



Trent'anni di Pian dei Ciliegi
Una storia italiana di Dhamma e Sangha

©2026 Associazione Pian dei Ciliegi

Le foto sono state realizzate da diverse persone nel corso degli anni.

A tutti loro va la nostra gratitudine.

In particolare si ringraziano Stefania Bosso per le foto di pagina 8, 24, 25, 35, 38, 39, 48,
Vittorio Marrucci per la foto a pagina 80 e Gianni Burgazzi per la foto di copertina.

Questo libro è stato stampato per distribuzione gratuita
e non può essere utilizzato per scopi commerciali.

Stampato da PressUp
Viterbo

Una storia italiana di Dhamma e Sangha

Trent'anni di Pian dei Ciliegi



Indice

Introduzione	1
Prefazione	3
Capitolo 1	6
Dai boschi a piedi nudi al Centro Mahāsī Sayādaw	
Capitolo 2	45
Quel giorno che i Deva...	
Capitolo 3	55
Il Bhikkhu del Grande Tamburo	
Albero genealogico del lignaggio di Mahāsī Sayādaw	84



Introduzione

*All'udire il vero insegnamento,
il cuore ricettivo
si fa sereno come un lago, profondo,
limpido e silente.*

(Dhammapada, 82)

*Il Buddha, il Dhamma, il Sangha:
sono i veri rifugi
supremi ed
eccelsi che conducono alla liberazione.*

(Dhammapada, 192)

Una storia italiana di Dhamma e Sangha. Quella di Pian dei Ciliegi, un ex albergo abbandonato sulle colline del piacentino, divenuto nel tempo il primo Centro Mahāsi in Italia dove praticare la meditazione Vipassanā.

È un percorso che prende il via agli inizi degli anni Ottanta, quando il giovane Gianni Burgazzi - ancora oggi figura di riferimento per Pian dei Ciliegi - decide di tornare nei luoghi della sua infanzia e trasformare un'intuizione (“mi si accese una lampadina in testa”, dice), in un sogno da realizzare nella vita: “Questo posto può diventare un luogo di ricerca e pratica spirituale”.

Una data fondamentale è quella del 2 aprile 1996, quando prende vita l'Associazione Pian dei Ciliegi. Da allora sono trascorsi esattamente trent'anni, un periodo di svolte e cambiamenti profondi nella storia di questo centro spirituale, dei quali il libro testimonia le tappe principali. Un lungo tragitto, dunque, che diventa l'occasione per un compleanno con 30 candeline.

Negli anni successivi al 1996 un “gruppo di consiglieri”, diventato poi istituzionalmente il Consiglio Direttivo (con diversi meditanti della prima ora, oggi insegnanti laici di Dhamma), ha saputo plasmare con inestimabile impegno ciò che Pian dei Ciliegi è divenuto: un autorevole Centro di tradizione Theravāda associato all'Unione Buddhista Italiana, dove praticare i Fondamenti della Consapevolezza insegnati dal Buddha nel Satipaṭṭhāna Sutta con il metodo proposto dal monaco birmano Mahāsi Sayādaw.

Un caro grazie quindi ai decani e ai membri più recenti dell'attuale Consiglio Direttivo: Adriano Emina (presidente), Luisa Lazzarotto (vice-presidente), Gianni Burgazzi, Sandra Craighead, Friederike Konitzer, Federica La Rosa, Gautam Verma e Roberto Montanari.

Uno speciale ringraziamento va ad Hannes Huber, attuale Maestro spirituale di Pian dei Ciliegi, per le energie dedicate a illustrare le origini e gli sviluppi, dapprima in Oriente poi in Occidente, del metodo di Mahāsī Sayādaw: “Come un albero con tanti rami - sottolinea Huber - nati però da un unico fusto”.

Huber ci conduce anche in un viaggio nel tempo, oltre 2500 anni fa, con il Buddha ancora in vita nella piana tra il Nepal e l’India, sul ruolo che il Beato attribuiva alle “quattro assemblee”: i monaci e le monache, ma anche i laici e le laiche, nell’apprendere e diffondere il Dhamma.

Un ringraziamento di cuore va a coloro che hanno collaborato e reso possibile questo libro: dalla stesura dei testi, alla scelta di un corredo fotografico che potesse raccontare i volti e gli ambienti nell’arco dei decenni.

Infine, un caro grazie a Neva Corazza per avere curato l’impaginazione, le bozze e la stampa di questo libro, con un lavoro prezioso, svolto con dedizione e competenza.

Claudio Kaufmann
Pian dei Ciliegi, gennaio 2026

Prefazione

Un libro sui trent'anni di attività dell'Associazione Pian Dei Ciliegi, scritto senza intenti celebrativi, per ricordare ai lettori che è possibile - volendolo, e in presenza delle giuste condizioni – plasmare la mente e sviluppare le qualità umane superiori (consapevolezza, felicità, gioia, concentrazione, saggezza) allo scopo di allontanarsi quanto più possibile dalla sofferenza esistenziale e raggiungere uno stato di maggiore serenità e felicità interiori. Si tratta di un obiettivo ambizioso ma possibile, che sradica il pregiudizio secondo il quale un individuo deve giocare con le carte che gli sono state date alla nascita e queste sono immutabili. Invece, il Buddha ha insegnato che l'esistenza così come la conosciamo è come una malattia della quale è possibile la cura. Lui, con uno slancio di grande compassione, si assunse il ruolo di medico per le genti che l'avessero voluto e il suo insegnamento costituisce la terapia.

La guarigione è rappresentata, appunto, dalla liberazione della mente dalle contaminazioni che la inquinano e che la immergono quotidianamente nella paura, nell'ansia, nel continuo volere o non volere, nel disagio, nell'irritazione o nel semplice fastidio o noia. In una parola, nella sofferenza. L'uomo soffre, da sempre, a causa delle stesse problematiche, riassunte sinteticamente in quelli che il Risvegliato chiamò i tre veleni: illusione, desiderio, avversione.

Da queste contaminazioni ci si può liberare, dice il Buddha. La liberazione avviene gradualmente e, dunque, gradualmente avverrà anche il processo di purificazione, con il conseguente aumento progressivo delle qualità che rendono la vita umana degna di tale nome - saggezza, generosità e benevolenza, che sono le qualità che si oppongono direttamente ai tre veleni - con un evidente miglioramento della qualità dell'esistenza di ciascuno.

Avere a disposizione la cura non è tuttavia sufficiente. Occorre che il malato assuma le medicine che gli sono state prescritte, con regolarità e secondo le indicazioni del medico. Solo in questo modo sarà possibile la guarigione.

La cura prevede, oltre al resto, anche il ritrarsi per un tempo sufficiente dalle incombenze quotidiane per immergersi nella pratica meditativa e quindi, una delle condizioni appropriate di cui si diceva, è proprio avere a disposizione un luogo in cui dimorare nella pratica senza le preoccupazioni mondane che, inevitabilmente, assillano la vita nella società e nella famiglia.

Pian dei Ciliegi, nel corso degli anni, è stato uno dei rari luoghi di pratica che ha permesso a migliaia di meditanti, italiani e stranieri (tra i nostri soci si sono avvicendate nel corso del tempo persone di oltre 30 nazionalità, non solo europee), di iniziare o continuare quel percorso di cura (rappresentato dalla meditazione) insegnato oltre 2500 anni fa dal Buddha.

A Pian dei Ciliegi, il processo di purificazione è stato appreso sotto la guida di insegnanti qualificati provenienti da molte parti del mondo (Malesia, Myanmar, Nepal, Stati Uniti, Francia, Gran Bretagna, Germania, Austria e, ovviamente, Italia), monaci e laici.

Dal 1996, anno ufficiale di nascita dell'Associazione Pian dei Ciliegi, gli insegnamenti impartiti nel Centro – che dapprima abbracciavano molte delle tradizioni buddhiste, dal Theravada al Mahayana al Vajrayana - si sono progressivamente raccolti nell'alveo della tradizione Theravada, con particolare riguardo alla Vipassanā insegnata dal Venerabile Mahāsī Sayādaw, insegnante birmano del '900, dal quale sono emersi, tra gli altri, insegnanti come il Ven.le

Vivekananda, Bhante Sujiva, Bhante Bodhidhamma, Beate Gloeckner e Hannes Huber, i quali sono stati per molti anni, o sono tuttora, punti costanti di riferimento per molti studenti.

L'insegnamento viene impartito in ritiri residenziali di varia durata: dal ritiro di un weekend a quello di 8-10 giorni, a ritiri più lunghi che possono durare anche 30 giorni, questi ultimi frequentati da persone già esperte di meditazione. Da alcuni anni viene anche organizzato una volta all'anno un ritiro per adolescenti, allo scopo di far conoscere la pratica anche alle generazioni più giovani.

Una delle caratteristiche della tecnica di meditazione insegnata dal Ven.le Mahāsī consiste nei colloqui con l'insegnante che il meditante deve affrontare regolarmente per poter essere seguito con la massima efficacia possibile. In questo modo il praticante può correggere gli eventuali errori e ricevere ulteriori indicazioni per progredire nell'addestramento.

Durante i ritiri è richiesto il rispetto di un programma di pratica molto intenso, seppure diversificato, con attenzione al Nobile Silenzio e ai cinque o otto precetti della moralità. Nonostante questo, i ritiri sono quasi sempre completi, talvolta con lunghe liste d'attesa, e l'attività di organizzazione dei ritiri, con tutto ciò che questo comporta, è molto complessa. Questo richiede lo sviluppo di competenze molto diversificate che sono messe in atto da un gruppo di persone che, nel corso del tempo, si è formato attorno a Gianni Burgazzi, il fondatore del Centro, e ha dato un notevole impulso alla stabilità del Centro stesso. Il consiglio direttivo - nato nel 2003 e formato per lo più da meditanti esperti - ha supportato l'attività avvalendosi della collaborazione di persone, residenti e non, che vedono nella meditazione Vipassanā un essenziale contributo al miglioramento di sé stessi e, quindi, delle relazioni umane.

Dal 2023 Pian dei Ciliegi è associato all'Unione Buddhista Italiana, che sostiene le nostre attività sia con contributi economici che attraverso l'organizzazione di incontri di formazione in più ambiti. Inoltre, le assemblee tra Centri di tutte le tradizioni buddhiste contribuiscono alla conoscenza di punti di vista diversi che coesistono tutti all'interno della medesima visione.

Questo libro nasce, dunque, dal sentimento di gratitudine nei confronti di energie che si sono karmicamente attivate per aiutare “coloro che non hanno molta polvere negli occhi” a trovare il sentiero che porta alla saggezza del vedere le cose così come sono: effimere, incapaci di portare a una durevole felicità, insuscettibili di essere governate. Il contenuto ripercorre gli anni dall'origine fino ad oggi, certamente in modo sintetico, non potendo raccontare in dettaglio tutte le scelte, le iniziative, le discussioni e gli interventi che hanno portato Pian dei Ciliegi ad essere quel che è ora. Come Consiglio direttivo di Pian dei Ciliegi ci auguriamo che, in ogni caso, possa stimolare ulteriormente il desiderio di felicità piena che alberga in ognuno di noi.

Il Consiglio Direttivo ringrazia tutte le persone che con il loro lavoro hanno permesso a questo libro di vedere la luce.

Infine, se in tutto questo ci sono stati, ci sono, ci saranno dei meriti, che possano essere condivisi con tutti gli esseri.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

Adriano Emina
Pian dei Ciliegi, Gennaio 2026



CAPITOLO 1

Dai boschi a piedi nudi al Centro Mahāsī Sayādaw A colloquio con il fondatore Gianni Burgazzi

Il primo seme

Martedì 2 aprile 1996, ufficio del registro del comune di Piacenza. Quel giorno qualcuno pianta un seme: nasce ufficialmente l'**Associazione Pian dei Ciliegi**. Si legge nello Statuto: “Associazione culturale senza fini di lucro, sita in Località Bulla di Monte Santo”.

A tirare le fila c'è un giovanotto, in verità piuttosto adulto.

È Gianni Burgazzi, con la sua compagna Loredana Maiocchi e qualche amico che partecipa all'avventura.

Trent'anni dopo Pian dei Ciliegi è un autorevole Centro Mahāsī, associato all'Unione Buddhista Italiana (UBI).

Un'oasi di pace sulle colline del piacentino, con pochi tetti e tanta natura, a un tiro di schioppo dal comune di Ponte



Rudere in seguito diventato l'attuale casa di Gianni



Ruderi. Quello a sinistra è attualmente l'edificio della reception e appartamenti residenti. A destra l'attuale casa di Gianni.

dell'Olio. Si arriva per strade un po' sconnesse, tra case sparse e un andirivieni di trattori. All'orecchio risuonano muggiti, l'abbaiare di cani e il chiocciare di galline.

Pian dei Ciliegi è oggi un luogo dove “prendere rifugio” (*saranam*) e praticare i Fondamenti della Consapevolezza indicati dal Buddha nel *Satipaṭṭhāna Sutta*. A sostenere la pratica meditativa è il metodo di antico lignaggio, diretto ed efficace, insegnato dal monaco birmano Mahāṣī Sayādaw.

Pian dei Ciliegi è una speciale storia italiana di Dhamma e Sangha, che andiamo a raccontare.



La sala da pranzo dell'albergo, anni '60



L'albergo “La Meridiana” negli anni '60



La Meridiana in costruzione



Gianni torna a casa

Breve carta d'identità: Gianni Burgazzi, nato a Piacenza, classe 1956. Scuole dell'obbligo, liceo scientifico, due anni alla Facoltà di Architettura di Milano, poi il vuoto.

Buongiorno Gianni, nel '96 quando nasce l'Associazione Pian dei Ciliegi, vivi qui a Bulla di Monte Santo già da parecchi anni. Quando ci arrivi? E perché?

Succede nel 1980. Il nome Pian dei Ciliegi non esiste ancora. L'immobile principale, costruito dalla mia famiglia negli anni Sessanta, è un albergo-ristorante abbandonato, chiamato "La Meridiana". Da bimbo ci trascorrevamo le estati a giocare. Tornando trovo un posto in mezzo alla boscaglia con erbacce dappertutto. A guardarlo sembra poco più di un rudere, ma la casa principale è in piedi. E appartiene ancora alla mia famiglia.

Arrivo qui a Bulla dopo un periodo vissuto a Londra, quasi un anno, dov'ero andato in cerca di futuro. Sulle rive del Tamigi sopravvivevo

un po' alla giornata, da aspirante fotografo un po' hippie. La verità è che a quasi 24 anni non sapevo cosa fare della mia vita, non ne avevo la più pallida idea. Un vuoto interiore.

Torna in mente una certa Italia giovanile di fine anni '70: cortei violenti, droga e fughe esistenziali. È così?

Per mia fortuna ho vissuto quegli anni in modo laterale, non certo attratto dalla violenza. Semmai poteva intrigarmi l'idea di un viaggio verso terre lontane. Vedevo alcuni partire per l'India e tornare vestiti di arancione, con un ciوندolo sul petto. Era l'epoca di Macondo a Milano. Molti giovani erano alla ricerca di una vita che non fosse solo casa e lavoro. Magari confusamente, cercavano una spiritualità possibile in Oriente: non succedeva solo in Italia, anzi. Tra questi "viaggiatori spirituali" - mi piace chiamarli così - qualcuno ha trovato la sua strada, magari come monaco o praticando la meditazione da laico. Oppure ha scoperto altre discipline, ad esempio lo yoga. Altri si sono persi, dietro a chimere o droghe.



Il padre di Gianni negli anni '60, in quella che diventerà l'attuale Sala di Tara



Albergo "La Meridiana" negli anni '60

Lasci Londra e torni in campagna. A fare che?

A chiedermi quale futuro potesse avere questo ex albergo mezzo in rovina. I primi mesi li passo da solo, senza riscaldamento, lavandomi con l'acqua fredda. Divento un po' selvatico, quasi eremita. Cammino nei boschi a piedi nudi, talvolta anche d'inverno, sentendo un profondo legame con questa terra e la sua dimensione incontaminata. Vivo in solitudine ma con energie positive, in qualche modo spirituali. Mi dico: è possibile accontentarsi di cose essenziali. Cosa che, a distanza di anni, penso ancora. Con il tempo il mio bisogno di spiritualità ha preso la via del Dhamma.

Il primo passo?

Il primo passo avviene nel 1982 quando un conoscente mi propone di ospitare un gruppo yogico. Non so bene cosa sia un gruppo yogico ma accetto volentieri.



La sala da tè costruita da Gianni

La scoperta della meditazione

Così esci dal guscio della solitudine e incontri yogi?

È un gruppo induista, quello di *Ananda Marga*. Il gruppo pratica yoga e meditazione. Sono molto organizzati: furgone, coperte, cibo, portano tutto loro. Io gli cedo lo spazio ma sto in disparte. Un giorno, credo fosse una domenica, mi si accende una lampadina in testa. “Questo posto può diventare un luogo di ricerca e pratica spirituale”. E comincio a immaginare come farlo succedere.

Un'intuizione felice. Ti attira l'idea di meditare?

I primi tempi quasi nulla. Poi un giorno, il giovane monaco a capo del gruppo, un canadese di cui ricordo un bel turbante in testa, mi chiede se voglio imparare a meditare. Rispondo okay, va bene. E lui mi dà subito un mantra da recitare. Indugio, sono perplesso ma poi comincio e qualcosa in me cambia. Nelle settimane successive inizia a piacermi il fatto di fermarmi, prendere una pausa e recitare il mantra. Spesso lo faccio sotto un albero, quando rimango solo. In quel momento non conosco la differenza tra induismo e buddhismo, non ne so nulla. Per me è soltanto un incontro spirituale, vivo immerso nella natura e mi sento partecipe dell'universo. Col senno di poi? Diciamo una fase un po' mistica...



La clinica del “parto dolce”

Oltre al gruppo induista, cominci a ospitare donne incinte, arrivano in coppia o anche da sole. Sembra un po’ strana come situazione, non credi?

Può sembrare strana ma invece è una bella storia, ricca d’amore e umanità. In quel periodo a Ponte dell’Olio, qui vicino, nella clinica San Giacomo, prende vita un reparto di ostetricia con a capo il ginecologo Lorenzo Braibanti, pioniere della “*nascita dolce*”. Arriva gente da tutta Italia, soprattutto in estate. In maggioranza giovani coppie, qualche donna sola, perlopiù tutti squattrinati e ben contenti di alloggiare alla Ex Meridiana con poche lire. Ancora adesso, nei ritiri di Pian dei Ciliegi, capita che qualcuno racconti di essere nato nella clinica del “*parto non violento*”. Anche mia figlia Gemma è nata nel reparto di Braibanti.



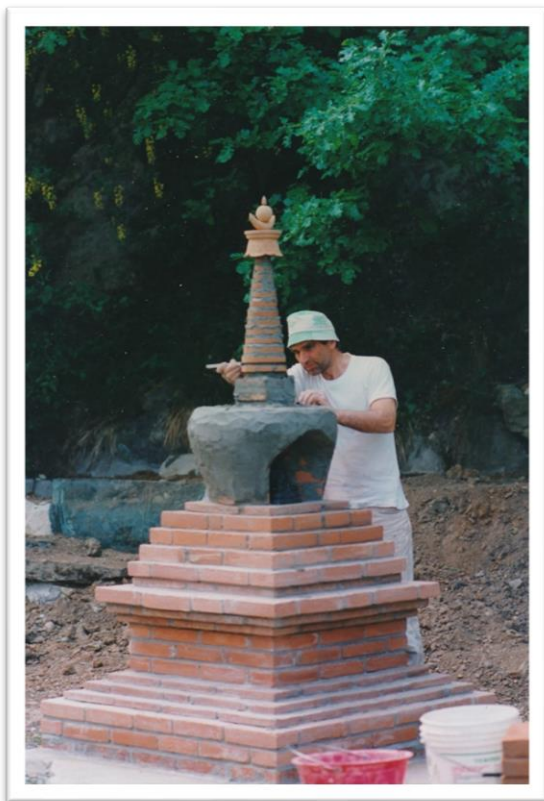
Gianni con un ospite della clinica San Giacomo



Ospiti della clinica San Giacomo

Per te cos’era?

Era un modo di vivere insieme agli altri, una condivisione, una sorta di comunità. È andata avanti per anni, un’esperienza indimenticabile. Sono nate belle amicizie. Ricordo alcuni attori di teatro milanesi, oggi diventati famosi. Ma non facciamo nomi.



Giampiero Devoti alla costruzione dello stupa offerto da Mario Manzoni

A lezione da U Ba Khin

Quando il primo incontro col buddhismo?

Nel 1986 vengo contattato da persone che praticano con John Coleman, guida spirituale dell'International Meditation Center (IMC). È un gruppo fondato dallo stesso Coleman dopo essere tornato in Occidente. Originario della Pennsylvania, per molti anni Coleman è stato un agente della CIA distaccato in Thailandia. Ne parla anche Tiziano Terzani nel suo libro “Un indovino mi disse” (Editore Feltrinelli, N.d.R), quando racconta di dieci giorni trascorsi in un ritiro di Vipassanā in Thailandia. Fra l'altro, Terzani una volta è venuto a Pian dei Ciliegi, ho avuto il piacere di conoscerlo.

Tornando a John Coleman...

Col suo gruppo si seguono gli insegnamenti di *Sayagyi U Ba Khin*, un famoso maestro di meditazione birmano che annovera tra i suoi discepoli anche S. N. Goenka. Persone che conosco mi avvisano che John Coleman sta cercando uno spazio in Italia per organizzare e condurre ritiri. Accetto e firmiamo un regolare contratto di locazione, destinato a durare qualche anno. Ed è così che la pratica buddhista fa il suo ingresso nell'ex albergo La Meridiana.

