive contemplative provenienti dal Buddhismo e da altre tradizioni. Il titolo - «L'elefante nella stanza» - parla da sé: infatti, in tutto il progresso tecnico-scientifico degli ultimi centocinquanta anni, il tema della coscienza è stato a lungo il grande assente, il punto cieco posto proprio al centro della concezione razionalistica dell'Occidente. La speranza è che, come avvenuto in altri campi, anche su questo fronte il dialogo con il Buddhismo e le altre tradizioni contemplative possa aprire nuovi orizzonti.



XXVII EDIZIONE TERTIO MILLENNIO FILM FESTIVAL

Il cinema come Arte dell'Incontro

di Guglielmo Doryu Cappelli - Abate e insegnante
residente del Tempio Zen Anshin di Roma

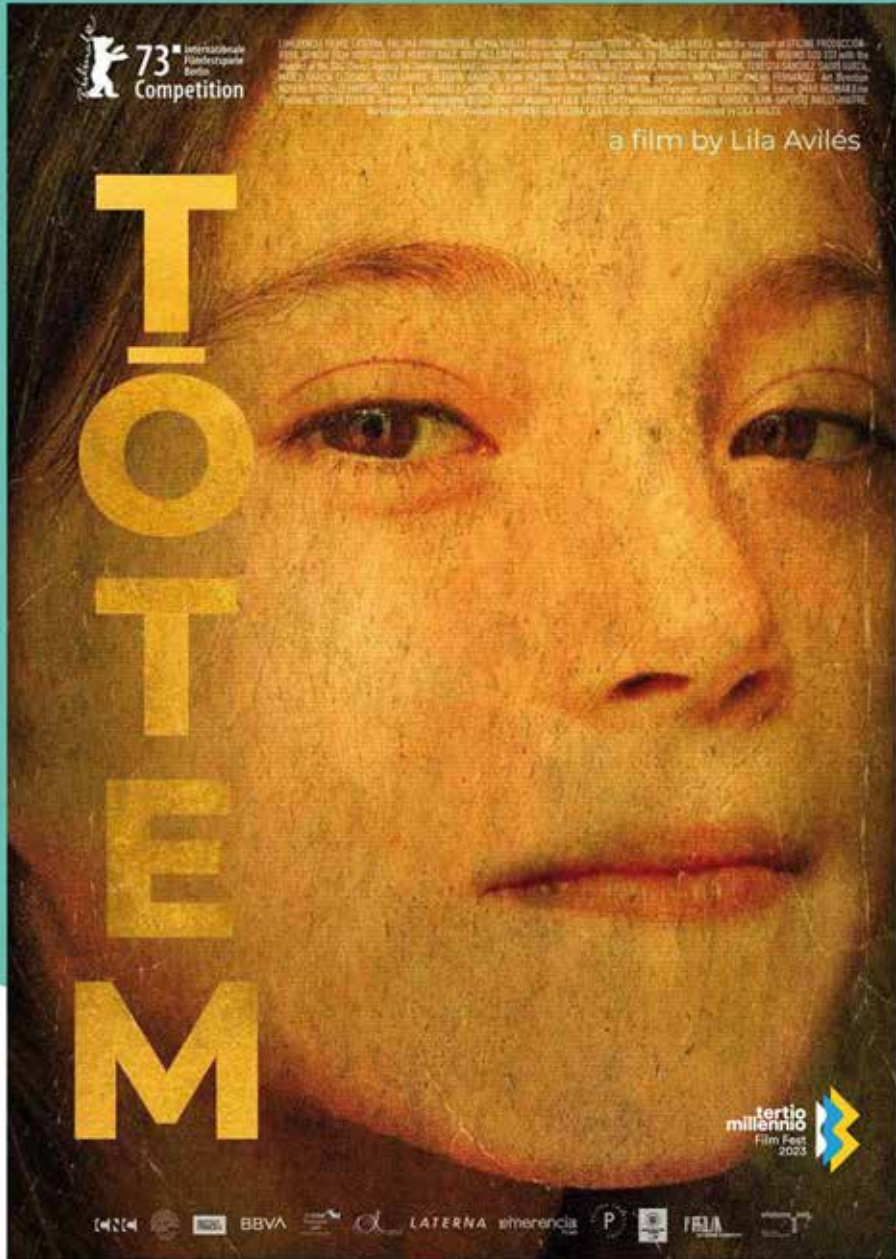


Un film sicuramente può smuovere le coscienze, ci avvicina al dolore e alle gioie dell'altro, accende una scintilla di riflessione o instilla un barlume di speranza. Ancora di più se a vedere un film e a discuterne insieme sono rappresentanti di diverse fedi religiose, ognuno con la sua storia e la sua sensibilità specifica. È questo il senso profondo del Tertio Millennio Film Fest, che ha concluso lo scorso novembre la sua 27^a edizione.

La Giuria Interreligiosa era composta, oltre che dal sottoscritto, Delegato Unione Buddhista Italiana, da Sira Fatucci, Delegata UCEI - Unione delle Comunità Ebraiche italiane, Muhammad Palavicini, Delegato COREIS - Comunità Religiosa Islamica Italiana,

IL FESTIVAL

Organizzato dalla Fondazione Ente dello Spettacolo, con il patrocinio del Dicastero per la Cultura e l'Educazione, del Dicastero per la Comunicazione della Santa Sede, dell'Ufficio Comunicazioni Sociali e dell'Ufficio nazionale per l'ecumenismo e il dialogo interreligioso (UNEDI) della CEI, Tertio Millennio Film Fest promuove il cinema come luogo di dialogo interreligioso e interculturale, avvalendosi della collaborazione delle principali comunità religiose presenti in Italia: la Chiesa Valdese, l'UCEI, l'UCOII, la Coreis e l'Unione Buddhista Italiana.



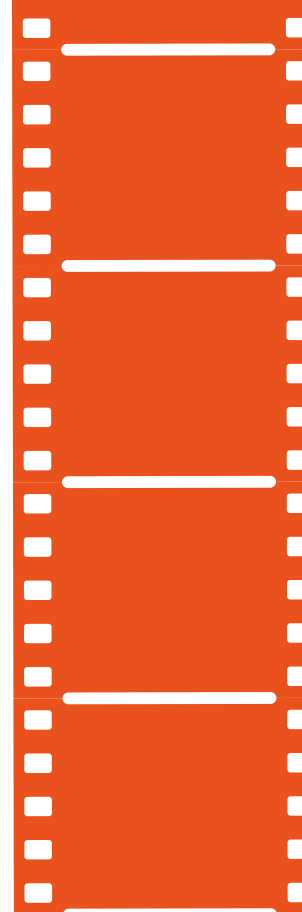
sfera di calorosa armonia fra noi membri della giuria, in cui lo scambio di idee e opinioni è stato arricchimento comune, anzi, comunitario.

Giuseppe Bellasalma, Delegato Chiesa Valdese, Lilamaya Devi, Delegata Unione Induista Italiana, e Rosario Tronolone, giornalista Radio Vaticana.

QUESTA EDIZIONE

Arricchita dalla preziosa presenza come presidente di giuria del regista Radu Mihăileanu, autore di film pluripremiati quali Train de Vie e Il Concerto, che ha avuto la capacità di creare un'atmo-

IL PREMIO del Tertio Millennio Film Fest è stato assegnato a *Tótem - Il mio sole* di Lila Avilés, un film di grande potenza espressiva, nel quale l'amore e la grande forza delle donne e di una bambina rimediano alla debolezza degli uomini. È un film luminoso, malgrado la morte in agguato, in cui amore e lutto si fondono perfettamente nell'intimità della regia per esplodere nei magnetici occhi della giovanissima protagonista.



Una menzione speciale è andata a ***The Man From Rome*** di Jaap van Heusden, un film che ho amato moltissimo e mi ha coinvolto in prima persona, dato che il personaggio principale è un religioso e soprattutto perché interroga noi tutti, religiosi e laici, sulla tensione del rapportarsi alle differenti manifestazioni del Sacro, soprattutto quelle che apparentemente appaiono distanti dal nostro modo di vivere la religiosità. Nella sua tormentata ricerca della Verità, il protagonista (interpretato con passione da Michele Riondino) attraversa una dura messa in discussione delle proprie certezze e realizza che ciò che cerca è nella sua essenza mutevole e inafferrabile,

e, di conseguenza, non può che sviluppare uno sguardo empatico e compassionevole, perché, in definitiva, l'incontro con il Sacro fiorisce nel momento in cui apriamo il nostro cuore e incontriamo l'altro/diverso da noi, con le sue sofferenze e le sue speranze.

Il mio sincero augurio è che queste due vibranti opere possano essere viste da quante più persone possibile, perché, tornando alla domanda iniziale, sicuramente un film non può risolvere conflitti e divisioni, ma può essere l'inizio di un viaggio, delicato ma saldo, verso l'incontro e il dialogo.

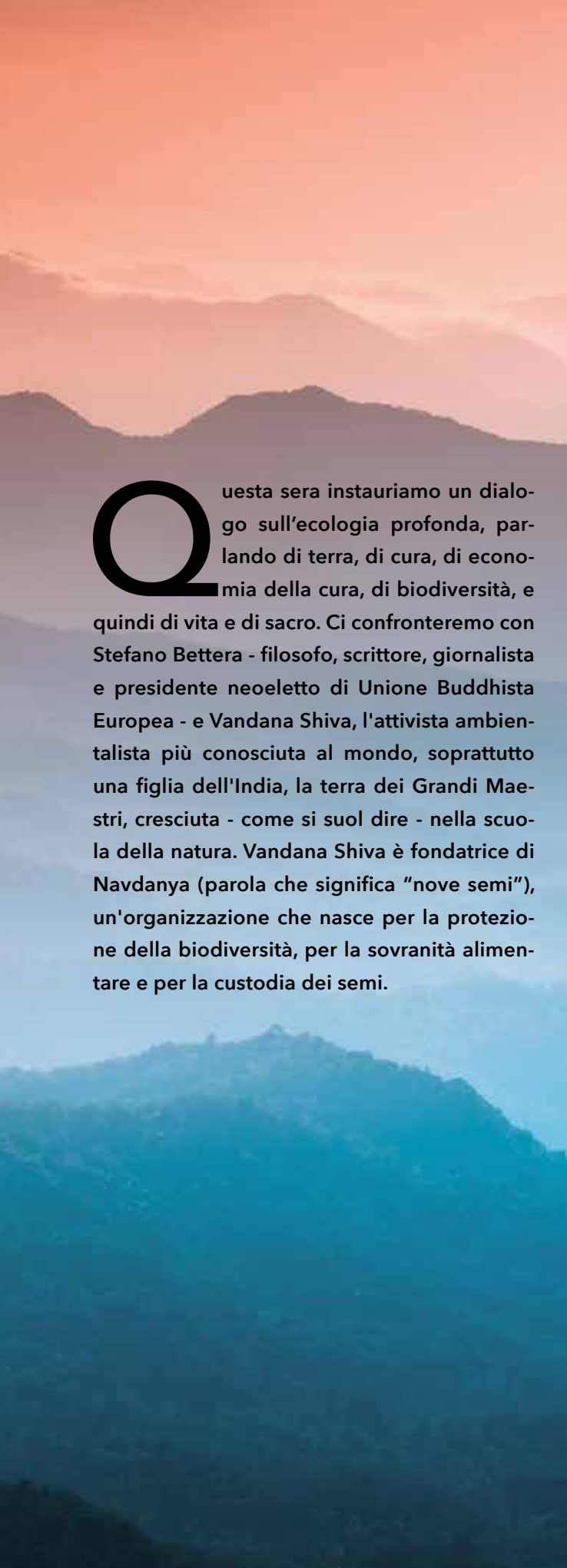


DALL'AVIDITÀ ALLA CURA

Comprendere problematiche e possibili
soluzioni al cambiamento climatico

di Silvia Francescon - Responsabile Agenda Ecologia UBI

Estratto dall'intervento al Festival Mimesis di Udine (ottobre 2023)



Questa sera instauriamo un dialogo sull'ecologia profonda, parlando di terra, di cura, di economia della cura, di biodiversità, e quindi di vita e di sacro. Ci confronteremo con Stefano Bettera - filosofo, scrittore, giornalista e presidente neoeletto di Unione Buddhista Europea - e Vandana Shiva, l'attivista ambientalista più conosciuta al mondo, soprattutto una figlia dell'India, la terra dei Grandi Maestri, cresciuta - come si suol dire - nella scuola della natura. Vandana Shiva è fondatrice di Navdanya (parola che significa "nove semi"), un'organizzazione che nasce per la protezione della biodiversità, per la sovranità alimentare e per la custodia dei semi.

