

DALL'ATTACCAMENTO AL VUOTO

Escursioni nel buddhismo antico

II





BIBLIOTECA VIPASSANA

A cura di Bhikkhuni Dhammadinnā. Traduzione di Letizia Baglioni e Bhikkhuni Dhammadinnā.

© Bhikkhu Anālayo 2010, ed. rivista 2019

Titolo originale: *From Grasping to Emptiness, Excursions into the Thought-world of the Pāli Discourses (2)*, New York, The Buddhist Association of the United States, 2010.

Il materiale confluito in questo libro deriva dalle seguenti voci originariamente pubblicate nell'*Encyclopaedia of Buddhism*, a cura di W.G. Weeraratne, Sri Lanka, Department of Buddhist Affairs:

Sakkāyadīṭṭhi (vol. 7.4, 2006, pp. 641-644); *Samādhi* (vol. 7.4, 2006, pp. 650-655); *Samatha & Vipassanā* (vol. 7.4, 2006, pp. 673-675); *Sammādiṭṭhi* (vol. 7.4, 2006, pp. 675-679); *Saṅkhāra* (vol. 7.4, 2006, pp. 732-737); *Tunbībāva* (vol. 8.2, 2008, pp. 372-373); *Upādāna* (vol. 8.2, 2008, pp. 402-408); *Upakkilesa Sutta* (vol. 8.2, 2008, pp. 420-422); *Uttarimanussadbhamma* (vol. 8.2, 2008, pp. 462-465); *Vipassanā* (vol. 8.3, 2009, pp. 672-681); *Vipassanañāṇa* (vol. 8.3, 2009, pp. 681-686); *Vitakka* (vol. 8.3, 2009, pp. 712-716); *Vitakkasaṅṭhāna Sutta* (vol. 8.3, 2009, pp. 717-718); *Viveka* (vol. 8.3, 2009, pp. 720-722); *Vossagga* (vol. 8.3, 2009, pp. 725-728); *Yoniso Manasikāra* (vol. 8.3, 2009, pp. 809-815); *Yuganaddha Sutta* (vol. 8.3, 2009, pp. 815-817).

Il contenuto di questa pubblicazione è offerto gratuitamente dall'autore in osservanza della regola monastica buddhista.

Coordinatore responsabile: Pierluigi Confalonieri
redazione@bibliotecavipassana.org
www.bibliotecavipassana.org

Carattere usato nel corpo del testo:
Acariya 10,8 pt.
www.softviews.org/Fonts.html

Proprietà letteraria riservata
© Diana edizioni Ottobre 2019
www.dianaedizioni.com

Bhikkhu Anālayo

DALL'ATTACCAMENTO
AL VUOTO

Escursioni nel buddhismo antico

II

Traduzione di Letizia Baglioni
e Bhikkhunī Dhammadinnā



Introduzione

Questo libro raccoglie versioni rivedute di voci apparse originariamente nella *Encyclopaedia of Buddhism* (Sri Lanka). Completa il mio *Escursioni nel buddhismo antico*, la cui prima parte è stata pubblicata in inglese nel 2009 con il titolo *From Craving to Liberation* (trad. it.: *Dalla brama alla liberazione*, 2010 e 2019).

L'antologia si apre con l'analisi di alcuni termini dottrinali fondamentali del buddhismo antico, come 'attaccamento', 'visione personalista' e 'retta visione'. Successivamente, esaminano il concetto di *sāṅkhārā* e i temi del 'pensiero' e della 'attenzione saggia'. Segue uno studio dettagliato della 'visione profonda' e della pratica complementare della 'concentrazione'. Sulla scia della 'concentrazione', tratto argomenti collaterali come il 'distacco' (o 'ritiro') e il 'lasciar andare'. A conclusione, mi rivolgo al concetto di 'vuoto'.

Pur avendo cercato di dare al materiale una sequenza logica, i saggi di questa antologia si possono leggere nell'ordine in cui si preferisce, dato che nascono come contributi indipendenti.

Il mio interesse principale in questo lavoro è esplorare il significato dei termini esaminati nel contesto dei discorsi antichi in lingua pali. Le altre fonti, paralleli cinesi, opere pali più tarde e letteratura secondaria, sono state prese in considerazione solo in minima parte. In diversi casi, quindi, ho considerato opportuno omettere riferimenti circostanziati all'*Abhidhamma* e altri testi, o a studi specialistici, contenuti invece nelle voci dell'enciclopedia; questo al fine di porre in risalto le accezioni e le implicazioni di questi termini nei discorsi antichi e ciò che a mio avviso è rilevante dal punto di vista della pratica.

Inoltre, ho fatto a meno delle note a piè di pagina, messo fra parentesi tonde l'indicazione dei riferimenti testuali dei

passi discussi, e aggiunto fra parentesi quadre parole che non compaiono nell'originale, al fine di integrare i passi tradotti e spiegare meglio alcune espressioni dottrinali. I termini in lingua pali sono in corsivo. Con questi accorgimenti, spero di offrire un agevole accesso a chi si accosta al buddhismo come sistema di purificazione e di sviluppo mentale, senza sacrificare il rigore accademico.

Concludo esprimendo la mia gratitudine a tutti coloro che hanno revisionato i testi in fase di stesura; al curatore dell'*Encyclopaedia of Buddhism* per aver concesso il diritto di ristampa; a Bhikkhu Bodhi per aver gettato le basi di tutto il mio lavoro con i suoi insegnamenti. La responsabilità di ogni eventuale errore resta, naturalmente, solo mia.

Bhikkhu Anālayo

1. L'attaccamento ~ *upādāna*

Il significato del termine *upādāna* abbraccia due aspetti principali: in un senso più attivo, indica l'atto di 'afferrare', o 'attaccarsi' (due termini che userò indifferentemente per rendere *upādāna*). In senso passivo, si riferisce a ciò che viene afferrato o a cui ci si attacca, in quanto 'base', 'sostegno' o 'sostrato', a volte anche nel senso di 'alimento' o 'combustibile'.

Come espressione della tendenza mentale ad aggrapparsi o afferrare, *upādāna* è il nono dei dodici anelli dell'origine dipendente, *paticca samuppāda*, dove sorge in dipendenza dalla brama e condiziona il divenire o esistenza, *bhava*. In quanto forza che condiziona la prosecuzione dell'esistenza, *upādāna* designa gli attaccamenti ai piaceri sensuali, alle opinioni, alle regole e alle osservanze, alle dottrine circa la natura del sé (MN I 51). Nelle pagine che seguono li esamino uno dopo l'altro.

1.1 L'attaccamento ai piaceri sensuali

Dei quattro tipi di attaccamento, quello che ha per oggetto i piaceri sensuali è forse l'espressione più ovvia di *upādāna*. Il piacere dei sensi occupa un posto di rilievo nel pensiero del buddhismo antico, come testimonia la varietà dei punti di vista tra loro complementari da cui viene affrontato l'argomento che si riscontra nei discorsi pali.

Il fascino della sensualità suscita il desiderio sensuale, *kāmacchanda*, uno dei vincoli inferiori che costringono gli esseri a una perenne transumanza nel ciclo dell'esistenza (DN III 234). Il fascino della sensualità è inoltre responsabile della passione sensuale, già presente nel neonato sotto forma di tendenza latente, *kāmarāgānusaya* (DN III 254). Le infelici

conseguenze della brama sensuale, *kāmatanḥā*, sono paragonabili alla condizione del lebbroso che cauterizza con il fuoco le proprie piaghe o le gratta: l'atto che gli procura momentaneamente sollievo aggrava la malattia (MN I 507). Quindi *kāmupādāna*, l'attaccamento ai piaceri sensuali', ha vaste conseguenze e va necessariamente superato per poter progredire sulla via della liberazione.

La prima di una cruda serie di immagini contenute nel *Potaliya-sutta* paragona i piaceri a ossa spolpate che non possono soddisfare un cane affamato, per quanto a lungo le mastichi. Un'altra similitudine descrive un uccello che ghermisce un pezzo di carne, ma viene immediatamente aggredito da altri volatili che glielo contendono: dovrà subito lasciar andare il suo bottino, per evitare il danno e le ferite. Ancora, i piaceri sensuali sono come una torcia accesa tenuta controvento: bruciarsi è inevitabile; o sono paragonabili all'essere trascinati verso una fossa di carboni ardenti da due uomini nerboruti: non c'è speranza di sottrarsi all'amaro destino di finirci dentro. Per via del loro carattere illusorio, i piaceri sensuali sono come immagini viste in sogno; o come oggetti presi in prestito dei quali si fa sfoggio per la strada, finché il proprietario non ne reclama la restituzione. L'ultima similitudine del *Potaliya-sutta* descrive un uomo che, per cogliere della frutta, si arrampica su un albero mentre qualcun altro lo sta abbattendo con un'ascia: dovrà affrettarsi a scendere se non vuole farsi molto male (MN I 364).

Le difficoltà derivanti dai piaceri sensuali sono trattate con realismo anche dal *Mahādukkhakkhandha-sutta*. Il discorso dipinge vividamente la fatica e il dolore insiti nel guadagnarsi da vivere, nonché le conseguenze nefaste dei conflitti e delle guerre, tutti fenomeni riconducibili al desiderio di appagare il desiderio dei sensi (MN I 85).

Queste similitudini riflettono l'urgenza del superare l'attaccamento al piacere dei sensi, un obiettivo per cui è necessario

lavorare alacremenente lungo il cammino della liberazione. Ma oltre all'impegnativo compito di abbandonare il richiamo della sensualità, occorre anche cimentarsi con altre forme di attaccamento.

1.2 L'attaccamento alle opinioni

I problemi che derivano dall'aggrapparsi alle opinioni, *diṭṭhupādāna*, sono un tema ricorrente nell'*Aṭṭhakavagga* del *Suttanipāta*. Così, secondo il *Duṭṭhaṭṭhaka-sutta*, è proprio l'attaccamento ad esse che rende difficile lasciarle andare (Sn 781 e 785). Secondo il *Paramaṭṭhaka-sutta*, dietro a ogni conflitto irrisolvibile c'è la tendenza a dare grande valore alla propria opinione disprezzando al tempo stesso quella altrui (Sn 796-797). Come osserva il *Pasūra-sutta*, c'è chi si compiace delle dispute verbali e tratta gli altri da stolti, augurandosi di vincere e paventando la sconfitta (Sn 824-828). Eppure, se per essere stolti bastasse avere un'opinione diversa, nota il *Cūlavīyūha-sutta*, bisognerebbe dare dello stolto a tutti gli asceti che si confrontano in dibattito (Sn 880 e 890). Come si afferma nel medesimo discorso, la difesa dogmatica della propria idea è, in definitiva, solo una dimostrazione di presunzione (Sn 889).

Un aspetto centrale dell'attaccamento alle opinioni è che «il dogmatico difende a ogni costo la propria idea perché se fosse confutata sarebbe come subire una sconfitta e un'umiliazione personali» (Premasiri 1972: 21).

Quindi l'attaccamento, che si esprime nell'identificarsi con un'opinione, è ciò che spinge ad aderire dogmaticamente alla propria idea, sforzandosi di difenderla con tutti i mezzi e rifiutandosi di abbandonarla, anche di fronte ad argomenti convincenti. Come osserva un discorso dell'*Aṅguttara-nikāya*, i religiosi non smettono di discutere fra loro perché sono vincolati e ossessionati dalle opinioni (AN I 66). Poiché

aderire dogmaticamente a un'opinione implica di per sé porsi in conflitto con chi sostiene un'opinione diversa, l'unica soluzione è lasciar andare l'attaccamento alle opinioni (MN I 499). La necessità di abbandonare questa forma di attaccamento può estendersi alle stesse opinioni buddhiste, nel senso di evitare l'adesione dogmatica e l'identificazione con le idee propuginate dal Buddha.

Ma un'obiezione implicita a quest'ipotesi sembra contenuta in un passo del *Cūlasīhanāda-sutta* (MN I 66), secondo cui asceti non buddhisti e brahmani avrebbero compreso la natura dell'attaccamento alle opinioni. Nāṇavīra (2001 [1987]: 481) osserva che, se è vero che la retta visione è una prerogativa dell'insegnamento del Buddha, e quindi sfugge alla comprensione degli asceti non buddhisti e dei brahmani, questi ultimi non potrebbero capire l'attaccamento alle opinioni qualora questo tipo di attaccamento includesse anche la retta visione.

Tuttavia, il passo del *Cūlasīhanāda-sutta* potrebbe riferirsi semplicemente al problema dell'aderire ciecamente alle proprie opinioni. Ossia, per sapere che cos'è l'attaccamento alle opinioni non è indispensabile conoscere il contenuto di quelle altrui. Basta essere consapevoli della tendenza ad aggrapparsi alle proprie.

Inoltre, di fronte a qualcuno che afferma dogmaticamente la propria idea, è possibile riconoscere in questo atteggiamento una manifestazione dell'attaccamento alle opinioni, anche se non si capisce fino in fondo il contenuto delle sue affermazioni.

Così, gli asceti non buddhisti e i brahmani potrebbero aver compreso l'attaccamento alle opinioni senza necessariamente intendere la prospettiva buddhista. Quindi il *Cūlasīhanāda-sutta* non ci impedisce di considerare che l'attaccamento alle opinioni riguarda anche gli aderenti al buddhismo.

In effetti, l'*Alagaddūpama-sutta* mette in guardia dal prendere l'insegnamento del Buddha per il verso sbagliato,

paragonandolo al voler prendere un serpente per la coda invece che per il collo (MN I 133). Chi cerca di catturare un serpente in modo tanto maldestro rischia di essere morso. Invece, suggerisce questo discorso, bisognerebbe vedere il Dhamma come una zattera con cui raggiungere l'altra sponda, ovvero la liberazione (MN I 135), e non come qualcosa di fine a se stesso a cui aggrapparsi.

Lo stesso approccio pragmatico che si riflette nella similitudine della zattera sembra applicabile alla questione delle regole e delle osservanze.

1.3 L'attaccamento a regole e osservanze

L'oggetto del terzo tipo di attaccamento è indicato col termine *sīlabbata*, che si può intendere alla luce di un passo del *Kukkuravatika-sutta*. In questo discorso troviamo i termini 'regola', *sīla* e 'osservanza', *vata* – membri che formano il composto *sīlabbata* – associati a un gruppo di asceti contemporanei del Buddha la cui regola e osservanza era quella di imitare il comportamento del cane o della vacca (MN I 387). Nel discorso si narra come uno di questi asceti, giunto alla presenza del Buddha, si accuccia per terra come un cane. Nel relativo commentario si narra di un altro asceta che bruca l'erba con le vacche. A quanto pare, nell'India dell'epoca ci si sottoponeva a queste o ad analoghe regole e osservanze nella convinzione di ottenere la purificazione spirituale o la rinascita in un regno celeste (cfr. p. es. MN I 102).

Il compito di superare l'attaccamento a regole e osservanze, tuttavia, sembra avere una portata più ampia di quella che censura comportamenti quali l'imitazione di animali o simili. Un verso del *Dhammapada* esorta gli stessi monaci buddhisti a distaccarsi da regole e osservanze (Dhp 271). Ciò fa pensare che questa forma di attaccamento potesse essere un problema

anche per loro. Difatti, un discorso dell'*Anguttara-nikāya* puntualizza che seguire regole e osservanze può essere salutare o non salutare (AN I 225). Quindi, il problema non sta solo nel tipo di regole e osservanze che si seguono, ma nell'attaccarsi a esse e quindi subire conseguenze nocive.

1.4 L'attaccamento a dottrine circa il sé

Secondo il *Cūlasīhanāda-sutta*, l'attaccamento alle dottrine riguardanti il sé, *attavādupādāna*, è un concetto estraneo all'analisi degli altri asceti e brahmani. Per quanto anch'essi riconoscano i mali derivanti dagli altri tre tipi di attaccamento, l'idea, secondo la quale è nocivo credere a una dottrina del sé, è una prerogativa dell'insegnamento del Buddha (MNI 67).

I paralleli cinesi del *Cūlasīhanāda-sutta* si discostano dalla versione pali in quanto non parlano di attaccamento a “una dottrina del sé”, ma semplicemente di “aggrapparsi ad un sé” (T I 463a7; T I 591a22; T II 644a16). L'espressione corrispondente, *ātmopādāna*, ricorre in un frammento sanscrito parallelo a un discorso del *Nidāna-samyutta* (Tripāṭhi 1962: 43).

Questa lettura alternativa amplierebbe notevolmente la sfera del quarto tipo di attaccamento: dall'aderire a una dottrina del sé (che si supera con l'entrata nella corrente), all'aggrapparsi alla nozione di 'io' in qualunque forma, un attaccamento sottile che viene trasceso solo con il completo risveglio.

In effetti, il concetto stesso di 'attaccamento a una dottrina riguardante il sé' implica un'apparente contraddizione in termini, se si pensa alla graduale eliminazione dell'attaccamento che segna i vari stadi del risveglio. L'attaccamento alle opinioni erranee, l'attaccamento alle regole e alle osservanze e l'attaccamento a una dottrina del sé vengono abbandonati con l'entrata nella corrente, stadio in cui ormai la retta visione

è un fatto acquisito in via esperienziale. L'attaccamento alla sensualità viene abbandonato allo stadio del non-ritorno, in cui si taglia il vincolo del desiderio sensuale. Stando così le cose, il praticante che è giunto al non-ritorno avrebbe già eliminato le quattro forme di *upādāna*.

