

N. 3-2022

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - AUT. LO-NO/1280/04.2021- STAMPE IN REGIME LIBERO

Periodico Trimestrale

# BUDDHISMO

Rivista dell'Unione Buddhista Italiana

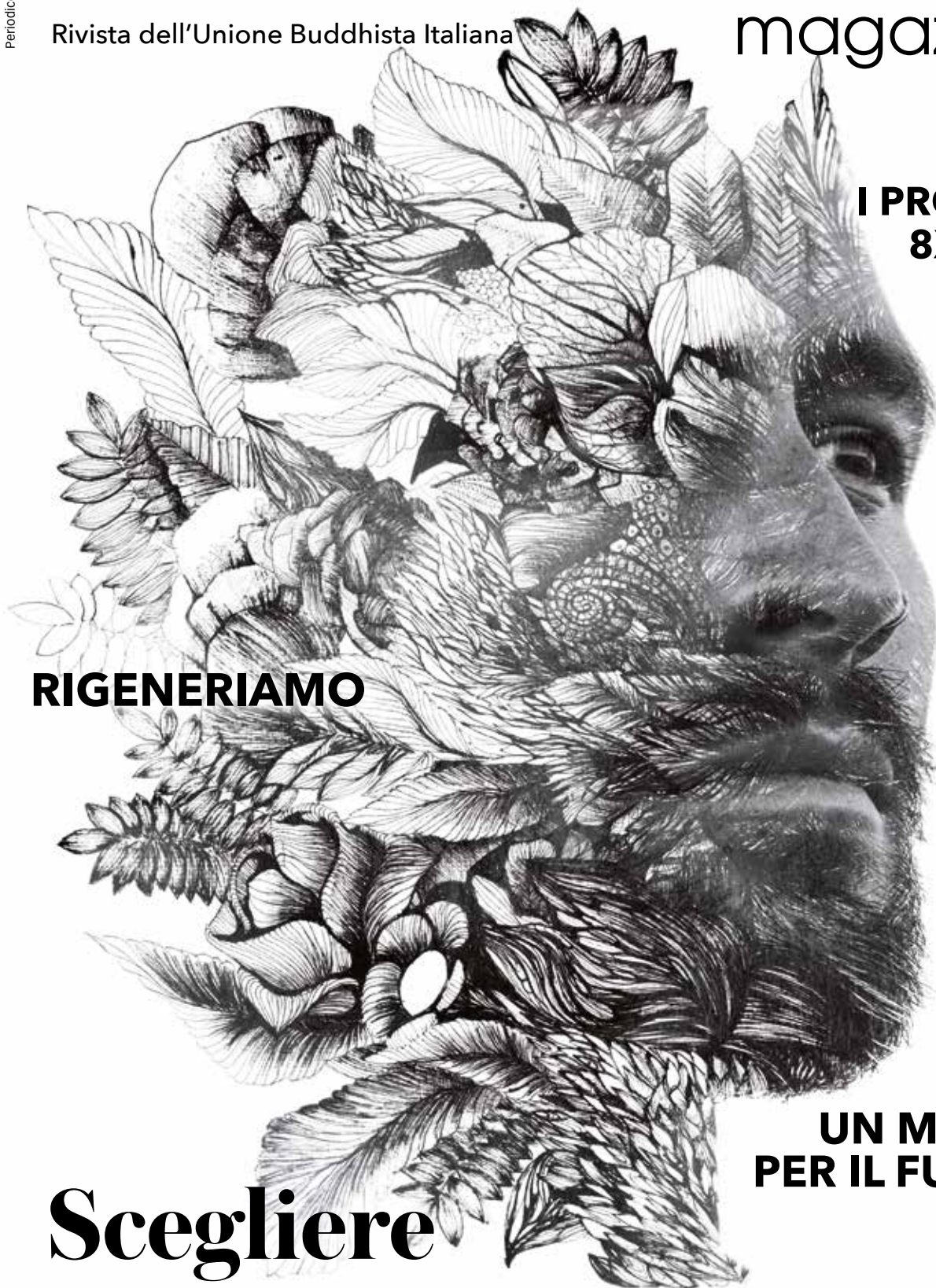
## magazine

**I PROGETTI  
8XMILLE**

**RIGENERIAMO**

**UN MASTER  
PER IL FUTURO**

**Scegliere  
IL CAMBIAMENTO**



## **In redazione:**

Stefano Davide Bettera – Direttore responsabile  
Rev. Elena Seishin Viviani – Vicedirettore  
Giovanna Giorgetti  
Nicola Cordone  
Antonella Bassi  
Guido Gabrielli

---

## **Segreteria di redazione:**

Clara De Giorgi

---

## **Progetto grafico:**

Pulsa Srl  
Gio Colombi, Dora Ramondino

---

## **Foto:**

Shutterstock

---

## **Hanno scritto:**

Filippo Scianna, Nicola Cordone,  
Monica Colli, Chiara Mascarello, Francesco Tormen,  
Silvia Francescon, Stefano Davide Bettera,  
Emanuele Basile, Giovanna Giorgetti, Caterina Giavotto,  
Rev. Elena Sishin Viviani, Maestro Carlo Tetsugen Serra,  
Emanuela Pluchinotta

---

## **UNIONE BUDDHISTA ITALIANA**

L'Unione Buddhista Italiana (UBI) è un Ente Religioso  
i cui soci sono centri e associazioni buddhisti che operano nel territorio italiano.  
Gli scopi dell'UBI sono: riunire i vari gruppi buddhisti, senza alcuna ingerenza  
dottrinale o senza prediligere alcuna tradizione rispetto alle altre, siano esse  
Theravāda, Mahāyāna o Vajrayāna; diffondere il Dharma buddhista; sviluppare  
il dialogo tra i vari centri; favorire il dialogo interreligioso e con altre istituzioni  
italiane e rappresentare il Buddhismo italiano nell'Unione Buddhista Europea.

---

## **Per informazioni:**

[www.unionebuddhistaitaliana.it](http://www.unionebuddhistaitaliana.it)

Testata registrata presso il Tribunale di Milano N186 del 15/12/2020 -  
Poste Italiane SpA Spedizione in Abbonamento Postale  
AUT. LO-NO/1280/04.2021- STAMPE IN REGIME LIBERO  
Pubblicato e distribuito trimestralmente da UBI  
Stampato: MEDIAGRAF SpA - via della Navigazione Interna, 89  
35027 Noventa Padovana (PD)



**S** spesso ci si chiede quale può essere la qualità, la prospettiva di un Buddhismo moderno. Quale ruolo può giocare il Dharma, con i suoi valori, la sua storia, la portata straordinaria dei suoi insegnamenti nell'intreccio di dinamiche complesse come quelle che stiamo vivendo oggi.

La forza della trasformazione messa in atto dal Buddha sta proprio in questo muoversi da una dimensione contemplativa per renderla esperienza. Un'esperienza che prende corpo e autenticità nella relazione, nell'incontro con il mondo e, da qui, nel mettere radici a una comunità. Nel costruire le fondamenta perché questa comunità possa crescere. Non c'è ortoprassi buddhista se non all'interno del Sangha, della comunità appunto. È questa che inverte il senso di una scelta, di un approccio, di un avvicinamento alla vita con uno sguardo religioso. Oggi, la dimensione globalizzata di tutte le società, a Occidente così come a Oriente, ci impone una dimensione comunitaria allargata, dove non è più possibile distogliere lo sguardo dal lontano come dal vicino. La responsabilità di agire per ridurre la sofferenza, dove possibile, ci chiama. Il destino di ogni vita che incontriamo diviene il nostro destino. Diventa il voto che non possiamo slegare.

I buddhisti italiani rispondono a questa chiamata con una vocazione che ha il sapore particolare di quel tipo di pratica impegnata che li vuole attori del processo di trasformazione, senza possibilità di alternativa. I fondi dell'8x1000 sono uno degli strumenti, un upaya, un mezzo abile, per dare voce e corpo a questo impegno. Per sostenere azioni e progetti che traducono nel concreto una visione della vita che è già in sé prassi contemplativa e allo stesso tempo trasformazione concreta. Di sé e della comunità, nella comunità, per la comunità, per il Sangha. Lo facciamo insieme a chi ci conferma ogni anno la propria fiducia e decide di prendersi cura insieme a noi di questa grande comunità. Lo facciamo perché convinti che un gesto di gentilezza verso il mondo non ha prezzo, ma può essere il motore del cambiamento.

*Stefano Davide Bettera*  
Direttore

EDITORIALE



# 8X mille

6



32



62



38

## EDITORIALE

**03** STEFANO DAVIDE BETTERA - DIRETTORE

## 10 ANNI DI INTESA

**06** IL DHARMA IN ITALIA

**09** BUONI RISULTATI E NUOVE  
PROSPETTIVE

## I PROGETTI

**13** LA NOSTRA GUERRA DI PACE

**16** TAKE CARE

**18** OMID

**20** IL CIELO È MIO

**24** UN'APE PER AMICA 2.0

68



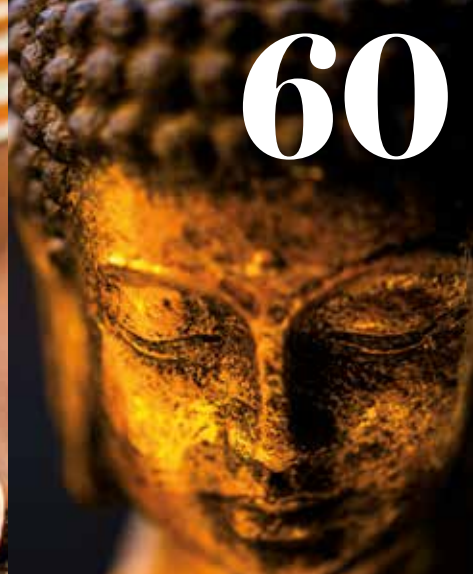




20



56



60

**26** COSTRUIRE COMUNITÀ®

**29** SEE LEARNING®

**32** CONSAPEVOLEZZA NELLE CARCERI  
.....

### **EVENTI E APPUNTAMENTI**

**35** CONTEMPLATIVE STUDIES: IL MASTER

**38** ECOSATTVA TRAINING

**40** ECOLOGIA PROFONDA E AGRICOLTURA  
RIGENERATIVA

**43** CONSAPEVOLEZZA DEL VIVERE  
E DEL MORIRE

**46** SGUARDI

**50** NON ASPETTARE

**56** SEMI DI FUTURO  
.....

### **CULTI**

**60** INTERCONNESSIONE

**62** LA DIMENSIONE CONTEMPLATIVA  
DELLA VITA

**68** IL CAMMINO BUDDHISTA ITALIANO  
.....

### **PER APPROFONDIRE**

**72** LIBERI E PRESENTI

**76** LETTURE CONSIGLATE

**78** ELENCO CENTRI



40

**BUDDHISMO**   
magazine

PER ABBONARTI VISITA IL SITO:  
[WWW.UNIONEBUDDHISTA  
ITALIANA.IT/MAGAZINE](http://WWW.UNIONEBUDDHISTA<br/>ITALIANA.IT/MAGAZINE)

La crescita saggia  
e gentile della nostra  
presenza sul territorio

di Filippo Scianna -  
Presidente UBI Italia

# IL DHARMA IN ITALIA



**S**ono trascorsi quasi dieci anni dall'entrata in vigore della Legge sull'Intesa tra l'UBI e lo Stato italiano e molte cose da allora sono cambiate, sia per il nostro Ente che, più in generale, per la realtà del Buddhismo in Italia, oggi più conosciuta, radicata e dialogante con il territorio rispetto ad alcuni anni fa.

## IN TANTI, NEL SEGNO DELLA SAGGEZZA

Basti pensare che nell'anno 2012 facevano parte dell'Unione Buddhista Italiana 44 Centri (da 35 che erano nel 2000 quando fu firmata la prima Intesa con l'allora Governo D'Alema, 10 in più rispetto al 1991 quando vi fu il riconoscimento come Ente Religioso, a partire dai 9 centri fondatori dell'Associazione nel 1985); oggi l'UBI è costituita da 63 centri che fanno capo, coerentemente con lo spirito inclusivo delle origini, a tutte le tradizioni presenti nel nostro Paese: Theravada, Mahayana nelle sue varianti Chan, Zen, Tendai, Seon, Nichiren, e poi Vajrayana e Interbuddhista. Un simile incremento di adesioni è solo uno degli indici di cambiamento che ci hanno portato a diventare attori di una società che vogliamo contribuire a **trasformare nel segno della relazione e della saggezza**. L'Intesa ci ha permesso di tutelare i diritti dei praticanti sostenendo il culto e la diffusione del Dharma da una parte; per altro verso ci ha anche permesso **di dare concretezza alla filosofia buddhista e**

“  
OGGI L'UBI È COSTITUITA DA  
**63 CENTRI**  
CHE FANNO CAPO, COERENTEMENTE  
CON LO SPIRITO INCLUSIVO DELLE ORIGINI,  
A TUTTE LE TRADIZIONI PRESENTI  
NEL NOSTRO PAESE  
”

**ai valori etici in essa contenuti intervenendo fattivamente laddove la sofferenza mostrava i suoi aspetti peggiori:** in occasione delle calamità naturali, in soccorso delle vittime di guerra, negli ospedali, nelle carceri, nelle situazioni di disagio, di emarginazione sociale, o quando si è prossimi ad abbandonare la vita terrena, attraverso progetti mirati a formare personale specializzato anche per la cura di coloro che restano.

## KARMA POSITIVO

Tutto ciò è stato reso possibile soprattutto grazie alle **risorse economiche** di cui l'UBI in precedenza non disponeva e che **sono il frutto del gesto gentile di chi ha scelto di darci fiducia** attraverso una firma, caricandoci in questo modo di una responsabilità che non abbiamo voluto disattendere e che anzi ci fa da stimolo a migliorare dove è necessario.

Possiamo dire, per usare un termine caro al Buddhismo, che la possibilità di partecipare alla ripartizione dell'otto per mille della quota Irpef (ex art. 19 della Legge n. 245 del 31/12/2012), abbia generato karma positivo creando una rete di rapporti, attraverso il cofinanziamento di progetti umanitari, sociali e culturali in Italia e all'estero, con organizzazioni, onlus, enti no profit, associazioni culturali e di altra natura, potenzialmente fecondi di nuove opportunità di crescita, nell'ottica dell'interdipendenza, principio cardine del nostro modo di intendere la realtà.

## DIALOGO

In virtù del doveroso impegno verso la società, con un occhio di riguardo alle frange più deboli in particolare, nell'arco di questi due lustri è stato inoltre possibile consolidare i rapporti con le





“ ABBIAMO MESSO  
IN ATTO AZIONI  
COORDINATE DURANTE  
LA PANDEMIA E AZIONI  
DI SOSTEGNO DEI  
CORRIDOI UMANITARI  
IN AFGHANISTAN,  
KURDISTAN E SIRIA ”

Istituzioni, soprattutto **con il Ministero dell'Interno**, ma anche con la Presidenza del Consiglio, della Camera e del Senato; abbiamo collaborato a stretto contatto con l'Unione Buddhista Europea (EBU) **e con le altre confessioni religiose**. Riguardo a queste ultime, in particolare, non ci siamo limitati alla discussione di temi sensibili a ognuno attraverso la sola organizzazione di convegni, seminari ed eventi interculturali e interreligiosi, ma abbiamo messo in atto **azioni coordinate durante la pandemia e azioni di sostegno dei corridoi umanitari in Afghanistan, Kurdistan e Siria** nonché le recenti iniziative sulla drammatica situazione dell'Ucraina; abbiamo voluto rafforzare i legami con le altre confessioni, cercando al contempo di mantenere viva la riflessione sulla nostra complessa identità buddhista. Se è infatti difficile dare una definizione univoca della nostra identità, considerata l'anima plurima delle nostre tradizioni, **agiamo e ci muoviamo nella società convinti che il Buddhadharma restituisca una visione d'insieme compatta e coerente**, che sia in grado di offrire un paradigma di senso alternativo forte, capace di rispondere alle esigenze del nostro tempo. **Una visione che nasce dalla verità della sofferenza, che nella sua universalità attraversa tutte le epoche**, e le cui cause sono sempre

ric conducibili alla condizione di fragilità che accomuna tutti gli esseri senzienti, all'illusione di un Sé separato dall'ambiente e all'ignoranza sulla natura dei fenomeni e della mente. È a partire da questa consapevolezza e dalla fiducia nelle potenzialità e nelle qualità di ognuno che possono sorgere, sul piano individuale, compassione, gentilezza, gioia, senso di appartenenza. Mentre, a livello collettivo, tali prospettive si traducono in azioni di accoglienza, rispetto per la natura, solidarietà, nello scommettere sull'educazione e sulla formazione per dare valore al senso di responsabilità. Scoprire di esistere solo in "relazione a", di essere parte di un tutto, e dunque di rapportarsi alla realtà con naturale, necessario rispetto è l'apporto etico peculiare del Buddismo alla nostra società secolarizzata, sovente vittima degli estremismi e di un nichilismo drenante.

L'UBI intende affrontare le opportunità e le sfide presenti e future, nel solco tracciato dall'Intesa, testo ricco, tra l'altro, di nuove potenzialità a favore dei centri associati, puntando alla riflessione, alla lungimiranza, alla "non negazione della complessità", senza per questo rinunciare all'intervento immediato, che spesso può risultare necessario, decisivo e "salvifico".

# BUONI RISULTATI E NUOVE PROSPETTIVE


A dieci anni dall'Intesa  
con lo Stato italiano

di Giovanna Giorgetti - Vice Presidente UBI  
(intervento in occasione del Vesak 2022)


**B**uongiorno e un caro augurio di buon Vesak a tutti. Quella di quest'anno è una festa speciale perché finalmente torna ad essere celebrata in presenza, dopo due edizioni che si sono dovute svolgere obbligatoriamente a distanza, a causa delle restrizioni imposte dalla pandemia, e che abbiamo scelto di realizzare via web.

Siamo dunque particolarmente lieti di poter condividere la ricorrenza che, per eccellenza, riguarda tutte le tradizioni buddhiste recuperando una dimensione comunitaria diretta, senza filtri, dove le energie che si creano e si trasmettono dallo stare insieme gli uni accanto agli altri lasciano impronte più profonde nell'animo di ognuno e generano motivazioni e stimoli alla pratica difficilmente esperibili in modi differenti.

Il 2022 è un anno particolare, denso di significato per la comunità buddhista, anche perché **sono trascorsi 10 anni dal riconoscimento dell'Intesa con lo Stato italiano**: dopo un lungo e tortuoso iter burocratico, infatti, l'11



**L'11 dicembre 2012  
il Parlamento ratificò  
l'Intesa che poi divenne  
la Legge 31 dicembre 2012  
n.245 che significò  
per noi il riconoscimento  
dei diritti  
dei praticanti del Dharma  
in Italia**





# oltre 1 milione di euro

**alle associazioni culturali  
che operano sul territorio**



dicembre 2012 il Parlamento ratificò l'Intesa che poi divenne la Legge 31 dicembre 2012 n.245 che significò per noi il riconoscimento dei diritti dei praticanti del Dharma in Italia e, agli occhi della società, fu una novità di portata storica, perché **per la prima volta lo Stato italiano stabilì un accordo con una confessione religiosa di origine diversa dalla tradizione giudaico-cristiana.**

L'Intesa ci ha dato la possibilità di proseguire nella diffusione del Dharma, di sostenere i nostri Centri e di mantenerli in vita nei periodi più difficili, di fare progetti per la preservazione dell'Insegnamento ma anche di portare il Dharma, a chi ne abbia fatto richiesta, nelle scuole, negli ospedali e negli istituti penitenziari. Attraverso l'Intesa l'UBI è intervenuta in modo più incisivo nella società: è un attore sociale più attivo; un interlocutore saldo per le nostre istituzioni; una voce che viene ascoltata sui temi sensibili del dibattito contemporaneo; un punto di riferimento per molte realtà che operano sul territorio a vantaggio dei soggetti più fragili.

L'Intesa ci ha permesso di agire nei vari campi del sociale, dell'umanitario, del culturale,

dell'ambiente e dell'educazione scommettendo sui progetti più necessari ma anche su quelli più lungimiranti senza mai sottovalutare le urgenze. Come durante la pandemia, quando siamo intervenuti tempestivamente sostenendo la Protezione Civile ed il Terzo Settore per le attività di cura, contenimento e gestione dei contagi e quando, nel medesimo periodo, abbiamo devoluto oltre 1 milione di euro alle associazioni culturali che operano sul territorio, ridando fiato e speranza ai sogni dei giovani che più di altri avevano subito le conseguenze del blocco delle attività.


Un ulteriore intervento immediato, di un valore simbolico carico di solidarietà e vicinanza alla causa ucraina, è stato destinato agli aiuti sanitari e ai corridoi umanitari con un contributo di un milione di euro.

Riguardo al perdurare di questo assurdo, crudele, agghiacciante conflitto bellico, come abbiamo espresso nel comunicato stampa



# 1 milione di euro

**Un intervento immediato,  
alla causa ucraina, è stato  
destinato agli aiuti sanitari  
e ai corridoi umanitari**






dedicato al Vesak 2022, è nostra intenzione ribadire la necessità di porre fine alle ostilità considerando la guerra e ogni forma di sopruso un atto innaturale totalmente privo di giustificazione e di senso. Non smettiamo di sperare che a prevalere tornino ad essere il dialogo, il buon senso, il recupero dell'umanità e la pace, valori portanti della millenaria tradizione buddhista.


Per questa ragione i Centri associati all'UBI si impegnano a firmare oggi una solenne Dichiarazione di Pace per le vittime della guerra in Ucraina e nel resto del mondo, ponendole al centro delle pratiche spirituali di questo Vesak.

Torino, città aperta, solidale, spirituale, inclusiva, ci è sembrata la cornice ideale per raccogliere il nostro nuovo stare assieme oggi e per ricordare l'esperienza di vita del nostro Maestro fondatore con il suo lascito prezioso per il vivere in armonia con la comunità umana e con l'ambiente.

Abbiamo avuto modo di collaborare in più occasioni con la città per l'emergenza Coronavirus partecipando a diversi progetti, tra i quali: "Rete Torino Solidale. Snodi per il sostegno alimentare", "Snodi. Welfare di comunità durante l'emergenza COVID19", "La Dispensa intelligente" o "Cibo per la Pace". In queste circostanze l'UBI ha notato con ammirazione la compattezza e la resilienza del sistema di welfare che si è attivato per andare incontro alle persone più vulnerabili, ai singoli, come ad interi nuclei familiari, che si sono trovati improvvisamente in grande



**Abbiamo avuto modo di collaborare in più occasioni con la città per l'emergenza Coronavirus partecipando a diversi progetti, tra i quali: "Rete Torino Solidale. Snodi per il sostegno alimentare", "Snodi. Welfare di comunità durante l'emergenza COVID19", "La Dispensa intelligente" o "Cibo per la Pace".**



difficoltà. Tutti gli attori sociali, a cominciare dal Comune, gli enti pubblici e privati, i professionisti del terzo settore e i volontari hanno dato vita ad un'opera di mutuo sostegno e di cooperazione, ad un fare rete capillare, generoso, in cui abbiamo riscontrato analogie con le nostre ideali modalità di agire come Unione Buddhista Italiana ma, soprattutto, in cui ci è sembrato di vedere messi in atto **modelli comportamentali individuali e collettivi che rispondono alla verità dell'interdipendenza buddhista**, che implica un impegno nei confronti della realtà scevro da qualsiasi dogma, eppure connaturato ad un'intuizione profonda e onnicomprensiva, che dà impulso ad un lavorare insieme responsabile e progettuale.

*Grazie.*

# 8xmille

Una semplice firma, gratuita,  
che può fare la **DIFFERENZA**

**N**egli ultimi tre anni l'Unione Buddhista Italiana, grazie ai fondi dell'8xmille, è riuscita a sostenere **61** progetti umanitari, **90** organizzazioni no profit e **120** realtà culturali. Ha ascoltato le esigenze e le necessità del territorio e ha cercato di sostenere progetti e realtà che potessero mettere in atto un cambiamento.