Vandana, da dove viene l'idea che una foresta sia una miniera di legname e da dove viene il pensiero che il suolo sia un qualcosa di vuoto, privo di vita?

Mi sono posta la stessa domanda quando ho aderito al movimento Chipko (hindi: lett. 'movimento che abbraccia' N.d.R.), per la conservazione delle foreste in India. In opposizione al disboscamento commerciale e alle politiche del governo sulla deforestazione, le manifestanti degli anni '70 si impegnarono nell'abbraccio degli alberi, avvolgendo le braccia attorno ai tronchi in modo che non potessero essere abbattuti. Le donne vedono la foresta come la loro madre, fonte di suolo, acqua e ossigeno. Ma purtroppo, la visione predominante in questi anni è un'idea di tipo meccanicistico, che separa la foresta e il suolo dalla Vita, dal potenziale per la vita, depotenziando il loro potere vitale. Una concezione che ha trasformato la "Terra Madre" in terra vuota. Negare che la Natura sia viva è negarle ogni diritto. Di conseguenza, persone vuote, separate dalla natura e dalla vita. Anche l'agricoltura, purtroppo, ha preso questa concezione di soggiogare la natura, di dominarla.

È necessario decolonizzare le nostre menti, i nostri pensieri; decolonizzare ovviamente anche le politiche perché c'è stato un colonialismo che conosciamo, ma c'è anche un biocolonialismo nel mondo che è quello che va a depredare le fonti di vita, trattando le risorse naturali come cose di cui possiamo disporre in qualsiasi momento.

Stefano, c'è quindi una visione del mondo meccanicistica, che porta ad una separazione, quasi un punto di vista riduzionista. Cosa ne pensi?


Ricordo un episodio - in cui ci siamo visti con Vandana sul lago di Bracciano, era la scorsa estate - durante una conferenza nella piazza di questo paese, insieme agli agricoltori locali. Quell'incontro nasceva per due motivi: per dare forza a un movimento di agricoltori che si stanno organizzando per tutelare, per conservare il territorio in cui si trovano ad operare e dall'altro perché c'è una minaccia dalle monoculture di nocchie che servono a creare la Nutella. La Ferrero ha i terreni intorno al lago di Bracciano e ha creato una situazione di agricoltura industriale, con alla base un'idea meccanicistica.

Questo tipo di monocultura sta portando gli agricoltori ad arretrare rispetto alle tradizioni di coltivazione secolare che si sono sviluppate in quella zona e che hanno creato un sistema di biodiversità preziosissimo. Il claim degli agricoltori è "biodiversità e vita"; non è semplicemente una posizione ideologica, ma è una presa di posizione di tutela di un territorio, di una tradizione, di persone che cercano di preservare la vita di quel territorio. Una vita estremamente concreta, estremamente umana, estremamente naturale. Quando facciamo delle scelte verso il mondo, verso la natura, verso l'ambiente, cosa ci muove realmente? Io credo che questi contadini - come le donne di cui parlava Vandana - sanno benissimo qual è la spinta spirituale interiore di profondo legame con quello che rappresenta la loro vita. Non la metafisica dell'ecologia, la vita concreta. Da qui bisogna partire, penso.

Vandana, quando noi parliamo di economia, di sostenibilità... queste parole sono ormai distanti dal loro significato tradizionale. Dobbiamo fare un passo indietro e riappropriarci di certi termini. Ma come possiamo farlo?

Se pensiamo a economia oggi pensiamo ai soldi, ma in realtà in origine economia era l'arte di vivere, la cura dell'ordine. Economia deriva dal greco (oikos), "casa" inteso anche come "beni di famiglia", e (nomos) "norma" o "legge", quindi il sistema e l'organizzazione della casa, l'arte di vivere in casa, nella propria e nel pianeta (la casa di tutti).

Oggi ci viene detto che per l'economia questa cosa va distrutta, questa foresta va abbattuta. La crescita in economia viene definita come estrazione di risorse dalla Natura, che vengono trasformate in beni e denaro. Più distruggi le foreste e separi le risorse, più crei sviluppo. La natura è diventata mercato di materie prime e l'arte di vivere è scomparsa. La separazione meccanicistica dai cicli naturali fa sì che la crescita - un seme messo a terra che diventa pianta e possiamo mangiare - oggi sia intesa come accumulo di denaro. Ma la natura ci insegna la generosità, la rigenerazione continua, l'abbondanza; ci insegna che non esiste il prendere, prendere, prendere.



LA NATURA
È DIVENTATA
MERCATO DI
MATERIE PRIME
E L'ARTE DI VIVERE
È SCOMPARSA

La natura innova senza distruggere, immersa nel ciclo della vita, nel flusso, in simbiosi. Quindi c'è stato un voluto distacco dell'uso delle parole dal loro significato originale e del loro effetto nella vita delle persone: nella maggior parte dei casi oggi economia equivale ad avidità.

Stefano, c'è una desertificazione delle nostre menti che porta a una desertificazione dei terreni. Dove e quando si è creata secondo te questa separazione?

Credo che si sia creato nel momento in cui abbiamo smesso di amare le cose che ci sono vicino, nel momento in cui abbiamo smesso di dare significato a ciò che conta. C'è in atto una ferita che allontana l'uomo da se stesso, dal proprio corpo, dal proprio aspetto concreto e materiale, dalla possibilità di entrare profondamente in relazione con gli altri prima di tutto. C'è questa bellissima frase di Lèvinas, un filosofo, che diceva che "nel momento in cui tu incontri il volto dell'altro, questo volto ti giudica perché ti mette di fronte al mistero". Allora nel momento in cui noi andiamo a ridurre tutto a uno schema mentale - per cui anche l'uomo non è più la propria esperienza, non è più la propria relazione, non è più il proprio contatto anche materiale con le cose ma viene trasformato in un'idea astratta di uomo, in un'idea astratta di essere vivente - qualunque cosa è possibile. Il linguaggio economico, il riduzionismo economico usa questa idea astratta di un uomo per di fatto imporre delle logiche che non hanno nulla a che fare con il reale, non hanno nulla a che fare con la terra, non hanno nulla a che fare con l'esperienza: il risultato è che l'uomo diventa solo.




La ferita è lì, la ferita è in questo stato di solitudine imposta. Nei meccanismi dei social media sembra che tutti siamo perfettamente, costantemente, in contatto, ma dietro c'è una solitudine che è impressionante, perché in realtà entri in metropolitana a Milano e vedi 9 persone su 10 sole davanti al telefono. E non ci rendiamo conto di chi ci vive, di chi ci muore di fianco.

Viviamo un'idea di uomo astratto, un'idea di uomo che è finalizzato al paradigma economico e ridotto al paradigma economico. Vandana ha ragione quando dice "innovazione oggi è distruzione e non rigenerazione". **Il vero punto di svolta è tornare a ragionare su un paradigma di innovazione che sia capace di rigenerare.**

Bisogna tornare a delle radici, al sacro. Se si perde il senso di sacralità si perde il senso della vita. **Bisogna prendersi cura per resistere a questo rivoluzionismo del linguaggio economico, bisogna ritornare ad un'idea di sacralità del vivere e della comunità perché l'uomo non è solo e non è isolato. Non è l'uomo assoluto, è dentro una comunità, non esiste fuori dalla comunità, non esiste il fuori dalle relazioni e non esiste il fuori dalla natura.**

LA FATTORIA SENZA PADRONI



Nel cuore di Mondeggi, situata tra le verdi colline toscane, si trova una terra fertile, curata con amore da una appassionata collettività. **La varietà di coltivazioni presenti nei quasi duecento ettari della tenuta (circa dieci ettari di vigneto, diecimila piante di olivo, sessanta ettari di seminativo) si estende a perdita d'occhio**, creando uno spettacolo di colori che cambia con le stagioni. I residenti, impegnati nel rispetto della terra e delle pratiche agricole sostenibili, lavorano insieme agli abitanti della zona per garantire che

La APS Mondeggi Bene Comune è una reale visione di condivisione e collaborazione

di Eleonora Trani - Agenda Ecologia UBI

ogni piccola porzione di suolo produca frutti ricchi e nutrienti.

PRODUZIONI E FORMAZIONE

In quest'ottica di collaborazione e condivisione, sono nati alcuni anni fa il progetto M.O.T.A (affidamento ad abitanti della zona, e non solo, di porzioni di oliveto da curare e raccogliere collettivamente, con l'obiettivo di auto-prodursi il proprio olio) e il progetto M.O.V.A (affidamento di singoli filari ad abitanti della zona, e non solo, intenzionati a sperimentarsi nell'auto-produzione del vino).

Oltre alla produzione alimentare, Mondeggi è un luogo di apprendimento e condivisione di conoscenze. Le tradizioni agricole vengono tramandate attraverso le generazioni, e la comunità si riunisce regolarmente per la raccolta delle olive e la vendemmia.

Gli spazi culturali dedicati all'apprendimento, **(workshop e corsi sulla sostenibilità), e soprattutto la Scuola Contadina**, offrono una formazione continua, creando una comunità di agricoltori e agricoltrici consapevoli e responsabili.

UN MOSAICO UMANO

A Mondeggi, il concetto di "senza padroni" va oltre il contesto agricolo e abbraccia l'intera vita comunitaria. **La gestione è condivisa, e**



le decisioni importanti sono prese attraverso un processo partecipativo che coinvolge tutti i residenti. Questo modello inclusivo promuove l'*empowerment* individuale e collettivo, con un forte senso di responsabilità nei confronti del benessere di tutti.

SOSTENIBILITÀ

Bene Comune è un esempio tangibile di come **la sostenibilità possa essere integrata in ogni aspetto della vita**. L'uso di energie rinnovabili, la gestione oculata dell'acqua e la riduzione dei rifiuti sono solo alcune delle pratiche quotidiane che caratterizzano questa comunità. La consapevolezza ambientale si riflette anche nei mercati locali e nelle reti di distribuzione, promuovendo uno stile di vita sano e sostenibile, anche al di là dei confini della fattoria.

LA SCUOLA CONTADINA

In questo contesto, si inserisce **la Scuola Contadina, che gode del sostegno dell'8x1000 UBI per l'edizione dicembre 2023 - gennaio 2024**. Agronomi, contadini, tecnici, professori universitari e professionisti invitati tengono corsi e laboratori di apicoltura, panificazione a lievitazione naturale, orticoltura organica, olivicoltura e viticoltura biologiche; di falegnameria per grandi e piccoli; un laboratorio di ceramica; il "percorso salute" (basato sui principi della medicina tradizionale cinese MTC e del Qi Gong) e un corso di femminile in agricoltura. L'obiettivo della scuola, libera e gratuita, è garantire un accesso popolare ai saperi legati alla terra e all'autodeterminazione alimentare. **Raggiungendo partecipazioni anche di 150 persone iscritte ad ogni weekend di formazione, la Scuola - che ha coinvolto fin dalle prime edizioni studenti e studentesse di tutte le regioni e di tutte le età (nel programma ci sono sempre**

anche laboratori per l'infanzia) - si è confermata negli anni come un importante luogo di incontro e scambio di saperi. Saggezze antiche e moderne procedure basate sui principi dell'agroecologia e del biocentrismo si incontrano sul campo, con l'obiettivo di avvicinare sempre più persone alle buone pratiche contadine: le uniche veramente in grado di proteggere l'ambiente e generare cibo veramente genuino, le uniche che proteggono realmente la salute di noi tutti.

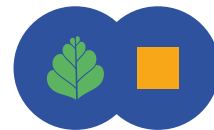
IN CONCLUSIONE

Mondeggi Bene Comune è un esempio vivente di come la forza della comunità possa dare vita a un'agricoltura prospera e sostenibile. In questa fattoria senza padroni, la terra è coltivata con passione, le persone sono connesse da vincoli solidi, e il futuro è plasmato da una visione condivisa di armonia tra uomo e natura.

mondeggibenecomune.org



Agenda
Ecologia



Unione
Buddhista
Italiana

SCUOLA CONTADINA

DICEMBRE 2023
MAGGIO 2024

MONDEGGI
BENE COMUNE

Questa scuola gratuita
la dedichiamo a chi lavora
nei campi e vuole
aggiornamenti sulle nuove
tecniche, a chi avrebbe voluto
studiare e non ha avuto
la possibilità di farlo, a chi
vorrebbe condividere quello che
negli anni ha imparato e a chi
semplicemente vuole avvicinarsi
per la prima volta alla terra.

