

## *Mindfulness*: definizioni

Prima di addentrarci nel terreno della *mindfulness*, è imprescindibile una *explicatio terminorum*: è da essa che dipenderanno molte delle osservazioni e delle conclusioni cui perverremo. Abbiamo rilevato, infatti, come in molta della letteratura, ormai sterminata, circa questo argomento, si dia per scontata la sua definizione o se ne fornisca soltanto una, quando se ne devono prendere in considerazione almeno tre.

### 1. *Mindfulness come semplice lemma del vocabolario inglese*

Così viene attualmente definito dall'*Oxford Dictionary*: «La qualità o lo stato di essere consapevoli o attenti riguardo a qualcosa. Esempi: *their mindfulness of the wider cinematic tradition* (la loro *mindfulness* della più ampia tradizione cinematografica). «*All this in a plant with no eyes or imaging organs, no brain or nervous system to support mindfulness* (Tutto ciò in una pianta senza occhi o organi di visualizzazione, senza cervello o sistema ner-

voso a supporto della *mindfulness*)»<sup>7</sup>.

Partire da questa definizione è di fondamentale importanza per comprendere come la *mindfulness* sia anzitutto uno stato mentale<sup>8</sup> universale, presente in ogni uomo e in ogni cultura. In italiano lo si potrebbe tradurre in molti modi: «consapevolezza», «attenzione piena», «concentrazione», «coscienza» (in senso cognitivo, non morale), anche se nessuno di essi corrisponde appieno a quanto la psicologia clinica ha puntualizzato negli studi degli ultimi decenni. Secondo molti autori<sup>9</sup> si deve partire dal considerare la *mindfulness* come un processo mentale ben distinto che permette agli esseri umani di operare con efficacia. Si può essere «consapevoli» (*mindful*) di pensieri, motivazioni, emozioni, stimoli percettivi. La *mindfulness* comprende sia la prontezza sia l'attenzione. Se la prontezza è come il radar di sottofondo della *mindfulness*, in grado di monitorare continuamente l'ambiente interno ed esterno, l'attenzione è il processo per cui ci si focalizza su un limitato settore esperienziale. Ora, nella realtà, prontezza e attenzione sono intrecciate in modo tale che l'attenzione continuamente estrae «figure» dal «fondo» della prontezza, foca-

lizzandole per un periodo variabile di tempo. Inoltre, mentre l'attenzione e la prontezza sono caratteristiche relativamente costanti del normale funzionamento della mente, la *mindfulness* può essere considerata come un'attenzione e una prontezza aumentate in relazione a un'esperienza corrente o a una realtà presente. Ancora più specificatamente, una caratteristica centrale della *mindfulness* consiste nella prontezza e nell'attenzione «aperta» e «ricettiva» che può essere impiegata in una regolare e sostenuta consapevolezza di eventi ed esperienze in corso. Per esempio, nel parlare con un amico, si può essere attentissimi alla comunicazione e pienamente pronti a percepire il più piccolo tono emotivo che vi soggiace.

In sintesi, ogni essere umano è capace di *mindfulness*; è uno stato mentale quotidianamente ricorrente e che può essere persino misurato secondo determinate scale scientificamente elaborate<sup>10</sup>.

## 2. Mindfulness come traduzione del termine *pāli* *sati*

Ci si riferisce qui a un concetto più specifico individuato dalla tradizione buddhista: è l'attenzione piena, non-giudi-

<sup>7</sup> Voce «*Mindfulness*» su <https://en.oxforddictionaries.com> (traduzione dell'inglese nostra).

<sup>8</sup> Il termine *mindfulness* deriva dal sostantivo inglese *mind*, «mente», più il suffisso aggettivante *-ful*, «caratterizzato da, in possesso di», più il suffisso *-ness* dei nomi astratti.

<sup>9</sup> Per approfondire cfr la sintesi, che noi seguiremo, di K.W. BROWN - R.M. RYAN, *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being*, «Journal of Personality and Social Psychology» 84 (4/2003), 822-848.