Per migliorare la società in cui viviamo.

Si è dimostrata pronta e solerte nei confronti delle necessità sociali stanziando, per esempio, **un fondo straordinario di un milione di euro per l'emergenza Ucraina**, dando supporto a diverse organizzazioni impegnate nell'assistenza e nell'accoglienza dei profughi di guerra.

Nel raccontare gli impieghi dei fondi raccolti con la campagna 8xmille, quest'anno abbiamo voluto dare testimonianza dell'impegno di UBI attraverso **il volto autentico e la testimonianza degli operatori coinvolti in prima persona nei progetti. Operatori e volontari che ogni giorno lavorano con costanza per rendere la nostra società più equa.**

I progetti sono molto diversi tra loro: dal sostegno alle persone disagiate nel territorio a sud di Milano all'accoglienza a Torino di famiglie in difficoltà e rifugiati afgani, ai progetti formativi per i bambini autistici a Roma, a percorsi didattici rivolti ai

bambini delle scuole primarie a Milano e a Terni, ai progetti di riabilitazione nelle carceri fino alla formazione di studenti e insegnanti.

Questi sono solo alcuni esempi delle tante attività sostenute in Italia e all'estero dai fondi 8xmille.

**Il filo conduttore di questi progetti è la volontà di portare il cambiamento, guidati sempre da principi come pluralità, gentilezza e responsabilità.** Con una semplice firma tutti possono partecipare a questo cambiamento.

**Una campagna all'insegna della trasparenza, dell'equanimità**, che mostra attraverso le persone che quotidianamente lavorano in queste realtà come vengono impegnate le risorse affidate all'Unione Buddhista Italiana. La concretezza dei progetti UBI è evidenza del nostro Dharma in azione, e risponde alla fiducia che tanti Italiani hanno riposto nella scelta dell'8xmille sulla propria dichiarazione dei redditi.

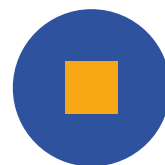
Lo Stato italiano ha dato l'opportunità a tutti noi di potere scegliere di destinare questa quota a una confessione religiosa per scopi caritativi e religiosi o allo Stato stesso per scopi sociali ed umanitari. Se non si firma, il gettito viene ripartito comunque secondo le scelte di coloro che le hanno espresse (oggi sono meno del 50% dei contribuenti).



# LA NOSTRA GUERRA DI PACE


Essere presenti dove e quando  
la storia accade: il nostro impegno  
per l'Ucraina

A cura della redazione



Unione  
Buddhista  
Italiana





**A**bbiamo scelto di rispondere alla sofferenza provocata dai veleni dell'odio e dell'attaccamento, che da mesi hanno preso le forme di un conflitto folle, spietato, minaccioso per il futuro prossimo dell'intera umanità, con un gesto che, per stare alle parole del nostro **Presidente Filippo Scianna**, è "solo una goccia in mezzo al mare rispetto all'enorme emergenza sanitaria e sociale nella quale è piombata l'Ucraina", ma che oltre all'impegno concreto vuole schierarsi dalla parte delle vittime della guerra e di tutti coloro che si adoperano per salvare le loro vite, per preservarne la dignità. Per questo motivo, come è già accaduto in passato per la pandemia e per alcune emergenze umanitarie internazionali, **siamo intervenuti tempestivamente, laddove abbiamo percepito ve ne fosse maggiore bisogno.**

Nel mese di marzo di quest'anno abbiamo devoluto 1 milione di euro a favore della causa ucraina, sostenendo la popolazione in loco e quella in fuga dall'aggressore russo con aiuti di sostentamento, sanitari, di accoglienza e integrazione; abbiamo ribadito la nostra vicinanza e i valori della Pace e del Dialogo in occasione del Vesak a Tori-

no mettendo al centro delle nostre pratiche tutte le vittime delle guerre in ogni parte del mondo e firmando un appello per la pace e contro l'uso delle armi a cui hanno aderito tutti i centri associati all'Unione Buddhista Italiana.

L'evento ha voluto ricordare, a partire dai principi filosofici che informano il Dharma, l'assoluta insensatezza di ogni conflitto bellico e il ruolo chiave giocato dalla comunità nella ricostruzione.

## LE NOSTRE AZIONI CONCRETE

Fino ad oggi le azioni progettuali dell'UBI a sostegno dell'Ucraina hanno seguito le linee guida della cooperazione, della varietà negli interventi e della capillarità. **Assieme alla Comunità di Sant'Egidio e a Medici Senza Frontiere** sono stati impegnati circa 200 mila euro per i corridoi umanitari e più di 800 mila euro per dare man forte ad enti del terzo settore, organizzazioni internazionali, associazioni, ospedali e centri aderenti all'UBI che si sono attivati da subito per aiutare i profughi ucraini.

Oltre alle emergenze, l'UBI, tenendo fede ai principi della cura e alla sua visione umanistica che punta sull'integrazione e la responsabilità individuale e collettiva, **ha scelto di supportare quei progetti con al centro l'accoglienza e l'integrazione, declinate nelle forme del supporto psicologico e linguistico**, dell'educazione, dell'orientamento e dell'inserimento lavorativo.

In Italia il work in progress a favore dell'Ucraina può contare sugli sforzi di attori sociali da sempre impegnati nell'assistenza e nella cura dei soggetti più fragili, a cui l'UBI ha voluto dare fiducia sposando gli obiettivi dei loro programmi di accoglienza temporanea e di recupero: è questo il caso delle donazioni a favore dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù e della Fondazione della Co-

munità Bresciana, quest'ultima impegnata nella creazione di sportelli di orientamento al lavoro e in attività di socializzazione e di formazione per adulti e minori.

## NON SOLO ITALIA

Alcuni dati, inoltre, testimoniano la volontà di "fare rete" orientando i contributi finanziari oltre i confini nazionali, in **Ucraina (9 i progetti finanziati), Polonia (4) e Romania (3)**, oltre a dar conto di un impegno trasversale da Nord a Sud della nostra Penisola che coinvolge 8 regioni, per un totale di 35 progetti. Tra quelli in Ucraina, ricordiamo l'aiuto al Centro Buddhista Gomde Ukraine di Kiev impegnato a portare soccorso in tutte le aree interessate dal conflitto oltre che alla comunità Buddhista locale.

## MAI DA SOLI

Sono questi soltanto alcuni esempi di collaborazioni e rapporti di fiducia che l'UBI ha voluto tessere nel corso degli ultimi anni con attori sociali molto attivi e radicati sul territorio per rendere tangibile l'etica contenuta nella Dottrina Buddhista, che parla di interdipendenza, di compassione, della saggezza di far parte di un tutto che non contempla separazioni e che rende comune il nostro destino di esseri senzienti soggetti al ciclo samsarico di nascita-morte e rinascita, **cancellando l'utopia, più che mai attuale e diffusa, di potersi salvare da soli.**

# Take Care

Dove la cura è di Casa

**Take Care** è un progetto di ascolto, cura e comunità. **Dodici partner**, fra cui le 8 Case del Quartiere di Torino e una rete di 16 soggetti territoriali, hanno lavorato insieme su prossimità e relazioni per migliorare il benessere delle persone. Take Care **sono 8 sportelli sociali di welfare di prossimità, uno presso ogni Casa del Quartiere di Torino**, e una grande rete territoriale cittadina che lavorano insieme al contrasto della povertà e della fragilità sociale, con particolare attenzione all'accompagnamento di famiglie con minori nella fascia 0-18 anni.

Siamo «*un percorso di sostegno individualizzato che ha messo a sistema tutte le risorse che le Case del Quartiere e i territori sanno attivare*», dichiara **Sara Caruso**, operatrice della Casa del Quartiere di San Salvario, case-manager che ha seguito i percorsi dedicati alle famiglie.

## MANI, PIEDI E TESTE INSIEME

Take Care sono 28 operatori sociali e 5 case-manager che hanno lavorato e pensato come una grande équipe, confrontandosi quotidianamente. Per **Pierpaolo Bonante**, operatore sociale della Casa del Quartiere Barrito, Take Care gli ha dato «*la possibilità di fare rete e conoscere un gran numero di associazioni ognuna con la propria specificità, in modo da indirizzare correttamente l'utenza dello sportello*».

Da novembre 2021 ad aprile 2022 gli sportelli sociali hanno accolto **1100 utenti** offrendo informazione, primo orientamento sui servizi e supporto nello svolgimento di pratiche di segretariato sociale. Gli sportelli hanno svolto un ruolo fondamentale come **snodi territoriali di carattere sociale e relazionale**, attivando reti, costruendo relazioni, opportunità, integrando







pubblici e persone diverse. La forza di Take Care secondo **Ilaria Stella**, operatrice della Casa del Quartiere delle Vallette, è stata quella di «**creare relazioni, intrecci e strade da percorrere insieme. La creazione di un porto sicuro**».

### LE RETI SOCIALI E RELAZIONALI

Sono state la tela su cui sono stati costruiti i percorsi di accompagnamento integrati per famiglie con minori: **75 famiglie** hanno beneficiato di un percorso di inclusione personalizzato, seguite da 5 case-manager dedicati. «**Take care ci ha permesso di dedicare tempo per entrare in**

**relazione con le persone e capire insieme il senso del percorso da fare**», dichiara **Sara Caruso**.

Un percorso al **femminile** principalmente (il 91% delle prese in carico sono donne) contraddistinto da un'alta incidenza di stranieri che non accedono ai servizi sociali territoriali (l'82% delle famiglie accompagnate sono di cittadinanza extracomunitaria) e nuclei familiari numerosi (il 34% ha 3 minori nel nucleo familiare). «**Nella Casa del Quartiere del Cecchi Point abbiamo inserito 5 beneficiarie all'interno di un corso di italiano, dando loro l'opportunità di imparare, riscattarsi e incontrarsi. Take Care ci ha permesso di sviluppare autodeterminazione e dare lo slancio per realizzare cambiamenti nella vita delle persone**», racconta **Ilaria Stella**.

Un viaggio costruito da tante persone, come racconta bene **Cristina Conti**, operatrice della Casa del Quartiere Più Spazio Quattro di San Donato e case-manager del progetto: «**Se Take Care fosse una canzone sarebbe Arca di Noè di Mannarino: "Questa è una storia da raccontare. Può andare bene, può andare male. Ma non si sa qual è il finale. Bisogna andare, comunque andare"**».

# OMID

## A sostegno delle donne afghane

OMID è il progetto promosso dall'associazione Rete delle Case del Quartiere per promuovere l'inclusione sociale di **donne e famiglie afghane** giunte a Torino nell'agosto scorso per sfuggire alle violenze e ritorsioni delle milizie talebane. L'iniziativa pilota si rivolge ad un gruppo di 14 profughi inseriti nel sistema di accoglienza messo in campo dalla Prefettura e dal Comune di Torino; un gruppo di beneficiari eterogeneo composto da singoli e famiglie, di diverse fasce di età: 3 minori (0-18 anni), 8 giovani (19-29 anni), 3 adulti (over 40 anni), a cui si aggiungeranno 2 neonati che nasceranno a breve.

È un progetto ambizioso con obiettivi concreti ma anche traiettorie di impatto che guardano al medio-lungo periodo, come sottolineano **Sonia**

**Tavarone** e **Martina Dragoni**, operatrici sociali rispettivamente nella Casa del Quartiere San Salvator e ai Bagni pubblici di Via Agliè. Se Sonia pone l'accento sul senso e sul valore di «accogliere e accompagnare chi arriva nel nostro paese aiutandolo ad integrarsi», Martina porta lo sguardo più lontano riconoscendo l'utilità del progetto nel **«creare relazioni a diversi livelli che nel presente e nel futuro possono trasformarsi in opportunità»**.

Per accompagnare l'inserimento dei beneficiari nella comunità locale, il progetto ha attivato un partenariato locale composto da realtà non profit molto radicate sul territorio che gestiscono tre Case del Quartiere (Bagni Pubblici di via Agliè, Casa del quartiere San Salvator e Più Spazio Quattro), si occupano di servizi di sostegno a rifugiati (associazione Mosaico-Azioni per i Rifugiati) o per il lavoro (Patchanka s.c.s). Un partenariato che va oltre il lavorare insieme esprimendo una ricchezza e una condivisione di persone, vite e competenze che **Ahmadi**, mediatore afghano, descrive come la volontà comune di **«fare un tratto di strada insieme»**.

OMID in lingua *dari* significa “speranza, nuova vita” ed è questo l'obiettivo che vogliamo raggiungere tutti insieme. Facendo nostro il verso della canzone afghana "Dewhaaye mast" di Farhad Darya, suggerita da Ali Nazari, uno dei giovani beneficiari, che dice “O connazionale, di qualcosa in modo che questo tempo sia diverso, supereremo questo punto morto”.

Il percorso è iniziato da pochi mesi, ma si iniziano a vedere segni di cambiamento come racconta Ali: «Da quando il progetto è iniziato, partecipiamo di più agli eventi e siamo **più fiduciosi nelle nostre scelte**; il progetto aiuta ad avvicinarci alla comunità italiana, ad imparare nuove competenze e a provare diverse esperienze».







**GRAZIE AL SOSTEGNO DELL'UNIONE BUDDHISTA ITALIANA, LE AZIONI, AVVIATE OPERATIVAMENTE DA GENNAIO 2022, SVILUPPANO IN MANIERA INTEGRATA 4 AMBITI E DIMENSIONI DI QUOTIDIANITÀ, QUALI:**

- **area linguistica:** corsi di rafforzamento della lingua italiana, mediazione culturale e linguistica per pratiche burocratiche, affiancamento in percorsi di apprendimento linguistico in contesti di uso quotidiano;
- **area formazione e lavoro:** azioni di orientamento lavorativo e formativo, progettazione personale e individuazione di percorsi professionali e di studio possibili in Italia, con supporto per il riconoscimento dei titoli di studio;
- **area promozione di salute e benessere:** inserimento delle profughe in attività e gruppi mirati a socializzazione, espressione e autonomia, percorsi di accompagnamento a maternità, azioni di sostegno psicologico per adolescenti;
- **area integrazione sociale:** inserimento dei nuclei in occasioni leggere di socialità, attività ludico-ricreative, educative e culturali presso le Case del Quartiere e nell'offerta sociale e culturale sul territorio cittadino.

Sono previste due attività trasversali: l'azione di case-management svolta da due mediatori di lingua dari, e lo strumento delle "doti sociali" per l'acquisto di beni e materiali o l'iscrizione a opportunità e attività socio-culturali a favore dei beneficiari.



# *Il cielo è mio*



## Il documentario dell'iraniano Ayoub Naseri è anche un progetto UBI, per manifestare i valori di interdipendenza

di Nicola Cordone - segreteria UBI

**C'**è l'esigenza, profonda, di raccontare se stessi nel progetto del film documentario "Il cielo è mio!" dell'autore iraniano Ayoub Naseri, rifugiato politico residente in Italia ormai da dieci anni; c'è la voglia di condividere la propria esperienza di uomo solo in terra straniera, le emozioni, la fatica, le difficoltà incontrate nel cammino verso l'integrazione; c'è la voglia di riscatto e c'è il cuore affezionato alle proprie radici. Oltre a questo, però, c'è anche la tensione morale del sentirsi in qualche modo obbligato - forte di un'esperienza personale nel complesso positiva - ad aiutare chi si trova agli inizi di un percorso di vita che è stato analogo al proprio e che si presenterà inevitabilmente, al di là dei risultati, come tutto in salita, rischioso, pieno di grandi incognite.

### GLI ELEMENTI DELLA NARRAZIONE

Per narrare questa condizione psicologico-esistenziale in un mediometraggio della durata massima di 60 minuti, Naseri ha immaginato di prelevare dalla realtà la storia vera di Aziz, quarantaseienne artista e insegnante di pittura all'Università di Herat, e di suo figlio Erfan, di dodici anni, diversamente abile, fuggiti insieme da Herat a seguito della caduta del paese nelle mani dei talebani nell'agosto del 2021 e poi giunti in Italia per essere accolti nell'Abbazia di Mirasole. Il film intende posare lo sguardo sul **rapporto profondo tra padre e figlio**, sul sentimento di lutto che pervade entrambi per l'abbandono della terra d'origine e prosegue con il registrare le fasi salienti della **costruzione di una nuova vita nel nostro Paese**; così come si vogliono mettere in luce le relazioni interpersonali







Il film intende  
posare  
lo sguardo  
sul rapporto  
profondo  
tra padre  
e figlio,  
sul sentimento  
di lutto che  
pervade  
entrambi  
per l'abbandono  
della terra  
d'origine

che si sono create nel tempo con gli operatori sociali impegnati nell'Abbazia. Quest'ultima, location unica delle riprese, giocherà un ruolo tutt'altro che esornativo nell'ambito della narrazione filmica, avendo svolto una funzione di rilievo nel recupero psico-emotivo dei rifugiati in virtù dello status di quiete che la caratterizza e grazie all'energia positiva che vibra dall'operoso agire dei volontari insieme agli ospiti.

La cifra stilistica dominante si pone nel segno dell'essenzialità del linguaggio cinematografico puntando sulla potenza del suo quid grammaticale, le immagini e i suoni, in luogo della parola, ovvero, nel caso specifico, trattandosi di una forma documentaria, degli espedienti dell'intervista e della voce over del narratore.

Il progetto di "Il cielo è mio!" nasce dunque dall'esperienza soggettiva di Ayoub Naseri, anche mediatore linguistico-culturale per diver-

se cooperative sociali in Lombardia, mestiere che gli ha consentito di approfondire la conoscenza del fenomeno migratorio in Italia e che ha di sicuro rappresentato una fonte di ispirazione e un motivo in più per lanciarsi nella sfida del documentare la diversità.

## IL NOSTRO RUOLO

**L'Unione Buddhista Italiana ha svolto un ruolo decisivo all'ideazione e alla messa in moto dell'operazione produttiva** creandone i presupposti: ovvero, contribuendo a generare i contesti che fanno parte della narrazione del film e, allo stesso tempo, della realtà storica da cui il film trae spunto.

Innanzitutto con gli interventi, ormai divenuti istituzionali, a favore dei **corridoi umanitari**, che consentono a coloro che fuggono da guerre,



carestie, calamità naturali, persecuzioni etniche e religiose di trovare accoglienza e possibilità di reintegro nel tessuto sociale italiano, venendo seguiti in tutte le fasi del reinserimento. È ciò che è avvenuto nell'inverno del 2022 quando è stato firmato un Protocollo insieme alla Federazione delle Chiese Evangeliche in Italia **per prestare primo soccorso e accompagnamenti educativi, psicologici**, al lavoro e di inserimento sociale ad un gruppo di persone, fra nuclei familiari e singoli, provenienti dall'Afghanistan, a cui è stata riconosciuta la condizione di vulnerabilità; è la ragione per cui si è scelto di sostenere l'esodo della popolazione ucraina **con un contributo economico di un milione di euro**; andando un po' a ritroso nel tempo è anche la protezione che è stata offerta agli esuli dalla Siria, dalla Libia e dal Kurdistan. Già da diversi anni, dunque, l'UBI nel campo dei corridoi umanitari ha stretto rapporti di collaborazione, oltre che con la FCEI, con la Tavola Valdese e la Comunità di Sant'Egidio, in accordo con i Ministeri dell'Interno e degli Esteri.

## I NOSTRI VALORI

Se l'innata compassione dharmica si traduce in una visione sociale aperta, inclusiva, responsabilizzante, ciò che guida l'operare **a favore dei processi di integrazione è l'idea di rete, ispirata dal principio dell'interdipendenza**, del riconoscimento della propria esistenza solo in relazione all'altro; per cui, sul piano sociale, stando al tema del recupero dei soggetti depredati della loro identità a causa del distacco dalla propria terra d'origine e dall'impatto con una realtà completamente nuova, **l'UBI crede fortemente nella cooperazione e nel fare rete** con soggetti che si battono quotidianamente per una stessa causa, siano essi enti nazionali o associazioni che operano sul territorio, professionisti o volon-



Unione Buddhista Italiana  
8 X MILLE

Con OMID ci impegniamo per l'accoglienza e l'inserimento sociale di profughi e rifugiati afgani. Per restituire un futuro a chi fugge dalla violenza.

|   |   |                                     |  |  |
|---|---|-------------------------------------|--|--|
| Vittoria<br>Giardo<br>Operatrice<br>sociale | Besmallah<br>Mohammadi<br>Progetto OMID | Milad<br>Hasanzada<br>Progetto OMID | Chiara<br>Pellissier<br>Responsabile<br>amministrativa | Noorally<br>Hasanzada<br>Progetto OMID |
|---|---|-------------------------------------|--|--|

tari. Uno dei teatri simbolici di questo fideistico spirito di collaborazione e scambio è proprio il set della pellicola di Ayoub Naseri, il complesso storico dell'Abbazia di Mirasole, che sorge ad Opera, nel territorio periurbano a sud di Milano, e la cui gestione è affidata dal 2016 all'Ente Progetto Mirasole e alla Fondazione Progetto Arca, molto attivi sul territorio con progetti umanitari anche emergenziali finanziati in diverse occasioni dall'Unione Buddhista Italiana. **È grazie a questo impegno sinergico, infatti, che l'Abbazia è oggi uno spazio di accoglienza e svolge attività di social housing** e di formazione al lavoro tradizionale per i suoi ospiti temporanei, allo scopo di promuovere il valore della responsabilità individuale, oltre a rappresentare un luogo simbolo di spiritualità, arte e cultura. E infine, è bene ricordarlo, è anche grazie all'impegno di chi mette in atto quotidianamente il rispetto e la generosità, di chi quindi è "responsabile", che storie come quelle di Aziz e di suo figlio Erfan potranno essere raccontate e condivise.

# Un'Ape per Amica 2.0

A lezione di senso comunitario  
e di famiglia: per sentirsi accolti e utili

La **cooperativa Mirjac** si occupa - attraverso l'inclusione e l'inserimento lavorativo di ragazzi con difficoltà, in particolare autistici - di sensibilizzare ed educare i bambini e le loro famiglie verso la biofilia, ovvero la tendenza innata dell'uomo ad avvicinarsi alla natura per il suo benessere, attraverso la conoscenza e il rispetto per la biodiversità e la tutela dell'ambiente.

Mirjac gestisce la **ASD La Collina Storta**, uno spazio verde aperto a tutti, sede dell'Accademia dell'Autismo. «**Biodiversità è la parola che più rappresenta lo spirito de La Collina Storta: chiunque è il benvenuto e la diversità non è uno stigma ma uno stimolo e una preziosa fonte di apprendimento. Modi diversi di comunicare, percepire e guardare al mondo sono presenti in questo luogo che proprio per questo ospita animali e piante. Le forme vegetali sono le prota-**

**goniste: nulla può aiutare a fermare la mente, a focalizzare il vero senso dei mutamenti immobili e della diversificazione come un fiore che germoglia**», afferma **Fabiana, Direttore Scientifico**.

## TESTIMONIANZE

Il progetto un'Ape per Amica 2.0 è articolato in tre fasi distinte e interconnesse.

La prima prevede la **diffusione di una cultura ecologica** e di una conoscenza del mondo delle api tramite un ciclo di gite scolastiche in modalità 'outdoor education': «**Le scuole del territorio sono state entusiaste di partecipare a tali esperienze durante le quali i bambini hanno avuto modo di avvicinarsi a questo mondo fatto di mutuo aiuto e sostentamento globale della famiglia, di responsabilità e produttività**». (Valentina - Operatrice)





La seconda fase riguarda la **diffusione dell'apicoltura amatoriale**: «Attraverso dei corsi gestiti da apicoltori esperti si sono portate le persone ad acquisire le informazioni teoriche e pratiche necessarie per gestire le arnie anche sul proprio terrazzo. Questo ha permesso a nuove persone di sviluppare nel proprio territorio nuove famiglie di api e creare così una cultura condivisa di sostegno a questo organismo indispensabile».

