

Meditare per il benessere nella Cina contemporanea: dalla vipassanā alla mindfulness¹

(Elsa) Ngar-sze Lau

Introduzione

“La mindfulness si trova già nella vostra cultura confuciana e taoista...”. Così esordì Jon Kabat-Zinn, il celebre fondatore del programma in otto settimane di riduzione dello stress basato sulla mindfulness (*Mindfulness-based Stress Reduction*, MBSR), alla sua apparizione sul palco.² La sera del primo novembre 2013, con un freddo clima autunnale, circa duecentocinquanta cinesi erano seduti sui loro materassini da meditazione nell'enorme palestra del Beijing Xiedao Resort (Xiedao lüshe shengtai dujiacun 蟹島綠色生態度假村) in attesa dell'inizio del programma di formazione mindfulness di sette giorni. Kabat-Zinn, professore emerito di medicina, ha fondato nel 1995 il Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM) presso la Scuola medica dell'Università del Massachusetts. Saki Santorelli, un altro istruttore chiave in questo programma di formazione, era in piedi sul palco vicino a lui. Santorelli è stato il direttore esecutivo del Centro per la Mindfulness per la promozione del programma MBSR in tutto il mondo. Grazie agli sforzi congiunti di Kabat-Zinn e Santorelli, più di 300 cliniche, ospedali e centri salute hanno integrato il programma per i loro pazienti.

Il programma MBSR, inteso come formazione clinica professionale e sistematica, prese avvio presso l'Università del Massachusetts negli Stati Uniti negli anni '80. Esiste quindi da anni un accreditamento certificato per la formazione degli insegnanti di mindfulness negli Stati Uniti per i professionisti sanitari. Tuttavia, quella del 2013 fu la prima occasione in cui un training di sette giorni di “Mindfulness-based Stress Reduction in Mind-Body Medicine” si tenne in Cina (RPC), reso possibile dalla collaborazione di un gruppo di insegnanti MBSR dalla Cina continentale, di

¹ Titolo originale: “Practicing Transnational Meditation in Contemporary China for Wellbeing: from *Vipassana* to Mindfulness”.

² Il sito di Jon Kabat-Zinn: <https://jonkabat-zinn.com/about/jon-kabat-zinn/>.

Taiwan e Hong Kong. La maggior parte dei partecipanti erano cinesi Han, inclusi professori e studenti universitari, psichiatri, consulenti e psicologi di diverse città della Cina continentale. È interessante notare che presero parte al ritiro anche tre monaci buddhisti cinesi.

Ci furono tre principali organizzatori di questo grande evento: il dipartimento di psicologia della Facoltà di educazione della Capital Normal University, il California Institute of Health³ e l'Istituto di ricerca sulla medicina e psicologia Zhongke Bo'ai 中科博愛. Fan Xiaoqi, rappresentante del Zhongke Bo'ai, era responsabile del reclutamento per l'evento. Nonostante, come notato dallo stesso Fan, in Cina non sia comune che i lavoratori dipendenti prendano congedi per formazioni della durata settimanale, il numero dei partecipanti riuscì a raggiungere le 200 unità necessarie per coprire i costi. In totale ci furono 135 partecipanti dalla Cina continentale, 36 da Taiwan e 82 da Hong Kong. Infine, 5 da nazioni d'oltreoceano.⁴ Il costo del training, tra 6.200 e 6.900 RMB, era di molto inferiore a quello negli Stati Uniti.⁵ La spesa modica attrasse gli psicologi di Taiwan e Hong Kong, intenzionati a completare il percorso di formazione di insegnante di mindfulness. Roy Te-Chung Chen and Tsungkun Wen, pionieri nell'insegnamento della mindfulness a Taiwan, assunsero l'importante ruolo di traduttori per Kabat-Zinn e Santorelli.⁶

Come sottolineato da Fan, la ricerca e l'insegnamento delle pratiche mindfulness in Cina sono ancora nella loro fase iniziale. Tuttavia, la

³ Il sito del California Institute of Health: <http://wiseinheart.com/>.

⁴ L'identità degli intervistati è oscurata dall'uso di pseudonimi. Queste informazioni provengono dalla mia intervista del 19 dicembre 2013 con il dottor Fan Xiaoqi, rappresentante dell'Istituto di ricerca medica e psicologica Zhongke Bo'ai, uno dei più grandi istituti di ricerca privati di consulenza nella Cina continentale. Si veda il sito web <http://zkba.cc/>.

⁵ Il costo del training individuale variava da 6500 a 6900 RMB; quello per training di gruppo da 6200 a 6600 RMB; quello per gli studenti era di 4000 RMB.