<sup>10</sup> Per esempio la MAAS (*Mindful Attention Awareness Scale*), sviluppata dagli studiosi citati nella nota precedente, o la SMQ (*Southampton Mindfulness Questionnaire*) descritta in P. CHADWICK ET ALII, *Responding Mindfully to Unpleasant Thoughts and Images: Reliability and Validity of the Southampton Mindfulness Questionnaire* (SMQ), «British Journal of Clinical Psychology» 47 (4/2008), 451-455.

cante e non-riflessiva al momento presente. Essa è annoverata al settimo posto fra le otto vie dell'«Ottuplice sentiero» buddhista e menzionata, per esempio, nel *Mahā satipaṭṭhāna sutta*<sup>11</sup>. Così è definita da un monaco buddhista contemporaneo di tradizione Theravāda:

<sup>11</sup> Il *Mahā satipaṭṭhāna sutta*, «grande discorso sul fondamento della consapevolezza», è il XXII dei *Dīgha nikāya* (DN 22), i «discorsi lunghi» del Buddha trasmessici dal Canone pāli della sacre scritture buddhiste. Ne riportiamo l'*incipit* dall'edizione dei *Discorsi lunghi* curata da E. Frola: «Un tempo il Sublime dimorava tra i Kuru in una città dei Kuru di nome Kammāssadhamma. Allora il Sublime si rivolse ai monaci: “O monaci”, “Signore”, i monaci risposero al Sublime. Il Sublime così disse: “La strada, o monaci, ad una unica meta, alla purificazione degli esseri, al superamento del pianto e del lamento, all'allontanamento del dolore e della sofferenza, al comparire del giusto metodo per la realizzazione dell'estinzione è quella dei quattro pilastri della consapevolezza (*sati*). Quali quattro? Ecco, o monaci, un monaco nel corpo, osservando il corpo, dimora strenuo, attento, consapevole, lontane nel mondo la cupidigia e la sofferenza. Nella sensazione, osservando la sensazione, dimora strenuo, attento, consapevole, lontane nel mondo la cupidigia e la sofferenza. Nella mente, osservando la mente, dimora strenuo, attento, consapevole, lontane nel mondo la cupidigia e la sofferenza. Negli elementi, osservando gli elementi, dimora strenuo, attento, consapevole, lontane nel mondo la cupidigia e la sofferenza. E come, o monaci, un monaco nel corpo, osservando il corpo, dimora? Ecco, o monaci, un monaco andato nella foresta, al piede di un albero, in un vuoto eremo, si siede, le gambe incrociate, diritto, erigendo il corpo presente, presente la consapevolezza. Consapevole egli ispira, consapevole egli espira [...] Ispirerò sperimentando tutto il corpo”, egli si esercita, “Espirerò sperimentando tutto il corpo”, egli si esercita» (*Canone buddhista. Discorsi lunghi*, UTET, Torino 1967, 560-561). Altri *suttas* sul fondamento della *sati* sono nella sezione *Majjhima nikāya* (MN 10) e nella sezione *Samyutta nikāya* (SN 47) del *Sutta piṭaka*, uno dei tre «canestri» di cui si compone il Canone pāli, insieme al *Vinaya piṭaka* e all'*Abhidhamma piṭaka*.

La *mindfulness* approfondisce la concentrazione mentale (*samatha*) nella direzione della visione interiore (*vipassanā*). Nella *mindfulness* il discepolo si sofferma sulla contemplazione del corpo, dei sentimenti, dei pensieri. Attraverso la concentrazione e l'attenzione a questi fattori della nostra vita, e comprendendo attraverso la meditazione la loro vera natura, l'odio e l'avidità, la sofferenza e il rancore sono superati e il *Nibbana* è raggiunto<sup>12</sup>.

A partire da questi presupposti il monaco vietnamita Thích Nhất Hạnh, appartenente alla corrente del buddhismo Thiền (il corrispettivo vietnamita dello Zen), al fine di portare i tesori della propria tradizione religiosa alla conoscenza di un uditorio occidentale, ha indicato nella *sati*, tradotta in inglese con *mindfulness*, «l'essenza del buddhismo». Se Buddha vuole dire «risvegliato»; la *mindfulness* è

<sup>12</sup> DHAMMARAKKHITA, *Mindfulness and Loving-Kindness Meditation*, in D.W. MITCHELL - J.A. WISEMAN, *The Gethsemani Encounter*, Continuum, New York 1998, 35 (traduzione nostra). L'autore fa riferimento alla classica distinzione fra i due principali aspetti che possono caratterizzare la meditazione buddhista: la meditazione *samatha*, con cui si tende a uno stato di tranquillità tramite la concentrazione su un semplice oggetto, come la respirazione o la recitazione di un *mantra*, cercando di conseguire il maggior raccoglimento possibile; e la meditazione *vipassanā*, in cui la concentrazione su un semplice oggetto può essere presente ma è subordinata alla *sati*, all'essere attenti circa la stessa concentrazione e le sue distrazioni, senza doverle necessariamente eliminare, dal momento che l'obiettivo principale è, osservando con distacco l'impermanenza e l'illusorietà degli eventi mentali, giungere a uno stato di consapevolezza superiore.