(Nicolò - Apicoltore)

L'ultima fase prevede l'**acquisizione di abilità pre-lavorative** per ragazzi autistici i quali, affiancati da un'équipe professionale multidisciplinare, si occupano della piantumazione, della cura dei fiori, dell'invasettamento e etichettamento del miele prodotto, della costruzione artigianale delle arnie e della loro decorazione.

«I ragazzi autistici con competenze informatiche hanno prodotto materiali di divulgazione come video per i social, altri in grado di esprimersi verbalmente hanno avuto il ruolo di "esperto" durante le gite scolastiche dando lezioni sulle api ai bambini utilizzando anche comunicazioni alternative».

(Consuelo - Operatrice)

Tra i compiti dei ragazzi c'è quello di tenere in ordine la casa delle api, una piccola casetta di legno con affaccio protetto sulle arnie che viene utilizzata per attività di mindfulness, rilassamento e meditazione.

«Crediamo fortemente nel valore dell'inclusione e nella lotta all'emarginazione sociale e le nostre amiche api, come piace chiamarle ai nostri ragazzi autistici, ci stanno insegnando moltissimo sul senso comunitario e amorevole di famiglia, come quello che vogliamo creare qui: luogo e famiglia in cui chiunque può sentirsi accolto e utile».

(Silvia - Operatrice)

«Mi piace fare il maestro e parlare di api».

(Lorenzo - Ragazzo nello spettro autistico)

«Avevo paura delle api, non più. Tack!».

(Andrea - Ragazzo nello spettro autistico)

«È stato un lavoro molto duro ma con tenacia siamo riusciti nell'impossibile: ragazzi autistici a basso funzionamento che costruiscono arnie!»

(Alessia - Operatrice)

«Questo progetto ha aiutato anche me a superare la fobia delle api».

(Valentina - Operatrice)



# Costruire comunità: dall'io al noi



Sviluppando le competenze non cognitive e avvicinando i bambini al mondo della natura

**To bee or not to bee** è un progetto didattico interdisciplinare concepito per l'intero ciclo della Scuola Primaria e l'ultimo anno della Scuola dell'Infanzia. Un percorso interattivo e graduale che, partendo dall'osservazione del comportamento delle api e dalla funzione essenziale che questi **insetti sociali** svolgono nell'ecosistema, aiuta i bambini a scoprire il **senso della comunità**. Attualmente il progetto è in fase di svolgimento in sette scuole di cinque diverse regioni italiane e coinvolge ottocento bambini e ottanta insegnanti.

## COOPERAZIONE, OPEROSITÀ E INCLUSIONE

Così come nella società delle api i ruoli (fatta eccezione per quello della Regina) sono spesso interscambiabili e svolti da ognuna nell'arco della vita, allo stesso modo la scuola diventa una comunità che favorisce lo sviluppo dei talenti e delle competenze di ciascun alunno senza imbrigliarlo in una rigidità di saperi. I bambini, guidati in un percorso che li educa a un modello fortemente inclusivo, cooperano per raggiungere un obiettivo comune.

Fondamentale è il ruolo dei docenti: non "api regine" ma apicoltori attenti, che con grande cura provano a ricavare il miglior nettare possibile dall'alveare della loro classe.

Le competenze sviluppate tramite il progetto non riguardano solo l'ambito scientifico, ma anche l'educazione civica e le **soft skills**: cooperazione, fiducia, empatia, gestione dei conflitti, creatività, pensiero critico, senso di responsabilità. Con un approccio interdisciplinare e creativo, i bambini sono spinti a soffermarsi su tematiche di urgente attualità, come l'importanza di **rispettare l'ecosistema** in cui viviamo e la nostra **interconnessione** con ogni forma di vita.

**To bee or not to bee** comprende una serie di strumenti didattici che vengono forniti alle scuole come supporto e integrazione alle attività: una serie di albi illustrati, un "Taccuino dell'esploratore" e un manuale rivolto ai docenti e agli alunni. Per l'elaborazione scientifica dei contenuti è stato coinvolto un apicoltore esperto.



## TESTIMONIANZE

«Colpire l'immaginario è sempre una carta vincente in quanto, attraverso questo processo, i bambini hanno la possibilità di liberarsi dalle ansie. Trovo costruttiva la dimensione di partecipazione attiva che emerge dal progetto *To bee or not to bee*.

Durante i laboratori, la narrazione della storia è stata molto coinvolgente, ma la carta vincente è stata il sottofondo musicale dell'arpa che ha accompagnato tutta l'attività. I bambini hanno vissuto non solo l'emozione di un nuovo modo di narrare, ma anche di sentire la narrazione attraverso la musica. Molti di loro hanno conosciuto un nuovo strumento e si sono rilassati al suo suono... In fondo la musica è un perfetto collante per vivere con più intensità le nostre emozioni e il mondo che ci circonda!».

*(Ornella - Scuola Primaria Milano)*

«È stata importante la coralità degli interventi emersi da parte di tutti i bambini. Potrei definirlo un progetto "fatto insieme". Inoltre le ore di compresenza con l'altra classe si sono rivelate davvero una carta vincente. Questo progetto è stato capace di coinvolgere interesse e affettività... È un progetto nostro!»

*(Daniela - Scuola Primaria Terni)*

«Attraverso questo progetto abbiamo avuto la libertà di sperimentare diverse possibilità. Normalmente usiamo i sensi contemporaneamente, mentre in questo caso è stato utile lavorare con un senso alla volta, proprio come diceva Munari. Nel nostro caso ci siamo soffermati inizialmente sulla vista e nell'incontro successivo sull'udito. È stato inoltre sorprendente che nonostante le difficoltà e i limiti della didattica a distanza, siamo riuscite ad amplificare e dare un valore aggiunto all'esperienza».

*(Cristina - Scuola Primaria Terni)*

«Ho apprezzato la possibilità di lavorare su molti spunti. Questo progetto è come un grande "contenitore"! Trovo utile il fatto di non definirlo troppo, ma di partire dagli stimoli e dalle reazioni dei bambini. Osservandoli, infatti, si crea un dialogo aperto con loro e si scopre progressivamente cosa li colpisce, quali sono gli approfondimenti da sviluppare, quali sono le successive direzioni da prendere».

*(Elisa - Scuola Primaria Terni)*

«Per quanto riguarda i laboratori, è stato vincente l'approccio teatrale: ai bambini è piaciuto molto! È davvero attivante il fatto di narrare o drammatizzare una storia.



Positivo è stato anche l'approccio immaginativo e orientato alla scoperta. Tutti hanno apprezzato il costante sollecitamento e il fatto di non dare mai nulla per scontato... Certo, per alcuni è stato disorientante, ma anche laddove si è creato disorientamento, ciò ha consentito a ognuno di formulare delle ipotesi. La discussione si è attivata ed è stato davvero molto bello!

Oltretutto, il fatto di non aver dato subito un feedback o accertato le risposte corrette, quando i bambini indovinavano, ha mantenuto il livello di attenzione molto alto.

A proposito di errore, trovo particolarmente stimolante considerarlo come un'occasione di creatività, purtroppo invece tendiamo a trascurare questa possibilità nella nostra didattica...

Ragionare su concetti quali collettività e comunità è una grande occasione per noi come scuola. Ovviamente non si tratta di un percorso facile. Non è il classico percorso con il formatore esterno che arriva e "dà le cose da fare": qui c'è un mix di lavoro che coinvolge tutte le docenti personalmente e in modo attivo. Senza volerlo, noi siamo come le api! Ciascuna di noi, infatti, con il suo ruolo nella propria comunità-classe della macro-comunità-scuola ha dato una direzione agli input che ci sono stati offerti. Nella nostra scuola,

a mio avviso, si avverte molto il desiderio di essere una comunità. Credo ci sia stata un'alta adesione a livello di classi, con l'intenzione di dimostrare quanta voglia ci sia di costruire, anche recuperando

tante esperienze già svolte. A volte, può capitare di essere poco in dialogo fra noi, ma in generale siamo una comunità. Proprio da qui bisogna ripartire e rilanciare questo tema importante anche ai bambini!».

*(Nunzia - Scuola Primaria Milano)*

«La consapevolezza può aumentare se la si sperimenta mettendosi in gruppo... Mettersi in gioco aumenta la consapevolezza!».

*(Elsa - Scuola Primaria Milano)*

«Per quanto riguarda le connessioni che il progetto offre con il curriculum scolastico, trovo particolarmente efficace quella con una materia come Cittadinanza e Costituzione: la società delle api è molto organizzata e in fondo anche la classe è un alveare! Ho proposto questo paragone anche ai bambini. La nostra classe è una piccola società, che sta insieme ormai da quattro anni e che continuerà a stare insieme fino a tutto il ciclo delle Medie. Inoltre considero molto importante l'aspetto della collaborazione che emerge affrontando questi temi: le api collaborano e hanno ruoli diversi... lo stesso vale per i bambini!

Insieme abbiamo discusso di "piccoli alveari", ossia la classe, e di "grandi alveari", ossia la scuola, la società, la nazione.

È emerso anche il concetto del lavoro di gruppo, che è entrato bene nella fantasia e nella mente dei bambini».

*(Catia - Scuola Primaria Ameglia)*



# SEE Learning®

Un nuovo paradigma educativo per promuovere il benessere psicofisico nelle persone di ogni età

**SEE Learning® (Social, Emotional and Ethical Learning)**, in italiano “Apprendimento Sociale, Emotivo ed Etico”, è un **programma di educazione “del cuore e della mente”** che fornisce agli insegnanti e agli educatori di tutto il mondo gli strumenti necessari per sviluppare e potenziare specifiche capacità legate all’intelligenza emotiva, sociale ed etica.

Sviluppato dalla *Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics* (Centro per la scienza contemplativa e l’etica basata sulla compassione) della Emory University (Atlanta, USA), il programma è già presente da anni in diversi Paesi (Italia, Spagna, Germania, Francia, Norvegia, Portogallo, Islanda, Austria, Svezia, India, Messico, Colombia, Malesia, Giordania, Stati Uniti).

**L’approccio pedagogico** del SEE Learning è **personale, esperienziale e pragmatico**: non è sufficiente acquisire conoscenze o nozioni, occorre farne esperienza in prima persona così da interiorizzarle nel tempo attraverso la pratica. L’apprendimento, infatti, avviene grazie a un processo di indagine svolto in prima persona durante il quale ognuno impara ad apprezzare la propria capacità di porre domande e trovare risposte tramite esplorazioni ed esperienze vissute sia individualmente sia insieme agli altri,

sviluppando il pensiero critico, la consapevolezza e le proprie capacità intuitive.

Le diverse esperienze di apprendimento proposte dal programma hanno molteplici obiettivi, tra cui: sviluppo delle capacità attentive; potenziamento delle competenze relazionali; alfabetizzazione corporea, emotiva ed etica; sviluppo di valori come l’empatia, la gentilezza, la compassione e l’apertura mentale.

## IN ITALIA

L’**Associazione eduEES** ([www.eduees.org](http://www.eduees.org)) è nata grazie a un gruppo di insegnanti, educatori, dirigenti scolastici, formatori e psicologi che nel 2019 ha deciso di dare vita ad un’associazione senza fini di lucro per portare in Italia il progetto SEE Learning.





## IL CORSO SEE LEARNING PER INSEGNANTI ED EDUCATORI

Organizzato da eduEES può essere seguito da docenti, presidi, persone che a vario titolo gravitano attorno al mondo dell'educazione, ma anche da coach, formatori, facilitatori. Quest'ultimo in particolare è il caso di Alessia: *«Ho deciso di fare il corso perché trovo che possa rappresentare un ottimo strumento per lavorare con i gruppi all'interno delle imprese, specialmente in questo momento della storia dell'umanità. In generale questa metodologia riesce a sistematizzare una complessa serie di elementi, presenta strumenti molto ben codificati per guidare le persone, in maniera concreta, semplice e pratica, a svolgere e approcciare le diverse esperienze in modo morbido e bene organizzato. Lo adotterò sicuramente per i problemi di comunicazione, ma anche per la gestione delle dinamiche di gruppo».*

eduEES, educazione Etica, Emotiva e Sociale, adotta un **approccio laico**, aconfessionale e apartitico che mira alla **promozione di valori umani universali** quali tolleranza, altruismo, generosità e rispetto del diritto di tutti gli esseri a condurre una vita felice e ricca di significato.

### TESTIMONIANZE

A proposito dell'educazione etica, emotiva e sociale, **Cristina, maestra di scuola dell'infanzia**, dice: *«Questi contenuti rappresentano una sorta di apprendimento a 360 gradi, perché toccano tutti gli ambiti e le tematiche necessarie per lo sviluppo tanto della parte personale, quanto*

*di quella necessaria a farci vivere come individui che spaziano in sistemi e contesti interconnessi. Nascono quindi per creare dei cittadini che vadano oltre a un'appartenenza specifica, aprono all'empatia in modo così importante che inducono a un forte avvicinamento tra esseri umani e portano a una visione del mondo in cui, ad esempio, possono trovare spazio tanto un maggiore rispetto dell'ambiente quanto una migliore ricerca della pace. Di fatto, dal mio punto di vista, se si osserva quello che sta accadendo oggi, tra cambiamenti climatici e conflitti, rappresentano esattamente la sfida del presente e del futuro».*



Alessandra, docente di scuola secondaria, descrive i cambiamenti raggiunti in aula: «Lavoro in una delle classi più impegnative ma nel corso del tempo i ragazzi sono molto cambiati. Sono diventati critici in senso costruttivo, nel senso dell'intelligenza emotiva che vuole portare SEE Learning. Loro, per l'età che hanno, devono poter provare a trasformare gli equilibri, generare il loro spazio, capire la realtà che li circonda, rompere gli schemi che gli vengono imposti dall'alto. È giusto che lo facciano. La differenza è che adesso lo fanno con gentilezza e con rispetto. Ora si può discutere con loro tranquillamente, anzi c'è uno scambio davvero molto piacevole. E il cambiamento è stato talmente evidente che alcuni colleghi, che non conoscevano SEE Learning, hanno chiesto di poter osservare qualche lezione, perché ne sentivano parlare e volevano vedere com'era stata possibile questa trasformazione».

Maddalena, maestra alle primarie: «I bambini sono diventati più consapevoli e la loro concentrazione è tanto migliorata. Sono diventati decisamente bravi nel rilassamento e nell'ascolto del proprio respiro e in generale c'è stata molta calma nella comunicazione, sia tra loro che tra me e loro. È stato un circolo virtuoso e quando l'atmosfera è cambiata, i programmi e i contenuti sono stati più facili da passare. Anche i conflitti, che è normale che ci siano, sono stati molto più semplici da gestire, perché li si affronta con un'ottica totalmente diversa. Alla fine, si è creato un bel gruppo classe, i bambini sono molto uniti e le relazioni tra loro sono veramente positive».



# Consapevolezza nelle carceri

Per alleviare la sofferenza emotiva e psicologica dei detenuti e della collettività, attraverso percorsi di responsabilità e comprensione



**Liberation Prison Project** ([www.liberationprisonproject.it](http://www.liberationprisonproject.it)) nasce nel 2006 con l'intento di fornire alle persone detenute strumenti utili per lavorare su di sé, attraverso percorsi di **consapevolezza e comprensione** (in coerenza con il dettato costituzionale secondo il quale **la pena detentiva deve avere una finalità riabilitativa**, art. 27 della Costituzione). È un cammino che passa dall'assunzione delle proprie **responsabilità**, con sguardo obiettivo non solo sugli eventi passati, ma anche sul proprio atteggiamento quotidiano. Aspetto rilevante che mira a favorire un periodo detentivo di **minore tensione** e vuole essere un punto di partenza per il detenuto una volta uscito dal carcere.

Il lavoro su di sé fa sì che la persona detenuta, al momento di tornare in società, lo faccia con un atteggiamento nuovo, più costruttivo, **per sé e per i propri cari, per la collettività e per rispetto verso le vittime**. Alla base delle attività c'è lo studio della mente ispirato agli insegnamenti della filosofia buddhista, proposti in modo del tutto laico.

## COSA FACCIAMO

LPP offre percorsi di meditazione e consapevolezza sia in modalità di gruppo che individuali all'interno degli istituti penitenziari. Si rivolge a persone detenute, a dipendenti (personale giuridico-pedagogico e agenti di polizia penitenziaria), a persone affidate in esecuzione penale esterna (UEPE) e a familiari di persone detenute o ex-detenute.

Le attività e i percorsi di Liberation Prison Project hanno molteplici obiettivi, tra cui:

- maggior centratura e stabilità della mente;
- rielaborazione dell'evento reato;
- consapevolezza delle emozioni;
- conoscenza di sé;
- auto-osservazione ed elaborazione di temi riscontrabili nella vita quotidiana;
- sviluppo di una base solida di comprensione a più livelli in previsione del lavoro tecnico di revisione del reato con gli specialisti.



## TESTIMONIANZE

### "Piantiamo semi giusti"

**Alessia Marchi - Coordinatrice formazione e amministrazione di Liberation Prison Project**

«Ho 26 anni e volevo diventare una persona importante, fare la differenza. Quando racconto cosa faccio oggi, molti pensano che io sia pazza. Perché un giovane dovrebbe scegliere di fare questo lavoro?

Alla mia generazione hanno insegnato la moderna legge di Babilonia "occhio per occhio, dente per dente". Ora ditemi, sta funzionando? Viviamo in un'epoca felice? Per il mio futuro voglio mettere qualche seme buono nel mondo e come ha detto Voltaire: "il grado di civiltà di un Paese si misura osservando la condizione delle sue carceri".

In LPP ho **trovato il coraggio di donare le chiavi per la porta delle seconde possibilità**. È meno doloroso tenere lontane le cose che non ci piacciono, soprattutto se ci fanno paura o se ci hanno fatto male. Sicuramente ci sono errori più difficili di altri da superare e non tutti sono pronti a imparare



da essi. Quello che ho potuto toccare con mano, però, è che chi ha sbagliato e ha imparato può dare di più di chi non ha sbagliato mai. E chi ha sbagliato e non ha occasione di imparare, sbaglierà ancora.

Non dico che tutti i giovani debbano lasciare i lavori fantastici del mondo per venire a lavorare con noi e con le persone detenute, **ma ognuno ha un grande sacco di semi da piantare e ci sono tanti modi per scegliere quelli giusti**. E allora basta fare le partite di pallone con i buoni da una parte e i cattivi dall'altra: giochiamo nella stessa squadra e il campionato ce lo portiamo a casa lo stesso».

### "Oggi insieme al gruppo di consapevolezza"

**Laura Loparco - Operatrice certificata**

«Entro in carcere da qualche anno, ma ogni volta faccio i passi lungo il corridoio cercando di entrare in uno stato meditativo, di maggiore presenza, richiamo a me le qualità del cuore. Oggi i passi sono con Linda.

Al quinto incontro di questo percorso sento che il gruppo è formato: c'è intimità e fiducia nei nostri confronti, nei miei, che presento la collega in tirocinio. Linda è accolta con apertura e disponibilità e lei si muove fluida proponendosi con sicurezza. Stare nel flusso è d'obbligo avendo il filo

conduttore nella filosofia buddhista; declinarlo nel loro quotidiano, questa a volte è la sfida.

I momenti difficili si alternano a quelli di leggerezza, la consapevolezza prende spazio e in me c'è gioia perché so che stiamo facendo un buon lavoro e che Linda, e gli altri colleghi in tirocinio, cominceranno i loro gruppi in altri posti d'Italia per il beneficio e la crescita di chi vorrà provarci».

### **Linda Pina - Operatrice in affiancamento a Laura per tirocinio**

«Laura mi accoglie, si entra. Consegno il documento alla sbarra, procediamo verso l'aula. C'è cura negli ambienti che si attraversano.

Aula Giotto, i partecipanti si presentano, strette di mano. Seduti in cerchio, il suono dei cimbali è la porta che apre l'incontro. Spazio calmo, mi sembra trascorso solo qualche minuto, un quarto d'ora vola.

Si condivide il bilancio emotivo della settimana trascorsa: felicità, ansia, sorpresa, tristezza, delusione e rabbia. Le emozioni rimbalzano da uno all'altro, in reciproco ascolto. Quali strategie adottiamo per affrontarle? Spesso la fuga. Un altro momento di meditazione e l'ansia di qualcuno diminuisce del 30%! Ascolto e sento, vedo persone che, guidate da Laura, si esplorano, rispettano il gruppo, mostrano l'impronta degli incontri fatti. Esprimono gratitudine per l'occasione data loro. Proprio come me che, con loro, mi metto in questo cammino».

### **"Ho avvertito il cambiamento"**

#### **G. - Ex-detenuto presso il carcere di Milano-Bollate**

«Consapevolezza. Ignoravo quanto amore, umanità e bisogno ci fosse in questa parola. Gestire

le emozioni è importante sempre, ma è fondamentale in un'esperienza forte e "ristretta" come quella carceraria. La consapevolezza è tuttora per me ascolto, condivisione, aiuto, capire che vivere il momento aiuta a non consumarsi solo in aspettative o rimpianti. La consapevolezza è stata una svolta per affrontare il periodo più brutto della mia vita rendendolo costruttivo. Un incontro che ha reso a colori quel che rischia di inghiottirti nel nero profondo.

Pian piano è cambiato il mio modo di vedere il mondo, sentirlo, respirarlo, assaporarlo. Sono cambiato IO.

Non ho detto a caso *sentire, respirare e assaporare*, perché da lì ho avvertito il cambiamento. Questo mi ha permesso di riconoscere sensazioni ed emozioni, senza giudicare, e la cosa più strana è che si diventa anche osservatori di sé e sembra di guardarsi per la prima volta. Detto così sembra facile... ma non lo è!

Ho iniziato il percorso alla disperata ricerca di una soluzione a momenti di grande sconforto. All'inizio ero intimorito, poi ho capito che mi faceva bene esternare e percepire stati d'animo e difficoltà degli altri: mi sentivo meno solo!

La nostra operatrice ci ha condotto alla scoperta di sensazioni, sfumature e aspetti a me sconosciuti: una continua sorpresa. Ogni volta ero sempre più arricchito di esperienze che diventavano mie alleate. Grazie ai compagni! Tanta empatia nei nostri silenzi, nel guardarci negli occhi, tenerci per mano. Il loro calore mi ha riempito il cuore».



# AL VIA IL PRIMO MASTER UNIVERSITARIO

in *"Contemplative Studies:  
La pratica della meditazione  
dalle tradizioni al contemporaneo"*

di Chiara Mascarello e Francesco Tormen -  
membri del Comitato Ordinatore del Master, Agenda Università UBI

L'Agenda Università UBI muove i suoi primi passi nella collaborazione con il mondo accademico. In dialogo con le università, esplora nuovi modi di ripensare la realtà, ideando progetti di formazione e ricerca che valorizzino il contributo delle tradizioni contemplative nel riformulare il nostro vivere in un'ottica di sostenibilità e consapevolezza.

A marzo si è conclusa la prima importante attività dell'Agenda: il Convegno internazionale "Dharma Today. Volti del buddhismo contemporaneo", che ha visto alcuni tra i massimi esperti del settore impegnati in una riflessione sugli apporti del pensiero Buddhista alle criticità del XXI secolo. La prima parte delle attività si è svolta in remoto e ha visto una prevalenza di studiosi internazionali, mentre la seconda parte a Venezia, presso l'Istituto Veneto di Scienze, Lettere ed Arti. Il Convegno si è avvalso del patrocinio dell'Università Ca' Foscari di Venezia e del Dipartimento FISPPA dell'Università di Padova. L'interesse e la curiosità che hanno animato il dibattito hanno lasciato emergere molti punti di proficua convergenza tra gli snodi dell'indagine accademica sul Buddhismo e i temi più cari ai praticanti. I video dei contributi, che rimarranno disponibili sui canali social dell'UBI, rappresentano un vero e proprio patrimonio di conoscenza e riflessione critica sul Buddhismo contemporaneo, accessibile a tutti gli interessati. L'obiettivo dell'Agenda Università è che questa sia soltanto la prima tappa di un lungo percorso di collaborazione tra la ricerca universitaria e la realtà dei centri di Dharma che si fanno promotori, oggi, di calare nella pratica i valori del Buddhismo.



