



Una sinossi di

***America consapevole:
la reciproca influenza di meditazione e cultura americana***
Di Jeff Wilson (Oxford University Press, 2014)

***L'acquisizione della Mindfulness:
in che modo giunge in America?***

Dove Wilson esamina il cambiamento nella percezione del buddhismo da parte degli americani nell'ultimo secolo, da un'attenzione iniziale al sistema di valori fino a un focus apparentemente esclusivo su meditazione e pratica. Analizza nel dettaglio il modo in cui un termine pali come *sati*, che descrive uno strumento fondamentale della pratica di meditazione buddhista, fin dalle forme più antiche, e con vasto spettro semantico, venga col tempo sempre più ad essere tradotto in inglese (nel 1910) come *mindfulness* e come questa stessa trasposizione linguistica in un termine così fluido favorisca un'appropriazione così vasta nella cultura americana. In tutte le tradizioni asiatiche, sia orientali che centrali, la meditazione era inizialmente confinata alla comunità monastica, dove non era peraltro una pratica sempre considerata centrale, in particolar modo fuori dai grandi monasteri. E' nei primi decenni del Novecento che in alcuni paesi asiatici, in uscita dall'impero coloniale, il ruolo di una meditazione

laica assume una nuova importanza. In particolare in Birmania, dopo molti secoli, si riporta *sati* alla base di Vipassana, rifondando Vipassana stesso su basi testuali e non più di lignaggio. E la grande accelerazione del fenomeno di diffusione della mindfulness in America parte infatti dalla fine degli anni '70, quando molti giovani americani viaggiano verso l'Oriente e quando cosiddetti missionari di ritorno come Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Sharon Salzberg, David Goleman, rientrano in America portando una nuova concezione di *sati* che passa proprio attraverso il movimento di rinnovamento birmano. Fin dall'inizio, i due grandi centri fondati in America, Insight Meditation Society a est e Spirit Rock a ovest, presentano la mindfulness cercando un equilibrio fra tradizione e adattamento, con una maggiore attenzione alla tradizione Theravada da parte dell'IMS e una più ampia apertura ad altre tradizioni da parte di Spirit Rock, che inoltre ospita interventi di psicologi e psicoterapeuti (lo stesso Kornfield, fondatore di Spirit Rock, nel 1977 aveva conseguito un PhD in psicologia clinica). Tuttavia entrambi i centri mantengono volontariamente in secondo piano tanto gli aspetti cerimoniali che quelli cosmologici del buddhismo, considerati un ostacolo alla diffusione occidentale. Un'altra importante fonte di acquisizione americana di Mindfulness è stata Thich Nhat Hahn, che negli anni '60 aveva studiato e insegnato a Princeton e alla Columbia, e che era stato amico di Martin Luther King. A metà degli anni '70, dopo la sua espulsione dal Vietnam, Thich Nhat Hahn cominciò a insegnare meditazione agli occidentali (cosa che non aveva fatto prima), dando al suo insegnamento della mindfulness una qualità di impegno nel mondo che fece presa su molti, in America e in occidente. Thich Nhat Hahn non appartiene alla tradizione Theravada bensì a quella Mahayana, ma il suo lignaggio, nella tradizione Thien, pur condividendo radici comuni con lo Zen, è decisamente influenzato dalla tradizione Theravada: ne deriva una specifica attenzione alla pratica di mindfulness così come tramandata nel *Satipatthana Sutta* ma con una interpretazione Mahayana, nella direzione della Vacuità. La terza importante fonte del movimento mindfulness in America è Jon Kabat-Zinn, la cui influenza supera persino quella di Thich Nhat Hahn. Kabat-Zinn, che proviene da una famiglia di origine ebraica di alta formazione scientifica, si forma egli stesso al Massachusetts Institute of Technology, studia meditazione con Thich Nhat Hahn e altri maestri coreani, frequenta l'IMS e diventa egli stesso insegnante di meditazione portando alla fine, con il suo protocollo MBSR, la meditazione fuori dal contesto buddhista.