INFO & ISCRIZIONI:

mondeggibenecomune.org

MONDEGGI BENE COMUNE

Via di Mondeggi, 4, 50012 Bagno a Ripoli (FI)



8xmille



AGROECOLOGIA


L'esempio virtuoso dell'Appennino bolognese dopo l'alluvione

A cura della Redazione

L'Unione Buddhista Italiana e le Associazioni che dopo il disastro ecologico del maggio 2023 si sono adoperate per interventi concreti sul territorio bolognese hanno partecipato sabato 18 novembre 2023 alla giornata promossa dal Bio-distretto dell'Appennino Bolognese e.t.s. dedicata alla scoperta delle realtà bio-agricole del territorio.

NUOVI MODELLI

L'obiettivo dell'incontro **"Nuove alleanze per nuovi agricoltori agro-ecologici"** è stato un voler gettare le basi per creare alleanze, in un'ottica di apertura ad un nuovo ruolo delle economie, rivolte alla cura e alla vicinanza, oltre che alla produzione e trasformazione del cibo. L'incontro promosso dal Bio-distretto dell'Appennino Bolognese e.t.s. ha visto partecipare tutte le associazioni che a pochi giorni dall'alluvione in Emilia-Romagna si sono adoperate per **interventi concreti**, insieme ad agricoltori, allevatori, apicoltori, artigiani e ambientalisti




del Bio-distretto dell'Appennino Bolognese. **L'Unione Buddhista Italiana è stata presente per l'occasione insieme a Legambiente, Rete Humus e Agricoltura di Confine.**

LA TERRA È DELLA SOCIETÀ

Una giornata interamente dedicata a ricordare il **ruolo economico e sociale** fondamentale di una **agricoltura artigianale, utile a ricostituire e rigenerare il territorio e la comunità di cui fa parte**, grazie a una produzione locale che dia valore alla terra e ai suoi prodotti, ma anche all'ecosistema in cui è inserita, attraverso un metodo agricolo e di allevamento basato sui fondamenti dell'agroecologia. **Nelle parole di Lucio Cavazzoni, Presidente del Bio-distretto dell'Appennino Bolognese e.t.s.**, «La Terra non è degli agricoltori ma della società tutta che vi abita insieme agli altri viventi. E la società nelle sue espressioni più universali deve riappropriarsene. La qualità dell'aria, dell'acqua, del cibo,

il paesaggio che ci costituisce rappresentano il più importante bene comune e siamo grati all'Unione Buddhista Italiana che il giorno dopo l'alluvione ci ha chiamato per aiutare gli agricoltori più colpiti, della montagna in particolare. Per questo nuove alleanze sono necessarie per riportare vita e vitalità nelle campagne».


Per Silvia Francescon, responsabile Agenda Ecologia dell'Unione Buddhista Italiana, «È importante, e al contempo naturale, per noi essere presenti oggi, come è stato importante e naturale essere presenti e rispondere in



tempi brevi a sostegno delle comunità dopo le alluvioni. Toccare la terra rivitalizzata del Bio-distretto dell'Appennino bolognese, incontrare lo sguardo di chi è parte di quella Terra e riconoscersi in un percorso comune, riflette l'impegno di Unione Buddhista Italiana di essere al fianco delle comunità e movimenti fondati sulle relazioni ecologiche e le pratiche rigenerative. Oggi si gettano le basi di nuove alleanze per un percorso comune, il percorso dell'economia della cura, della vicinanza, della relazione, della rigenerazione della Terra». Accompagnati da **Fabio Ciconte**, attivista e autore del libro *L'Ipocrisia dell'Abbondanza*, i partecipanti hanno avuto la possibilità di comprendere appieno il **modello agricolo proposto, basato non solo sulla produzione e produttività, ma sulla riproduzione e rigenerazione della fertilità del suolo**, del paesaggio e di tutti i suoi componenti.

PROPOSTE CONCRETE

Per conoscere alcune delle realtà inserite nel Bio-distretto, sabato 18 novembre scorso è stata anche organizzata - presso l'azienda Il Regno del Marrone - una colazione con dolci a base di farina di marroni, per poi continuare con un assaggio di formaggi da latte da fieno, col miele di BeeBo dei boschi sopra Zola Predosa, presso l'allevamento La Bordona. Qui si sono mostrati i prodotti di altre realtà agroecologiche, come il pane del forno di Calzolari di Monghidoro; l'olio nuovo di Ermanno Rocca di San Lazzaro di Savena; il vino di Corte D'Aibo della Val Samoggia; la Mela Romana e le castagne dell'Appennino e le crostate della Trattoria nel Castagneto di Grizzana Morandi.



IL CANCELLO



Esplorare insieme un percorso di liberazione

di Keith Munnings - Insegnante di meditazione Theravada, Cappellano ospedaliero, E.B.U.
Chaplaincy Network steering group

Estratto dell'intervento alla Conferenza "La Cappellania Buddhista in Europa" (giugno 2023)

All'inizio della mia carriera come cappellano, incontrai una paziente africana e iniziammo a parlare. Lei sembrava essere sopraffatta da un grave dolore al petto (il suo mostro, sostanzialmente). Era un magistrato di grande successo e da subito mi disse che riceveva molto conforto da un'amica cristiana che la seguiva, che era con lei. Abbiamo iniziato a parlare dell'Africa; allora avevo degli amici che lavoravano in Africa. Quindi ho condiviso alcune delle cose che avevo a cuore in relazione a questo luogo così caro a questa persona.

Abbiamo iniziato subito un bel rapporto, una conversazione alimentata da grande speranza spirituale. Non abbiamo parlato del Buddismo o del Cristianesimo, ma fin dall'inizio di questo incontro abbiamo avuto questo feeling: le ho spiegato come in ospedale ci fosse una cappellania ed io ero a servizio come cappellano buddhista. Dopo il primo incontro, avevo la sensazione che avessimo creato una base di amicizia basata non sul fare, ma sull'essere.

Un paio di settimane dopo, sono rimasto molto sorpreso dal trovarla ancora ricoverata nello stesso reparto; pensavo che non sarebbe rimasta molto a lungo in ospedale. Nel momento in cui mi ha visto, mi ha chiesto un incontro con un certo senso di urgenza, con uno stato mentale molto diverso dall'incontro precedente. Ero arrivato a lavoro, quel giorno di domenica, avendo la sensazione di doverla vedere; ho preso una sedia, mi sono seduto e lei ha iniziato con una domanda diretta: "Che cosa pensi del Paradiso?".

Ero molto attento, molto presente e ho

capito l'importanza di porre molta attenzione a questa domanda. Quindi, seguendo l'istinto della mia giovane esperienza, capii che ero chiamato all'azione. La risposta immediata che ho dato è stata che alla domanda potevo dare diverse risposte: "Vuoi che ti risponda come cristiano? Oppure come buddhista sul quel che c'è in cielo? O forse mi hai fatto questa domanda perché è accaduto qualcosa?". Avevo ragione con il terzo pensiero; era accaduto qualcosa che aveva spinto la paziente a fare quella domanda. Aveva ricevuto due importanti messaggi.

Aveva fatto un sogno, tempo prima, dove aveva di fronte un ingresso, un cancello, che sapeva essere quello di entrata in Paradiso. Dentro questo cancello c'era un cielo azzurro, degli edifici bianchi col sole proprio come Roma, un bel panorama, un luogo meraviglioso. E lei aveva fatto questo sogno: era lì che aspettava davanti al cancello e poi ha sentito di essere richiamata indietro da un'amica che le diceva: "Deve essere fatto ancora molto lavoro. Soprattutto devi fare ancora molto lavoro con i tuoi figli."

A volte le persone possono essere molto vicine ad una esperienza trasformativa, o anche di morte, e qualcuno li richiama indietro con molta veemenza, una persona cara che entra nel gioco e ci dà un senso di quello che accade. Quindi, a quel punto, la paziente ha scelto di tornare indietro. Poi, la sera seguente, aveva fatto un secondo sogno. Era arrivata allo stesso cancello che porta al Paradiso e ancora una volta la voce la richiamava indietro: "Non devi ancora morire". Perché? Suo padre aveva bisogno di lei. Le parole avevano reso



perplessa la donna, perché il suo padre biologico era morto anni prima e non c'era nulla nella sua vita che le dicesse che era il suo padre biologico che la richiamava indietro.

Ero lì come cappellano buddhista, quindi abbiamo iniziato a discutere dei sogni. Lei ha detto inizialmente: "Ma è stato solo un sogno..." e io ho risposto: "No, non è solo un sogno. Un sogno come questo è significativo, è potente, ed è importante esaminarlo in maggiore profondità". Quindi abbiamo iniziato. Le ho detto: "Padre può significare qualcosa di molto diverso per te... magari relativo alla tua fede..." e il suo volto si è illuminato.

Non ha affermato nulla a parole, ma ha subito capito che l'immagine del padre era legata alla religione, il "padre religioso". Quindi era accaduto qualcosa.

Mi ha ringraziato per aver detto quelle poche parole. A questo punto l'ho invitata a unirsi a me in un momento di silenzio, per fare questa semplice esperienza: tranquillizzarci insieme. Ho usato parole tipo "Questa buona persona

ha fatto buone domande, con il cuore aperto, e beneficerà di buone azioni; ha bisogno di buone interazioni e ci auguriamo che questa saggezza venga condivisa con tutti gli esseri ovunque". Era una sorta di preghiera buddhista, quindi, che abbiamo condiviso insieme e l'incontro poi è terminato. Ho detto "Ciao" e me ne sono andato.

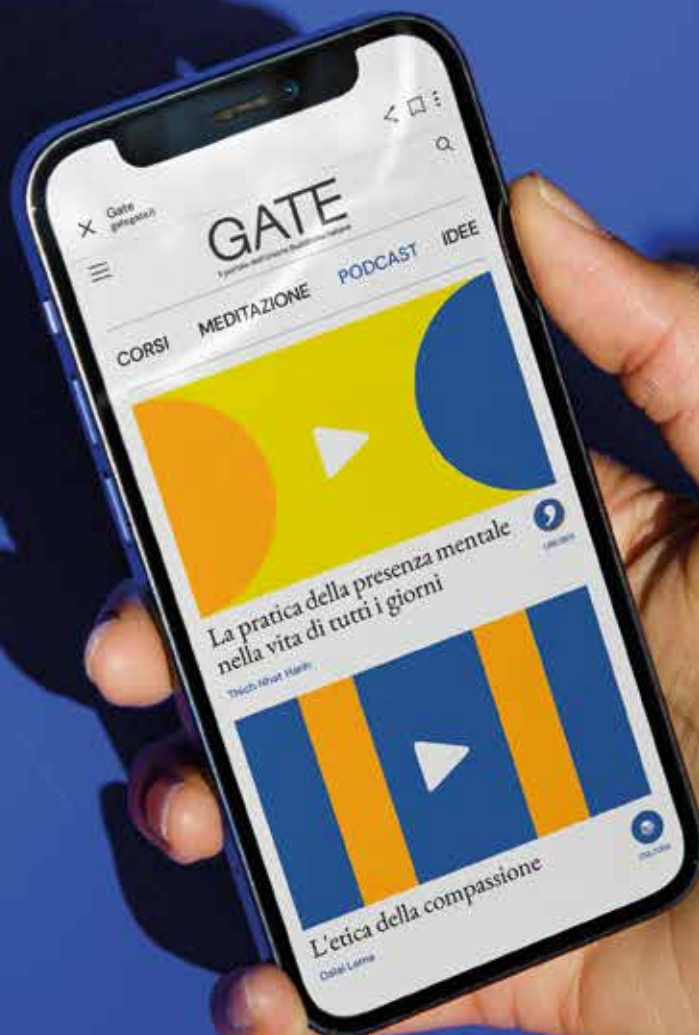
Non ho più incontrato questa persona. Ho chiesto anche al mio team se avessi superato qualche limite (forse li avevo superati), però ho avuto la certezza che ci fosse fede nella mia esperienza e fede nell'esperienza di questa persona; quindi era, sostanzialmente, un incontro di fedi.

Questa esperienza è stata utile nella mia formazione, visto che ero agli inizi. Anche all'approccio alle pratiche e all'insegnamento buddhista. Ho pensato a cosa potesse veramente qualificare me come cappellano e non è solo buttarmi in una interazione, ma dare un significato più profondo.