ciò che consente il risveglio e il risveglio stesso, l'essere coscienti e consapevoli della circostanza presente<sup>13</sup>. Essa non è una semplice tecnica meditativa, ma «un mezzo e un fine», «il seme e il frutto». Essa è, semplicemente, l'essere consapevoli di ciò che si fa in ogni momento:

Mentre lavi i piatti, potresti pensare al the che berrai dopo, o così proverai a finire il prima possibile così da sederti e berti il the. Ma questo significa che non sei capace di vivere nel tempo in cui stai lavando i piatti. Quando stai lavando i piatti, lavare i piatti dev'essere la cosa più importante della tua vita. Così come mentre stai bevendo il the, bere il the deve essere la cosa più importante della tua vita. Quando sei nella *toilet*, lascia che sia la cosa più importante della tua vita<sup>14</sup>.

La nostra vera casa è il momento presente. Vivere nel

momento presente è il miracolo. Il miracolo non è camminare sull'acqua. Il miracolo è camminare sulla terra verde, nel momento presente, apprezzando la pace e la bellezza che sono a disposizione ora<sup>15</sup>.

Ora, secondo Thích Nhất Hạnh e la sua esposizione della tradizione buddhista, questo «miracolo» si raggiunge attraverso la pratica intensiva della *mindfulness*, la quale deve arrivare a permeare ogni momento dell'esistenza. Questa pratica si declina in svariati modi, il principale dei quali è quello della concentrazione sul proprio respiro e sui propri pensieri:

Il fatto che sono qui e lavo queste ciotole è una realtà meravigliosa. Sono completamente me stesso, seguendo il mio respiro, la mia presenza, e consapevole dei miei pensieri e delle mie azioni. Non c'è modo che io possa essere sballottato in giro senza consapevolezza [*mindlessly* nell'originale] come una bottiglia sbattuta di qua e di là dalle onde<sup>16</sup>.

Si badi bene che la concentrazione sui pensieri di cui qui si tratta non consiste in un approfondimento riflessivo ma in

<sup>13</sup> Questa centratura totalizzante sulla *sati* si fonda su un'esegesi assai discussa, e da molti commentatori buddhisti rigettata, delle parole del Buddha riportate nel passo succitato (DN 22: «La strada con una unica mèta [*ekāyano maggo*], o monaci, alla purificazione degli esseri, al superamento del pianto e del lamento, all'allontanamento del dolore e della sofferenza, al comparire del giusto metodo per la realizzazione dell'estinzione è quella dei quattro pilastri della consapevolezza [*sati*]») tradotto in questo modo: «L'unica strada per la mèta (*ekāyano maggo*), o monaci [...] è quella dei quattro pilastri della consapevolezza (*sati*)». In MN 12 la stessa espressione ricorre senza possibilità di equivoci secondo la prima accensione, non la seconda. Per tutta la questione cfr R.M.L. GETHIN, *The Buddhist Path to Awakening. A Study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*, Brill, Leiden 1992, 59-66; (BHIKKHU) SUJATO, *A History of Mindfulness*, Corporate Body of the Buddha Education Foundation, Taiwan 2005.

<sup>14</sup> T. NHẬT HẠNH, *The Miracle of Mindfulness. An Introduction to the Practice of Meditation*, Beacon Press, Boston 2016, 23 (traduzione nostra).

<sup>15</sup> Citato in J. SCHWAMM WILLIS (a cura), *A Lifetime of Peace: Essential Writings by and about Thich Nhat Hanh*, Marlow & Company, New York 2003, XIV (traduzione nostra).

<sup>16</sup> NHẬT HẠNH, *The Miracle of Mindfulness*, 3-4 (traduzione nostra).

una loro osservazione neutrale, «non-riflessiva e non-giudicante». L'obiettivo, nella *sati*, non è quello di eliminare i pensieri o i sentimenti (come spesso si ritiene in letture superficiali del buddhismo): essi sono ineliminabili e fanno parte della natura della mente e dell'animo umano. L'obiettivo della *sati* è, invece, quello di non identificarsi con essi, di considerarli in maniera impersonale come eventi «impermanentemente». Solo in questo modo non ci si farà trascinare da essi. Conseguentemente e congruentemente con ciò si giungerà alla realizzazione dell'*anattā* – concetto fondamentale della dottrina buddhista – del «non-sé»<sup>17</sup>. Abituandosi man mano a non identificarsi coi propri pensieri, a considerarli con distacco, ci si renderà conto che essi sono illusioni tanto quanto l'io che si presume di possedere a partire da essi – e lo stesso si applichi per le passioni e i sentimenti. Questo è un punto fondamentale per comprendere come la *sati* non descriva soltanto una pratica o un processo noetico ma bensì presupponga un'antropologia ben precisa e doviziosamente argomentata dal *Buddha-dharma*, dalla dottrina buddhista. Così come viene presupposta anche un'etica: secondo la tradizione buddhista, infatti, all'*anattā* è legata la *karuṇā*, la

