

Un altro sguardo alla 'Mindfulness'

Manu Bazzano

Sommario L'attuale diffusione della pratica 'mindfulness' fa parte della laicizzazione del Dharma, un processo interessante e positivo che al tempo stesso presenta diversi problemi. Sia la laicizzazione del Dharma che l'interpretazione religiosa dipendono da postulati metafisici: materialista il primo, spiritualista il secondo. È possibile una *terza via*, una pratica meditativa somatica e post-metafisica che abbracci la condizione umana e la sua complessità nella sua interezza?

Introduzione

Nel mettere radici in occidente, è inevitabile che il Dharma diventi più laico. La 'mindfulness', al momento la pratica più di moda nel campo interdisciplinare di Buddismo e psicologia, va compresa all'interno di tale processo di laicizzazione. Sebbene vi siano indubbiamente corollari positivi all'attuale applicazione di forme non-religiose di pratica buddhista, esse dipendono tuttavia da una metafisica del fondamento la cui matrice, in quanto non riconosciuta, rimane incontrastata: il contesto religioso viene abbandonata a favore delle scienze positive, il che equivale in un certo senso a barattare una chiesa per un'altra. Vorrei qui suggerire una terza via, non-fondazionale (Loewenthal, 2011) e post-metafisica (Rorty, 1989; Bazzano, 2012) che rispetti l'alterità culturale e la natura esistenziale dell'insegnamento del Buddha, una modalità che non si chini troppo facilmente ad uno *Zeitgeist* riduttivo, e che non dipenda da metafisiche sia spiritualiste che materialiste.

Il Sogno di Lombroso

Un esempio positivo della laicizzazione del Buddhismo è il fatto che il monachesimo non è più unanimemente considerato superiore o più degno della pratica laica. Tale punto di vista, essenzialmente egualitario, non è nuovo: lo si trova già nel Giappone del tredicesimo secolo in Dōgen (1200-1253) che ammoniva chi erroneamente pensava che 'gli affari mondani ostacolano la pratica del Buddha Dharma' (Dōgen, 2002, p. 25). Un altro effetto positivo della laicizzazione è lo sfoltirsi graduale di un panteon bizantino di divinitá, regni celesti e infernali, di guru a lama reincarnati e altresí di un apparato gerarchico di liturgie e rituali. Molti credono legittimamente che il miglior modo di praticare il Dharma in occidente è mediante la preservazione di una particolare tradizione, di una pratica di saggezza ricevuta e tramite la creazione di solide istituzioni religiose. Tale approccio è indubbiamente lodevole ma potenzialmente sterile poiché raramente incoraggia il dubbio, la perplessitá e soprattutto il paradosso, il cui significato originale indica l'andare oltre (*para*) l'opinione comune (*doxa*) e il sapere universalmente (e spesso supinamente) accettato. Ciò è ancor più allorché il 'sapere' (gli insegnamenti del Buddha) va oltre la portata dell'opinione ricevuta. Riciclare alla lettera l'insegnamento paradossale del Dharma equivarrebbe ad addomesticarlo, evitando il suo impatto dirompente e potenzialmente trasformativo.

Per alcuni studiosi quali Flanagan (2011), un Dharma laico, privo di credenze e di armamentario religioso, includerebbe tuttavia un'epistemologia, un'etica ed una teoria. Quale tipo di teoria, viene da chiedersi. Per Flanagan, il neo-darwinismo, la biologia evolutiva e la scienza positivista. Il Buddhismo laico o 'naturalizzato' baratta dunque una gamma di credenze per un'altra.