Ñāṇatiloka (1988 [1952]: 216) fa notare il problema, osservando che «la tradizionale distinzione fra quattro tipi di attaccamento non soddisfa del tutto, [in quanto implicherebbe] che l'Anāgāmi sia completamente libero dalle [...] quattro forme di *upādāna*». Ma in realtà non è così. Diversi passi alludono all'*upādāna* residuo di chi si trova allo stadio del non-ritorno. Il contesto in cui si trovano questi riferimenti è la descrizione di una pratica che può condurre o allo stadio del non-ritorno o al completo risveglio. Nel primo caso, la conoscenza finale non viene ottenuta qui e ora, a causa di un residuo di *upādāna* (p. es. MN I 63).

La formulazione del quarto tipo di attaccamento nelle versioni cinese e sanscrita potrebbe essere una soluzione, in quanto include qualunque forma di attaccamento alla nozione di 'io'. In effetti, l'insegnamento su *anattā* resta valido anche dopo l'entrata nella corrente, segno che non consiste nella semplice confutazione del sé permanente così come lo concepivano alcuni contemporanei del Buddha. Oltre a rifiutare una certa concezione del sé, la riflessione su *anattā* è anche una strategia meditativa capace di gettar luce su identificazioni sottili associate all'attaccamento al senso dell'io' in ogni sua forma.

La persistenza di un sottile attaccamento al senso dell'io' nel praticante che ha raggiunto il non-ritorno è il tema del *Khemaka-sutta*. Il discorso spiega che, pur avendo compreso che nessuno dei cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento può essere considerato il proprio sé, chi ha conseguito il non-ritorno serba ancora tracce di un senso dell'io' collegato ad essi (SN III 130).

L'esempio addotto è quello di un panno sporco e macchiato che viene lavato con sale, liscivia e sterco di vacca. Dopo il risciacquo il panno è pulito, ma conserva un sentore di sale, liscivia e sterco di vacca. Perché la purificazione del panno sia completa, bisogna riporlo in un baule profumato finché non si dilegui ogni traccia di odore.

Nel discorso, per chiarire che un attaccamento sottile al senso dell'io può permanere anche quando sia stata vista chiaramente la natura impersonale di ciascuno dei cinque aggregati, c'è la similitudine del profumo del loto. Così come il senso dell'io permane anche quando non viene attribuito a nessuno dei cinque aggregati, il profumo del loto non si può attribuire ai petali, al gambo o ai pistilli, ma appartiene al fiore nel suo insieme (SN III 130).

Che anche il senso dell'io più sottile vada considerato una forma di attaccamento si evince da un'altra similitudine contenuta in un penetrante insegnamento, grazie a cui Ānanda ottiene l'entrata nella corrente (SN III 105). Secondo questo insegnamento, il senso dell'io sorge solo in presenza dell'attaccamento, proprio come si può vedere il proprio volto solo con uno specchio. Nāṇananda (2004: 217) osserva che «quando ci si guarda allo specchio [...] all'improvviso si prende coscienza di sé [...] si acquisisce il concetto “questo sono io” [...] non appena ci guardiamo allo specchio ce ne ricordiamo immediatamente, come se esclamassimo: “Ah, eccomi qui”».

Secondo questo discorso, ciò che viene afferrato, o ciò a cui si aderisce, sono i cinque aggregati: la forma fisica, la sensazione, la percezione, le formazioni volitive e la coscienza. Ciò introduce un altro importante aspetto di *upādāna*, ossia il suo ruolo in relazione ai 'cinque aggregati dell'attaccamento', o per meglio dire, ai 'cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento'.

1.5 I cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento

La valenza di *upādāna* in relazione ai cinque aggregati è riflessa nella definizione della prima nobile verità, secondo la quale la verità di *dukkha* si riassume nei cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento. Tanto è vero che in un testo si tralasciano le consuete specifiche di *dukkha* (nascita, vecchiaia, morte, ecc.), ma si afferma che i cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento sono la prima nobile verità (SN V 425).

Il ruolo determinante dell'attaccamento si riflette anche in alcune versioni abbreviate della formulazione dell'origine dipendente, che iniziano direttamente con *upādāna*, tralasciando i primi otto anelli, e proseguono la sequenza con gli altri anelli (p. es. MN I 511 o SN III 14).

Il *Cūlavēdalla-sutta* chiarisce che l'attaccamento non coincide con i cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento, né è una cosa a sé stante. L'attaccamento, invece, consiste nell'investirli di desiderio e passione (MN I 300). Un altro discorso presenta i cinque aggregati come 'qualcosa che può essere afferrato', precisando inoltre che in questo contesto il termine 'attaccamento' sta per desiderio e passione (SN III 167). Se ne può concludere che l'espressione *pañc'upādānakkhandhā* si riferisce ai cinque aggregati in quanto oggetto di attaccamento. Infatti, un aggregato come il corpo non sarebbe, di per sé, capace di afferrare o attaccarsi: di qui la mia scelta di rendere l'espressione *pañc'upādānakkhandhā* con 'i cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento'.

Il *Khandhā-sutta* del *Samyutta-nikāya* spiega che 'i cinque aggregati' e 'i cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento' abbracciano la stessa dimensione, cioè ogni tipo di forma corporea, di sensazione, di percezione, di volizione e di coscienza (SN III 47). La differenza sta solo nell'assenza o nella presenza di attaccamento.

Senza l'attaccamento, restano solo i cinque aggregati "puri", per così dire. Gli aggregati sono puri in un *arabant*, in cui si è spento ogni attaccamento o impulso ad aggrapparvisi, e dunque non se ne appropria più.

Un'obiezione a questa interpretazione si potrebbe ravvisare in un discorso del *Samyutta-nikāya*, secondo cui tanto la persona comune che le quattro classi di individui nobili devono intraprendere una forma di contemplazione che esamini i cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento da diversi punti di vista, come l'impermanenza, e via dicendo (SN III 167). L'istruzione che viene data in tutti i casi, *arabant* compreso, esorta a contemplare i cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento. Ciò può far supporre che anche quelli di un *arabant* siano i cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento e non gli aggregati puri (Bodhi 1976: 94).

Tuttavia, l'istruzione parla di "questi" cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento, senza un diretto riferimento grammaticale alle diverse classi di individui nobili. Di conseguenza, sarebbe forse più facile interpretare il passo in riferimento ai cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento del monaco (a cui il discorso si rivolge in risposta alla sua richiesta di consiglio sulla pratica). Quest'interpretazione risolverebbe l'apparente contraddizione rispetto alla nozione che un *arabant* ha solo i cinque aggregati puri, in quanto ha eliminato l'attaccamento o la tendenza ad aggrapparsi a essi.

1.6 L'attaccamento e il Nibbāna

Un altro passo pertinente al tema dell'attaccamento e della condizione dell'*arabant* si trova nell'*Itivuttaka*, che distingue fra 'elemento del *Nibbāna* con residuo', *saupādisesā nibbānadhātu*, e 'elemento del *Nibbāna* senza residuo' (It 38). L'elemento del *Nibbāna* con residuo' allude all'*arabant*

vivente; l'«elemento del *Nibbāna* senza residuo», invece, all'*arabant* al momento della sua dipartita. Ciò si deduce dai versi che accompagnano il discorso, in cui la seconda espressione si riferisce al futuro, quando ogni forma di esistenza sarà cessata.

Per capire le implicazioni della distinzione operata in questo discorso occorre tener presente che il termine *upādāna* può anche significare 'base', 'sostrato', oppure 'alimento', 'combustibile'. Questo significato viene evidenziato da una similitudine con il fuoco in un discorso del *Samyutta-nikāya*, secondo la quale il fuoco brucia finché dispone di combustibile, *saupādāna*, non già in assenza di combustibile, *anupādāna* (SN IV 399). Il paragone è calzante, in quanto è proprio 'aggrappandosi' al suo *upādāna*, al suo combustibile, che il fuoco continua a bruciare.

Analogamente, nella similitudine del medico che cura la ferita inferta da una freccia avvelenata (MN II 257) *saupādīsesa* allude al 'residuo' di veleno rimasto nella ferita.

Nel brano citato dell'*Itivuttaka*, l'espressione *saupādīsesā nibbānadhātu*, 'elemento del *Nibbāna* con residuo', suggerisce che permane il residuo dei cinque aggregati. Per quanto prodotto da un precedente attaccamento, questo residuo continua a esistere anche dopo l'estinzione dell'attaccamento. Quest'accezione è quindi diversa da quella dell'aggettivo *saupādīsesa* applicato a chi ha raggiunto il non-ritorno, dove allude effettivamente alla presenza di attaccamento residuo (p. es. MN I 63: *sati vā upādīsesa anāgāmitā*).

1.7 La libertà dall'attaccamento

Un importante metodo per coltivare la libertà dall'attaccamento ha come oggetto i cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento. È una forma di contemplazione che verte specificamente sul loro carattere impermanente, cioè sul

sorgere e svanire. L'esercizio induce a un graduale abbandono della tendenza innata ad afferrarvisi (AN III 32).

La contemplazione del sorgere e svanire dei cinque aggregati è esaltata nei discorsi come una forma di meditazione che conduce al risveglio (Gethin 1992: 56). Sarà per tale motivo che gli insegnamenti relativi a questa pratica vengono definiti 'il ruggito leonino' del Buddha (SN III 85). Questa stessa contemplazione è annoverata fra le pratiche di presenza mentale del *Satipaṭṭhāna-sutta* (MN I 61).

Secondo l'*Aggivaṅṅagotta-sutta*, l'indifferenza alle opinioni (*diṭṭhi*) manifestata dal Buddha è una diretta conseguenza dell'aver visto, *diṭṭham*, il sorgere e svanire dei cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento (MN I 486). Anche il Buddha precedente, Vipassī, aveva raggiunto il risveglio contemplando il sorgere e svanire dei cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento (DN II 35).

Il potenziale di questa pratica si deve al suo minare direttamente l'attaccamento al senso dell'io' (MN III 115). Allorché l'impressione di un 'io' che si cela dietro ai cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento è stata pienamente compresa e abbandonata, gli aggregati restano, per così dire, con le radici tagliate (Thī 106). La radice altro non è che il desiderio rivolto a essi (SN III 100).

Viceversa, cercare l'appagamento in qualcosa a cui ci si può afferrare o che può essere oggetto di attaccamento stimola la crescita della brama. È una conseguenza naturale, come per il fuoco che continua a bruciare se si aggiunge altro combustibile, o l'albero che cresce se viene nutrito tramite le radici (SN II 85 e SN II 87). In breve, chi si attacca viene automaticamente intrappolato da Māra (SN III 73).

Aggrapparsi a un mondo che è solo un prodotto dei sensi espone all'afflizione (Sn 169). L'attaccamento è una condizione del divenire, e quindi della perpetuazione di *dukkha* (Sn 742). Solo chi ha capito che l'attaccamento è temibile si

emancipa in virtù della non-dipendenza (AN I 142), godendo della libertà interiore che deriva dall'estinzione dell'attaccamento (SN II 54). Per porre fine a ogni dipendenza bisogna lasciar andare anche le esperienze sublimi come lo stato di né-percezione-né-non-percezione, che si può considerare il più elevato oggetto di attaccamento (MN II 265).

Perciò, quando si pratica la presenza mentale si dovrebbe dimorare liberi da ogni dipendenza, senza aggrapparsi a nulla (MN I 56). Soprattutto in punto di morte è essenziale non attaccarsi a nessun aspetto dell'esperienza: le sei porte sensoriali e i rispettivi oggetti, gli elementi, uno stato meditativo, questo o un altro mondo (MN III 259). La libertà dall'attaccamento è la libertà dall'agitazione e ha la liberazione come frutto (MN I 67). Chi ha conseguito la liberazione finale ha compreso perfettamente la natura dell'attaccamento (SN IV 33). In realtà, la completa assenza dell'attaccamento e dell'impulso ad afferrare è, di per sé, l'obiettivo finale:

[Non] possedere alcunché, non aggrapparsi [a nulla]:
questo lo definisco *Nibbāna*.

*akiñcanaṃ anādānaṃ
nibbānaṃ iti taṃ brūmi*

(Sn 1094)

2. La visione personalista ~ *sakkāyadit̥ṭhi*

Con 'visione personalista' o 'concezione identitaria' traduciamo il termine *sakkāyadit̥ṭhi*, formato da *sat*, 'esistente', *kāya*, 'corpo', e *dit̥ṭhi*, 'visione', 'concezione'. In questo contesto, il significato di *kāya* va oltre quello usuale di 'corpo fisico', per cui il termine *sakkāya* assume il senso di 'corporeità', 'identità' o 'personalità' (di qui la resa 'personalista' o 'identitaria').

Secondo il *Sakkāya-sutta* (SN III 159), i cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento sono la base dell'identità o personalità. L'identità, o personalità, sorge in conseguenza della brama e cessa con l'abbandono della brama; pertanto, per definizione, il sentiero che porta alla cessazione della personalità è il nobile ottuplice sentiero. In altre parole, la via che porta alla cessazione della personalità è la stessa via che porta alla cessazione di *dukkha* (SN III 44).

La visione personalista implica la conversione del sentimento istintivo della presenza di un 'io' al cuore dell'esperienza soggettiva in un'entità sostanziale, talora anche di tipo metafisico: un atto di 'identificazione' o 'personificazione' che genera la nozione di un sé, per poi evolversi dando luogo a una concezione articolata.

2.1 *Espressioni della visione personalista*

Secondo la classica definizione dei discorsi, una concezione articolata della personalità può basarsi sull'una o l'altra tra venti possibili modalità (MN I 300). Il numero venti si ottiene considerando ciascuno dei cinque aggregati dai seguenti punti di vista:

- l'aggregato è il sé;
- il sé possiede l'aggregato;

- l'aggregato è parte del sé;
- il sé risiede nell'aggregato.

Questa matrice fornisce il paradigma per la nascita della visione personalista in ogni sua manifestazione.

Esempi delle venti modalità si trovano in diversi discorsi che illustrano le implicazioni della visione personalista. Il *Mahātanhāsāṅkhaya-sutta* parla di un monaco che crede che la medesima coscienza attraverso il ciclo delle rinascite e che questa coscienza sia ciò che parla, sente e fa esperienza della risultante karmica (MN I 256). In risposta a questo totale fraintendimento, il discorso riprende l'insegnamento del Buddha sull'origine dipendente della coscienza, indicando che l'errore del monaco consiste nel postulare un sé indipendente da cause. Il concetto di autonomia e di indipendenza causale è esattamente il terreno di coltura della visione personalista. Ma, in ultima analisi, il corpo, le sensazioni, le percezioni, le formazioni volitive e la coscienza non sono controllabili (MN I 231 e SN III 66); ragion per cui considerare l'uno o l'altro di questi fenomeni come un sé indipendente è pura illusione.

Nel *Mahāpuṇṇama-sutta* un monaco si chiede chi si accolla la risultante karmica, dato che i cinque aggregati sono ugualmente senza sé (MN III 19). Se l'errore del primo monaco consisteva nell'ignorare l'origine dipendente, qui il fraintendimento sta nel pensare che, negando il sé, si neghi la risultante karmica e la continuità sul piano empirico. Entrambi gli errori sono derivazioni dalla stessa visione personalista e si devono all'incapacità di capire appieno le implicazioni dell'origine dipendente, che ammette la continuità in mancanza di un'essenza continuativa.

In un altro discorso, Māra sfida la monaca Vajirā chiedendole chi ha creato questo 'essere' e da dove l' 'essere' abbia avuto origine (SN I 135). Diversamente dai due monaci citati, Vajirā ha maturato una comprensione degli insegnamenti per cui è pronta a ribattere che Māra è vittima delle opinioni, volendo

dire con ciò che la nozione di ‘essere’ è un’espressione della visione personalista. Proprio come ‘un carro’ è una combinazione funzionale di parti, spiega Vajirā, la parola ‘un essere’ allude alla combinazione funzionale dei cinque aggregati.

Così come ‘carro’ è solo una convenzione, la sovrapposizione del concetto di ‘io’ all’esperienza è puramente convenzionale. Tuttavia, il caso riportato dal *Mahāpuṇṇama-sutta* mostra che mettere in luce il carattere puramente convenzionale di ogni idea di ‘io’ può creare fraintendimenti. Tornando alla similitudine del carro: negare l’esistenza di un carro indipendente e sostanziale non impedisce di viaggiare sulla combinazione funzionale di parti condizionate e impermanenti cui il concetto di ‘carro’ si riferisce. Analogamente, negare l’esistenza di un sé non significa negare l’esistenza dell’interazione condizionata e impermanente dei cinque aggregati.

La domanda di Māra è inclusa nell’elenco di ragionamenti confusi – ispirati dalla visione personalista – riportato dal *Sabbāsava-sutta* (MN I 8). Secondo questo discorso, la persona comune tende a pensare: «In passato esistevo o no? E se esistevo, che cos’ero? In futuro esisterò oppure no? Nel momento presente, sono o non sono? Da dove viene questo essere, e che fine farà?» Riflettere così, futilmente, spiega il *Sabbāsava-sutta*, dà origine a opinioni di vario tipo circa il sé.

Fra queste ci sono non solo quella sostenuta dal monaco del *Mahātaṇhāsāṅkhaya-sutta* (secondo cui è il sé che parla, sente, e fa esperienza della risultante karmica), ma anche l’opinione “non ho un sé”, che rispecchia la posizione del monaco nel *Mahāpuṇṇama-sutta*. Astenendosi da riflessioni futili di questo tipo, prosegue il *Sabbāsava-sutta*, e rivolgendo un’attenzione saggia alle quattro nobili verità, ci si emancipa dal vincolo della visione personalista e si ottiene l’entrata nella corrente.

Le venti modalità della visione personalista sono il principale terreno di coltura di ogni altro genere di opinione. Come

spiega un discorso del *Samyutta-nikāya* (SN IV 287), le diverse opinioni elencate nel *Brahmajāla-sutta* sono solo una conseguenza della visione personalista (DN I 12), senza la quale tali opinioni non potrebbero nascere.