## Master in Contemplative Studies

### IL MASTER

È proprio dalla fiducia in questa sinergia che è nata l'idea di un **percorso universitario interamente dedicato all'universo della meditazione**: a breve apriranno le preiscrizioni al Master biennale di I livello in *"Contemplative Studies: La pratica della meditazione dalle tradizioni al contemporaneo"*, la cui prima edizione partirà il prossimo novembre. Il progetto nasce dalla collaborazione tra il Dipartimento FISPPA dell'Università di Padova e l'UBI, per delineare un percorso formativo con cui ripensare le nostre prassi e gli attuali stili di vita promuovendo l'introduzione delle pratiche contemplative nei vari settori della società (istruzione, sanità, mondo del lavoro e crescita personale).

**Scopo del Master** è formare professionisti nel settore della meditazione e delle pratiche contemplative, ma il percorso si rivolge anche a praticanti e studiosi, e a tutti coloro che intendano adottare approcci contemplativi nel contesto della propria professione, con particolare riferimento ai settori della cura e della formazione.

### QUALE TRADIZIONE?

Con oltre duecento ore di pratica guidata - novità assoluta nella formazione universitaria - lo studente è condotto attraverso **sei diversi training meditativi nelle principali forme di meditazione della tradizione Buddhista (Theravāda, Tibetana e Zen)** e in alcuni tra i programmi moderni più consolidati ad essa ispirati: Mindfulness-Based Stress Reduction, Cultivating Emotional



PER I PIÙ MERITEVOLI, L'UBI HA MESSO  
A DISPOSIZIONE 10 BORSE DI STUDIO, CHE COPRIRANNO  
IL 70% DELLA QUOTA DI ISCRIZIONE AL MASTER.

Balance, Compassion Cultivation Training.

Con uno sguardo interculturale su varie tradizioni filosofico-religiose (induista, Buddhista, cristiana, islamica ed ellenistica) si propone **uno sguardo ecumenico e non riduzionistico sull'esperienza contemplativa**. Il piano di studi presenta un carattere spiccatamente multidisciplinare, includendo la filosofia, la storia delle religioni, ma anche la sociologia, la psicologia e le neuroscienze. La portata trasformativa della meditazione è così indagata da una pluralità di prospettive classiche e moderne, che incoraggeranno gli studenti ad assumere un ruolo attivo nell'introduzione delle pratiche contemplative nel mondo contemporaneo, contribuendo ad affrontarne le relative criticità sul piano psicologico, sociale e ambientale.

## MODALITÀ DIDATTICHE

Il Master abbraccia varie modalità di didattica interattiva. Alla formazione in presenza, prevista in alcuni fine settimana presso l'Università di Padova, si affiancano sessioni serali infrasettimanali di meditazione guidata in remoto, per favorire la continuità e l'assimilazione della pratica, nonché tre ritiri presso alcuni tra i più importanti monasteri Buddhisti del Paese. Al fine di formare alla trasmissione della meditazione e dei suoi valori, si forniranno gli strumenti per la conduzione delle pratiche meditative in contesti personali e di gruppo. Non mancheranno, infine, incontri regolari di condivisione e dibattito sui temi affrontati nel programma, per favorire l'integrazione dei contenuti, lo sviluppo di abilità critiche e il confronto tra gli studenti.

<https://uel-unipd.click/master-cs>  
[chiara.mascarello@unipd.it](mailto:chiara.mascarello@unipd.it)





# ECOSATTVA TRAINING

**Pratiche per coltivare  
una risposta alla crisi  
ecologica (In partnership  
con One Earth Sangha)**

di Silvia Francescon - Responsabile  
Agenda Ecologia UBI

Il Training per l'EcoSattva è stato specificamente progettato come sostegno a una partecipazione autodidatta e autoprogrammata, con insegnamenti video di base, contemplazioni e approfondimenti. Incoraggiamo la partecipazione attraverso gruppi, perché crediamo nella capacità trasformativa di un Sangha ecologico.

Attraverso il training, capiremo insieme come individuare e comprendere le dinamiche interiori generate dalla crisi climatica, come comunicare il tema ecologico in maniera non divisiva, non violenta e gioiosa, e come trasformare la compassione in azione.

# ARGOMENTI DELLE SESSIONI

## • SESSIONE 1:

### RIUNIRSI E STABILIRE UNA ROTTA

CON KAIRA JEWEL LINGO

Rifletteremo sulla situazione globale e tratteremo le condizioni per una risposta compassionevole e potente.

## • SESSIONE 2:

### COLTIVARE LE CONDIZIONI PER LA TRASFORMAZIONE

CON THANISSARA BHIKKHUNI

Comprenderemo le dinamiche interiori generate dalla crisi climatica, comprese le emozioni più difficili, e scopriremo le risorse spirituali che possono aiutarci.

## • SESSIONE 3:

### RIFLESSIONE COMPASSIONEVOLE

CON KRITEE (KANKO)

Comprenderemo le cause profonde e le condizioni della crisi ecologica che ci consentiranno di aprirci a un impegno consapevole.

## • SESSIONE 4:

### INTERSEZIONI TRA RAZZISMO, COLONIALISMO, PATRIARCATO E CRISI ECOLOGICHE

CON NOLIWE ALEXANDER E PENNIE OPAL PLANT

Il danno ecologico è inestricabilmente legato ai sistemi di dominio. Questa sessione è un invito a esplorare con responsabilità compassionevole come le strutture di subordinazione oggettivano la Terra e tutti i suoi esseri.



## • SESSIONE 5:

### ABITARE NELL'INCERTEZZA

CON LAMA WILLA MILLER

Essere autenticamente utili richiede un radicale confronto con l'ignoto. Impareremo a trasformare le situazioni d'incertezza, compresa quella generata dalla crisi climatica, in infinite possibilità.

## • SESSIONE 6:

### CREARE E SCOPRIRE LA VIA

CON ADAM LOBEL

Esploreremo come attraverso la compassione sia possibile accogliere l'inaccettabile e trasformarlo in un nuovo modo di co-esistere.

## • SESSIONE 7:

### ESPRIMERE LA NOSTRA CAPACITÀ DI RISVEGLIO

CON YANAI POSTELNIK

Scopriremo come l'essere radicati aiuti l'EcoSattva ad aprirsi a molteplici campi d'azione.

## • SESSIONE 8:

### ANDARE AVANTI

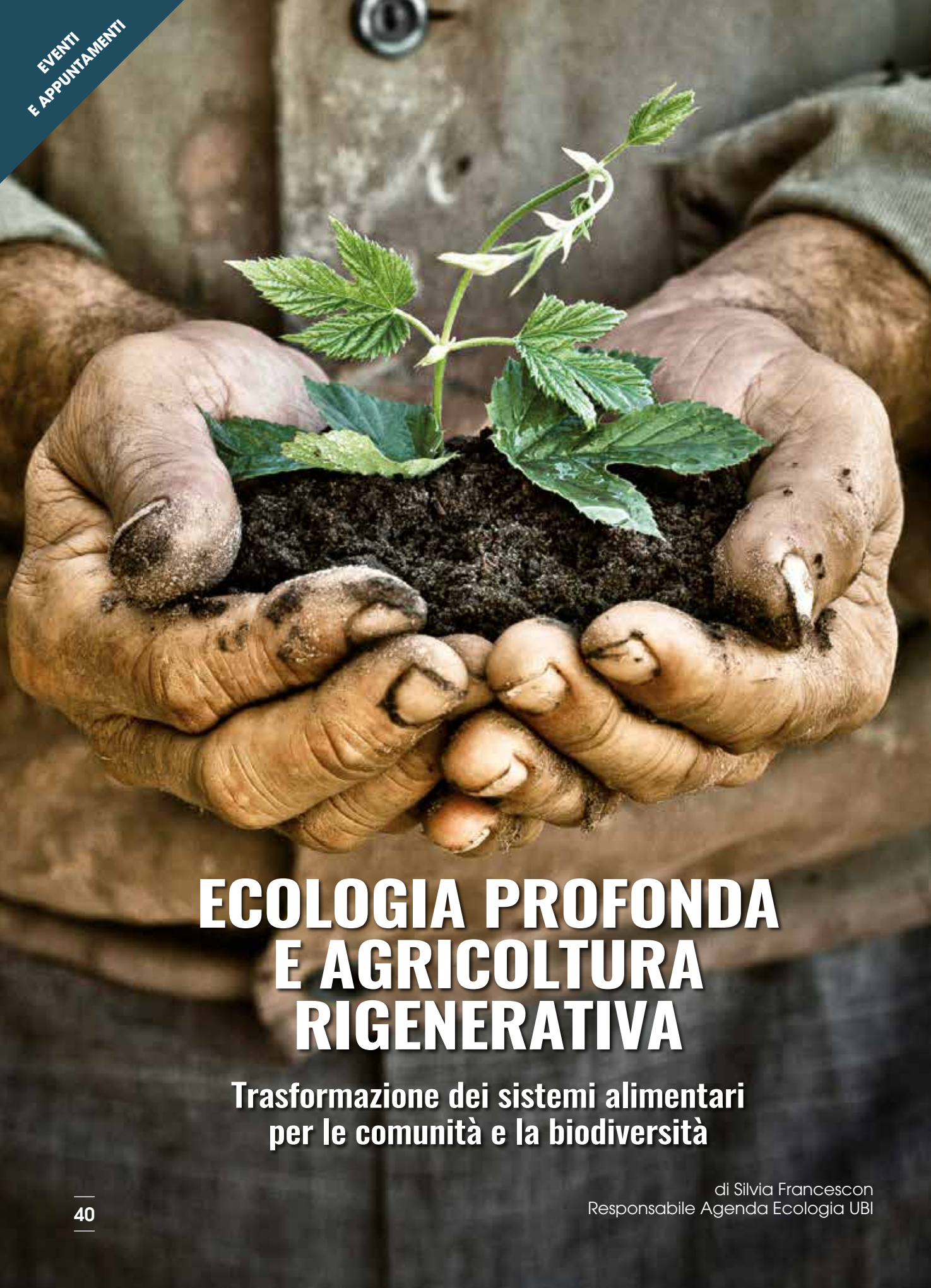
CON MYOKEI CAINE-BARRETT

Nella sessione conclusiva, torneremo alle nostre aspirazioni per esplorare il potenziale sconfinato del Sangha, che sta al cuore del nostro impegno.

## PER ACCEDERE:

Iscriviti all'Agenda Ecologia su [www.ubi-ecologia.it](http://www.ubi-ecologia.it) (login → registrazione)






# ECOLOGIA PROFONDA E AGRICOLTURA RIGENERATIVA

**Trasformazione dei sistemi alimentari  
per le comunità e la biodiversità**





**T**hich Nhat Hanh diceva che, osservando la ciotola di riso, possiamo vedere che quel cibo è il dono della terra e del cielo.

In quella ciotola, possiamo vedere i campi di riso, il sole, la pioggia, l'agricoltore e il suo duro lavoro. E, proseguiva il Maestro, "fino a quando l'io si sente separato da ciò che lo circonda (...), sino ad allora non potrà emergere il senso dell'inter-essere.

**Prendersi cura dell'ambiente e prendersi cura di sé sono la stessa cosa".**

È attorno alla consapevolezza dell'interdipendenza che si sviluppa l'agire dell'Agenda Ecologia di Unione Buddhista Italiana. Ed è per questo che abbiamo scelto di offrire un contributo di pensiero e di azione concreta nell'ambito delle politiche per la transizione ecologica, la rigenerazione degli ecosistemi e il contrasto ai cambiamenti climatici realizzando una partnership con l'organizzazione Navdanya International, di cui l'attivista ed ecologista Vandana Shiva è Presidente.

Con Vandana Shiva ci accomuna l'esperienza dell'ecologia profonda, una visione eco-centrica promotrice dei Diritti della Terra e della giustizia climatica. **La Natura ha un valore di per sé, non in quanto risorsa utile, utilizzabile e sfruttabile.** E con essa siamo un unicum. Questa è l'idea di ecologia profonda.

Con Navdanya ("nove semi") agiamo per valorizzare realtà contadine che promuovono l'agroecologia come approccio alla protezione della biodiversità e per sostenere le comunità basate sulle relazioni ecologiche. Reti che si trasformano in legami sociali, che uniscono esperienze del territorio come il movimento #sfruttazero che produce pomodori biologici NO CAP, il progetto "Un'ape per amica" già sostenuto da UBI, l'impresa sociale Goodland. Insieme, intendiamo realizzare un **percorso alternativo all'agricoltura industriale**, optando per una bioagricoltura efficace non solo da un punto di vista ecologico ma anche da un punto di vista sociale.

Partiamo dalla Terra per affrontare la crisi climatica. Non si può, infatti, pensare e tanto meno realizzare una transizione ecologica senza considerare che l'agricoltura industriale e gli allevamenti intensivi ammontano a quasi un terzo delle emissioni globali climalteranti, mentre non viene valorizzato il potenziale delle piante e del suolo vivente di riciclare carbonio e raffreddare il pianeta.

Con questa partnership non solo vogliamo sostenere l'agricoltura biologica e rigenerativa, ma riteniamo necessario promuovere il lavoro dignitoso e far sì che tutte le fasce di popolazione, anche le più

povere, possano avere accesso a prodotti di qualità, sani, equi e giusti.

Intendiamo raccontare storie di trasformazione ecologica dei piccoli agricoltori e movimenti di contadini a tutela della biodiversità e divulgare, attraverso laboratori itineranti, la pratica dell'agricoltura rigenerativa. Nel corso della conferenza

con cui abbiamo avviato questo percorso comune sulla trasformazione dei sistemi alimentari a tutela delle comunità e della biodiversità, abbiamo distribuito ai partecipanti i prodotti di alcuni biodistretti italiani che promuovono l'agroecologia e l'inclusione sociale, dando loro la possibilità di apprezzare il sapore di un lavoro dignitoso e della rigenerazione del suolo.

“Sono molto felice della partnership di Navdanya International con Unione Buddhista Italiana.

Condividiamo l'impegno e l'azione per seminare semi di un altro futuro, fatto di riconoscimento di Diritti della Terra, di protezione della diversità biologica, di rigenerazione del suolo e di rigenerazione del pensiero.

Ci accomuna infatti una visione eco-centrica, per un'ecologia profonda, che abbandona il concetto di separazione degli esseri umani dalla Natura e l'illusione della superiorità dell'uomo sulla Natura, origine del collasso ecologico e delle ingiustizie sociali. Con Unione Buddhista Italiana vogliamo intraprendere un cammino che racconti storie di vita, di trasformazione ecologica, di giustizia sociale costruite da quelle comunità che stanno già dimostrando che un'alternativa non è solo necessaria, ma è possibile”.

*Vandana Shiva*



NAVDANYA significa nove semi e indica la reintroduzione di antiche tecniche di semina di varietà diverse nello stesso campo per aumentare la fertilità, tecniche tradizionali abolite spesso per far posto alla produzione intensiva di prodotti da esportazione.



# LA CONSAPEVOLEZZA DEL VIVERE E DEL MORIRE

## Il perché del nostro progetto

di Caterina Giavotto  
tanatologa, Agenda Cura UBI

**L'**UBI ha aperto al suo interno l'Agenda Cura, e nel mese di ottobre 2022 prenderà avvio la seconda edizione del Corso di Formazione rivolto ai professionisti sanitari, a tutti coloro che vogliano operare nell'ambito dell'assistenza spirituale e che desiderino approfondire la propria conoscenza ed esperienza sulle tematiche culturali e spirituali della vita e del fine vita, includendo le conoscenze su questo tema della tradizione buddhista.

Da più di mezzo secolo, grazie allo sviluppo della biomedicina e agli enormi progressi della ricerca medica, il livello generale di salute è nettamente migliorato e si vive più a lungo. Antibiotici, chirurgia, rianimazione ci hanno dato l'illusione di una sorta di immortalità e invincibilità, in un mondo in cui fragilità, malattia e morte vanno il più possibile nascoste e allontanate dalla vista. La morte è così diventata un evento clinico da nascondere, quasi estromesso dall'orizzonte dell'esistenza e non più **un evento naturale da accettare**. La morte è spesso vissuta dai medici e dalle persone comuni come una sconfitta, e questa tendenza porta a una sofferenza maggiore perché, oltre ai limiti fisici, si apre un ampio spettro di vissuti emozionali con i quali non sappiamo rapportarci ed entrare in contatto, aggravando quindi quei momenti così delicati.

Il principe Siddhārtha Gautama decide di intraprendere il proprio cammino di liberazione proprio dopo aver preso consapevolezza della malattia, della vecchiaia e della morte. Nel suo insegnamento è centrale l'enfasi sul tema della natura transitoria dei fenomeni. La morte ne rappresenta l'evidenza più netta. Dice infatti il Buddha: "di tutte le impronte, quella dell'elefante è la suprema; di tutte le meditazioni di presenza mentale, quella sulla morte è la suprema".

Tuttavia la familiarità con impermanenza e morte, ancora molto viva nella tradizione buddhista, si è affievolita nella cultura occidentale e **l'educazione in questi ambiti è poco coltivata**. Tiziano Terzani, giornalista e scrittore con una profonda conoscenza del mondo asiatico, soleva dire che "non moriamo perché ci ammaliamo, ma ci ammaliamo perché di qualcosa dobbiamo morire".

**" di tutte le impronte, quella dell'elefante è la suprema "**

Coltivare e allenare questa consapevolezza ci consente di affrontare con maggiore equilibrio i momenti della separazione dalla nostra esistenza e/o dai nostri cari, comprendendo che il dolore non è sempre evitabile ma **vi è uno spazio di alternative nel decidere come viverlo**.



# IL CORSO

Il percorso, che si svolgerà in presenza, si articolerà in **8 incontri a cadenza mensile da ottobre 2022 a maggio 2023**, e ciascun incontro si svilupperà nel corso di un fine settimana. A ogni modulo, accanto a docenti altamente specializzati, verrà dato ampio spazio a condivisioni,

esercizi interattivi e laboratori esperienziali.

Il corso si svolgerà presso l'Eremo di Ronzano, Bologna, e presso alcuni Centri residenziali dell'Unione Buddhista Italiana. Il programma dettagliato e le sedi definitive saranno comunicati a breve.

## OBIETTIVI

- **imparare a confrontarsi** con il limite, riportando la morte all'interno dell'esistenza di ciascun essere umano
- **favorire la diffusione** di un'educazione alla fragilità e alla mortalità a beneficio di un'umanità più matura, compassionevole e consapevole
- **comprendere gli elementi** del dolore totale nel fine vita
- **comprendere gli aspetti** del morire e del processo di morte
- **diminuire l'ansia** del distacco e la paura della morte
- **utilizzare l'addestramento** meditativo come preparazione
- **imparare a comunicare** in modo efficace e aperto nelle situazioni difficili
- **apprendere pratiche** specifiche per tutte le fasi del fine vita
- **acquisire** strumenti utili per l'accompagnamento
- **avere maggiori strumenti** per favorire l'elaborazione dei lutti

I moduli toccheranno varie tematiche di natura filosofica, sociale, culturale e psicologica. Si partirà dalla costruzione collettiva del significato della morte dal passato a oggi, nelle diverse culture e tradizioni religiose con particolare focus sulla tradizione buddhista. Si toccheranno poi aspetti legati all'etica, alla deontologia professionale, alle più recenti legislazioni sul tema delle cure palliative.

Si esploreranno le origini del movimento hospice, sviluppato in Inghilterra negli anni '60 con l'apertura del "St. Christopher's Hospice" (1967), a opera di Cecily Saunders e parte integrante di un approccio più ampio che caratterizza le cure palliative.

Vi saranno poi i moduli dedicati agli aspetti intrapersonali e relazionali, che saranno svolti con un taglio concreto ed esperienziale; saranno esplorati il concetto psicologico di dolore totale, l'elaborazione del lutto, la relazione di assistenza, accompagnamento e ascolto nel fine vita, nella malattia cronica e con le piccole creature come i bambini e gli animali.

## COORDINAMENTO DIDATTICO E ORGANIZZAZIONE:

### CATERINA GIAVOTTO

Tanatologa culturale, Assistente spirituale, Istruttrice di protocolli basati sulla mindfulness e sulle pratiche contemplative, ha incontrato il Buddhismo tibetano più di 40 anni fa. Laureata in Lettere Moderne, dopo quasi 25 anni di attività in case editrici in qualità di caporedattore ed editor di libri illustrati, da qualche anno si dedica

a tempo pieno all'accompagnamento dei malati inguaribili, a progetti di formazione sul vivere e il morire, all'organizzazione e docenza di corsi di mindfulness. È assistente spirituale presso l'Associazione VIDAS di Milano, in assistenza ai malati terminali in hospice e a domicilio.

# CALENDARIO

## • 5 - 6 novembre 2022

La risorsa della filosofia: dalle domande di senso alla spiritualità per imparare a parlare di morte. Rivisitazione della propria vita: affrontare i sospesi, rimpianti, rimorsi, nostalgie. Scrittura autobiografica e terapia della dignità.

## • 3 - 4 dicembre 2022

Rappresentazione dell'impermanenza e della morte nella visione buddhista. Meditazioni e pratiche per coltivare familiarità con la nostra condizione mortale.

## • 21 - 22 gennaio 2023

Convivere con patologie croniche e neurodegenerative, accompagnare nella malattia cronica e nella fragilità, nel fine vita e nel lutto attraverso la comunicazione empatica: il metodo ECEL.

## • 25 - 26 febbraio 2023

La morte e il morire nella tradizione buddhista: impermanenza e morte, compassione e saggezza. Come aiutare se stessi e gli altri.

## • 25 - 26 marzo 2023

La propria morte: dimensione spirituale-esistenziale del fine vita, diverse rappresentazioni di morte (storiche, culturali, religiose), gli aspetti psicologici del fine vita. L'apertura al mistero e l'accettazione della realtà come strumenti di resilienza.

## • 15 - 16 aprile 2023

Le cure palliative, dalle origini del movimento hospice con Cecily Saunders alla loro applicazione attuale in Italia. Questioni di deontologia ed etica nel fine vita, biotestamento e disposizioni anticipate di trattamento (DAT).

## • 17 - 18 giugno 2023

La morte ieri e oggi, *dal Memento Mori e Ars Moriendi* al grande tabù in Occidente.

Il ruolo della religione e della spiritualità oggi.

### ORARI

Tutti i moduli si svolgeranno in presenza: dal sabato alle ore 10.00 sino alla domenica ore 13.00. A esclusione del primo modulo presso l'Eremo di Ronzano a Bologna, che inizierà il venerdì pomeriggio alle ore 16.00 e finirà la domenica ore 13.00.

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE ED ECM

Grazie al contributo di Unione Buddhista Italiana, il percorso viene offerto a una quota calmierata di 700 euro + iva per l'intero percorso (8 moduli). Crediti ECM per professionisti socio-sanitari: 50.

### PER ISCRIZIONI:

Iscrizioni entro il 30 settembre 2022

Compilare il modulo nel sito

[www.unionebuddhistaitaliana.it](http://www.unionebuddhistaitaliana.it)

### PER INFORMAZIONI SCRIVERE A:

[cura@buddhismo.it](mailto:cura@buddhismo.it)

## EMANUELA PLUCHINOTTA

Psicologa clinica, istruttrice di protocolli basati sulla mindfulness. Collabora come psicologa presso la Clinica Pediatrica dell'Ospedale di Padova. Ha collaborato con l'ambulatorio di psico-oncologia

presso l'Ospedale Santa Chiara di Pisa. Si occupa di sostegno e formazione, nello specifico in ambito di malattie croniche, cure palliative e accompagnamento al fine vita.