Come vedremo, la stessa 'mindfulness' nei suoi modelli più noti quali MBSR and MBCT¹ è un tentativo di integrare "paradigmi psicologici occidentali positivisti" (Grossman & Van Dam, 2011) con una versione semplificata (e spesso de-contestualizzata) della complessa fenomenologia buddhista della mente. Niente di nuovo sotto il sole: già nell'era vittoriana il Buddha veniva fatto assomigliare a Darwin, e la legge del karma paragonata alla teoria dell'evoluzione. Per noi contemporanei il Buddha viene trasformato in neuroscienziato. Ottenuta tale convalida *de rigueur*, il 'Buddha scientifico' citato da neuroscienziati e psicologi cognitivisti e comportamentisti decreta con nonchalance che il cervello è la sede della mente benedicendo la proliferazione di esperimenti degli 'ispettori della felicità'. Quest'ultimi mostrano mediante la risonanza magnetica quali neuroni si accendono nelle teste rasate dei monaci quando quest'ultimi hanno pensieri 'compassionevoli' o 'saggi' oppure, trattandosi di buddhisti, perfino 'non-pensieri'. La testa rasata del monaco dev'essere stato il sogno dei frenologi alla Lombroso nel periodo di massimo splendore di tale pseudo-scienza. La Frenologia sosteneva di poter stabilire la fibra morale e l'acume di una persona dalla configurazione del teschio. Molto è cambiato da allora ma la tendenza di associare il Buddhismo con gli sviluppi scientifici (o pseudo-scientifici) continua. Il Dalai Lama (2005), impegnato sostenitore del dialogo interdisciplinare fra Buddhismo e scienza cognitivista, riconosce tuttavia la profonda differenza fra le due pratiche:

La scienza cognitiva affronta tale studio ... sulla base di strutture neurobiologiche e delle funzioni biochimiche del cervello, mentre l'indagine buddhista della consapevolezza opera ... da un prospettiva in prima persona (Dalai Lama, 2005, p. 165)

¹ MBSR= *Mindfulness-Based Stress Reduction* o 'riduzione dello stress basato sulla consapevolezza'

La maggior parte degli scienziati cognitivisti crede che vi sia un “nesso neurale per ogni evento mentale” (Flanagan, 2001, p. 86). La loro ipotesi di lavoro è che “la consapevolezza emerge da configurazione neurali del cervello. Capire la base materiale della consapevolezza [richiederebbe] ... una comprensione molto più profonda di come funzionano le reti altamente interconnesse di un gran numero di neuroni eterogenei” (Koch, 2004, p. 10). Il dialogo apparentemente liscio fra Buddhismo e la scienza positivista, che fornisce lo sfondo e la convalida di modalità attuali della mindfulness, diventa più complesso di quanto sembri a prima vista, come testimonia il Dalai Lama:

L’idea che tutti i processi mentali sono necessariamente processi fisici è un’assunzione metafisica, non un fatto scientifico ... Nello spirito dell’indagine scientifica, è fondamentale che si permetta alla domanda di rimanere aperta e non mescolare i nostri presupposti con il fatto empirico.

(Dalai Lama, 2005, p. 128)

Il Buddhismo ‘scientifico’ e ‘moderno’, nato nel diciannovesimo secolo, può essere considerato “prodotto di una nuova scienza, la filologia” (Lopez 2006, p. 249). Può darsi che ogni epoca costruisca un suo proprio Buddha in accordo con le credenze di un particolare periodo storico. Forse ogni epoca ha il Buddha che si merita (Bazzano, 2013). Per Lopez, studioso di Buddhismo tibetano, la versione del Buddha popolare nella nostra era è il ‘Buddha scientifico’, una sorta di emanazione del Buddha originario che invece di invitarci al risveglio, a ricordare la certezza della morte e l’incertezza del suo avvento (due cose che *inducono* stress, ma uno stress positivo, che ci aiuta a riconfigurare le priorità dell’esistenza) ci consiglia su come ridurre lo stress, rilassarci, abbassare il livello del colesterolo, e, aggiunge Lopez scherzando, curare l’igiene dentaria.

Trasformare comodamente l'insegnamento esistenziale del Buddha in una gamma di regole per la salute costituisce una vera e propria forma di appropriazione: un tentativo di incorporare insegnamenti *altri* all'interno di un corpo di conoscenze pre-esistenti invece che esporsi alla loro alterità e correre il rischio di subire una trasformazione.

Riprodurre e/o adattare alla modernità gli insegnamenti del Buddha: entrambe tali strategie finiscono per aggirare la possibilità di un incontro a tu per tu con il Dharma.