Recentemente stavo pensando, proprio nella mia pratica, al gateway, il cancello della liberazione attraverso la fede o con la saggezza, ovvero il cancello verso la contemplazione. Qualunque sia la formulazione che vogliamo dare, ci sono accessi liberi che ci danno libera scelta e qualunque sia l'ingresso, a qualunque tipo di cancello, porta alla liberazione. Qui stiamo pensando a un percorso di formazione o a un cancello, a un accesso di formazione; quindi, il tutto si raffronta molto bene con l'esperienza precedente di cui vi ho parlato.

GATE

Il nuovo portale
dell'Unione Buddhista Italiana



gategate.it è un magazine online, un aggregatore di IDEE, luogo di confronto e dialogo, che offre **CORSI**, **PODCAST**, **LIBRI** e **AUDIOLIBRI**, un calendario aggiornato di **EVENTI** e approfondimenti sull'arte, la cura, l'educazione, l'ecologia, il sociale, l'attualità. Un portale che propone contenuti di tradizione buddhista e non solo, per una nuova apertura di orizzonti possibili.

Vieni a trovarci su www.gategate.it

Lo stato della formazione dei cappellani buddhisti in America

di Monica Sanford - Ricercatrice presso la Harvard Divinity School

*(Estratto dalla Presentazione per la Conferenza della Rete europea
dei cappellani buddhisti)*



LA PRATICA *è cura* E LA CURA *è pratica*

Negli ultimi tre anni, sono stata coinvolta in due progetti di ricerca con - e sui - cappellani buddhisti.

Il primo è stato l'indagine Mapping Buddhist Chaplains in North America, il cui rapporto è ora online come ebook presso il Chaplaincy Innovation Lab all'indirizzo chaplaincyinnovation.org. Abbiamo raccolto i dati tra novembre 2020 e marzo 2021. L'indagine ha coinvolto 425 cappellani buddhisti autodefiniti in Canada, Stati Uniti e Messico. I cappellani ci hanno parlato della loro identità buddhista, della loro istruzione, della loro formazione clinica e del loro impiego; oltre 200 hanno anche scelto di rispondere a sei domande aperte sulle loro esigenze, sfide, gioie e legami. Abbiamo imparato molto, ma ogni buona ricerca porta a più domande che risposte.

Abbiamo poi identificato diverse aree per ulteriori ricerche, una delle quali si è concentrata sulle relazioni tra i cappellani buddhisti e le loro comunità, lignaggi, templi e sangha buddhisti. Si tratta di un sondaggio del 2022, a cui hanno risposto oltre 100 cappellani. Abbiamo chiesto ai cappellani buddhisti quali fossero i loro rapporti con le comunità e i sangha, se fossero approvati, che tipo di supporto ricevessero (se ne ricevevano) e che tipo di supporto desiderassero.

Abbiamo intervistato 12 cappellani affiliati a comunità buddhiste, alcune approvate, altre no, e 5 cappellani che non erano affiliati a una comunità buddhista, anche se molti lo erano stati in passato. Stiamo ancora analizzando i risultati di questo insieme di dati e sviluppando le conclusioni.

PRATICA E CURA

Il tema che è stato presente in ogni serie di dati accumulati finora, è catturato dalle due frasi "La pratica sostiene la cura" e "La cura sostiene la pratica". **Per "cura" in questo contesto intendiamo la "cura spirituale", cioè il lavoro del cappellano con le persone in cura.** Per "pratica" intendiamo la propria pratica buddhista personale, sia essa individuale, comunitaria o, più spesso, una combinazione di entrambe. **La "pratica" spesso include e si riferisce a pratiche contemplative come la meditazione**, ma non esclusivamente. Può anche riguardare i rituali, i canti, lo studio dei testi, l'etica, i voti o i precetti e l'essere in comunità. Il resto del lavoro che condiderò con voi è meno formato rispetto alla sezione precedente, poiché sta ancora emergendo. Illusterò ogni fenomeno con citazioni tratte direttamente dai dati, che vi daranno anche un'idea di cosa intendo quando parlo di "dati".

SOSTEGNO

Cominciamo con il fenomeno del sostegno alla pratica, che sembra il più ovvio dei due. Questo è stato chiaro fin dal primo studio di ricerca che ho condotto con i cappellani buddhisti nel 2013, in cui ho indagato sulla definizione di "cura spirituale" da loro percepita, su come si differenziasse da altre forme di cura e su chi fosse più in grado di fornire la cura spirituale. Uno dei risultati di quello studio è stato che la formazione spirituale dei cappellani, che si basa sulla loro pratica personale, predetermina la loro motivazione all'assistenza, l'abilità dell'assistenza che forniscono e la loro capacità di valutare accuratamente l'efficacia di tale assistenza. **Secondo un sottoinsieme dei partecipanti alla ricerca, solo chi ha una formazione spirituale avanzata e una forte pratica personale è in grado di offrire un'assistenza spirituale efficace.** Un altro sottoinsieme ha teorizzato che tutte le cure sono in qualche modo "spirituali", perché nascono da un istinto altruistico, e che chiunque può offrire "cure spirituali" indipendentemente dalla propria formazione o pratica, anche se concordano sul fatto che la pratica dedicata renderà sempre più efficace l'operatore e le cure che fornisce. I cappellani che ho intervistato nel 2017 hanno ripetutamente collegato le loro pratiche personali alle competenze necessarie come cappellani. Un cappellano ha descritto come la sua pratica di yoga e meditazione lo abbia aiutato a prepararsi per il caregiving spirituale, a riprendersi dall'incontro con la



sofferenza, a elaborare emozioni forti e a rimanere resiliente. Così vediamo anche i cappellani fare riferimento alle qualità, alle virtù, all'etica e ai voti della loro pratica buddhista in riferimento al loro lavoro di cappellani. **Ciò che viene incluso sotto la voce "pratica" è tanto diverso quanto lo sono i buddhisti stessi.** Tuttavia, molti cappellani affermano che non sarebbero in grado di svolgere il lavoro senza la loro pratica personale.

EFFICACIA DELLA FORMAZIONE

Nella Mapping Survey del 2020 e 2021, abbiamo chiesto ai cappellani buddhisti se ritenevano efficace la formazione ricevuta. Molti hanno descritto la loro formazione clinico-pastorale attraverso i tirocini CPE e la loro formazione universitaria formale, ma un numero significativo ha descritto anche la formazione spirituale ricevuta all'interno delle loro comunità buddhiste e la loro pratica personale. Complessivamente, l'Indagine di mappatura ha generato 50 commenti su come la pratica supporti il caregiving, compresi alcuni casi in cui non lo fa. **Molti hanno osservato che la pratica personale da sola non è sufficiente, e deve essere combinata con altre forme di istruzione e formazione,** che a volte ritengono carenti. Alcuni cappellani hanno anche descritto il mantenimento di una forte pratica personale come una sfida in un sistema dominato dall'egemonia cristiana e da standard educativi secolari, che non valorizzano o lasciano molto spazio ai concetti o alle pratiche buddhiste. **Altri hanno avvertito la mancanza di sostegno per la**

loro pratica a causa delle relazioni distanti con gli insegnanti e le comunità, a volte esacerbate quando i cappellani buddhisti si trasferiscono a lavorare come cappellani lontano dalle città con altri buddhisti. Questi commenti non fanno altro che rafforzare l'importanza generale della pratica per sostenere il caregiving.

RELAZIONE TRA COMUNITÀ

Il rapporto tra la comunità buddhista e le pratiche personali dei cappellani buddhisti è stato descritto, in modo più dettagliato, nel progetto di ricerca più recente, il sondaggio e le interviste del 2022 su come i cappellani si relazionano (o non si relazionano) con le loro comunità. In questo caso, la pratica a sostegno del caregiving ha raccolto 61 commenti diretti. Che hanno anche descritto come **la loro comunità abbia colmato le lacune che l'educazione e la formazione tradizionale dei cappellani,** che in Nord America rimane cristocentrica, non è riuscita a colmare. Ciò che imparano in comunità comprende dottrine, rituali, modi di pensare alla sofferenza umana, modi di descrivere ed elaborare le emozioni difficili, pratiche di meditazione e di contemplazione ed esempi, sotto forma di coetanei e insegnanti, di coloro che applicano il percorso spirituale alla loro vita quotidiana, che fungono da kalyāṇamitra. Inoltre, acquisiscono quel senso di solidarietà di cui hanno bisogno.

DALLA SORPRESA

buongiorno

ALLA SPERANZA

Il tenero confronto tra un monaco Buddhista e un detenuto

di Ajahn Mahāpañño

Agli inizi di ottobre sono stato invitato, assieme ai monaci Santidharo, Khemaviro e Jayamangalo, a prendere parte a una serie di incontri negli istituti penitenziari della zona di Milano nell'ambito del "Liberation Prison Project". All'ingresso della casa circondariale di Monza al mattino del 9 ottobre, attraversando il cortile, percepivamo la massa di cemento armato del carcere che ci circondava sempre di più nel suo grigiore. Le finestre sbarrate. Anche se i vetri erano aperti, nessuna luce proveniva dall'interno, come in un edificio abbandonato e decadente.

Poi, d'un tratto, una voce da dietro quelle inferriate, un urlo di "Buongiorno!", seguito da altre voci che si univano a quell'augurio. Da svariate finestre giungevano i "Buongiorno" con inflessioni linguistiche diverse. Noi, come un'eco, rispondevamo con il nostro "Buongiorno". I volti non si vedevano, erano solo voci e mani strette alle sbarre. Infine, una di queste ha gridato: "Sono monaci Shaolin ...", non ho potuto fare a meno di sorridere considerando che stavo attraversando quel cortile spinto su una carrozzina a rotelle. "Lasciateli passare!" ha aggiunto poco dopo ... e così siamo entrati, timorosi di poter deludere le loro aspettative.

Molto probabilmente, però, più che delusi, c'è stato spazio per rimanere reciprocamente sorpresi, o per lo meno io lo sono rimasto, soprattutto in occa-

sione di uno scambio di domande e risposte con un detenuto. Parlavamo della speranza. Argomento che avevo dimenticato avendo abbracciato nella vita i Tre Rifugi - il Buddha, il Dhamma e il Sangha - rifugi che offrono al cuore un chiaro senso di direzione e il privilegio di non sentirsi smarrito, e alla mente una pratica con cui lasciare andare il disagio. Ma chi è imprigionato in carcere, senza un rifugio, forse ha bisogno di speranza ...

"Io un esempio di speranza? Non penso proprio di esserlo. Come potrei esserlo?", così mi ha detto quel giovane uomo. E mentre lo diceva a denti stretti era triste, sconsolato con il capo chino. "Perché sei qui!" gli ho risposto. "Perché potevi startene nella tua cella, ma invece sei venuto qui. Perché noi non siamo atletici monaci Shaolin, giovani ballerine di Can Can né simpatici commedianti, solo semplici monaci buddhisti. Ma nonostante tutto sei venuto qui". Ed erano numerosi. "Non siamo noi che siamo venuti a portarvi speranza, ma siete voi che ce ne state mostrando un esempio". Sì, c'è speranza: magari qualcuno di quegli uomini potrà davvero trovare un Rifugio sicuro per il cuore e la mente.

Dedichiamo quanto di buono abbiamo fatto in questo viaggio a tutti quelli che, nonostante le loro mancanze e sfortune, continuano ancora a impegnarsi per essere persone migliori.

The background of the entire page is a soft-focus photograph of four sparrows in flight. One is in the upper right, another in the upper left, one in the lower right, and one in the lower left. They are all captured in mid-flight, with their wings spread, against a pale, hazy sky.

Che le mie
parole siano
lasciate
ai passeri

Il Buddhismo semplice
di Yōtaku Bankei

di Tiziano Fratus - Scrittore e poeta

«Che le mie parole siano lasciate ai passeri per giocarci»,

diceva Yōtaku Bankei (1622-1693). La figura di questo monaco è stata per lungo tempo considerata minore, soprattutto a causa del suo approccio considerato poco rigoroso, ridimensionato dal riformatore della scuola Rinzai, Ekaku Hakuin (1686-1769), colui che ha ridefinito la procedura di maturazione all'interno della via monastica, legandola al passaggio dei koan traghettati dalla tradizione cinese e rimpolpata con diversi episodi e dialoghi appartenenti alla cultura giapponese. Sarà Daisetsu Teitarō Suzuki (1870-1966), il primo grande divulgatore della storia del Buddismo ch'an e Zen in Occidente, a rivalutare la figura, definendo l'approccio di Bankei uno degli sviluppi più originali dell'intera storia del "pensiero Zen".