# SGUARDI

A colloquio con Ferruccio De Bortoli, presidente di Vidas, per la crescita della cultura della morte come momento di crescita sociale

di Stefano Davide Bettera

**S**guardi è un ciclo di incontri promosso dall'Agenda Cura dell'Unione Buddhista Italiana a partire dall'aprile scorso, sul tema del vivere e del morire: sulla consapevolezza necessaria per rendere la nostra vita più significativa in ogni momento, anche nelle difficoltà. Tra gli ospiti Frank Ostaseski, l'ideatore dello Zen Hospice di San Francisco per malati terminali, e la tanatologa Daniela Muggia. Abbiamo anche incontrato Ferruccio De Bortoli, conosciuto al grande pubblico come ex Direttore del Corriere della Sera ed attuale editorialista del Corriere, ora in un'altra "veste", cioè in quella di Presidente di Vidas, organizzazione che si occupa da 40 anni dell'assistenza ai malati inguaribili.





**Stefano Bettera:** Presidente, è curioso che un giornalista abbia deciso di dedicare il proprio impegno e il proprio tempo a un'organizzazione che si prende cura delle persone più fragili. Come possiamo recuperare anche attraverso l'educazione un senso di cura più generale?

**Ferruccio De Bortoli:** Faccio da sette anni il Presidente di Vidas, a seguito di un incontro, molto importante e produttivo di sentimenti, con Giovanna Cavazzoni, fondatrice di Vidas. Quando mi sono avvicinato alla realtà di Vidas, preso dalla routine del lavoro e da tutta una serie di problemi impellenti, mi sono accorto che la morte non la vogliamo assolutamente vedere. Noi viviamo spesso a livello inconsapevole, totalmente impreparati al rapporto con il fine vita. Non abbiamo una cultura della morte, che poi tra l'altro è, soprattutto, una cultura della vita. Ho capito che la civiltà si misura dal modo attraverso il quale si accompagnano le persone quando non hanno più alcuna speranza di vita, perché per loro ogni secondo di vita residua è l'apertura di un mondo sconosciuto, un insieme di sentimenti, un vaso di pandora di emozioni... Sono secondi che noi, nella vita quotidiana, tendiamo a sottovaluta-

re. Sono gesti banali, uno sguardo, una mano che viene presa, un abbraccio. Mi ha molto colpito - e lo dico con senso autocritico da giornalista - che in una città che ritenevo di conoscere bene come Milano non ci siamo a lungo accorti di quante solitudini ci fossero nascoste, al di là dei muri di un palazzo, in un quartiere. Questo è uno degli insegnamenti che Vidas mi ha trasmesso; mi sono avvicinato a temi che non sono soltanto relativi alla medicina, alle cure palliative - di cui so poco o nulla - ma sono temi che riguardano la misurazione del grado di civiltà di una società, che è la cura (che non può essere cura da un punto di vista medico ma può e deve essere cura degli affetti) nell'assistenza delle persone negli ultimi giorni, negli ultimi secondi della loro vita.

**SB:** Abbiamo dimenticato cosa voglia dire imparare a morire. Probabilmente i nostri genitori, i nostri nonni avevano molta più familiarità con la morte di quella che abbiamo noi... Si moriva in casa, già da bambini le persone vedevano morire i nonni, gli adulti, e credo che questa rimozione della morte stia diventando una radice molto forte della nostra società. Mi viene in mente quello che dice il Dalai Lama quando afferma che ci conviene quasi quasi essere egoisti nella relazione; cioè avere la forza e la capacità di ritornare al tema della relazione, di ritornare a prendersi cura degli altri perché questo è anche un modo di prendersi cura di noi stessi. Oggi la morte non

ci insegna più a tornare a questa relazione: c'è un modo di invertire questa tendenza?

**FDB:** Siamo di fronte al tema della cura dell'altro, del riconoscimento dell'altro come un soggetto e non come uno specchio nel quale ci si possa ritrovare nella proiezione del proprio io. L'altro è una persona, che risponde, ci accompagna, che riassume anche la nostra alterità quindi anche la nostra diversità; spesso è un nostro nemico; spesso è quasi impossibile trovare una relazione con l'altro ma questo altro, nel momento della sofferenza, quando sente la vita sfuggirgli di mano è una persona che chiede aiuto. E come il gesto di un bambino che protende le proprie mani, le proprie braccia verso la mamma, verso i propri sentimenti, beh, anche l'anziano si comporta allo stesso modo. Ma è ancora più bambino: è impreparato lui e siamo impreparati noi. Non vogliamo vederlo nella condizione in cui si trova perché disturba il nostro orizzonte di normalità.

Le persone che 'non servono più' vengono messe in una sorta di scantinato, in un luogo ultimo... Tra l'altro andando contro tutte le tradizioni religiose e contro tutte le civiltà che abbiamo conosciuto nella Storia, che erano molto attente e generose nel cercare - pensate agli Egizi - di allungare la morte il più possibile, portando dentro a quelle meravigliose tombe tutti gli oggetti che avrebbero potuto accompagnare il defunto. Pensate nei rituali funebri egizi che tipo di cultura c'era nei confronti della persona che non c'è più, che viene accompagnata dagli oggetti o dai tributi o da simboli di venerazione perché possa avere una sua eternità.

**SB:** Però, vedendo l'esperienza di Vidas, oltre l'impegno estremo c'è un modo di stare accanto a chi muore che è quello di recuperare questa umanità che ci ridà un po' di speranza, in questo mondo che sembra così cinicamente assente rispetto alla morte...

**FDB:** Questa è una delle missioni di Vidas, cioè quella di accompagnare. E la persona che accompagna non prevarica l'altro, ma si siede accanto all'altro, gli fa sentire una presenza compassionevole, misericordiosa, garbata, discreta, non opprimente. Perché le persone che si trovano in quelle condizioni hanno perso anche la loro intimità, quindi uno dei grandi valori della comunità di Vidas è quello di trovare la giusta distanza. Non necessariamente servono molte parole, possono essere meglio tanti silenzi. L'apparire e il non apparire... può essere molto più efficace uno sguardo di tanti discorsi perché quella persona non deve sentirsi travolta da un eccesso di attenzioni che, proprio nella sua quantità, diventa insincero e falso. Dobbiamo ricordare che nell'ebraismo si litiga spesso con Dio (a differenza dei cattolici) e una delle frasi che mi ha più colpito è quella di un malato terminale di religione ebraica che dice alla persona che lo sta assistendo: "Perché mi tratti come una persona che sta morendo, proprio io che in questo momento sto avendo così tanto desiderio di vivere..." E allora l'accompagnamento non può essere una sorta di "spinta verso la morte", perché se viene percepito così, ebbene è un accompagnamento al calvario della vita. Nella cura palliativa c'è un accompagnamento compassionevole verso la fine della propria vita, nell'idea che la persona malata possa riscoprire nel tempo che gli rimane tutta la profondità della vita che ha vissuto e forse anche della vita che avrebbe voluto vivere.

**SB:** È una visione spirituale della sanità che condivido molto e lei prima parlando di Vidas ha usato la parola comunità, il Sangha per i Buddhisti, ovvero non esiste alcun percorso spirituale che di fatto non sia un percorso di comunità ed è bello vedere Vidas come una comunità capace di condividere la sofferenza. Come è possibile portare questo senso di comunità nella nostra società, che invece fa tutto fuorché entrare in relazione con la fragilità?

**FDB:** La comunità di per sé è una cura. L'ospedale Ca' Granda nel Cinquecento è stato costruito al confine della città, sul Naviglio, ed è stato concepito come una piccola "città della cura", perché la cura portava al riconoscimento della cittadinanza. Si veniva curati in una situazione in cui ti trovavi all'interno di una città, di un borgo, di una comunità; perché la cura migliore è quella di far sentire i cittadini parte della comunità. Altrimenti diventa una prigione, una condizione di separazione, di contraddizione tra momenti diversi, di separazione tra condizioni che finiscono per diventare antagoniste.

**SB:** Di cosa si nutre la cura e come è possibile "istituzionalizzarla" in un contesto sanitario?

**FDB:** La cura è un insieme di cose inutili all'apparenza nella vita quotidiana di noi che siamo sani e che non siamo consapevoli dello stato di grazia che stiamo vivendo, ma lo riteniamo una sorta di diritto acquisito. Nel sostantivo femminile cura ci sono molteplici significati, però non sfugge che alla radice di cura ci sia anche il cuore... Allora la cura non è soltanto la medicina, la terapia, e non voglio svalutare il ruolo professionale dei medici, ma penso di interpretare l'evoluzione migliore della medicina che è fatta anche di dialogo con il proprio paziente; è fatta

non solo di prescrizioni e di ricette, ma anche di sguardi, di verità a volte molto amare, perché c'è un consenso informato, una disciplina molto rigorosa. Però non basta nemmeno seguirla fino in fondo questa disciplina, perché se il medico la seguisse in modo inappuntabile ma fosse nel suo modo di porsi troppo professionale, freddo e distaccato, verrebbe ovviamente meno a quel rapporto con il malato che è qualcosa di inesplorato e che fa parte di un'intesa che si può creare tra persone diverse; che non è razionalizzabile, non è riducibile ad uno schema, ad un protocollo, ma che è fatto di sentimenti, di intuito, di qualcosa di assolutamente impalpabile. Se uno guarda al significato del verbo assicurare, che ha nella propria etimologia quella cura intesa come preoccupazione, ansia, inquietudine, aver cura vuol dire saper accompagnare, saper trovare il modo di dire una verità magari addolcendola ma non negandola... Mi colpisce che in inglese si usa sempre questo verbo to look after, quindi di preoccupazione che sta al di là... Cioè se devo curarmi di una persona devo preoccuparmi di ciò che verrà dopo e nel caso di una cura palliativa magari questo dopo non c'è o non siamo sicuri che ci sia. Allora, la risposta è che non sempre c'è una cura; ci sono però tante altre cure: quella del cuore, dell'ascolto, dell'affetto, della semplice cortesia personale, della presenza, magari senza dire nulla.



# Non aspettare

## Incontro con Frank Ostaseski, per un'educazione spirituale alla morte

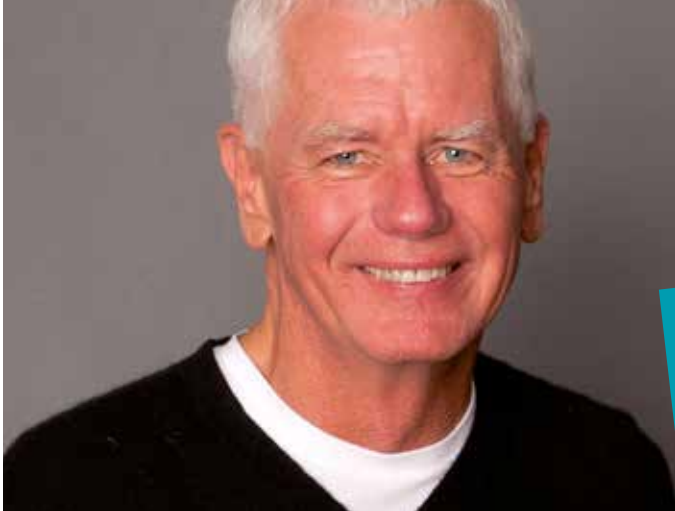
a cura di Emanuela Pluchinotta – Psicologa, Agenda Cura UBI  
(intervento in occasione di 'Sguardi', ciclo  
di incontri promosso dall'Agenda Cura UBI)

**F**rank Ostaseski è un insegnante buddhista di fama internazionale, cofondatore dello Zen Hospice Project e fondatore del Metta Institute, creato per fornire un'educazione alle dimensioni spirituali del vivere, del morire e del cambiamento, anche attraverso la formazione di personale sanitario. Nel 2018 Frank ha ricevuto un prestigioso riconoscimento, l'Humanities award of the American Academy of Hospice and Palliative Care: ha accompagnato molte persone nel processo del morire e formato moltissimi professionisti che operano in questi campi. Il suo ultimo libro

pubblicato in italiano si intitola "I cinque inviti. Come la morte può insegnarci a vivere pienamente" ed è edito da Mondadori. I 5 inviti, che sono stati sviluppati insieme alle persone che stavano morendo, sono i 5 principi che abbiamo utilizzato per prenderci cura di loro. Il primo è "Non aspettare"; il secondo "Dai il benvenuto a tutto e non rifiutare nulla"; il terzo "Porta tutto te stesso nell'esperienza"; il quarto "Trova un luogo per riposare nel bel mezzo delle cose"; il quinto "Coltiva la mente del non sapere". Ostaseski è intervenuto al convegno dell'agenda Cura dell'UBI 'Sguardi', approfondendo il primo dei suoi inviti, "Non aspettare". Ha poi risposto ad alcune domande del pubblico.

### SUL PRIMO INVITO: "NON ASPETTARE"

La mia opinione è che morire non sia soltanto un evento medico e penso che sia giusto smetterla di trattarlo come tale. La morte è troppo grande per qualunque modello singolo.



L'impermanenza  
è la natura  
della vita,  
è intessuta  
nell'esistenza.

## 15 INVITI

"NON ASPETTARE"

"DAI IL BENVENUTO A TUTTO E NON RIFIUTARE NULLA"

"PORTA TUTTO TE STESSO NELL'ESPERIENZA"

"TROVA UN LUOGO PER RIPOSARE NEL BEL MEZZO DELLE COSE"

"COLTIVA LA MENTE DEL NON SAPERE"


Se la smettessimo di dividerla per compartimenti potremmo considerare la morte come lo stadio ultimo della crescita delle nostre vite, che ci dà un'opportunità senza precedenti per la trasformazione. Potremmo anche rivolgerci alla morte come alla più grande maestra che abbiamo e chiederle: "Come devo vivere?" So che l'incontro con la morte può aprirci alle dimensioni più profonde della nostra umanità, invece noi tendiamo a svalutare il morire. Invece è necessario intrattenere una conversazione più significativa con la morte, perché molte persone muoiono nello stress della paura e penso che possiamo fare molto al riguardo. Mi sembra che abbiamo delegato la discussione sulla morte ai medici, alle imprese funebri, ai preti, e abbiamo perso il controllo di uno degli eventi più significativi davanti

al quale ci troveremo tutti. Lo abbiamo troppo razionalizzato oppure abbiamo mistificato il processo.

Morire ha a che vedere con le relazioni, con noi stessi, con Dio, con la natura di Buddha, qualunque sia il nome che diamo a questa gentilezza ultima che ci accompagna.

### I MIEI MAESTRI

"La morte è un elefante nella stanza" è una verità che tutti conosciamo, ma cerchiamo tutti di non parlarne. Cerchiamo di tenerla a distanza, ci proiettiamo sopra tutte le nostre paure, ci inventiamo su delle barzellette, cerchiamo di non darle rilievo, anzi di scartarla, evitarla. Io ho dedicato quasi tutta la mia vita da adulto a servire i morenti.



Alcune di queste persone sono arrivate alla morte piene di dispiacere, altre invece rifiorivano e passavano da quella porta piene di meraviglia. E cos'è che faceva la differenza? La volontà di entrare gradualmente nella dimensione più profonda di cosa voglia dire essere umano. E non è facile essere un essere umano.

Molte persone con cui ho lavorato erano alcolizzati, prostitute, persone ai margini della società, e spesso avevano un volto pieno di rassegnazione, di rabbia; avevano perso la fiducia nell'umanità. Alcuni provenivano da culture che non conoscevo, parlavano lingue che non comprendevo, alcuni avevano fede e altri no. Una persona di origine vietnamita aveva molta paura dei fantasmi; nell'hospice il suo compagno di stanza era afroamericano e tutte le mattine diceva di essere stato visitato da sua madre morta; erano dei compagni di stanza piuttosto interessanti questi due. Poi c'era un padre emofilico che aveva contratto l'HIV a causa di una trasfusione, ma l'anno prima aveva disconosciuto il figlio perché gay quando gli aveva annunciato di essere positivo; alla fine della vita entrambi stavano morendo di Aids e stavano l'uno accanto all'altro, su due letti vicini; la madre e moglie si prendeva cura di loro. Molte delle persone di cui mi sono preso cura erano luminose, circondate dall'amore; altre erano confuse e completamente sole. A volte lavoriamo con persone che hanno grande potere politico, una fantastica assicurazione sanitaria; altre volte invece con i rifugiati, che hanno soltanto la maglietta che indossano. Di fatto per alcuni morire era un dono, si riconciliavano con membri della famiglia che pensavano di aver perso, potevano esprimere pienamente l'amore e il perdono che avevano

desiderato per tutta la vita e trovavano gentilezza, accettazione. Altri invece cadevano in depressione e si sentivano senza speranza. Tutti sono stati miei insegnanti. Tutti.

## LA VITA È IMPERMANENZA

Quello che racconto non è una favola, non sto facendo del romanticismo sulla morte. Vedo che ciò accade continuamente alle persone negli ultimi mesi, a volte negli ultimi momenti, delle loro vite e magari voi potreste dire "è troppo tardi", e io sarei pure d'accordo. Però il valore non sta in quanto a lungo si sono goduti l'esperienza della vita, ma nella possibilità della trasformazione. Se quella possibilità esiste in quel momento, esiste anche adesso, e penso che tutti possiamo apprezzare la consapevolezza della morte. Per apprezzare che siamo vivi; per chiarire i nostri valori, le nostre aspirazioni; magari per generare azioni positive che migliorino il mondo. L'impermanenza è la natura della vita, è intessuta nell'esistenza. Penso che sia possibile aggrapparsi all'amore e alla compassione non soltanto nel momento della morte. Penso che l'incertezza della vita ci possa conferire una prospettiva e quando riconosciamo la precarietà della vita riusciamo ad apprezzarne la preziosità. E allora non vogliamo perderci nemmeno un minuto, vogliamo entrarci pienamente e usare la nostra vita in maniera responsabile.

Molti di noi pensano che la morte arriverà più avanti; quest'idea crea un'illusione comoda dell'esistenza, ma il cambiamento è costante, non arriva più tardi, è adesso. L'impermanenza è intessuta in tutti gli aspetti delle nostre vite. Dov'è la colazione di questa mattina, per esempio? Dov'è l'aver fatto l'amore questa notte?



Alcune di queste persone sono arrivate alla morte piene di dispiacere, altre invece rifiorivano e passavano da quella porta piene di meraviglia e cos'è che faceva la differenza? La volontà di entrare gradualmente nella dimensione più profonda di cosa voglia dire essere umano. E non è facile essere un essere umano.

Dov'è la nostra infanzia? Dal punto di vista intellettuale lo comprendiamo bene, ma penso che il nostro lavoro consista nello spostare questa comprensione dalla mente al profondo dei nostri cuori. L'impermanenza non è la causa della nostra sofferenza, dobbiamo fidarci del cambiamento costante. Senza l'impermanenza la vita, semplicemente, non potrebbe esserci. L'impermanenza ci fa sentire molto umili, ci serve, e il modo in cui si manifesta è completamente imprevedibile. Siamo tutti d'accordo sul fatto che la vita sia un flusso costante, però finiamo ad aggrapparci all'illusione che noi siamo solidi.

Alcuni anni fa ero in Giappone nella stagione della fioritura dei ciliegi e c'erano dei fiori meravigliosi che ricoprivano le colline. Durano soltanto poche settimane questi fiori. Dove insegno nel Nord Occidentale degli Stati Uniti, nello chalet dove vivo, ci sono dei fiori di lino, piccoli e blu. Questi fiori durano soltanto un giorno. Ditemi, perché i fiori di lino blu e i fiori di ciliegio sono più belli di quelli di plastica? Quelli di plastica durano per sempre... Ma non è forse la brevità della loro esistenza che ci cattura? Che ci invita alla meraviglia, alla gratitudine? Succede che le persone che scoprono di avere un cancro all'inizio non ne parlano con la famiglia o con i medici, ma con gli sconosciuti e a volte anche con me. Si tratta di una gratitudine segreta; io la chiamo così. Vi svelerò il segreto. Dopo lo shock iniziale della diagnosi viene ricevuta la prognosi e dopo che questo shock se ne va queste persone mi esprimono una sorta di sollievo perché una malattia terminale gli ha dato

una prospettiva diversa. Mi dicono "Beh, adesso posso dire di no al lavoro, alle persone, alle attività che non mi interessano... prima mi sentivo obbligato a dire sempre di sì e invece adesso, finalmente, mi posso riposare". Dobbiamo morire prima di poterci riposare in pace?

## DIVENTARE ESSERI UMANI

Penso che essere un essere umano sia molto più di nascere, avere un'istruzione, trovare un partner, una bella casa; penso che sia un invito a sentire tutto, a entrare in contatto diretto con cose belle, con cose orribili e con cose ordinarie. È ciò che chiamiamo vita: un'opportunità per essere consapevoli che alcuni di noi faranno l'amore, altri faranno la guerra, come vediamo in questi giorni. Riconoscere che ci sono piccoli nati tra braccia amorevoli e bambini abbandonati appena nati nei cassonetti. In America ci sono teenagers che vengono uccisi con le armi da fuoco a scuola e altri che invece pretendono di avere il potere, la verità assoluta. Ci sono le urla notturne dei bambini nei campi rifugiati in Ucraina e le risate dei bambini nei nostri comodi soggiorni. C'è la devastazione, c'è l'assenza di speranza e c'è anche la passione, il sacro impegno di creare un futuro migliore per tutti. Ci sono io che parlo e voi che ascoltate; e la separazione che appare tra noi. E poi c'è un'unità che sentiamo immediatamente quando ci ricordiamo che esiste l'amore. Non aspettare. Non aspettate.



## DOMANDE DAL PUBBLICO


**Alessio** I miei genitori sono morti a un mese di distanza. Dopo che è morto il papà, la mamma ha iniziato a non parlare e a non mangiare più... Mi chiedo: com'è la morte di chi vuole raggiungere la persona amata?

**F.O.** Alessio, prima di tutto, vorrei esprimerti il mio dolore per le tue perdite ravvicinate. Come hai suggerito, non è inusuale che il partner muoia poco tempo dopo. Non so se è un desiderio, magari per alcune persone lo è... Penso sia molto difficile capire come continuare ad andare avanti senza la persona che amiamo. Il lutto è un amore che non ha nessun luogo dove andare. A volte quando muore il nostro partner abbiamo questa esperienza; non possiamo convincere qualcuno a non sentirsi più così, ma possiamo aiutarlo a scoprire un altro modo di sperimentare quell'amore. Ad esempio invitandolo a condividere storie sulla persona cara che è deceduta, magari anche storie che sapevamo già da prima; dobbiamo offrirgli ascolto generoso, senza voler aggiustare le cose, senza dare consigli o soluzioni, solo ascoltare. A volte quando quella storia viene raccontata ad alta voce le persone trovano altre modalità di esprimere il loro amore per chi è morto.

**Il lutto è un amore  
che non ha nessun luogo  
dove andare.**

**Giulia** Che ruolo può avere un assistente sociale nell'ambito delle cure palliative in Italia? Perché in questo campo non è considerato una figura importante...

**F.O.** Io penso che tu sia importante non a causa del tuo ruolo ma a causa della tua umanità; quindi non sottovalutare il potere della semplice presenza umana. Non sottovalutare la qualità della presenza con la famiglia che ha a che fare con la malattia terminale. Una delle cose per cui ti hanno formato come assistente sociale è quella di ascoltare, giusto? Quindi, penso che ascoltare sia uno dei modi più importanti per esprimere il nostro amore. Quando ascolti devotamente riesci a far trasparire la verità di chi hai davanti. Può anche essere una conversazione molto semplice. Il processo di revisione della vita a volte è troppo lineare, capisci? Bisogna fare una domanda contro intuitiva. Per esempio: "Qual è la cosa che ti piacerebbe ricordare?" Questa domanda porta la persona fuori dall'esperienza logica, la mette nell'esperienza diretta. Se magari poi condividono qualcosa, gli puoi chiedere, ad esempio: "Cosa ricordi dell'odore di tua madre?". Si va in questa esperienza di memoria profonda e magari ti possono raccontare qualcosa. Non importa che le persone pensino o meno che sei di valore; l'importante è che lo pensi tu e che tu porti il valore della tua presenza umana alle persone con cui lavori. Nessuno ti ha formato a fare questo, ma lo puoi fare perché sei un essere umano. Fai domande aperte... usa il tuo buon cuore e lascia che esso sia la tua guida.