Lo stesso concetto si ritrova in un discorso dove si spiega perché il Buddha non si pronunciava in merito a certi assunti filosofici del suo tempo riguardanti il mondo (se sia eterno o no, infinito o no), il rapporto fra anima e corpo (di identità o non identità) e il destino di un Tathāgata dopo la morte (esiste, non esiste, entrambe le cose, nessuna delle due). Secondo questo discorso, questo genere di assunti può nascere solo quando gli aggregati vengono visti come un sé, secondo l'una o l'altra delle venti modalità (SN IV 395).

Sebbene sia illusoria, in quanto radice di tutte le opinioni, la visione personalista non è sempre un caso di 'visione erronea' (*micchādiṭṭhī*) in senso stretto. Una visione erronea porta inevitabilmente a una rinascita infelice, nel regno animale o infernale (AN I 60). Lo stesso non si può dire della visione personalista.

Chi è influenzato dalla visione personalista, e dunque dalla fallace credenza in un sé, può anche tenere una condotta virtuosa e credere alla risultante karmica. Credere al sé impedisce il risveglio ma non preclude una rinascita favorevole. È forse per questo che i discorsi non identificano la visione personalista con la visione erronea e che in un caso la visione erronea è elencata accanto a un sinonimo della visione personalista (*attānudiṭṭhī*) fra i diversi tipi di opinione (AN III 447). Quindi, la visione personalista è un vincolo che lega al ripetersi dell'esistenza, ma non determina automaticamente una rinascita nei regni inferiori.

La visione personalista in quanto fattore che avvince al ripetersi dell'esistenza è uno dei tre vincoli che si superano con l'entrata nella corrente (AN I 242). Poiché la visione personalista nelle sue venti modalità si riduce all'identificare

l'io' con i cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento, il rimedio appropriato è riflettere sui cinque aggregati come qualcosa che è vuoto di 'mio', 'io sono' e 'me stesso' (SN III 68). La riflessione si estende non solo all'idea di 'me stesso' (la visione personalista in quanto tale) ma anche ai fenomeni su cui si basa: il sentimento dell'io sono' come espressione di presunzione e la dinamica della brama che sta dietro al definire 'mio' qualunque oggetto di cui è possibile appropriarsi.

Riguardo all'idea di 'mio', nel *Mūlapariyāya-sutta* si spiega che trae origine da uno schema ideativo primario riferito ai fenomeni dell'esperienza (MN I 1). Ad esempio nel caso dell'elemento terra, sulla base dell'esperienza percettiva, si innesca il processo ideativo tipico dell'individuo ordinario: nasce il concetto 'terra', che prelude alla nascita di un rapporto soggetto/oggetto espresso come 'nella terra' e 'dalla terra'; a sua volta, questo dà origine all'idea di 'mio' riferita alla terra. Quindi: prima di tutto si assegna all'impulso sensoriale lo statuto di oggetto concreto, in secondo luogo ci si appropria dell'oggetto. Con questo atto di appropriazione nasce l'egoità. Appropriazione significa controllo, per cui appropriarsi di qualcosa in quanto 'mio' alimenta e conferma il senso di un soggetto sostanziale capace di esercitare il controllo.

Sulla base dell'idea di un soggetto sostanziale capace di esercitare il controllo, i cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento vengono esperiti come espressioni concrete dell'idea 'io sono'; il corpo è il 'dove sono'; le sensazioni il 'come sono'; le percezioni il 'che cosa sono'; le volizioni il 'perché sono'; la coscienza ciò 'grazie a cui sono'. In tal modo, ogni aggregato contribuisce a mettere in scena la rassicurante illusione 'io sono'. Qualunque idea di 'io sono' è una sovrapposizione all'esperienza, che dà l'impressione di un soggetto autonomo e indipendente intento ad acquisire o allontanare oggetti concreti e separati.

È questa idea primaria di 'io' che, razionalizzata, diventa un'articolata visione personalista nella forma di 'me stesso', gettando le basi per ogni altro tipo di opinione. Il neonato possiede già la tendenza latente alla visione personalista, anche se non ha ancora sviluppato la coscienza della propria individualità (MN I 432). Con ciò si chiarisce che il problema posto dalla visione personalista non si riduce all'articolazione verbale di concetti centrati sul sé. Difatti, l'*arabant* fa ancora ricorso a espressioni come 'io' e 'mio' per esigenze convenzionali (SN I 14).

Pertanto, andare oltre la visione personalista non è una questione retorica, ma richiede di superare e sradicare la brama, l'arroganza e il processo ideativo che, nel caso dell'individuo ordinario, si accompagnano all'uso di espressioni come 'io' e 'mio'.

2.2 L'abbandono della visione personalista

Con l'entrata nella corrente, il vincolo della visione personalista viene eliminato per sempre. Il concetto 'io sono' come espressione di presunzione permane, e verrà abbandonato solo con il completo risveglio (SN III 130). È per questo motivo che il *Mūlapariyāya-sutta* ammonisce il discepolo impegnato nella pratica di livello avanzato (*sekha*) a non prendere i fenomeni che esperisce come 'miei' (MN I 4). Il senso di questa esortazione viene messo in luce da un altro discorso in cui il Buddha, con una certa ironia, invita i discepoli ad aderire a una dottrina riguardante il sé, qualora ne trovino una che non porti *dukkha* come conseguenza (MN I 137).

Le conseguenze indesiderabili dei concetti relativi al sé non sono facili da vedere. La maggioranza degli uomini si compiace di un'identità e resta, perciò, schiava di Māra (It 92);

vincolata, ossessionata e dominata dalla visione personalista, la gente comune è inconsapevole della possibilità di emanciparsene (MN I 433). «Guardate il mondo con i suoi dèi», proclama un verso del *Suttanipāta*, «che immagina un sé in cose che non sono il sé» (Sn 756). Come suggerisce il verso, tanto gli uomini che gli dèi sono vittime della visione personalista. Fra gli dèi che godono di una lunga vita, la credenza illusoria in un sé permanente si instaura facilmente. Venendo a sapere che il Buddha proclama la natura impermanente dell'identità, gli dèi provano paura, perché capiscono che la triste condizione della personalità riguarda anche loro (AN II 33).

Un discepolo rinunciante che non si sente ispirato a lasciar andare la personalità è come un uomo che voglia attraversare il Gange a nuoto, ma che per debolezza non riesce a compiere la traversata (MN I 435). La riluttanza ad abbandonare l'identità può a volte essere dovuta all'attaccamento a stati di concentrazione profonda (AN II 165). Motivazioni più mondane a compiacersi della personalità possono essere il trarre diletto dall'attività, dalle vane conversazioni, dal sonno, dal socializzare e dalla proliferazione concettuale (AN III 292).

Quando la mente si sente ispirata ad abbandonare la personalità, tuttavia, la tendenza latente a compiacersene viene trascesa (AN III 246). In effetti, dal punto di vista dei nobili, la rinuncia alla personalità è di per sé una gioia. Ciò che la maggioranza definisce felicità, per i nobili è un'afflizione; ma ciò che per la maggioranza è un'afflizione, per i nobili è motivo di felicità (SN IV 127).

In séguito all'esperienza del *Nibbāna*, quell'io' così prezioso si rivela per ciò che è: un'illusione e un'autoinganno (MN I 511). La condizione di chi illude e inganna se stesso aggrappandosi all'identità è paragonabile all'indugiare al di qua di una distesa d'acqua (SN IV 175), esposti a paure e

pericoli, mentre la sponda opposta, sicura e priva di rischi, è il *Nibbāna*, la cessazione dell'identità.

3. La retta visione

~ *sammādiṭṭhi*

La retta visione è il primo fattore del nobile ottuplice sentiero, nonché una qualità di cruciale importanza per il buddhismo antico. Così come l'alba annuncia il sorgere del sole, la retta visione è antesignana di ogni cosa salutare (AN V 236).

Per comprendere la portata della retta visione occorre comprendere quello che ne è l'esatto contrario: la visione erronea, *micchādiṭṭhi*. L'opposizione fra le due sta nel fatto che mentre la retta visione orienta il cammino verso la liberazione, la visione erronea orienta il sentiero che si addentra nel folto di *dukkha*. Pertanto, in questo capitolo incomincerò con il prendere in esame la seconda, per poi concentrarmi su vari aspetti relativi alla retta visione.

3.1 La visione erronea

La visione erronea è una delle dieci condotte non salutari (*akusala kammaṭṭhā*), definite come attività che hanno una caratteristica propensione a determinare una rinascita infelice. Niente è altrettanto efficace nel procurare una rinascita inferiore come la visione erronea (AN I 31) le cui potenziali conseguenze sono la nascita nel regno animale o in quello infernale (AN I 60). Così come da un seme amaro nasce una pianta amara, allo stesso modo atti, parole, pensieri, intenzioni e aspirazioni che traggono origine da una visione erronea procurano danno e sofferenza (AN I 32).

Si può addirittura dire che la visione erronea è il requisito indispensabile per una rinascita infernale. Infatti, se gli esseri non fossero accecati da una falsa prospettiva, dalla speranza di poter sfuggire, in un modo o nell'altro, alle conseguenze

dei propri atti o comportamenti nocivi, è assai probabile che non intraprenderebbero quel genere di cattive azioni che fruttano una rinascita nei mondi inferiori.

Nei discorsi vi sono descrizioni di diversi aspetti della visione erronea. Alcuni esempi hanno a che vedere con la risultante karmica, come nel caso di chi immagina che comportarsi come un cane o una vacca (MN I 387), intrattenendo il pubblico facendo l'attore (SN IV 307), prestando servizio in guerra come mercenario (SN IV 309) o come soldato di cavalleria (SN IV 311), dia la possibilità di rinascere nei paradisi. Opinioni scorrette di questo tipo denotano un fraintendimento del karma e del suo frutto: credere erroneamente che una condotta che tende a portare a una rinascita inferiore possa trovare ricompensa nei regni celesti.

Altre manifestazioni della visione erronea sono trattate nell'*Apaṇṇaka-sutta*, come quella secondo cui 'non c'è un altro mondo', 'non c'è l'azione', e 'non ci sono cause' (MN I 402-408). Queste opinioni scorrette non soltanto sono fraintendimenti, ma addirittura negazioni della realtà della risultante karmica e della causalità, e di conseguenza anche degli altri piani di esistenza.

Il *Sāmaññaphala-sutta* riferisce che alcuni insegnanti religiosi dell'epoca del Buddha propugnavano opinioni scorrette di questo tipo. Uno di questi sosteneva che l'azione non ha connotazioni etiche, nel senso che non c'è una reale differenza fra l'uccidere e l'aiutare gli altri, fra arrecare distruzione e offrire doni (DN I 52); altri negavano la causalità, oppure sostenevano la teoria per cui tagliare la testa a una persona non va considerato un 'omicidio', ma semplicemente infilare una lama nello spazio fra alcuni elementi materiali.

Un altro ancora sosteneva che non vi era alcuna risultante karmica delle azioni buone e cattive, né un altro mondo, né doveri verso i propri genitori, né esseri nati spontaneamente,

né praticanti spiritualmente realizzati (DN I 55). La sua posizione filosofica sembra basarsi su una concezione materialistica che tende a ridurre l'esperienza all'interazione fra i quattro elementi e considera la morte fisica come totale annullamento.

Una concezione simile non è rara al giorno d'oggi, e tuttavia sembra rappresentare la visione erronea per eccellenza. Ciò si evince dal fatto che il *Mahācattārīsaka-sutta* non si limita a formulare in questi termini la visione erronea, ma definisce la retta visione in termini specularmente opposti.

Quindi, la retta visione sostiene che vi è risultante karmica delle azioni buone o cattive, che esiste un altro mondo, che ci sono doveri nei confronti dei propri genitori, che esistono esseri nati spontaneamente e individui che hanno conseguito la realizzazione spirituale (MN III 72).

3.2 Retta visione e indagine

Esaminando la retta visione descritta nel *Mahācattārīsaka-sutta* si evince che non tutte le affermazioni in esso contenute siano empiricamente verificabili da una persona comune. La conoscenza diretta dell'esistenza di esseri nati spontaneamente, ad esempio, richiederebbe speciali facoltà, che secondo il buddhismo antico si possono ottenere padroneggiando i livelli di concentrazione più profondi.

Ciò nonostante, le proposizioni fondamentali che definiscono la retta visione non richiedono un'adesione fideistica. L'*Apaṇṇaka-sutta* propone una sorta di ragionevole scommessa in favore di quelle che non si possono comprovare direttamente con i propri mezzi attuali (MN I 402). Anche se non si può essere certi della conseguenza dei propri atti in una vita futura, ammettere una simile eventualità in linea di principio ispirerà ad agire in modo salutare. Agendo così, si guadagneranno rispetto, amicizia e stima nella vita attuale,

conseguenze positive che sono più immediatamente verificabili di una futura ricompensa nei paradisi.

Il discorso ai Kālāma presenta un argomento in una certa misura analogo, dove si sottolinea che i vantaggi, derivanti dall'applicare i principi di base di una condotta etica, sono verificabili nella propria esperienza concreta (AN I 189). Pertanto, tali principi possono essere accettati senza dover ricorrere a un atto di fede, alla tradizione orale o a qualche altro tipo di autorità esterna.

Che la retta visione non implichi la fede in un'autorità esterna si può dedurre anche dai due fattori da cui scaturiscono la visione retta e scorretta: la prima nasce sulla base della testimonianza di un altro e di un'attenzione saggia (*yoniso manasikāra*); la seconda, sulla base della testimonianza di un altro e di un'attenzione irriflessiva (AN I 87).

Il primo fattore, menzionato come condizione essenziale, riconosce il ruolo dell'influenza esercitata dagli altri, circostanza ribadita anche dall'affermazione secondo cui consolidare gli altri nella retta visione va a beneficio e a vantaggio di molti, proprio come consolidare gli altri nella visione erronea va a loro detrimento e svantaggio (AN I 33).

La differenza fra il sorgere della visione retta o scorretta non si deve solo al contenuto di quanto un altro può comunicare. Di cruciale importanza è il secondo fattore: la presenza di un'attenzione saggia o irriflessiva. In effetti, questo secondo fattore sembra essere il più significativo dei due, perché in un altro passo si afferma che nessun'altra condizione è altrettanto importante per la nascita e lo sviluppo della retta visione come l'attenzione saggia, così come l'attenzione irriflessiva si distingue come il fattore decisivo per la nascita e lo sviluppo della visione erronea (AN I 31).

Attenzione saggia significa prestare un'attenzione 'accurata', o 'che penetra fino alle origini' (*yoniso*). Ossia: la retta visione richiede un'indagine accurata. Le raccomandazioni

contenute nell'*Apāṇṇaka-sutta* e nel discorso ai Kālāma sono sue applicazioni pratiche. Tutto ciò dimostra che il concetto di retta visione nel buddhismo antico non ha nulla a che vedere con l'adesione cieca a un sistema di credenze, ma implica una disamina intelligente e approfondita da parte di chi è in procinto di farla propria.

Anche nel *Cūḷavedalla-sutta* la retta visione è collocata nell'“aggregato” (*khandha*) della saggezza (MN I 301). Il fatto è notevole, dato che in questo modo la sequenza del nobile ottuplice sentiero presenta la saggezza al primo posto, seguita da moralità e concentrazione. In altri contesti invece, come la descrizione del sentiero graduale, la sequenza che si riscontra regolarmente è moralità, concentrazione e saggezza. Il discostarsi del nobile ottuplice sentiero dalla sequenza più comune mette in luce la funzione della retta visione nel fornire l'imprescindibile impulso alla pratica del sentiero. Senza il principio guida fornito dalla retta visione ed espresso dalla retta intenzione, la pratica del sentiero non può avere come esito la liberazione.

3.3 La retta visione come antesignana del sentiero

Un chiarimento sul ruolo fondamentale della retta visione si trova nel *Mabācattārīsaka-sutta*, nel quale si proclama enfaticamente che la retta visione è l'antesignana del nobile ottuplice sentiero (MN III 71). Il compito della retta visione è invariabilmente quello di discernere fra le manifestazioni corrette e quelle scorrette di ciascun fattore del sentiero trattato nel discorso.

Tale compito deve essere appoggiato dalla funzione vigilante della retta presenza mentale, nonché dal retto sforzo di superare ciò che è sbagliato e applicare ciò che è giusto. La cooperazione fra le tre funzioni, capitanate dalla retta visione, attiverà gli altri fattori del sentiero.

In relazione al primo fattore del sentiero, nel *Mahācattārīsaka-sutta* si afferma che il riconoscere la retta visione come tale è, in sé e per sé, retta visione. L'affermazione risulterà comprensibile, per quanto a prima vista possa sembrare tautologica, se teniamo presente il ruolo della retta visione come principio guida dell'intero sentiero. Fornendo un parametro con cui discernere che cosa giova al progresso e che cosa invece lo ostacola, la retta visione diventa l'antesignana di tutti i fattori del sentiero menzionati nel *Mahācattārīsaka-sutta*, a cominciare da se medesima. Ossia, la retta visione è 'retta' nella misura in cui aiuta a percorrere 'correttamente' il sentiero della liberazione. Questo perché lo 'sguardo' della retta visione si concentra sugli stadi del sentiero e 'vede' la liberazione come una priorità assoluta per se stessi e per gli altri.

Il chiaro orientamento che deriva dall'applicare la retta visione impartisce alla propria vita una direzione di liberazione. Così come l'acqua dell'oceano ha un medesimo sapore, quello del sale (AN IV 203, Ud 56, Vin II 239), allo stesso modo la retta visione, così coltivata, permea ogni atto, pensiero ed esperienza con il sapore della liberazione.