***La mistificazione della Mindfulness:
come viene resa disponibile per l'appropriazione?***

In questo capitolo Wilson esamina le strategie e i possibili motivi per cui gli americani alterano, sminuiscono, oscurano, eliminano o semplicemente ignorano le connessioni storiche tra buddhismo e mindfulness. Chiama queste strategie mistificatrici quando sono funzionali a scopi diversi, e le passa in rassegna una a una, nel dettaglio. La reinterpretazione della cosmologia buddhista. La rimozione del contesto monastico in un passaggio da un carisma simbolico (di lignaggio) a un carisma di pratica (applicazione del messaggio). L'espropriazione degli insegnamenti dalle istituzioni (monastiche), che riprende lo spirito protestante che sta alla radice della società americana. La rimozione del contesto buddhista (dove *sati* aveva valenza etica e funzione strumentale). Tutti questi processi sono spesso promossi da autori che conoscono bene (e apprezzano) le radici buddhiste di mindfulness, quindi Wilson si domanda: questo non riconoscimento è una sorta di plagio oppure un ricorso a mezzi abili per ottenere una liberazione dalla sofferenza di popolazioni che altrimenti non potrebbero accedere ai benefici della pratica? In ogni caso, ciò apre alla possibilità di un'appropriazione da parte del mercato e di una Mindfulness tendenzialmente amorale e quindi utilizzabile a fini semplici: l'alimentazione, il sesso, l'educazione dei figli, le relazioni coniugali, il lavoro, la depressione eccetera. E qui, come spesso nel testo, Wilson ricorre a una visione buddhista: "La semplice verità è che termini come religione, spiritualità, Buddhismo e laicità sono giudizi di qualità e di valore, non categorie inerenti che esistono in qualche modo prima di essere applicate dagli individui". L'appropriazione passa dalla disidentificazione etnica: l'Induismo viene appropriato come Yoga, l'Islam come poesia Sufi, il Taoismo come Tai-chi, il Buddhismo come Mindfulness. I passaggi sono: a) il Buddhismo si rende appetibile attraverso Mindfulness per vendere il Buddhismo. b) Mindfulness si rende appetibile eliminando il Buddhismo per vendere Mindfulness. c) Mindfulness è così appetibile e denaturata che può essere usata per vendere altri prodotti.

***La medicalizzazione della Mindfulness:
come viene modificata per adattarsi alla cultura scientifica e medica?***

Prima dell'inaugurazione del programma di riduzione dello stress di Jon Kabat-Zinn, nel 1979, l'attenzione degli americani era già tesa alla percezione delle possibilità terapeutiche della meditazione, attraverso la Meditazione Trascendentale, che si preoccupava *anche* della diminuzione della tensione, e attraverso studi accademici specifici come quelli di Daniel Goleman, che alla fine degli anni '60 si era recato in Asia per un approfondimento delle tecniche di meditazione che gli sarebbe servito per la sua tesi di dottorato in psicologia, a Harvard, su meditazione e reattività allo stress. Anche Jack Kornfield, cofondatore dell'Insight Meditation Society di Barre, aveva dedicato la propria tesi dottorale in psicologia, nel 1977, agli effetti terapeutici della mindfulness, intesa come strumento per sciogliere l'illusione di un ego/sé attraverso l'osservazione dell'impermanenza. Ed è proprio dopo un ritiro all'IMS che Jon Kabat-Zinn decide di sviluppare il suo nuovo programma. Ecco come lo racconta nel 2011, nella rivista "Contemporary Buddhism": "In quel momento, in un pomeriggio all'Insight Meditation Society, mi colpì il pensiero che sarebbe valsa la pena di semplicemente condividere l'essenza della meditazione... con chi non l'avrebbe mai potuta conoscere attraverso parole e forme che erano usate nei centri di meditazione. Perché non tentare di rendere la meditazione così semplice che tutti potessero accedervi? Perché non sviluppare un vocabolario americano che parlasse del cuore della cosa, senza concentrarsi sugli aspetti culturali delle tradizioni dalle quali il dharma è emerso? Era chiaro che queste avrebbero necessariamente causato impedimenti non necessari a persone che fondamentalmente soffrivano e cercavano qualche liberazione dalla sofferenza." L'intento qui non era decontestualizzare il dharma quanto piuttosto ricontestualizzarlo: per Kabat-Zinn, Mindfulness è un ombrello che racchiude tutti gli altri elementi dell'Ottuplice Sentiero. La scelta di chiamare il dharma *Mindfulness* è un aperto ricorso ai mezzi abili (*upaya*). Quindi quando Kabat-Zinn parla di Mindfulness Based Stress Reduction intende in realtà Buddhist Based (o Dharma Based) Stress Reduction e la scelta di concentrarsi sulla riduzione dello "stress" è stata una scelta strategica per parlare di *dukkha*, che può essere tradotto come stress o sofferenza. E se MBSR è Buddismo, ciò che il Buddismo offre alla società americana sembra essere essenzialmente mindfulness, ovvero un insieme di tecniche terapeutiche per gestire lo stress e problemi correlati: un metodo di cura scientifico, verificato e non sovranaturale.