⁶ Su Roy Te-Chung Chen e Tsungkun Wen si veda Ngar-sze Lau, "Pilgrimage, travelling gurus and transnational networks: Lay meditation movement in Contemporary Chinese societies", in Jayeel Cornelio, François Gauthier, Tuomas Martikainen e Linda Woodhead (a cura di), *Routledge International Handbook of Religion in Global Society* (Abingdon: Routledge, 2021), 191.

mindfulness non è del tutto sconosciuta, essendo talvolta associata a esercizi spirituali tradizionali come il *Taiji* 太極, il *Gongfu* 功夫 e il *Qigong* 氣功. Inoltre, la sua diffusione è stimolata anche dalla crescente richiesta di servizi psicologici e di consulenza a seguito dell'incremento di problemi legati alla salute mentale nel Paese.

1. Problemi di salute mentale nella Cina contemporanea

Più di 264 milioni di persone di tutte le età a livello globale soffrono di depressione.⁷ La depressione concomitante peggiora lo stato di salute delle persone con malattie croniche.⁸ Nella Cina contemporanea la depressione è divenuta un problema di salute pubblica rilevante nonché un serio fardello sociale. Donne e anziani figurano come categorie particolarmente a rischio. Circa 173 milioni di adulti cinesi soffrono di problemi mentali, di cui 4,3 milioni classificati come seri.⁹ Gli antropologi medici in genere sostengono che traumi collettivi e disturbi di salute potrebbero essere correlati alla sofferenza sociale causata dall'instabilità e dal tumulto di quella stessa società.¹⁰ La recente modernizzazione della società cinese ha causato malattie fisiche e mentali dovute al rapido mutamento emotivo e morale all'interno delle famiglie e dei posti di lavoro, dopo tre decenni di crescita economica esponenziale, mercatizzazione, urbanizzazione e rapido cambiamento sociale con la migrazione dalle campagne alle città. Il suicidio, conseguente alla depressione, è stato identificato come problema della Cina moderna

⁷ Si veda la pagina web dell'Organizzazione Mondiale della Sanità: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

⁸ Saba Moussavi, Somnath Chatterji, Emese Verdes, Ajay Tandon, Vikram Patel e Bedirhan Ustun, "Depression, Chronic Diseases, and Decrements in Health: Results from the World Health Surveys", *The Lancet*, 2007, 370, n. 9590, 851-858.

⁹ The Lancet, "Mental Health in China: What Will Be Achieved by 2020?", *The Lancet* (British Edition), 2015, 385, n. 9987, 2548.

¹⁰ Arthur Kleinman, Veena Das e Margaret M. Lock (a cura di), *Social suffering* (Berkeley: University of California Press, 1997), 1-15.

causato dalla frustrazione verso le politiche familiari, i conflitti sociali, l'insicurezza e l'ingiustizia.¹¹

Nonostante ciò, diversamente dall'Occidente la depressione in Cina non è stata percepita come malattia clinica fino agli anni '90.¹² Attualmente c'è una carenza di medici e servizi per la salute mentale nel Paese.¹³ Kleinman sostiene che la neurastenia e la depressione nella società cinese è una malattia culturalmente specifica causata dalle tradizionali norme culturali confuciane che sopprimono le emozioni angoscianti. Le persone in Occidente di solito classificano i problemi mentali minori (PMM) come l'ansia, la preoccupazione e la depressione, come problemi individuali che richiedono cure mediche professionali.¹⁴ Molti cinesi, invece, li percepiscono come comuni problemi quotidiani causati da uno stile di vita insoddisfacente e da relazioni non armoniose, specialmente all'interno della famiglia con valori gerarchici confuciani, come ad esempio la tensione tra padre e figlio, o quella tra suocera e nuora. Secondo un recente studio qualitativo, i cinesi istruiti che vivono in città e si identificavano con i valori cinesi tradizionali e collettivi tendono a non etichettare i PMM come disturbi o malattie psichiatriche ma solo come sfide nella vita quotidiana.¹⁵ Perciò, anziché medicalizzare i problemi della vita cercando aiuto in dottori o psicologi clinici, alcuni cinesi che si riconoscono nei valori tradizionali cinesi possono scegliere di affrontare i problemi riguardanti la loro vita quotidiana insoddisfacente in diversi modi tradizionali, come le pratiche mente-corpo del *Qigong*, pratiche

¹¹ Il tasso di suicidi in Cina, soprattutto nelle zone rurali, è uno dei più alti al mondo. Vedi Elizabeth J. Perry e Mark Selden (a cura di), *Chinese Society: Change, Conflict and Resistance*, 3rd edition (London: Routledge, 2010).

¹² Sing Lee, "Depression: Coming of age in China", Arthur Kleinman, Yunxiang Yan, Jing Jun, Sing Lee, Everett Zhang, Pan Tianshu, Wu Fei e Jinhua Guo, *Deep China: the moral life of the person: what anthropology and psychiatry tell us about China today* (Berkeley: University of California Press, 2011), 177-212.

¹³ Arthur Kleinman, *Social Origins of Distress and Disease: Depression, Neurasthenia, and Pain in Modern China* (New Haven: Yale University Press, 1986), 1-15.

¹⁴ Arnulf Kolstad e Nini Gjesvik, "Collectivism, Individualism, and Pragmatism in China: Implications for Perceptions of Mental Health", *Transcultural Psychiatry*, 2014, 51, n. 2: 264-285.