Il *Sammādiṭṭhi-sutta*, il 'Discorso sulla retta visione', sottolinea che discernere ciò che è salutare da ciò che non è salutare è una manifestazione di retta visione (MN I 47). Nel *Dvedhāvitakka-sutta* la stessa fondamentale distinzione è espressa con la suddivisione di pensieri in salutari e non salutari (MN I 114). Il discorso indica che tale suddivisione faceva parte degli esercizi contemplativi praticati dal Buddha prima del suo risveglio e che preparò il terreno al conseguimento della piena liberazione. Presi insieme, questi due passi illustrano come la retta visione costituisca a tutti gli effetti il fondamento del sentiero; vale a dire, il discernimento di ciò che è malsano, e quindi produttivo di *dukkha*, in contrasto con ciò che è sano, e quindi foriero di libertà da *dukkha*.

La retta visione non è solo un prerequisito per poter accedere alla coltivazione del sentiero, ma è un fattore che rimane di rilevanza costante. E si evolve progressivamente passando per lo stadio del suo pieno consolidamento, con l'entrata nella corrente, per giungere al punto di massima maturazione del sentiero, dove diventa la retta visione di 'uno che ha terminato l'apprendimento' (AN V 222). Ossia, la retta visione resta l'antesignana del sentiero anche nel caso dell'*arahant*, e non c'è mai un punto oltre il quale debba essere abbandonata. In tal modo, la retta visione conserva la sua importanza fino alla fine, a dimostrazione di come questo cruciale fattore del sentiero sia qualcosa di dinamico, che si evolve in concomitanza con lo sviluppo del sentiero che essa propizia.

Il progresso dalla retta visione come iniziale principio guida del sentiero alla retta visione come discernimento che si acquisisce lungo gli stadi del sentiero è messo in luce dal *Mahācattārīsaka-sutta*, dove ne vengono distinti due tipi: la retta visione influenzata dall'attaccamento e la retta visione libera dall'attaccamento (MN III 72). La retta visione ancora influenzata dall'attaccamento si riferisce alla già citata serie di proposizioni sulla natura della realtà riguardanti il suo funzionamento causale e l'esistenza di fenomeni come gli esseri nati spontaneamente e di praticanti spiritualmente realizzati. L'altro tipo è la presenza della saggezza durante il risveglio stesso.

3.4 Conquistare la retta visione

Raggiungendo il primo stadio del risveglio, colui che è entrato nella corrente ha 'visto' il Dhamma (MN I 380) ed è quindi dotato di 'visione' (MN III 64), nel senso che, da quel momento, la retta visione è consolidata e incrollabile.

Il *Sammādiṭṭhi-sutta* (MN I 46) descrive diversi modi in cui si ottiene la retta visione, la maggior parte dei quali si basa su un esame approfondito di questo o quell'anello dell'origine dipendente. Rispetto a ciascuno degli anelli, il presupposto per la retta visione è aver compreso il fenomeno in sé e per sé, la sua origine, la sua cessazione e la via che conduce alla sua cessazione. Nel discorso si applica il classico schema delle quattro nobili verità a ciascuno degli anelli dell'origine dipendente.

Il tema dell'origine dipendente viene ripreso anche in una spiegazione della retta visione nel *Kaccānagotta-sutta* (SN II 17). Qui la retta visione è sinonimo della via di mezzo dell'origine dipendente, che evita gli estremi del 'tutto è' e del 'tutto non è'.

In altri discorsi, il vedere il carattere impermanente dei cinque aggregati (SN III 51), dei sei sensi e dei rispettivi oggetti (SN IV 142) costituisce la retta visione, e il 'vedere correttamente' gli aggregati o i sensi come impermanenti suscita il disincanto e il distacco dai desideri, aprendo la strada alla liberazione. Un'analoga prospettiva sulla retta visione si può trovare nel *Mabāsaḷāyatanika-sutta*, che definisce retta visione l'abbandono della brama e del diletto nei riguardi delle sei sfere sensoriali e delle sensazioni che sorgono in dipendenza da esse (MN III 289).

3.5 La retta visione e le quattro nobili verità

Che si tratti di un'accurata percezione dell'origine dipendente di *dukkha*, o del carattere impermanente, e quindi insoddisfacente, dei cinque aggregati o delle sei sfere sensoriali, la retta visione in tutte le sue formulazioni consiste, in sostanza, nella percezione diretta delle quattro nobili verità.

Così come tutte le impronte di animale entrano nell'orma dell'elefante, tutti gli insegnamenti del Buddha sono contenuti nelle quattro nobili verità (MN I 184). Non sorprende, dunque, che la definizione di retta visione che ricorre più spesso nei discorsi menzioni semplicemente la percezione diretta delle quattro nobili verità: 'conoscere *dukkha*, la sua origine, la sua cessazione e il sentiero che porta alla sua cessazione: questa è la retta visione' (p. es. SN V 8).

La retta visione applicata alle quattro nobili verità è assimilabile al quadruplice metodo di diagnosi e prescrizione dell'antica medicina indiana: partendo dal riconoscimento della malattia (*dukkha*) e del virus che ne è responsabile (*tanhā*), passa alla prognosi di guarigione (*Nibbāna*) e alla cura da intraprendere (*magga*) per pervenirvi (T II 105a25 e T II 462c10). Il parallelo mette in luce l'orientamento pragmatico della retta visione.

In effetti, le quattro nobili verità non sono mere proposizioni da accettare, ma rappresentano un approccio alla verità articolato in quattro aspetti. Ciascuno di questi aspetti richiede una specifica attività: la prima verità deve essere 'compresa', la seconda va 'abbandonata', la terza va 'verificata', e la quarta 'coltivata' (SN V 436). La serie di attività qui descritta conferma che la retta visione è una questione di pratica e di realizzazione.

Perciò, in che cosa consiste la retta visione rapportata alle quattro nobili verità? In termini pratici, consiste nell'identificare ogni forma di attaccamento come causa del sorgere di *dukkha*. Per riconoscere l'attaccamento, come e quando si manifesta, occorre monitorare la propria condizione mentale con la maggiore continuità possibile. Per orientarsi in questa attività di monitoraggio è sufficiente chiedersi "questo conduce a *dukkha*?" oppure "porta alla libertà da *dukkha*?", una domanda da porsi tanto in relazione a se stessi che in relazione agli altri.

La regolare rievocazione o ripetizione silenziosa di questa semplice massima porterà, nel tempo, a una consapevolezza sempre più chiara del suo significato, a una 'sensibilità' di fondo nei confronti della direzione suggerita che diventa abituale e preconcezionale. Messa in pratica in questo modo, la prospettiva che sottende questo principio finirà per riemergere spontaneamente nel corso di tutte le attività fornendo il necessario orientamento.

La retta visione, come capacità di identificare nell'attaccamento la causa responsabile del sorgere di *dukkha*, fa anche da sfondo alla disamina delle opinioni offerta dall'*Aṭṭhaka-vagga* del *Suttanipāta*, in cui numerosi versi esaltano i vantaggi dell'andare oltre le opinioni. Ossia, lasciare andare tutte le opinioni, nel senso di spogliarsi dall'attaccamento e dal dogmatismo, non è altro che mettere in pratica la conoscenza delle quattro nobili verità. Ciò non significa, però, che questa stessa conoscenza debba essere abbandonata. Anzi, sarà proprio questa, in quanto retta visione antesignana dell'intero sentiero, a persistere fino e oltre allo stadio del completo risveglio.

Che la retta visione permanga anche quando le 'opinioni' sono lasciate da parte si può dedurre da un verso, sempre del *Suttanipāta*, che esorta a 'non inoltrarsi nei punti di vista' ma ad 'esercitare la visione' (Sn 152). Analogamente, l'*Aggivacchagotta-sutta* sottolinea che il Buddha aveva abbandonato 'i punti di vista' (*dittḥi*) dopo aver 'visto' (*dittḥam*) il carattere impermanente dei cinque aggregati (MN I 486). Il gioco di parole sui vari derivati dello stesso termine pali mostra che, una volta lasciate andare le opinioni, la visione permane, intesa come la facoltà di discernimento rappresentata dalla retta visione. In breve: la retta visione, in quanto prospettiva dischiusa da una comprensione profonda, è ciò che vede o penetra 'attraverso' qualsiasi altra visione o punto di vista.

Pertanto, lo schema delle quattro nobili verità, corrispondente alla definizione classica della retta visione, si può applicare anche alle opinioni: conoscere le opinioni, la loro origine, la loro cessazione e il sentiero che porta alla loro cessazione. Questa conoscenza è libera da *dukkha* (AN IV 68). Ed è a ragione di ciò che le quattro nobili verità diventano retta visione, in quanto portano al disincanto, alla pace, alla conoscenza diretta e al *Nibbāna* (MN I 431).

Perché la retta visione sfoci nel completo risveglio, il suo sviluppo deve dipendere dal distacco, svanire della passione, cessazione, e culminare nel lasciar andare (SN IV 367). Un'analogia sfumatura è sottintesa anche nella specificazione nel *Kosambiya-sutta*, secondo cui l'esercizio della retta visione dovrebbe produrre tranquillità e pace interiore (MN I 323). In linea con queste indicazioni sull'atteggiamento emotivo da tenersi nei riguardi delle opinioni, il *Madhupindika-sutta* riferisce che il Buddha, sfidato a pronunciarsi su quale fosse la sua opinione, risponde pacatamente che la sua opinione è tale da portare all'assenza di conflitto con chicchessia (MN I 108).

Questi passi mostrano che il concetto di retta visione nel buddhismo antico non riguarda solo i contenuti, ma anche l'atteggiamento. Solo una retta visione senza attaccamento e abbarbicamento può dischiudere al massimo il proprio potenziale per far avanzare sul sentiero.

Esercitata in questo modo, la retta visione diventa la via d'uscita da tutte le opinioni ed è quindi fruttuosa, conveniente, salutare, apportatrice di felicità, una via luminosa; pertanto va seguita, coltivata, pienamente apprezzata e realizzata (AN V 238-247). In breve: così come il Gange tende e porta al mare, allo stesso modo la retta visione tende e porta al *Nibbāna* (SN IV 180).

4. Le formazioni volitive ~ *saṅkhārā*

Il termine *saṅkhāra* (plurale: *saṅkhārā*) combina *kāra*, 'fare', con il prefisso *saṃ-*, 'insieme', da cui il senso letterale di formare, costruire o 'con-fezionare'. Un esempio può essere la regola del *Vinaya* che ammette il 'confezionare' (*abbisaṅkharitum*) un unguento medicinale, nel senso che permette di prepararlo (Vin I 205). Un altro passo pertinente si trova in un verso del *Suttanipāta* in cui il termine etimologicamente correlato *saṅkhata* qualifica una zattera 'ben messa insieme' (Sn 21), ossia ben costruita.

Nei discorsi il termine *saṅkhāra* può avere un senso sia attivo che passivo, rappresentando sia 'ciò che costruisce', sia ciò che viene 'costruito'. La sfumatura più attiva del costruire come espressione di intenzionalità o volontà è più preminente nel termine *abbisaṅkhāra*, che potrebbe essere reso con 'determinazione volitiva', mentre la sfumatura passiva di qualcosa che viene 'confezionato', nel senso di essere il prodotto di condizioni, è implicita nel termine *saṅkhata*, che qualifica qualcosa come 'condizionato'.

Anche lo stesso termine *saṅkhāra* comprende tutte queste sfumature, il che rende impossibile catturare l'intera gamma di significati traducendolo con un'unica espressione. Alcune fra le traduzioni che sono state proposte sono: 'attività', 'coefficiente', 'composizione', 'composto', 'fabbricazione', 'concomitante', 'confezione', 'costituente', 'costruzione', 'determinante', 'disposizione', 'formazione', 'forza', 'preparazione', 'processo', 'sinergia' e 'volizione'. Ciascuna di esse coglie alcuni aspetti del vocabolo pali ma nessuna riesce a dar conto dell'intero spettro semantico coperto da questo termine.

Per meglio chiarire tale gamma di significati è utile distinguere tre principali contesti in cui ricorre il termine

saṅkhārā: (1) come quarto dei cinque aggregati; (2) come secondo dei dodici anelli dell'origine dipendente; (3) come fenomeno condizionato, secondo l'accezione più generica del termine che si riflette, ad esempio, in espressioni come 'tutti i *saṅkhārā* sono impermanenti' (Dhp 277).

4.1 I *saṅkhārā* come aggregato

I *saṅkhārā* sono il quarto dei cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento, e in questo contesto rappresentano l'aspetto conativo dell'esperienza mentale. L'aggregato dei *saṅkhārā* dipende dal contatto, e in questo è affine agli aggregati della sensazione e della percezione (MN III 17). Questa dichiarazione di condizionalità, ancorché succinta, è estremamente significativa nel caso dei *saṅkhārā*, in quanto ne sottolinea il carattere dipendente. Ciò che può dare l'impressione di essere un nucleo indipendente al cuore dell'esperienza, dotato di intenzioni e capace di prendere decisioni, a un più attento esame si rivela solo un processo di reazione allo stimolo fornito dal contatto. Sviluppando la propria visione profonda in questa direzione, viene messo in luce il carattere impersonale dei *saṅkhārā*.

Mentre gli aggregati della sensazione e della coscienza sono relativi alle porte sensoriali, gli aggregati della percezione e dei *saṅkhārā* sono relativi agli oggetti sensoriali, ossia a forme, suoni, odori, sapori, sensazioni tattili e oggetti mentali (SN III 60). Ciò suggerisce che mentre sensazione e coscienza rientrano, in una certa misura, più nell'aspetto ricettivo dell'esperienza mentale, la percezione e i *saṅkhārā* sono coinvolti più attivamente con l'oggetto, nel riconoscerlo e nel reagire ad esso. Il significato di 'reazione' emerge anche dalla definizione classica ricorrente nei discorsi (p. es. SN III 63) secondo cui l'aggregato dei *saṅkhārā* include le volizioni (*cetanā*) che sorgono in rapporto ai sei tipi di oggetto

sensoriale. In breve, i *saṅkhārā* nell'accezione di aggregato sono ciò che reagisce all'esperienza.

Un esempio che illustra il significato di attività volitiva contenuto nel termine *saṅkhāra* ricorre in un passo che racconta come il discepolo laico Soṇa fosse motivato ad abbracciare la vita religiosa (Ud 57: *pabbajābhisankhāra*). Quando il monaco Mahākaccāna gli fa presente le difficoltà della vita monastica, la forza di questo *saṅkhāra* diminuisce e Soṇa rimane laico. Un esempio simile si trova nel brano dove il generale Siha ha l'intenzione di far visita al Buddha (AN IV 180: *gamiyābhisankhāra*). Avendo appreso da qualcuno che il Buddha predicava la non-azione, la sua volizione si affievolisce e decide di non andare. In entrambi i casi, tuttavia, arriva il momento in cui l'intensità volitiva dei rispettivi *saṅkhārā* cresce al punto da superare ogni ostacolo, tanto che alla fine Soṇa effettivamente diventa monaco e Siha si reca dal Buddha.

Un altro esempio che mette in rapporto il termine *saṅkhāra* con la forza di volontà si può trovare nel contesto delle 'quattro vie ai poteri paranormali' (*iddhipāda*), che combinano varie forme di concentrazione con lo sforzo deliberato (*padhānasankhāra*). Lo sforzo deliberato, in questo caso, si riferisce specificamente alla volontà di abbandonare ciò che è malsano e coltivare ciò che è sano (SN V 268).

Lo sforzo deliberato (*saṅkhārappadhāna*) compare altrove come strumento per superare *dukkha* (MN II 223). L'esercizio dello sforzo deliberato nella forma delle quattro vie ai poteri paranormali può fruttare perfino la capacità di operare miracoli. Qui, di nuovo, entrano in gioco i *saṅkhārā*, dato che è l'*iddhābhisankhāra*, 'la risoluzione paranormale', il fattore richiesto per un'impresa di magia, come quando Mahāmoggallāna fa tremare un palazzo celeste toccandolo con l'alluce (MN I 253), o un monaco provoca pioggia e fuoco (SN IV 292).

Il *Sampasādanīya-sutta* riferisce che chi è dotato di poteri telepatici può rilevare l'attività dei *saṅkhārā* nella mente altrui (DN III 104). Secondo questo passo, una volta che è stata individuata la direzione volitiva di un *saṅkhāra* per via telepatica, è possibile predire quali pensieri affioreranno nella mente altrui. Da ciò si evince che i *saṅkhārā*, in quanto formazioni volitive, possono rappresentare lo stadio iniziale dell'attività mentale, la prima inclinazione o tendenza che precede l'emergere del pensiero articolato, la cui natura è determinata dalla direzione impartita dai relativi *saṅkhārā*.

Se la capacità di riconoscere l'attività dei *saṅkhārā* nella mente altrui richiede poteri telepatici, non è richiesto altrettanto per riconoscerla nella propria. È esattamente da questo esercizio, compiuto nella propria sfera mentale, che derivano allettanti possibilità di coltivare la visione profonda. La pratica continuativa della presenza mentale è in grado di mettere in luce lo stadio in cui affiora la prima inclinazione o tendenza che precede il pensiero vero e proprio. Prendendo coscienza delle reazioni in fase nascente, diventa possibile stroncarle nel caso in cui rivelino un carattere non salutare.

La contemplazione delle sensazioni offre un contributo sostanziale allo sviluppo di questa capacità, perché è appunto la consapevolezza della tonalità affettiva dell'esperienza ciò che permette di riconoscere la reazione nascente, prima che si articoli pienamente in un pensiero. Prendere coscienza dei *saṅkhārā* nel contesto della contemplazione delle sensazioni offre un cruciale vantaggio temporale, dato che l'innescio della reazione viene letteralmente 'sentito' al suo primo sorgere. Inoltre, la consapevolezza dello sfondo affettivo dei pensieri dà meno adito alla distrazione derivante dal coinvolgimento con i contenuti del pensiero e ha quindi più facile gioco nel mettere in luce la vera natura di questi ultimi.