Qualche ricordo?

Col gruppo di John Coleman nasce il mio approccio al buddhismo. Il mio primo ritiro è piuttosto intenso: nove giorni di fila, i primi tre di *anapasanati*, la concentrazione sul respiro, poi sei giorni di meditazione, in realtà si trattava di “*body scan*”, letteralmente “scansione del corpo”.

Puoi chiarire?

Con il *body scan* ti concentri sulle sensazioni fisiche. È una esplorazione del corpo, dalla testa ai piedi e viceversa. È una pratica frequente per la Mindfulness in Occidente. Anche a Pian dei Ciliegi può succedere che un insegnante inizi una meditazione guidata con il *body scan*. Altra cosa,

però, è la meditazione Vipassanā basata sui Fondamenti della Consapevolezza (*Satipaṭṭhāna*) e centrata sul “metodo Mahāṣī”. Allora ci capivo poco, oggi rivivo quei momenti come tappe. Un percorso entusiasmante, anche se un po’ ingenuo.

Il bosco dei ciliegi selvatici

Come mai l'ex albergo La Meridiana diventa Pian dei Ciliegi? Da dove arriva questo nome?

È successo in modo un po’ casuale. Poco prima della nascita dell’Associazione, frugando fra vecchi documenti catastali leggo di una “Piana dei ciliegi”. In effetti i boschi qui intorno sono pieni di ciliegi selvatici. Niente frutti da mangiare ma bellissimi fiori in primavera. Così è nato il nome.

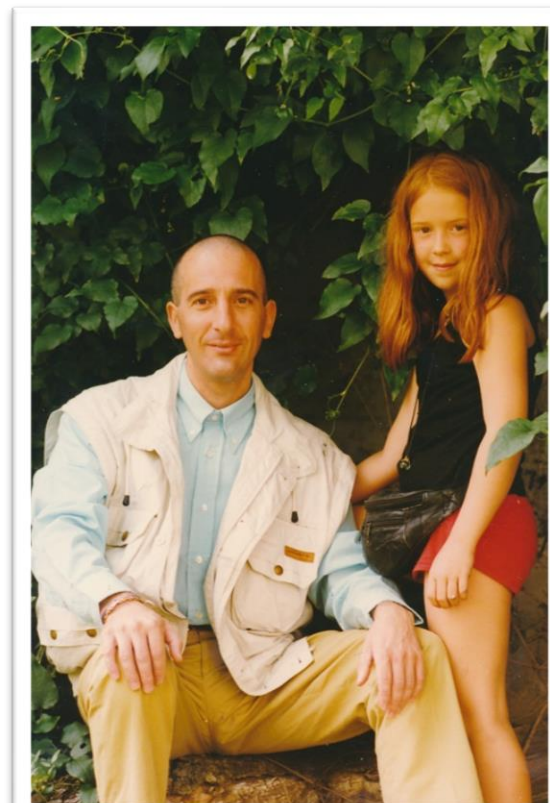
Come nasce l’Associazione Pian dei Ciliegi?

Nel 1995 termina il contratto con Jhon Coleman. Lo vivo come un momento di liberazione ma anche di crisi, psicologica ed economica. Torna la domanda: e adesso che faccio? Sento il bisogno di proseguire con la pratica buddhista, di approfondire un Dhamma che riporti alle origini della tradizione Theravada, fondato sulla purezza dell’insegnamento e la più alta moralità. Il cuore mi dice di fare così. Però c’è anche il tema concreto di come gestire questo spazio, questa enorme casa circondata di boschi.

E che succede?

La casa è di nuovo vuota. Per mia fortuna nel frattempo ho conosciuto il monaco Ajahn Thanavaro, abate del monastero di Santacittarama, a quell’epoca situato accanto al paese di Sezze Romano. Un centro spirituale nato grazie alla figura di Vincenzo Piga, pioniere del buddhismo in Italia e, infatti, tra i membri fondatori dell’Unione Buddhista Italiana.

Mi faccio coraggio e chiedo a Ajahn Thanavaro se può venire anche a Pian dei Ciliegi. Lui si rende disponibile, così organizziamo il suo primo ritiro nel Capodanno del 1995. Prepariamo lettere, buste e francobolli e andiamo a imbucare. Non c’erano, come oggi, il computer e le mail. Facciamo di tutto



Mario Thanavaro da laico con Gemma, la figlia di Gianni

perché il ritiro possa funzionare ma resta la vera preoccupazione: verranno le persone? Funzionerà il passaparola? Tanti pensieri da non dormire la notte...

Ebbene, quale risultato?

Ottimo e imprevisto. Il giorno del ritiro si presentano ai cancelli circa 40 persone. In poche ore diventa un'esperienza eroica, ammassati nelle camere, senza riscaldamento, spifferi da ogni parte, improvvisiamo spazi per meditare, lavarci e mangiare. Al termine siamo tutti provati fisicamente ma c'è energia e fiducia nel gruppo. Ci sono le basi per la nascita di un nuovo Sangha. Tre mesi dopo prende il via l'Associazione Pian dei Ciliegi.

Altri ricordi di quei momenti?

Un bel ricordo è l'articolo che Paramita, la rivista dell'Associazione Buddhista Italiana, dedica alla nascita dell'Associazione. Un ricordo meno piacevole è che Paramita ci dedica un secondo articolo che però esce con il numero di telefono sbagliato. Risultato: telefono muto, zero squilli. Il piano dei ritiri organizzati rischia di saltare. Ci ritroviamo tristi e avviliti.

Come ne uscite?

Capito l'errore ci mettiamo a chiamare gli amici e a recuperare contatti. Cerchiamo di attivare il passaparola e finalmente il telefono si rimette a squillare. A quel punto dedichiamo tutte le nostre energie a rendere più accogliente la casa. A fare in modo che le persone trovino uno spazio più vivibile. Con Mario Thanavaro riusciamo a fare qualche altro ritiro, nonostante la sua personale rinuncia all'abito monastico sia avvenuta proprio in quel periodo.



Loredana (compagna di Gianni), Gemma, Mario Thanavaro e Vincenzo Piga, fondatore dell'UBI e della fondazione Maitreya



Ritiro con Mario Thanavaro



Elsa Bianco – Presidentessa UBI – e Loredana Maiocchi

diffusa, aperta agli insegnamenti del Buddha. Ovviamente la mia speranza era accogliere a Pian dei Ciliegi un po' di queste persone. Una parte anche molto piccola di queste cinquantamila persone avrebbe garantito la sopravvivenza di Pian dei Ciliegi.

È il motivo per cui ci dedichiamo a sistemare le camere, la cucina, allargare l'area per la meditazione, fino a comprare il necessario per riempire i cuscini dove sedersi, compresi quelli che chiamavamo a "caramella". Poi c'era da occuparsi di lavanderia, bagni e mille altre cose. Senza trascurare il lavoro di segreteria: lettere, buste e francobolli, a cui aggiungere una piccola mappa per arrivare fin qui. Oggi con Google Maps è diventato molto facile, ma allora era piuttosto complicato trovare una casa in mezzo ai boschi, dopo un ultimo pezzo di strada sterrata. Per fortuna accanto a me c'era Loredana, mamma, compagna e lavoratrice instancabile.

Come riuscite a proseguire?

Una mano ci arriva da un gruppo che segue gli insegnamenti del famoso monaco vietnamita, Thich Nhat Hanh, fondatore in Francia del Plum Village. Questo gruppo ci chiede di poter utilizzare Pian dei Ciliegi per i loro incontri. Ricordo alcuni nomi di allora, da Diana Peteck, clavicembalista e insegnante zen, a Deanna Malagò, traduttrice in italiano di qualche libro di Thich Nhat Hanh. Persone che ricordo come straordinarie.

Riprende corpo il sogno di Pian dei Ciliegi come "centro spirituale"?

Ricordo un dato che avevo letto da qualche parte, e cioè che in Italia c'erano circa 50mila praticanti buddhisti. Non so se la cifra fosse esatta, a me sembrava un numero molto significativo, il segno di una spiritualità molto



La rivelazione del “metodo Mahāsī”

In sintesi, un primo incontro con il buddhismo c'è stato, l'hai avuto. A quel punto cosa ti avvicina al metodo di Mahāsī Sayādaw?

Succede nell'ottobre del '96, pochi mesi dopo la nascita dell'Associazione, a seguito di un ritiro di Vipassanā. A guidarlo è il Ven. U Vijaya, vietnamita, abate del monastero Sakyamuni di Mont Beon in Francia. Dopo essersi trasferito vicino a Parigi con la famiglia, un giorno decide di lasciare tutto e chiedere l'ordinazione. Diventa Ven. U Vijaya e ottiene l'autorizzazione per fondare un centro Vipassanā a Mont Beon, frequentato soprattutto da vietnamiti e cambogiani. Nei ritiri si segue in modo rigoroso la pratica insegnata da Mahāsī Sayādaw. Ho bei ricordi del Sakyamuni Meditation Center. Nei giorni feriali c'era silenzio, poi nel fine settimana arrivavano gli orientali. Mi colpivano molto le loro pratiche devozionali e i canti.

Il Ven. U Vijaya viene anche a Pian dei Ciliegi?

Sì, il merito va attribuito soprattutto a Edoardo Profumo, un altro pioniere del Buddhismo Theravada in Italia, fondatore di un centro a Cremolino, vicino a Ovada, in Alto Monferrato. Riusciamo a invitare il Ven. U Vijaya sia a Cremolino che a Pian dei Ciliegi. Si forma così un gruppo di meditanti che pratica intensamente con il metodo Mahāsī. Alcuni di loro sono oggi insegnanti laici e conducono ritiri a Pian dei Ciliegi, oppure collaborano per organizzarli.



Monaci Birmani a Pian dei Ciliegi con U Vijaya sulla destra



Foto dell'Insight Meditation Society: da sinistra Ven. U Aggadhamma, U Silananda, Mahāsī Sayādaw, U Janaka



Luisa Lazzarotto dipinge il cartello di Pian dei Ciliegi

Pian dei Ciliegi mi affibbiano il soprannome di “albergatore”. Lo vivo bene, come un nomignolo affettuoso.

Pian dei Ciliegi non è ancora un Centro Mahāsī?

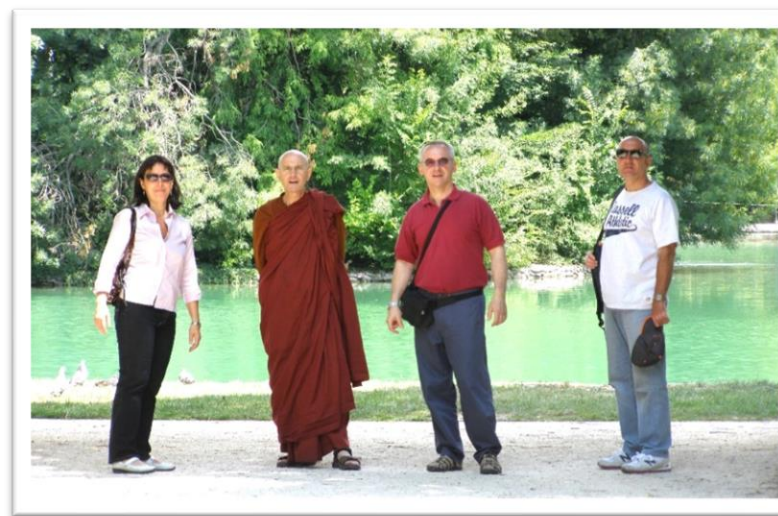
No, non ancora. È uno spazio con un insieme di proposte per i meditanti. Oltre a quelli del Ven. U Vijaya, proseguono i ritiri di Mario Thanavaro e di Tae Yhye. In generale, la fisionomia di Pian dei Ciliegi è quella di un centro spirituale aperto. Ospitiamo, per esempio, seminari mensili di yoga con Luisa Lazzarotto, divenuta in seguito insegnante di Vipassanā a Pian dei Ciliegi. A quei tempi Luisa era formatrice di insegnanti yoga, accanto alla sua maestra indiana Swami Gurupujananda. Sono anni in cui ci diamo da fare anche per organizzare conferenze sul Buddhismo a Piacenza, con Edoardo Profumo, Mario Thanavaro, Marco Bertona e il Lama Paljin.

Qualche nome?

Per esempio Adriano Emina, attuale presidente dell'Associazione Pian dei Ciliegi, nonché insegnante, o Sandra Craighead, da vent'anni una presenza fondamentale a Pian dei Ciliegi. Altri nomi sono quelli di Giancarlo Giovannini, Paolo Testa o anche di Federica Konitzer. Quest'ultima è una presenza molto importante a tutt'oggi per la gestione della segreteria. Poi nel 2002 chiude il Centro di Edoardo Profumo e i cosiddetti “esuli di Cremolino” iniziano a frequentare più assiduamente Pian dei Ciliegi. In quel periodo per me il metodo Mahāsī ha l'effetto di una rivelazione, di un'esperienza totalmente nuova. La vivo come una pratica meditativa chiara, diretta, che punta dritta allo scopo. È una pratica che mi fa...sentire a casa!

È un momento di pratica assidua?

Dedico alla pratica il maggior tempo possibile, compatibilmente con gli impegni quotidiani sempre stringenti. Infatti in quel periodo i meditanti che più frequentano



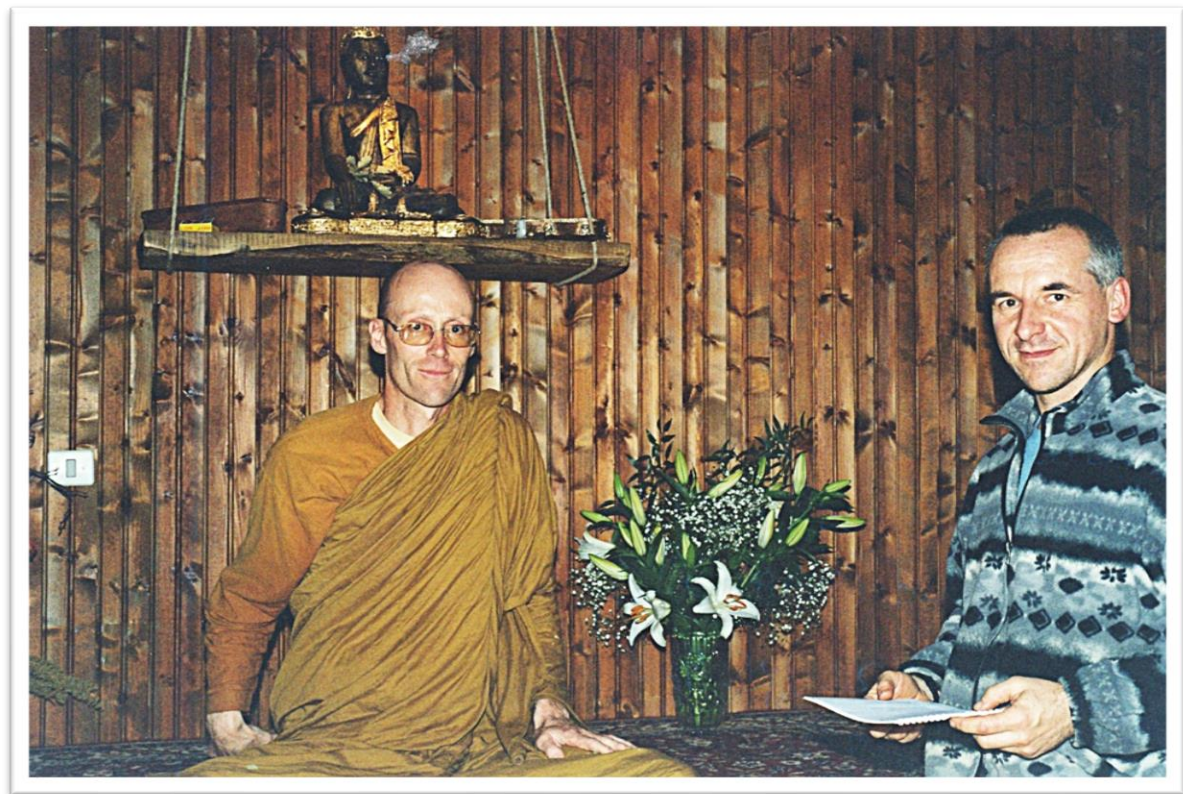
Bhante Bodhidhamma, Gianni con Giancarlo Giovannini e sua moglie Barbara

Hai citato i ritiri con il Ven. Tae Hye. Quale il suo lignaggio?

Era un monaco finlandese, con un'ordinazione Chan, lo Zen coreano, ma aveva anche un'ordinazione Theravada. A Pian dei Ciliegi insegnava le pratiche del buddhismo Mahayana, recitando il Sutra del Loto. Con Tae Hye si faceva meditazione in silenzio, con una consapevolezza aperta, non strutturata. Oltre alla meditazione camminata.



Paolo Testa durante un ritiro a Pian dei Ciliegi



Ajhan Chandapalo e Gianni



Elsa Chiesa e Luc Kudlikowski preparano i materassini per la meditazione



Antonino Rattotti



Emanuela Ciprandi (ex segretaria), Piero Urban, Domenica Morisi (storica cuoca del centro)



Luc fa giardinaggio

I Vesak del '91 e del '98 a Pian dei Ciliegi

A "La Meridiana" il VESAK 1991



Ponte dell'Olio (Piacenza): Il centro di meditazione vipassana, in località «La Meridiana», dove il 25 e 26 maggio sarà celebrata la festa buddhista del VESAK.

La terza festa nazionale del VESAK si svolgerà quest'anno, come già annunciato, il 25 e 26 maggio al centro di meditazione vipassana I.M.C. Italia di Ponte dell'Olio (Piacenza), località 'La Meridiana', organizzata dall'UBI e da questo centro. Ricordiamo che il VESAK è celebrato annualmente dai buddhisti di tutto il mondo al plenilunio di maggio in ricordo della nascita, della Illuminazione e del Parinirvana del Buddha Sakyamuni.

Il programma di massima avrà questo svolgimento:

SABATO 25 — Al mattino: arrivo e sistemazione dei partecipanti.

Al pomeriggio (dalle ore 14,30): Assemblea generale dell'UBI con relazione del Presidente Fausto Guareschi e discussione;

Alla sera: Incontro artistico col gruppo di danza «Sarabanda», audizioni musicali presentate da Davide Mosconi e Tai-chi con Roberto Galli.

DOMENICA 26 — Al mattino: cerimonie di tradizione tibetana e zen — meditazione vipassana e insegnamento di Ajahn Sumedho — continuazione dell'Assemblea generale e conclusioni.

Al pomeriggio: festa campestre.

Saranno presenti monaci e maestri theravada, lama tibetani e monaci zen. Sono annunciati interventi del prof. Oscar Botto (Università di Torino), del maestro John Coleman, del prof. Corrado Pensa (Università di Roma).

Per informazioni e prenotazioni, mettersi in contatto con l'organizzatore Fabio Zagato: tel. 02/66982821, oppure 66982567 (ore 10-13).



Vesak del 1998



Ajhan Chandapalo e altri monaci, 1998

Una comunità in festa, una comunità in dialogo: voci dal Vesak 1998

Lo spazio sacro della festa è stato condiviso sotto una grande tenda a Pian dei Callegi (Ponte dell'Oglio - Piacenza), presenti maestri, monaci, monache e praticanti buddhisti italiani. La festa del Vesak nazionale 1998 come tutti gli anni si è celebrata durante l'ultimo weekend di maggio (sabato 30 e domenica 31).

Vesak significa ricordare i tre aspetti significativi della vita del Buddha: la nascita, il momento dell'illuminazione, in cui il principe Siddhartha divenne un Buddha, un Risvegliato, e il momento in cui ha lasciato il corpo ed è entrato nel Nirvana. Tradizionalmente questi tre avvenimenti vengono ricordati durante la luna piena di maggio e l'UBI li commemora ogni anno alla fine del mese di maggio per permettere a tutti i buddhisti italiani di riunirsi per la celebrazione comune.

È stata una festa vedere insieme i praticanti che seguono le diverse tradizioni buddhiste presenti in Italia; i colori degli abiti dei monaci ocra, gialli, bordeaux e neri si sono mescolati ai colori della folla, ai canti di preghiera intonati dalle diverse tradizioni e in diverse lingue. È stata una festa e una celebrazione insieme, un momento di preghiera comune, di meditazione con sessioni continue guidate dai maestri delle diverse tradizioni e di discussione su un unico tema: "Il ruolo del sangha nel movimento buddhista e nella società". Sangha significa in sanscrito *comunità dei praticanti*, di chi segue l'insegnamento del Buddha. In questo incontro ci si è chiesti appunto, dopo oltre vent'anni di

presenza in Italia con circa 50.000 buddhisti e Centri sparsi soprattutto nel centro-nord, quale sia il ruolo della comunità buddhista nella società italiana, quali devono essere i suoi impegni e le sue attività interne ed esterne, anche in vista della firma dell'Intesa con il governo italiano, come prevista dall'art. 8 della Costituzione.

Si sono ascoltate le esperienze di praticanti provenienti da tutta Italia, dalle esperienze cittadine del Cerchio di Milano o dell'A.Me.Co. di Roma a quella particolare della Cooperativa di Bordo a Viganella (Verbania - Novara) con un nucleo di praticanti di origine svizzera, che hanno deciso di dar vita in un paese abbandonato a una comunità buddhista di famiglie. Molto toccante e sentita è stata l'esperienza di alcuni praticanti del Sangha virtuale via Internet, che si sono potuti finalmente conoscere oltre lo schermo in un'atmosfera di gioiosa partecipazione da parte di tutti.