¹⁵ Ibid.

religiose e spirituali. In questo contesto, la meditazione *vipassanā* e la mindfulness sono pratiche di guarigione riconosciute, che attirano non solo pazienti ma anche terapeuti.

2. Apprendere la meditazione buddhista tradizionale con la *vipassanā* (*neiguan* 內觀) per guarire

In un mio studio recente su un ritiro meditativo tenuto in un monastero buddhista cinese nel sud della Cina ho dimostrato come la comunità monastica abbia promosso una modalità ibrida di pratiche di meditazione buddhista, mindfulness ed esercizi psicoanalitici per curare la depressione nei laici.¹⁶ Nell'articolo sostengo che la meditazione buddhista transazionale ha ricevuto una buona accoglienza nel contesto buddhista non solo in quanto pratica di accettazione della sofferenza, ma anche come possibile approccio alla cura della depressione, un problema attuale di salute pubblica nella società cinese. Sulla base del programma del ritiro e dei contenuti offerti da due famosi istruttori buddhisti cinesi esperti di *vipassanā* e mindfulness, i partecipanti hanno imparato a visualizzare il corpo come oggetto della pratica per la trasformazione della malattia fisica e della sofferenza mentale. Seguendo le pratiche *satipaṭṭhāna* della tradizione del buddhismo antico, gli istruttori hanno insegnato ai partecipanti a disciplinare le attività corporee attraverso l'osservazione dei nove precetti Uposatha della tradizione Theravāda, in quanto fondazione etica della meditazione, attraverso la loro recitazione in pali e in cinese tutte le mattine. Grazie alla pratica della seduta consapevole, della camminata consapevole, dell'alimentazione consapevole e dell'osservazione rilassante dell'esperienza della presenza mente-corpo durante le incombenze quotidiane, le qualità mentali salutari possono essere consolidate. La continua pratica della mindfulness, inoltre, può ridurre le reazioni verso le qualità mentali non salutari, le emozioni e i pensieri negativi, e infine aiutare a superare la paura, l'ansia e la depressione indotte da affezioni corporee.

¹⁶ Ngar-sze Lau, "Teaching Transnational Buddhist Meditation with *Vipassanā* (*Neiguan* 內觀) and Mindfulness (*Zhengnian* 正念) for Healing Depression in Contemporary China", *Religions*, 12, 2021, 212.

Per come è conosciuta oggi, la *vipassanā* è principalmente un prodotto dell'era moderna. Sotto l'influenza della colonizzazione e del modernismo buddhista nel tardo Diciannovesimo secolo nel Sud-est asiatico, diverse pratiche di meditazione buddhista sono state modernizzate. Gli studiosi hanno identificato in Ledi Sayadaw (1846-1923) una figura chiave nella modernizzazione della meditazione *vipassanā*. In qualità di studioso buddhista e di insegnante di meditazione in Birmania, Sayadaw semplificò le basi teoriche della meditazione (contenute nell'*abhidhamma*) ed enfatizzò la coltivazione dell'intuizione tramite la *vipassanā* piuttosto che attraverso gli intensi assorbimenti mentali ascetici conosciuti come *jhāna*. Queste innovazioni hanno comportato un massiccio incremento del numero dei laici desiderosi di apprendere la meditazione in Birmania. A seguito dell'indipendenza della Birmania negli anni '50, gli insegnamenti della meditazione *vipassanā* di Mahāsi Sayadaw (1904-1982) e i loro adattamenti a opera dell'insegnante laico Satya Narayan Goenka (1924-2013) sono divenuti popolari e si sono diffusi in altri paesi asiatici come lo Sri Lanka e la Thailandia. Fin dagli anni '60, alcuni occidentali si sono recati in Birmania e in Thailandia per apprendere la meditazione in qualità di monaci oppure di praticanti laici. La meditazione *vipassanā* si è diffusa in Europa e in Nord America sia grazie a questi praticanti occidentali sia attraverso maestri asiatici che hanno fondato centri di meditazione in Occidente e hanno pubblicato manuali di meditazione in inglese.

Dall'inizio del ventunesimo secolo, diverse pratiche meditative delle tradizioni Theravāda sono state introdotte anche in Malesia, Singapore, Taiwan, Hong Kong e nella Cina continentale, portate da pubblicazioni, siti internet e viaggiatori. Alcuni monaci e laici cinesi si sono recati nel Sud-est asiatico a studiare meditazione nei centri buddhisti locali per mesi, o addirittura anni. Dopo il ritorno in Patria, alcuni praticanti cinesi cominciarono a organizzare ritiri, invitando insegnanti dalla Birmania e dalla Thailandia per insegnare la meditazione *vipassanā* in Cina. Nel contesto cinese, *vipassanā* è tradotto con *neiguan chan* 內觀禪 (letteralmente “meditazione di visualizzazione interna”), a indicare l'enfasi posta sull'osservazione della mente e del corpo. Tra queste pratiche *vipassanā* trasmesse alla società cinese contemporanea, gli insegnamenti più popolari includono quelli di Mahāsi Sayadaw e Goenka