IL SUO LASCITO

Bankei viene ricordato anzitutto per il concetto di *fu-shō*, o *fushō fumetsu*, ovvero il mai nato, il mai venuto al mondo, il mai nato e il mai morto. «**Tutte le cose si risolvono perfettamente nel Mai-nato**», ripeteva ai suoi discepoli Bankei, sostenitore di una pratica aperta a tutti, ai monaci, ai laici, ai colti e agli ignoranti, uno Zen non punitivo, per nulla marziale e competitivo, che sapeva anche sorridere di chi ad esempio si addormentava durante lo zazen. Fu uno dei monaci buddhisti più seguiti del suo tempo, le cronache attestano ai suoi ritiri migliaia di partecipanti. Per arrivare a comprendere minimamente come sia emerso



Bankei

viene ricordato anzitutto per il concetto di *fu-shō*, o *fushō fumetsu*, ovvero il mai nato, il mai venuto al mondo, il mai nato e il mai morto.

questo "concetto", qui sarebbe probabilmente utile tirare in ballo quel termine tanto caro ai filosofi, la *weltanschauung*, ovvero la visione o la concezione del mondo, tanto cara a Kant e a Jung, poiché più che un'astrazione si trattava di una constatazione concreta, reale, vitale.

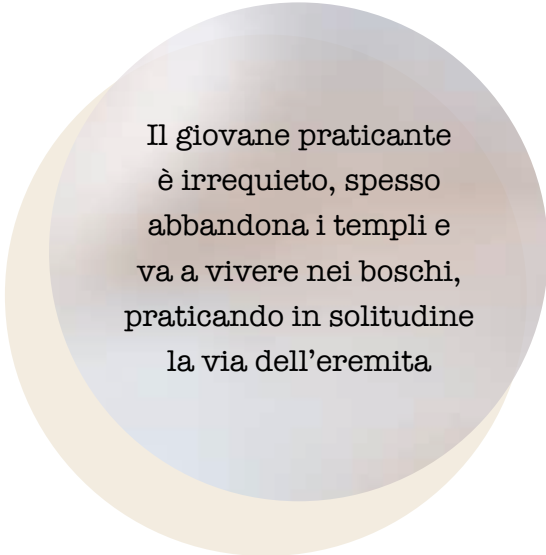
LA SUA VITA

Muchi Suga nasce l'8 marzo del 1622 nel villaggio di Hamada, sul mare interno. È il quarto figlio di un samurai ramingo che nel paese per vivere fa il medico; purtroppo l'uomo muore quando il figlio ha solo dieci anni, lasciando il fardello di occuparsi della famiglia al primogenito. L'anno seguente il bambino viene mandato alla scuola pubblica per studiare i capisaldi del confucianesimo, come al tempo era comune. Leggendo un passo del Libro del grande apprendimento trova un'espressione che diviene una vera e propria ossessione: «**La via della comprensione giace nella chiarificazione della "retta virtù" / "virtù luminosa"**»; inizia a chiedere agli insegnanti e ai monaci

che conosce, passando dal confucianesimo al Buddismo della Terra Pura - molto diffuso in Giappone già a quel tempo - fino a incontrare monaci dello Zen: che cos'è questa virtù luminosa? Ma nessuna risposta lo convince. Per capire quanto fosse radicale la testardaggine del giovane Bankei, viene spesso ricordato un episodio: di frequente a scuola abbandonava le lezioni prima che finissero, si stufava e se ne andava. Tra la sua casa e la scuola c'era un fiume che andava attraversato su una chiatte. Il fratello maggiore chiese al barcaiolo di vietare il passaggio del ragazzo nelle ore in cui sarebbe dovuto essere a scuola. Così, una mattina, Bankei si vide rifiutare il transito e dopo averci pensato un po' disse: Che me ne importa, la terra mica finisce! E così iniziò a camminare sul fondo del fiume e poco ci mancò che annegasse.

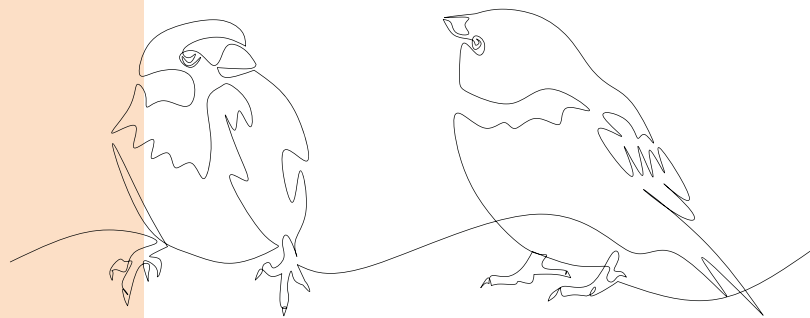
Crescendo, Suga studia con due maestri, uno giapponese, Umpo Zenjō (1568-1653), abate del tempio Zuiō, insegnante di uno Zen essenziale fatto di modestia, meditazione silenziosa e poche parole, ed uno cinese, un maestro di scuola Linchi, Dōsha Chōgen (1600-1661), arrivato dal continente per stabilirsi in uno dei templi che circondavano l'area mercantile di Nagasaki. Dōsha è un maestro semplice, ha studiato sul Monte Huang-Po, è poco avvezzo alle letture dei classici ma sa parlare al cuore delle persone, senza distinzione di classe. Ovviamente Dōsha non sa il giapponese e Bankei conosce soltanto il cinese scritto, e per questo comunicano scrivendo ideogrammi su pezzi di carta, una consuetudine tra studenti

giapponesi e monaci cinesi. Il giovane praticante è irrequieto, spesso abbandona i templi e va a vivere nei boschi, praticando in solitudine la via dell'eremita, *shugyō-an*, i cui ideogrammi venivano incisi su un pezzo di corteccia che appende all'entrata della sua capanna.

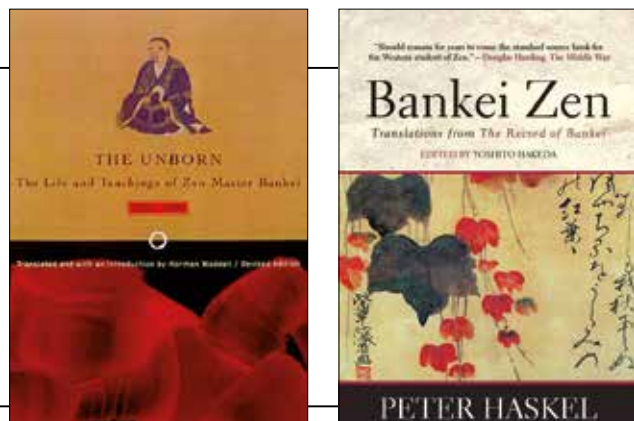


**Il giovane praticante
è irrequieto, spesso
abbandona i templi e
va a vivere nei boschi,
praticando in solitudine
la via dell'eremita**

La sua ostinazione lo porta a meditare per ore ed ore, dimenticandosi di nutrirsi e di curarsi. Isolatosi in una capanna vicino al castello di Akō, è sul punto di morire a causa della tubercolosi; un giorno sputa un grumo di sangue contro il muro e osservandolo colare intuisce l'esistenza di quel che in seguito chiamerà fu-shō. Si tratta della sua prima intuizione dell'esistenza di qualcosa di più grande, una percezione che cerca di verificare coi suoi maestri, e alla fine diventando l'erede scelto sia da parte giapponese, sia da parte cinese. Successivamente inizia a insegnare nei monasteri, contribuisce a restaurarne una quarantina e, nel 1672, a cinquant'anni, riceve l'onore di essere eletto abate del Myōshin-ji, a Kyōtō.



PER APPROFONDIRE



Due sono i libri essenziali per comprendere la vita e gli insegnamenti di Bankei: *The Unborn. The Life and Teachings of Zen Master Bankei* di Norman Waddell e Bankei Zen. *Translations from The Record of Bankei*, a cura di Peter Haskel, col prezioso sostegno di Yoshito Hakeda

QUALCOSA DI PIÙ GRANDE

Ma che cos'è dunque questo *fu-shō*? La sua "setta" veniva chiamata Scuola Zen dell'Occhio Aperto, poiché, lo stesso Bankei ci dice: «Quando confermate voi stessi nel Mai-nato, acquistate l'abilità di vedere dal punto in cui siete direttamente nel cuore degli altri [...] **Una volta che l'occhio che può vedere gli altri per quel che sono si apre in voi, potete considerare voi stessi come pienamente realizzati nel Dharma**, poiché ovunque sarete diventerà il luogo di completa pienezza. Quando raggiungerete quel posto, non importa chi voi siate, sarete i veri successori del mio Dharma». Ogni uomo non è mai nato e non è destinato a morire, vive, appartiene al mondo delle esistenze e non deve fare altro.

Ho tradotto un sermone che Bankei recitò celebrando il Rohatsu, il Giorno del Risveglio o dell'Illuminazione del Buddha, avvenuto

storicamente all'alba dell'8 dicembre dell'anno 530 a.C., in India, nei boschi vicino all'odierna Bodh Gaya, sotto le fronde di un albero di pip-pal o *Ficus religiosa*. Il sermone è stato tradotto in inglese e pubblicato nel 2017 nel volume *Practical Zen*, scritto dai monaci americani rinzai Julian Daizan Skinner e Matt Shinkai Kane, e qui lo traduco in italiano: «Poiché la vita quotidiana è essa stessa pratica, dire da oggi inizierai a fare uno sforzo particolare per praticare (meglio) non è corretto. Ciascuno è dotato di null'altro che la mente del Buddha. Di conseguenza, se vivi sempre nella mente del Buddha Mai Nato, allora quando dormi, tu dormirai nella mente del Buddha; quando sei sveglio, sei sveglio nella mente del Buddha. Vivendo ogni giorno come un Buddha, non c'è tempo per quando non lo sei. Se sei già un Buddha, allora non c'è alcuno sforzo particolare da fare per diventare un Buddha. Quindi essere un Buddha è molto meglio che cercare di diventare un Buddha».




foto di Shanthi-Raja

IL PROBLEMA DELLA MINDFULNESS

Perché è diventata una sorta di risposta jolly a una marea di mali moderni

di Sahanika Ratnayake - Phd in Filosofia, ricercatrice in Medicina della Psichiatria specializzata in Terapia Contemporanea

(articolo tratto dal portale gategate.it)



Anni fa, quando studiavo per un master in Filosofia all'Università di Cambridge, la mindfulness era molto in voga. Il Dipartimento di Psichiatria, in collaborazione con il consultorio dell'università, aveva avviato uno studio su larga scala sui suoi effetti. Tutte le persone che conoscevo ne erano coinvolti e frequentavano regolarmente i corsi di mindfulness. Ci riunivamo a casa di sconosciuti, a orari improbabili, per meditare e discutevamo avidamente delle nostre esperienze meditative.

Sono di educazione buddhista, cresciuta fra la Nuova Zelanda e lo Sri Lanka. Ho una lunga storia con la meditazione anche se, come molti «cattolici culturali», il mio coinvolgimento è stato spesso superficiale. Quando ero piccola mi annoiavo a morte ogni volta che i miei genitori mi trascinarono al tempio. All'università mi sono rivolta alla psicoterapia per gestire lo stress dell'ambiente accademico. Attraverso il protocollo ho costruito un vero e proprio armamentario di tecniche di mindfulness. Mi hanno insegnato a monitorare il mio respiro, ad ascoltare il mio corpo, esaminando la portata delle sue sensazioni, e a prestare attenzione all'interazione fra pensieri ed emozioni nella mia mente.


Questo esercizio fa ricorso a un linguaggio visivo, in cui si chiede al soggetto di considerare pensieri ed emozioni come nuvole nel cielo o foglie alla deriva in un fiume. Una pratica molto diffusa (anche se non l'ho mai provata) prevede addirittura che si mangi, con la massima consapevolezza, un acino d'uva, esaminando minuziosamente l'intera esperienza sensoriale, inclusi i cambiamenti di consistenza e i diversi sapori e odori.