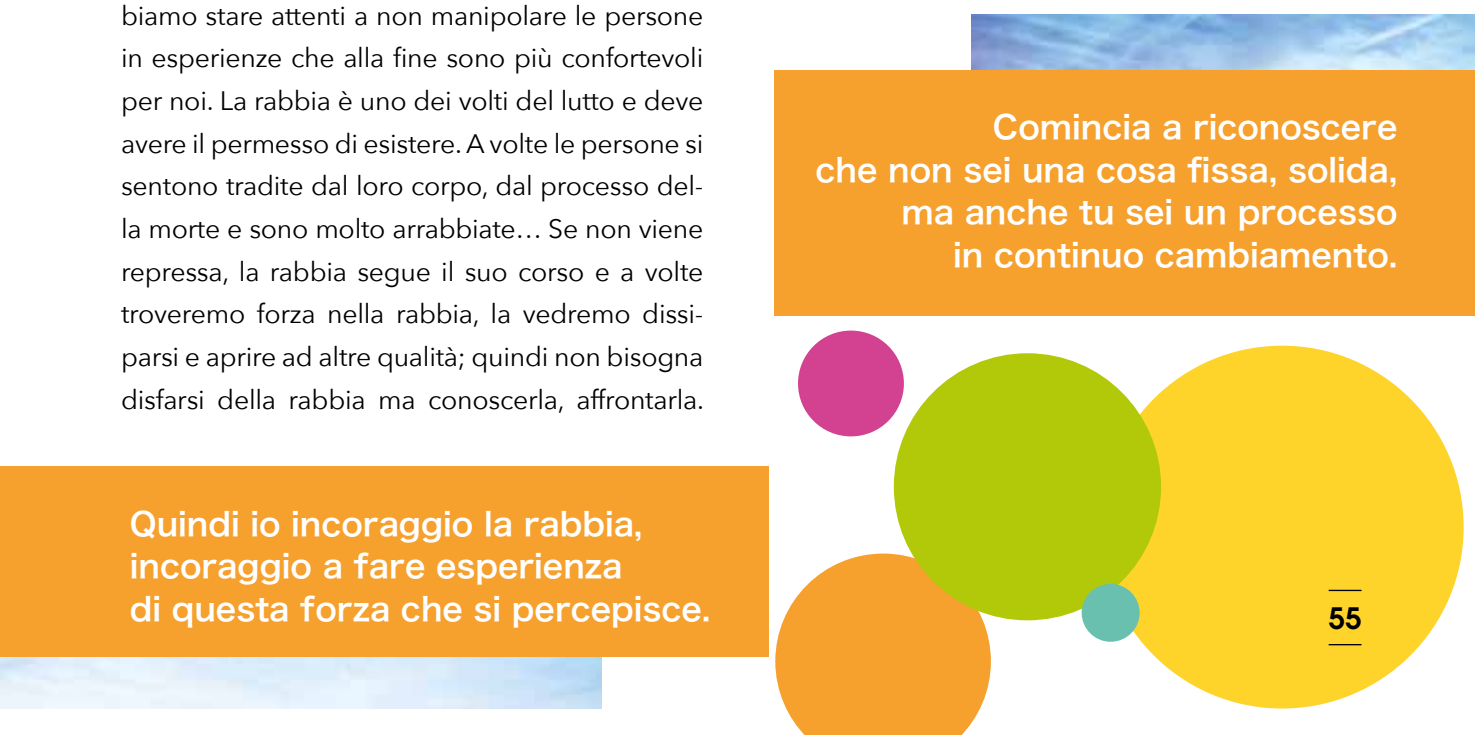
**Silvia** C'è un modo per curare la rabbia che può sorgere quando la sofferenza è tanta o quando permane per molto tempo?

**F.O.** Ottima domanda. Ma sento una domanda sotto la domanda e cioè: "La rabbia di questa persona non è confortevole per me e vorrei che se ne andasse. Come faccio a farla andare via?" Penso che la rabbia abbia un ruolo importante da svolgere quando stiamo morendo, ma nella rabbia c'è forza. Potete constatare che c'è forza nell'espressione di un corpo che sta provando rabbia e noi abbiamo bisogno di quella forza quando stiamo morendo e nella nostra vita quando vogliamo cambiare un'abitudine. Penso che la forza sia importante per noi però a volte si confonde, è aggrovigliata con la rabbia. Non abbiamo bisogno della rabbia ma della sua forza. A volte, però, la porta per quella forza è la rabbia. Quindi io incoraggio la rabbia, incoraggio a fare esperienza di questa forza che si percepisce. Come cultura non siamo a nostro agio con la rabbia: vogliamo gestirla, avere reazioni più piacevoli, accettabili e invece dobbiamo stare attenti a non manipolare le persone in esperienze che alla fine sono più confortevoli per noi. La rabbia è uno dei volti del lutto e deve avere il permesso di esistere. A volte le persone si sentono tradite dal loro corpo, dal processo della morte e sono molto arrabbiate... Se non viene repressa, la rabbia segue il suo corso e a volte troveremo forza nella rabbia, la vedremo dissiparsi e aprire ad altre qualità; quindi non bisogna disfarsi della rabbia ma conoscerla, affrontarla.

**Quindi io incoraggio la rabbia, incoraggio a fare esperienza di questa forza che si percepisce.**

**Simona** Tu dici che non si deve aspettare ad abbracciare la morte e ciò significa affrontare un percorso di ricerca su se stessi. Qual è la domanda esistenziale che ci serve di più?

**F.O.** Sono una persona ordinaria, non un filosofo, e di rado faccio domande esistenziali. Chiedo però cose pratiche, che possono essere utili come, ad esempio: "Qual è l'abitudine attorno alla quale tu incontri la fine delle cose?", "Chi ti ha insegnato ad accogliere la fine delle cose in questo modo?", "Sei felice del tuo modo di arrivare alla fine di qualcosa? Perché se no, puoi cambiarlo". Studia l'impermanenza, il modo in cui le cose cambiano continuamente, non solo le cose esterne, ma anche come tu stai cambiando. Comincia a riconoscere che non sei una cosa fissa, solida, ma anche tu sei un processo in continuo cambiamento. Quando ci riconosciamo come tali, quando arriva la morte essa può essere sperimentata come uno dei milioni di cambiamenti che ci accadono durante la nostra vita.



**Comincia a riconoscere  
che non sei una cosa fissa, solida,  
ma anche tu sei un processo  
in continuo cambiamento.**



# SEMI DI FUTURO

**R**ipensare “i Saperi” e le metodologie educative in modo innovativo e interdisciplinare è una direzione fondamentale per costruire una nuova etica e società. L'intento è di sviluppare competenze che permettano a bambini e ragazzi e ai loro educatori (genitori e docenti) di affrontare le sfide di un futuro sempre più variegato, globale e interconnesso.

L'Agenda Educazione dell'UBI, attraverso un convegno dedicato (*Semi di futuro: consapevolezza e cura nell'azione educativa*, sabato 1 ottobre 2022), si propone di **mettere a fuoco e valorizzare i punti di pregio di alcune proposte educative già presenti nella scuola italiana**, tra le quali l'avanguardia educativa Service Learning, che toccano temi contemporanei come l'alfabetizzazione L2 per bambini neoarrivati in Italia, quella socio-emotiva per bambini e ragazzi (progetto SEE Learning) e l'educazione civica e ambientale (progetto To bee or not to bee).



## Consapevolezza e cura nell'azione educativa. A ottobre, il Convegno Agenda Educazione UBI

di Monica Colli - scrittrice, formatrice e  
coordinatrice Convegno Agenda Educazione

Proposte che hanno dimostrato di accogliere in pieno la pluralità e la complessità dei nostri tempi (grazie anche ai diversi framework e approcci, interattivi e/o multisensoriali, utilizzati).

Tra i relatori del convegno, **Italo Fiorin** - Presidente della Scuola di Alta Formazione "Educare all'Incontro e alla Solidarietà" (EIS) dell'Università LUMSA di Roma - mostrerà, alla luce delle ultime indicazioni nazionali, i nuovi scenari che si prospettano, così da creare uno "sfondo istituzionale" per le diverse proposte che verranno

presentate e che hanno come *fil rouge* l'educazione civica. Farà poi una piccola premessa pedagogica sul Service Learning e racconterà un'esperienza esemplare. **Giancarlo Cavinato** e **Nerina Vretenar** ci accompagneranno a conoscere meglio Mario Lodi, di cui si celebra quest'anno il centenario della nascita, mostrando i punti di contatto tra questo grande Maestro e le pratiche educative presentate nel Manifesto Educare alla parola del Movimento di Cooperazione Educativa. La **Professoressa Gallina**, docente di Glottodidattica all'università di Pisa, e **Carla Marulo** ci mostreranno come si potrebbe organizzare un piano lessicale non solo per bambini e ragazzi appena arrivati in Italia, ma anche per alunni italiani con BES e con disabilità.

I due progetti, SEE Learning e To bee or not to bee - Costruire Comunità dall'io al noi, metteranno in luce l'importanza del gruppo come luogo di confronto e arricchimento per diventare sempre più Comunità. Attraverso attività contemplative, immaginative e creative si mostrerà come prendersi cura non solo degli alunni, ma anche di chi cura (docenti e genitori). Infine, nella parte finale del convegno, la **dott.ssa Erica Francesca Poli**, medico psichiatra, psicoterapeuta e counselor, affronterà un viaggio attraverso l'epigenetica, le neuroscienze e la neuroestetica per "crescere bellezza", sviluppando i talenti naturali dei piccoli. Il **dott. Gentile** del CNR di Palermo presenterà Stringhe-Piccoli, un progetto che affronta il tema della povertà educativa.

## PROGRAMMA CONVEGNO

### LUOGO:

Roma (location Relais  
Castrum Boccea - 80/100  
posti in presenza - più i  
partecipanti in diretta  
streaming)

### DATA:

sabato 1 ottobre 2022

### L'ISCRIZIONE

per partecipare, in  
presenza, al Convegno è  
gratuita e sarà aperta fino  
al raggiungimento di 80  
partecipanti.

### PERNOTTAMENTO E CENA

della sera del 30 settembre  
sono, invece, a carico degli  
iscritti.

Per chi non potesse  
partecipare in presenza  
sarà possibile seguire  
il Convegno a distanza,  
seguendo la diretta  
streaming sui canali  
social dell'UBI.

### PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

[educazione@buddhismo.it](mailto:educazione@buddhismo.it)

#### Mattino

**9.15 Saluti Istituzionali**

**9.45 Il service learning:  
un esempio di avanguardia educativa**  
Italo Fiorin

**10.30 Mario Lodi e l'MCE:  
l'incontro tra un grande Maestro  
e un grande Movimento**  
Giancarlo Cavinato, Nerina Vretenar

**10.50 Il tempo delle parole:  
il lessico di base per alunni stranieri  
della scuola primaria**  
Francesca Gallina, Carla Marulo

**11.40 SEE Learning:  
coltivare benessere, resilienza,  
inclusione a scuola**  
Constance Miller, Pier Paolo Eramo

#### Pomeriggio

**14.00 To bee or not to bee.  
Costruire Comunità dall'io al noi**  
Monica Colli, Carola Caruso, Cristina  
Luchetti, Grazia Mauri, Nunzia Schiavone

**15.10 Crescere bellezza:  
tra neuroestetica, neuroscienze  
ed emozioni**  
Erica Poli

**16.10 Embodied cognition e lotta  
alla povertà educativa:  
l'esperienza del progetto "Stringhe-Piccoli"**  
Manuel Gentile





Città metropolitana  
di Roma Capitale

ROMA



CONVERSAZIONE CON

**VANDANA SHIVA**

Presidente Navdanya International

**6 GIUGNO**  
**2022**  
**ROMA**

ORE 10:00 -12:30

AULA CONSILIARE

"GIORGIO FREGOSI",

PALAZZO VALENTINI,

VIA IV NOVEMBRE 119/A

# ECOLOGIA PROFONDA E AGRICOLTURA RIGENERATIVA:

## Trasformazione dei sistemi alimentari per le comunità e la biodiversità

**Saluti istituzionali:** Pierluigi Sanna, Vicesindaco Metropolitano

Davide Marino, Rete Italiana Politiche Locali del Cibo

Lucio Cavazzoni, Presidente Goodland Rosa Vaglio, Presidente Diritti a Sud

Nicoletta Denticò, Direttrice Programma Salute Globale, Society for International Development

Grazia Francescato, già Leader WWF Italia e Portavoce dei Verdi Europei

Francesco Paniè, Associazione Terra!

**Conclusioni:** Stefano Bettera, Responsabile Comunicazione, Unione Buddhista Italiana

**Modera:** Silvia Francescon, Responsabile Agenda Ecologia, Unione Buddhista Italiana



Unione  
Buddhista  
Italiana



Posti limitati, per registrarsi:  
[ecologia@buddhismo.it](mailto:ecologia@buddhismo.it)

# INTER CONNES SIONE

Il lascito di speranza  
del Vesak 2022

di Rev. Elena Seishin Viviani - Vice Presidente UBI

**"C**io che viene comunemente chiamato 'religione', quella rete di riti, mitologie e mistificazioni comincia a rivelarsi come una sorta di bozzolo intessuto per proteggere quella fede più intima e assolutamente necessaria": la visione della religione fatta da Gregory Bateson nel suo *'Dove gli angeli esitano'* traduce per-

fettamente lo spirito del Vesak, la ricorrenza che celebra in un'unica soluzione Nascita, Risveglio e Nirvana di Buddha Śhākyamuni. **Il Vesak garantisce la continuità dell'esperienza viva della vita del Buddha nella discontinuità dei tempi:** è celebrazione del mito in cui tutte le diverse Tradizioni buddhiste sono saldamente radicate e ri-attualizzazione dell'evento salvifico attraverso il rito.



I vari contesti antropologico-culturali in cui le scuole buddhiste sono nate ed hanno diffuso il Dharma hanno prodotto percorsi spirituali e sensibilità liturgiche proprie con cui hanno trasmesso lo stesso sapere e saper fare.

Nel nostro paese molte di quelle Tradizioni celebrano insieme il Vesak - quest'anno a Torino, in san Pietro in Vincoli, il 28 e 29 maggio scorsi - facendo memoria della comune matrice, la Via di Liberazione incarnata nel Buddha.

**Il Vesak è azione dinamica della Comunità buddhista: facendo memoria della vita e dell'Insegnamento dell'Onorato dal Mondo' celebra la propria identità e la propria fede, 'intima e assolutamente necessaria'.**

Così hanno fatto le scuole Theravada nel rito della Nascita - aspergendo con acqua profumata il Buddha bambino - ricordando l'epifania, la manifestazione del divino. Al Buddha seduto nella postura del Risveglio sono state porte offerte dai fedeli kata in processione, in segno di devozione, mentre i maestri tibetani di Tradizione Kagyu intonavano preghiere di buon auspicio per ogni essere senziente. Infine, la potenza del Sutra del Cuore accom-

pagnato dal ritmo del tamburo, dai mudra e dai dharani dei monaci Zen ha sigillato col mantra universale "Gyate Gyate hara grate

hara so grate boji so wa ka" l'auspicio che tutti possano andare 'Al di là dell'Al di là' che è esito, nirvana e liberazione finale.

**La festa ha seguito il rito ed è diventata condivisione del cibo, della musica e dell'arte:** tutti ne hanno potuto beneficiare in un'atmosfera accogliente e pacifica.

Un grazie va a tutti coloro che hanno reso possibile questo Vesak 2022, primo in presenza dopo due anni di odiosa pandemia, e ai partecipanti che, con la propria presenza, hanno testimoniato che la fede, 'intima e assolutamente necessaria', può trasformarsi nel collante di una comunità allagata e inclusiva, espressione di quell'interessere che Thich Nhat Hanh - il gentile Maestro vietnamita scomparso quest'anno, e a cui questo Vesak 2022 è stato dedicato - ha predicato durante tutta la sua vita: non viviamo soli su questo Pianeta e non ne siamo padroni; esistiamo solo in quanto relazione.

**Interconnessione invece che divisione, prevaricazione e violenza sono il lascito prezioso intriso di vitale speranza: il Vesak 2022 è stata un'edizione 'impegnata' nella pratica per la Pace e nella riflessione della responsabilità che il Sangha può e deve testimoniare quale forza rigenerativa per questa Terra.**



# LA DIMENSIONE CONTEMPLATIVA DELLA VITA

Note dal Convegno Interreligioso  
tra meditazione Buddhista,  
Induista e Cristiana

di Rev. Elena Seishin Viviani - Vice Presidente UBI







**L**a contemplazione è qualcosa di definitivo, qualcosa che si ricollega col fine stesso della Vita; non è mezzo per raggiungere qualcosa d'altro'.

L'atto contemplativo ha in sé la propria ragion d'essere, il proprio fondamento. La contemplazione non può essere manipolata per raggiungere un altro fine. In tal senso, non è una tappa. Non ha un'intenzionalità ulteriore. L'atto contemplativo è puramente spontaneo, libero, incondizionato.

*'Il contemplativo è colui che semplicemente «siede», semplicemente «è», vive. La contemplazione è il respiro stesso della Vita'.* Le parole di Raimon Pannikar (dal saggio *"Lo spirito contemplativo: una sfida alla modernità"*) sono state viatico ai lavori del Seminario Interreligioso *"La dimensione contemplativa della vita"* che si è tenuto a Roma lo scorso 7 maggio e che è stato frutto della collaborazione tra tre grandi Tradizioni che compongono il tavolo del dialogo interreligioso cristiano, induista e buddhista dell'UNEDI - l'Ufficio Nazionale per l'Ecumenismo e il Dialogo Interreligioso della CEI - la Conferenza episcopale Italiana.

## LO SCOPO

**Religiosi, teologi e accademici cristiani, induisti e buddhisti si sono resi disponibili ad un confronto serio e approfondito** sui metodi e sulle pratiche della meditazione nella propria via spirituale così da creare un terreno comune di scambio sul tema e gettare le basi per un dialogo interreligioso sincero, che partendo dalla conoscenza delle specificità delle altre Tradizioni conduca alla corretta valorizzazione dei



“ IL CONTEMPLATIVO È COLUI  
CHE SEMPLICEMENTE «SIEDE»,  
SEMPLICEMENTE «È», VIVE.  
LA CONTEMPLAZIONE  
È IL RESPIRO STESSO  
DELLA VITA ”



“ LA CONTEMPLAZIONE  
È QUALCOSA DI DEFINITIVO,  
QUALCOSA CHE SI RICOLLEGA  
COL FINE STESSO  
DELLA VITA; NON È MEZZO  
PER RAGGIUNGERE QUALCOSA  
D'ALTRO ”

tesori spirituali delle altre visioni religiose. L'intento dell'iniziativa è stato il desiderio condiviso di **conoscere ed approfondire il tema delle pratiche di meditazione**, quale ingrediente per vivere la dimensione contemplativa della vita. **Superando così la sua riduzione o banalizzazione a mera tecnica** per realizzare, quando va bene, una sorta di benessere psicofisico che la priva del suo significato fondamentale, ovvero quello di essere il cuore pulsante di un via spirituale.



## LA CONTEMPLAZIONE

*'È sfida all'organizzazione dello spazio delle nostre società e rilancia la questione del centro del nostro spazio vitale. Cosa sta al centro e come vi si colloca (Dio, l'io, il cosmo, l'Unitotalità)? Quale circonferenza stabilisce tale centro? Cosa include e cosa esclude? Dove si trova il suo punto di equilibrio? Delimita uno spazio ospitale o inospitale, chiuso o aperto, uniforme o attento all'alterità?'*

Con queste considerazioni si è aperto il convegno, in cui si è cercato di ricondurre la contemplazione alla sua valenza originale di metodo, quale **Via integrale di esperienza spirituale**.



## I RELATORI E LE TRADIZIONI

Il contributo dei relatori buddhisti - il professor Francesco Sferra per il Buddhismo delle origini, il ven. Geshe Gelek per la Tradizione Ghelupa e il rev. F. Taiten Guareschi per quella Zen - ha evidenziato la ricchezza di visioni diverse pur appartenendo alla stessa matrice, l'esperienza del Risveglio del Buddha.

**Per la tradizione Theravada** la pratica della contemplazione va intesa, essenzialmente e prima di ogni altra considerazione, come l'esperienza della *'realtà così come è'* - *yathābhūtaṃ* -, vale a dire della realtà come si presenta, come appare alla mente priva delle costruzioni concettuali. Nella fase antica della tradizione Theravāda si è in generale più interessati a descrivere il *'come'* delle cose piuttosto che il *'cosa'* esse siano e vi sono numerosi metodi e strumenti, la maggior parte dei quali segue uno schema di base comune:

**A focalizzazione della mente**

**B sviluppo della calma concentrata**

**C visione/esperienza della realtà senza il filtro della concettualizzazione**

**D liberazione o purificazione della mente dagli 'inquinanti', ovvero attaccamento, avversione, nescienza e loro progenie.**

Nella descrizione dei dettagli sul «come» mettere in pratica la contemplazione vi sono numerosi elementi originali, a cominciare da una disamina precisa del funzionamento della mente e dei fattori mentali. Tutte le dottrine tipiche del Buddhi-

smo sono in ultima analisi legate alla descrizione della mente liberata e della mente soggetta al vincolo dei condizionamenti abituali.

**La tradizione Ghelupa** ha affrontato la meditazione da due diverse prospettive.

**In quella Sutrayana**, la mente stabile e chiara si porta ad analizzare la realtà per comprendere la sua natura ultima e sviluppare così la visione superiore. Alla fine, con l'unione del calmo dimorare e la visione superiore che osserva direttamente la vacuità, si genera l'antidoto della saggezza che sarà in grado di rimuovere tutti gli strati di ignoranza attraverso i diversi bumi e raggiungere così lo stato di Buddha, ottenendo in questo modo il calmo dimorare prima di ottenere lo stato della visione superiore.

**Nel Veicolo del Tantra**, il calmo dimorare e la visione superiore possono essere raggiunti simultaneamente attraverso lo *Yoga della Divinità*, una pratica meditativa essenziale del *Vajrayana* che permette, da un lato, di unire inseparabilmente metodo e saggezza in una sola mente e di creare la causa del corpo di un Buddha.

**Nella prospettiva della Tradizione Soto Zen**, infine, è stato affrontato il tema di come controllare la propria mente, la propria coscienza, durante lo *zazen*, ovvero la pratica della meditazione seduta.