dai lignaggi birmani, e il movimento di pratica dinamica del monaco thailandese Luang Por Teean. Nel 2013, nel Paese c'erano sei centri di meditazione *vipassanā* che offrono il programma meditativo di Goenka e uno riservato agli insegnamenti di Luang Por Teean nel Sichuan. Sebbene finora non ci sia un centro dedicato al sistema di Mahāsi Sayadaw, alcuni insegnanti famosi di questa pratica come U Paṇḍita Sayadaw (1921-2016) and Chanmyay Sayadaw (1928-) hanno condotto ritiri in Cina.¹⁷

I tre sistemi di meditazione presentano delle differenze. Mahāsi Sayadaw ha sottolineato il ruolo di *vipassanā* nell'aiutare il praticante a superare la sofferenza attraverso la comprensione della vera natura del corpo (*rūpa*) e della mente (*nāma*) in quanto composti dai cinque aggregati, secondo la dottrina classica buddhista. Diversamente da Mahāsi Sayadaw, Goenka usa il gergo della scienza moderna. Spiega mente e corpo come “nient'altro che piccole onde sottili di particelle subatomiche” e sottolinea l'adeguatezza di *vipassanā* per la vita moderna in quanto “tecnica scientifica, universale e secolare”. Diversamente da Mahāsi Sayadaw e Goenka, i meditanti che seguono Luang Por Teean praticano costanti movimenti ritmici. Tenendo gli occhi aperti, credono che tale pratica possa insegnare alla mente a divenire attiva, chiara e pura, tale da raggiungere lo stato della liberazione.

Lu Hongji, un medico cinese sulla quarantina dallo Shanxi, dichiara di avere ricevuto benefici dal metodo *vipassanā* di Mahāsi Sayadaw. Iniziò con l'esplorare diverse pratiche buddhiste, inclusa la *can huatou* 參話頭 del Chan, fin dal 1996. Quando Pa-Auk Sayadaw visitò la provincia del Guangdong nel 1999, Lu iniziò a interessarsi di pratiche meditative Theravāda. Grazie all'incoraggiamento di un amico che aveva visitato la Birmania, vi si recò due volte. Come ricorda lui stesso: “Durante la prima visita sono stato al centro di meditazione Chanmyay Sayadaw per oltre quattro mesi. Nel 2014 ho passato altri quattro mesi al centro di meditazione di U Paṇḍita Sayadaw, famoso per le sue regole severe sulle pratiche meditative. All'inizio pensavo che la *vipassanā* fosse identica al *Qigong*. Fu solo dopo essermi impegnato a fondo nella pratica che ne ho compreso pienamente il metodo. Ora so che si tratta di una pratica unica,

¹⁷ Ngar-sze Lau, “Pilgrimage”.

ma è connessa a quella dell'osservazione della mente della tradizione Chan. Ho fatto pratica di meditazione in cammino per ridurre il senso di sonnolenza prima della meditazione da seduto. Ogni volta, dopo una pratica seria, il mio corpo è più morbido. Riesco a sentire del calore nell'area addominale. Gradualmente la mente si risveglia e diviene serena. Con la giusta concentrazione, l'intuizione sviluppata dalla meditazione *vipassanā* sorge e permette di affrontare tutti i tipi di pensieri. Questa pratica ha portato un enorme cambiamento nella mia vita. Per esempio, ho smesso di stancarmi inseguendo obiettivi materialistici. Sono soddisfatto della pace interiore del momento presente”.

Lu Hongji sottolinea il fatto che è importante apprendere la meditazione da un maestro esperto ed abile. Come rivelatomi da lui stesso, “un buon insegnante può condurre gli studenti a superare ogni difficoltà durante la meditazione. La meditazione può migliorare la salute fisica. Una volta insegnai a poche persone giovani. Il corpo di uno di loro era debole, e mentre praticava la meditazione da seduto e quella in cammino il suo corpo si muoveva vistosamente. Una forte reazione durante la meditazione riflette un corpo debole”. Spiega quindi che “[dalla prospettiva del buddhismo], il movimento fisico è la reazione all'elemento del vento. È inoltre uno squilibrio dei quattro elementi (terra, acqua, fuoco e vento). Dalla prospettiva della medicina tradizionale cinese, la pratica della meditazione provoca energia positiva (*yangqi* 陽氣). La reazione fisica è causata dall'interazione tra l'energia e l'area di blocco nel corpo”. Sebbene la meditazione riesca a curare il corpo, Lu ricorda che non ci si può sforzare nella pratica della meditazione. I meditanti dovrebbero preparare il loro corpo attraverso l'equilibrio dei quattro elementi prima di cimentarsi nello sviluppo della mente.