Spiritual Bypass

Una delle obiezioni alla crescente laicizzazione e de-contestualizzazione del Buddhismo è dettata dalla difesa della componente religiosa, che si manifesta in diversi modi. Ne sottolineo soltanto due: 1) Enfasi sull'aspetto comunitario promosso da tutte le religioni. Anche se tale modalità non è, a dire il vero, affatto egualitaria, l'argomento è tuttavia potente: il ruolo del sangha è centrale alla pratica, particolarmente in tradizioni fiorite nell'estremo oriente e in forte contrasto alla visione privatizzata della spiritualità che assieme alla contabilità a partita doppia annunciò com'è noto la nascita della visione capitalista e protestante del mondo. 2) L'altro ragionamento, meno convincente del primo, è l'avanzamento di una visione *eternalista* del Buddhismo, che a mio parere rischia di operare un *bypass*, un aggiramento di ciò che il Buddha chiama *śūnyatā* e la tradizione Zen *kū*, che è poi l'affermazione ontologica chiave del Buddhismo, l'articolazione di un profondo paradosso: un'ontologia priva di ontologia, un'ontologia del divenire; una prospettiva che nega il fondamento, una *non-prospettiva*. Adattare il Buddhismo a un sistema metafisica vuol dire in tal senso addomesticarlo, perdendo di vista la sua natura irriducibilmente altra e neutralizzando il suo impatto trasformativo.

Forse un esempio dalla letteratura buddhista sarà utile al proposito. A Nāgārjuna, che aveva asserito che 'le cose sono privé di natura intrinseca' (*svabhāva*), fu contestato da un sapientone: 'Ma ciò vale anche per la tua frase e in tal caso non puoi negare la natura intrinseca delle cose'. Nāgārjuna rispose: '*Pratijñā, dam bca*' — Non ho punto di vista'.

Trascendenza e Trans-discesa

Lo scopo di alcune scuole buddhiste è di discriminare fra stati mentali salutari e non-salutari. Per altre tradizioni, tuttavia, l'idea stessa di trascendere la dimensione umana, compresi gli stati non-salutari, fa parte di un sistema di pensiero dualistico più in sintonia con valori giudaico-cristiani che con un'autentica fenomenologia buddhista della mente e con una pratica somatica del Dharma. Quest'ultima è per certi versi un percorso di discesa o trans-discesa invece che un processo di trascendenza. Gli stati mentali non-salutari sono ovviamente una realtà: l'avidità e l'odio generati dall'ignoranza, dalla convinzione illusoria di esistere come un sé separato. Tuttavia nella 'battaglia' fra il praticante e le 'passioni', il sé ne esce potenzialmente rafforzato invece che destrutturato (Bazzano, 2012). Per di più, la *autonomia* degli stati emozionali in relazione al sé (Massumi, 2000) non viene riconosciuta. Nonostante il disaccordo, su tale punto Buddismo religioso e metodo 'mindfulness' convergono. Quest'ultimo è anch'esso dedicato a un controllo delle emozioni. La posizione buddhista convenzionale e religiosa nei confronti delle emozioni tumultuose è del tutto in armonia con la posizione laica del mindfulness che favorisce la gestione delle emozioni o 'una migliore tolleranza delle emozioni' (Bishop, Lau, Shapiro et al p. 2004, p. 234). La mia critica costruttiva di mindfulness non riguarda la sua natura laica e in quanto tale non abbastanza 'spirituale' ma il fatto che la sua laicità tradisce una metafisica superficiale.

Il Tempo e la Memoria

La pratica del Dharma può essere vista come una risposta altamente elaborata alla tragedia e alla bellezza dell'impermanenza. Di solito trattiamo il tempo come 'oggetto da sconfiggere, contare o ammazzare' (Adshead, 2013). Il tempo ci divora: invano cerchiamo di placare l'ansia attribuendogli fattezze benigne e paterne. La distinzione classica dei Greci fra *chronos* e *kairos* è utile: nel distinguere fra le due dimensioni si intacca la presupposta linearità del tempo e si riconosce il valore dell'esperienza soggettiva, una distinzione parallela a quella fra il *fato* e il *destino*, il primo inflessibile, l'altro plasmabile in una rete composita di significati individuali che danno direzione, destinazione alla nostra esistenza. L'ingresso individuale nel *destino* e in *kairos* avviene nel presente. Tuttavia la nozione del 'qui e ora' è stata idealizzata a tal punto nella letteratura della mindfulness che è effettivamente diventata il *telos* magico della pratica. Ma nella pratica del Dharma per come la comprendo, qualsiasi cosa considerata inattaccabile va rivista e discussa, e sperimentata nel fuoco della pratica. In contrasto con il fascino contemporaneo del qui e ora, il grande poeta e praticante Zen Basho scrisse:

Quante cose

Mi riportano alla mente

I ciliegi in fiore!