<sup>17</sup> Il testo di riferimento nel Canone pāli è l'*Anattalakkhaṇa sutta*, nella sezione dei *Samyutta nikāya* (SN 21.59). Non è questa la sede per addentrarci nelle bimillennarie speculazioni buddhiste circa la natura di questo non-sé (il *nibbāna* stesso? La natura del Buddha?) e il suo rapporto con il ciclo delle reincarnazioni. Come punto fermo e comune alle varie tradizioni buddhiste si può affermare che la dottrina dell'*anattā* esclude categoricamente non solo la reale sussistenza dell'io psicologico e corporeo, ma anche di un'anima sostanziale e immortale.

compassione; nella misura in cui ci si distacca dal falso io coi suoi illusori pensieri e sentimenti (tramite l'esercizio della *sati*) ci si distacca anche da ogni egoismo e da ogni separazione fra l'io e l'altro, fra l'io e l'universo, il che ha come auspicato esito una cura amorevole per l'universalità.

### 3. Mindfulness come pratica meditativa secolarizzata

Solo presupponendo le due definizioni precedenti si può comprendere la terza, che è quella cui principalmente ci si riferisce quando si nomina la *mindfulness* oggi – anche in questo saggio, quando non diversamente specificato, ci si riferirà a questa terza definizione. Espressioni quali «*mindfulness revolution*»<sup>18</sup>, «*mindful nation*»<sup>19</sup> o moda *mindfulness* di cui si sente sempre più parlare, a merito o demerito, fanno tutte capo alla pratica della *mindfulness* che ora descriveremo.

L'intuizione di sintetizzare tale «pratica» (ma vedremo subito le problematicità inerenti all'uso di questo termine) a partire dagli insegnamenti di Thích Nhất Hạnh è stata di Jon Kabat-Zinn, un biologo americano di origini ebraiche che è stato per lunghi anni suo discepolo. Ciò che il maestro aveva iniziato nello sforzo di porgere agli occidentali gli insegnamenti della

<sup>18</sup> B. BOYCE (a cura), *The Mindfulness Revolution*, Shambhala Publications, Boston 2011.

<sup>19</sup> T. RYAN, *A Mindful Nation. How a Simple Practice Can Help Us Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit*, Hay House, Carlsbad 2012.

meditazione buddhista è stato portato a compimento dal discepolo, sentendosi quest'ultimo come investito della missione di

prendere il cuore di qualcosa di così significativo, sacro se vuoi, come il *Buddha-dharma* e portarlo nel mondo in una maniera tale che esso non si diluisca, si profani o si distorca, ma al contempo in una maniera tale che non sia legato a una struttura contraddistinta da una cultura e una tradizione, il che lo renderebbe assolutamente impenetrabile per la gran maggioranza delle persone<sup>20</sup>.

Il risultato iniziale di questa intuizione fu la fondazione, nel 1979, del *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society* dove fu sviluppato il programma *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR): «un programma di gruppo concentrato sulla progressiva acquisizione di un'attenta consapevolezza [*mindful awareness, mindfulness*]<sup>21</sup>».

<sup>20</sup> J. KABAT-ZINN, *Indra's Net at Work: The Mainstreaming of Dharma Practice in Society*, in G. WATSON - S. BATCHELOR - G. CLAXTON, *The Psychology of Awakening: Buddhism, Science, and Our Day-to-Day Lives*, Weiser, York Beach 2000, 223-249 (traduzione nostra). Come racconta egli stesso, Kabat-Zinn ebbe questa ispirazione durante un ritiro spirituale presso la *Buddhist Insight Meditation Society* nel 1979; durante un ritiro presso la medesima società, nel 1990, il Dalai Lama avrebbe approvato il suo proposito e la sua metodologia.

<sup>21</sup> P. GROSSMAN ET ALII, *Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits: A Meta-analysis*, «Journal of Psychosomatic Research» 57 (1/2004), 36 (traduzione nostra).