***La popolarizzazione della Mindfulness:
come viene adattata ai bisogni della classe media?***

Spostando il focus da obiettivi monastici trascendenti a benefici pratici. Adattandolo ai bisogni di una popolazione urbana e suburbana, bianca, di classe media, con 2,5 figli, quello che i politici sembrano intendere quando parlano di popolo americano. Questo si ottiene anche da una lettura diversa dei sette benefici ottenuti da *sati* elencati nell'apertura del *Satipbhattana Sutta*: purificazione degli esseri, superamento della sofferenza e del lamento, scomparsa del dolore e del lutto, ottenimento della giusta via, realizzazione del Nirvana. Tradizionalmente, questi benefici vengono raggiunti attraverso un utilizzo di *sati* che spezza l'attaccamento interpersonale, ma nell'accezione americana *sati* viene associata a un'altra istanza buddhista (manifestata per esempio nel *Kayagatasari Sutta*): quella dell'ottenimento di benefici pratici. Lo stesso Thich Nhat Hahn, se pure nel contesto dei suoi profondi insegnamenti sulla vacuità e sull'interconnessione, sembra suggerire più una mindfulness di apprezzamento (della miracolosa natura della vita) che non di distacco. Separati dal loro legame con la vacuità, questi insegnamenti possono nutrire movimenti come il *mindful eating* o il *mindful sex* e simili, e il Buddhismo passa dalla negazione dell'esistenza di un sé a una affermazione del sé, essendo questo in linea con il pensiero americano sul sé: tecniche monastiche vengono dunque utilizzate per trasformare attività quotidiane in modo che diano più gioia, felicità, salute e autocontrollo ai laici, molti dei quali non si considerano buddhisti. La classe media americana percepisce la sofferenza anzitutto come personale, non sociale, causata da povertà e discriminazione. In particolare, Wilson si sofferma sul *mindful sex movement* (citando siti come OneTaste) notando come nel tantra buddhista premoderno si usassero tecniche sessuali per raggiungere ottenimenti spirituali mentre nel *mindful sex movement* si usano tecniche spirituali come la meditazione per ottenere risultati sessuali. Mindfulness è solo uno strumento: non promuove in sé desiderio o avversione: dipende dall'intenzione e dal contesto in cui viene utilizzata. Passati i tempi del buddhismo controculturale di Kerouac e Ginsberg, mindfulness è diventato uno strumento per gestire le principali preoccupazioni alla classe media: immagine di sé, salute, relazioni, lavoro e figli, rinforzando lo status quo piuttosto che mettendolo in discussione. Tuttavia, quello che sembra uno sviluppo senza precedenti – i mutamenti nel processo di americanizzazione del buddhismo – in realtà riflette un modello importante nella storia del buddhismo asiatico, che si è adattato ai bisogni di tutte le nuove culture incontrate, riuscendo a influenzarle grazie alla sua sistematica fluidità. L'aspetto forse paradossale del fenomeno è che il movimento di mindfulness nasce in parte proprio da movimenti di rinnovamento che intendevano

ricongiungersi alle fonti buddhiste originali rigettando l'idea dell'adattamento culturale per benefici pratici, che ritenevano superstizioso e anti moderno.