L'aggregato dei *saṅkhārā* interagisce con ognuno degli altri aggregati ed esercita su di essi un effetto condizionante

(SN III 87). Esso comprende non solo le reazioni volitive del presente, ma anche quelle del passato e del futuro, quelle sórte dal contatto interno ed esterno, siano esse grossolane o sottili, inferiori o superiori, lontane o vicine (MN III 17). In quanto aggregato, i *saṅkhārā* condividono con gli altri aggregati le qualità di tutti i fenomeni condizionati. Perciò, tutte le volizioni e le intenzioni, rappresentanti della ‘volontà’, sono impermanenti, insoddisfacenti e prive di un sé. Per quanto sia possibile trarre piacere e soddisfazione dall’aggregato dei *saṅkhārā* – in particolare in quelle occasioni in cui ci sembra di essere in grado di esercitare liberamente il nostro volere – tale piacere e soddisfazione sono ridimensionati dallo svaneggiamento insito nel loro carattere impermanente e quindi, in un’ultima analisi, insoddisfacente (SN III 103).

Negli sviluppi posteriori della filosofia buddhista, il significato del termine *saṅkhārā* si estende a includere un’ampia gamma di fattori mentali, divenendo così un’etichetta generica sotto cui accorpate fenomeni quali, ad esempio, il contatto, l’applicazione intellettuale, le cinque facoltà e i cinque poteri, i fattori del nobile ottuplice sentiero, l’assenza di avversione e avidità (Dhs 17); in tal modo, tutto quanto ha carattere mentale viene sussunto nei *saṅkhārā*, eccezion fatta per la sensazione, la percezione e la coscienza. L’uso prevalente dell’espressione ‘*saṅkhārā*’ al plurale, quando designa l’aggregato, e il fatto di suggerire tanto qualcosa che ‘mette insieme’ quanto qualcosa che ‘è messo insieme’, può aver influenzato la scelta del termine *saṅkhārā* per etichettare questi fattori e qualità mentali.

Ciò nonostante, bisogna ricordare che questa estensione semantica va oltre le implicazioni dell’aggregato dei *saṅkhārā* nei primi discorsi, dove il termine rappresenta principalmente l’aspetto volitivo dell’esperienza mentale. Da un punto di vista pratico, ha una cruciale importanza la sfumatura legata all’intenzione e alla volontà.

4.2 I *saṅkhārā* come anello dell'origine dipendente

Anche nel contesto dell'origine dipendente, i *saṅkhārā* sono le formazioni volitive; il loro ruolo è tuttavia diverso, perché è diverso il modello degli aggregati da quello dell'origine dipendente. I cinque aggregati sono un'analisi dei fattori costitutivi dell'esistenza empirica in un determinato momento temporale. Nel contesto dell'origine dipendente, invece, l'accento è sulla genesi condizionata di *dukkha*. La differenza fra i due modelli è simile, sotto certi aspetti, a quella fra le sezioni orizzontale e verticale di un medesimo oggetto: entrambe sono sezioni, ma la prospettiva che offrono è diversa.

Per chiarire la differenza è esplicitativo l'esempio dell'*arāhant*. Un *arāhant* possiede ancora l'aggregato dei *saṅkhārā*, ma nessuno di essi è radicato nell'ignoranza, né partecipa alla genesi dipendente di *dukkha*. Con ciò si dimostra che la portata dei *saṅkhārā* come aggregato è più ampia di quella dei *saṅkhārā* come anello dell'origine dipendente.

Come secondo dei dodici anelli dell'origine dipendente, i *saṅkhārā* collegano il primo, l'ignoranza, con il terzo, la coscienza. Secondo l'interpretazione tradizionale, questo anello rappresenterebbe la formazione volitiva karmicamente attiva responsabile della rinascita e della prosecuzione dell'esistenza. Ossia, nel contesto dell'origine dipendente, è il principio creativo insito nelle diverse forme di esistenza, il cui potenziale creativo si riflette in un passo del *Saṅgīti-sutta* (DN III 211) secondo il quale tutti gli esseri sussistono in virtù dei *saṅkhārā*.

Secondo l'analisi nel *Papāta-sutta* del rapporto condizionale fra l'anello dell'ignoranza (definita come non comprensione delle quattro nobili verità) e i *saṅkhārā*, chi non comprende le quattro nobili verità si compiace dei *saṅkhārā* che portano a nascita, vecchiaia e morte, tristezza, lamento, pena, angoscia e disperazione (SN V 449). Viceversa, chi le

comprende non si compiace dei *saṅkhārā* ed è quindi in grado di affrancarsi da nascita, vecchiaia, morte e via dicendo.

Una prospettiva complementare è offerta dal *Dvayatānupassanā-sutta*, in cui si dice che tutto il *dukkha* dipende dai *saṅkhārā*, per cui con la cessazione dei *saṅkhārā* non si produce più alcun *dukkha* (Sn 731). Con ciò si mette in evidenza il ruolo cruciale dei *saṅkhārā* nell'origine dipendente dei fattori di nascita, vecchiaia e morte, tristezza, lamento, dolore, angoscia e disperazione. Una volta compreso chiaramente il loro ruolo e pacificati tutti i *saṅkhārā*, prosegue il discorso, ci si affranca dalle future esistenze (Sn 733).

Il *Saṅkhāruppatti-sutta* documenta la funzione dei *saṅkhārā* in rapporto alla rinascita (MN III 99). Il discorso descrive come qualcuno che sia dotato di fiducia, moralità, conoscenza, generosità e saggezza possa nutrire l'aspirazione a rinascere in una situazione umana favorevole o in un regno celeste. Se questa aspirazione mentale viene nutrita e ripetutamente coltivata, la persona rinascerà in quella situazione o regno. Ossia, la coltivazione di questo tipo di *saṅkhārā* è ciò che porta a quella forma di rinascita. Il *Saṅgīti-sutta* suggerisce che l'aspirazione a una rinascita favorevole può andare a buon fine anche se si basa sull'atto meritorio di offrire doni a monaci e brahmani (DN III 258).

L'importanza delle inclinazioni mentali è messa in luce anche dal *Kukkuravatika-sutta* (MN I 387), che riferisce di una conversazione fra il Buddha e alcuni asceti dediti alla pratica di imitare il comportamento del cane o della vacca. Il discorso suggerisce che l'inclinazione mentale risultante da una condotta di questo tipo condurrà solo ad una rinascita come cane o vacca. Il principio sotteso è che ogni tipo di *saṅkhārā* porta a una rinascita corrispondente. Pertanto, una persona i cui *saṅkhārā* sono affini a quelli di un animale non potrà che rinascere come animale. Ecco perché i *saṅkhārā*

sono effettivamente il principio creativo responsabile delle varie forme di esistenza.

In termini più generali, se i *saṅkhārā* sono di natura nociva, conducono a una rinascita dove predominano esperienze di tipo nocivo. Ossia, ciascun essere vivente crea e plasma il proprio carattere e la propria esistenza, con la mediazione dei *saṅkhārā*, sia nelle vite passate, sia in ogni istante della vita attuale.

Il ruolo dei *saṅkhārā* nel contesto dell'origine dipendente, tuttavia, non si limita alla rinascita. Contemplato dal punto di vista della coltivazione della visione profonda, il secondo anello dei *saṅkhārā* può essere considerato come l'espressione del proprio 'condizionamento' mentale nel presente, nella misura in cui è radicato nell'ignoranza.

I discorsi analizzano il condizionamento mentale da diversi punti di vista collegati fra loro. Uno di questi tratta di 'influssi' o 'infezioni' (*āsava*), la cui 'influenza' fermentante e suppurante guasta la mente 'infettandola' con l'ignoranza e altri 'inquinanti'. Un'altra prospettiva sulla meccanica del condizionamento mentale si rivela con le 'tendenze latenti' (*anusaya*), che con dinamiche a malapena discernibili 'tendono' all'ignoranza e a una varietà di afflizioni sotto forma di 'abitudini' e 'inclinazioni' della mente. Un altro aspetto della situazione derivante dal condizionamento mentale viene evidenziato dai 'vincoli' (*saṃyojana*), che illustrano la mancanza di libertà dovuta alla 'schiavitù' dell'ignoranza e di altri stati negativi.

Tutti questi fattori si possono raggruppare sotto l'etichetta '*saṅkhārā*', nel senso di condizionamento mentale derivato dall'ignoranza. In questa accezione, *saṅkhārā* acquista particolare importanza in relazione a un altro anello, dove va spezzata la catena dell'origine dipendente di *dukkha*: l'insorgere della brama in dipendenza dalla sensazione. La brama, come reazione abituale alla sensazione, è diretta conseguenza del condizionamento mentale, che a sua volta è l'esito di

passate reazioni volitive influenzate dall'ignoranza. Quindi la sensazione è il punto di convergenza in cui il condizionamento, o *saṅkhārā*, manifesta la propria influenza. Con una pratica risoluta e perseverante, è possibile disinnescare e sradicare progressivamente tali condizionamenti.

La prospettiva di visione profonda che così si schiude è complementare a quella che considera i *saṅkhārā* reazioni volitive che si esprimono nel momento presente. Sono due facce della stessa medaglia, ossia del graduale decondizionamento della mente.

Come secondo anello dell'origine dipendente, i *saṅkhārā* ricadono in tre categorie principali: fisici, verbali e mentali (SN II 4). Sulla base dell'ignoranza, si può dar luogo a un *saṅkhārā* fisico, verbale o mentale, di propria iniziativa o su istigazione di altri, in maniera premeditata (*sampajāna*) o preterintenzionale (*asampajāna*) (SN II 40). Le distinzioni introdotte da questo discorso rivelano che la produzione di *saṅkhārā* non è necessariamente questione di libera scelta: si può essere istigati da altri a generarne, oppure reagire senza alcuna premeditazione. Tanto più necessaria si rivela, quindi, una costante applicazione della presenza mentale nell'area della produzione dei *saṅkhārā*.

Il *Parivimaṃsana-sutta* introduce un'ulteriore triplice ripartizione dei *saṅkhārā*, con la spiegazione di come, per effetto dell'ignoranza, la persona comune produce *saṅkhārā* di tipo meritorio (*puñña*), non-meritorio (*apuñña*) o imperurbabile (*āneñja*), i quali, a loro volta, determinano l'emergere di una coscienza di natura corrispondente (SN II 82). Ma una volta sradicata l'ignoranza, questi tre tipi di *saṅkhārā* vengono abbandonati.

4.3 I saṅkhārā in generale

La distinzione dei *saṅkhārā* in fisici, verbali e mentali ricorre non solo nel contesto dell'origine dipendente ma

anche in riferimento allo stato di cessazione della percezione e della sensazione (*saññāvedayitanirodha*). La sequenza con cui cessano i tre *sañkhārā* è illustrata in dettaglio dal *Cūlavēdalla-sutta* (MN I 301). Entrando nello stato meditativo della cessazione, cessano innanzitutto i *sañkhārā* verbali (in questo caso l'applicazione mentale iniziale e sostenuta, *vitakka* e *vicāra*), poi i *sañkhārā* fisici (ossia il movimento respiratorio), infine i *sañkhārā* mentali (percezione e sensazione).

La spiegazione chiarisce che i tre tipi di *sañkhārā* considerati non coincidono con la ripartizione in fisici, verbali e mentali applicata nel contesto dell'origine dipendente. La differenza sta nel fatto che i *sañkhārā* del secondo anello dell'origine dipendente dipendono dall'ignoranza. Lo stesso non si può dire nel caso dell'esempio, dato che il respiro, l'applicazione mentale, la percezione e la sensazione sono presenti anche nell'*arāhant*, che è libero dall'ignoranza e che quindi ha trascorso i tre tipi di *sañkhārā* responsabili dell'origine dipendente di *dukkha*.

Il termine *sañkhārā* ricorre anche in relazione a un altro tipo di cessazione, ossia alla 'graduale cessazione dei *sañkhārā*' che si accompagna ai quattro assorbimenti meditativi, alle realizzazioni immateriali e alla già citata cessazione di percezione e sensazione (SN IV 217). I *sañkhārā* la cui cessazione viene descritta in questo passo sono il linguaggio, l'applicazione mentale iniziale e sostenuta, la gioia, il respiro, la percezione della forma, la percezione dello spazio infinito, la percezione della coscienza infinita, la percezione del nulla e infine ogni percezione e sensazione. Lo scopo di questa classificazione è mostrare i fattori determinanti di ciascuna delle realizzazioni menzionate, presentandoli dal punto di vista di ciò che rimane quando si progredisce da una esperienza alla successiva e più elevata. Quindi, con il primo assorbimento viene meno il linguaggio, con il quarto assorbimento

si ferma il movimento respiratorio e allo stadio della cessazione scompare ogni forma di percezione e sensazione.

Secondo un'altra accezione, con il termine *saṅkhārā* si allude alla forza vitale o volontà di vivere. Un esempio è il passo in cui si narra che il Buddha guarì dalla malattia facendo leva sulla volontà di vivere, sul suo *jīvitasaṅkhāra* (SN V 152). A tale volontà, cui si allude alternativamente con i termini *āyusaṅkhāra* e *bhavaṅkhārā* (SN V 262), rinuncerà successivamente.

Riguardo agli *āyusaṅkhārā*, va detto che essi parrebbero essere presenti anche durante la cessazione di percezione e sensazione (MN I 296). Un altro discorso puntualizza che la rapidità con cui gli *āyusaṅkhārā* si esauriscono è maggiore di quella del moto del sole e della luna (SN II 266). In questo particolare passo, gli *āyusaṅkhārā* rappresentano la vita in quanto tale, non solo la volontà di vivere.

Il termine *bhavaṅkhārā* ricorre in un altro esempio (AN V 88), dove si spiega che i *bhavaṅkhārā* responsabili del rinnovarsi del divenire sono uno dei fattori imprescindibili dell'esistenza corporea (*sarīratṭha*). Questo esempio collega il *bhavaṅkhārā* in particolare al contesto della rinascita e quindi al suo ruolo determinante per la continuità dell'esistenza. È significativo che in questo passo *bhavaṅkhārā* ricorra insieme ad altri termini collegati al corpo, come il caldo e il freddo, la fame e la sete, la defecazione e la minzione, nonché la moderazione del corpo, della parola e dello stile di vita. Ciò conferisce al termine *bhavaṅkhārā* una marcata sfumatura di radicamento o diretto collegamento al corpo.

Un altro contesto in cui compare il termine *saṅkhārā* è la descrizione delle cinque classi di individui che hanno ottenuto il non-ritorno (p. es. SN V 201). Due di queste si distinguono in base al fatto di conseguire il *Nibbāna* finale 'con sforzo' (*sa-saṅkhārā*) o 'senza sforzo'. Un discorso dell'*Āṅgutta-*

ra-nikāya collega il *Nibbāna* “con sforzo” alla contemplazione del carattere non attraente del corpo, della natura disgustosa del cibo e via dicendo; laddove il conseguimento “senza sforzo” si deve alla coltivazione degli stati di assorbimento (AN II 155).

A volte, il termine *sankhārā* si riferisce ai cinque aggregati presi tutti insieme. Con questa accezione ricorre in un verso attribuito al monaco Adhimutta che, rivolgendosi ai banditi che vogliono ucciderlo, dice di non avere paura, in quanto sa che non c'è un 'io' da uccidere, ma solo *sankhārā* che si dissolvono (Th 715). Con significato analogo lo troviamo anche in un verso della monaca Vajirā (SN I 135) che, in risposta a una provocazione di Māra, ribadisce come la nozione di un 'essere' (sostanziale) sia del tutta infondata, poiché in realtà non c'è altro che un conglomerato di *sankhārā*.

'*Sankhārā*' può anche alludere all'esperienza percettiva nel suo complesso. Così, il *Pañcattaya-sutta* (MN II 231) spiega che per chi aspira a conseguire lo stato di 'né-percezione-né-non-percezione' la presenza di ciò che è visto, udito, sentito o conosciuto rappresenta un ostacolo. Qui il termine *sankhārā* sta a indicare quanto è visto, udito, sentito o conosciuto; dopodiché si aggiunge che questo stato mentale raffinato può essere raggiunto solo con un minimo residuo di *sankhārā*.

Un altro esempio rilevante si trova in un verso delle *Therīgāthā*, in cui una giovanetta, promessa sposa di un principe, decide invece di abbracciare la vita religiosa (Thī 514). Per spiegare la sua scelta, afferma di non trarre piacere da ciò che appartiene ai *sankhārā*. In questo caso, il termine *sankhārā* sembra alludere al piacere dei sensi in generale e all'opulenza di cui godrebbe grazie al matrimonio.

Nell'accezione più generica si esprimono entrambe le sfumature implicite nel termine, quella attiva e quella passiva. Un esempio del significato attivo si trova in un passo che spiega come le cose malsane emergano in virtù di una causa

(*sa-saṅkhārā*), e non senza causa (AN I 82). Sempre con il significato di ‘causa’ il termine ricorre in un passo dove si dice che anche le facoltà del dolore e del piacere sono dovute a una causa (SN V 213). In simili contesti, *saṅkhārā* si riferisce alla presenza di una ‘causa’ o ‘condizione’.

Il risvolto passivo del termine *saṅkhārā*, genericamente inteso, allude a tutti i fenomeni condizionati. Esempi si trovano in due discorsi (DN II 198 e SN III 146) dove si parla dello splendore e dell’immensa ricchezza goduti dal Buddha in una vita precedente nella quale fu re, e che andarono incontro al cambiamento e alla dissoluzione. La parola per designare lo splendore e la ricchezza perduti è *saṅkhāra*. Un uso analogo ricorre in un altro discorso che, per illustrare l’impermanenza di tutti i *saṅkhārā*, pone il caso di una siccità planetaria che provoca il prosciugamento delle acque e la distruzione di ogni forma di vita (AN IV 100). Pertanto, l’intera sfera dell’esistente si può ricondurre sotto l’etichetta ‘*saṅkhāra*’ nel senso di *saṅkhata*, ossia qualcosa che è ‘condizionato’.