Il «protocollo» MBSR consiste in un laboratorio di otto settimane che implica lezioni settimanali di due ore; una giornata piena di «ritiro» (pratica *mindfulness* di sei ore) tra la sesta e la settima sessione; pratica «formale» a casa (almeno 45 minuti di meditazione quotidiana, sei giorni la settimana), e istruzioni in tre tecniche formali: meditazione *mindfulness*, *body scanning* e posizioni yogiche basilari. La meditazione *mindfulness* prevede la concentrazione sul proprio ritmo respiratorio, accompagnata da un'attenzione ai propri pensieri in una modalità non-giudicante; sono suggeriti l'uso di uno *zabuton* e dello *zufu* (un materassino e un cuscino da meditazione su cui sedersi) e determinate posture per la schiena, le mani e le dita (per esempio il gesto del «*mudra* cosmico»). Il *body scanning* è una forma di meditazione in cui, seduti o distesi, ci si concentra sulla percezione di ogni singolo membro o regione del nostro corpo. Le posizioni Yoga sono una mutuazione delle classiche posture dello Hatha Yoga.

Come si può facilmente intuire, nel MBSR ci sono tutti gli ingredienti della meditazione buddhista precedentemente delineata e basata sulla *sati*, ma presentati in maniera tale che «non devi essere un buddhista per poterlo praticare», come afferma Kabat-Zinn in apertura di uno dei suoi best-seller: *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*<sup>22</sup>. Questo

<sup>22</sup> J. KABAT-ZINN, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, Delacorte Press, New York 1990.

libro, secondo le parole dell'autore, è stato scritto al fine di rendere il «cammino della *mindfulness* accessibile all'americano medio in modo che non si debba sentire buddhista o mistico più di tanto».

La popolarità dei suoi libri, nonché i risultati scientificamente incoraggianti circa la riduzione dello stress o del dolore<sup>23</sup> dei pazienti cui è stato somministrato il protocollo MBSR, hanno fatto sì che scoppiasse la suddetta *mindfulness revolution*, i cui epifenomeni più manifesti sono stati l'introduzione della *mindfulness* (ormai così chiamata, *sic*

<sup>23</sup> Cfr S.L. SHAPIRO - G.E. SCHWARTZ - G. BONNER, *Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students*, «Journal of Behavioral Medicine» 21 (6/1998), 581-599; S.G. HOFFMAN ET ALII, *Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-analytic Review*, «Journal of Consulting and Clinical Psychology» 78 (2/2010), 169-183. Tuttavia, va rilevato come la più recente ricognizione generale degli studi sugli effetti della *mindfulness* segnali soltanto una «lieve evidenza» dei miglioramenti nei livelli di stress e nella qualità della vita legata alla salute mentale dei pazienti (cfr M. GOYAL ET ALII, *Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being. A Systematic Review and Meta-analysis*, «Journal of the American Medical Association – Internal Medicine» 174 [3/2014], 357-368). Inoltre, dopo esser stata a lungo concentrata esclusivamente sugli effetti benefici, soltanto negli ultimi anni la comunità scientifica sta acquisendo consapevolezza dell'evidenza degli effetti collaterali negativi – per quanto minoritari – della *mindfulness* e dei sistemi meditativi a essa affini, quali: senso di spersonalizzazione, psicosi, ansia, panico, depressione, insonnia (cfr J. LINDAHL ET ALII, *The Varieties of Contemplative Experience: a Mixed-Methods Study of Meditation-Related Challenges in Western Buddhists*, «PLoS ONE» 12 [5/2017], DOI: 10.1371/journal.pone.0176239; M. LUSTYK ET ALII, *Mindfulness Meditation Research: Issues of Participant Screening, Safety Procedures and Researcher Training*, «Advances in Mind-Body Medicine» 24 [1/2009], 20-30).

*et simpliciter*) in migliaia di scuole e ospedali americani – nello spettro delle cosiddette «medicine integrative» – nonché l'introduzione di un nuovo concetto nell'*Oxford Dictionary*, che segue subito dopo la prima definizione di *mindfulness* che abbiamo su riportato: «Uno stato mentale conseguito tramite la focalizzazione della propria attenzione sul momento presente, al contempo riconoscendo e accettando tranquillamente i propri sentimenti, pensieri e sensazioni corporee, impiegato come tecnica terapeutica».

Come afferma Kabat-Zinn in un'intervista del 1993 rilasciata a Bill Moyers:

I dottori ci mandano i loro pazienti per ogni sorta di problema reale. Queste persone non sono affatto interessate alla meditazione, allo Yoga, agli *swami*, ai maestri Zen o all'illuminazione. Soffrono, e vengono perché vogliono un sollievo per le loro sofferenze e per ridurre il loro stress. Un motivo per cui le persone intraprendono il nostro programma è perché esso è completamente ridotto all'essenziale [*demystified* nell'originale]. Non è per nulla esotico. La meditazione ha a che fare semplicemente con il concentrare l'attenzione in un particolare modo. È qualcosa di cui siamo tutti capaci. INTERVISTATORE: *Mi chiedo se avrebbe avuto così tanto successo se tu lo avessi chiamato «Corso di meditazione» invece di «Clinica per la riduzione dello stress».* JON KABAT-ZINN: Oh, posso garantirti che non lo avrebbe avuto. Chi vorrebbe andare

a farsi un corso di meditazione? Ma quando una persona cammina nell'atrio di un ospedale e legge dei cartelli che dicono *Riduzione dello stress e rilassamento* si dicono: «Ah, potrei usare questa cosa»<sup>24</sup>.