***Il marketing della Mindfulness:
come si trasforma in un prodotto commerciale?***

Gli immensi spazi concessi ai centri commerciali, il brulicante mare virtuale del commercio online, la pubblicità onnipresente distribuita da ogni forma di media concepibile, le corse ai saldi annuali e il fatto che l'ultimo giocattolo elettronico riceva spesso dalla stampa più attenzione che non i genocidi, la fame e le guerre, dimostrano che gli americani amano comprare e vendere oggetti. L'attenzione di Wilson qui volge all'economia della mindfulness e alle diverse strategie di marketing utilizzate per raggiungere specifiche aree di mercato: buddhisti, non-buddhisti, donne, giovani eccetera. In un contesto capitalistico, anche pratiche astratte come la meditazione diventano prodotti che generano a loro volta altri prodotti. Tuttavia Mindfulness in sé non può essere venduta, data l'immaterialità: non può essere confezionata, imbottigliata, spedita, pesata o misurata e sistemata su uno scaffale. Si vende dunque come stile di vita, un'identità da adottare, rappresentata in libri o siti e da una serie di oggetti effettivamente commerciabili: libri, manuali, articoli, film, strumenti, abbigliamento, apps e una vasta gamma di paraphernalia: uno sguardo al catalogo di DharmaCrafts suggerisce un pubblico economicamente sicuro, suburbano, un'ideale classe media asiatica buddhista, se ne esistesse una. Siti come OneTaste sono invece slegati da qualsiasi impegno o connessione religiosa e indirizzati a una clientela decisamente urbana, giovane, interessata al divertimento. Un secondo approccio alla vendita di Mindfulness è quello della qualificazione all'insegnamento. La più classica di queste qualificazioni è quella di un monaco buddhista esperto come Thich Nhat Hahn o Bante Henepola Gunaratama. Subito dopo vengono i famosi insegnanti laici che si sono formati in Asia come Jack Kornfield, Joseph Goldstein e molti altri. Qui le strategie di vendita utilizzano, come si fa in America, titoli accademici e lunghe descrizioni della formazione dei singoli insegnanti, specie se possono essere tratte dal mondo medico o scientifico. Prendiamo per esempio il libro *Cerca dentro di te: il sentiero inaspettato per raggiungere successo, felicità e pace mondiale*, di Chade-Meng Tan del 2012: il titolo stesso richiama l'esperienza di Tan come personaggio chiave di Google. Il titolo è persino reso in caratteri che ricordano quelli di Google. La copertina contiene una raccomandazione del CEO di Google e promette prefazioni di famosi autori di best seller come Daniel Goleman e Jon Kabat-Zinn. Le raccomandazioni sulla quarta di