Dopo avere esperito un'emorragia sub-aracnoidea che lo pose in pericolo di morte nel 2013, Wu Jianhong, un impiegato statale di 50 anni, ha cambiato radicalmente il suo stile di vita.¹⁸ Dalle sue parole traspare ancora l'impressione provata nel momento fatidico: “Mi sono fatto

¹⁸ Il caso di Wu Jianhong è stato discusso in un mio articolo pubblicato precedentemente: Ngar-sze Lau, “Desire for Self-Healing: Lay Practice of Satipaṭṭhāna in Contemporary China”, *Asian Medicine: Tradition and Modernity*, 12(1-2), 2017, 317-335.

visitare da un medico per il forte mal di testa che perdurava da tempo. Dopo l'accertamento, fui scioccato quando mi chiese 'hai un qualche credo religioso? Sarebbe meglio che ne avessi uno dal momento che in futuro non potrai svolgere né un lavoro d'ufficio né uno manuale'. Risposi che non ne avevo idea dal momento che in passato non mi ero mai approcciato a nessuna religione. Il dottore mi disse che era diventato cristiano dopo aver studiato all'estero in Francia e negli Stati Uniti. Dissi che non ero interessato al cristianesimo e che pensavo di essere interessato al buddhismo".

Wu allora si mise a riflettere sul suo precedente stile di vita: "Mi ricordo che ero solito accusare stress mentale dal mio lavoro d'ufficio. Ero piuttosto frustrato per i miei risultati insoddisfacenti, come la mia situazione finanziaria e il mio status sociale. Perciò ero pessimista circa molte cose nella mia vita. Iniziai a sviluppare cattive abitudini, come il gioco d'azzardo e il bere. Quando mi sono ammalato, ho compreso che era giunto il momento di rivedere la mia vita. Incominciai a domandarmi: perché gli esseri umani soffrono? Quali sono le origini della sofferenza? [...] non avevo mai riflettuto su tutto ciò. Spendevo la maggior parte del mio tempo nel lavoro, nell'intrattenimento e nel bere. Ricordo una frase da un libro: 'l'origine della sofferenza è l'attaccamento al sé' [...]. Quando ci confrontiamo con gli altri [in merito ai nostri successi] sperimentiamo stress mentale e sofferenza [...]. Alla fine compresi che la causa della sofferenza è il 'sé'". Wu Jianhong ricevette alcuni libri sul buddhismo prima dell'operazione. Dopo il suo ritorno a casa dall'ospedale, lesse il *Sutra del cuore e la saggezza umana*, un libro scritto dal venerabile Jiqun, l'abate del monastero Xiyuan 西園 di Suzhou. Come seppa della grande varietà di pratiche buddhiste, decise di esplorarne una. Dalla lettura del *Sutra del diamante* e del *Sutra della piattaforma del sesto patriarca*, scoprì che la meditazione era adatta a lui. Mentre il suo corpo stava guarendo, Lu fece visita al monastero Xiyuan per partecipare al suo primo ritiro di un giorno di *vipassanā* di Mahāsi. "Ricordo che, come mi registrai per l'attività, mantenni una mente molto devota. Fui fortunato a essere stato selezionato per partecipare al ritiro di meditazione [...]. Da allora, ho imparato a praticare la consapevolezza del momento presente".

Siccome la provincia del Jiangxi è più vicina a casa sua, Wu iniziò a visitare il monastero Yunshan nel Jiangxi circa tre volte all'anno per

partecipare ai ritiri di meditazione *vipassanā* di sette o dieci giorni. Per esempio, partecipò a un ritiro di sette giorni condotto da Sayadaw U Indaka, un insegnante di *vipassanā* birmano che pratica secondo il metodo di Chanmyay Sayadaw. Lesse inoltre alcuni libri sulla meditazione *vipassanā*. “Il venerabile Juexing mi ha data due libri: *Non disprezzare gli impedimenti* e *Il Dhamma ovunque*. Dopo averli letti, ho sentito che [la pratica] era la stessa di quella del *Sutra della piattaforma*. Avevo trovato la strada per la pratica, non dovevo cercare altrove. Ero in grado di comprendere la mia vita”. Per lui le pratiche della Scuola del Nord [Buddhismo cinese] e della Scuola del Sud [Buddhismo Theravāda] sono le stesse. “Ho intenzione di imparare tutto ciò che è vantaggioso per me [...]. Controllerò se la pratica riguarda le quattro nobili verità, l’ottuplice nobile sentiero oppure i dodici anelli dell’origine dipendente”. Oltre a ciò, egli considera anche la pratica del recitare il nome del Buddha della tradizione della terra pura. Quando si trova in agitazione, pratica la meditazione. “Mi calmo e pratico l’osservazione del respiro. Ci sono molti modi per praticarla, per esempio indirizzando la consapevolezza ad alcune parti del corpo”.