"Oltre all'UBI — ha affermato nel suo intervento il vicepresidente Sentinelli — ci sono altri centri, altre realtà, praticanti singoli e tutti quelli che si sentono buddhisti. Non dobbiamo considerare solo l'etichetta "UBI" ma dare spazio e valore a quella che è la realtà più importante: il conoscersi tra praticanti". Questa è apparsa, in gran parte degli interventi, la strada da seguire. L'augurio ribadito dal Consiglio Direttivo dell'UBI è stato allora: conosciamoci, avviciniamoci, raccogliamoci senza burocrazia, formalismi o preoccupazioni varie cercando di capire il nocciolo della questione. "Cerchiamo



Foto: GIANNI BURGAZZI

di far sì — ha concluso Sentinelli — che il Sangha diventi questa realtà che ciascuno di noi ha definito all'interno del proprio Centro o a cui vorrebbe arrivare".

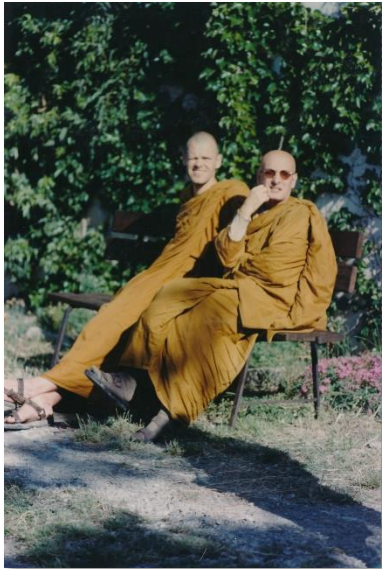
Altri momenti importanti del Vesak si sono avuti nel primo incontro dei componenti della Commissione, che avrà il compito non facile di suggerire le norme per l'utilizzazione della quota dell'otto per mille, che sarà data all'UBI con la stipula dell'Intesa, e che comincerà a novembre a Bologna il suo lavoro. Mentre un altro incontro forte è stato quello dei maestri, dei monaci e delle monache italiani e stranieri di tutte le tradizioni, che si sono visti in modo piuttosto informale per porre le basi della Prima Assemblea nazionale, che si è tenuta a Pomaia dal 7 al 9 settembre. È questo un dato estremamente interessante e nuovo anche per il millenario Buddhismo ovvero che le varie tradizioni di origine cinese, giapponese, tibetana, indiana, singalese, ecc., possano colloquiare insieme. In Oriente non è stato possibile, oggi in Occidente, in Italia lo è. Le barriere storico-sociali ed etniche non ci sono e finalmente è possibile quel dialogo interbuddhista che è uno degli arricchimenti che l'Occidente sta portando all'insegnamento millenario

del Buddha (cfr. l'esperienza di Dinajara Doju Freire alle pp. 55-56 di questo stesso quaderno).

L'incontro del Vesak di quest'anno è stato un momento di crescita e di verifica del movimento buddhista per cercare di rendere effettiva una propria identità, che non sia solo "folklore" ma che sia una presenza autonoma e una voce chiara nel panorama spirituale italiano. La tradizione buddhista, millenaria in Oriente, ma appena maggiorenne in Italia, può essere estremamente fertile di spunti per lo sviluppo armonico dell'uomo e per affrontare temi di scottante attualità come i problemi legati alla bioetica, alla responsabilità in campo politico, economico e sociale, all'impegno per la solidarietà e l'aiuto. Dal silenzio della meditazione e del raccoglimento si passa all'azione consapevole e all'impegno nel mondo. È un passo importante che significa una crescita responsabile del movimento buddhista e una sua reale e concreta presenza in Italia alle soglie del nuovo millennio dell'era cristiana.

Infine un grazie di cuore a Gianni e Loredana per il lavoro di organizzazione e per la disponibilità mostrata a tutte le richieste del sangha presente. [m.a.f.]

Articolo uscito sulla rivista "Paramita"





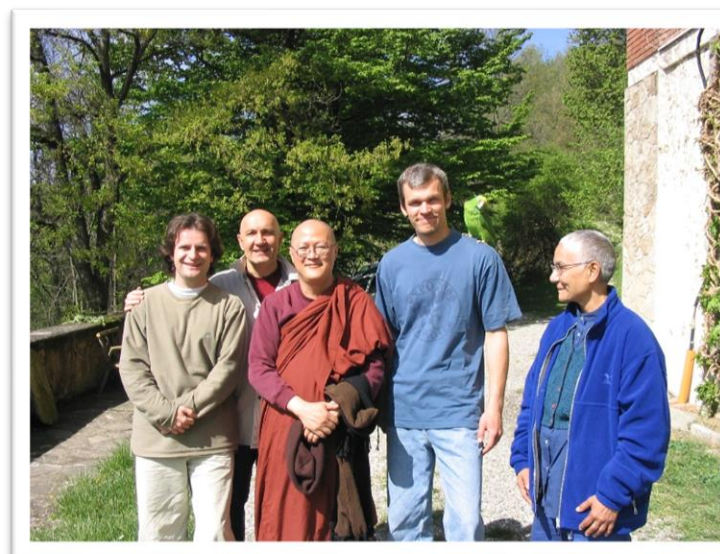
Bhante Sujiva al compleanno di Gemma. Tra i partecipanti Lucia Lanzoni, Paolo Testa, Giancarlo Giovannini, Gianni e Loredana.

A memoria, Sujiva conduce il suo primo ritiro a Pian dei Ciliegi nel 2000. Prima di venire qui è stato a Cremolino, dove ha tenuto un ritiro anche il Ven. U Pandita. È Giancarlo Giovannini, praticante esperto, figura di rilievo nei ritiri di Cremolino e Pian dei Ciliegi, a suggerirci di invitarlo. Giovannini ha modo di conoscere Bhante Sujiva a Milano tramite altri praticanti di un Sangha svizzero del Cantone Bernese e si accorge subito dello spessore e delle profonde qualità di questo monaco malese. Tra l'altro Giovannini è stato tra i primi, qui in Italia, ad essere autorizzato da Bhante Sujiva a insegnare. Da Pian dei Ciliegi riusciamo a stabilire un contatto dal quale nascerà poi un rapporto duraturo. Andrà avanti fino al 2022, periodo Covid compreso.

All'Università del Dhamma

Manca poco al nuovo millennio, Pian dei Ciliegi ha ormai una sua fisionomia di “centro spirituale” per la meditazione. A quel punto succede una cosa importante, una svolta: inizia il “periodo di Bhante Sujiva”. Com'è andata?

Bhante Sujiva diventa in tempi brevi il nostro Maestro di riferimento, una figura imprescindibile del Dhamma a Pian dei Ciliegi. Grazie a lui l'insegnamento della Vipassanā raggiunge livelli più approfonditi rispetto a prima. I meditanti lo apprezzano tantissimo. Rimaniamo ancora un centro spirituale aperto, dove arrivano insegnanti monaci o laici che seguono approcci diversi rispetto al metodo Mahāsi, ma sicuramente col nuovo millennio si sente sempre più l'impronta di Bhante Sujiva, del suo modo di insegnare il Dhamma.



Da sinistra: Piero, Giancarlo, Bhante Sujiva, Milan, Lucia



Quindi oltre vent'anni. Cosa cambia per Pian dei Ciliegi?

Facciamo un salto di qualità. Se prima ci potevamo paragonare a una scuola dell'obbligo, o magari a un liceo, dove imparare a meditare, ora con Bhante Sujiva diventiamo un'Università del Dhamma. Lo dico con profondo rispetto e gratitudine nei confronti di chi ci ha aiutato a praticare prima del suo arrivo.

Ci accorgiamo presto che Sujiva esercita un forte carisma, trasmette il Dhamma con sottigliezza e profonda conoscenza. È un piacere ascoltarlo, è molto motivante. I suoi Dhamma talk possono partire in modo strutturato, poi arricchirsi di racconti e aneddoti, con tono leggero e spesso spiritoso.

Chi è Bhante Sujiva?

Di nazionalità malese ma di etnia cinese, Bhante Sujiva è stato ordinato monaco di tradizione Theravada a fine anni Settanta, poco dopo la laurea alla Facoltà di Scienze Agrarie in Malesia. Il suo riferimento è da sempre il metodo Mahāsī, appreso da vari maestri, compreso il Ven. U Pandita, successore del Ven. Mahāsī Sayadāw al Centro di Yangon. Da monaco, Bhante Sujiva inizia a insegnare in Malesia in modo fedele al metodo Mahāsī. Nel tempo ha costruito una visione sua, con ricerche e sperimentazioni, ben descritte in libri e Dhamma talk, con alla base il metodo Mahāsī. È stato fondatore e guida del centro "Santisukharama" a Kota Tinggi, in Malesia, dal 1982 al 1996, poi ha deciso di viaggiare nel mondo, spesso in Europa, per diffondere il Dhamma e la meditazione Vipassanā.

A inizio Duemila, viene a vivere a Pian dei Ciliegi?

Non ha mai vissuto qui, al massimo ci è rimasto due mesi di fila o poco più. Bhante Sujiva è uno spirito libero, viaggia spesso e volentieri. Lo vedevamo di fatto in due periodi all'anno, in estate e in inverno, in concomitanza di suoi ritiri formali da 15-30 giorni. Oltre a questi conduceva dei ritiri "privati" di almeno due mesi, con pochi meditanti, liberi di gestire i tempi della propria pratica. In genere si trattava di persone che invitava lui stesso, fra amici e conoscenti, diversi dei quali arrivavano dall'estero, da paesi anche lontani.



Pian dei Ciliegi diventa più internazionale?

Bhante Sujiva attira praticanti da Svizzera, Germania, Repubblica Ceca, Slovacchia, ma anche da Stati Uniti e Malesia. I suoi ritiri sono sempre pieni, fin troppo. Le liste d'attesa sempre lunghe. Ci sono persone che lo considerano il loro Maestro insostituibile e vanno soltanto ai suoi ritiri. Magari facendo ore di volo pur di averlo come insegnante.

Ci sono periodi in cui ai ritiri di Bhante Sujiva si iscrivono fino a 50-60 persone. Non avendo posti letto sufficienti a Pian dei Ciliegi abbiamo affittato spazi esterni. Poi abbiamo smesso, c'era il rischio di snaturare la partecipazione. Basti pensare, per fare un esempio, al rispetto del Nobile Silenzio. Diventava problematico per chi doveva andare in paese. Così abbiamo deciso di fermarci alle prime 30-35 adesioni come tetto massimo.

Che dire dei suoi “discepoli”, divenuti insegnanti?

In effetti diversi laici che ora conducono ritiri a Pian dei Ciliegi sono stati suoi discepoli e Bhante Sujiva li ha autorizzati all'insegnamento. Per Pian dei Ciliegi è stato una sorta di “talent scout”, mi si perdoni l'espressione, per la sua capacità di riconoscere le potenzialità delle persone nello sviluppo di “insight”. Tra questi vorrei citare Heinrich Dahm, Jean-Marie De Wurstemberger, Luisa Lazzarotto, Massimo Bonomelli, Paolo Testa e Piero Urban. Oggi sono tutti insegnanti a Pian dei Ciliegi. E mi scuso se ne dimentico qualcuno. Ricordo ancora con commozione quando Bhante Sujiva disse ad alta voce: “A Pian dei Ciliegi ho trovato la mia nuova famiglia europea”.



Uno dei primi ritiri in Svizzera. Tra gli yogi: Gianni, Giancarlo, Paolo e Luisa



Ven. Sujiva con Piero Urban, Heinrich Dahm, Massimo Bonomelli, Jean Marie de Wurstemberger (Jan)



Compleanno del Ven. Sujiva. Tra i presenti: Luisa, Emanuela, Laura, Lucia, Martin, Sandra, Alice



Il Ven. Sujiva con Luca Baffigi, Sabrina Urbinati e la piccola Carla



Compleanno del Ven. Sujiva con Ellen Winter, Neva Corazza, Luisa, Sandra, Luca e Jan



Disegno di Sujiva delle tre radici non salutari Moha, Dosa, Lobha



Martin Pavelka e Alice Klimova



Corso di Abhidhamma con Bhante Sujiva

Negli anni di frequentazione a Pian dei Ciliegi, Bhante Sujiva ha scritto diversi libri di Dhamma e anche molte poesie...

Abbiamo pubblicato diversi suoi testi di Dhamma. Cito, fra gli altri, “*L’albero della saggezza - Il fiume del non ritorno*”, oltre a libri sulla pratica di Mettā. C’è anche un titolo più impegnativo come “*Sentieri fra le fitte nebbie del monte illusione*”, un testo che richiede una certa preparazione dottrinale. Bhante Sujiva è anche insegnante di Abhidhamma.

Ha insegnato l’Abhidhamma anche a Pian dei Ciliegi?

Ha provato anche qui a tenere corsi di Abhidhamma ma è arrivato alla conclusione che con gli italiani fosse faticoso...e perfino un po’ inutile. Sono abbastanza sicuro che ci consideri piuttosto ottusi da questo punto di vista. Direi che lo pensa degli Occidentali in generale. Non pensa che siamo stupidi, non è così. Ma che abbiamo una sorta di “tara”, credo culturale, dal suo punto di vista, nell’avvicinarci a certe profondità di analisi dei fenomeni...

A ogni modo, per chi ne fosse interessato, sul nostro sito sono disponibili libri in pdf di Bhante Sujiva.



Ven. Sujiva, Gianni e Jan



Lucia Lanzoni e Petra, il pappagallo meditante

E la pratica di Mettā? Hai detto che ci sono dei suoi libri...

Diversamente dall'Abhidhamma, è convinto che per gli Occidentali sia fondamentale la pratica di Mettā, quindi l'ha sempre sostenuta con convinzione a Pian dei Ciliegi. Ha scritto due manuali e, come dicevo, abbiamo pubblicato anche quelli. Se ne possono trovare copie nella biblioteca a Pian Dei Ciliegi.



Marcella Bagnoni traduce un discorso di Bhante Sujiva



Neva serve il pranzo a Bhante Sujiva

Dov'è adesso Bhante Sujiva?

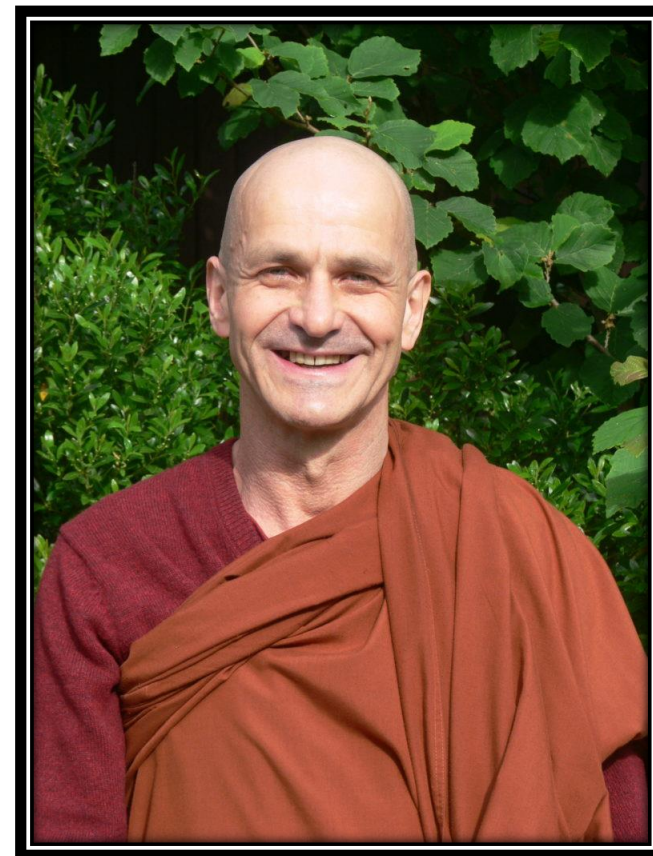
È tornato in Malesia, dove conduce ritiri al Santisukharama Meditation Center di Kota Tinggi. Che io sappia vive lì in modo stabile, anche se è rimasto un viaggiatore. Del resto, è grazie al suo viaggiare che ci ha trasmesso grandi insegnamenti a Pian dei Ciliegi. Vorrei concludere con un ringraziamento da parte di tutti i meditanti di Pian dei Ciliegi e un augurio per Bhante Sujiva: *“May the triple gem bless you! With Mettā”*.



Un ventaglio di proposte

Quali altri monaci conducono ritiri in quegli anni?

Un nome su tutti è quello di Ajahn Chandapalo, figura carismatica, abate di lungo corso del monastero di Santacittarama a Poggio Nativo, nei pressi di Rieti. A Pian dei Ciliegi lo consideriamo un ospite fisso, quasi sempre ad anni alterni, da almeno una ventina d'anni. Anche Ajahn Dhammiko e Ajahn Kantiko sono venuti a condurre ritiri. Il lignaggio di questi monaci è parte di un ramo della Scuola Meridionale del Buddhismo denominato Theravāda, molto fedele al messaggio delle origini del Buddha, anche nella scelta dello stile di vita solitamente isolato. In età moderna, parliamo di poco dopo gli inizi del '900, il maestro di riferimento di questa scuola è diventato il monaco thailandese Ajahn Chah. I ritiri con questi monaci della Foresta, in linea generale, sono più aperti e meno strutturati rispetto al metodo Mahāsī. Un altro nome importante, che però non appartiene alla tradizione della Foresta ed è insegnante Mahāsī, è quello di Bhante Bodhidhamma, guida spirituale del Satipanya Buddhist Trust a White Grit, in Galles. Il suo primo ritiro a Pian dei Ciliegi risale al 2006, l'ultimo al 2022.

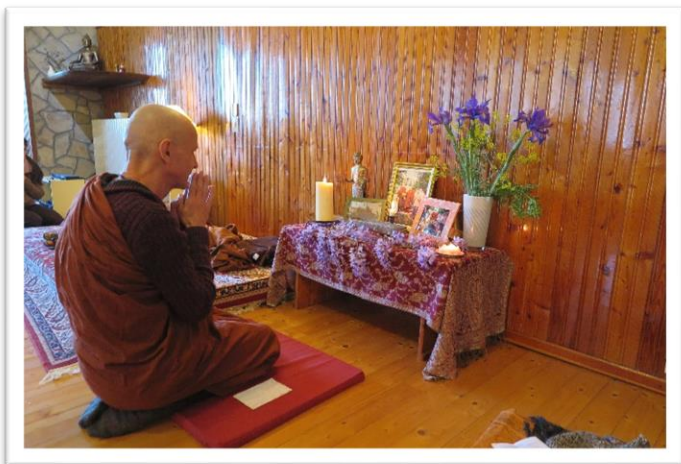


Sayādaw U Vivekananda

Altri passaggi significativi?

Una svolta importante avviene nel 2004, durante una riunione del cosiddetto “gruppo dei consiglieri” di Pian dei Ciliegi, nato per sostenerne lo sviluppo. Tra i presenti ricordo Adriano Emina, Sandra Craighead, Paolo Testa, Giandomenico Pinna, Lucia Lanzoni, Tonino Rattotti e altri.

Quel giorno accade un fatto insolito: il Ven. Vivekananda ha appena terminato un ritiro e si decide di invitarlo. Nel corso della riunione è lui stesso a suggerirci la seguente cosa: organizzare ritiri intensivi per un paio di volte al mese, guidati da meditanti esperti, quindi anche laici, che non durino meno di dieci giorni. Ebbene, ancora oggi dopo parecchi anni quei consigli sono il nostro modello organizzativo nella gestione dei ritiri. Nella maggior parte dei casi durano dieci giorni.



Ven. Vivekananda porge i suoi omaggi a Sayādaw U Pandita, nel giorno della sua scomparsa, il 16 aprile 2016

Il Ven. Vivekananda è l'abate del Lumbini International Meditation Center. Viene spesso a Pian dei Ciliegi?

Abbiamo la fortuna di vederlo abbastanza spesso, da oltre un ventennio. Talvolta ad anni alterni. Come insegnante del metodo Mahāsī, il Ven. Vivekananda è fra i più autorevoli al mondo. È stato allievo e assistente di U Pandita, a sua volta discepolo e successore diretto di Mahāsī Sayadāw.

Il Centro Mahāsī Internazionale di Lumbini è situato nella pianura del Terai in Nepal, poco distante dal confine con l'India. È da sempre considerato un luogo sacro e di pellegrinaggio per tutti i buddhisti. Lumbini ha infatti dato i natali al principe Gautama, divenuto il Buddha, l'Illuminato. Adesso l'area è riconosciuta come patrimonio dell'umanità dall'UNESCO. Il Ven. Vivekananda è stato incaricato da U Pandita in persona di fondare un Centro Mahāsī Internazionale a Lumbini.

Com'è arrivato a Pian dei Ciliegi?

Il primo invito nasce dalle sollecitazioni di alcuni meditanti dell'ex centro Dhammaloka di Cremolino, guidato da Edoardo Profumo, dopo la sua chiusura nel 2002. Il Ven Vivekananda ha condotto il suo primo ritiro a Pian dei Ciliegi nel 2004. Un periodo che ricordo bene...

Accade qualcosa di particolare?

Purtroppo sì. È l'anno della separazione da Loredana, compagna di vita e di lavoro, che lascia Pian Dei Ciliegi nel 2004. Decidiamo che nostra figlia Gemma vada a vivere con lei. Insomma, rimango solo a Pian dei Ciliegi. Un momento non facile. In certi momenti penso anche di fermarmi, però non lo faccio e vado avanti. Fino a quando l'anno dopo, cioè nel 2005, succedono cose importanti per Pian dei Ciliegi e nella mia vita personale.



Hannes Huber

Di che si tratta?