copertina sono di Sua Santità il Dalai Lama, di Jimmy Carter, del sesto presidente di Singapore, del co-fondatore di Whole Foods (altro autore di best seller) e di un imprenditore di high tech. Il titolo promette concreti benefici pratici e al tempo stesso suggerisce che il lettore che compri il libro abbia una coscienza sociale. Questa è mindfulness commercializzata in modo brillante, e si vede dai risultati di vendita. Ma le qualifiche vengono utilizzate anche per vendere libri sul Mindfulness Writing o sul Mindfulness Yoga o il Mindfulness Jewish Living. Le strategie cambiano a seconda che il bacino di mercato sia costituito da un pubblico femminile giovane e cool, alla moda, in forma, felice, di successo e in controllo (*Tranquilista* di Kimberly Wilson) oppure da un pubblico femminile di mamme di provincia (*Momfulness* di Denise Roy), in una continua ricerca di aree libere di mercato che riflette (e porta a sua volta a) una diversificazione dello stesso movimento di Mindfulness. Sorgono tecniche di Mindfulness brevettate come Real-World Mindfulness Training o Jurisight o il Mindful Based Zen Program. Fra queste, una delle più interessanti è la Mindfulness Based Mind Fitness Training, dedicata ai militari e utilizzata non solo per contrastare lo stress da trauma ma anche per formare combattenti più capaci di stare sul campo di battaglia. Se questo protocollo confermerà la propria efficacia, il corpo dei Marines progetta di adottarlo per tutti i suoi membri. I processi di adattamento descritti prima hanno dunque prodotto una tale popolarizzazione di Mindfulness che questa viene usata come appellativo per qualsiasi cosa sia buona, spirituale, sana, democratica eccetera. E' un processo simile a quello percorso dal termine Zen, che ha gradualmente cessato di rappresentare una specifica pratica di meditazione buddhista per designare universalmente tutto ciò che è cool, artistico, significativo.

***La valorizzazione etica di Mindfulness:
come si rapporta ai valori e alle visioni del mondo?***

Uscito nel 2012, il libro di Chade-Meng Tan (detto Meng) rimase in prima classifica per mesi e mesi. Prometteva benefici pratici, mondani, accessibili a tutti: felicità, prosperità, salute, pagina dopo pagina. Farcito di fumetti e di barzellette, sembrava il perfetto prodotto delle tendenze di mistificazione, di medicalizzazione, di volgarizzazione e di marketing di cui si è parlato nei capitoli precedenti. Eppure, in qualche modo, questi erano solo espedienti che Meng usava per attrarre lettori scettici. Questa bella confezione pop di mindfulness aveva una dimensione morale ben precisa, sottile ma diffusa in tutto il libro, un sogno semplice: quello della pace nel mondo. Se pure avulsa dalla religione e dai valori nel processo di reificazione che

l'ha immessa nel grande mercato americano, tuttavia Mindfulness sembra portare un suo sistema di valori, implicito o esplicito, che fornisce un indirizzo di azione nel mondo. Questa visione si può trovare nel lavoro di Kabat-Zinn e di Golemann e di tutti i grandi promotori del movimento di Mindfulness, che sembra dunque continuare a operare in una maniera quasi-religiosa nonostante tutte le assicurazioni che non ha niente di religioso. L'obiettivo pratico finale, conseguibile con la meditazione individuale, sembra essere la pace mondiale. Una religione civile che percepisce l'infelicità come dovuta a disconnessione piuttosto che a attaccamento, nel presupposto che la natura umana sia buona in sé. Una ricerca di autenticità centrata sul momento presente e con un'enfasi sulla disciplina, quasi fosse un neo monachesimo laico, nella consapevolezza di essere condizionati da una cultura che promuove il desiderio oggettuale attraverso la pubblicità. L'orizzonte politico di questa visione non sembra essere radicale ma piuttosto democratico: un'America consapevole sarà sempre un paese consumista e capitalista, solo più gentile e più ecologico. Per una parte del movimento, tuttavia, la connessione fra Mindfulness e compassione porta a un'effettiva ricerca di giustizia sociale e all'attivismo politico. Nell'insieme, il movimento di Mindfulness in America copre un vasto spettro: da praticanti impegnati che confidano che Mindfulness porterà la pace nel mondo ad altri per cui Mindfulness significa solo avere successo attraverso una maggiore attenzione al lavoro o perdere peso attraverso un'alimentazione più consapevole. Coloro che conferiscono a Mindfulness valori etici li traggono quasi sempre da tradizioni religiose, specialmente dal Buddhismo: ridurre la sofferenza, diffondere la compassione, contribuire alla società.

Titolo originale dell'opera: *Mindful America: The Mutual Influence of Meditation and American Culture*, di Jeff Wilson, (Oxford University Press, 2014).

Sinossi di Marco Coccioli

www.marcococcioli.it