

## CURRICULUM FORMATIVO E PROFESSIONALE di Proscia Mario Thanavaro

Motivato da un grosso interesse per le arti e le discipline orientali, fin da giovanissimo ho praticato il judo, e ho studiato musica, danza e recitazione. A 16 anni ho iniziato a suonare con due gruppi musicali pop: “Evoluzione prima” e “Ossidiana”. A diciotto anni mi sono dedicato pienamente alla carriera musicale come batterista e percussionista e nel gennaio del 1974 mi sono recato a Londra per seguire la mia aspirazione di musicista. A Londra ho conosciuto la musica indiana ed ho iniziato lo studio delle tabla, strumento classico indiano a percussione. Dopo otto mesi di lavoro e studio trascorsi a Londra sono tornato in Italia dove è iniziato un intenso periodo di introspezione sia come cristiano sia attraverso la scoperta del Buddhismo. La mia ricerca spirituale è diventata più urgente dopo la sera del 6 maggio 1976, in seguito al devastante terremoto del Friuli che causò la morte di 989 persone. Nel 1976, dopo il servizio militare, ho continuato a studiare musica a Padova, per coronare la mia aspirazione musicale accompagnando alle tabla il sitarista Paolo Avanzo. Lo studio della musica indiana ha sviluppato e accresciuto in me l’interesse profondo per la spiritualità millenaria dell’India e lo studio delle pratiche meditative mi hanno portato a desiderare sopra ogni altra cosa l’esplorazione diretta degli stati di coscienza ‘non ordinari’ descritti dallo yoga e dal Buddhismo. In seguito, leggendo un libro di Christmas Humphreys, sono venuto a conoscenza di centri buddhisti in Inghilterra. Così, all’età di ventidue anni, sono ritornato in Gran Bretagna con l’intenzione di farmi monaco e all’Oaken Holt Buddhist Centre, vicino ad Oxford, ho incontrato Achaan Sumedho, rinomato maestro e monaco buddhista che mi ha accettato come suo discepolo. Nell’ottobre del 1977 all’Hampstead Vihara, a Londra, sono stato ordinato *anagarika* (senza dimora), e il 22 maggio 1978 sono stato ordinato *samanera* (novizio). Sono entrato nel Sangha (l’antica comunità monastica buddhista), come bhikkhu (monaco errante), ricevendo la piena ordinazione (*upasampada*) a Londra, il 27 ottobre del 1979, su un’imbarcazione del Tamigi. Ho avuto come precettore il Venerabile Saddhatissa Maha Thera, e come maestri il Venerabile Achaan Sumedho e il Venerabile Achaan Lakkana. Sono diventato così il primo monaco occidentale del lignaggio del Venerabile Achaan Chah ordinato in Inghilterra! In tale occasione mi è stato dato un nome iniziatico che mantengo e onoro tutt’ora: Thanavaro (Fondazione Eccellente).

Gli anni successivi sono stati d’intenso lavoro manuale, di studio e di formazione meditativa secondo la rigorosa tradizione dei Maestri della Foresta della scuola Theraváda Tailandese. Per i primi otto anni sono stato istruito, sotto la guida di Achaan Sumedho, nel monastero per la formazione dei monaci, il Chithurst Buddhist Monastery, e sotto la guida del Venerabile Achaan Sucitto nel monastero affiliato – nel nord dell’Inghilterra – l’Aruna Ratanagiri (Harnham Buddhist Monastery). Per un periodo del 1984 ho soggiornato a Kandersteg dove ho partecipato all’apertura del Dhammapala Kloster, il primo monastero dei ‘Monaci della Foresta’ in Svizzera.

Nel 1985 sono stato trasferito in Nuova Zelanda con il compito di aiutare un monaco superiore, il Venerabile Achaan Viradhammo, a fondare il nuovo monastero dell'Ordine nei pressi della capitale Wellington. Questa esperienza è stata molto formativa e il fatto che il Bodhinyanarama, il nuovo monastero neozelandese, sia diventato così in fretta e così agevolmente un centro stabile per la pratica e l'insegnamento del Dhamma, lo si deve in larga misura alla nostra dedizione e ai nostri sforzi di quel periodo.

Nell'ottobre del 1989, a compimento di 10 anni di studio e addestramento meditativo, mi è stata riconosciuta la qualifica di Achaan (Maestro). Nell'arco di 18 anni di vita monastica ho ricevuto molti insegnamenti da diversi maestri con i quali ho vissuto: Achaan Sumedho, Achaan Chah, Achaan Ananda, Achaan Sucitto, Achaan Viradhammo, Achaan Munindo, Achaan Passano e Achaan Amaro. Negli anni ho incontrato molti altri maestri e monaci Theravada, rinomati per la loro saggezza. Tra questi mi hanno colpito profondamente il Venerabile Achaan Buddhadasa, il Venerabile Nyanaponika Thera, il Venerabile bhikkhu Bodhi e il Venerabile Mahasi Sayadaw. Come monaco itinerante ho viaggiato e vissuto in Thailandia, Birmania, India, Nepal, Sri Lanka, Australia ed Israele. Nonostante l'ordinazione [Theravada](#), nel mio peregrinare ho incontrato e ho appreso da molti altri maestri spirituali tra i quali Krishnamurti ed i più importanti Lama del Buddhismo tibetano. Tra questi i più influenti nella mia formazione sono stati il XIV Dalai Lama, il XVI Karmapa, Ghesce Ciampa Ghiatso, il Venerabile Kirti Tsenshab Rinpoche, il Venerabile Tulku Gyatso Rinpoche, Namkhai Norbu Rinpoche, il Venerabile Lama Giang Giub Sondup e il Lama Karma Samten (fondatore e abate del monastero Karma Triyana Dharmachakra) che mi fu anche amico.