Lo stesso uso generico è implicito nella celebre esortazione finale del Buddha, pronunciata immediatamente prima del *Nibbāna* definitivo, che ribadisce il carattere impermanente di tutti i fenomeni condizionati, o *saṅkhārā* (DN II 156: *vayadhammā saṅkhārā*). Il tema ricorre anche in un’altra celebre espressione secondo cui tutti i *saṅkhārā* sono impermanenti e insoddisfacenti, e tutti i *dhamma* sono senza sé (Dhp 277-279). Questa è la vera natura delle cose, lo schema intrinseco della realtà (AN I 286).

Osservare i *saṅkhārā* dal punto di vista della loro impermanenza è un esercizio contemplativo menzionato di frequente nei discorsi (p. es. AN III 83), frequenza che ne sottolinea l’importanza pratica. Il rapporto con *dukkha* si può cogliere nella triplice ripartizione di quest’ultima: il dolore vero e proprio, il dispiacere dovuto al cambiamento e l’insod-

disfazione conseguente alla natura di tutti i *saṅkhārā* (SN V 56). Perciò, la chiave della saggezza e della comprensione superiori sta nel considerare i *saṅkhārā* da un giusto punto di vista (AN II 94).

La coltivazione della visione profonda nei riguardi dei *saṅkhārā* ha un ruolo di primo piano nell'insegnamento di Vipassī, il Buddha di un'era precedente, che paragona gli svantaggi, il declino e la corruzione dei *saṅkhārā* ai benefici del *Nibbāna*. Ascoltando queste parole, chi tra i presenti aveva già conseguito l'entrata nella corrente ottenne il completo risveglio (DN II 42).

Fra tutti i *saṅkhārā* (nel senso di fenomeni condizionati), il migliore è il nobile ottuplice sentiero (AN II 34). Per quanto il sentiero sia condizionato, e dunque rientri nell'ambito di ciò che si definisce *saṅkhārā* in senso lato, il suo obiettivo non appartiene più ai *saṅkhārā*, ma trascende tutti i *saṅkhārā* (Dhp 154: *visaṅkhāra*). Il *Nibbāna* non è 'formato', 'costruito' o 'condizionato', essendo per sua natura 'incondizionato', *asaṅkhata* (Ud 80). Con il completo risveglio si raggiunge l' 'incondizionato', allorché si disinnesca il condizionamento della passione, dell'odio e dell'illusione estirpandolo alla radice (SN IV 362). Così, in senso lato, solo il *Nibbāna* esula dalla sfera dei *saṅkhārā* poiché è 'la pacificazione di tutti i *saṅkhārā*' (e.g. MN I 436). La pacificazione di tutti i *saṅkhārā*, spiega il *Dhammapada*, è la vera felicità (Dhp 368 e 381).

5. Il pensiero ~ *vitakka*

Nei discorsi antichi il termine *takka* assume spesso una connotazione negativa, alludendo a quel tipo di speculazione astratta e sofisticata che può indurre a false conclusioni e opinioni infondate, quali quelle descritte, ad esempio, nel *Brahmajāla-sutta* (DN I 16 segg.). Quindi *takka* è considerato come una delle innumerevoli fonti di conoscenza inaffidabili (AN I 189).

Il termine *vitakka*, tuttavia, non possiede necessariamente un significato negativo. È piuttosto il contesto in cui ricorre a determinare se un caso particolare di 'pensiero' vada visto in luce positiva o negativa.

In una certa misura, ciò è sintomatico dell'atteggiamento del buddhismo antico verso il pensiero e i concetti, in quanto la chiara coscienza della loro limitatezza non implica un rifiuto globale. In realtà, *vitakka* riveste un ruolo importante nel sentiero buddhista, sentiero che conduce, da ultimo, a qualcosa che è oltre il pensiero, *atakkāvacara* (p. es. MN I 167).

Questo approccio pragmatico al pensiero, in quanto strumento importante ma limitato, permea l'analisi nel buddhismo antico riguardo alle sue funzioni e manifestazioni. Aspetti importanti di tale analisi sono la prospettiva etica, l'analisi psicologica della genesi del pensiero, l'approccio meditativo al lavoro con i pensieri descritto nel *Vitakkasaṅṭhāna-sutta*, il ruolo di *vitakka* nel contesto degli stati di assorbimento, nonché una serie di similitudini riguardanti la natura del pensiero. In questo capitolo esamino questi aspetti uno per uno.

5.1 La prospettiva etica sul pensiero

La prospettiva etica del buddhismo antico sul pensiero è, secondo il *Dvedhāvitaṅga-sutta*, una diretta conseguenza

delle esperienze meditative del Buddha precedenti il risveglio (MN I 114). Il discorso riferisce che nel corso della sua ricerca il Bodhisattva Gotama elaborò una chiara distinzione fra pensieri non salutari (collegati alla sensualità, alla malevolenza o alla violenza) e pensieri salutari (collegati alla rinuncia, all'assenza di malevolenza e di violenza). Il motivo soggiacente a tale distinzione è che i primi sono causa di afflizione per se stessi e per gli altri e vanno a detrimento della saggezza, cioè allontanano dal *Nibbāna*. Sulla base di questa chiara distinzione, il Bodhisattva compì uno sforzo deliberato per superare i pensieri non salutari al fine di progredire verso la liberazione.

Questa cruciale distinzione motiva anche l'esortazione a coltivare intenzioni di rinuncia, non malevolenza e non violenza come secondo fattore del nobile ottuplice sentiero (p. es. MN III 251). Questa definizione della retta intenzione come uno degli otto fattori del sentiero rivela il ruolo fondamentale della prospettiva etica sui pensieri e le intenzioni come mezzo di progresso verso la liberazione. Per questo motivo, secondo il *Sabbāsava-sutta*, uno dei metodi per contrastare gli influssi è proprio quello di non permettere a pensieri collegati alla sensualità, alla malevolenza e alla violenza di permanere nella mente, di contrastarli fermamente ed eliminarli (MN I 11). L'atteggiamento corretto nei riguardi di questo tipo di pensieri è esemplificato dal re Mahāsudassana, che prima di raccogliersi in meditazione dice fra sé: «Fermi lì, pensieri di sensualità, di malevolenza e di violenza, a debita distanza» (DN II 186). Formulare un simile proposito prima di accostarsi al luogo dove abitualmente si medita può avere un notevole effetto sul modo in cui la pratica si svolgerà.

L'analisi del pensiero nel buddhismo antico non si ferma al lavoro con i pensieri non salutari. C'è un incoraggiamento frequente a coltivare pensieri positivi, come quelli particolar-

mente raccomandabili che formano la serie degli otto pensieri di un individuo superiore. Secondo questi otto pensieri, l'insegnamento del Buddha si rivolge a chi ha pochi desideri, a chi è pago e appartato, energico e consapevole, concentrato e saggio, e soprattutto a chi non trae diletto dalla proliferazione concettuale (AN IV 229). L'ultimo elemento dell'elenco è significativo in quanto, nel contesto di una serie di riflessioni lodevoli, ammonisce a non lasciare che la tendenza discorsiva della mente proliferi liberamente in maniera incontrollata.

5.2 La genesi del pensiero

Secondo l'analisi proposta nel *Dvedhāvitakka-sutta*, ciò a cui si pensa spesso produce una corrispondente inclinazione mentale (MN I 115). Pensare di frequente ad argomenti stimolanti sul piano sensuale, oppure a cose che suscitano malevolenza e irritazione, rafforza la tendenza mentale responsabile dell'emergere di quel tipo di pensieri. La via d'uscita da questo circolo vizioso – in cui il pensiero produce un'inclinazione che produce nuovi pensieri – consiste innanzitutto nel prendere coscienza di ciò che avviene, dopodiché nel compiere uno sforzo deliberato per impedire la prosecuzione dei pensieri non salutari.

Coltivare la visione profonda della natura del pensiero richiede, in particolare, l'essere consapevoli dei pensieri nel momento in cui emergono, della loro presenza temporanea, nonché della loro scomparsa (AN II 45). Questo esercizio genera presenza mentale e chiara comprensione, e costituisce uno dei requisiti per sviluppare le quattro forme di conoscenza introspettiva, *paṭisambhidā* (AN IV 33).

Per quanto riguarda la genesi dei pensieri non salutari, un importante fattore è la percezione, *saññā*. Secondo il *Samānāmaṇḍikā-sutta*, l'emergere di pensieri e intenzioni non

salutari si deve a un corrispondente tipo di percezione (MN II 27). Ossia, la radice dei processi discorsivi non salutari sta nel modo in cui la percezione elabora l'esperienza.

Nato sulla base di un particolare tipo di percezione, il pensiero ha la tendenza a innescare la 'proliferazione concettuale', *papañca* (MN I 112), che a sua volta si manifesta come una moltiplicazione di pensieri dello stesso tipo (DN II 277). Come chiarisce il *Madbupinḍika-sutta*, trarre piacere dalla proliferazione concettuale e dalle relative percezioni è il fattore responsabile dei conflitti e delle dispute, delle parole maligne, della menzogna e di altri mali (MN I 109). Così, quando i monaci litigano fra loro, la conclusione che se ne può trarre è che non hanno sviluppato a sufficienza i tre tipi di pensiero salutare, mentre con ogni probabilità hanno intrattenuto di frequente pensieri a sfondo sensuale, malevolo o violento (AN I 275).

Che i pensieri non salutari si manifestino mentre si cammina, si siede o si giace, è una cosa certa: non bisogna lasciarli continuare (It 115). Se proviamo a mettere in pratica questo principio, ci accorgiamo ben presto che tenere a bada i pensieri non salutari richiede un'applicazione intenzionale, perché le dinamiche responsabili della genesi del pensiero non dipendono, il più delle volte, da una scelta cosciente. A uno sguardo più attento, i 'nostri' pensieri e le idee si rivelano spesso del tutto indipendenti dal nostro controllo.

Questo è un fatto ben noto a chiunque pratici la meditazione, in cui si scopre quanto sia difficile non perdersi in ogni sorta di pensieri, riflessioni, fantasie e ricordi. Tutto ciò accade a dispetto della decisione originaria di concentrarsi su un determinato oggetto. Per ovviare a questa situazione, la genesi del pensiero deve essere esposta alla luce della consapevolezza attraverso un graduale addestramento mentale.

Significativamente, i discorsi ritengono che un monaco abbia raggiunto un notevole grado di abilità contemplativa se

può dire di essere libero di pensare solo i pensieri che davvero vuole pensare (MN I 122). Insegnare ad altri come dirigere efficacemente l'attività discorsiva della mente merita di essere definito un miracolo pedagogico (DN I 214).

In altre parole, la capacità di essere liberi dai pensieri distraenti è il frutto di un considerevole addestramento e non è la norma per il praticante ordinario; anche se ammettere di essere vittima di distrazioni ricorrenti durante la pratica non è da tutti.

Un approccio graduale alla disciplina del pensiero viene esposto in un discorso dell'*Anguttara-nikāya*, dove si paragona l'arte di purificare il pensiero alla raffinazione dell'oro, in cui dapprima si rimuovono le impurità grossolane e successivamente le più sottili (AN I 253). Allo stesso modo, quando si procede alla purificazione della mente occorre innanzitutto vincere il tipo di pensieri più grossolani, collegato ad atti palesemente immorali. Una volta eliminati questi, occorre abbandonare ogni pensiero connotato, sia pure alla lontana, da sensualità, malevolenza e violenza. Messi da parte questi, resta il compito di lasciarsi alle spalle i pensieri alla rinfusa, come quelli relativi ai parenti, alla patria, alla reputazione, ecc. Una volta abbandonati questi, restano ancora le riflessioni sul Dhamma. Di qui, un'ulteriore coltivazione della mente porta a un approfondimento della concentrazione.

Questa progressione graduale fornisce un'utile cornice per la pratica, in quanto suggerisce una scala di priorità. Invece di sedersi a meditare con l'aspettativa irrealistica di sperimentare una mente completamente libera dai pensieri, il compito è quello di riconoscere la condizione della propria mente per come effettivamente è nel momento presente, per poi considerare la categoria di pensieri che si è manifestata secondo lo schema sopra citato e i suoi seguenti livelli:

- pensieri collegati a condotte palesemente non salutari;
- pensieri connotati in vario grado da sensualità o rabbia;

- pensieri disordinati non indicativi di sensualità o rabbia;
- pensieri salutari collegati al Dhamma.

Procedere di livello in livello, dal grossolano al più sottile, fornisce un approccio ragionevole e graduale ai pensieri. La ragionevolezza dell'approccio porterà a risultati realisticamente conseguibili, visto che non si chiede altro che superare la categoria di pensieri più grossolana presente. Determinare il proprio obiettivo secondo questi parametri aiuta a evitare i sentimenti di frustrazione e di impotenza che derivano dal mirare a livelli di quiete mentale al momento inarrivabili.

Porsi il ragionevole obiettivo di compiere un passo per volta lungo un continuum graduale è un modo sicuro per gettare le basi di esperienze di quiete profonda, impensabili in precedenza. Alcuni metodi applicativi, in particolare per quanto riguarda l'eliminazione dei pensieri non salutari, sono descritti nel *Vitakkasaṅṭhāna-sutta*.

5.3 *Il Vitakkasaṅṭhāna-sutta*

Il 'Discorso sulla pacificazione dei pensieri' propone cinque metodi per lavorare con i pensieri non salutari (MN I 119). Il primo suggerisce che, in presenza di pensieri non salutari, si può rivolgere l'attenzione a un oggetto salutare con l'intento di facilitare l'unificazione della mente. È presentata l'immagine del falegname che scalza un piolo grosso servendosi di un piolo più sottile. La similitudine esprime un senso di gradualità. Così come il falegname non può scalzare subito il piolo grosso, allo stesso modo ci sono momenti in cui non si può impedire ai pensieri non salutari di emergere. Con l'approccio graduale non si tenta di frenarli, bensì di stornare il flusso della mente discorsiva dall'oggetto non salutare convogliandolo verso un oggetto salutare.

L'ingegnosità del metodo sta nel non proporsi di arrestare con la forza il flusso del pensiero. Piuttosto, si cerca di

dirigerlo in un'altra direzione, un po' come si incanala un corso d'acqua per i propri usi o si sposta la conversazione da un certo argomento a un altro.

Così facendo si arriva a un punto in cui si possono lasciar andare anche i pensieri salutari e approfondire la concentrazione, così come il falegname rimuove il piolo sottile dopo aver scalzato quello grosso. Va da sé che non si può togliere il piolo sottile prima di aver scalzato completamente quello grosso.

Se il primo metodo non funzionasse, il *Vitakkasaṅṭhāna-sutta* consiglia di pensare ai pericoli del lasciare mano libera ai pensieri non salutari. A questo proposito è proposto l'esempio di un ragazzo o una ragazza di bell'aspetto, a cui piace adornarsi, che si accorge di avere al collo la carcassa di un serpente, di un cane o addirittura di un essere umano. L'immagine forte trasmette un senso di urgenza, nonché di vergogna e ripugnanza, del tutto appropriato all'indegna condizione di una mente ridotta in balia di pensieri non salutari.

In pratica, ciò significa che se il rimedio blando del riorientare il pensiero non riesce, occorre un approccio più diretto, consistente nell'ammettere la sgradevolezza dei pensieri non salutari. Per farlo non occorre entrare nel contenuto di un particolare pensiero ma è sufficiente riconoscere in quei pensieri l'espressione di un determinato inquinante e prendere coscienza dei suoi effetti tossici. Il sentimento di urgenza e vergogna che ne deriva impartirà energia supplementare allo sforzo di guidare il flusso dei pensieri verso acque più calme. In concreto, l'esperienza può tradursi in un lampo di chiarezza in cui ci rendiamo conto del carattere degradante di quello stato mentale, seguito da un invito fermo ma pacato a rivolgerci a cose più sane, come consiglia il primo metodo.

Il terzo metodo (nel caso in cui i primi due fallissero) consiste semplicemente nell'ignorare quei pensieri. Comporta

la decisione cosciente di mettere da parte l'argomento che ci turba, come quando si chiudono gli occhi o si volta la schiena per non vedere qualcosa.

Il senso di questo consiglio sembra essere che, se i pensieri non salutari persistono, è assai probabile che alla base della persistenza ci sia un problema o un evento concreto non risolto. Essi, in tal caso, vanno accantonati finché non arriva il momento giusto per occuparsene adeguatamente.

Se anche questa manovra fallisce, il quarto metodo prescrive di dare attenzione alla pacificazione delle formazioni discorsive, *vitakkasaṅkhārasaṅbhāna*. Le implicazioni di questa espressione richiedono un certo lavoro interpretativo, partendo dall'esempio scelto per illustrare questo approccio. L'immagine è quella di una persona che cammina velocemente. Se ci fa caso, può chiedersi perché tanta fretta e decidere di rallentare. Ripensandoci ancora, potrà fermarsi, sedersi e perfino rilassarsi completamente sdraiandosi. Il significato della similitudine sembra essere che, nel momento in cui ci si accorge di ciò che sta accadendo, si può rilassare lo sforzo dell'attività non necessaria e lasciare una postura stressante in favore di una più comoda.

Nel caso dei pensieri non salutari ricorrenti, si tratterà allora di notare l'agitazione che infliggono alla mente. Una chiara consapevolezza di questo fatto porterà a chiedersi perché mai si intrattengono certi pensieri, così come, nell'esempio, l'uomo che va di fretta si chiede perché lo fa. Ossia, viene messa in luce e investigata la spinta volitiva che sta dietro ai pensieri. La chiara consapevolezza del processo discorsivo in atto, *vitakka*, e della spinta volitiva sottostante, *saṅkhārā*, permette di rilassare entrambi, consentendone la pacificazione, *saṅbhāna*.