Wu Jianhong ha chiuso con alcune abitudini come il gioco d’azzardo, il fumo e l’alcool. Invece di spendere il proprio tempo a divertirsi, ora trae beneficio dalla pratica buddhista e dalla meditazione. “Se la pratica buddhista non può essere portata all’interno della vita quotidiana, diventa difficile per noi sopravvivere in questa società”. Tuttavia, la maggior parte della sua famiglia, inclusi il padre, i fratelli e sua moglie, non comprendono questo cambiamento radicale. “[Mi] hanno persino diffamato. Ciononostante, ho continuato [con la mia pratica]. Perché? È stata di grande aiuto per me, incluso il mio recupero fisico. Favorisce il recupero del mio corpo e della mia mente. Posso apprezzarne i cambiamenti. Avevo un brutto carattere, mentre ora raramente perdo la pazienza”. Nonostante l’attuale incomprensione del buddhismo nella società, Wu non intende discutere. “Cerco di fare del mio meglio in tutto quello che devo fare. Credo che ciò dimostri come io sia cambiato grazie alla pratica buddhista”.

3. La crescente popolarità della mindfulness in Cina

L'interesse per le pratiche mindfulness è cresciuto insieme a quello per la meditazione *vipassanā* nella Cina continentale. Nella mia precedente ricerca sul campo durante un ritiro di meditazione *vipassanā* nel 2016, appresi che alcuni psicoterapeuti e consulenti avevano partecipato a diverse pratiche di meditazione transnazionale alla ricerca di ispirazione. Per esempio, Liu Qi, uno psicologo quarantaseienne, era uno dei 'lavoratori del Dhamma' al ritiro *vipassanā*. Mi disse di aver partecipato a più di sei ritiri di meditazione a partire dal 2011. "Molti psicologi e terapeuti prendono parte ai ritiri in cerca di ispirazione per il loro lavoro. Così feci anch'io. Ho un collega che è diventato famoso ora per il modello che ha inventato dopo aver partecipato ai ritiri di *vipassanā*".¹⁹ Dal caso di Liu Qi apprendiamo che professionisti interessati a curare problemi di salute mentale sono disposti a imparare varie pratiche spirituali, come il *Qigong* e il *Taiji*, la meditazione buddhista transnazionale e le pratiche di consapevolezza.

Zhang Sihan è una delle figure chiave nella promozione dei programmi di mindfulness nella Cina contemporanea.²⁰ Fu anche una dei principali organizzatori del training di sette giorni di "Mindfulness-based Stress Reduction in Mind-Body Medicine" tenuto a Beijing nel 2013. Laureata in medicina in Cina, Sihan ha un dottorato in psicologia clinica ottenuto negli Stati Uniti. Sihan si dice estremamente grata di aver potuto imparare la mindfulness da Jon Kabat-Zinn:

Ho iniziato la pratica della mindfulness tra il 2004 e i 2005 durante il mio quarto anno di praticantato psicologico presso la Clinica DPTS al Centro medico per veterani di San Francisco. Avevo iniziato a sentirmi "esaurita" a causa del lavoro traumatico [con un gruppo di veterani] e mi era venuto il desiderio di esplorare nuove vie di cura di sé al fine di rendere la mia vita personale e professionale più sostenibile. Il mio supervisore clinico, la dottoressa Victoria Tichenor, partecipò a un apprendistato di riduzione dello stress basata sulla mindfulness all'ospedale El Camino in California,

¹⁹ Ngar-sze Lau, "Desire for Self-Healing", 320.

²⁰ L'autore ha intervistato Zhang Sihan il 25 dicembre 2013.

USA, con il dottor Bob Stahl. Annotò un nome su un pezzetto di carta e lo diede a me: “dagli un’occhiata, potresti trovare il suo lavoro interessante”. Si trattava di Jon Kabat-Zinn.

Oltre ad apprendere la MBSR, nel 2009 Sihan ha partecipato al ritiro di meditazione *vipassanā* presso lo Spirit Rock con Jack Kornfield. Successivamente ha intrapreso un praticantato di otto settimane per l’insegnamento della MBSR a piccoli gruppi nel 2010. Per Sihan, mindfulness significa prestare attenzione a tutto ciò che sta sorgendo nel momento presente, in maniera sistematicamente non giudicante (consapevolezza dei propri giudizi). Le pratiche sono arbitrariamente classificate come formali o informali. Le pratiche formali sono il body scan, la meditazione assisa e lo yoga consapevole, inclusi i movimenti incentrati sul corpo previsti dal curriculum MBSR. Le pratiche informali sono quelle alle quali non si dedica del tempo specifico ma che si intersecano con la vita quotidiana, come l’alimentazione consapevole, la guida consapevole, la camminata consapevole e la comunicazione consapevole.