UN MODULO ESTRANIANTE


Quando lo studio dell'università di Cambridge si è concluso, mi sono scoperta più calma, più rilassata e più disinvolta nel non lasciarmi

sopraffare dalle emozioni. La mia esperienza rifletteva i risultati della ricerca, secondo cui una regolare meditazione con pratiche di mindfulness ridurrebbe i livelli di stress e aumenterebbe la capacità di resilienza. **Tuttavia ho cominciato anche a sentirmi turbata da un turbinio di emozioni che non riuscivo a identificare.** Era come se non riuscissi più a capire **il senso delle mie emozioni e dei miei pensieri.** Il saggio che avevo appena finito di scrivere non funzionava perché avevo scelto l'argomento sbagliato o ero solo in ansia per la scadenza incombente? Perché mi sentivo così fuori luogo? Sindrome dell'impostore? Depressione?

C'era qualcosa nelle pratiche di mindfulness a cui mi ero dedicata, e nel modo in cui mi avevano spinto a rapportarmi alle mie emozioni,



**MI HANNO INSEGNATO
A MONITORARE IL MIO RESPIRO,
AD ASCOLTARE IL MIO CORPO,
ESAMINANDO LA PORTATA
DELLE SUE SENSAZIONI, E
A PRESTARE ATTENZIONE
ALL'INTERAZIONE FRA PENSIERI
ED EMOZIONI
NELLA MIA MENTE.**





**I PRATICANTI VENGONO
DISINCENTIVATI
DA UN APPROCCIO CRITICO
O VALUTATIVO
ALLE LORO ESPERIENZE,
ANZI SPESSO VIENE
LORO ESPLICITAMENTE
PRESCRITTO DI IGNORARE
IL CONTENUTO DEI PROPRI
PENSIERI.**

che mi faceva sentire sempre più estranea a me stessa e alla mia vita. Negli anni seguenti, questa esperienza mi ha ossessionata, al punto da farmi abbandonare un dottorato in un indirizzo filosofico completamente diverso per sottopormi all'ordeal della reiscrizione a un corso di laurea solo per poter capire cos'era successo.

UNA RELIGIONE SENZA TRASCENDENZA

Dai più antichi testi buddhisti ai più recenti libri di meditazione, ho cominciato a seguire una traccia che mi permettesse di osservare come le loro idee fossero confluite nella mindfulness contemporanea. **Quello che ho scoperto presenta implicazioni preoccupanti riguardo alla relazione che la mindfulness ci invita a intrattenere con i nostri pensieri, le nostre emozioni e la stessa percezione di sé.** Laddove una volta europei e nordamericani si sarebbero rivolti alla religione o alla filosofia per scoprire se stessi, oggi tendono

sempre più spesso ad affidarsi alla psicoterapia e ai suoi derivati. La mindfulness è un esempio paradigmatico di questo mutamento culturale nelle abitudini di riflessione e indagine su di sé. **Anziché stimolare una attitudine decisionale nel soggetto, ciò che le varie arti della mindfulness hanno in comune è una certa tendenza a renderlo spettatore degli eventi in corso** - una modalità spesso descritta come «consapevolezza acritica del momento presente». I praticanti vengono **disincentivati da un approccio critico o valutativo** alle loro esperienze, anzi spesso viene loro esplicitamente prescritto di ignorare il contenuto dei propri pensieri. L'obiettivo non è riuscire a non pensare o non provare nulla, piuttosto prendere atto di ciò che si risveglia in noi, e lasciarlo scorrere con altrettanta leggerezza.

Una delle ragioni per cui la mindfulness incontra un pubblico tanto devoto è la **neutralità**



LA MINDFULNESS È DIVENTATA
UNA SORTA DI RISPOSTA
JOLLY A UNA MAREA DI MALI
MODERNI - QUALCOSA
DI INNOCENTE, DAL PUNTO
DI VISTA IDEOLOGICO,
CHE PUÒ TROVARE
AGEVOLMENTE POSTO
NELLA VITA DI CHIUNQUE,
A PRESCINDERE DAL SUO
PERCORSO, LA SUA FEDE
O I SUOI VALORI.



valoriale di cui si ammanta. Nel suo libro del 1994 (edito in Italia come "Dovunque tu vada, ci sei già" nel 2011) Jon Kabat-Zinn, padre fondatore della mindfulness contemporanea, sostiene che la mindfulness «non è in contrasto con nessuna fede [...] - religiosa o scientifica - e non cerca di convincervi di nulla, meno che mai di un sistema ideologico o di fede». Kabat-Zinn e i suoi seguaci sostengono che le pratiche di mindfulness, oltre a ridurre lo stress, possono aiutare ad alleviare il dolore fisico, lenire la malattia mentale, aumentare la produttività e la creatività, e aiutarci a capire il nostro «vero» io.

La mindfulness è diventata una sorta di risposta jolly a una marea di mali moderni - qualcosa di innocente, dal punto di vista ideologico, che può trovare agevolmente posto nella vita di chiunque, a prescindere dal suo percorso, la sua fede o i suoi valori.

I VUOTI DELLA MINDFULNESS

Le mie critiche alla mindfulness sono che, proponendosi come soluzione multifunzionale, multi-utente, adatta a ogni occasione, **la mindfulness sminuisce le difficoltà insite nel processo di comprensione di sé.** Trova agevolmente posto in una cultura di tecno-rimedi, risposte facili in cui possiamo tranquillamente limitarci a rimaneggiare ciò che ci passa per la testa per risolvere un problema immediato, **invece di chiederci in primis perché le nostre vite ci lascino così insoddisfatti.**

Però, come ho scoperto grazie alla mia esperienza, prestare attenzione ai propri pensieri ed emozioni non è sufficiente. Per capire perché la mindfulness sia così singolarmente inadeguata a un progetto di sincera comprensione di sé, dobbiamo esaminare i sottaciuti

assunti sull'individualità che sono sepolti nelle sue fondamenta.

I FONDAMENTI BUDDHISTI

Nonostante le più nobili aspirazioni universaliste di Kabat-Zinn, **la mindfulness è, di fatto, «connotata metafisicamente»:** richiede ai suoi praticanti di fare proprie pratiche e posizioni che potrebbero non essere pronti ad accettare. Nello specifico, la mindfulness affonda le proprie radici nella dottrina buddhista dell'*anattā* o del «non-sé». L'*anattā* è una negazione metafisica del sé, che propugna la tesi secondo cui non esiste nessuna anima, spirito o fondamento individuale e continuo dell'identità. In questa prospettiva **è negata l'idea secondo cui ciascuno di noi sarebbe il soggetto che sta alla base di ogni nostra esperienza.**

Secondo la tradizione metafisica occidentale invece - in aggiunta a pensieri, emozioni e sensazioni - esiste una qualche entità che esperisce tutti questi fenomeni, e, logicamente, è possibile chiamarla «io» o «me». Tuttavia,

stando alla filosofia buddhista, non esiste un «sé» o un «io» a cui queste esperienze possano essere ricondotte.

Una tecnica utilizzata nel Buddhismo, per esempio, prevede che si esaminino pensieri, emozioni e sensazioni fisiche per prendere atto della loro impermanenza, individuale e collettiva. I nostri pensieri e le nostre emozioni cambiano molto velocemente, e le sensazioni fisiche vanno e vengono, in risposta agli stimoli. Perciò (così procede il ragionamento) non possono costituire un'entità permanente, che duri una vita intera - e il sé, qualsiasi cosa sia, non può essere effimero quanto questi fenomeni. Il sé, inoltre, non può neanche essere il risultato della loro totalità, che è altrettanto impermanente. Ma allora, non c'è nulla al di là di questi fenomeni che possa costituire il sé. Di conseguenza, non esiste alcun sé. Non c'è nessun «io» a cui fenomeni transitori come il pensiero possano appartenere, per cui non è possibile dire che questi pensieri sono «miei».

Normalmente non crediamo che i pensieri e le emozioni siano semplici eventi transitori che, per caso, si presentano alla nostra mente. Piuttosto tendiamo a credere che ci appartengano perché, in qualche modo, ci rispecchiano. Chi teme di essere nevrotico, per esempio, probabilmente ha questa preoccupazione per via di un'incessante sensazione di insicurezza o di ansia, o perché tende a essere molto puntiglioso. Per cui vedrà nella propria personalità o in alcuni tratti caratteriali la sorgente di queste emozioni. Certo, spesso è molto utile in termini pragmatici prendere le distanze dal peso delle proprie elucubrazioni ed emozioni. Vederle come foglie spazzate dal vento può aiutarci a



I NOSTRI PENSIERI
E LE NOSTRE EMOZIONI
CAMBIANO MOLTO
VELOCEMENTE,
E LE SENSAZIONI FISICHE
VANNO E VENGONO,
IN RISPOSTA AGLI STIMOLI.
PERCIÒ (COSÌ PROCEDE
IL RAGIONAMENTO)
NON POSSONO COSTITUIRE
UN'ENTITÀ PERMANENTE,
CHE DURI UNA VITA INTERA -
E IL SÉ, QUALSIASI COSA SIA,
NON PUÒ ESSERE EFFIMERO
QUANTO QUESTI FENOMENI.



placarne la foga in modo da potervi identificare uno schema e accorgerci di ciò che le scatena. **Ma, a un certo punto, la mindfulness rende impossibile analizzare e assumersi la responsabilità delle proprie emozioni.**


Il che non è di grande aiuto se si vogliono passare in rassegna diverse spiegazioni fra loro contrastanti sul perché ci si senta o si pensi in un certo modo. **La mindfulness, radicata nell'anattā, non può che proporre un'ovvietà: «lo non sono le mie emozioni».** Il suo armamentario concettuale inibisce affermazioni più conflittuali come «mi sento insicuro», «ecco, questa è la mia ansia» o «potrei essere nevrotico». Senza rivendicare in una certa misura la proprietà dei nostri pensieri e delle nostre emozioni, diventa molto difficile assumersene la responsabilità.

Oltre a recidere il legame con le nostre emozioni e i nostri pensieri, la mindfulness ostacola la comprensione di sé in altri modi. **Liberandoci del sé, lo isoliamo dal suo ambiente e dunque dal contesto specifico grazie a cui potrebbe essere indagato.**


RESPONSABILITÀ

Per poter trovare delle spiegazioni più profonde sul perché proviamo certe emozioni e abbiamo certi pensieri, dobbiamo considerarci individui distinti, che agiscono all'interno di un certo contesto. **Bisogna avere una qualche nozione dell'individualità, dal momento che è proprio questa a permetterci di distinguere una semplice risposta al contesto da ciò che invece ha origine in noi.** La mindfulness, al contrario, tende a mettere fra parentesi il contesto, il che non è solo d'ostacolo alla comprensione di sé, ma rende, inoltre, le nostre difficoltà pericolosamente apolitiche.

Anziché rivolgersi a una sempre più nutrita letteratura che illustra le cause originarie del disagio psichico, **i policymaker tendono a prediligere soluzioni onnicomprensive e a basso costo rivolte a un'ampia base di clienti.** Di solito ci si concentra esclusivamente su ciò che turba il soggetto e sui modi in cui alleviarne il disagio, anziché indagare più a fondo le condizioni politiche e socioeconomiche che hanno dato origine a quel disagio. Le persone più anziane, per esempio, tendono a soffrire maggiormente di depressione, ma di solito il problema viene affrontato esclusivamente con mezzi farmaceutici o terapeutici, piuttosto che prendere in considerazione, per dirne una, l'isolamento sociale o le difficoltà finanziarie. La mindfulness segue questa stessa tendenza



DI SOLITO
CI SI CONCENTRA
ESCLUSIVAMENTE
SU CIÒ CHE TURBA
IL SOGGETTO E SUI MODI
IN CUI ALLEVIARNE IL DISAGIO,
ANZICHÉ INDAGARE
PIÙ A FONDO
LE CONDIZIONI POLITICHE
E SOCIOECONOMICHE
CHE HANNO DATO ORIGINE
A QUEL DISAGIO.



alla semplificazione e all'individuazione. **I suoi presupposti intrinseci sul sé la rendono particolarmente incline a trascurare considerazioni di più ampio respiro, dal momento che impediscono di concepire l'individuo come un soggetto coinvolto e influenzato dalla società.**

Con la sua promessa di poter aiutare chiunque in qualsiasi cosa, l'errore della mindfulness consiste nel presentarsi come una forma di consapevolezza superiore o universalmente valida. Il fatto che affondi le proprie radici nella dottrina buddhista dell'*anattā* significa che così viene messa da parte una specifica forma di profonda e deliberata riflessione necessaria a disfare la matassa dei nostri pensieri e delle nostre emozioni per capire quali scaturiscano da noi, quali siano una risposta all'ambiente e rispondere alla domanda più difficile: che cosa fare a riguardo.