Così facendo, l'emergere dei pensieri non salutari diventa l'oggetto di meditazione. L'investigazione consapevole è diretta sia alla manifestazione dei pensieri non salutari che

all'impulso soggiacente; una modalità di osservazione che, al tempo stesso, produce un graduale attenuamento dell'agitazione mentale.

Nel caso in cui tutti questi metodi risultassero inefficaci, il *Vitakkasaṅḅhāna-sutta* consiglia, come estremo rimedio, di ricorrere alla forza mentale per espellere i pensieri non salutari, così come un uomo forte agguanta e sottomette un uomo più debole.

Significativamente, lo stesso metodo viene elencato fra le tecniche che il Buddha sperimentò prima del risveglio ma che non lo aiutarono a conseguire la liberazione (MN I 242). Si spiega allora perché il *Vitakkasaṅḅhāna-sutta* presenti l'approccio energico solo come estremo rimedio, nel caso in cui tutti gli altri non siano riusciti ad arginare la persistenza dei pensieri non salutari. Se è vero che il controllo forzato della mente non conduce al risveglio, è vero pure che in un simile frangente può rivelarsi opportuno, perché, evidentemente, i pensieri non salutari hanno una tale virulenza da risultare sopraffacenti. Bloccarli con la forza di volontà può servire, se non altro, a impedire che si traducano in atti inconsulti. Con un'immagine moderna, potremmo dire che il metodo violento è come il freno di emergenza. È vero che non aiuta ad arrivare a destinazione, ma può servire a scongiurare un incidente.

Sostituiti i pensieri non salutari con corrispettivi pensieri salutari, applicando uno o più fra questi cinque metodi a seconda del caso, la mente è libera di andare più a fondo.

5.4 Il vitakka nella meditazione

Come suggerisce il *Dvedhāvitakka-sutta*, per quanto i pensieri collegati alla rinuncia, alla non malevolenza e alla non violenza siano del tutto salutari, pensare troppo stanca la mente e non conduce alla concentrazione. Ecco perché a

un certo punto, dopo aver ottenuto un certo successo con il procedimento graduale descritto, occorre abbandonare anche i pensieri salutari, allo scopo di stabilizzare la mente e guidarla a una concentrazione più profonda (MN I 116).

Sebbene i livelli più profondi di concentrazione vadano oltre il pensiero, ciò non significa che *vitakka* non giochi un ruolo nella pratica meditativa del buddhismo antico. In effetti, i discorsi descrivono vari tipi di meditazione riflessiva basati sulla rievocazione, *anussati*, che può avere come oggetto il Buddha, i suoi insegnamenti e la comunità, oppure la propria virtù o la propria generosità, o qualità che si hanno in comune con chi rinasce come essere celeste (AN III 312).

Il pensiero gioca un ruolo anche nell'ambito della meditazione di consapevolezza in senso stretto. Lo si evince da un'istruzione del *Satipaṭṭhāna-sutta*, che di frequente esprime ciò che bisogna contemplare mediante il discorso diretto, segnalato in pali dalla usuale marca 'iti'. Così, nel caso della contemplazione della sensazione, ad esempio, l'istruzione è che, quando prova una sensazione piacevole o dolorosa, il praticante deve riconoscerlo chiaramente: «Provo una sensazione piacevole», oppure: «Provo una sensazione dolorosa» (MN I 59). Il sottile livello di verbalizzazione mentale introdotto in questo modo aiuta a rafforzare la chiarezza del riconoscimento. Ai livelli più avanzati della pratica si può fare a meno della verbalizzazione.

Nell'ambito dello sviluppo dell'assorbimento (*jhāna*), *vitakka* ha un'importante funzione che verrà abbandonata solo ai livelli di concentrazione più profondi che fanno séguito al primo stadio di assorbimento. Interpretare il fattore di assorbimento *vitakka* che compare in questo contesto nel senso di pensiero concettuale contraddirebbe le descrizioni del primo assorbimento date in altri discorsi, in quanto sembra che quest'ultimo sia un'esperienza molto più profonda

della condizione in cui hanno luogo il pensiero concettuale e la riflessione.

Un indizio importante si trova nel *Mahācattārīsaka-sutta*, che in un elenco di quasi sinonimi di 'retta intenzione' include accanto a *vitakka* la 'applicazione mentale', *cetaso abbini-ropanā* (MN III 73). Ciò fa pensare che l'area semantica di *vitakka* copra non solo il pensiero concettuale in quanto tale, ma anche l'inclinazione della mente. Le due sfumature del termine *vitakka* in realtà sono in stretto rapporto, dato che per riflettere o pensare a qualcosa è necessario che la mente inclini verso un certo tema.

L'interconnessione fra i due aspetti del *vitakka* si può cogliere anche nell'ambito del linguaggio. In questo contesto *vitakka*, insieme a *vicāra*, è una formazione responsabile della parola, *vacīsankhāra* (MN I 301). Parlando, a volte esprimiamo verbalmente qualcosa che è già stato formulato a livello mentale, qualcosa di pienamente 'ragionato'. Altre volte, invece, abbiamo solo una sensazione generica riguardo a ciò che stiamo per dire e dobbiamo cercare le parole giuste per dirlo. Anche questa sensazione rientra nello spettro semantico di *vitakka* e non solo i pensieri compiutamente formulati tipici di un discorso preparato. Per mantenere la sua coerenza, il senso della direzione generale, come applicazione o inclinazione della mente, deve essere sostenuto da *vicāra*.

Così come in rapporto all'articolazione del linguaggio *vitakka* e *vicāra* esprimono rispettivamente la direzione mentale e la capacità di perseguirla. Anche nell'approfondimento della concentrazione i due fattori giocano un ruolo analogo. Nello sviluppo della concentrazione profonda, *vitakka* sta per l' 'applicazione iniziale della mente' che necessita del sostegno di *vicāra*, l' 'applicazione mentale sostenuta'. In questo contesto, la mente deve tendere ad abbandonare il pensiero concettuale per conseguire il primo livello di assor-

bimento. Con il secondo assorbimento poi si abbandona anche l'ultima traccia di attività legata all'inclinazione della mente, per raggiungere il vero silenzio interiore (SN II 273; cfr. anche Th 650 e Th 999). È un silenzio libero non solo dal pensiero concettuale, ma anche dal 'rumore' dell'applicazione mentale deliberata.

5.5 Raffigurazioni del pensiero

Nei discorsi antichi la natura del pensiero è illustrata da una nutrita serie di similitudini. In una di queste si paragona il pensiero che emerge a un corvo che i bambini lanciano in aria tenendolo legato a una cordicella (SN I 207 e Sn 271). L'immagine esprime bene il sentimento di libertà personale che facilmente si associa al movimento del pensiero, anche se, a ben vedere, quella libertà si rivela essere una condizione di prigionia: il corvo può volare, ma solo finché non è tirato giù con la cordicella.

La condizione di prigionia diventa evidente nel caso dei pensieri non salutari, ed è questo tipo di pensieri che interessa la maggior parte delle similitudini. I pensieri non salutari sono paragonati alle impurità dell'oro che vanno eliminate perché il metallo diventi lucente e malleabile, adatto a essere modellato dall'orafo in svariati monili (AN I 253). I pensieri non salutari sono come una nuvola di polvere che occorre lasciar depositare, così come la pioggia fa depositare la polvere (It 83). L'immagine della polvere e delle impurità evidenzia il carattere ostruttivo dei pensieri non salutari, nonché la necessità di eliminarli per poter usufruire del potenziale della mente.

Secondo il già citato *Vitakkasaṅṭhāna-sutta*, i pensieri non salutari sono come la carcassa di un serpente, di un cane o addirittura di un essere umano gettata attorno al collo di un ragazzo o una ragazza a cui piace adornarsi (MN I 119). Il

paragone sottolinea soprattutto la sgradevolezza dei pensieri non salutari. Lo stesso concetto è implicito in un'altra similitudine, che paragona i pensieri non salutari a mosche attratte da un pezzo di carne avariata (AN I 280). Qui la carne avariata rappresenta l'avidità e la malevolenza. Queste similitudini sottolineano il carattere degradante e addirittura repellente di simili pensieri, nonché il potere che hanno di corrompere la mente.

Eliminare con successo i pensieri non salutari, quindi, è paragonabile alla vittoria riportata sul campo di battaglia dall'elefante del re (AN II 117). Bisogna sorvegliare i pensieri non salutari come il bovato sferza le sue vacche per tenerle fuori dai campi coltivati (MN I 115). Queste immagini sottolineano la necessità di tenere a bada i pensieri non salutari, non soltanto ai fini della coltivazione mentale, ma anche per via del condizionamento esercitato dal pensiero sui comportamenti futuri. Il rapporto fra i due è messo in luce da un'altra similitudine nella quale il pensiero è paragonato al fumo di notte, in quanto rappresenta l'attività progettuale della mente, mentre l'esecuzione dei progetti è paragonata al fuoco di giorno (MN I 144).

L'importanza del saper vincere i pensieri non salutari trova eco anche in una coppia di versi del *Dhammapada*, che contrappone chi vive in schiavitù perché non controlla il pensiero a chi sa padroneggiarlo, e gode quindi di libertà.

In chi è sopraffatto dal pensiero,
in chi, con intensa passione, considera bello qualcosa,
la brama si accresce.

Costui, invero, nutre la [propria] schiavitù.

Chi invece gioisce nel placare il pensiero,
e diligente coltiva [il segno] della non-bellezza,
costui vincerà [la brama].

Questi reciderà il laccio di Māra.

*vitakkamatthitassa jantuno,
tibbarāgassa subhānupassino
bhiyyo taṇhā pavaḍḍhati,
esa kho daḷhaṃ karoti bandhanaṃ*

*vitakkūpasame ca yo rato,
asubhaṃ bhāvayate sadā sato
esa kho byanti kāḥiti,
esa checchati mārabandhanaṃ
(Dhp 349-350)*

6. L'attenzione saggia ~ *yoniso manasikāra*

Yoniso manasikāra indica una forma di 'attenzione' che è 'approfondita' e 'penetrante', e pertanto 'saggia'. Per esplorare le connotazioni di *yoniso manasikāra*, inizio con il considerare i termini *yoniso* e *manasikāra* separatamente, per poi rivolgermi ad alcuni passi chiave che illustrano le implicazioni dell'espressione *yoniso manasikāra* e la sua rilevanza nei discorsi pali.

6.1 'Saggia' (*yoniso*)

Il termine *yoniso* deriva da *yoni*, che sta per 'utero', 'matrice', o 'luogo di origine'. Quindi *yoniso* può dare l'idea di fare qualcosa 'fino in fondo' o 'in modo penetrante', nel senso di 'andare alla radice'. L'idea di fare qualcosa in modo penetrante emerge da una similitudine in cui si afferma che, esaminando un grumo di schiuma in maniera *yoniso*, si arriva a capire che è privo di sostanza (SN III 140). Qui *yoniso* allude all'andare oltre la superficie dei fenomeni (come del grumo di schiuma) per comprenderne la vera natura sottostante.

La sfumatura di 'fino in fondo' o 'interezza', nel senso di fare qualcosa intensivamente, ricorre nella descrizione di chi, scosso dalla prospettiva della malattia o della morte, si applica 'fino in fondo', *yoniso*, per progredire sul cammino della liberazione (AN II 115). Altri esempi sono il verso in cui si proclama che ciò che è senza-morte può essere raggiunto oggi stesso da chi si applica 'fino in fondo' (Thi 513), o quello in cui si afferma che un monaco che si sforza 'fino in fondo' raggiungerà la fine di *dukkha* (It 10), o ancora un verso che paragona il controllo 'completo' della mente al *mabout* che governa un elefante (Dhp 326).

A volte *yoniso* può avere il senso di 'appropriato' o 'giusto', come nel passo dove un re viene informato del buon uso che i monaci buddhisti fanno della stoffa ricevuta in dono: quando le vesti sono consunte, ne ricavano coprimaterassi, zerbini e via dicendo, e i brandelli che restano li mescolano al fango e li usano come materiale edilizio. Pertanto il re si persuade che i monaci facciano un uso 'appropriato', *yoniso*, della stoffa ricevuta (Vin II 292). All'idea di appropriatezza si può forse ricondurre anche un passo del *Bhūmija-sutta* secondo il quale non è vantaggioso condurre la vita religiosa in modo 'inappropriato', *ayoniso* (MN III 138).

Oltre alle sfumature di completezza e appropriatezza, *yoniso* contiene quella del comportarsi 'saggiamente'. Questa accezione risulta evidente soprattutto in una serie di similitudini dove il suo contrario *ayoniso* qualifica un comportamento 'insensato' o 'sconsiderato'.

In una di queste, una donna incinta vuole sapere se il nascituro è maschio e quindi futuro erede del patrimonio di famiglia. Per scoprirlo si squarcia il ventre con un coltello, con l'unico risultato di uccidere se stessa e il feto. Questo è un modo 'sconsiderato', *ayoniso*, di cercare un erede, un modo degno solo di un pazzo (DN II 331).

In un'altra similitudine un gruppo di uomini vuole trovare il suono di una tromba parlando allo strumento, scuotendolo o percuotendolo (DN II 337).

In un terzo esempio c'è l'immagine del fuoco: un uomo vorrebbe accendere il fuoco non facendo altro che spaccare la legna, un metodo 'insensato', *ayoniso*, per ottenere il fuoco (DN II 341). Nelle tre similitudini, l'uso del termine *ayoniso* suggerisce il senso 'saggio' per il suo antonimo, *yoniso*.

Compiere un'azione in modo 'saggio' è la principale accezione dell'aggettivo *yoniso*, il che trova conferma in svariate occorrenze di questo termine. Così, formulare una domanda o rispondere in modo '*yoniso*' è il contrassegno della persona

saggia (AN I 103). Viceversa, chi non sa porre una domanda in questo modo viene considerato uno stolto (DN I 118).

Un diverso contesto chiama in causa il riflettere 'saggiamente' sul significato dell'insegnamento che uno ha ascoltato (Th 347). Esplorare gli insegnamenti in un modo '*yoniso*' è un mezzo per pervenire alla purificazione e alla saggezza (SN I 34 e AN IV 3). Così, '*yoniso*' connota il tipo di investigazione saggia che porta alla liberazione (Thi 85); o si applica al vedere saggiamente le vere caratteristiche della realtà (Th 1117).

In sintesi, *yoniso* nella sua accezione canonica indica il fare qualcosa 'fino in fondo', nel modo 'appropriato' e 'saggiamente'. Le tre sfumature non possono essere separate nettamente e, anche se a volte ne predomina una, in altri casi è difficile decidere in favore dell'una o dell'altra. Pertanto, gli esempi riportati riflettono la gamma di sfumature espresse da questo termine, ma ciò non vuol dire che ciascuna occorrenza debba corrispondere a una sola delle tre sfumature. Un esempio di convergenza fra le tre è un verso in cui un monaco ha raggiunto la liberazione dopo aver praticato in modo *yoniso* (Th 158): la sua pratica non poteva che essere 'completa', deve essere stata 'appropriata' e certamente sarà stata 'saggia'.

6.2 L'attenzione (manasikāra)

Letteralmente, *manasi karoti* significa 'fare' o 'creare' qualcosa 'nella mente'. Essendo un fattore costitutivo del 'nome', *nāma* (MN I 53), *manasikāra* è un aspetto onnipresente della mente. In quanto tale, *manasikāra* è all'origine di tutti i fenomeni esperiti (AN IV 339), dato che essi sorgono con il sorgere dell'attenzione (SN V 184).

Manasikāra è presente in tutti gli stati mentali e dal punto di vista della coltivazione mentale la domanda cruciale è: a quale oggetto e in quale modo viene diretta la facoltà dell'attenzione? Se, ad esempio, *manasikāra* si concentra sulla

caratteristica della bellezza fisica, la mente sarà pervasa dal desiderio (MN I 26). Oppure, se *manasikāra* si sofferma sulle qualità negative di qualcuno, insorgerà rabbia (AN III 187). Allo scopo di evitare gli effetti indesiderabili di *manasikāra*, il Buddha insegnò ai suoi discepoli in che modo orientare l'attenzione (DN I 214). Questo 'modo' dovrebbe essere *yoniso*, ossia: 'saggio', 'completo' e 'appropriato'.

6.3 Le implicazioni dell'attenzione saggia

Yoniso manasikāra è quindi una forma di attenzione deliberatamente diretta in modo 'saggio' e, al tempo stesso, 'completo' e 'appropriato'. Un compito cruciale dell'attenzione saggia, in linea con il suo carattere di attenzione che penetra l'origine delle cose, è quello di indagare la natura condizionata dei fenomeni. Un buon esempio si trova nella descrizione del processo di sviluppo mentale che precede il risveglio di Vipassī, il Buddha del passato, che giunse a comprendere l'origine dipendente attraverso l'attenzione saggia (DN II 31 o SN II 5). L'attenzione saggia svolge la stessa funzione nel risveglio di altri Buddha, incluso Gotama che, con l'aiuto dell'attenzione saggia, similmente intuì la dinamica dell'origine dipendente (SN II 9-10; cfr. anche SN II 104).

In tutti questi casi, l'attenzione saggia è determinante nel suscitare la saggezza che porta alla realizzazione. Dal momento che ogni Buddha si risveglia da sé, senza che nessun altro gli mostri la via, il potenziale dell'attenzione saggia nel preparare il terreno della visione liberante è innegabile.