Sihan sottolinea come vi siano molte evidenze scientifiche sull’efficacia delle pratiche mindfulness per quanto riguarda il benessere sia fisico che psicologico. È necessario sottolineare questo aspetto così che le persone possano prendere una decisione consapevole su cosa vogliono praticare. Ad ogni modo, c’è una dimensione non strumentale in questa pratica, in quanto chi si avvicina a essa è incoraggiato a non rimanere attaccato a obiettivi specifici o al successo. Come spiega Sihan: “Quando mi occupavo del gruppo di veterani, ero solita dire loro di prendersi cura della pratica: la pratica si sarebbe presa cura del resto [...]. Personalmente sono interessata principalmente ai benefici fisici e psicologici di questo approccio, senza avventurarmi nel campo spirituale. Credo che, qualora lo spirito esistesse, una persona equilibrata nella mente e nel corpo sia per ciò stesso una persona spirituale”.

Sihan trascorre circa un’ora al giorno praticando diverse parti della MBSR. Per esempio, pratica il body scan per circa trenta minuti, la seduta per almeno quindi-trenta minuti, lo yoga due o tre volte alla settimana e il *Qigong* per tre o quattro volte alla settimana. Dal momento che pratica mindfulness anche prima e dopo il lavoro con il gruppo che segue, in quei

giorni, circa tre alla settimana, la pratica entra a far parte della sua vita professionale. “Mi sento integrata, non c’è ragione di separare la mia vita personale da quella professionale, almeno per quel che riguarda la pratica mindfulness. Dopo che torno da un ritiro o da un training i miei clienti percepiscono gli effetti positivi sul mio lavoro, per esempio le mie istruzioni sono più chiare e sicure, più radicate e presenti, ecc.”. Sihan ritenne che la pratica mindfulness abbia effetto su tutti gli aspetti della sua vita familiare. La qualità delle sue interazioni con la famiglia è migliorata:

Sono più favorevole ad accettare le decisioni familiari senza pretendere che tutto sia come voglio io. Come genitore, sono più paziente e meno reattiva a nostro figlio adolescente. Sono più attenta a non imporre i miei obiettivi a mio figlio. Sono più aperta nell’ascoltare cosa vuole fare, che tipo di professione vorrebbe intraprendere e sono meno preoccupata se andrà o meno in un’università di prim’ordine. Sono più rispettosa delle sue scelte e passioni. Tuttavia, fornisco comunque feedback e indicazioni quando sento che ciò sia opportuno.

La mindfulness non ha soltanto arricchito la professione terapeutica di Sihan, ma anche la sua vita familiare. Si è così ritrovata meno in balia delle sue ambizioni o obiettivi e ha iniziato ad adottare un percorso più “naturale” – seguendo il flusso senza affrettare lo scorrere dell’acqua, riducendo di molto lo stress. Ha cambiato le sue relazioni con le persone incontrate, così come con i familiari, gli amici, i clienti e i colleghi. Con le persone è diventata più presente. Ha inoltre cambiato attitudine nei confronti dei lavori domestici: ha iniziato a considerare il lavaggio dei piatti o il fare il tè come opportunità per praticare la mindfulness e, infatti, inizia ad apprezzare tali attività. Dal punto di vista fisico, l’esperienza più straordinaria che le è capitata è stato riscontrare dopo 15 mesi di pratica che i suoi piedi rimangono caldi durante la stagione invernale. In passato doveva ricorrere a erbe medicinali cinesi per aiutare la circolazione durante l’inverno. Oggi attribuisce la migliore circolazione alla pratica del body scan. In occasione di questo ritiro condotto da Kabat-Zinn e Santorelli, Sihan ha anche incoraggiato la sorella a prendere parte al programma.

Sihan riteneva che l'MBSR, formazione dall'approccio secolare, non dovrebbe essere ospitato in un monastero, una sede religiosa. Con un approccio non religioso, invece, secondo Sihan potrebbe essere d'aiuto a molte più persone. Per esempio, lei ha avuto a che fare con un cliente che è emigrato negli Stati Uniti dalla Cina più di trenta anni fa. Lo ha fatto parlare in merito alla sua ansia per il basso livello di istruzione di suo figlio. Sihan è estremamente grata alla sua formazione mindfulness, la quale migliora la sua autocomprensione verso i suoi clienti, i quali soffrono molto. Con un'altra cliente bianca che ha subito un trauma, ha scoperto che la pratica del body scan, la quale può riabilitare le sensazioni, è molto efficace. Sihan si è inoltre accorta che molti clienti che hanno preso parte al programma MBSR riportano chiari miglioramenti nella regolazione delle emozioni. Ad esempio, un uomo bianco che era molto ansioso e irrequieto, inizialmente riusciva a stare seduto in silenzio solo per due minuti. Dopo poche settimane, riusciva a stare seduto per trenta minuti.