“NEL VEICOLO DEL TANTRA,  
IL CALMO DIMORARE E  
LA VISIONE SUPERIORE  
POSSONO ESSERE RAGGIUNTI  
SIMULTANEAMENTE  
ATTRAVERSO LO YOGA  
DELLA DIVINITÀ”

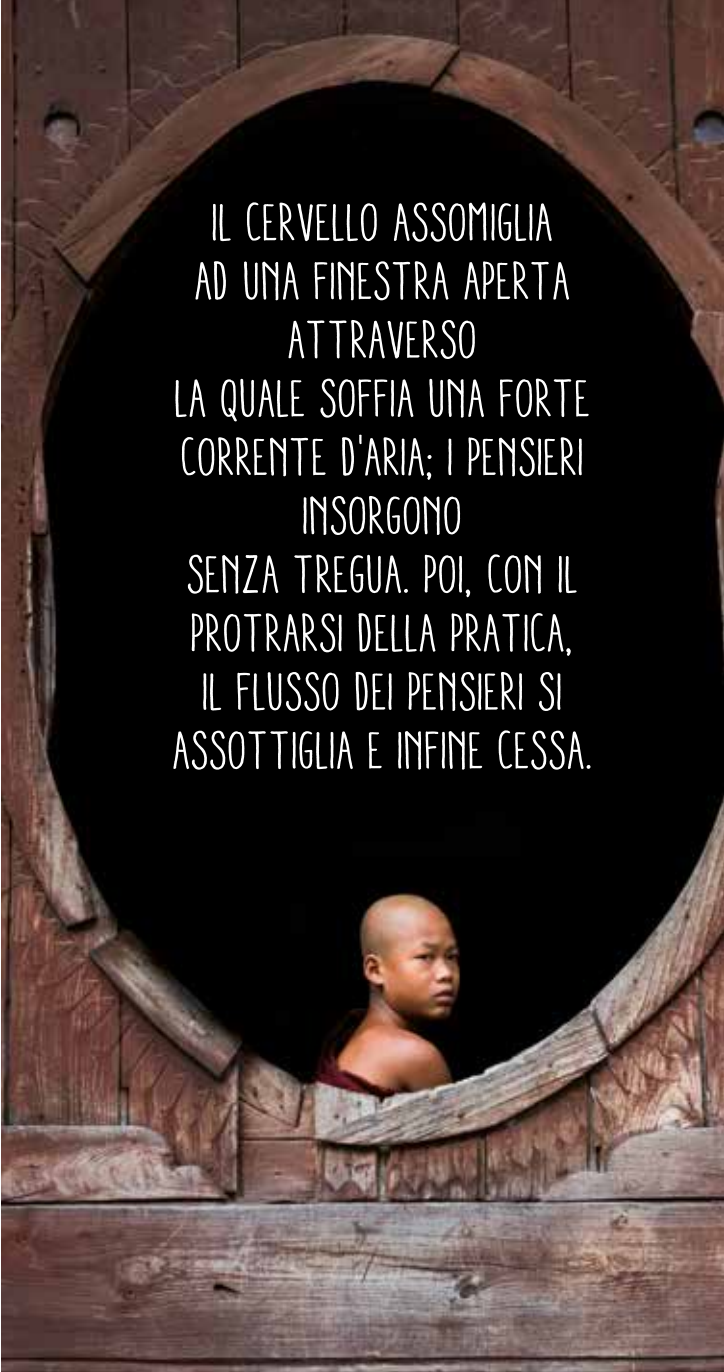


Nel *Fukanzazengi* - *L'universale virtù dello zazen* - il Maestro Dōgen (1200-1253) così si esprime: *"Pensate partendo dall'intimo, dal profondo del non pensiero. Non pensate partendo dall'intimo, dal profondo del pensiero. Ecco hishiryō il segreto dello Zen"*.

Nei primi minuti di pratica, il cervello assomiglia ad una finestra aperta attraverso la quale soffia una forte corrente d'aria; i pensieri insorgono senza tregua. Poi, con il protrarsi della pratica, il flusso dei pensieri si assottiglia e infine cessa. Scomparsi i pensieri subentra lo stato di concentrazione, (gp. *shi*), vale a dire *samatha* (scr.). La cessazione del pensiero costituisce soltanto un aspetto della vera condizione dello zazen e può condurre a uno stato di sonnolenza (gp. *kotin*). Lo spirito non può mantenere lo stato di vigilanza che richiede una certa tensione della coscienza ed esige un'attività. Questa vigilanza attiva è l'osservazione (gp. *kan*), la seconda componente della condizione dello zazen. L'unione di *shi* e *kan* dà luogo al giusto atteggiamento della coscienza che viene chiamato *hishiryō* (gp.), pensiero assoluto al di là del pensiero.

*Hishiryō*, il superamento del pensiero, è la risposta di Dōgen Zenji. Lo zazen dunque non è passo a passo, non è la pratica della meditazione, ma la porta di pace e gioia del Dharma, pratica e prova del Risveglio, azione manifesta del koan.

**La contemplazione non è semplicemente un'unificazione, ma un'attiva-passività che permette quella sospensione**, in cui differenze e somiglianze giocano ad altissima velocità e il gioco dialettico dell'identità e dell'alterità si moltiplica all'infinito, senza perdersi nell'unità né nella confusione.



IL CERVELLO ASSOMIGLIA  
AD UNA FINESTRA APERTA  
ATTRAVERSO  
LA QUALE SOFFIA UNA FORTE  
CORRENTE D'ARIA; I PENSIERI  
INSORGONO  
SENZA TREGUA. POI, CON IL  
PROTRARSI DELLA PRATICA,  
IL FLUSSO DEI PENSIERI SI  
ASSOTTIGLIA E INFINE CESSA.

**Sul sito dell'UNEDI  
è stato pubblicato il convegno  
integralmente, un utile  
strumento di studio per quanti  
vogliono approfondire il tema.**

# IL CAMMINO BUDDHISTA ITALIANO

L'uomo non ha mai smesso di camminare,  
il buddhista fa del cammino spirituale  
la sua Via di realizzazione

del Maestro Carlo Tetsugen Serra



Oggi le proposte di cammini e pellegrinaggi nel mondo sono tantissime, solo come esempio il MoMa (Museo di Arte Moderna) di New York propone almeno una quindicina di percorsi conoscitivi assai ben articolati che vanno dal design all'architettura moderna, passando per la grafica pubblicitaria e per la pop art. Allora è nata una domanda: ma se il mondo laico sa realizzare delle iniziative così lodevoli per perseguire i propri scopi istituzionali (o, talvolta, per business), perché noi Buddhisti che facciamo della meditazione camminata

una parte della nostra pratica non dovremmo offrire dei percorsi di conoscenza e di esperienza spirituale? Da questo pensiero e da quello di far conoscere i centri Buddhisti in Italia è nato il Cammino Buddhista "La Via del Risveglio".

## DIVERSE TRADIZIONI

**Qualsiasi cammino diventa pellegrinaggio verso la propria meta di realizzazione quando è vissuto come un'occasione per fare un'esperienza più intensa e spirituale,** per sperimentare quegli elementi che costituiscono il cammino





della vita e che lì sono concentrati in pochi giorni o settimane. Si va più a fondo, anche per la grazia dei luoghi che incontriamo, come per le persone e le occasioni di pratica che si aprono in un cammino che diviene pellegrinaggio verso la nostra meta interiore. In Italia sono molti i cammini, dal più famoso "La via Francigena" ai meno conosciuti come il "Cammino Celeste" in Friuli. Molti sono pellegrinaggi religiosi, altri naturalistici. Il contesto in cui si inserisce il Cammino Buddhista è quello dei cammini sacri. Un'area che trova sempre più attenzione

soprattutto dalle fasce più giovani sensibili all'ambiente e a un modo di vivere naturale. **Il Cammino Buddhista Italiano "La Via del Risveglio" è un'occasione per chi lo percorre di un cammino-pellegrinaggio alla scoperta dei centri, templi e monasteri buddhisti in Italia,** delle diverse tradizioni, nel contesto in cui sono inseriti, che siano in luoghi isolati e ameni o immersi nelle città e nel pulsare della contemporaneità. Per il praticante buddhista ogni luogo è un luogo di conoscenza e pratica per il suo cammino spirituale.

## LA VIA DEL RISVEGLIO

Il Cammino Buddhista, in via di mappatura completa, per ora parte dal Centro buddhista di Bordo (comune di Viganella, prov. di Verbano-Cusio-Ossola in Piemonte) a un'altitudine di 750 metri raggiungibile solo a piedi, e arriva al tempio Zen Anshin nel cuore di Roma a Trastevere **passando per più di sedici centri buddhisti** con cinquantasei tappe. Ma sono previsti altri due cammini, uno da Roma a Palermo e l'altro un anello in Veneto e Friuli, in modo da portare a conoscenza più centri buddhisti italiani possibili. Non si esclude in un futuro un ampio cammino che coinvolgerà i centri buddhisti europei.

Il cammino buddhista percorribile in ogni stagione **offre una mappatura dei centri buddhisti che possono ospitare il pellegrino** anche nel pernottamento, e/o i luoghi di ospitalità esterni ai centri buddhisti, così come i luoghi da visitare nello spostamento del cammino da un centro all'altro. Offre al pellegrino tutti i contatti utili dei centri buddhisti da visitare: quali sono le modalità di accesso, le persone di riferimento, cosa possono offrire (se pasti, alloggio, se poter meditare con il Sangha del centro o solo una visita in amicizia): sarà il pellegrino che, nel limite del possibile incerto camminare, pianificherà le visite.


## PELLEGRINO BUDDHISTA: IL DECALOGO

- Il Cammino è di tutti. È un'esperienza unica ed ognuno lo fa come può, quando può e con il tempo che ha a disposizione nel rispetto dei tempi e dei luoghi e dei centri buddhisti che visita.
- Il pellegrino buddhista cammina in consapevolezza e concentra l'attenzione sul passo, evitando di distogliere l'attenzione della mente dal suo camminare e dal paesaggio che lo accoglie, un tutt'Uno con il momento che vive.
- Nel camminare ci ritroviamo in una condizione particolare, in cui le emozioni, i sentimenti, la sensibilità, l'intuizione e tutte le nostre modalità di percepire e elaborare quello che accade sono iperattive. Il pellegrino buddhista rimane presente per evitare, tutto preso dall'intensa esperienza, di perdere il contatto con il camminare e perdersi nella mente. Ma ricorda anche che il cammino è fatto di momenti di solitudine, meditazione, riflessione e momenti di allegria, condivisione e... risate.
- Camminando, il pellegrino buddhista mantiene la massima attenzione sulle sensazioni, emozioni

e pensieri che sorgono, non si lascia distrarre dal camminare meditativo. La consapevolezza del corpo, il suo incedere lento o veloce è tramite di unione con l'ambiente che ci circonda, ogni passo non è sulla terra ma assieme alla terra.

- Il silenzio nel camminare è il compagno del pellegrino buddhista, è una meditazione camminata che permette il sorgere dell'empatia con la via che ci accoglie passo dopo passo e con le persone che incontriamo. Durante il cammino dividiamo spazi e tempo con molti sconosciuti, persone diverse da noi. Ci troviamo in situazioni di convivenza a cui probabilmente non siamo abituati ed è facile, presi come siamo dalla nostra personalissima esperienza, essere poco attenti alle esigenze degli altri. Ricordiamoci che ognuno di noi è un Buddha, anche se non sempre riusciamo a manifestarlo.
- Se la tua mente vaga troppo nei pensieri perdendo la presenza mentale del camminare e delle sue sensazioni profonde, riporta la mente all'ascolto del corpo, all'incedere dei piedi, alla calma del respiro cadenzato con il camminare. Piuttosto





**PER INFO:**  
Organizzazione  
Monastero zen EnsoJi  
Il Cerchio  
[cerchio@monasterozen.it](mailto:cerchio@monasterozen.it)

sosta per qualche minuto e immergiti nel paesaggio, non importa che siano verdi campi o strade di città. La manifestazione della nostra Natura di Buddha è in ogni dove senza discriminazione.

- Mentre si cammina la mente può diventare profondamente calma e tranquilla. Se hai la possibilità fermati, siediti o resta in piedi per permettere alla mente di sperimentare questa calma e tranquillità in un momento di meditazione profonda, poi riprendi il camminare.
- Camminando con la mente aperta ogni compagno di viaggio diventa un amico di vita qui e ora. Il pellegrino buddhista apre gli stretti muri che ci dividono dall'altro, esprime la speranza, la fiducia e la convinzione che l'umanità tutta nel suo insieme prospera meglio quando prospera tutti insieme. Interconnessione e interdipendenza si esprimono al meglio quando facciamo un percorso di condivisione assieme ad altri pellegrini.
- I compagni di cammino non hanno tutti lo stesso passo, per cui, sii rispettoso di chi va più lento di te,

e chiedi a chi va più veloce di trovare assieme l'armonia della condivisione dell'incedere. Cosicché un passo di molti divenga un unico passo.

- Se hai bisogno di aiuto, non avere timore a chiederlo alle persone che incontri sulla via: chiedere aiuto non è segno di debolezza ma di condivisione, è permettere agli altri di manifestare la loro migliore natura, quella del dono. Impara a dare, ricevere e condividere, quanto possiedi di cibo, bevande, ma anche esperienza, ascolto, consigli e aiuto.
- Il pellegrino buddhista contribuisce a tenere pulita la via che percorre qualunque sia, sentieri o strade. Raccogli qualche bottiglia o sacchetto di plastica per aumentare la tua sensibilità verso il pianeta, evitando di irritarti e lamentarti per i rifiuti lasciati da altri.
- Il pellegrino buddhista, o laico, cammina per elevarsi ad una nuova prospettiva. Una prospettiva universale, che condivide le sofferenze e le gioie di tutti come ideale guida.

# LIBERI E PRESENTI

Ubiliber, i primi mattoni  
di una casa editrice buddhista

di Emanuele Basile - Direttore Editoriale  
Ubiliber

**E**d eccoci al primo compleanno di Ubiliber. Se diciotto mesi fa esistevamo solo sulla carta, oggi da buoni editori anche, ma quel foglio programmatico è diventato tridimensionale, arricchendosi di parole, immagini, copertina, alette, contenuti: si è fatto volume. Ubiliber compare oggi sulle mappe geografiche del mondo editoriale come un puntino, una piccola isola, magari, ma che comincia a farsi notare e non era per nulla cosa scontata.

## CREARE FIDUCIA

È ruolo dei compleanni forzare un consuntivo, in modo da capire cos'è successo negli ultimi dodici mesi e dedurre come stiamo di salute. Stiamo bene. Stiamo crescendo e siamo pronti a camminare verso il futuro con entusiasmo, curiosità e apertura alle sfide che dovremo fronteggiare. In un anno si imparano molte cose e se ne generano altrettante, il nostro frutto è la fiducia che respiriamo e che speriamo di restituire: fiducia sia nella bontà del progetto editoriale che abbiamo intrapreso, sia nella squadra che quotidianamente cerca di venire a capo dei vari nodi che si aggrovigliano sulle molteplici matasse editoriali.

Ognuno dei dieci volumi pubblicati ad oggi è come un iceberg; ciò che spunta in libreria è solo la punta e **se Ubiliber fosse una serie televisiva o un film la parte più divertente sarebbe quella dedicata al backstage**. Questo forse non si vede, ma dentro ogni pagina sono presenti risate, riflessioni, momenti di gioia e qualche volta di tensione, di dubbio e, perché no, qui e là c'è pure qualche rara lacrima alla ricerca di quella qualità che rimane il faro verso cui tendiamo.

## PRIMI PASSI

I primi volumi della nostra breve ma intensa storia sono due titoli che dicono già molto di noi. Una nuova traduzione del *Dhammapada* che a fianco alla versione in italiano del professor Francesco Sferra offre al lettore la traduzione in inglese, quella in pāli traslitterato e una vera chicca, ovvero il testo tradotto in latino da Viggo Fausbøll, il linguista danese che nell'Ottocento introdusse per primo in una lingua occidentale, il latino appunto, un testo buddhista, inaugurando così una fiorente attività accademica che

## Chi siamo

Ubiliber è la casa editrice dell'Unione Buddhista Italiana, ente religioso che riunisce centri, fondazioni, templi e monasteri appartenenti alle principali tradizioni buddhiste, più di sessanta su tutto il territorio nazionale. Quello di Ubiliber è un progetto con una linea editoriale precisa, nato per promuovere la conoscenza della cultura, degli insegnamenti e del pensiero buddhista con la pubblicazione delle più significative opere presenti sul panorama internazionale. Ubiliber pubblica, in otto distinte collane, traduzioni di testi canonici, commentari, libri di meditazione, opere di maestri e autori contemporanei, saggi, volumi di narrativa e di poesia, libri per ragazzi e graphic novel, per sottolineare l'intreccio tra le diverse discipline del sapere, la scienza della natura e la continua ricerca della realtà ultima. Sul sito [ubiliber.it](http://ubiliber.it) si trovano approfondimenti, video-interviste con gli autori e i curatori dei libri, podcast, playlist e molto altro.

da allora prosegue ininterrotta. Questo volume dice di Ubiliber che la voce del Buddha è la nostra guida e che, rispettosamente, ci innestiamo in una tradizione di studi che vogliono contemporaneamente conservare e innovare e soprattutto rendere fruibili insegnamenti antichi a un vasto numero di lettori moderni.

Il secondo volume è *Chiamami con i miei veri nomi*, l'inedita e unica raccolta di poesie di Thich Nhat Hanh, il profondamente rivoluzionario e immensamente amato maestro dal cuore infinito che pochi mesi fa ha varcato la soglia per entrare nel mistero. Sì, Ubiliber fa anche poesia. E per parlare di noi si sono agganciati alla poesia di Thich Nhat Hanh su Radio3, e a quella del pluripremiato W.S. Merwin sul Corriere della Sera. Che meraviglia per un editore appena nato sapersi letto e apprezzato. E rientrati di recente dal Salone del Libro di Torino con una punta di commozione riscontriamo che un grande entusiasmo segue ogni nostra pubblicazione. Si sono fermati al nostro stand lettori, autori, traduttori, editori, distributori, per dirci: "che belle che sono le vostre copertine, che interessanti i vostri libri. Continuate così!". E noi di continuare abbiamo molta voglia perché in questo strambo mondo, terribile e meraviglioso al tempo stesso, pensiamo che parole portatrici di senso e di saggezza possano porre un piccolo, minuscolo argine, possano mostrare un raggio, una sottile linea rossa di resistenza alle distrazioni e alle sofferenze. Forse.

Per il futuro vorremmo portarvi una dozzina di libri all'anno, e ognuno di questi volumi è una mattonella di un edificio in crescita. Siamo ancora alle fondamenta e alle tubature e il progetto prevede molti piani, ci saranno balconi fioriti, stanze silenziose, altre più rumorose, vetrate, ambienti riparati e altri più audaci. Saloni, stanzette... Il ritratto di una comunità viva. Noi.

# Ubiliber,

Ubiliber vuol dire  
"libri dell'Unione Buddhista Italiana",  
ma vuol dire anche qui (e ora),  
"ubi", e libero, "liber".

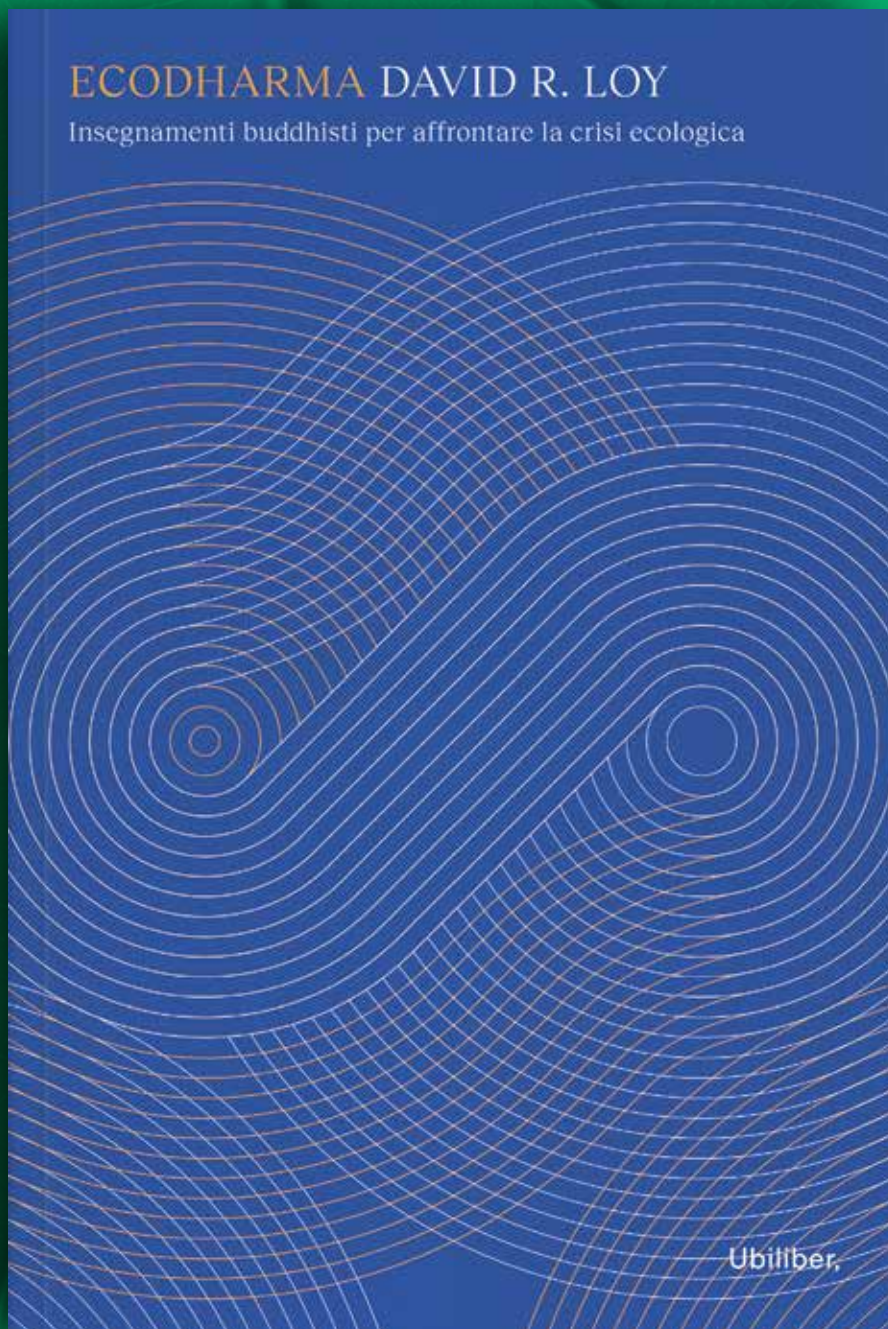
Liberato in vita con i libri.  
La "U" ci ha detto "vaso"  
e tracciandola ne abbiamo  
suggerito la forma, perché  
si percepisce più che vedersi.

Quella del recipiente  
è un'immagine, idea cardine.  
Ubiliber "virgola" sta per a seguire,  
per discorso, conseguenza,  
karma, azione.

Una casa editrice  
buddhista  
non può essere  
punto e basta.



# Ubiliber,



## La risposta buddhista alla crisi ambientale

Unendo le diffuse preoccupazioni ecologiche (eco) con gli insegnamenti del buddhismo (Dharma), David R. Loy sottolinea come per sviluppare una visione risolutiva sia necessario fondere lo sviluppo della consapevolezza interiore con l'impegno eco-sociale. Un invito a sviluppare una mente ecologica, e a impegnarsi per tradurre le idee in azioni.

LA CASA EDITRICE DELL'UNIONE BUDDHISTA ITALIANA

**ubiliber.it**

# Lettere consigliate

## **VIENI, RUBA** **Poesie**

Jane Hirshfield - Ubuliber

**"Il cuore sensibile non si stanca di portare zavorra". La celebre poetessa americana assapora pienamente il mondo materiale, osando guardare oltre.** Jane Hirshfield, pluripremiata poeta, saggista e traduttrice, ha studiato anche al San Francisco Zen Center, sentendo che non si sarebbe realizzata se non avesse saputo di più sul significato di essere umano e convinta che la poesia sia espressione di una vita vissuta appieno. Tra le più note voci poetiche americane, le sue liriche aprono un varco per la riflessione e il cambiamento, invitando alla consapevolezza etica e stabilendo un delicato equilibrio. Molteplici sono i temi di questa importante antologia. **Il tempo è quel borseggiatore perpetuo che agilmente se la cava con tutto, da pochi momenti indifesi a interi anni della nostra vita.** Anche la malattia e la mortalità fanno la loro comparsa, forze brute che ci privano della libertà, dell'identità e alla fine della vita stessa. Ma il nostro bisogno di salvaguardare ciò che marchiamo come nostro ci espone solo a quel che ogni buddhista teme: l'attaccamento e tutte le sofferenze che ne derivano. Interessante è la risposta di Hirshfield a questa possibilità di perdita: la coltivazione di una voce poetica che combina equanimità e una tranquilla passione, per sottolineare che ciò che la pratica buddhista e la poesia insegnano è dire di sì a tutto al livello più profondo, compreso il difficile, che si tratti di perdita, rabbia, confusione. Hirshfield cattura questa idea frase dopo frase, immagine dopo immagine, in un linguaggio al tempo stesso misterioso, sorprendente e comprensibile.