Tuttavia l'approccio di Kabat-Zinn negli anni successivi è sensibilmente cambiato. Anche se la *mindfulness* continua a essere accuratamente presentata come una pratica religiosamente neutrale, *demystified*, nel corso degli anni i riferimenti al buddhismo si fanno sempre più evidenti a scapito di quelli «scientifici» ormai dati per assodati. Venti anni dopo, nel 2011, Kabat-Zinn ha ammesso di usare deliberatamente il termine *mindfulness* come un «termine ombrello per descrivere il nostro lavoro e collegarlo esplicitamente con ciò che io ho sempre considerato essere un *dharma* universale che è coestensivo, se non identico, con gli insegnamenti del Buddha [...] un segnaposto per l'intero *dharma* [...] un mezzo potenzialmente in grado di fondere insieme la corrente di una comprensione vivente, incarnata del *dharma* con quella della medicina clinica»<sup>25</sup>; nel 2013, nell'introduzione all'ultima edizione di *Full Catastrophe Living*, l'autore afferma: «Per diffondere l'avventura dell'interiorità e le potenzialità che l'MBSR offre, non volevo

appigliarmi all'esplosione dell'evidenza scientifica sull'efficacia della *mindfulness* e sugli effetti che essa può produrre»<sup>26</sup>. Non stupisce, pertanto, che l'edizione del libro succitato presenti, stavolta sotto il *copyright* della *Unified Buddhist Church, Inc.*, la vecchia prefazione scritta dal maestro Thích Nhất Hạnh: «Questo libro può essere descritto sia come una porta aperta sul *dharma* (dalla parte del mondo) sia come una porta aperta sul mondo (dalla parte del *dharma*). Quando il *dharma* si prende realmente cura dei problemi della vita, è vero *dharma*. Questo è ciò che più apprezzo di questo libro»<sup>27</sup>.

Uno spazio decisamente maggiore a espliciti riferimenti buddhisti è rilevabile anche nella *mindfulness* che sta cominciando a spopolare in Italia, con pubblicazioni come *Mindfulness per principianti*<sup>28</sup>. Se da una parte, nelle presentazioni del testo e del suo contenuto quali è possibile riscontrare nei numerosi eventi e conferenze che ormai si dedicano al tema, la *mindfulness* continua a essere presentata come una forma di meditazione «laica», secolarizzata e non-religiosa, dall'altra i riferimenti al buddhismo al suo interno sono evidenti e numerosi: a partire dalla copertina che ritrae un giardino Zen e dai ringraziamenti ad alcuni «fratelli nel *dharma*», passando per le folte citazioni di au-

<sup>24</sup> In B. MOYERS, *Meditate!... for Stress Reduction, Inner Peace... or Whatever!*, «Psychology Today» 26 (7-8/1993), 38 (traduzione nostra).

<sup>25</sup> J. KABAT-ZINN, *Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillfull Means, and the Trouble with Maps*, «Contemporary Buddhism» 12 (1/2011), 290 (traduzione nostra).

<sup>26</sup> J. KABAT-ZINN, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Revised and updated edition, Bantam Books, New York 2013, XXV (traduzione nostra).

<sup>27</sup> *Ivi*, XXIII (traduzione nostra).

<sup>28</sup> *Id.*, *Mindfulness per principianti*, Mimesis, Milano - Udine 2018.



tori buddhisti all'interno del testo per arrivare all'ancor più nutrito elenco di testi di spiritualità buddhista allegati in fondo all'opera fra i «consigli di lettura».