Letture consigliate

Per praticare la consapevolezza, prenderci cura della terra, risvegliare la compassione e tanto altro ancora...



IN QUESTA NOTTE AFGANA

Pamela Ferlin
Piemme

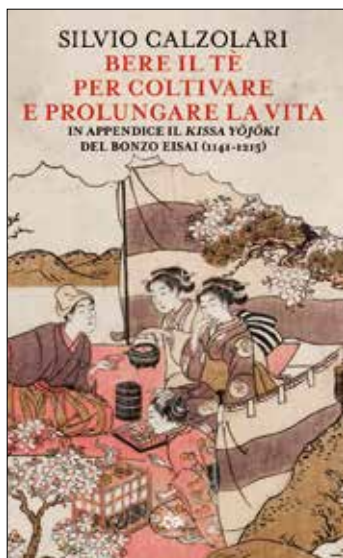
Tratta da una storia vera, raccontata da Pamela Ferlin, collaboratrice del Corriere della Sera, al suo primo romanzo. Attraverso l'incontro, e a volte anche lo scontro, di culture tra due ragazze ventenni di Kabul, Sima e Aziza, che aspirano ad una vita intellettualmente adulta e libera, e Vittoria, una giornalista italiana, ci accorgiamo di quanto la nostra promessa di occidentali a quel paese, e alle sue donne in particolare, non sia stata rispettata. Abbiamo detto loro di studiare, perché lo studio è affermazione, è costruzione dell'identità, è libertà perché chi studia non potrà più essere schiavo. E poi ce ne siamo andati, abbandonandole in un mondo in cui una donna non sposata, una donna istruita è considerata una fuorilegge. Ma forse c'è una luce in fondo a questa buia notte afgana.



COME SIAMO DIVENTATI STUPIDI **Una immodesta proposta per tornare intelligenti**

Armando Massarenti
Ed. Guerini e Associati

Che siamo diventati tutti stupidi non oseremo dirlo. Sarebbe il colmo del politicamente scorretto. Diremo allora che, negli ultimi decenni, il principale vettore dell'intelligenza - un pensiero critico basato su un sapere solido, aperto e antidogmatico - è diventato merce sempre più rara tra i cittadini delle nostre società industrializzate. E se fosse proprio il «politicamente corretto», con i suoi annessi e connessi, ad aver contribuito ad offuscare la nostra intelligenza? Dal 2004 si è verificata una drastica inversione di tendenza del celebre «effetto Flynn» (l'aumento nel valore del quoziente intellettivo medio della popolazione nel corso degli anni). Che cosa è successo? Massarenti, caporedattore de Il Sole 24Ore, giornalista culturale e filosofo della scienza, proietta la lezione di Flynn nel contesto italiano dove, non dissimilmente da quello americano, vige una polarizzazione tra censori di destra e di sinistra. A farne le spese è ciò che di più prezioso ci ha regalato la civiltà: il liberalismo politico e la capacità di elaborare un pensiero autonomo.



BERE IL TÈ PER COLTIVARE E PROLUNGARE LA VITA

**In appendice il Kissa Yōjōki del bonzo Eisai
(1141-1215)**

Silvio Calzolari
Editoriale Jouvence

In questo libro il monaco buddhista Yōsai sintetizza la visione della salute propria del Buddhismo con l'arte di bere il tè.

Questo antico monaco ci guida in un mondo dove si mescolano le dottrine e le tecniche dell'antica medicina cinese con l'arte di esorcizzare i demoni delle malattie

e della mente attraverso l'uso di formule magiche (dharani) in uso nel Buddhismo esoterico. Silvio Calzolari, docente di Storia delle Religioni di Cina e Giappone, trasmette l'icona del rito del tè, dei suoi usi e delle sue preparazioni, ma anche di altre piante medicinali e in particolare del gelso, impiegato anch'esso a scopi terapeutici e magici. Nella prima parte intende esplorare la trasformazione culturale e religiosa del tè in Cina per Yōsai: il tè è la più straordinaria medicina per coltivare la propria salute e uno dei segreti per ottenere una vita lunga e sana.

Un volume dedicato non solo agli orientalisti e agli studiosi di medicina tradizionale cinese e giapponese, ma anche a tutti gli amanti del tè.



PAROLE CHE CAMBIANO IL MONDO
Un'economia di cura, una democrazia della terra

Vandana Shiva
EMI

Vandana Shiva, attivista nel mondo agroalimentare, ha abbandonato la fisica teorica e si è dedicata attivamente alla salvaguardia del paesaggio

e della biodiversità. In questo libro, opera un lavoro di demistificazione del linguaggio, per restituire alle parole la loro funzione primaria e guidarci così ad una maggiore comprensione delle dinamiche che governano il mondo. Ci sono parole che orientano il mondo e parole che lo confondono, portandoci sulla strada sbagliata. Di quanta menzogna o quanta verità sanno farsi carico termini come "economia", "ambiente", "ecologia", "finanza", "guerra", "pace", "lavoro"? «La colonizzazione delle nostre menti per adattare alla macchina per fare soldi avviene modificando i significati delle parole in modo che non siano più radicate nella nostra realtà e nelle economie reali, ma si inseriscano nell'architettura dell'arricchimento». Pensato per un pubblico interessato ai temi del cambiamento climatico, della sostenibilità e di uno stile di vita sempre più attento al Pianeta.



UN CUORE EROICO

Risvegliare una compassione illimitata

Jetsunma Tenzin Palmo

Ubiliber

Si può dire ci sia qualcosa di eroico nell'intraprendere il cammino di liberazione per diventare degli esseri illuminati. Ma come fare? Jetsunma Tenzin Palmo (autrice, insegnante e fondatrice del monastero a Himachal Pradesh in India) dà la sua saggia risposta in questo libro, offrendo il prezioso commento a uno dei testi classici del Buddismo tibetano a lei più cari, Le trentasette strofe sulla pratica di un bodhisattva di Thogme Sangpo. Le sue spiegazioni

e i suoi consigli danno così vita a una guida che invita a comportarsi come dei veri bodhisattva (colui che aspira all'Illuminazione con l'intento di aiutare tutti gli esseri senzienti a liberarsi dalla sofferenza e dalle sue cause), permettendoci di fare tesoro della compassione in modo autentico ed essere così fonte di liberazione per noi stessi e per gli altri.



PRENDI IL KARMA E SCAPPA

Come domare una mente selvaggia

Ajahn Brahm

Ubiliber

Tutto quello che vorresti chiedere al tuo maestro: la saggezza buddhista presentata a colpi di botta e risposta.

Perché alle persone buone toccano esperienze negative e, viceversa, a quelle cattive capitano le più belle? Come si impara ad accettare il passato grazie alla meditazione? Come allenarsi a non giudicare gli altri? Queste sono solo una manciata

delle tantissime domande che gli allievi e le allieve di Ajahn Brahm, abate del monastero di Bodhinyana, hanno posto al loro maestro nel corso degli anni e che oggi sono diventate i mattoni di questo volume, brillante e comico in egual misura. Le risposte non lasciano nessun dubbio sulla sua capacità di illuminare divertendo. Dal corretto modo di meditare ai concetti più complessi del Buddismo, dalle scaramucce quotidiane al senso della vita, chiunque sia alla ricerca di un cambiamento interiore potrà trovare qui consigli e chiarimenti in pillole, ma anche la possibilità di farsi una bella risata.



LO SBOCCIARE DI UN LOTO **Meditazioni guidate per la consapevolezza,** **la guarigione e la trasformazione**

Thich Nhat Hanh
Ubiliber

In questa nuova edizione, rivista e ampliata, di uno dei classici contemporanei della meditazione, Thich Nhat Hanh offre ai lettori una raccolta di esercizi per la pratica della meditazione di consapevolezza, capace di avvicinare tutti, praticanti alle prime armi ma anche esperti, al proprio intimo sé, fino

ad abbracciare l'umanità intera e il Pianeta in ogni sua forma di vita. Per il Maestro dell'interessere, il corpo, i sentimenti, le formazioni mentali, il desiderio, l'impermanenza, la morte stessa, ma pure la nostra forma mentis dualistica e il nostro rapporto con la Terra, possono diventare oggetti di riflessione e contemplazione in funzione del cammino di liberazione. Il lettore viene così accompagnato dalla voce calma e rassicurante di Thich Nhat Hanh in un percorso di guarigione che porterà al dissolvimento delle emozioni difficili, della rabbia, delle incomprensioni, aiutando a dare un nuovo senso ai rapporti interpersonali e al proprio modo di essere nel mondo.

ELENCO CENTRI

ASSOCIAZIONE BUDDHISMO VIA DI DIAMANTE DI BOLOGNA

via Jacopo della Lana 8, 40137, Bologna (BO)
Tel.: 347 2328619, 340 0860820
E-mail: bologna@buddhism.it
www.buddhism.it

ASSOCIAZIONE PER LA MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA - A.Me.Co

Vicolo d'Orfeo, 1 - 00193 Roma (RM)
Tel.: 06 6865148
E-mail: segreteria@associazioneameco.it
Pec: direzione@pec.associazioneameco.it
www.associazioneameco.it

ASSOCIAZIONE DHAGPO FVG

Via Marconi 9,- 33022 Arta Terme (UD)
E-mail: friulivg@dhagpo.org
www.friulivg.dhagpo.org

ASSOCIAZIONE BUDDHISTA ZEN SOTO BUPPO (Z)

Tempio Johoji
Via di Villa Lauricella, 12 - 00176 Roma (RM)
Tel.: 366 4776978
E-mail: tempiozenroma@gmail.com
www.tempiozenroma.it

ASSOCIAZIONE HOKUZENKO

Via San Donato 79/C - 10144 Torino (TO)
Tel.: 347 3107096
Cell.: 348 6562118 (Rino Seishi Mele)
E-mail: hokuzenko@zentorino.org
Pec: associazione_hokuzenko@pec.it
www.zentorino.org

ASSOCIAZIONE SAMBUDU VIHARA

Via G.B Monti, 5/2 - 16151 Genova (GE)
E-mail: sambudusl@gmail.com
www.sambuduviharayagenova.com

ASSOCIAZIONE SAMATHA-VIPASYANA

Tempio Tenryuzanji
Località Val Molin via per Grigno,
38050 Cinte Tesino (TN)
Tel.: 392 0318142
E-mail: fushin.seiunbo@gmail.com
www.tenryuzanji.org

ASSOCIAZIONE NICHIREN SHU, Guhōzan Renkōji

Via Fossa, 2 - 15020 Cereseto (AL)
Tel.: 0142 940506
Cell.: 334 5987912
E-mail: revshoryotarabini@hotmail.com

ASSOCIAZIONE SANGHA ONLUS

Via Poggiberna, 15 56040 Pomaia (Pisa)
E-mail: info@sangha.it
www.monasterobuddhista.it

ASSOCIAZIONE SANRIN

Via Don Minzoni, 12 - 12045 Fossano (CN)
Cell.: 338 6965851
E-mail: dojo@sanrin.it
Pec: sanrin@mail-certificata.net
www.sanrin.it

ASSOCIAZIONE TEN SHIN - Cuore di Cielo Puro

Via Terracina, 429 - Napoli (NA)
Cell.: 392 5245377
E-mail: info@tenshin.it
www.tenshin.it

ASSOCIAZIONE ABRUZZESE BUDDHISTA BUDDHADHARMA

Via Tiburtina Valeria, 330/1 - 65128 Pescara
Cell.: 342 7719309
E-mail: direzione@abruzzobuddhismo.it
www.abruzzobuddhismo.weebly.org

ASSOCIAZIONE ZEN ANSHIN

Via Ettore Rolli, 49 - 00153 Roma (RM)

Tel.: 06 5811678

Cell.: 328 0829035

E-mail: zen@anshin.it

Pec: servizi@pec.anshin.it

www.anshin.it

ASSOCIAZIONE ZEN BODAI DOJO

Via Fratelli Ambrogio, 25 - 12051 Alba (CN)

Cell.: 333 1914504 - 328 3863065

E-mail: dojo@bodai.it

www.bodai.it

BECHEN KARMA TEGSUM TASHI LING

C/da Morago, 6 - 37141 Cancellò Mizzole (VR)