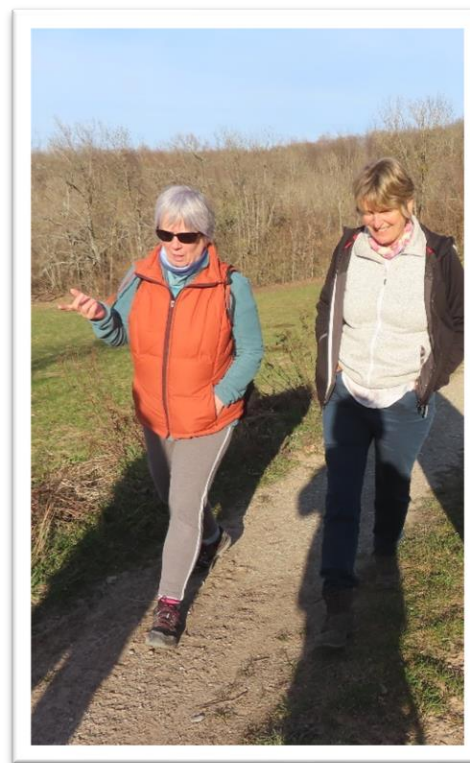
Al ritiro di U Vivekananda partecipa anche un assistente austriaco che si chiama Hannes Huber. L'anno seguente Hannes torna per condurre un ritiro, questa volta insieme a Beate Gloeckner. In breve: Hannes Huber è oggi la guida spirituale di Pian dei Ciliegi. Un incontro felice che si è sviluppato negli anni. Sempre in quel periodo, tra le persone che frequentano abbastanza assiduamente Pian dei Ciliegi, c'è Sandra Craighead, italo-americana. Appartiene al gruppo di quelli che abbiamo già chiamato gli "esuli" di Cremolino. Nei ritiri di quel periodo Sandra aiuta spesso a tradurre gli insegnanti stranieri, grazie al suo perfetto inglese. Un giorno mi lancio e le chiedo se ha voglia di aiutarmi a gestire Pian dei Ciliegi. Decisione non facile, Sandra vive e lavora a Torino, ha figli piuttosto grandi, eccetera. Non dice sì, non dice no, ma dopo qualche tentennamento accetta. Inizia a vivere qui, col tempo diventiamo compagni nella vita. E lo siamo ancora.



Da sinistra: Mariasole (ex cuoca), Juraj Porubský (fondatore del ex centro Javorie), Domenica e Roberto Morleo (ex residente)

Anni di crescita e cambiamenti continui..

Diciamo che prosegue il cammino per diventare un Centro Mahāsi a tutti gli effetti. Agli insegnanti, monaci o laici che siano, cominciamo a chiedere di tornare ogni anno nello stesso periodo. Può sembrare un dettaglio, una scelta marginale, ma non lo è. Avere una data quasi fissa aiuta la partecipazione dei meditanti che devono conciliare i ritiri con la vita familiare e professionale. Sono anche anni di ristrutturazioni continue: spazi, camere, bagni, sale, ma non voglio annoiare. Ci tengo a dire solo due cose che hanno a che fare con la difesa dell'ambiente: a Pian dei Ciliegi ci si scalda col cippato, quindi arbusti, rami e tronchi raccolti nei boschi. È piuttosto faticoso ma va bene così. Inoltre, abbiamo un impianto di fitodepurazione delle acque e qualche pannello solare. È il nostro modo di stare al mondo senza sprechi, vivendo col necessario e l'essenziale. In cucina



Sandra e Beate Gloeckner

prepariamo solo piatti vegetariani e vegani, in linea col primo precetto buddhista sul rispetto di tutti gli esseri viventi. Con prodotti a chilometro zero, ogniqualvolta è possibile.

Torniamo un attimo indietro. Sono anni in cui a Pian dei Ciliegi si lavora per farne un Centro Mahāsī ma intanto si svolgono anche altre attività, magari estranee alla meditazione. Come si conciliano le due cose?

Diciamo la verità: non era facile riempire tutti i ritiri, quindi avevamo un problema di semplice sopravvivenza. Eravamo un'associazione "senza fini di lucro", lo siamo da sempre, ma per fine anno i conti dovevano tornare e non sempre i ritiri legati al metodo Mahāsī incontravano il favore di tutti i meditanti.

C'erano anche altre sensibilità, dovevamo tenerne conto. Quindi proponevamo altre pratiche.

Qualche esempio?

C'era il gruppo che seguiva gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh,

Andrea Huber

c'erano iniziative sulla medicina tibetana, lo yoga o il MBSR (mindfulness-based stress reduction N.d.R.). Per ciò che riguarda i ritiri, oltre ai monaci della Tradizione della Foresta di cui si è già detto, abbiamo avuto qui l'ex monaco Stephen Batchelor, e anche Marcia Rose, Patricia Feldman, Charles Genoud e l'italiana Letizia Baglioni. Stiamo parlando del periodo che va dal 2004 al 2015. Infatti, già nel 2014 il Consiglio Direttivo prende la decisione di ridurre e sfolire ciò che esula dalla pratica del Satipaṭṭhāna e dal metodo Mahāsī, salvo mantenere qualche eccezione come, ad esempio, i ritiri di Ajahn Chandapalo o la presenza di Ajahn Sucitto nel 2019, organizzato dall'Associazione Muditā.



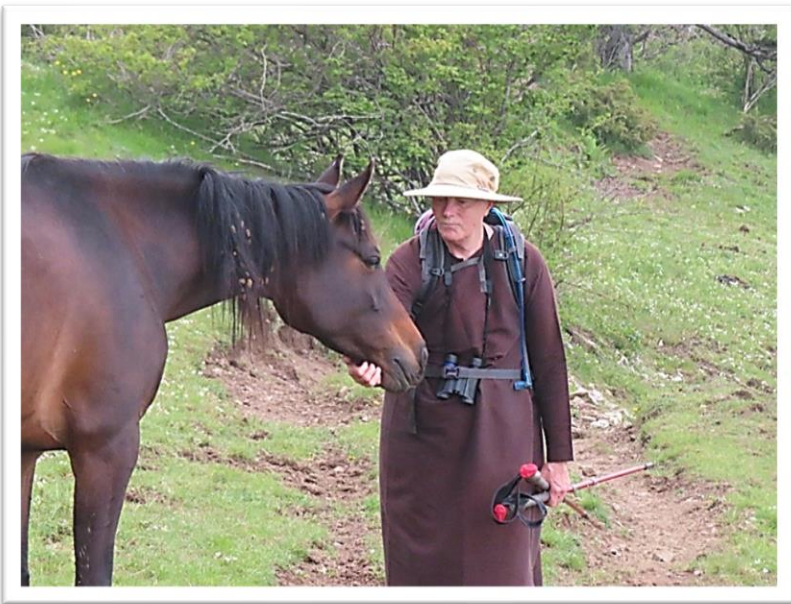
Massimo Bonomelli, Adriano Emina, Luisa Lazzarotto, Hana Haladova, Domenica Morisi



La gentilezza del cuore

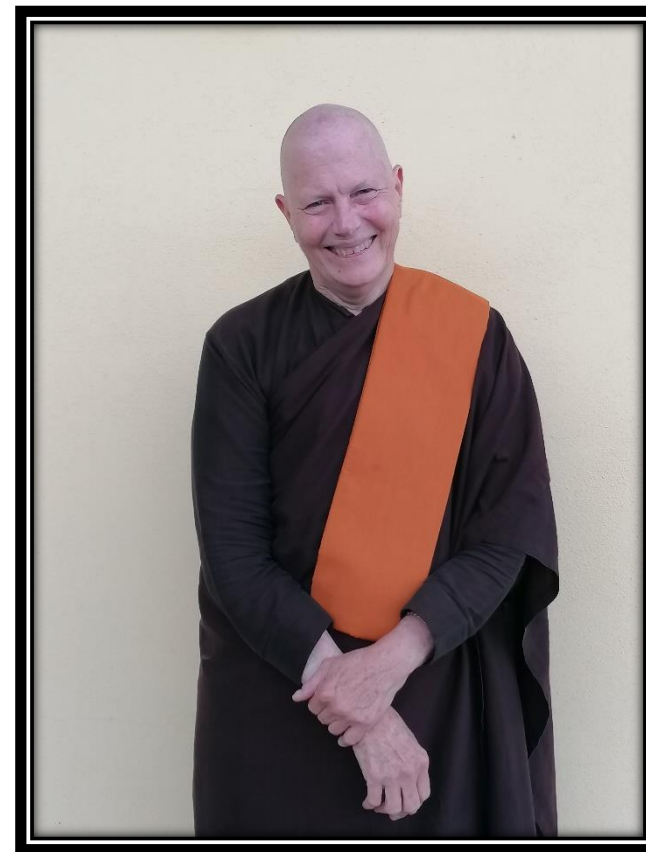
La pratica di Mettā permea la storia di Pian dei Ciliegi. A volte con ritiri specifici, altre volte insieme alla Vipassanā. Cosa puoi dire?

Sulla pratica di Mettā ci sono opinioni diverse. Secondo un grandissimo maestro come Sayādaw U Pandita è meglio praticarla solo dopo aver avuto una lunga esperienza di Vipassanā. Secondo altri importanti monaci, ad esempio U Janaka, è meglio praticarla fin da subito. Anzi, è meglio iniziare un ritiro praticando Mettā e poi arrivare alla Vipassanā. Non sta certo a me prendere posizione. A Pian dei Ciliegi organizziamo ritiri specifici di Mettā aperti a chiunque. Mentre nei ritiri di Vipassanā ciascun insegnante, monaco o laico, è libero di fare come meglio crede.



Parlando dell'oggi, una presenza certamente importante per la pratica di Mettā a Pian dei Ciliegi è quella della Ven. Virāṇāṇī.

Il suo primo ritiro qui risale al 2017. Siamo grati e onorati che torni da diversi anni. La sua ordinazione a monaca risale al 2006 in Birmania, con Sayādaw U Pandita. Dopo ha vissuto alcuni periodi anche presso il Centro di Meditazione Chanmyay Myaing a nord di Yangon, guidato da Sayādaw U-Indaka. In seguito, a causa del golpe militare in Birmania del 2021, ha dovuto lasciare il paese. Attualmente insegna Mettā e Vipassanā in Europa e Australia, avendo come maestro di riferimento U Vivekananda.



Ayya Virāṇāṇī

Però ti sarai fatto una tua opinione sulla pratica di Mettā?

Credo che abbiamo tutti un gran bisogno di Mettā, a partire da quella verso sé stessi. In quanto occidentali troppo spesso siamo “goal oriented”, a caccia di obiettivi, con una mentalità che ci spinge a cercare un risultato dopo l'altro, dimenticando che la pratica non è una gara. Tantomeno una competizione a chi scala più velocemente gli *insight*. In tal senso, vorrei ricordare alcuni consigli che la Ven. Virāṇāṇī suggerisce ai meditanti: “Non forzate, anche la fretta può essere brama. Non ci sono sedute okay e sedute non okay. Ogni seduta è preziosa. Si sta con quel che c'è”.

Quindi?

C'è tanto bisogno di una pratica che addolcisca lo sguardo del meditante, che aiuti a volersi bene, a essere gentili e accettare le fragilità, proprie e altrui. Come dicono molti monaci: “Se non ti vuoi bene, come puoi irradiare gentilezza amorevole agli altri?”. Ovviamente conta anche il Retto Sforzo, ma dev'essere equilibrato.

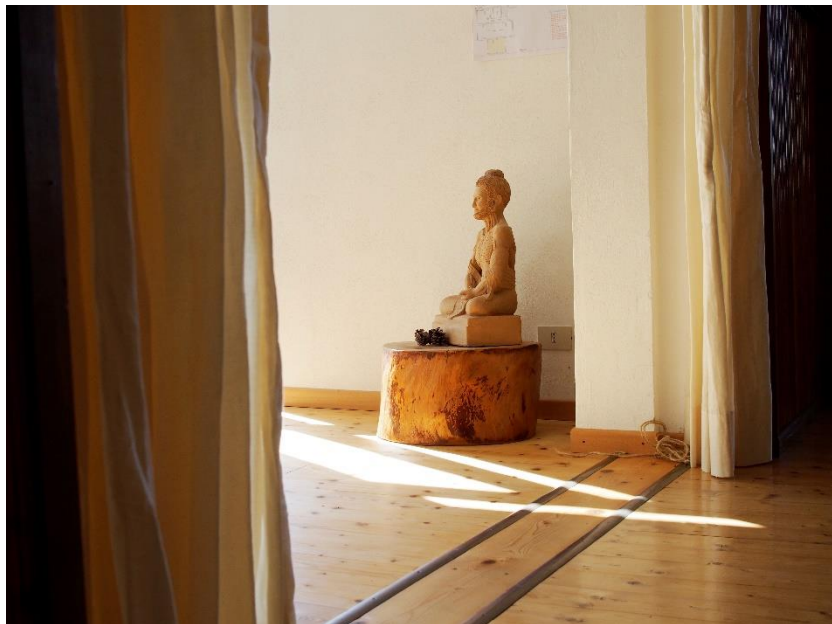
Cos'è stato il Covid per Pian dei Ciliegi? Non dev'essere stato facile chiudere i cancelli.

Abbiamo seguito con scrupolo le regole e le indicazioni che davano le autorità sanitarie. Di fatto non si poteva uscire, eravamo qui in cinque. A seconda dei momenti abbiamo potuto svolgere lavori esterni. Come tutti noi, anche Bhante Sujiva si sentiva in gabbia. Quando le regole lo consentivano si facevano lunghe passeggiate. Qui i boschi non mancano. Sul lato pratico, abbiamo rimediato con le attività online, organizzando corsi e insegnamenti tramite il web. Poi, con le prime deroghe, abbiamo potuto fare ritiri estivi, con le dovute precauzioni: ogni persona aveva una sua stanza, tavoli separati, mascherine, finestre sempre aperte, e altro ancora. Posso dire che non abbiamo mai avuto casi di malattia o di ricoveri. In positivo, rispetto al periodo Covid, è rimasto l'uso che adesso si fa delle potenzialità del web: brevi ritiri, appuntamenti domenicali o semplici meditazioni di gruppo online, magari per un'ora o due.



Alessandro Biagini, Carlo La Melia, Bianca Blaickner





Pian dei Ciliegi oggi

Veniamo al presente: Pian dei Ciliegi è ufficialmente riconosciuto come Centro Mahāṣī dall'Unione Buddhista Italiana. A quando risale l'ingresso?

Non è stato un percorso immediato, anzi. Il primo passaggio è del lontano 2008, con un cambiamento di Statuto. Nati come Associazione culturale, diventiamo: “Associazione religiosa diversa dalla cattolica”. La richiesta però non fu accolta.



Alcuni membri del direttivo: Gianni, Sandra, Adriano, Federica La Rosa, Gautam Verma, Friederike Konitzer

Poi che succede?

Ci siamo fermati, poi è ripartito il dialogo. A luglio 2023, siamo finalmente entrati a far parte dell'Unione Buddhista Italiana come Centro Mahāṣī. Un evento che cambia il nostro destino.

Per quale motivo?

La prima regola è che, anche in futuro, il nostro Consiglio Direttivo dovrà operare affinché Pian dei Ciliegi rimanga un Centro Mahāṣī. Ciò dovrà avvenire in piena intesa con la Guida spirituale. Potranno cambiare i Soci, il Direttivo o la Guida spirituale ma l'identità di Centro Mahāṣī dovrà essere mantenuta.

In aggiunta, in tempi relativamente brevi, ci sarà un cambio di proprietà per Pian dei Ciliegi. Gli attuali proprietari venderanno gli immobili e i terreni all'Associazione. Su questo, come Associazione



La gatta Nuvoletta

dobbiamo esprimere la più sentita gratitudine per i contributi che ci riconosce l'UBI, derivanti dall'8 per mille. Ed esprimere altrettanta gratitudine per la *dana*, cioè le donazioni che ogni anno riceviamo dai meditanti. Nel 2025 abbiamo potuto acquistare altri cinque ettari di bosco. Sommando tutto, Pian dei Ciliegi si estende adesso su un'area di 120 mila metri quadri, cioè 12 ettari. Abbiamo acquisito questo spazio per assicurarci che anche in futuro Pian dei Ciliegi rimanga un'oasi di silenzio e di conservazione dell'ambiente. Ovviamente senza mettere recinti alla proprietà.



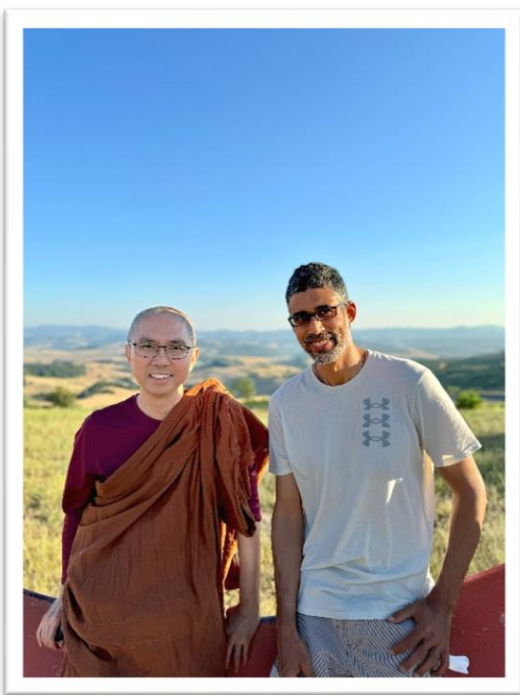
Studio con Sayādaw U Uttaranyana: Sandra, Neva, Frida, Luisa, Marcella

Altre idee per il futuro?

Qualcosa ci sarebbe ma è davvero in fase molto embrionale. L'idea è quella di creare una scuola per formare insegnanti di meditazione. Ci siamo resi conto che c'è in giro tanta...come chiamarla? Diciamo pure paccottiglia. La meditazione è di moda, spesso è solo marketing. Non bastano un tappetino e un guru vestito di bianco per praticare. Certo, la consapevolezza non è mai troppa, qualunque cosa va bene se consente una maggiore presenza mentale. Però ci sarebbe un gran bisogno di insegnanti preparati, magari dopo una pratica rigorosa su di sé. Forse mi illudo, è solo un'idea. Si vedrà.

Per Pian dei Ciliegi sono arrivate le 30 candeline. Che altro dire?

Che grazie al lavoro e alla dedizione di molte persone l'Associazione Pian dei Ciliegi è in buona salute. Vorrei fare mie alcune parole di Nina van Gorkon, studiosa del Canone Buddhista e dell'Abhidhamma, che mi hanno colpito molto: *“Siamo inclini a prendere per permanente ciò che è impermanente, per piacevole ciò*



Bhante Gavesi con Gautam Verma

che è insoddisfacente, e per un “sé” ciò che è solamente un “non-sé. Scopo del Dhamma è insegnare la via che conduce alla fine degli inquinanti”.

Ecco, lo scopo di Pian dei Ciliegi è aiutare le persone a intraprendere la via del Dhamma che conduce alla fine degli inquinanti e alla liberazione. Cerchiamo di farlo seguendo un lignaggio che dagli insegnamenti del Beato, il Buddha, l'Illuminato, arriva a un grande maestro buddhista dei tempi moderni, il Venerabile Mahāsi Sayadāw.

Quindi un grazie di cuore ai monaci, agli insegnanti laici, agli staff e a tutti i meditanti, per il sostegno che ci hanno dato in tutti questi anni. Con l'augurio di andare avanti ancora insieme, giorno dopo giorno. Con Mettā.



Carlotta Lingeri, Davide Maestro, Iryna Pavlovska, Massimiliano Taini



Roberto Montanari, secondo da sinistra, è il nuovo membro del consiglio direttivo





CAPITOLO 2

“Quel giorno che i Deva...”

Sandra Craighead racconta vent'anni di esperienza a Pian dei Ciliegi: dai dhamma talk col Ven. Vivekananda ai libri di Bhante Sujiva e Mahāsī Sayadāw. Oltre al lavoro umile e prezioso di gestire il Centro e i ritiri. E dice: “Tutto è nato da un richiamo fortissimo, mentre camminavo”.

Tra le figure che accompagnano la storia di Pian dei Ciliegi degli ultimi vent'anni, c'è sicuramente anche Sandra Craighead.

Penultima di sei figli, madrelingua inglese, è nata da genitori americani venuti in Italia come missionari protestanti di denominazione Battista. Sandra è cresciuta a Rivoli, in provincia di Torino: *“All'ombra di un magnifico cedro - ricorda - nel parco che circondava il seminario dove mio padre insegnava teologia. Era un'ambiente di ispirazione cristiana, con un'impostazione etico-culturale che rivivo anche oggi a Pian dei Ciliegi”*.

Ex insegnante di conversazione inglese, a Sandra Craighead si deve la traduzione dall'inglese di alcuni testi di Dhamma pubblicati dall'Associazione Pian dei Ciliegi. Oltre a questo, le migliaia di ore dedicate alla traduzione in diretta durante i ritiri di insegnanti monaci o laici. Infine, l'impegno profuso nella vita organizzativa e nella gestione quotidiana di Pian dei Ciliegi, accanto a Gianni Burgazzi, da quando nel 2006 Sandra decide di trasferirsi a Bulla di Monte Santo.



Sandra Craighead con Gianni Burgazzi

Buongiorno Sandra, anche per te è un compleanno: vent'anni a Pian dei Ciliegi. Come avviene il tuo incontro con il buddhismo, in particolare con la Vipassanā e il metodo Mahāsi?