## IL VOLTO DELL'ALTRO

### Quando la gioia diventa una scelta di libertà

Stefano Davide Bettera  
Meltemi Linee

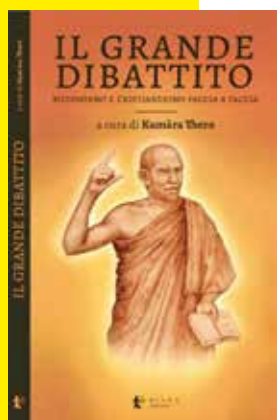
Viviamo tempi di frammentazione, conflittualità e smarrimento. Il nichilismo ha soppiantato ogni credenza salvifica e ha rinchiuso l'umano in una introspezione tanto superficiale quanto solipsistica, in una condizione di fragilità complessa di cui ci sfuggono l'origine, il processo e le responsabilità. Eppure, oltre al tragico, o forse proprio grazie ad esso, riemerge una parola che appella, un desiderio inalienabile e inarrestabile di speranza. Questa potenza di esistere è il dono della gioia che nasce dalla relazione e supera l'oscurità, la banalità, la mediocrità, oltre l'invadenza della comunicazione vuota. È la scintilla che restituisce spiragli di libertà e autenticità per ritrovare la nostra umanità. È l'atto libertario e politico *dell'idiota filosofico*, per dirla con Deleuze, che apre alla dimensione dell'autentico confronto verticale, inaspettato e irriverente con le questioni ultimative e, più di ogni altra, con il mistero. È ciò che ci salva da una vita senza riflessione, senza profondità e ci restituisce alla vita filosofica.



## IL GRANDE DIBATTITO

### Buddhismo e Cristianesimo faccia a faccia

A cura di Kumāra Thero - Diana Edizioni



Nel XIX secolo, lo Sri Lanka era sotto il dominio coloniale britannico e la cultura e la filosofia buddhista erano minacciate dalle predicazioni dei missionari cristiani. Nel 1872, a Panadura, l'eminente monaco buddhista Migettuwatte Gunananda Thero affrontò il reverendo David De Silva, prete cristiano metodista, in un dibattito pubblico che toccò argomenti teologici come il concetto di karma, il nirvana, la resurrezione, la natura di Dio e dell'anima. Questo testo è il dettagliato resoconto di quel dibattito, che fu fondamentale per la salvaguardia del buddhismo in Sri Lanka e la sua successiva diffusione in Occidente.



# ELENCO CENTRI

## **ASSOCIAZIONE BUDDHISMO VIA DI DIAMANTE DI BOLOGNA**

via Jacopo della Lana 8, 40137, Bologna (BO)  
Tel.: 347 2328619  
E-mail: bologna@buddhism.it  
[www.buddhism.it](http://www.buddhism.it)

---

## **ASSOCIAZIONE PER LA MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA - A.Me.Co**

Vicolo d'Orfeo, 1 - 00193 Roma (RM)  
Tel.: 06 6865148  
E-mail: segreteria@associazioneameco.it  
Pec: direzione@pec.associazioneameco.it  
[www.associazioneameco.it](http://www.associazioneameco.it)

---

## **ASSOCIAZIONE DHAGPO FVG**

Via Marconi 9,- 33022 Arta Terme (UD)  
[www.friulivg.dhagpo.org](http://www.friulivg.dhagpo.org)

---

## **ASSOCIAZIONE BUDDHISTA ZEN SOTO BUPPO (Z)**

**Tempio Johoji**  
Via di Villa Lauricella, 12 - 00176 Roma (RM)  
Tel.: 366 4776978  
E-mail: tempiozenroma@gmail.com  
[www.tempiozenroma.it](http://www.tempiozenroma.it)

---

## **ASSOCIAZIONE HOKUZENKO (Z)**

Via San Donato 79/C - 10144 Torino (TO)  
Tel.: 347 3107096  
(Mario Nanmon Fatibene, direttore spirituale)  
Cell.: 348 6562118 (Rino Seishi Mele)  
E-mail: hokuzenko@zentorino.org  
Pec: associazione\_hokuzenko@pec.it  
[www.zentorino.org](http://www.zentorino.org)

---

## **ASSOCIAZIONE SAMBUDU VIHARA**

Via G.B Monti, 5/2 - 16151 Genova (GE)  
<https://friulivg.dhagpo.org/>

---

## **ASSOCIAZIONE KUSHI LING (V)**

Alle Fontane  
Laghel 19 - CP 118 - I-38062 Arco/Lago  
di Garda (TN)  
Cell.: 347 2113471  
E-mail: info@kushi-ling.com  
[www.kushi-ling.com](http://www.kushi-ling.com)

---

## **ASSOCIAZIONE SAMATHA-VIPASYANA Tempio Tenryuzanji**

Località Val Molin via per Grigno,  
38050 Cinte Tesino (TN)  
Tel.: 392 0318142  
E-mail: fushin.seiunbo@gmail.com  
[www.tenryuzanji.org](http://www.tenryuzanji.org)

---

## **ASSOCIAZIONE NICHIREN SHU, Guhōzan Renkōji (N)**

Via Fossa, 2 - 15020 Cereseto (AL)  
Tel.: 0142 940506  
Cell.: 334 5987912  
E-mail: revshoryotarabini@hotmail.com

---

## **ASSOCIAZIONE SANGHA ONLUS**

Via Poggiberna, 15 56040 Pomaia (Pisa)  
E-mail: info@sangha.it  
[www.sangha.it/it/](http://www.sangha.it/it/)

---

## **ASSOCIAZIONE SANRIN (Z)**

Via Don Minzoni, 12 - 12045 Fossano (CN)  
Cell.: 338 6965851  
E-mail: dojo@sanrin.it  
Pec: sanrin@mail-certificata.net  
[www.sanrin.it](http://www.sanrin.it)

---

## **ASSOCIAZIONE TEN SHIN - Cuore di Cielo Puro (Z)**

**Tempio Zen**  
Via Terracina, 429 - Napoli (NA)  
Cell.: 392 5245377  
E-mail: info@tenshin.it  
[www.tenshin.it](http://www.tenshin.it)

---

**ASSOCIAZIONE ZEN ANSHIN (Z)**

Via Ettore Rolli, 49 - 00153 Roma (RM)

Tel.: 06 5811678

Cell.: 328 0829035

E-mail: zen@anshin.it

Pec: servizi@pec.anshin.it

[www.anshin.it](http://www.anshin.it)

---

**ASSOCIAZIONE ZEN BODAI DOJO**

Via Fratelli Ambrogio, 25 - 12051 Alba (CN)

[www.bodai.it](http://www.bodai.it)

---

**BECHEN KARMA TEGSUM TASHI LING (V)**

C/da Morago, 6 - 37141 Cancelli Mizzole (VR)

Tel.: 045 988164

E-mail: info@benchenkarmatashi.it

Pec: info@pec.benchenkarmatashi.it

[www.benchenkarmatashi.it](http://www.benchenkarmatashi.it)

---

**CENTRO BUDDHA DELLA MEDICINA (V)**

Via Cenischia, 13 - 10139 Torino (TO)

Tel.: 011 3241650

Cell.: 340 8136680

E-mail: info@buddhadellamedicina.org

Pec: centrobuddhadellamedicina@pec.it

[www.buddhadellamedicina.org](http://www.buddhadellamedicina.org)

---

**CENTRO BUDDHADHARMA (I)**

Via Galimberti, 58 - 15121 Alessandria (AL)

Tel.: 0131 59268

E-mail: penpa.tsering@tin.it

Pec: buddhadharmacenter@pec.it

[www.buddhadharmacenter.org](http://www.buddhadharmacenter.org)

---

**CENTRO BUDDHISTA MUNI GYANA (V)**

Via Grotte Partanna 5 - Pizzo Sella - 90100

Palermo (PA)

Cell.: 327 0383805

E-mail: info@centromunigyana.it

[www.centromunigyana.it](http://www.centromunigyana.it)

---

**CENTRO BUDDHISTA ZEN GYOSHO (Z)**

Via Marrucci 58a - 57023 Cecina (LI)

Cell.: 366 4197465

E-mail: segreteria@centrogyosho.it

[www.centrogyosho.it](http://www.centrogyosho.it)

---

**CENTRO CENRESIG (V)**

Via della Beverara, 94/3 - 40131 Bologna (BO)

E-mail: info@cenresig.org

[www.cenresig.org](http://www.cenresig.org)

---

**CENTRO DHARMA SHILA**

Via Marola 17 36010 Chiuppano (VI)

Tel.: 347 4660083

E-mail: centrodharmashila@gmail.com

---

**CENTRO DHARMA VISUDDHA (V)**

Via dei Pioppi, 4 - 37141 Verona (VR)

sede attività:

Via Mercari, 5 - 37100 Verona (VR)

E-mail: buddhismo.vr@gmail.com

---

**CENTRO TARA BIANCA**

via Bernardo Castello 3/9,

16121 Genova (GE)

Tel.: 353 40558991

E-mail: segreteria@tarabianca.org

[www.tarabianca.org](http://www.tarabianca.org)

---

**CENTRO GAJANG GIANG CHUB (V)**

Via Fiume, 11 - 24030 Paladina (BG)

Tel./Fax: 035 638278

E-mail: centrojangchub@gmail.com

[www.jang-chub.com](http://www.jang-chub.com)

---

**CENTRO STUDI KALACHAKRA (V)**

Via Verrando, 75 - 18012 Bordighera (IM)

Tel.: 0184 252532

Cell. 339 3128436

E-mail: kalachakra@fastwebmail.it

[www.kalachakra.it](http://www.kalachakra.it)

---

**CENTRO LAMA TZONG KHAPA (V)**

Via Peseggiana, 31 - 31059 Zero Branco (TV)

Cell. 348 7011871

[www.centrolamatzongkhatv.it](http://www.centrolamatzongkhatv.it)

---

**CENTRO MILAREPA (V)**

Via de Maistre, 43/c - 10127 Torino (TO)

Cell.: 339 8003845

Tel.: 011 2070543

E-mail: [info@centromilarepa.net](mailto:info@centromilarepa.net)

[www.centromilarepa.net](http://www.centromilarepa.net)

---

**CENTRO SAKYA (V)**

Via Marconi, 34 - 34133 Trieste (TS)

Tel.: 040 571048

E-mail: [sakyatrieste@libero.it](mailto:sakyatrieste@libero.it)

Pec: [progettoindia@pec.csvfvg.it](mailto:progettoindia@pec.csvfvg.it)

[www.sakyatrieste.it](http://www.sakyatrieste.it)

---

**CENTRO STUDI TIBETANI MANDALA DEUA LING (V)**

Vicolo Steinach, 9 - 39012 Merano (BZ)

E-mail: [centrostudimandalad@gmail.com](mailto:centrostudimandalad@gmail.com)

---

**CENTRO STUDI TIBETANI TENZIN CIO LING (V)**

Galleria Parravicini, 8 23100 Sondrio (SO)

Pec: [centrotenzin@rspec.it](mailto:centrotenzin@rspec.it)

E-mail: [info@centrotenzin.org](mailto:info@centrotenzin.org)

[www.centrotenzin.org](http://www.centrotenzin.org)

---

**CENTRO TARA CITTAMANI (V)**

Via Lussemburgo, 4 (zona Camin) - 35127

Padova (PD)

Tel.: 049 8705657

Cell.: 349 8790092

E-mail: [info@taracittamani.it](mailto:info@taracittamani.it)

Pec: [taracittamani@pec.taracittamani.it](mailto:taracittamani@pec.taracittamani.it)

[www.taracittamani.it](http://www.taracittamani.it)

---

**CENTRO TERRA DI UNIFICAZIONE EWAM (V)**

Via Pistoiese 149/C - 50145 Firenze (FI)

Cell.: 344 1662844

E-mail per Informazioni: [info@ewam.it](mailto:info@ewam.it)

Pec: [ewam@pec.it](mailto:ewam@pec.it)

[www.ewam.it](http://www.ewam.it)

---

**CENTRO VAJRAPANI (V)**

P.zza San Giuseppe, 5 - 38049 Bosentino (TN)

Tel.: e Fax 0461 848153

E-mail: [segreteria@vajrapani.eu](mailto:segreteria@vajrapani.eu)

Pec: [centro\\_vajrapani@pec.vajrapani.eu](mailto:centro_vajrapani@pec.vajrapani.eu)

[www.vajrapani.it](http://www.vajrapani.it)

---

**CENTRO ZEN FIRENZE - Tempio Shinnyo-ji (Z)**

Via Vittorio Emanuele II, 171 - 50134 Firenze (FI)

Cell: 339 8826023

E-mail: [info@zenfirenze.it](mailto:info@zenfirenze.it)

Pec: [centrozenfirenze@pec.it](mailto:centrozenfirenze@pec.it)

[www.zenfirenze.it](http://www.zenfirenze.it)

---

**CENTRO ZEN L'ARCO**

Piazza Dante 1 - 00185, Roma (RM)

[www.romazen.it](http://www.romazen.it)

---

**COMUNITÀ BODHIDHARMA (S)**

**Eremo Musang am**

Monti San Lorenzo, 26 - 19032 Lerici (SP)

Cell. 339 7262753

E-mail: [bodhidharmait@gmail.com](mailto:bodhidharmait@gmail.com)

E-mail: [taehyesunim@gmail.com](mailto:taehyesunim@gmail.com)

[www.bodhidharma.info](http://www.bodhidharma.info)

---

**COMUNITÀ DZOG-CHEN di Merigar (V)**

Podere Nuovo - 58031 Arcidosso (GR)

Tel.: 0564 966837 - Fax 0564 968110

E-mail: [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Pec: [assdzogchen@pec.it](mailto:assdzogchen@pec.it)

[www.dzogchen.it](http://www.dzogchen.it)

---

**DOJO ZEN MOKUSHO (Z)**

Via Principe Amedeo, 37 - 10123 Torino (TO)

Cell. 335 7689247

E-mail: [info@mokusho.it](mailto:info@mokusho.it)

[www.mokusho.it](http://www.mokusho.it)

---



**FONDAZIONE BUDDHISMO  
della VIA di DIAMANTE (V)**

Corso Goffredo Mameli 30 - 25122 Brescia (BS)  
Tel.: 331 4977199  
E-mail: [fondazione@buddhism.it](mailto:fondazione@buddhism.it)

---

**FONDAZIONE MAITREYA (I)**

D.M 29/3/1991  
via Clementina, 7 - 00184 Roma (RM)  
Tel.: 06 35498800  
Cell.: 333 2328096  
E-mail: [info@maitreya.it](mailto:info@maitreya.it)  
[www.maitreya.it](http://www.maitreya.it)

---

**FPMT - Fondazione per la Preservazione  
della Tradizione Mahayana (V)**

riconosciuta con D.P.R. 20/ 7/1999  
Via Poggiberna, 9 - 56040 Pomaia (PI)  
Tel.: 050 685654  
E-mail: [fpmtcoord.italy@gmail.com](mailto:fpmtcoord.italy@gmail.com)

---

**GHE PEL LING - ISTITUTO STUDI DI  
BUDDHISMO TIBETANO (V)**

Via Euclide, 17 - 20128 Milano (MI)  
Tel.: 02 2576015 - Fax 02 27003449  
E-mail: [gpling@virgilio.it](mailto:gpling@virgilio.it)  
[www.ghepelling.com](http://www.ghepelling.com)

---

**HONMON BUTSURYU SHU - HBS (N)  
Tempio Kofuji**

Via Piagentina 31 - 50121 Firenze (FI)  
Tel.: 055 679275  
E-mail: [segreteria@hbsitalia.it](mailto:segreteria@hbsitalia.it)  
[www.hbsitalia.it](http://www.hbsitalia.it)

---

**IL CERCHIO VUOTO (Z)**

Via Carlo Ignazio Giulio, 29 - 10122 Torino (TO)  
Cell.: 333 5218111  
E-mail: [dojo@ilcerchiovuoto.it](mailto:dojo@ilcerchiovuoto.it)  
[www.ilcerchiovuoto.it](http://www.ilcerchiovuoto.it)

---

**IL MONASTERO TIBETANO (V)**

Via Tivera n 2/B- 04012 Cisterna di Latina (LT)  
Tel.: 06 96883281  
Cell.: 349 3342719  
E-mail: [segreteria@monasterotibetano@gmail.com](mailto:segreteria@monasterotibetano@gmail.com)  
[www.ilmonasterotibetano.it](http://www.ilmonasterotibetano.it)

---

**ISTITUTO ITALIANO ZEN SOTO SHOBOZAN  
FUDENJI (Z)**

Bargone, 113 -  
43039 Salsomaggiore Terme (PR)  
Tel.: 392 0376665  
[www.fudenji.it](http://www.fudenji.it)

---

**ISTITUTO JANGTSE THOESAM (Istituto Chan  
Tze Tosam)**

Viale Unicef, 40 - 74121 Taranto (TA)  
Tel.: 099 7302409  
E-mail: [jangtsethosesam@libero.it](mailto:jangtsethosesam@libero.it)  
[www.jangtsethosesam.it](http://www.jangtsethosesam.it)

---

**ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA (V)**

Via Poggiberna, 9 - 56040 Pomaia (PI)  
Tel.: 050 685654 Fax: 050 685695  
E-mail: [info@iltk.it](mailto:info@iltk.it)  
[www.iltk.org](http://www.iltk.org)

---

**ISTITUTO SAMANTABHADRA (V)**

Via Di Generosa, 24 - 00148 Roma (RM)  
Tel.: 340 0759464  
E-mail: [samantabhadra@samantabhadra.org](mailto:samantabhadra@samantabhadra.org)  
[www.samantabhadra.org](http://www.samantabhadra.org)

---

**ISTITUTO TEK CIOK SAM LING MEN CIO'LING  
HEALING SOUND (V)**

Via Donadei, 8 - 12060 Belvedere Langhe (CN)  
Tel.:/Fax 0173 743006  
E-mail: [langhegrandamusica@tiscali.it](mailto:langhegrandamusica@tiscali.it)  
[www.belvederelanghebuddhameditationcenter.org](http://www.belvederelanghebuddhameditationcenter.org)

---

**KARMA CIO LING - Centro Buddhista della  
Via di Diamante (V)**

Corso Goffredo Mameli 30 - 25122 Brescia (BS)  
Cell. 347 7264331 - 347 2106307  
E-mail: [brescia@diamondway-center.org](mailto:brescia@diamondway-center.org)  
[www.buddhism.it](http://www.buddhism.it)

---

**KARMA DECHEN YANGTSE (V)**

Bodhipath Retreat Center  
Cooperativa di BORDO -  
28846 Borgomezzavalle (VB)  
E-mail: [bodhipath@bordo.org](mailto:bodhipath@bordo.org)  
[www.bordo.org](http://www.bordo.org)

---

**KARMA TEGSUM CIO LING (V)**

Via A. Manzoni, 16 - 25126 Brescia (BS)

Tel.: 030 280506 - Fax 178 6054191

E-mail: ktc.brescia@gmail.com

[www.bodhipath.it](http://www.bodhipath.it)

---

**KUNPEN LAMA GANGCHEN (V)**

Via Marco Polo, 13 - 20124 Milano (MI)

Tel. 02-29010263

e-mail: kunpen@gangchen.it

[www.kunpen.ngalso.org](http://www.kunpen.ngalso.org)

---

**MANDALA - CENTRO STUDI TIBETANI (V)**

Via Martinetti, 7 - 20147 Milano (MI)

Cell. 340 0852285

E-mail: centromandalamilano@gmail.com

[www.centromandala.org](http://www.centromandala.org)

---

**MANDALA DEUA LING**

Vicolo Steinach, 9 39012 Merano (BZ)

Tel.: 328 0937443

centrostudimandalad@gmail.com

[www.buddhismomeranocentrodeualing.com](http://www.buddhismomeranocentrodeualing.com)

---

**MANDALA SAMTEN LING**

Via Campiglie, 76, 13895 Campiglie (BI)

[www.mandalasamtenling.org/](http://www.mandalasamtenling.org/)

---

**MONASTERO di CHUNG TAI CHAN ONLUS  
in Italia**

Via dell'Omo, 142 - 00155 Roma (RM)

Tel.: 06 22428876

E-mail: ctcmlhuayisi@gmail.com

---

**MONASTERO ENSO-JI IL CERCHIO (Z)**

Via dei Crollalanza, 9 - 20143 Milano (MI)

Tel.: 02 8323652

Cell.: 333 7737195

E-mail: cerchio@monasterozen.it

[www.monasterozen.it](http://www.monasterozen.it)

---

**MONASTERO SANTACITTARAMA (T)**

riconosciuto con D.P.R. 10/7/1995

Località Brulla, - 02030 Poggio Nativo (RI)

Tel.: 0765 872528 - Fax 06 233238629

E-mail: sangha@santacittarama.org

[www.santacittarama.org](http://www.santacittarama.org)

---

**TEMPIO BUDDHISTA LANKARAMAYA (T)**

**Sri Lanka Buddhist Association**

Via Pienza, 8 - 20142 Milano (MI)

Tel.: 02 89305295

E-mail: tempiolankaramaya@gmail.com

---

**TEMPIO BUDDHISTA ZENSHINJI**

**di Scaramuccia (Z)**

Sede principale

Loc. Pian del Vantaggio, 64 - 05019 Orvieto  
Scalo (TR)

Tel.: 0763 215054

E-mail: masqui@alice.it

Pec: zenshinji.scaramuccia@pec.net

[www.zenshinji.org](http://www.zenshinji.org)

---

**TEMPIO NAPOLI BUDDHIST VIHARA (T)**

Via Giuseppe Tomasi di Lampedusa 91

80145 - Napoli (NA)

E-mail: nbvihara@yahoo.com

---

**TEMPIO ZEN "OraZen" - SOKUZEN-JI**

Via Beata Eustochio, 2A - 35124 Padova (PD)

[www.orazen.it](http://www.orazen.it)

---

L'Unione Buddhista Italiana  
è l'Ente Religioso che associa i  
Centri buddhisti di tradizione  
Theravāda, Mahayāna e Vajrayāna  
presenti nel Paese. È nata a Milano  
nel 1985 per favorire le attività  
e il coordinamento dei Centri, e  
rappresentare i diritti dei praticanti  
in dialogo con le istituzioni.

[unionebuddhistaitaliana.it](http://unionebuddhistaitaliana.it)



Unione  
Buddhista  
Italiana





Unione  
Buddhista  
Italiana  
8 X MILLE



**Con Liberation Prison Project  
portiamo compassione e competenza  
per accompagnare il percorso  
di riabilitazione dei detenuti, per sostenere  
le loro famiglie e aiutare il personale degli istituti.**

Rossana Pavoni  
Terapeuta integrativa

Gaspere Palmieri  
Psichiatra

Giulia Caretto  
Psicologa e operatrice

Gianni Tusacciu  
Psichiatra e operatore



Liberation Prison Project è un'associazione che offre percorsi di consapevolezza nei contesti carcerari di tutta Italia.

**L'8 x Mille all'Unione Buddhista Italiana è l'8 x Tutti.**

Educazione, salute, lavoro, giustizia sociale, ecologia. Grazie alle vostre firme negli ultimi anni abbiamo sostenuto 145 progetti umanitari, 90 organizzazioni non profit e 120 realtà culturali. Scopri questo e altri progetti su [unionebuddhistaitaliana.it](http://unionebuddhistaitaliana.it)