Dal 1987 al 1989, in Nuova Zelanda, ho insegnato il primo corso per la trasmissione dei principi buddhisti ai bambini. Dopo dodici anni di vita all'estero, trascorsi principalmente in Inghilterra e Nuova Zelanda, dove ho contribuito alla fondazione e allo sviluppo di alcuni monasteri, nel 1990 ho fondato il Santacittarama (Il giardino del cuore sereno), il primo monastero di Buddhismo Theravada in Italia di cui sono stato abate per sei anni. Dal 1990 ad oggi sono stato invitato dall'Istituto Lama Tzong Khapa ad insegnare e a condurre ritiri di meditazione vipassana e di consapevolezza/mindfulness presso la loro sede a Pomaia (Pisa).

Dal 1993 al 1996 ho ricoperto la carica di presidente dell'U.B.I. (Unione Buddhista Italiana). Nel settembre del 1995, durante una suggestiva cerimonia al monastero Maháyána dei Diecimila Buddha, in California, ho ricevuto la trasmissione dei precetti di *bodhisattva*.

Nel marzo del 1996, dopo diciotto anni di vita monastica, di cui gli ultimi sei impegnati come abate, maestro di meditazione, presidente dell'U.B.I. e membro della Fondazione Maitreya, ho deciso di ritornare allo stato laicale. Ho lasciato così la sicurezza del monastero e l'immagine pubblica di notevole impatto che mi accompagnava da anni, per continuare ad insegnare e a studiare in piena autonomia. Questa decisione non è stata una frattura tra la mia precedente vita monastica e l'attuale vita nel mondo ma, piuttosto l'attuazione degli alti principi morali che sostengono la vita monastica nell'ambito della vita quotidiana laica. Sono tutt'ora in

buoni rapporti con il mio maestro il Venerabile Achaan Sumedho e con il Sangha sia in Italia che all'estero.

Il 5 maggio del 1996 sono stato eletto vicepresidente della Fondazione Maitreya.

Dal 1996 al 1999 ho insegnato la meditazione vipassana a 'Pian dei Ciliegi'. Per tre anni sono stato membro del consiglio direttivo dell'omonima associazione.

Il 10 marzo 1999 assieme alla dottoressa Enzina Luce Franzese, psicologa e psicoterapeuta, sono stato fondatore dell'Associazione Amita Luce Infinita per il risveglio delle coscienze (di cui ricopro attualmente la carica di presidente).

Come maestro di meditazione ho tenuto numerose conferenze pubbliche e sono stato relatore in numerosi convegni e seminari di cui cito in particolare il convegno "La scienza della meditazione" tenutosi a Napoli il 19-20 Dicembre 2008 e il "Convegno Internazionale per lo Sviluppo delle Potenzialità della mente – Il contributo del Buddhismo nella clinica e formazione nella terapia psicospirituale" tenutosi il 3-4 dicembre 2004 presso l'Istituto Lama Tzong Khapa a Pomaia (Pisa).

Nel 2000 ho avviato corsi di formazione per gli studenti più motivati aprendo la "Scuola per l'Apprendimento, la Pratica, l'Esperienza del Risveglio Evolutivo" (S.A.P.E.R.E.).

Nel 2006 ho organizzato e tenuto il primo corso triennale per la formazione d'istruttori di meditazione. Dal 3 Gennaio del 2007, in qualità di vicepresidente dell'Associazione Sinergie, partecipo al progetto educativo diretto dalla dottoressa Enzina Franzese. Dal maggio del 2015 sono membro del comitato Consultivo del "Consciousness, Mindfulness, Compassion - CMC - International Association" e sono già stato uno dei docenti del Master annuale e degli incontri settimanali di meditazione promossi dalla facoltà di medicina e psicologia dell'Università La Sapienza di Roma. Negli ultimi 40 anni la mia ricerca spirituale mi ha portato a contatto sia con altre tradizioni religiose che con approcci interdisciplinari. Mi sono interessato ai temi dell'educazione partecipando a conferenze, convegni e corsi in Italia e all'estero. In qualità di maestro di meditazione vipassana e consapevolezza/mindfulness, amico e guida spirituale, conduco incontri e ritiri di meditazione in Italia e all'estero. Da tempo insegno ispirato da un approccio olistico, intertradizionale e interdisciplinare. Sono autore di numerosi articoli e diversi libri.