Il mio approccio al buddhismo avviene sulla soglia dei 40 anni, in un momento personale anche difficile. Ero alla ricerca di una via spirituale che non contemplasse necessariamente l'esistenza di un'entità superiore, ma offrisse un percorso di conoscenza e crescita personale. È stata una lettura ad ispirarmi e la via del Buddha mi è apparsa subito convincente. Spinta dalla curiosità ho iniziato un percorso fra tradizioni buddhiste diverse, come quella Tibetana o Zen, fino ad approdare alla Vipassanā. I miei primi ritiri, nel 1999, sono stati con Mario Thanavaro. Poi è arrivato l'incontro decisivo col mio primo maestro di tradizione Mahāsi: Edoardo Profumo, un pioniere della meditazione Vipassanā in Italia. Così ho iniziato a praticare nel suo Centro a Cremolino, vicino a Ovada in Monferrato, seguendo il metodo di Mahāsi Sayādaw: è un'impostazione che negli anni ho potuto rafforzare attraverso la partecipazione a ritiri intensivi con il Ven. U Pandita e il Ven. Vivekananda.



Sandra con Brother Dassana



Cerimonia per Lucia Lanzoni

Il Centro di Cremolino chiude nel 2002. Che succede a quel punto?

Sì, il Centro chiude, e divento anch'io orfana ed esule di Cremolino, ma è lo stesso Edoardo Profumo a consigliarmi di continuare la pratica sotto la guida di Bhante Sujiva, monaco che già conoscevo. Comincia così da parte mia una frequentazione più assidua di Pian dei Ciliegi, dove Sujiva è ormai il maestro di riferimento. Nei ritiri sono spesso traduttrice dei diversi insegnanti. È Gianni a coinvolgermi sempre più in attività organizzative.

Tappe importanti in quel periodo?

Un momento significativo per Pian dei Ciliegi è quando i cosiddetti orfani ed esuli di Cremolino, una decina di persone tra cui Adriano Emina, decidono di “andare in missione” - mi si perdoni l'espressione - da Gianni per chiedergli di invitare il

Ven. Vivekananda. In altre parole, qualcuno che potesse dare una maggiore direzione verso la pratica e il metodo Mahāsi. Gianni si dichiara molto disponibile, così nel 2004 il Ven. Vivekananda viene a condurre il suo primo ritiro.

Sempre quell'anno, in dicembre, chiedo a Gianni se posso fare un ritiro privato, non potendo partecipare a quello tradizionale di fine anno. In quella circostanza scopro molti aspetti della storia di Pian dei Ciliegi che non conoscevo. Scopro anche che Gianni è rimasto solo a gestire il Centro e cerca persone che possano aiutarlo.

Quindi?

Nel 2005 in agosto sono a Pian dei Ciliegi per tradurre i dhamma talk di Bhante Sujiva. A fine ritiro Gianni mi chiede se me la sento di aumentare il mio impegno. In quel momento, vivo un periodo piuttosto difficile, vorrei dare una svolta alla mia vita ma non è facile: sono madre, ho un lavoro, una relazione complicata. Quindi prendo tempo. Poi accade qualcosa, un'esperienza molto potente e decisiva...



Cioè?

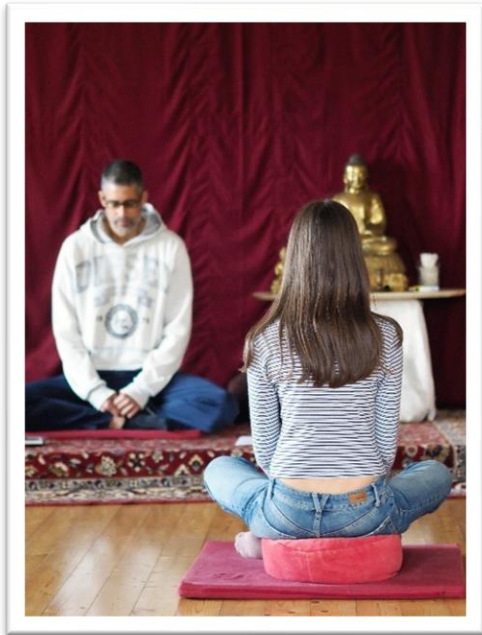
La ricordo come fosse ora: attraversando il prato fra la casa di Gianni e l'immobile principale dove c'è la sala di meditazione, sento un richiamo fortissimo, qualcosa che proviene dal bosco. Non rumori, non parole ma qualcos'altro. Come se i Deva del luogo stessero cercando di dirmi qualcosa, come un invito a restare. Gli stessi Deva di cui parla Bhante Sujiva. E così prendo la decisione, sapendo che avrebbe rivoluzionato la mia vita. In seguito è nata una relazione con Gianni. Il mio trasferimento definitivo risale all'estate 2006. Ora ho anche una casetta, a pochi minuti di cammino da Pian dei Ciliegi.



Negli anni, il tuo contributo a Pian dei Ciliegi diventa a tutto campo...

Il mio contributo maggiore è stato quello di aiutare Gianni a creare una rete di persone motivate nella gestione del Centro. Una squadra di sostegno chiamata “gruppo dei consiglieri”, poi diventato “Consiglio Direttivo”. Vorrei ricordare qualche nome del nucleo originario: Graziano Vannucci, Adriano Emina, Giancarlo Giovannini, Laura Giunipero, Lucia Lanzoni col suo mitico pappagallo, Luisa Lazzarotto, Alberto Manzoni, Giandomenico Pinna, Tonino Rattotti, Paolo Testa e Barbara Bartolotta,.

Negli anni l'Associazione si è andata sempre più strutturando, potendo contare su più collaboratori, fino al suo assetto attuale. Nel tempo si sono avvicendati diversi volontari, tra cui vorrei citare Alberto Cottarelli, Luc Kudlikowski e Roby Morleo. Personalmente sono stata segretaria di Pian dei Ciliegi dal 2006 fino al 2022. Per un periodo ha collaborato con me Emanuela Ciprandi, poi ho passato il testimone alla preziosissima Frida, ovvero Friederike Konitzer, coadiuvata inizialmente da Marcella Bagnoni e ora da Alessandra Venturin.



Attualmente?

Mi considero un po' un jolly, collaboro dove c'è bisogno. Mi occupo di redigere il programma dei ritiri e di tenere i contatti con gli insegnanti di Dhamma. Abbiamo istituito da poco la figura del “manager ritiri”. Vorremmo servisse anche per favorire un ricambio generazionale. Infatti, oltre alla “vecchia guardia”, penso a Gianni, Adriano e Frida, si è creato un gruppo di giovani motivati: Neva Corazza, Carlo La Melia, Alessandra Venturin, Alessandro Biagini, Marcella Bagnoni, e altri collaboratori. Il Consiglio Direttivo invece è costituito da otto persone: Adriano Emina presidente, Luisa Lazzarotto vice-presidente, Gianni Burgazzi manager e tesoriere, Friederike Konitzer segretaria, Gautam

Verma, Federica la Rosa e la sottoscritta. Dal gennaio 2026 è entrato in squadra Roberto Montanari.



Stefania Bosso e le sue torte



Alberto Cottarelli, ex residente di Pian dei Ciliegi

Cosa puoi dire della tua pratica oggi?

Abito vicino, quindi in qualche modo sono “immersa” nel Dhamma. Quando posso, medito in sala e ascolto i Dhamma-talk serali. Mi aiuta a mantenere continuità. Nella vita mi ha arricchito praticare con molti insegnanti, anche di orientamento diverso. Inoltre ho avuto il privilegio di tradurre i loro insegnamenti e colloqui, ricavandone un prezioso aiuto. Attualmente Beate Gloekner è la mia insegnante di riferimento, allieva di U Pandita e del Ven. Vivekananda. Per anni sono andata a casa sua a Wassenach, in Germania. Ci andavo spesso in agosto per un ritiro intensivo. Dal Covid in poi non sono più andata in Germania, preferendo ritiri più brevi e più frequenti, oltre alla seduta quotidiana ogni mattina. Beate Gloeckner è ancora la mia guida: avere un'insegnante così disponibile è una grande fortuna e le sono enormemente riconoscente.

Che pensiero vuoi dedicare ai trent'anni di Pian dei Ciliegi?

Desidero esprimere gratitudine a tutti gli insegnanti di Dhamma che hanno condiviso la loro esperienza con Pian dei Ciliegi. Vorrei ricordarli tutti, scusandomi in anticipo se dovesse esserci qualche involontaria dimenticanza: Marcia Rose, Letizia Baglioni, Martine e Stephen Batchelor, Geraint Evans, Dhammiko, Antonella Comba, Charles Genoud, Patricia Feldman, Andrea Huber, Hannes Huber, Beate Gloeckner, Ven. Vivekananda, Ven. Bodhidhamma, Ven. Sujiva, Ven Virañani, Ajahn Chandapalo, Ven. Mettānanda, Luisa Lazzarotto, Elsa Chiesa, Massimo Bonomelli, Piero Urban, Henrich Dahm, Jan de Wurstemberger, Gautam



Luisa, Neva, Lidia Vezzulli (cuoca) e Hana



Marcella, Bianca, Ayya Virāṇāṇī e Alessandra

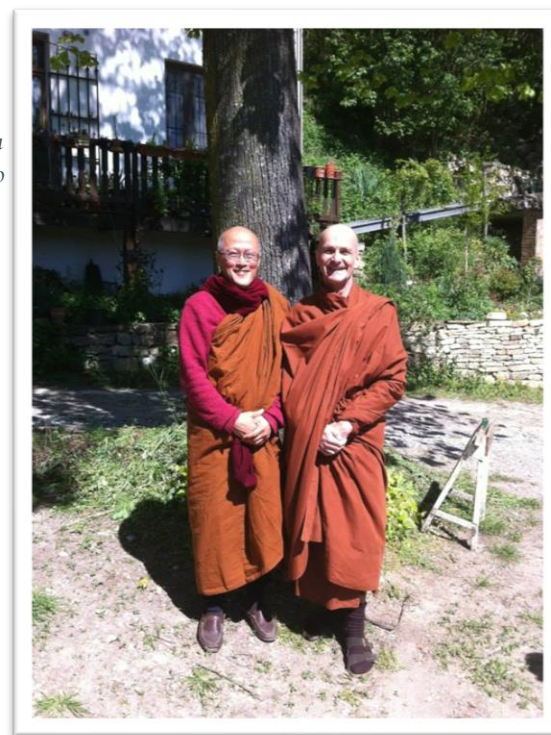
Verma, Giancarlo Giovannini, Ajahn Sucitto, Brother Dassana, Adriano Emina, Federica La Rosa, Paolo Testa, Giuliano Giustarini, Ven. Uttarañana, Ven. Gavesi, Arya Baumann.

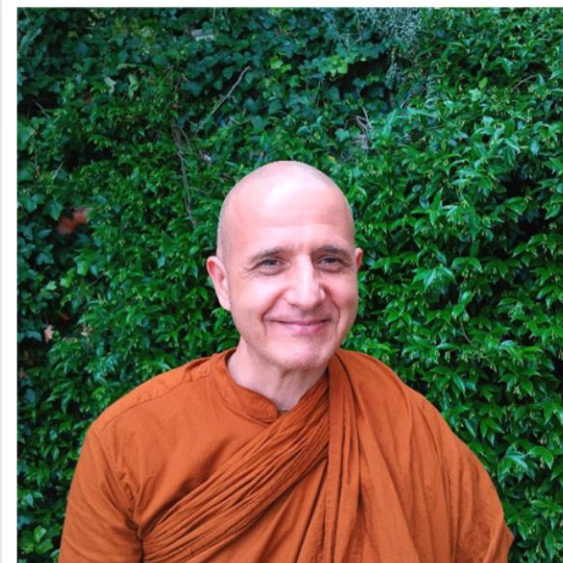
Grazie alla loro generosità, si è rinforzata tra i meditanti la fiducia che la via indicata dal Buddha sia quella della liberazione.

Sadhu, Sadhu, Sadhu



In alto a sinistra Massimo Fattori e Domitilla Pisoni, a destra Sandra e Neva, in basso a destra Sujiva e Vivekananda, al centro Ven. Vivekananda con Laura Fabris e a sinistra Alberto Cottarelli che ripara il furgone.





A sinistra direttivo con delegazione UBI prima dell'ingresso di Pian dei Ciliegi. Sopra, Gianni lavora alla fitodepurazione. In alto a destra Bhante Mettānanda, e in basso a destra Bhante Sujiva con Vittorio Marrucci, creatore del Teaser di Pian dei Ciliegi





CAPITOLO 3

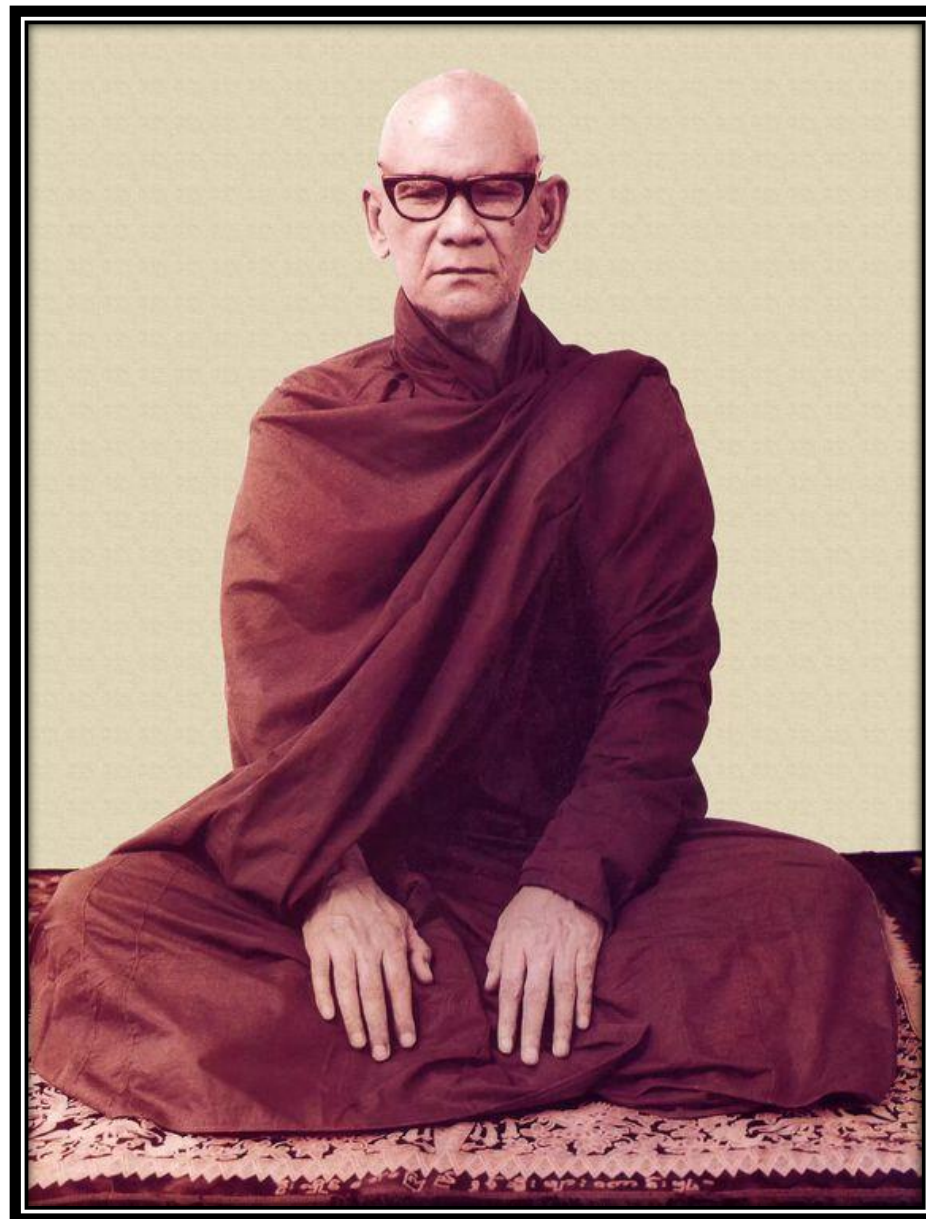
Il Bhikkhu del Grande Tamburo

*Le origini del metodo di Mahāsī Sayādaw
per la meditazione Satipaṭṭhāna*

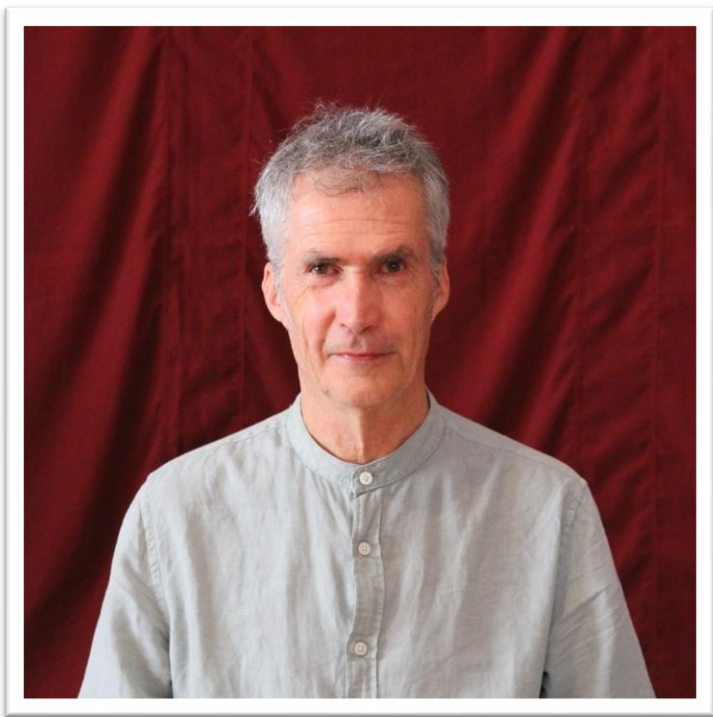
A colloquio con Hannes Huber:

Hannes Huber è la Guida Spirituale di Pian dei Ciliegi dal 2022. Nato in Austria, ha iniziato a meditare nel 1985 in Sri Lanka sotto la guida di Godwin Samararatne. Ha maturato una lunga esperienza di ritiri nella tradizione Mahāsī con il Ven. U Pandita e il Ven. U Vivekananda, dal quale è stato autorizzato ad insegnare. È insegnante di Vipassanā in diversi paesi europei.

La Guida Spirituale dell'Associazione Pian dei Ciliegi supervisiona l'attività, la programmazione e la condotta morale dei soci. Il suo insegnamento è in diretta continuità con il lignaggio di Mahāsī Sayādaw.



Mahāsī Sayādaw (1904-1982)



Hannes Huber

Introduzione

L'obiettivo di questo lungo colloquio con Hannes Huber, maestro spirituale di Pian dei Ciliegi, a oggi primo e unico Centro Mahāsī in Italia associato all'Unione Buddhista Italiana, è ricostruire le origini della pratica del “metodo Māhasī”, una pratica meditativa diffusa nei paesi di tradizione buddhista e anche a livello internazionale.

È un cammino che inizia dai primi anni di formazione del *bhikkhu* U Sobhāna, il futuro Mahāsī Sayādaw, tra i maggiori maestri buddhisti del ventesimo secolo ed erudito eccezionale, fino agli approcci più recenti dei suoi discepoli di prima generazione, o di seconda generazione, che Hannes Huber definisce “rami cresciuti da uno stesso albero”: la grande famiglia Theravada.

Il colloquio è anche un viaggio a ritroso nel tempo, tra i villaggi e le foreste dell'India e del Nepal, quando il Buddha ancora in vita predicava a quelle che definiva le “quattro assemblee” del Sangha: i *bhikkhu* e le *bhikkuni*, gli uomini laici e le donne laiche.

È inoltre uno sguardo su come gli insegnamenti del Beato si siano diffusi in Occidente, a partire dagli anni '70-'80 del secolo scorso, creando un fertile terreno per i tutti i praticanti del Dhamma.

Alla scoperta del “metodo” Mahāsī

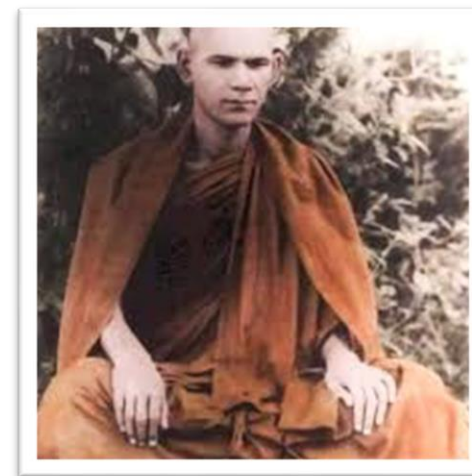
Buongiorno Hannes, grazie per la disponibilità. Ecco la prima domanda: in Pāli, la lingua canonica delle scritture Theravada, la parola Māhasī significa Grande Tamburo. Come mai un monaco birmano, ordinato nel Dhamma con il nome di U Sobhāna, che può significare Bello, Splendente o Benefico, a un certo punto diventa per tutti “Mahāsī”?

È una storia interessante e insieme curiosa. Accade all'incirca quando U Sobhāna, cioè il futuro Mahāsī Sayādaw, ha da poco compiuto 27 anni e ha già un lungo periodo di vita monastica alle spalle. In quel momento sta tornando a vivere a Seikkhun, in Alta Birmania, dove è nato nel 1904. Nel villaggio c'è un piccolo monastero con un grande tamburo all'esterno. Il nome del monastero è Mahā-Si Kyaung. Tradotto letteralmente significa il “Monastero del Grande Tamburo”. In Pāli, infatti, la parola *Grande* si dice *Maha*, mentre *Si* significa tamburo.