Ora, verrebbe da chiedersi come Kabat-Zinn concili il rivestimento non-religioso della *mindfulness* (a partire dal suo nome) con il suo contenuto pregno di concetti e pratiche esplicitamente buddhiste. La risposta che lo studioso americano darebbe è questa: la *mindfulness* non è da dirsi buddhista non perché non sia espressione della dottrina e della pratica buddhista – del *Buddha-dharma* – ma perché lo stesso «Buddha non è buddhista». Il Buddha storico (Śākyamuni), infatti, viene paragonato a uno scienziato che ha scoperto leggi fondamentali della realtà e ha costruito delle tecniche a partire da queste leggi<sup>29</sup>: «le conoscenze che raggiunte hanno col tempo dimostrato di essere universali, come lo possono essere le grandi scoperte scientifiche, come le leggi della termodinamica e quella della gravità»<sup>30</sup>. Quindi,

Nella sua essenza, la *mindfulness* è una pratica universale, perché altro non è che attenzione e consapevolezza, e queste sono capacità umane innate in tutti noi. Eppure è corretto dire che, da un punto di vista storico, la

più raffinata e sviluppata concezione di cosa sia la *mindfulness* e di come praticarla, deriva dalla tradizione buddhista [...] Questo è il motivo per cui mi capita di parlare di insegnanti e punti di vista buddhisti, appartenenti alle varie tradizioni che ritroviamo all'interno del buddhismo – come quelle Chan, Zen, Tibetana e Theravada – che hanno formulato modi diversi di affrontare il tema dell'attenzione e della consapevolezza, oltre ad aver sviluppato una vasta gamma di differenti pratiche meditative, che possono essere insegnate come differenti porte per entrare più o meno nella stessa stanza. Detto ciò, è importante ricordare che Buddha stesso non era buddhista e che questo termine fu coniato dalla cultura del Settecento europeo, in particolare dai gesuiti, che non avevano ben compreso cosa veramente rappresentassero quelle statue di un uomo seduto a gambe incrociate posate sugli altari dei templi in Asia<sup>31</sup>.

È importante notare, inoltre, come nella prospettiva di Kabat-Zinn sia sbagliato pensare al buddhismo *non soltanto* come a una religione – il che sarebbe una proiezione «gesuitica» – *ma anche* come a una pratica, una tecnica o una filosofia:

Per i nostri pazienti, la *mindfulness* non è un'idea carina da tirar fuori ogni volta che si sentono stressati, né una tecnica di rilassamento; anzi non è affatto una

<sup>29</sup> «La legittimità del *dharma* è tale che, per essere *dharma*, non deve essere necessariamente buddhista, nella stessa misura in cui la legge di gravità non è inglese a causa di Newton o italiana a causa di Galileo, o le leggi della termodinamica austriache a causa di Boltzmann» (J. KABAT-ZINN, *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*, Hyperion, New York 2005, 136 [traduzione nostra]).

<sup>30</sup> ID., *Mindfulness per principianti*, 32.

<sup>31</sup> *Ivi*, 31.

tecnica. È un modo di essere<sup>32</sup>.

Non è la promulgazione di una metodologia o di una tecnica. Non è la realizzazione di una filosofia. Si tratta di un essere umano, un gruppo di persone o una comunità che risiede con intensità e con consapevolezza in quello che c'è<sup>33</sup>.

Chi è un po' aduso ai testi del buddhismo non può non rinvenire in queste ultime parole un'eco del *triratna* (in pāli *tiratana*), i «tre gioielli» in cui consiste la religione buddhista<sup>34</sup>:

<sup>32</sup> *Ivi*, 113.

<sup>33</sup> *Ivi*, 99.

<sup>34</sup> Cogliamo qui l'occasione per dissociarci dall'oziosa questione se il buddhismo sia una religione o meno. *Oggettivamente*, per numerosi paesi (Bhutan, Cambogia, Giappone, India, Sri Lanka, Thailandia, Tibet ecc.) il buddhismo è inserito ufficialmente fra le religioni nazionali, quando non è la religione ufficiale; così pure nella totalità dei manuali e delle enciclopedie di storia delle religioni. Se, per esempio, prendiamo in considerazione il buddhismo Theravāda, quello più conservativo e attualmente dominante in Asia meridionale e nel Sud-est asiatico, nonché quello più menzionato nei manuali di *mindfulness*, è vero che non contempla un Dio creatore, ma altresì presenta nella sua cosmologia miriadi di divinità e esseri infernali che vivono nel *Samsāra* insieme agli esseri umani; ha un clero, un canone di testi sacri, luoghi di culto, rituali e calendari liturgici. Cos'altro manca? Se poi alcuni – occidentali per lo più – hanno preteso di aver trovato la quintessenza del buddhismo in qualcosa che non è una religione o una filosofia è un'altra questione: sono tanto rappresentativi del buddhismo quanto Rudolf Bultmann e la sua demitizzazione lo sono del cristianesimo. In definitiva, l'affermazione: «Il buddhismo non è una religione (perché è un modo di essere)» ha lo stesso valore dell'affermazione: «il cristianesimo non è una religione (perché è un incontro)»: *slogan* che, pur cogliendo un aspetto del fenomeno, perdono di vista tutto il resto.