(Aitken, 2009)

La memoria e la perfino nostalgia non vengono castigate. Sognare ad occhi aperti, riandare con la mente al passato o al futuro è una delle attività della mente. Un simile esempio di accettazione invece che punizione dei capricci della mente lo si trova in una storia poco nota tratta dalla tradizione *Ch'an*:

Un monaco chiese a Feng-hsueh Yen-chao: “Il discorrere e’ una questione di soggetto e oggetto. Il silenzio e’ una questione di soggetto e oggetto. Come posso trascendere il soggetto e l’oggetto? Feng-hsueh disse: “A marzo penso sempre alla regione del Chiang-nan. Le pernici cinguettano fra i fiori fragranti e numerosi”.

Essere nel presente, praticare la mindfulness è un’ottima cosa. Ma la memoria involontaria e i sogni ad occhi aperti hanno valore anch’essi: lí vi si trova poesia, bellezza e significato – tutti aspetti preziosi dell’esperienza umana.

La città nella foresta

Sarebbe un errore presumere che la pratica buddhista è compresa nella sua interezza all’interno della mindfulness. Ma è ciò che molti counselors e psicoterapeuti credono, specialmente in società laiche quali il Regno Unito. Come è possibile estrarre tecniche introspettive da una miriadi di contesti complessi e variegati senza alterarne irreparabilmente il senso? Ciò è possibile soltanto se si segue l’opinione prevalente secondo cui la meditazione è una ‘pratica liberamente fluttuante’ (Faure, 2012, p. 74), priva di contesto culturale, storico e religioso, prodotto di un universalismo che promuove ‘una visione interna da un ‘nessundove’ *al di sopra* delle prospettive di varie religioni e filosofie laiche, in un reame esperienziale purificato e astratto’ (MacMahan, 2008, p 269n).

Uno dei contesti necessari, sottovalutato nelle pratiche della mindfulness, è l’aspetto *civico* della cultura buddhista. Ciò è illustrato nel famoso esempio della parabola della città: il Buddha descrive un viandante che scorge un’antica città alla fine di un sentiero scarsamente visibile. La città, un tempo grande e rinomata, è ora un cumulo di rovine. Il viandante lo racconta al re, e il re ricostruisce la città. Secondo lo studioso buddhista

Stephen Batchelor (comunicazione personale, 2011), la città rappresenta la dimensione etica, sociale e politica, ben più vasta dell'introspezione di una meditazione intesa come coltivazione di una vita privata 'interiore'. Quest'ultima, secondo Walter Benjamin (Hartman, 2007), non è creazione della natura o di Dio ma 'prodotto di sviluppi economici e sociali' (Hartman, 2007, p. 65).

Nonostante le buone intenzioni, la de-contestualizzazione del Buddhismo e della mindfulness buddhista, ridotta a una serie di tecniche usate da un individuo privato e isolato allo scopo di gestire lo stress, è altamente problematica.

Tale de-contestualizzazione rischia altresì di perdere la dimensione sacra della pratica meditativa. Per 'sacro' non intendo qui la sfera trascendentale ma l'emergere, all'interno della realtà immanente, di una dimensione non asservita all'utile. In tal senso anche l'etica, per lo meno l'etica kantiana e post-kantiana e quella della tradizione europea, condivide tale sfera del sacro. Tale dimensione coincide altresì con quella del *gioco* (Huizinga, 1950) e della *pratica/realizzazione* (Dōgen, 2002).

In altre parole, la meditazione non ha scopo. Come l'arte, essa non può essere giustificata da uno standard religioso o autoritario o da un metro di misura empirico, quale la quantità esatta di saggezza o compassione che può generare.

La meditazione è per me qualcosa che si pratica senza alcun motivo, un atto di generosità, un darsi, un atto giocoso di assorbimento più che un mezzo per ottenere un determinato scopo, che al giorno d'oggi è sempre più asservito a una nozione superficiale della felicità. Il gioco mette in discussione cosa è serio e cosa è triviale, cosa è marginale o propedeutico e cosa è considerato 'degno' e fondamentale.