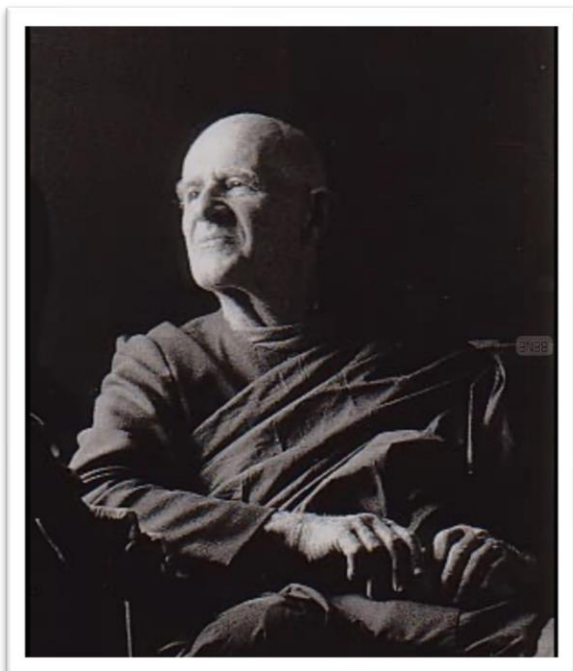
Poco dopo il suo ritorno a Seikkhun, il giovane bhikkhu U Sobhāna inizia a insegnare meditazione e prima di ogni discorso di Dhamma prende l'abitudine di far risuonare il tamburo come richiamo. Ed è grazie a questo che U Sobhāna Mahātera diventa per tutti Mahāsī, ovvero il bhikkhu del “Grande Tamburo”. Va detto che cambiare nome non è insolito per un monaco buddhista. Al contrario, ogni nuovo “Dharma name”, ogni nuovo nome di Dhamma, rappresenta spesso un punto di svolta nel percorso di un monaco, ad esempio un nuovo incarico in un monastero, in una scuola, o altro ancora.

Quali sono state le tappe più significative della formazione di Mahāsī Sayādaw?

Entrato in monastero a sei anni, diviene novizio (*sāmanera*) a dodici con il nome di Shin Sobhāna. Poco prima dei vent'anni, il 26 novembre 1923, è ordinato monaco, con Sumedha Sayādaw Ashin Nimmala come suo precettore. Allievo brillante, prosegue gli studi e diventa maestro in scritture buddhiste a Moulmein, cittadina della Birmania del sud, dedicando una particolare attenzione al Mahasatipatthāna Sutta.



Mahāsī Sayādaw da giovane



Nyanaponika Thera

Una tappa importante della sua biografia la racconta il monaco tedesco Nyanaponika Thera, che di Mahāsī Sayādaw fu discepolo e collaboratore: “*Nell'ottavo anno di ordinazione U Sobhāna, assieme a un altro monaco, lasciò Moulmein con il solo bagaglio consentito ai monaci (la ciotola delle elemosine, tre paia di abiti, ecc. N.d.R), alla ricerca di un metodo pratico ed efficace di meditazione*”¹.

U Sobhāna parte da Moulmein con il permesso del suo abate. Arriva a Thaton dopo avere camminato per oltre 70 km. Qui vive U Nārada, un monaco della tradizione Theravada che insegna un tipo di meditazione particolare, con una pratica che punta direttamente al raggiungimento di realizzazioni profonde. U Sobhāna inizia subito un ritiro intenso di meditazione Vipassanā sotto la guida di U Nārada. In meno di quattro mesi la sua pratica compie enormi passi avanti, ma purtroppo l'anziano abate Taik-kyang Sayādaw del monastero di Moulmein si ammala e gli ordina di tornare. L'abate lascerà il suo corpo di lì a poco.

¹ *La pratica dell'Insight*, Ubaldini Editore

È lo stesso Mahāsī Sayādaw a raccontare la sua esperienza a Tathon: “Dopo aver seguito un corso intensivo di meditazione Satipaṭṭhāna sotto la guida personale del Ven. Mingun Jetavan Sayādaw (all’epoca conosciuto come U Nārada, N.d.R), ho iniziato a guidare ritiri di meditazione, dando istruzioni personali ai praticanti e preparando sia conferenze che libri sull’argomento”.²

C’è un aspetto molto significativo in queste parole di Mahāsī Sayādaw. Ci dice infatti che i suoi ritiri erano aperti anche ai laici, non erano un’esclusiva per monaci o monache. È un dettaglio molto importante nella Birmania di quei tempi. Sebbene il ritiro di U Sobhāna a Tathon sia stato piuttosto breve, gli insegnamenti di U Nārada hanno rappresentato un punto di svolta nella sua pratica meditativa. Si tratta di un passaggio fondamentale per ricostruire l’approccio di Mahāsī Sayādaw.

“Nel Satipaṭṭhāna Sutta c’è già tutto”

Come mai l’incontro con U Nārada e il ritiro a Tathon si rivelano così decisivi?

Per rispondere dobbiamo dedicare qualche parola al percorso spirituale di U Nārada. Un monaco curioso e viaggiatore, che ebbe modo di conoscere molti *bhikkhu*, dediti a pratiche anche rigorose, ma senza riuscire a trovare un insegnamento che lo soddisfacesse pienamente. Un giorno sentì parlare di un eremita, un monaco Theravada di nome Aletwya Sayādaw, del quale si diceva fosse entrato in elevati Sentieri di Santità (*ariya-magga*). U Nārada decide di incontrarlo e parte per un lungo cammino fino alle colline di Sagaing in Alta Birmania. È un’area dove ancora oggi si possono visitare monasteri, pagode e grotte, da sempre luogo di pratica e di pellegrinaggio per i buddhisti.



Hannes e Bianca all’ingresso del Mingun Jetavana



Statua di cera di U Nārada

² *La pratica dell’Insight*, Ubaldini Editore





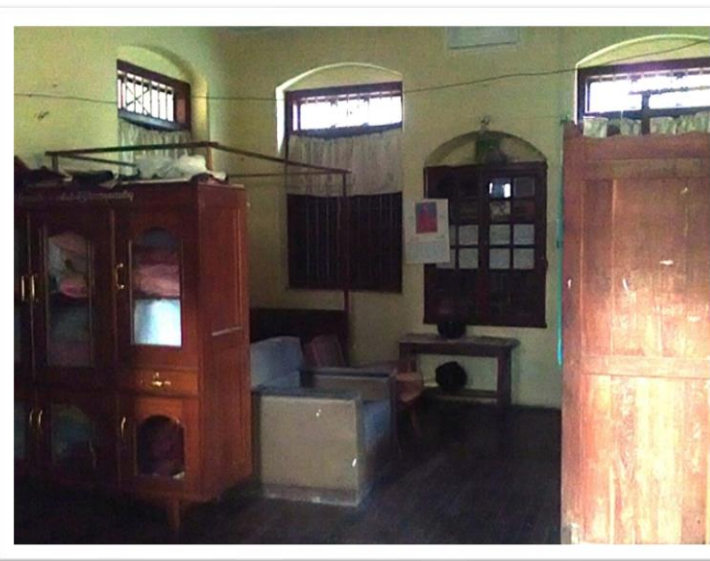
Edificio in cui praticava Mahāsi Sayādaw sotto la guida di U Nārada

Cosa accadde fra U Nārada e Aletwya Sayādaw?

Non sappiamo esattamente quali domande U Nārada possa aver posto ad Aletwya Sayādaw, o quali insegnamenti abbia chiesto all'eremita. Possiamo però rileggere quanto scrive a tal proposito Nyaponika Thera nel libro *Il cuore della meditazione buddhista*, secondo il quale Aletwya Sayādaw replicò a U Nārada in questo modo: *“Perché cerchi in giro la risposta, al di fuori delle parole del Beato? La puoi trovare nel Satipaṭṭhāna Sutta, lì c'è tutto”*.

Da quel momento U Nārada dedicò un rinnovato impegno nella lettura del Satipaṭṭhāna Sutta e di tutti i commenti reperibili. Sicuramente non studiò solamente il *Satipaṭṭhāna Sutta*, ma anche il *Satipaṭṭhāna Samyutta*, compresi molti dei suoi commenti e dei sotto-commentari. U Nārada riuscì così ad elaborare gran parte della pratica che oggi indichiamo come “metodo Mahāsi”.

Certamente tale pratica fu ulteriormente sviluppata da Mahāsi Sayādaw, grazie alla sua esperienza diretta e alla sua profonda conoscenza della dottrina buddhista, ma a ispirarlo fu innanzitutto la lezione di U Nārada.



La stanza in cui Mahāsi Sayādaw praticò nel centro di U Nārada

È ancora un luogo di pratica il monastero di Tathon?

Certamente, lo è ancora! È un luogo di pratica per molti meditanti. Ho avuto modo di visitarlo personalmente. Fu lo stesso U Nārada, nel lontano 1911, ad aprire il primo spazio di meditazione in un'ampia sala. Il posto prese il nome di Yeikhta, che in birmano significa “luogo ombreggiato”. Di lì a poco U Nārada cambiò il proprio nome e divenne Mingun Jetavana Sayādaw, abate del monastero Mingun Jetavana. Attualmente un'area del monastero è diventata un museo. In una stanza si può osservare una statua di cera dello stesso U Nārada.

Dunque per U Sobhāna l'incontro con U Nārada fu molto importante. Tuttavia, per ricostruire a fondo il metodo di Mahāsī Sayādaw non è sufficiente il riferimento a U Nārada. Occorre risalire alla vita del Buddha.

Le “quattro assemblee” del Buddha

Dobbiamo tornare alle origini del buddhismo, a quando il Beato predicava nelle regioni comprese fra il Nord dell'India e il Nepal meridionale. Dobbiamo rivivere ciò che il Buddha diceva ai suoi discepoli. Nei suoi insegnamenti il Beato stabilì che vi fossero quattro assemblee di praticanti del Dhamma: l'ordine dei monaci, l'ordine delle monache, gli uomini laici e le donne laiche. Quindi ai tempi del Buddha era del tutto normale per i *bhikkhu* e le *bhikkhuni* ma anche per i laici e le laiche, ricevere gli insegnamenti, praticare il Dhamma e raggiungere alti livelli di realizzazione.

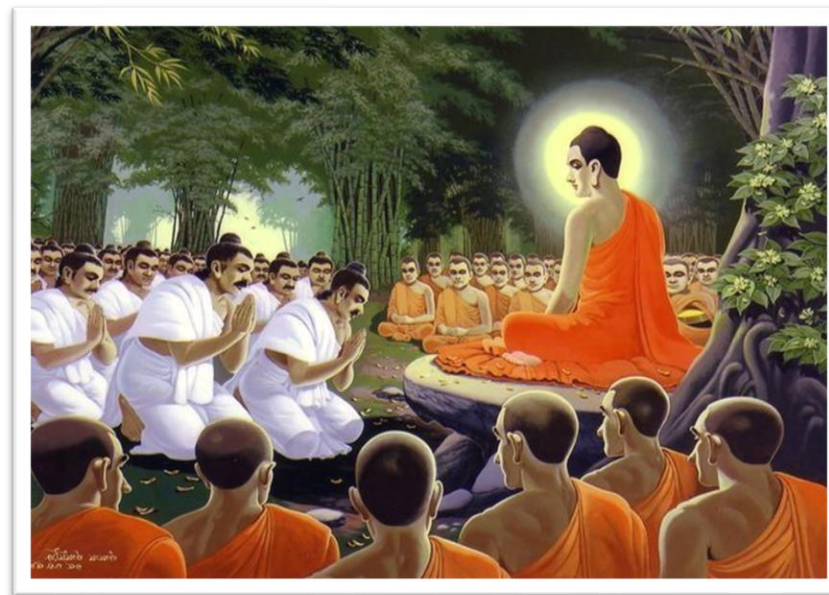
In questo ci viene incontro la lettura di alcuni passi del *Mahāparinibbāna Sutta*, nel quale il Buddha discorre col suo assistente Ananda, citando due incontri che ha avuto con Mara, il Maligno: “Un tempo – dice il Buddha - quando soggiornavo ad Uruvela (...), Mara il Maligno si avvicinò a me pronunciando queste parole: “Il Sublime è giunto al suo momento finale! Che il Sublime sparisca completamente! Il tempo è venuto per il Parinibbāna del Signore.”

Quale la risposta nel Sutta?

Risponde il Buddha: “Oh Maligno, non giungerò al mio decesso finale finché i miei monaci e le mie monache, i laici e le laiche, non saranno diventati dei veri discepoli: saggi, disciplinati, istruiti e seguaci del Dhamma. In tal modo, dopo aver appreso la parola del Maestro, saranno capaci di esporla, predicarla, proclamarla, rivelarla e spiegarla in dettaglio. Così, quando nasceranno delle opinioni avverse, saranno capaci di confutarle totalmente. E predicare questo Dhamma che convince e libera”.

C'è dunque un riferimento chiaro ed esplicito ai monaci ma anche ai laici?

Esattamente. Continuiamo con le parole del Buddha: “Anche oggi, Ananda, al santuario di Capala, Mara il Maligno si è avvicinato a me dicendo: “Adesso i monaci e le monache, i laici e le laiche, sono diventati dei veri discepoli del Sublime – saggi, disciplinati, istruiti, seguaci del Dhamma. E dopo aver appreso la



parola del Maestro sono capaci di esporla, predicarla, proclamarla, rivelarla e spiegarla in dettaglio; in tal modo, quando nascono delle opinioni avverse, sono capaci di confutarle totalmente e bene. E predicare questo Dhamma che convince e libera.”

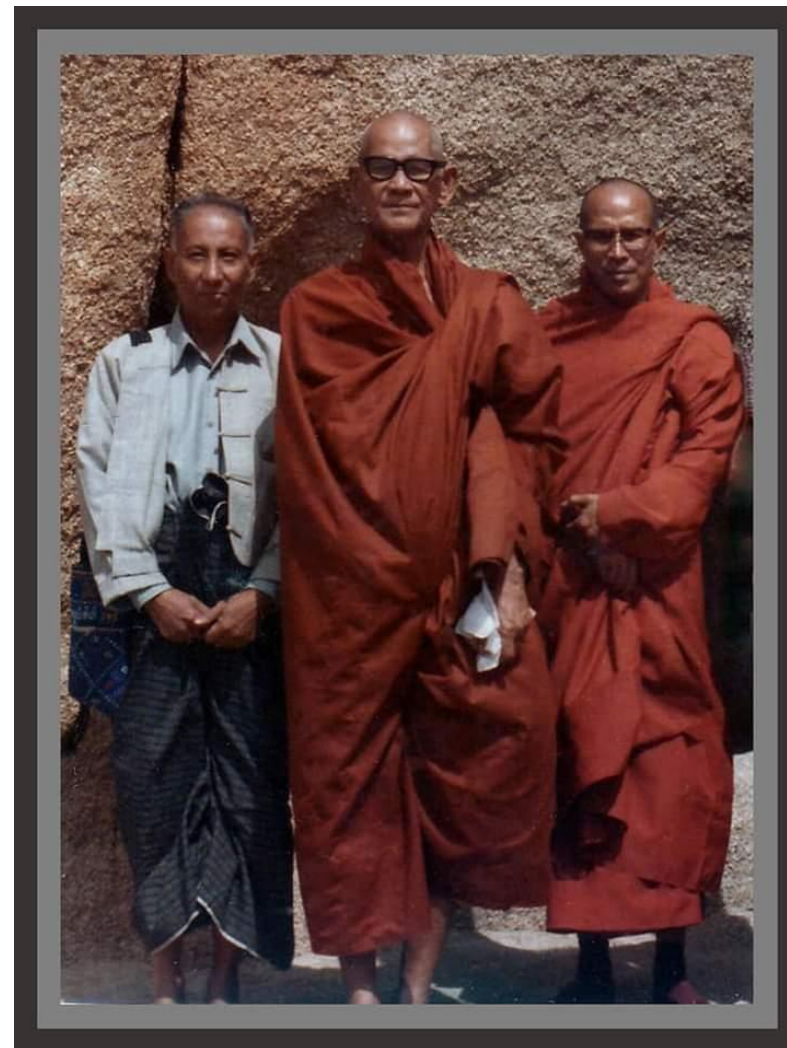
Allora, Ananda, ho risposto: “Non preoccuparti, Maligno, tra poco il Parinibbāna del Tathāgata sopraggiungerà. Fra tre mesi il Tathāgata andrà a sparire completamente.”

Infine, le parole conclusive: “Oggi, al santuario di Capala, il Tathāgata ha rinunciato alla sua volontà di sopravvivere.”³

Devo sottolineare che i brani riportati sono solo un breve estratto del *Mahāparinibbāna Sutta*. Ma un punto appare molto chiaro: è il Buddha a fare un riferimento esplicito ai laici e alle laiche. Ci dice che tutte le “quattro assemblee” possono avvicinarsi pienamente al Dhamma.

Perché è un passaggio così importante?

Perché nella storia millenaria del buddhismo, pur con qualche differenza tra le diverse tradizioni, per la maggior parte del tempo i laici e le laiche non hanno avuto un facile accesso alla pratica e agli insegnamenti del Dhamma. Al contrario, praticare intensamente è sempre stato piuttosto difficile. Bisogna arrivare al XIX secolo per osservare dei cambiamenti sul ruolo e la presenza dei laici nel Dhamma e nel Sangha. Cose che oggi possono sembrarci scontate, per moltissimi secoli non lo sono state. In Birmania, ad esempio, all’inizio del XIX secolo, non era usuale che i laici praticassero il Dhamma. Anche i monaci che meditavano erano pochi, la maggior parte di loro si occupava dello studio dei testi. Diciamo che erano soprattutto degli accademici.



³ Fonte: <https://www.canonepali.net/dn-16-maha-parinibbana-sutta-gli-ultimi-giorni-del-buddha>

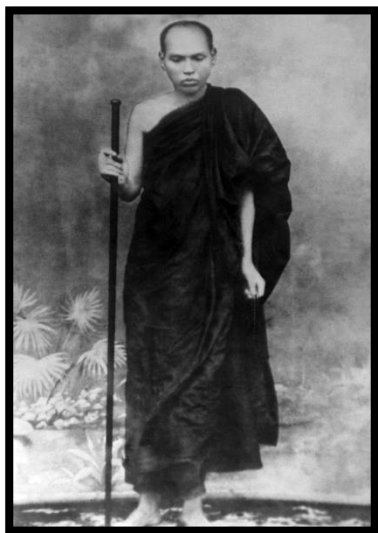


Le guerre anglo-birmane

Dunque l'800 è un secolo di cambiamenti per il buddhismo e la sua pratica in Birmania. C'è un qualche legame con le tre guerre anglo-birmane?

Da inizio '800 in Birmania si inizia a percepire la minaccia del colonialismo inglese. La prima guerra anglo-birmana scoppia nel 1824. Due anni dopo, al termine, l'Impero britannico annette alcune parti del Paese. Gli occupanti cercano subito di imporre i loro valori. Ad esempio, gli inglesi non si tolgono le scarpe nei templi: una mancanza di rispetto verso ciò che i birmani considerano sacro. Gli inglesi cominciano ad aprire scuole

missionarie cristiane, offrendo posti di lavoro in uffici governativi a chi vi iscrive i figli. La sensazione tra i birmani è che siano in pericolo la loro identità e le loro tradizioni, quindi il buddhismo. Nel 1852 con la seconda guerra anglo-birmana, gli inglesi conquistano tutto il Sud del Paese, compresa la città di Rangoon, oggi chiamata Yangon.



Ledi Sayādaw

Con quali conseguenze?

Il re viene sostituito. Il nuovo monarca Mindon Min si impegna a difendere la tradizione, finanziando la stampa di libri sul Dhamma. C'è un motivo: nei paesi buddhisti il re è anche il custode del Dhamma e del Sangha, con un ruolo di controllo e intervento. Nel 1885, però, con la terza guerra anglo-birmana, gli inglesi conquistano tutto il Paese. Lo sconfitto re Thibaw Min, succeduto a Mindon, viene esiliato in India: è la fine della monarchia birmana fino ai tempi nostri.

Agli occhi della popolazione diventa evidente che la mancanza di un sovrano è un'ulteriore minaccia al Dhamma. A capo del Sangha non c'è più nessuno. Si fa strada l'idea che possano essere i laici a occuparsi del Sangha. Ma per farlo devono poter praticare agevolmente il Dhamma. Cosa che fino a quei tempi non succedeva.

Si apre quindi uno spazio per i laici?

Esattamente. Matura l'idea che la difesa della tradizione buddhista richieda un'ampia inclusione dei laici, anche perché sta aumentando la pressione delle scuole missionarie. Uno dei primi monaci che comincia a insegnare a un numero cospicuo di persone è *Ledi Sayādaw*, nato nel 1846 a Tabayn, un paese del Sagaing.

Cosa è rimasto dei suoi insegnamenti?

Tra i discepoli di Ledi Sayādaw possiamo ricordare Sayagyi U Ba Khin, in seguito fondatore dell'International Meditation Center (IMC) a Yangon. A sua volta U Ba Khin ha avuto come discepolo S. N. Goenka, nato birmano ma naturalizzato indiano, un ricco imprenditore divenuto famoso per avere dato vita a numerosi Centri nel mondo.

Quindi, col passare del tempo, vediamo che anche i laici possono acquisire il Dhamma e insegnarlo. Certo, si tratta di un processo lento, non mancano le difficoltà, anche apparentemente marginali. Ad esempio mancano spazi fisici affinché molte persone possano praticare. In precedenza i laici potevano rivolgersi a un monaco ma non c'era nulla di organizzato. Erano iniziative praticamente individuali.

Con la Seconda Guerra Mondiale la Birmania subisce anche l'invasione giapponese. Quali le conseguenze per il buddhismo?