il Buddha (quello storico e chi raggiunge lo stato di buddhità), il *sangha* (la comunità dei praticanti), il *dharma* (etimologicamente «ciò che sta»: la legge, l'insegnamento). Ma, alla luce di quanto affermato da Kabat-Zinn, non è il caso di soffermarsi troppo su questo riecheggiare, in quanto quel che noi chiamiamo «religione buddhista» non sarebbe altro che una messa a punto di qualcosa che di per sé è universale. Ed è proprio questo il punto che i pazienti di Kabat-Zinn sembra che abbiano finalmente imparato: il lettore avrà notato l'evoluzione del paziente del 2012 che ha maturato il fatto che la *mindfulness* non è una tecnica ma «un modo di essere» rispetto al paziente attirato alla *mindfulness* soltanto per la riduzione dello stress, menzionato nell'intervista del 1993.

Ora, senza associare un giudizio di valore a queste osservazioni, vogliamo soltanto rilevare come sia implicito e insisto in esse un postulato di fondo dato per assiomatico: il livello di universalità a cui si situa la prima definizione di *mindfulness* che abbiamo fornito, per Kabat-Zinn sarebbe applicabile *in toto* all'orizzonte culturale della seconda (leggi del *dharma* = leggi della scienza). La terza definizione pertanto – la *mindfulness* secolarizzata di Kabat-Zinn – sarebbe la composizione delle prime due definizioni e potrebbe vantare, da una parte, lo stesso titolo di universalità della prima definizione, dall'altra l'articolazione dottrinale e pratica della seconda.

Sorge dunque un interrogativo: se la speculazione buddhista ha elaborato insegnamenti e pratiche a partire da una facoltà universale dell'uomo, quale quella della consapevolezza del momento presente, le conclusioni cui essa è giun-

ta possono vantare lo stesso titolo di universalità? Quando Kabat-Zinn parla di leggi universali scoperte dal Buddha vi include sì il funzionamento dell'atto metacognitivo della consapevolezza, ma anche la dottrina dell'*anattā*<sup>35</sup> o del «non-sé», dei *niraya* o «regni infernali», dell'*anicca* o «legge dell'impermanenza»<sup>36</sup> e molto altro che fa parte del «modo di essere» della *mindfulness*. Sembra che qui natura e cultura, universalismo cognitivo e tradizione spirituale, vengano fatti coincidere. Kabat-Zinn, in questa mancata o non voluta distinzione dei piani logici, si rileva coerente discepolo degli insegnamenti del suo maestro Thích Nhất Hạnh, per cui si potrebbe usufruire del buddhismo con la stessa naturalezza con cui si potrebbe mangiare un mango:

Il buddhismo è più un modo di vivere che una religione. È come un frutto. Tu puoi gradire vari frutti: banane, arance, mandarini e così via. Sei impegnato a man-

giare questi frutti. Ma poi qualcuno ti dice che c'è un frutto chiamato mango e che sarebbe meraviglioso se tu lo provassi. Sarebbe un peccato se tu non sapessi cos'è un mango. E mangiare un mango non richiede che tu abbandoni l'abitudine di mangiare arance. Perché non provarlo? Ti potrebbe piacere un sacco. Vedi, il buddhismo è un tipo di mango: un modo di vivere, un'esperienza degna di essere provata. È aperta a tutti. Puoi anche continuare a essere ebreo o cattolico mentre ti godi il buddhismo. Penso sia una cosa meravigliosa<sup>37</sup>.

<sup>35</sup> *Ivi*, 49: «Buddha ha insegnato per quarantacinque anni. Si dice che abbia detto che tutto il suo insegnamento avrebbe potuto essere racchiuso in una sola frase. Potrebbe essere utile ricordarla, anche se forse non riusciamo a comprenderne subito il significato. Ecco dunque quarantacinque anni di profondo insegnamento spirituale condensati in una unica frase: «'Io', 'Me', 'Mio', non si riferiscono a nulla»».

<sup>36</sup> *Ivi*, 96: «In ogni momento, innumerevoli persone nel mondo sono preda di un regno infernale o di un altro [...] Inoltre, nell'intensità di ogni istante – ma anche nell'orrore – possiamo riconoscere, avendola incontrata più volte nella pratica della *mindfulness*, ciò che taluni chiamano legge dell'impermanenza: il fatto che ogni cosa, senza nessuna eccezione, cambia continuamente, e le cose non saranno e non potranno essere allo stesso modo per sempre».

<sup>37</sup> In SCHWAMM WILLIS (a cura), *A Lifetime of Peace: Essential Writings by and about Thich Nhat Hanh*, XV (traduzione nostra).