In quanto alla pratica come espressione della realizzazione, invece che mezzo diretto a un fine, ciò è espresso mirabilmente da Dōgen in molti suoi scritti: non si pratica per ottenere la

realizzazione ma perché siamo già realizzati, perché la pratica e la realizzazione sono una cosa sola (Waddell & Abe, 2002). Il che comporta l'accettazione della condizione umana, la sua natura incerta e imperfetta – un approccio diverso da quello prescrittivo e correttivo frutto di una comprensione riduttiva della pratica

Manu Bazzano è psicoterapeuta e monaco Zen nella tradizione Soto e Rinzai. Insegna all'Università di Roehampton, Londra. Ha pubblicato diversi libri fra cui *Chi ama lo Straniero: verso una fenomenologia dell'ospitalità*. Di prossima pubblicazione: *After Mindfulness: New Perspectives on Psychology and Meditation* (Palgrave MacMillan, 2014), una raccolta di contributi internazionali di insegnanti di Dharma contemporanei. Sito web: www.manubazzano.com

Bibliografia

Bazzano, M. (2012) *Spectre of the Stranger: towards a Phenomenology of Hospitality Zen* Portland, OR & Brighton: Sussex Academic Press

Bazzano, M. (2013) This Very Body, the Buddha. In *Sexual and Relationship Therapy Journal* Spring 2013

Besserman, P. & Steger, M. (2011) *Zen Radical, Rebels and Reformers* Boston, MA: Wisdom Publications

Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S. (2011) Mindfulness: a Proposed Operational Definition. *Contemporary Buddhism* 12: 1, 230 — 241

Dalai Lama (2005) *The Universe in a Single Atom: The Convergence of Science and Spirituality* New York: Morgan Road Books

- Dōgen (2002) *The Heart of Dōgen's Shōbōgenzō* Translated and annotated by Waddell, N. & Abe, M. Albany, N.Y.: State University of New York
- Faure, B. (2012) A Gray Matter: Another Look at Buddhism and Neuroscience *Tricycle the Buddhist Review* Winter issue pp. 70-75
- Flanagan, O. (2011) *The Bodhisattva's Brain: Buddhism Naturalized* Cambridge, MA: MIT Press
- Grossman, P. and Van Dam, N.T. (2011) Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of *sati* in western psychology and science', *Contemporary Buddhism*, 12: 1, pp. 219 — 239
- Hartman, G. (2007) *Criticism in the Wilderness: The Study of Literature Today* 2nd Edition. New Haven and London: Yale University Press
- Huizinga, J. (1950) *Homo Ludens: A Study of the Play Element in Culture* Boston: Beacon Press
- Koch, C. (2004) *The Quest for Consciousness: A Neurobiological Approach* Englewood, CO: Roberts
- Loewenthal, D. (2011) *Post-Existentialism and the Psychological Therapies: towards a Therapy without Foundations* London: Karnac
- Lopez, D. S. Jr. (2006) *The Madman's Middle Way: Reflections on Reality of the Tibetan Monk Gendun Chöpel* Chicago: The University of Chicago Press
- Lopez, D. S. Jr. (2012) *The Scientific Buddha: his Short and Happy Life* New Haven and London: Yale University Press
- MacMahan, D. L. (2008) *The Making of Buddhist Modernism* Oxford University Press

Massumi, B. (2000) "The Autonomy of Affect" in Rasch, W. & Wolfe, C. *Observing Complexities: Systems Theory and Post-modernity Cultural Critique* 31 (II) pp. 83-109

Minneapolis MN: University of Minnesota Press, pp. 273-98

Rorty, R. (1989) *Contingency, Irony, and Solidarity* Cambridge University Press N.Y. Oxford

Rose H. & Rose S. *Genes, Cells and Brains: the Promethean Promises of the New Biology.*

London: Verso

Waddell, N. & Abe, M. (2002) *The Heart of Dōgen's Shōbōgenzō* New York: State University of New York Press

Winnicott, D. W. (1971) *Playing and Reality* New York: Basic Books