La guerra volle dire ulteriore caos per tutti. Anche Mahāsī Sayādaw decide di spostarsi nella città di Shwebo dove inizia a scrivere il suo *Vipassanā Dīpanī*, trattato sulla Vipassanā. In poche pagine Mahāsī Sayādaw condensa tre punti fondamentali dei suoi insegnamenti: le istruzioni di base, il progresso della pratica e gli stadi della purificazione. In realtà, questo breve *Vipassanā Dīpanī* è soltanto un capitolo, il quinto per l'esattezza, di un testo ben più ampio di oltre 850 pagine che Mahāsī impiega tre anni a scrivere. Una versione parziale di questo grande volume è stata tradotta e pubblicata a cura dell'Associazione di Pian dei Ciliegi, con il titolo "*Manuale di intuizione profonda*".

Il *Vipassanā Dīpanī* di Mahāsī Sayādaw venne redatto in "stretta conformità ai Commentari e ai Sotto-commentari dei testi pāli, ecc.". Questo perché in Birmania è considerato imprescindibile, ancor più che in altri paesi, che qualsiasi insegnamento debba essere compilato soltanto "in accordo" con i testi canonici. Quindi con i Sutta originari ma anche con i Commentari, i Sotto-commentari e l'Abhidhamma. C'è una precisa gerarchia dei testi che inizia dai commentari, gli "Atthakatha", poi i Sotto-commentari chiamati "Tika", poi i Sotto-Sotto-commentari. Infine i lavori più moderni chiamati appunto *Dīpanī*.

Quanto è importante questa esegesi sui testi dottrinali?

In Birmania è fondamentale. Il manuale di Mahāsī Sayādaw rientra nell'ambito della cosiddetta "Ortodossia Theravada", per cui i Commentari, i Sotto-commentari, il Visuddhimagga e altro ancora, sono importanti quanto i Sutta. Non a caso il Manuale di Mahāsī fu anche oggetto di critica. C'è un libro, di cui si trova copia anche nella biblioteca di Pian dei Ciliegi, intitolato "*Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation - Criticism and replies*", nel quale si può leggere la controversia nata tra il "metodo Māhasī" e alcuni monaci dello Sri Lanka e della Birmania. La critica riguardava l'utilizzo del "*sollevarsi e abbassarsi*" dell'addome come oggetto primario, ma anche l'idea che la concentrazione "momentanea" (*khanika samadhi*) non fosse sufficiente per raggiungere la piena realizzazione.



Che sviluppi ha avuto questa “disputa”?

La prima cosa da dire è che il “sollevarsi e abbassarsi” dell’addome non è stata un’innovazione di Mahāsī Sayādaw. In realtà il “metodo” era nato diversi anni prima da un’autorità come Mingun Jetavan Sayādaw, cioè U Nārada, del quale abbiamo già parlato. Si tratta di un “metodo” in nessun modo contrario all’insegnamento del Buddha. Il motivo è chiaro: l’addome che si “espande e si contrae” consente lo sviluppo, soprattutto nei principianti, della facoltà dell’attenzione. Aiuta il meditante a essere più consapevole della successione di ogni fenomeno fisico e mentale, e anche della percezione dell’elemento aria (*vayodhatu*). Non è un metodo obbligatorio. Nessuno lo impone nei Centri Māhasi. Chi preferisce può tranquillamente praticare l’*anapanasati*, cioè la consapevolezza del respiro.

Quale fu la reazione di Mahāsī Sayādaw?

Mahāsī Sayādaw si astenne dal replicare. La critica partita dallo Sri Lanka ebbe tuttavia una vasta eco. Fu Sayādaw U Ñanuttara di Kaba-aye, campus della Pagoda della Pace Mondiale, a difendere con forza le ragioni del “metodo Mahāsī”. Lo fece sulle pagine del periodico buddhista dello Sri Lanka “World Buddhism”. È tutto materiale ancora disponibile, per chi volesse approfondire.

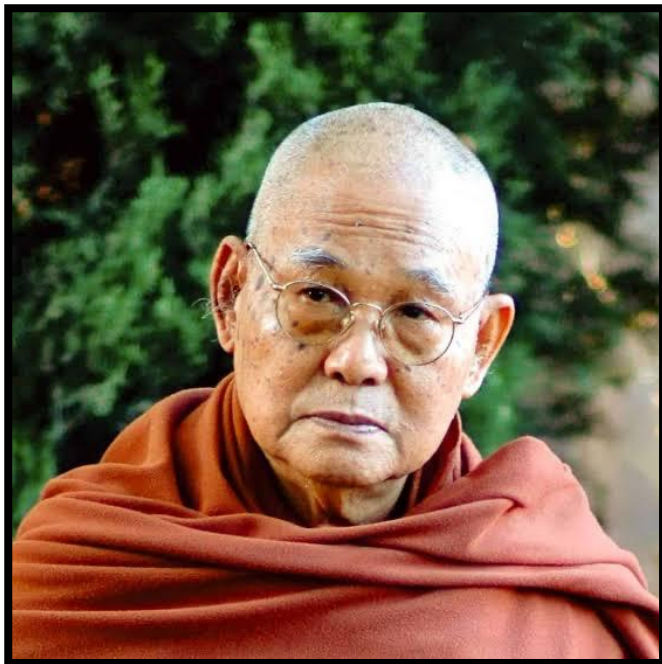
Sasana Yeiktha, il grande monastero di Yangon

In che modo Mahāsī Sayādaw diventa un punto di riferimento molto autorevole per il buddhismo in Birmania?

La reputazione di Mahāsī Sayādaw come abile insegnante di meditazione si diffuse in tutta la regione dello Shwebo-Sagaing attirando l’attenzione di Sir U Thwin, un devoto e ricco buddhista che desiderava promuovere il Buddha Sasana dando vita a un nuovo centro di meditazione. Dopo aver ascoltato un discorso di Mahāsī Sayādaw, Sir U Thwin decise che era proprio lui l’insegnante che stava cercando. Il 13 novembre 1947 venne



Sasana Yeiktha, centro di meditazione a Yangon



Sayādaw U Pandita

così fondata a Yangon l'Associazione Buddhasasana Nuggaha. Sir U Thwin, diventato primo presidente, donò all'Associazione un terreno di due ettari in Hermitage Road. L'anno dopo il Centro poté acquisire ulteriori 6 ettari, dove vennero costruiti vari edifici tuttora esistenti.

Quando vi arriva Mahāsī Sayādaw?

Nel novembre 1949 su invito personale del Primo Ministro U Nu, Mahāsī Sayādaw si sposta al Sasana Yeiktha, il Centro di meditazione a Yangon, accompagnato da due Sayādaw anziani. Inizia il suo ruolo di guida spirituale del Sasana Yeiktha. Poco dopo Mahāsī Sayādaw istruisce personalmente un primo gruppo di venticinque meditanti alla pratica di Vipassanā.

Hai avuto modo di visitare il Sasana Yeiktha?

Certo, è come una piccola città in una grande città. Con strade, parcheggi, sale di meditazione, edifici dove si può alloggiare. Possono praticare centinaia di persone contemporaneamente. In aprile, mese di vacanza per i birmani, nel Panditarama Shwe Taung Gon arrivano a meditare anche mille persone. Un altro aspetto importante è l'approccio nei colloqui tra meditanti e insegnanti.

In che senso?

Nel Mahāsī Center si viene istruiti su come descrivere in modo chiaro e diretto la propria pratica, senza divagare o girarci intorno. Nel corso degli anni gli insegnanti di Vipassanā hanno preso appunti sui colloqui effettuati con migliaia di meditanti. Così facendo si sono potute catalogare le varie esperienze, confrontarle con i testi canonici e ricavare una sorta di *mappa* per i progressi della pratica. Tutto questo lavoro è stato fatto utilizzando il Visuddhimagga e altri testi, compresi alcuni Sutta. È stato un gigantesco lavoro di raccolta sulle esperienze dei meditanti, con un preciso scopo: verificare i dati raccolti con i testi, capirne la coerenza con gli insegnamenti. Già nel 1972, in un censimento tra i centri ispirati al metodo Mahāsī in Birmania o all'estero, ad esempio in Thailandia, Sri Lanka, Cambogia e India, il numero di meditanti formati era superiore alle 700mila persone. Stiamo parlando soprattutto di cittadini birmani e paesi limitrofi. Naturalmente c'era disponibilità anche verso chi arrivava da altri continenti come l'America o l'Europa.



“Il miglior articolo d’esportazione del Myanmar”

Qualche ricordo su un tuo ritiro in Birmania?

Ho un ricordo al quale sono molto affezionato. Succede verso la fine dei miei sei mesi di ritiro presso il Panditarama di Yangon. Un giorno il mio maestro U Pandita mi chiede un’opinione sulla pratica. D’impulso mi viene da rispondere: “Il Satiphattana è il miglior articolo di esportazione del Myanmar”. Ebbene, il Ven. Vivekananda, attuale abate del monastero di Lumbini e mio maestro, mi ha raccontato personalmente di avere sentito U Pandita ripetere più volte nei suoi discorsi di Dhamma: “Un meditante come voi mi ha detto che la nostra pratica è il miglior articolo di esportazione del Myanmar”.

In che modo venivano accolti gli occidentali? Vi erano ostacoli?

Quando un occidentale arrivava in Birmania per praticare trovava monaci assolutamente disponibili. Però non era facile, perché i birmani non conoscevano bene gli occidentali, ne sapevano poco.

Si può fare un esempio che dice molto del rapporto di tanti occidentali con il Dhamma. In Birmania, le persone più semplici e poco istruite spesso sviluppano progressi nella pratica in modo veloce. Succede in particolare con le donne di campagna. Il motivo è presto detto: fanno quel che dice il Sayādaw senza metterlo in discussione. In buona sostanza, si rendono disponibili a farsi guidare. In tal modo i progressi della pratica diventano rapidi. Con gli stranieri può accadere l’opposto: i progressi sono lenti e difficili. A complicare le cose è proprio la mente occidentale, abituata a mettere tutto in discussione, a dare meno fiducia. Di solito, se un meditante birmano sviluppa la pratica in modo modesto ma può progredire, gli viene detto: “Sei stato qui 2-3 mesi? Torna l’anno prossimo per altri 2-3 mesi”. Con gli occidentali l’atteggiamento è diverso. Si cerca di trattenerli il più a lungo possibile: “hai praticato tre mesi? Ecco, se puoi, continua per altri tre mesi...”



Panditarama Shwe Taung Gon

Il Sesto Concilio Buddhista

Come si arriva al Sesto Concilio Buddhista del 1954?

Dopo la conquista dell'indipendenza in Birmania nel 1948, matura l'idea di un nuovo Concilio, il Sesto dai tempi del Buddha. Avviene sulla base di una credenza secondo cui il Sasana, cioè l'insegnamento del Beato, non può durare in eterno ma al massimo cinquemila anni. Essendone trascorsi 2500 dalla scomparsa del Buddha, cioè la metà, si pensava fosse arrivato il momento giusto.

Il Concilio iniziò nel 1954 per terminare due anni dopo nel 1956. Nei 24 mesi vennero recitati tutti i Sutta. Mahāsī Sadāyāw fu chiamato a ricoprire due ruoli cruciali: quello di Osana (Redattore Finale) e quello di Pucchaka (Interrogante): la stessa carica che ebbe il Venerabile Mahā Kassapa - tra i maggiori discepoli del Buddha - nel Primo Concilio (Sangāyana), tenuto 100 giorni dopo la morte del Beato.

Al Concilio era presente anche il monaco tedesco Nyanaponika Thera, discepolo e collaboratore di Mahāsī Sayādaw. Quale fu il suo contributo?

Nyanaponika Thera è una figura particolarmente importante per noi occidentali. Fu discepolo e traduttore di Mahāsī Sayādāw, oltre che direttore dal 1958 della Buddhist Publication Society in Sri Lanka, molto attiva nelle traduzioni. Nato nel 1901 ad Hanau in Germania da famiglia ebrea, nel 1936 decise di trasferirsi in Sri Lanka e chiedere l'ordinazione. Riuscì a farsi raggiungere dalla madre e altri famigliari in fuga dal nazismo. Durante la Seconda Guerra Mondiale però venne internato dagli inglesi. Questo perché tutti i maschi tedeschi nelle colonie venivano considerati delle potenziali spie. Nyakaponika Thera, pur da internato, continuò a tradurre i testi del Canone e dell'Abhidhamma, in tedesco e in inglese.

Invitato al Sesto Concilio come consulente, arriva in Birmania con il suo insegnante Ven. Nyanatiloka. Può così praticare a Thaton e al Mahāsī Center. Dopo tutte queste esperienze, nel 1962 pubblica un libro divenuto molto importante per la diffusione del metodo Mahāsī in Occidente: *“Il cuore della meditazione buddhista”* (Astrolabio Editore). È un testo che ha aiutato più generazioni di giovani occidentali ad avvicinarsi alla pratica buddhista, compreso il sottoscritto. È stato proprio questo libro a farmi dire: “Devo andare in Sri Lanka e praticare”.

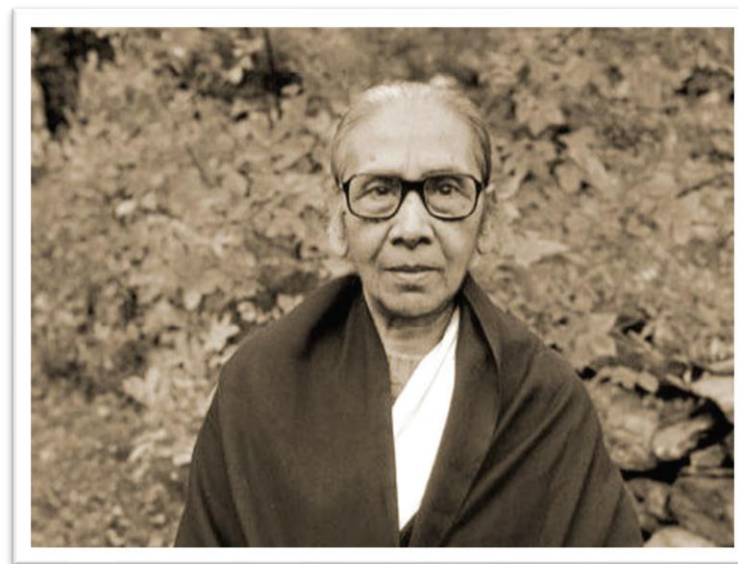
Si può aggiungere che quello di Mahāsī Sayādaw non era l'unico “nuovo metodo birmano”. Altri approcci si andavano diffondendo: il già citato U Ba Khin col metodo del Body Scan, poi insegnato anche da Goenka. Penso ad altri Centri di meditazione, con alla guida Mogok Sadāyāw o Sunlun Sayādaw, due monaci importanti ma non famosi in Occidente.



Un albero con tanti rami

Il “metodo Mahāsī” esce dai confini della Birmania, si estende in paesi vicini e arriva anche in Occidente. Una storia ancora in evoluzione?

Credo sia condivisibile l'immagine di un albero con tanti rami. Nelle radici c'è il lignaggio che risale ai tempi del Buddha. Poi c'è un grande fusto e mi piace pensare che sia il “metodo Mahāsī”. Dal fusto partono molti rami che in termini concreti significano anche approcci diversi.



Anagarika Shri Munindra e Dipa Ma

Qualche esempio?

Un Centro Mahāsī fu aperto in Sri Lanka, a nord-est della capitale Colombo. È il Kanduboda Siyane Vipassanā, ancora attivo e dove hanno insegnato sia Mahāsī Sayādaw che il Ven. U Pandita. Anche il Ven. Gampaha Pemasiri Nayaka Thero, l'ex abate del monastero Sumathipala Nahimi Senasun Arana, che si trova a fianco di quello originale di Kanduboda, ha avuto l'opportunità di praticare con Mahāsī Sayādaw e poi con U Pandita.

Dobbiamo ricordare due insegnanti laici di origine indiana, dapprima residenti in Birmania e praticanti nei centri Mahāsī, poi espulsi dal Paese nel 1967 a causa di rivolte anti-cinesi. Il primo è Anagarika Shri Munindra, nativo del Bengala. Ricordo l'Anagarika è un buddhista praticante che conduce una vita nomade senza attaccamenti, per concentrarsi sul Dhamma. La seconda è Dipa Ma, originaria del Bangladesh.

Mentre Dipa Ma va a Calcutta, Shri Munindra attraversa lo stato indiano del Bihar diretto a Bodhgaya, dove il Buddha raggiunse l'illuminazione sotto l'albero della Bodhi, da sempre motivo di pellegrinaggio per i buddhisti. Shri Munindra trova un monastero deserto e parecchio trascurato, grazie a lui però torna a vivere. In particolare diventa un punto di riferimento per giovani occidentali, talvolta giovanissimi, interessati alla meditazione e da una spiritualità che non trovano a casa loro. Penso a figure come Joseph Goldstein, Sharon Salzberg e Carol Wilson, divenuti in seguito insegnanti di meditazione di fama internazionale con la IMS (Insight Meditation Society), da loro stessi fondata nel 1975 negli Usa, a Barre in Massachusetts. Un altro nome, nonostante abbia avuto un suo percorso particolare, è quello di Jack Kornfield, anche lui cofondatore dello IMS e dello Spirit Rock Center in California.

È vero che a Bodhgaya i ritiri non erano molto rigidi e con tante regole. Ad esempio, non era vietato uscire dal monastero e si poteva persino andare in paese nella sala da tè. A volte anche Dipa Ma si spostava da Calcutta per insegnare a Bodhgaya, avendo come allievi sia Joseph Goldstein che Sharon Salzberg. Entrambi l'hanno definita "la persona più amorevole mai incontrata".

Il fatto che Shri Munindra e Dipa Ma fossero laici e non monaci non suscitava alcun dubbio ai meditanti?

Per coloro che arrivavano dagli Stati Uniti o da altri paesi dell'Occidente sembrava del tutto plausibile. A nessuno veniva in mente che non fossero *bhikkhu*, quindi non potessero insegnare. Basti pensare a ciò che racconta Joseph Goldstein dei suoi primi anni di esperienza. Ho potuto ascoltarlo di persona in un suo Dhamma Talk, tra l'altro molto divertente.

Qualche accenno?

Dopo vari anni trascorsi nel Vihara birmano, Joseph Goldstein torna negli Stati Uniti avendo acquisito una certa esperienza di pratica meditativa. È del tutto naturale che arrivi a chiedersi "Ma ora che posso farne?". Non sa cosa rispondere e inizia da una cosa piuttosto buffa: fare discorsi di Dhamma alle sue zie, due anziane signore ebreo, molto educate col nipote, ma assai poco interessate alla Vipassanā.

Con le zie non va avanti molto, Goldstein va in crisi ma è il destino ad aiutarlo. Succede una mattina in California. Ha bisogno di andare in bagno ma nei ristoranti lo mandano via non essendo un cliente. Mentre cerca ancora un bagno, casualmente incontra un amico che gli parla di un Centro Buddhista a Boulder nel Colorado. È l'Istituto Naropa, fondato da Chogyam Trungpa, un maestro tibetano della scuola Kagyu, scappato dopo l'invasione cinese del Tibet. Chogyam Trungpa è riuscito a raggiungere gli Stati Uniti e a rimanerci. Poco tempo dopo anche Joseph Goldstein diventa insegnante al Naropa Institute e scopre di potersi dedicare a un pubblico ben più interessato alla meditazione delle sue zie.



Sharon Salzberg e Joseph Goldstein con Sayādaw U Pandita seduto tra i due monaci

A proposito di Joseph Goldstein e l'IMS, è corretto dire che si tratta di un ramo cresciuto dal grande fusto del metodo Mahāsi?

Sì, possiamo dirlo ma con qualche doverosa precisazione. Ho potuto ascoltare uno dei primi discorsi di Joseph Goldstein nel lontano 1974 e ricordo bene che diceva cose parecchio diverse da quelle che insegna oggi. Dopo aver praticato per molti anni in Oriente nella tradizione Mahāsi, Goldstein ha creduto di poter tornare a casa negli Stati Uniti e offrire gli stessi insegnamenti ricevuti. Ha dovuto ricredersi abbastanza presto.

Come mai?

Diciamo che ha adattato il suo modo di insegnare a una mentalità diversa, decisamente più occidentale. Se non lo avesse fatto il suo Centro sarebbe rimasto più vuoto. In ogni caso, sia Mahāsi Sayādaw che il Ven. U Pandita sono stati più volte invitati all'Insight Meditation Society. In particolare, il Ven. U Pandita ha insegnato lì più volte, anche nel Forest Refuge, costruito apposta per i ritiri più lunghi. L'ultima volta è andato nel 2007, lo ricordo bene perché anch'io nello stesso periodo ho avuto l'opportunità di praticare lì per due mesi. Personalmente ritengo che attualmente i Centri IMS non possano essere considerati dei Centri Mahāsi, sebbene abbiano mantenuto qualcosa di questa tradizione.

Altri rami dell'albero?

Tra i molti discepoli ai quali Mahāsi Sayādaw ha chiesto di insegnare a Yangon e rendersi disponibili per colloqui con i meditanti, alcuni sono diventati famosi, altri hanno aperto un loro Centro. L'elenco comprende alcuni nomi già citati: Sayādaw U Pandita, Sayādaw U Janaka, Sayādaw U Kundala, Swhee Oo Min Sayādaw, Ven. U Silananda, Ajahn Baddhanta. Sono monaci che fanno tutti parte della prima generazione di discepoli del Ven. Mahāsi Sayādaw.

Altre diramazioni, magari legate al presente?

Un nome importante è quello di Sayādaw U Vivekananda. Agli inizi degli anni '90 era in ritiro a Yangon da laico, quando vi fu l'ennesima crisi politica in Birmania. Il governo ordinò agli stranieri di lasciare immediatamente il paese, con l'unica eccezione di monaci e monache. Volendo continuare il suo ritiro si fece ordinare monaco, diventando quindi U Vivekananda. Un altro monaco occidentale, di origine ceca, che mi viene in mente è Ashin Ottama.