Per Sihan, gli insegnanti di mindfulness più influenti sono Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli e Bob Stahl. Personalmente ritiene la pratica MBSR sia di natura non religiosa poiché la mindfulness è profondamente radicata in cose che sono universalmente riconosciute, come la gentilezza, la compassione, l'equanimità, ecc. È al di sopra della religione. Lei crede che abbia la potenzialità di inserirsi in qualcosa di "umano" e di risvegliare tutti gli esseri:

Non sono una persona religiosa. Apprezzo il senso di libertà, in quanto gli esseri umani creano le proprie vite e il vero, il bello e il buono sono profondamente radicati in ogni essere umano senza il bisogno di sottomettersi a un essere sovraumano. L'essere umano ha una capacità di autoriflessione e autoregolazione senza la guida di una potenza sovraumana. Questa identità di persona non religiosa è per me importante e non importante allo stesso tempo. È importante perché riflette parte del mio atteggiamento verso la religione dopo alcune esperienze personali con il cristianesimo avute durante i miei primi anni in America. Dall'altra parte, non è importante perché riflette un senso di apertura alle altre persone, incluse quelle religiose. Il modo in cui le persone cercano di comprendere e organizzare le loro vite è qualcosa di estremamente personale.

Sihan ritiene che la religione sia un sistema di credenze creato dagli esseri umani nel nome di un essere sovranaturale o sovrumano che ha nomi diversi secondo le diverse religioni. Una pratica non religiosa, invece, è sviluppata dagli esseri umani a titolo proprio.

Grazie ai benefici delle pratiche mindfulness per se stessa e per i suoi clienti, Sihan era motivata nel promuovere la mindfulness nella Cina continentale. Con l'aiuto di clinici psicologi da Hong Kong, specialmente la dott.ssa Helen Ma e il prof.re Freedom Leung,²¹ Sihan organizzò per la prima volta la visita di Kabat-Zinn in Cina nel novembre 2011. Kabat-Zinn visitò centri medici e università a Beijing e Shanghai per alcuni giorni di formazione. Kabat-Zinn visitò anche il famoso monastero buddhista Xiyuan, facendo una conferenza davanti a un centinaio di monaci e studiosi di buddhismo. Incoraggiata dai risultati positivi, Sihan organizzò questo grande evento a Beijing nel 2013. Da allora Sihan ha coordinato il programma di formazione e insegnamento della MBSR con il Centro per la Mindfulness presso la UMass Medical School e la Divisione di Psicologia Clinica e di Consulenza della Società Psicologica Cinese.

Dal mio lavoro sul campo emerge come alcuni insegnanti di mindfulness in Cina siano interessati all'apprendimento della meditazione buddhista e all'introduzione di idee di famosi maestri buddhisti nei loro blog.²² Un'altra scoperta interessante è che uno dei tre monaci buddhisti che prese parte al ritiro di sette giorni a Beijing rinunciò ai voti monastici nel 2015. Come ho dimostrato con un mio recente lavoro sul campo del 2019, monaci buddhisti cinesi non solo si recano in Paesi del Sud-est asiatico per studiarvi la *vipassanā*, ma incorporano anche le pratiche mindfulness, lo yoga e competenze psicoterapeutiche nell'insegnamento della meditazione. Nella Cina contemporanea la linea tra il religioso e il secolare è fluida e flessibile.

²¹ Helen Ma, psicologa clinica, ha introdotto per la prima volta l'MBSR in un ospedale nel 1997. Ha invitato Kabat-Zinn a Hong Kong a condurre un ritiro di consapevolezza per assistenti sociali e operatori sanitari nel 2004. Al 2013 oltre 4000 operatori sanitari e pazienti hanno terminato il programma di formazione MBSR o di terapia cognitiva basata sulla mindfulness (*Mindfulness-based Cognitive Therapy*, MBCT). Vedi Ngar-sze Lau, "Pilgrimage", 191.

²² Per esempio, Sihan introdusse Jack Kornfield nel sito sui programmi di mindfulness: <http://wiseinheart.com/about/7>.

Conclusioni

In questo breve articolo ho illustrato alcuni casi di cinesi della RPC che praticano forme di meditazione transnazionale come la *vipassanā* e la mindfulness allo scopo di migliorare il benessere e la salute fisica e mentale. Nel corso del secolo scorso, psicologi e scienziati occidentali hanno secolarizzato la meditazione buddhista. La secolarizzazione del buddhismo è stata vista come una manifestazione della “svolta soggettiva” e della auto-riflessività, in contrasto con il materialismo e razionalismo dell’“Occidente”. A partire dagli anni ’90, complici la politica di libertà religiosa e la crescita economica, si è assistito alla diffusione di pubblicazioni sul tema tradotte in cinese e all’incremento del numero di ritiri con insegnanti provenienti dalla Thailandia e dalla Birmania. La possibilità di viaggiare in quelle regioni, inoltre, ha consentito ai cinesi di imparare la meditazione e successivamente di fondare delle comunità meditative di diverse tradizioni nella società cinese. Al giorno d’oggi i ‘ricercatori spirituali’ della classe media di Taiwan, Hong Kong e della Cina continentale sono disposti a investire tempo e denaro pur di trovare i loro insegnanti di meditazione ideali. Con la tendenza alla privatizzazione delle esperienze spirituali e all’auto-riflessività, il significato di religione e spiritualità è oggetto di continua ricostruzione nella Cina contemporanea.

[Tradotto dall’inglese da Matteo Sgorbati]