Tel.: 045 988164

E-mail: info@benchenkarmatashi.it

Pec: info@pec.benchenkarmatashi.it

www.benchenkarmatashi.it

CENTRO BUDDHA DELLA MEDICINA

Via Cenischia, 13 - 10139 Torino (TO)

Cell.: 340 8136680 - 349.4589159

E-mail: info@buddhadellamedicina.org

Pec: centrobuddhadellamedicina@pec.it

www.buddhadellamedicina.org

BUDDHA DHARMA CENTER

Via Galimberti, 58 - 15121 Alessandria (AL)

Cell.: 346 7408380

E-mail: paola.bdc@gmail.com

Pec: buddhadharmacenter@pec.it

www.buddhadharmacenter.org

CENTRO BUDDHISTA MUNI GYANA

Via Grotte Partanna 5 - Pizzo Sella - 90100

Palermo (PA)

Cell.: 327 0383805

E-mail: info@centromunigyana.it

www.centromunigyana.it

CENTRO BUDDHISTA ZEN GYOSHO

Via Marrucci 58a - 57023 Cecina (LI)

Cell.: 366 4197465

E-mail: segreteria@centrogyosho.it

www.centrogyosho.it

CENTRO CENRESIG

Via della Beverara, 94/3 - 40131 Bologna (BO)

E-mail: info@cenresig.org

www.cenresig.org

CENTRO DHARMA SHILA

Via Marola 17 36010 Chiuppano (VI)

Cell.: 347 4660083 - 335 5316746

E-mail: centrodharmashila@gmail.com

www.facebook.com/centrodharmashila

CENTRO DHARMA VISUDDHA

Via dei Pioppi, 4 - 37141 Verona (VR)

sede: Via Merciarì, 5 - 37100 Verona (VR)

E-mail: buddhismo.vr@gmail.com

www.dharmavisuddha.it

CENTRO TIBETANO TARA BIANCA

via Bernardo Castello 3/9,

16121 Genova (GE)

Tel.: 353 40558991

E-mail: segreteria@tarabianca.org

www.tarabianca.org

CENTRO GAJANG GIANG CHUB

Via Fiume, 11 - 24030 Paladina (BG)

Tel./Fax: 035 638278

E-mail: centrojangchub@gmail.com

www.jang-chub.com

CENTRO STUDI KALACHAKRA

Via Verrando, 75 - 18012 Bordighera (IM)

Tel.: 0184 252532

Cell. 339 3128436

E-mail: gnima@iol.it

www.kalachakra.it

CENTRO LAMA TZONG KHAPA

Via Peseggiana, 31 - 31059 Zero Branco (TV)
Cell. 348 7011871
E-mail: centrolamatzongkhapa.tv@gmail.com
www.centrolamatzongkhapatv.it

CENTRO MILAREPA

Via de Maistre, 43/c - 10127 Torino (TO)
Cell.: 339 8003845
Tel.: 011 2070543
E-mail: info@centromilarepa.net
www.centromilarepa.net

CENTRO SAKYA

Via Marconi, 34 - 34133 Trieste (TS)
Tel.: 040 571048
E-mail: sakyatrieste@libero.it
Pec: progettoindia@pec.csvfvg.it
www.sakyatrieste.it

CENTRO STUDI TIBETANI MANDALA DEUA LING

Vicolo Steinach, 9 - 39012 Merano (BZ)
E-mail: centrostudimandalad@gmail.com

CENTRO STUDI TIBETANI TENZIN CIO LING

Galleria Parravicini, 8 23100 Sondrio (SO)
Cell.: 328 7689759
Pec: centrotenzin@rspec.it
E-mail: info@centrotenzin.org
www.centrotenzin.org

CENTRO TARA CITTAMANI

Via Lussemburgo, 4 (zona Camin) -
35127 Padova (PD)
Cell.: 349 8790092
E-mail: info@taracittamani.it
Pec: taracittamani@pec.taracittamani.it
www.taracittamani.it

CENTRO TERRA DI UNIFICAZIONE EWAM

Via Pistoiese 149/C - 50145 Firenze (FI)
Cell.: 344 1662844
E-mail per Informazioni: info@ewam.it
Pec: ewam@pec.it
www.ewam.it

CENTRO BUDDHISMO DELLA VIA DI DIAMANTE DI BARI

Via Napoli, 241 - 70123 Bari
Cell. 349 7751145
E-mail: bari@buddhism.it
www.buddhism.it

CENTRO DHARMAKAYA

Via Castagnolo, 79/H
40017 - San Giovanni in Persiceto (BO)
Cell: 328-2672090
E-mail: dharmakayacentro@gmail.com

CENTRO ZEN FIRENZE - Tempio Shinnyo-ji

Via Vittorio Emanuele II, 171 - 50134 Firenze (FI)
Cell: 331 2996545
E-mail: info@zenfirenze.it
Pec: centrozenfirenze@pec.it
www.zenfirenze.it

CENTRO ZEN L'ARCO

Piazza Dante 15 - 00185, Roma (RM)
Tel.: 0670497919
Cell: 3339187324
E-mail: info@romazen.it
www.romazen.it

COMUNITÀ BODHIDHARMA

Eremo Musang am

Monti San Lorenzo, 26 - 19032 Lerici (SP)
Cell. 339 7262753
E-mail: bodhidharmait@gmail.com
www.bodhidharma.info

COMUNITÀ DZOG-CHEN di Merigar

Località Merigar, 1 - 58031 Arcidosso (GR)
Tel.: 0564 966837 - Fax 0564 968110
E-mail: office@dzogchen.it
Pec: assdzogchen@pec.it
www.dzogchen.it

DOJO ZEN MOKUSHO

Via Principe Amedeo, 37 - 10123 Torino (TO)
Cell. 335 7689247
E-mail: info@mokusho.it
www.mokusho.it

**FONDAZIONE BUDDHISMO
della VIA di DIAMANTE**

Corso Goffredo Mameli 30 - 25122 Brescia (BS)
Tel.: 331 4977199
E-mail: fondazione@buddhism.it

FONDAZIONE MAITREYA

via Clementina, 7 - 00184 Roma (RM)
Tel.: 06 35498800
Cell.: 333 2328096
E-mail: info@maitreya.it
www.maitreya.it

**FPMT - Fondazione per la Preservazione
della Tradizione Mahayana**

Via Poggiberna, 9 - 56040 Pomaia (PI)
Tel.: 050 685654
E-mail: fpmtcoord.italy@gmail.com

**GHE PEL LING - ISTITUTO STUDI DI
BUDDHISMO TIBETANO**

Via Euclide, 17 - 20128 Milano (MI)
Tel.: 02 70018074
E-mail: gpling@virgilio.it
www.ghepelling.com

**HONMON BUTSURYU SHU - HBS
Tempio Kofuji**

Via Piagentina 31 - 50121 Firenze (FI)
Tel.: 055 679275
E-mail: segreteria@hbsitalia.it
www.hbsitalia.it

IL CERCHIO VUOTO

Via Carlo Ignazio Giulio, 29 - 10122 Torino (TO)
Cell.: 333 5218111
E-mail: dojo@ilcerchiovuoto.it
www.ilcerchiovuoto.it

IL MONASTERO TIBETANO

Via Tivera n 2/B- 04012 Cisterna di Latina (LT)
Tel.: 06 96883281
Cell.: 349 3342719
E-mail: segreteria@monasterotibetano@gmail.com
www.ilmonasterotibetano.it

**ISTITUTO ITALIANO ZEN SOTO SHOBOZAN
FUDENJI**

Bargone, 113 -
43039 Salsomaggiore Terme (PR)
Tel.: 392 0376665
www.fudenji.it

**ISTITUTO JANGTSE THOESAM (Istituto Chan
Tze Tosam)**

Viale Unicef, 40 - 74121 Taranto (TA)
Cell. 349 6240312
E-mail: jangtsethoesam@libero.it
www.facebook.com/jangtse.thoesam.taranto

ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA

Via Poggiberna, 9 - 56040 Pomaia (PI)
Tel.: 050 685654 Fax: 050 685695
E-mail: info@iltk.it
www.iltk.org

ISTITUTO SAMANTABHADRA

Via Di Generosa, 24 - 00148 Roma (RM)
Tel.: 340 0759464
E-mail: samantabhadr@samantabhadr.org
www.samantabhadr.org

**ISTITUTO TEK CIOKSAM LING MEN CIO'LING
HEALING SOUND**

Via Donadei, 8 - 12060 Belvedere Langhe (CN)
Tel./Fax 0173 743006
E-mail: langhegrandamusica@tiscali.it
www.belvederelanghebuddhameditationcenter.org

**KARMA CIO LING - Centro Buddhista della
Via di Diamante**

Corso Goffredo Mameli 30 - 25122 Brescia (BS)
Cell. 347 7264331 - 347 2106307
E-mail: brescia@diamondway-center.org
www.buddhism.it

KARMA DECHEN YANGTSE

Bodhipath Retreat Center
Cooperativa di BORDO -
28846 Borgomezzavalle (VB)
E-mail: bodhipath@bordo.org
www.bordo.org

KARMA TEGSUM CIO LING

Via A. Manzoni, 16 - 25126 Brescia (BS)
Tel.: 030 280506 - Fax 178 6054191
E-mail: ktc.brescia@gmail.com
www.bodhipath.it

KUNPEN LAMA GANGCHEN

Sede Operativa: Via Campo dell'Eva, 5
28813 Albagnano di Bee (VB)
Tel. 0323 569601
e-mail: kunpen@gangchen.it
www.kunpen.ngalso.org

MANDALA - CENTRO STUDI TIBETANI

Via Martinetti, 7 - 20147 Milano (MI)
Cell. 340 0852285
E-mail: centromandalamilano@gmail.com
www.centromandala.it

MANDALA SAMTEN LING

Via Campiglie, 76, 13895 Campiglie (BI)
Cell. 3714850044
e-mail: info@mandalasamtenling.org
www.mandalasamtenling.org

MONASTERO di CHUNG TAI CHAN ONLUS in Italia

Via dell'Omo, 142 - 00155 Roma (RM)
Tel.: 06 22428876
E-mail: ctcphuayisi@gmail.com

MONASTERO ENSO-JI IL CERCHIO

Viale Liguria, 20 - 20143 Milano (MI)
Tel.: 02 8323652
Cell.: 333 7737195
E-mail: cerchio@monasterozen.it
www.monasterozen.it

MONASTERO SANTACITTARAMA

Località Brulla, - 02030 Poggio Nativo (RI)
Tel.: 0765 872528 - Fax 06 233238629
E-mail: sangha@santacittarama.org
www.santacittarama.org

TEMPIO BUDDHISTA LANKARAMAYA

Sri Lanka Buddhist Association
Via Pienza, 8 - 20142 Milano (MI)
Tel.: 02 89305295
E-mail: tempiolankaramaya@gmail.com
www.facebook.com/milano.lankaramaya.it

TEMPIO BUDDHISTA ZENSHINJI di Scaramuccia

Loc. Pian del Vantaggio, 64 - 05019 Orvieto
Scalo (TR)
Cell. 3471973890
E-mail: alvise.ryuichi@gmail.com
www.zenshinji.org

TEMPIO NAPOLI BUDDHIST VIHARA

Via Giuseppe Tomasi di Lampedusa 91
80145 - Napoli (NA)
E-mail: nbvihara@yahoo.com

TEMPIO ZEN "OraZen" - SOKUZEN-JI

Via Beata Eustochio, 2A - 35124 Padova (PD)
Cell. 3470671696
E-mail: info@orazen.it
www.orazen.it

PIAN DEI CILIEGI

Loc. Bulla di Montesanto
29028 Ponte dell'Olio (PC)
Tel.: 052 3878948
Cell. 329 1269064
E-mail: info@piandeiciliegi.it
www.piandeiciliegi.it

Ubiliber,
È PRESENTE A TESTO
DAL 23 AL 25 FEBBRAIO
con l'intero catalogo delle pubblicazioni



testo
Stazione Leopolda
salone sull'editoria

ubiliber.it

Il tuo 8xmille sparso al vento.

In difesa dell'ambiente, per la giustizia sociale, l'accoglienza, il lavoro, la cultura, la salute, l'educazione, gli animali. Senza burocrazia e in assoluta trasparenza.

**L'8xmille all'Unione Buddhista Italiana,
arriva davvero a chi davvero vuoi tu.**

8xmilleunionebuddhista.it

8xmille



Unione
Buddhista
Italiana