Tra i vari rami del metodo Mahāsī si sono sviluppati anche approcci differenti. Cosa si può dire?

È vero, nel tempo si sono sviluppati approcci differenti. Ad esempio, c'è chi insegna Vipassanā insieme a Mettā, magari a meditanti al primo ritiro. Oppure organizza ritiri di Mettā aperti a tutti. Diversamente, Sayādaw U Pandita riteneva che prima andasse sviluppata in modo approfondito la pratica di Vipassanā e soltanto in seguito si potesse praticare Mettā, con lo scopo di sviluppare gli assorbimenti. Secondo Ven. U Janaka è invece possibile iniziare la seduta con qualche minuto di Mettā, o addirittura con qualche giorno di Mettā, prima di cominciare a praticare Vipassanā. Chiamava questo: “Mettā per il bene” o “Mettā per la Vipassanā”, ma non “Mettā per i Jhāna”.

Ed è stato proprio per l'influenza di Sadāyaw U Janaka che il suo discepolo il Ven. U Indaka ha iniziato a condurre ritiri di Mettā. Secondo Ven. Indaka, la pratica di Mettā è molto utile. Specialmente per gli occidentali - a suo dire - può diventare necessaria. Non a caso la Ven. Virānāni, insegnante qui a Pian dei Ciliegi, e Ariya Baumann, entrambe molto vicine a Sadāyaw U Indaka, hanno introdotto sempre più la pratica di Mettā tra i loro insegnamenti.

Questi diversi approcci sono oggetto di confronto e discussione?

Certamente lo sono. Ad esempio, Shwee Oo Min Sayādaw, discepolo diretto di Mahāsī Sayādaw, ha sviluppato nel corso degli anni una sua enfasi su Cittanupassana, la contemplazione della coscienza. Altrettanto si può dire dell'approccio di Ven. U Tejaniya, divenuto insegnante del monastero di Shwee Oo Min.

Credo rientri tutto nella metafora che facevo prima: si tratta di un albero con le radici che affondano nella predicazione del Buddha, il fusto rappresenta il metodo di Mahāsī Sayādaw, poi ci sono tanti rami.



Sayādaw U Vivekananda e Sayalay Bhaddamanika davanti al Panditarama Lumbini International Meditation Center



La grande famiglia Theravada

Cercando una sintesi. Di tutto ciò che hai detto, cosa caratterizza in particolare il “metodo Mahāsī”?

Si può rispondere così: è un approccio puro di Vipassanā, senza che si debbano sviluppare i Jhana all'inizio. In secondo luogo è un metodo che facilita i laici sull'opportunità di fare lunghi ritiri. Questo aspetto lo considero molto importante. Anche per me è stato fondamentale. Ci sono monasteri dove non si può stare più di un certo tempo, ti mandano via. Diversamente al Panditarama in Birmania puoi rimanere a praticare anche sei mesi. Inoltre vieni sostenuto con colloqui regolari. Personalmente incontravo l'insegnante un giorno sì e uno no, un maestro che aveva le idee chiare sui vari pattern e gli stadi di sviluppo della pratica.

E a proposito dell'addome come oggetto primario?

Sul tema dell'addome come oggetto primario vanno fatte delle precisazioni. Ricordo che Sadāyāw U Pandita mi dava cinque punti di contatto come oggetto. Ma non solo: anche quando ho iniziato la mia pratica negli anni Ottanta dal Ven. Pemasiri mi vennero indicati cinque punti di contatto come oggetto. Non il “salire e scendere” dell'addome.

Ancora adesso, all'interno della tradizione Mahāsī, vi sono discussioni su quale sia l'oggetto migliore tra i due. Il più delle volte, chi è in favore dell'addome dice che i cinque punti di contatto non sono ideali perché obbligano a “muovere” troppo la mente.

Cosa ne pensa personalmente Hannes Huber?

Penso che in alcuni momenti sia meglio un approccio, in altri momenti può essere più utile l'altro. Dipende soprattutto dalle singole persone, dalle singole sensibilità. Un altro aspetto importante è il “notare” ed “etichettare” gli oggetti. Gli oggetti possono essere notati, anche se non vengono etichettati.

Quindi?

Potrei continuare su altri aspetti della pratica ma ritengo che il vero punto importante sia un altro: quando parliamo del lignaggio di Mahāsī Sayādaw, a parte alcune differenze, facciamo riferimento a una tradizione che affonda le sue radici negli insegnamenti diretti del Buddha. E questo conta più di ogni altra cosa.

In conclusione?

Vorrei citare Patrick Kearney, prima praticante al Mahāsī Center con Sayādaw Vivekananda e Sayādaw U Pandita, in seguito divenuto insegnante al Blue Mountain Meditation Center, un Centro Mahāsī in Australia. La citazione è dal suo libro “Mindfulness”, proprio sul ruolo di una tradizione o di un lignaggio.

Scrivono Kearney: “Ci sono persone che rifiutano le tradizioni perché le vedono come una giacca stretta, ma questo significa non capire la natura e il ruolo della tradizione. La tradizione non è una giacca stretta, è più come una famiglia, una comunità in cui ci sentiamo a casa.

La nostra relazione con la tradizione non è completamente razionale, è una questione di cuore: è dove sentiamo profondamente di appartenere. Sappiamo tutti che le famiglie non sono sempre un luogo comodo in cui stare. Tutti conosciamo i conflitti che possono sorgere quando incontriamo dei membri della nostra famiglia, magari dopo una lunga assenza. Può accadere che ci ritroviamo a discutere su cose successe anni prima e mai risolte. Dall'esterno ci si può stupire, e chiedersi: perché le persone coinvolte non riescono a superare questi contrasti? Ma è una domanda che dimostra solamente che tu non sei parte di quella particolare famiglia.

In ogni famiglia si discute su ciò che si sente come importante. Altrettanto succede in ogni Comunità. Si discute di ciò che si ritiene importante e non di altro”.

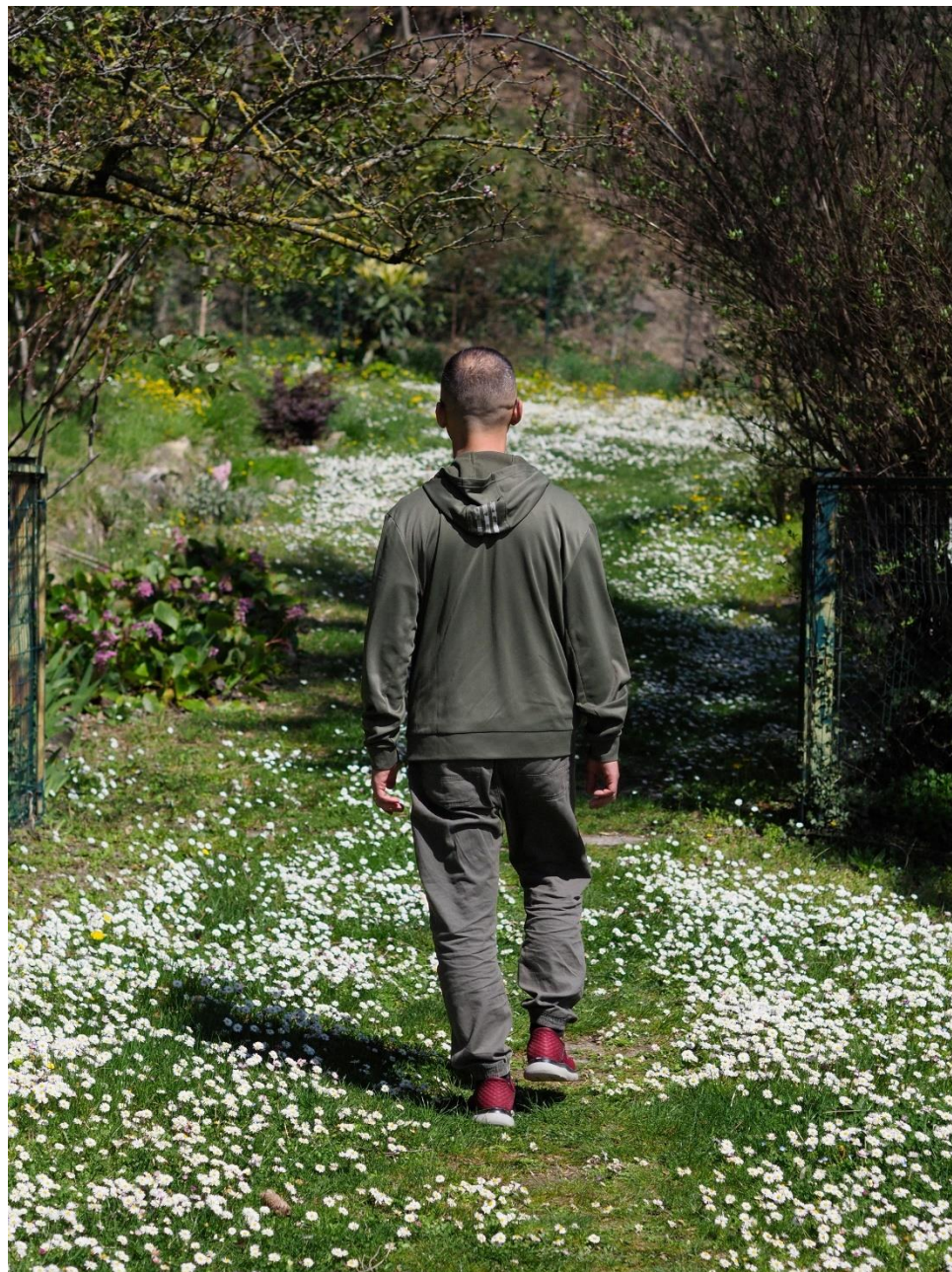


Quindi?

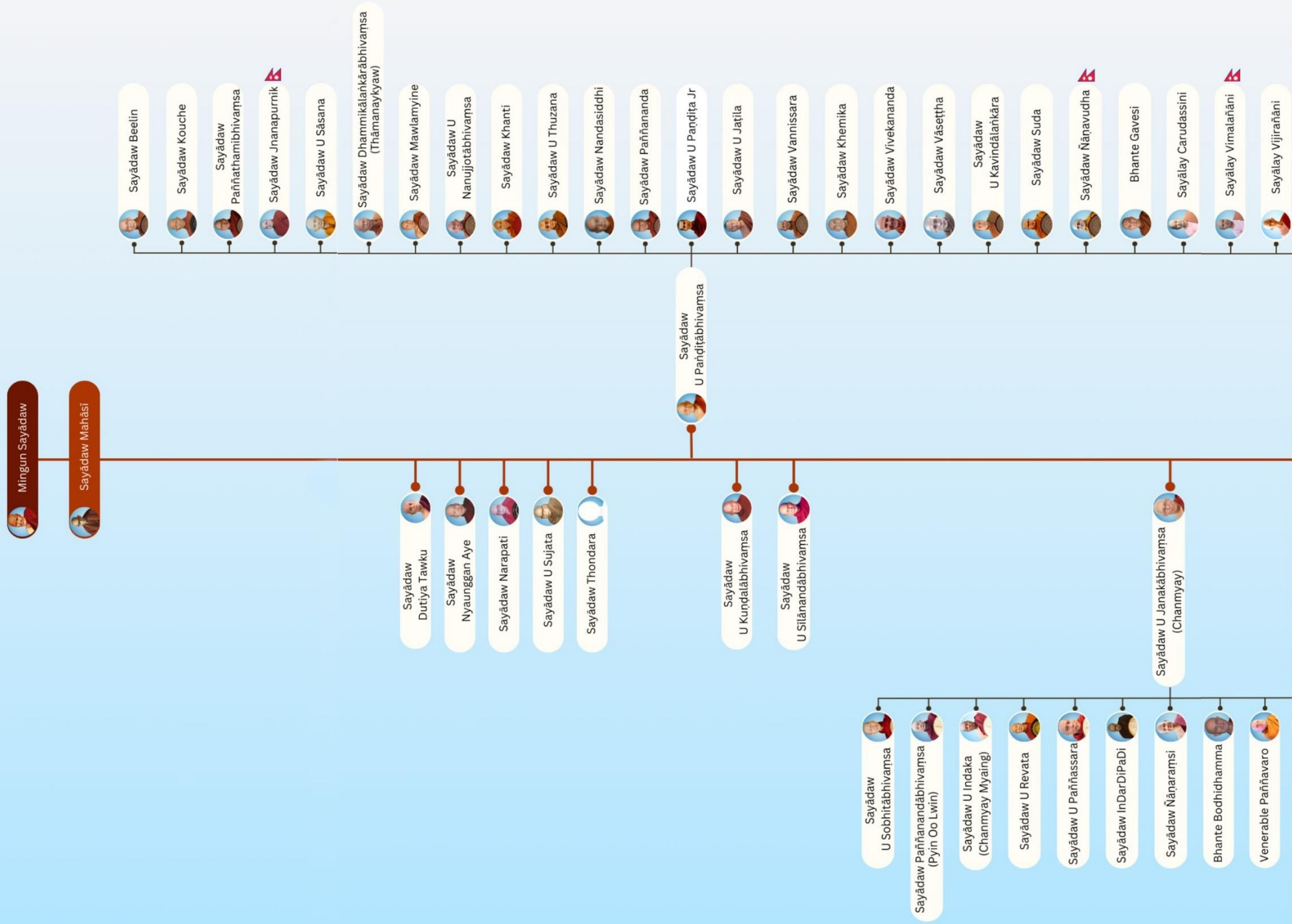
Per esempio, nella grande famiglia Theravada si discute sull'importanza della Samatha e della Vipassanā. Ma a chi segue la tradizione Zen, parlare di Samatha e Vipassanā non importa nulla. Mentre gli importa discutere se si debbano o meno usare i Koan, cioè particolari enigmi, per la realizzazione. Questo ci fa capire che nonostante le discussioni all'interno della famiglia Mahāsī, siamo parte di una stessa scuola di pensiero che ha un terreno e una trasmissione indiscutibili: le parole che il Beato, ancora vivente, dedicò ai *bhikkhu* e alle *bhikkhuni*, ai laici e alle laiche. E che ogni giorno possiamo sentirci grati e ispirati dagli insegnamenti che il Buddha ha lasciato.

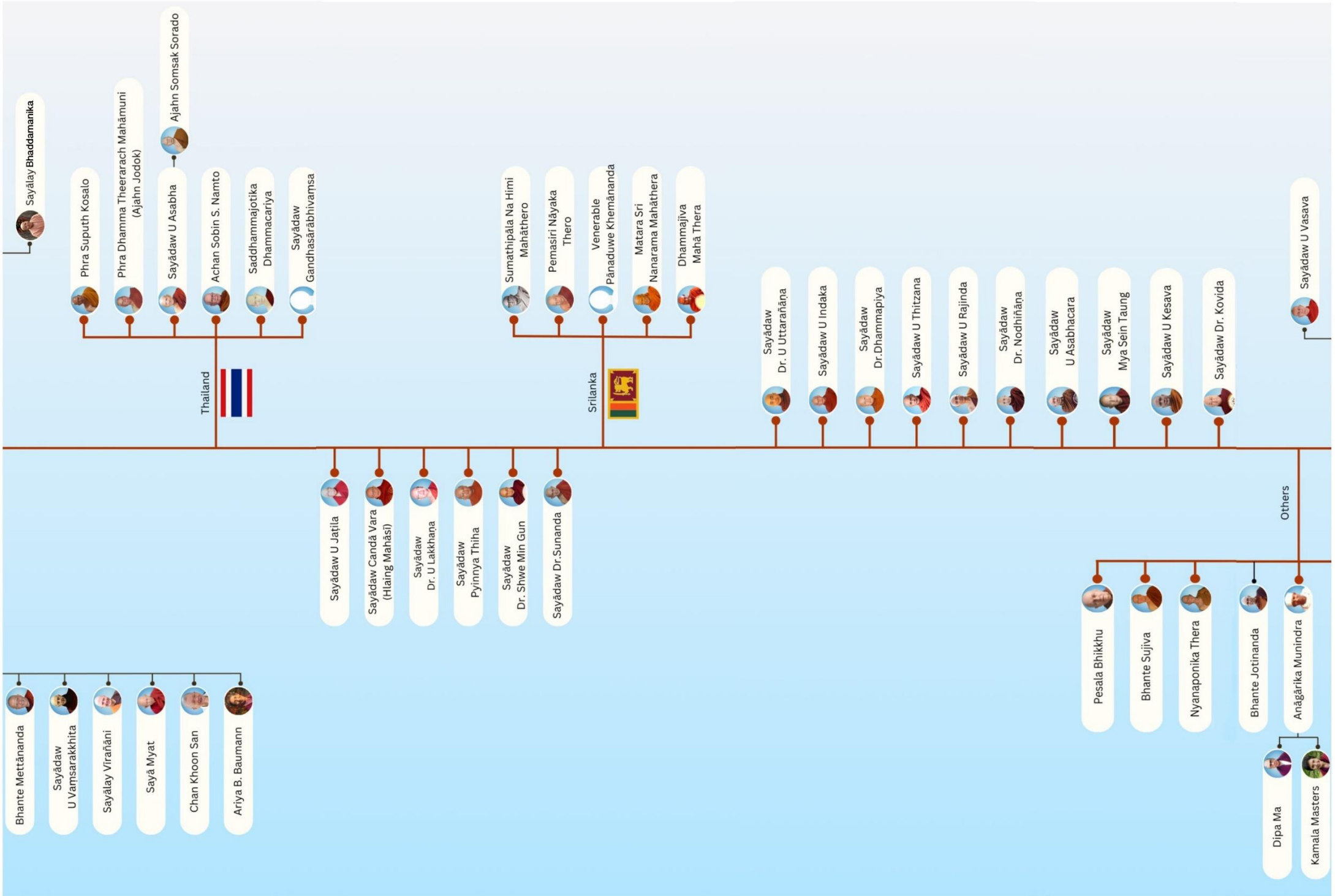






The Mahāṣī Tradition





Centri di meditazione in Europa nei quali praticare il metodo Mahāṣī in lingua Inglese

Dhammaramsi Center

22 Route de Floreffe – 5170 Riviere, BELGIO

Satipanya

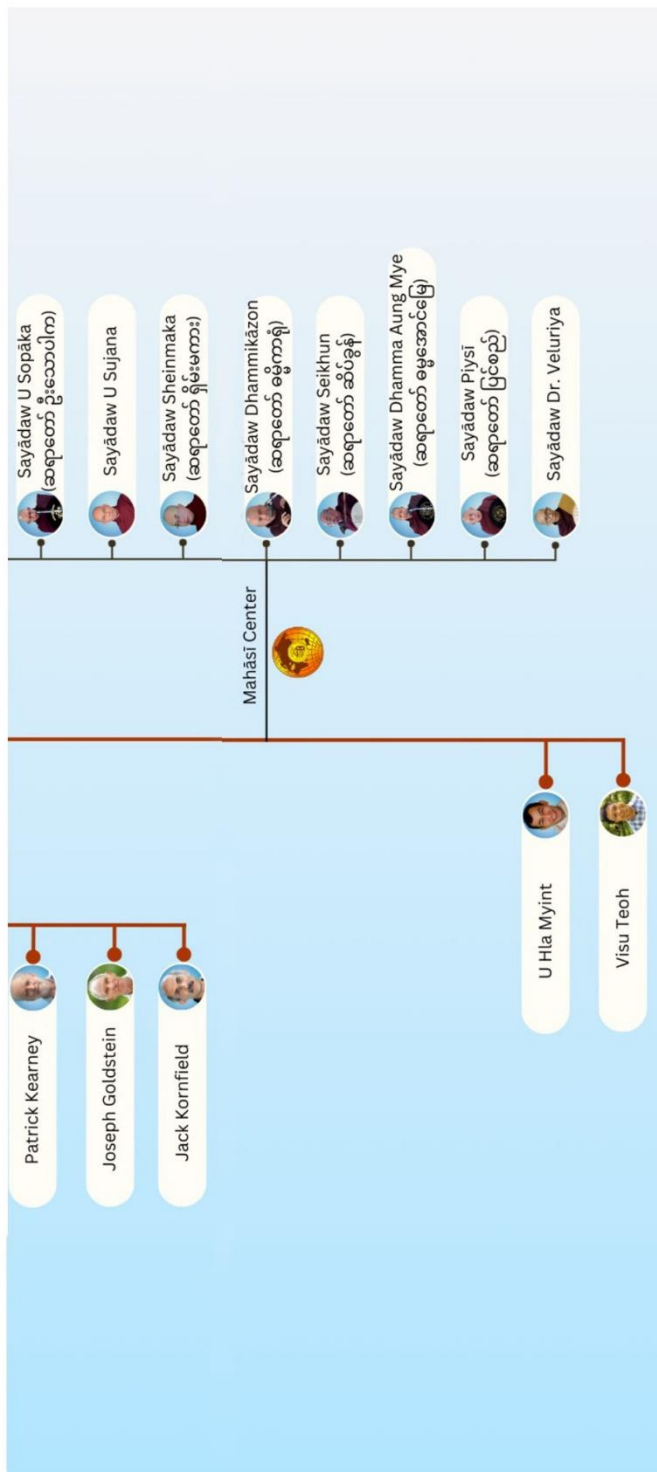
White Gritt, Minsterley SY5 0JN, REGNO UNITO

Saraniya Dhamma Meditation Center

420 Lower Broughton Road, Salford, Lancashire, M7 2GD, REGNO UNITO

Centre Sakyamuni

33 Allée Émile Gemton, 89340, Saint Agnan, FRANCIA



Questo albero genealogico è stato estratto dal sito hotriphapbao.com e modificato ove necessario.