Un altro discorso conferma che l'attenzione saggia ebbe un ruolo cruciale nel raggiungimento della liberazione finale da parte di Gotama: il suo risveglio fu dovuto a un'attenzione saggia e a uno sforzo anch'esso orientato saggiamente, *yoniso* (Vin I 22 o SN I 105).

Le implicazioni pratiche di questo tipo di attenzione saggia in rapporto all'origine dipendente vengono illustrate in diversi discorsi, in cui si chiarisce che questa attenzione saggia e penetrante si concentra sulla condizionalità specifica dei fenomeni: 'Quando questo è, quello viene in essere; con il sorgere di questo, sorge quello', ecc. (p. es. SN II 95).

L'origine dipendente, tuttavia, non è l'unico oggetto dell'attenzione saggia, qualità mentale che trova invece applicazione a tutto campo nello sviluppo della visione profonda. In particolare, l'attenzione saggia rivolta al carattere impermanente dei cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento ha una considerevole efficacia nel dissolvere la brama e condurre quindi alla liberazione (SN III 52). È sottinteso che ci si può attendere altrettanto anche qualora l'attenzione saggia venga rivolta al carattere impermanente dei sensi o dei loro oggetti (SN IV 142).

A parte la consapevolezza dell'impermanenza, l'ambito dell'attenzione saggia comprende anche il prestare attenzione ai cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento in quanto insoddisfacenti per natura: come una malattia, un tumore, un dardo, una sofferenza, un'afflizione, qualcosa di alieno, in disgregazione, vuoto e senza sé (SN III 167). Questa serie di qualificazioni si fonda sulla consapevolezza dell'impermanenza, per poi estendersi alle altre due caratteristiche (*dukkha* e assenza di un sé), descritte da diversi punti di vista collegati fra loro. L'eshaustività della prospettiva risultante è tale che l'attenzione saggia così sviluppata può portare dal livello dell'individuo ordinario fino alla completa liberazione.

Coltivata in questo modo, l'attenzione saggia può diventare un potente strumento per decondizionare il modo in cui la percezione interpreta erroneamente il mondo dell'esperienza. I meccanismi di distorsione percettiva dovuta all'attenzione non saggia si basano sulla natura stessa della percezione (*saññā*), il cui compito è confrontare l'informazione, ricevuta

tramite i sensi, con le etichette e i concetti mentali, producendo associazioni e ricordi.

Questi concetti e associazioni sono per lo più intrisi di desiderio, avversione e illusione, in quanto sono il prodotto di reazioni abituali influenzate dagli inquinanti. Tali abitudini provengono dal passato e continuano a essere rafforzate nel presente ogniqualvolta si ripete una determinata reazione abituale.

L'influenza di reazioni e associazioni abituali fa sì che qualunque fenomeno esperito venga appreso insieme alle nozioni soggettive che la mente proietta sui dati sensoriali. L'intreccio è pressoché inestricabile e l'individuo è per lo più inconsapevole della misura in cui la sua esperienza è influenzata da nozioni preconcepite, finendo quindi col rispecchiare e confermare il pregiudizio soggettivo.

Un'attenzione incauta e, possiamo aggiungere, 'superficiale', perpetua questo stato di cose, in cui la falsificazione dei dati tramite la percezione non viene mai messa in discussione. L'antidoto è una forma di attenzione saggia e penetrante che vada oltre l'apparenza superficiale delle cose, e che miri a conoscerne la vera natura, per quanto inappagante questa possa essere. L'esercizio continuativo dell'attenzione saggia andrà a modificare il modo in cui la percezione interpreta il mondo, al punto che la consapevolezza delle vere caratteristiche della realtà diventa gradualmente connaturata alla valutazione percettiva, tanto quanto lo erano le reazioni abituali.

Dato il suo grande potenziale, non sorprende che l'attenzione saggia sia una condizione cruciale per il sorgere dei fattori del risveglio, così come il suo contrario, l'attenzione incauta, è responsabile del sorgere degli impedimenti (SN V 94 e SN V 84). I discorsi infatti presentano l'attenzione saggia come un 'alimento' dei fattori del risveglio (SN V 104). Ossia, un'attenzione completa e saggia 'nutre', letteralmente, la

nascita e il consolidamento di quelle condizioni mentali che sono direttamente responsabili del risveglio.

In particolare, l'attenzione saggia rivolta alla distinzione fra ciò che è sano e ciò che è malsano nutre il fattore del risveglio 'investigazione dei fenomeni'; l'attenzione saggia diretta all'applicazione e allo sforzo nutre il fattore del risveglio 'energia'; l'attenzione saggia alla tranquillità fisica e mentale nutre il fattore del risveglio 'tranquillità'; e l'attenzione saggia diretta alle qualità del raccoglimento mentale nutre il fattore del risveglio 'concentrazione' (SN V 104). Nel caso dei fattori del risveglio 'presenza mentale', 'gioia' ed 'equanimità', l'attenzione saggia va rivolta a qualunque cosa possa fare da base a questi fattori del risveglio nel momento presente.

L'attenzione saggia ha anche un ruolo nella valutazione di quanto i fattori del risveglio abbiano preso piede nella mente (SN V 76), o nell'abilità non comune di discernere se la mente di un altro sia pronta a sperimentare l'uno o l'altro dei quattro livelli del risveglio (DN III 107).

L'immagine di fornire 'alimento' a certe qualità o fattori si applica anche agli impedimenti. Qui l'attenzione saggia ha il compito di intervenire in modo da sottrarre alimento agli impedimenti. Ciò avviene rivolgendo l'attenzione saggia all'assenza di bellezza, alla gentilezza amorevole, all'applicazione e allo sforzo, alla pace mentale e alla distinzione fra ciò che è sano e malsano, al fine di 'affamare', per così dire, quelli che sono gli impedimenti del desiderio sensuale, della malevolenza, dell'indolenza-e-torpore, dell'irrequietezza-e-preoccupazione e del dubbio (SN V 105).

In generale, il compito dell'attenzione saggia è quello di avere la meglio sulle tre radici non salutari. Soffermarsi saggiamente e accuratamente sull'assenza di bellezza tenderà a non far emergere l'inquinante-radice della passione; perseguire saggiamente il tema della gentilezza amorevole porterà

a superare l'inquinante-radice della collera; e a forza di coltivare l'attenzione saggia in quanto tale, verrà sconfitta l'illusione (AN I 200). È notevole che l'attenzione saggia sia di per sé il fattore principale che mette al riparo dall'illusione, e questo ribadisce l'importanza del suo ruolo nel condurre alla visione profonda.

Un esempio pratico di come trattare le qualità mentali non salutari per mezzo dell'attenzione saggia si trova in un discorso che descrive un monaco la cui mente è sopraffatta da pensieri di sensualità, malevolenza e violenza. Un *deva*, accortosi della condizione del monaco, lo ammonisce (SN I 203), rivelandogli che il suo stato è dovuto a un'attenzione inappropriata, e lo esorta ad abbandonare i suoi pensieri malsani e a dirigere i suoi pensieri saggiamente, *yoniso*. Ad esempio, ricordando il suo maestro, l'insegnamento, la comunità o la propria virtù, perché orientare sapientemente i suoi pensieri farà nascere la gioia, che è a sua volta un fattore di progresso sul sentiero della libertà da *dukkha*.

Il consiglio del *deva* mette in luce l'utilità della pratica del ricordo. Essa è un valido mezzo per suscitare ispirazione e gioia e superare i momenti di stagnazione o in cui si viene sopraffatti dagli inquinanti mentali.

Una serie di esempi pratici sull'uso dell'attenzione saggia si trova nel *Sabbāsava-sutta*, che riporta un elenco di metodi che aiutano a trascendere gli influssi. Secondo quanto si afferma nell'introduzione al discorso, la distruzione degli influssi richiede conoscenza e visione, e conoscenza e visione derivano a loro volta dall'attenzione saggia (MN I 7). Ossia, 'attenzione saggia' è un termine generale che include tutti i metodi elencati nel *Sabbāsava-sutta*, cosa che ne riflette l'importanza rispetto al compito di sradicare gli influssi.

Dei sette metodi per trascendere gli influssi citati nel *Sabbāsava-sutta*, il primo consiste nel rivolgere l'attenzione saggia alle quattro nobili verità, il che condurrà all'entrata

nella corrente. Qui l'attenzione saggia è l'opposto del porsi domande futili come "esisto nel presente?", ecc. (MN I 8). Gli altri sei metodi ricorrono alla riflessione 'saggia', *yoniso*, al fine di:

- consolidare il contenimento dei sensi;
- fare un uso appropriato dei beni di prima necessità;
- tollerare con pazienza i rigori del clima, ecc.;
- evitare le situazioni pericolose;
- liberare la mente dai pensieri non salutari;
- coltivare i fattori del risveglio.

Questa gamma riflette la portata dell'attenzione saggia, che si estende dall'uso adeguato dei beni di prima necessità alla coltivazione delle qualità mentali che conducono al risveglio. Che si tratti di riflettere saggiamente sul fatto che il cibo non va assunto per piacere, ma solo per sostenere il corpo, o di coltivare i fattori del risveglio in modo tale che la mente inclini verso la cessazione e il lasciar andare, tutte queste sono attività riconducibili alla comune etichetta di 'attenzione saggia', coltivata al fine di eliminare gli influssi.

Nel *Sabbāsava-sutta* si mostra che l'attenzione saggia può operare sia al livello mentale della riflessione concettuale, sia nel corso della meditazione profonda. Diversi discorsi, in effetti, mostrano che una modalità più riflessiva di attenzione saggia può fungere da transizione, dall'ascolto degli insegnamenti alla vera e propria pratica. Tuttavia, l'attenzione saggia è anche parte integrante della pratica, in quanto essa è presente negli stadi più avanzati della meditazione di visione profonda.

6.4 L'importanza dell'attenzione saggia

L'importanza dell'attenzione saggia per il progresso sul sentiero della liberazione si può dedurre dalla sua presenza in parecchi elenchi di fattori richiesti per conseguire l'entrata

nella corrente. Una lista assai breve menziona due fattori principali che promuovono la retta visione: la voce di un altro e l'attenzione saggia (MN I 294 o AN I 87).

Altrove nei discorsi, il tema è trattato in maggior dettaglio nell'elenco dei quattro fattori dell'entrata nella corrente. Questi includono (p. es. DN III 227):

- associarsi a esseri umani superiori;
- ascoltare insegnamenti appropriati;
- l'attenzione saggia;
- una pratica conforme agli insegnamenti ricevuti.

L'elenco segue esplicitamente una sequenza temporale, delineando i passi principali che portano a conseguire l'entrata nella corrente. Il requisito ovvio e più fondamentale è quello di venire in contatto con un essere umano superiore che trasmetta insegnamenti capaci, se messi in pratica, di condurre alla liberazione. Un altro requisito fondamentale è la disponibilità ad ascoltare gli insegnamenti. Dopodiché, occorrerà ascoltarli senza distrazione, per poter sviluppare in quella circostanza un'attenzione saggia focalizzata (AN III 175). Il passo finale richiede che gli insegnamenti vengano messi in pratica.

Altri dettagli sulla serie di passi che porta all'entrata nella corrente si possono desumere da alcuni discorsi in cui si delinea una progressione dall'ascoltare gli insegnamenti appropriati, all'affermarsi della 'fede' o 'fiducia', *saddhā*, all'attenzione saggia (p. es. AN V 115). La fede o fiducia interiore, derivante dall'ascolto degli insegnamenti appropriati, funge da 'alimento' dell'attenzione saggia, perché l'ispirazione sviluppata in questo modo ne nutre, letteralmente, la crescita e il consolidamento (AN V 115). Per suscitare tale ispirazione occorre vincere tre condizioni avverse: la dimenticanza, la noncuranza e la confusione (AN V 145).

Da questo punto in poi, l'attenzione saggia gioca un ruolo cruciale nel passaggio dalla ricezione passiva degli insegna-

menti alla loro attuazione pratica. Così, l'attenzione saggia può fungere da base per il superamento della sensualità e altre qualità non salutari; per la pacificazione delle attività grossolane di tipo fisico, verbale e mentale; per lo sviluppo del discernimento riguardo a ciò che è salutare o non salutare (DN II 214).

L'impulso impartito dall'attenzione saggia è paragonabile al chiarore dell'alba. Così come l'alba presagisce il sorgere del sole, l'attenzione saggia precorre il nobile ottuplice sentiero (SN V 31) e i sette fattori del risveglio (SN V 79). La similitudine mette in luce un'affinità di funzioni fra attenzione saggia e retta visione. L'attenzione saggia riveste una tale importanza a questo riguardo che alcuni discorsi la mettono al primo posto fra le qualità mentali capaci di attivare il nobile ottuplice sentiero (SN V 35) o di far crescere i fattori del risveglio (SN V 101).

In breve, tutte le qualità salutari hanno radici nell'attenzione saggia (SN V 91), che è il fattore determinante nell'intraprendere azioni salutari (AN V 87). Quindi, l'attenzione saggia è quel fattore che, per eccellenza, suscita le qualità salutari e combatte quelle non salutari (AN I 13), garantendo così grandi benefici e la durata degli insegnamenti (AN I 18). Inoltre, coltivare l'attenzione saggia è una fonte di diletto, gioia e felicità (DN III 288).

L'esercizio dell'attenzione saggia trova costante applicazione dai primi passi della pratica alla liberazione finale: uno sviluppo progressivo nel corso del quale ciò che all'inizio nasce come riflessione sugli insegnamenti ascoltati, matura negli stati meditativi profondi come attenzione silenziosa alla vera natura della realtà.

Come forma di attenzione presente nella pratica intensiva della visione profonda, l'attenzione saggia rivolta al carattere impermanente, insoddisfacente e impersonale dei cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento, è un esercizio meditativo

intrapreso tanto dall'individuo ordinario quanto dall'*arabant* (SN III 167). Ossia, a prescindere dal grado di liberazione già raggiunto, l'attenzione saggia sviluppata in questo modo costituisce la via per lo stadio immediatamente superiore.

Per gli individui pienamente risvegliati l'attenzione saggia è comunque rilevante, sia perché offre una piacevole permanenza nel momento presente, sia perché genera presenza mentale e chiara comprensione.

L'importanza dell'attenzione saggia come forma di attenzione che conduce ai vari livelli del risveglio si riflette anche nelle *Theragāthā*, i cui versi attribuiscono spesso il conseguimento della liberazione al sorgere dell'attenzione saggia in una particolare circostanza. In questo contesto, il compito dell'attenzione saggia è rivelare la vera natura dell'esperienza, inducendo così un sentimento di completo disincanto.

Esempi sono i versi di Nāgasamāla, che ottiene la liberazione rivolgendo un'attenzione saggia alla vista di una giovane ballerina che si esibisce (Th 269); Sundarasamudda, che risponde con l'attenzione saggia agli inviti di una cortigiana (Th 464); Candana, che la custodisce quando incontra la propria ex moglie (Th 301); Rājadatta, che vi si attiene contemplando un cadavere (Th 318); Bhagu, che ne ha in abbondanza dopo aver lottato per vincere il torpore (Th 273); e Sappadāsa, che l'attenzione saggia salva da un impulso suicida (Th 409).

Nella maggioranza di questi casi, l'attenzione saggia sembra essere diretta in particolare alla non-bellezza, *asubba*, che non soltanto aiuta a vincere l'impedimento del desiderio sensuale, ma può anche condurre, come mostrano gli esempi, all'obiettivo della liberazione finale. Ma il confronto con la sensualità non è l'unico caso in cui l'attenzione saggia si rivela un efficace strumento di risveglio. Gli esempi citati mostrano che può raggiungere il suo scopo anche quando l'impedimen-

to da superare è il torpore o si è alle prese con un impulso suicida.

In sintesi, *yoniso manasikāra* in quanto forma di attenzione 'saggia' e al tempo stesso 'approfondita' e 'appropriata' ha un campo di applicazione notevolmente vasto, nell'ambito dell'addestramento mentale del buddhismo antico, spaziando dall'attenzione dovuta all'uso del cibo e di altri beni essenziali, alla completa concentrazione con cui si riceve l'insegnamento orale, fino al tipo di attenzione investigante che precorre l'esperienza risolutrice del risveglio. Data la gamma delle sue applicazioni, l'attenzione saggia si distingue come uno degli aspetti chiave della via della liberazione secondo il buddhismo antico. Così:

L'attenzione sconsiderata: ecco un fattore che porta alla rovina.

L'attenzione saggia: ecco un fattore che porta all'eccellenza.

bāna-bhāgiyo ... ayoniso-manasikāro.

visesa-bhāgiyo ... yoniso manāsikaro

(DN III 273)

7. La visione profonda ~ *vipassanā*

Vipassanā, come il corrispondente verbo *vipassati*, designa una forma di contemplazione che ‘vede’, *passati*, in maniera ‘intensificata’ e ‘analitica’, *vi-*: da cui la traduzione di *vipassanā* come ‘visione profonda’ o ‘penetrante’. Tale visione profonda è il fattore chiave della liberazione.

Il progresso verso la liberazione è, in effetti, il contesto che fa da sfondo alla nozione di *vipassanā* nel buddhismo antico: ‘una visione liberante’, ossia quel tipo di visione che culmina nell’emancipazione della mente dalla morsa degli inquinanti e dell’illusione. Ossia, «la visione profonda non è una forma di conoscenza in senso generale, bensì una conoscenza penetrante che si acquisisce osservando non l’apparenza delle cose, ma la loro struttura» (Nanayakkara 1993: 580).

In questo capitolo prendo in esame innanzitutto le occorrenze del termine *vipassanā* e del verbo *vipassati* nei discorsi pali, allo scopo di esplorare il significato del termine nell’accezione del buddhismo antico. In secondo luogo, considero la pratica di coltivazione della visione profonda, esaminandone infine l’evoluzione, quale si evince dallo schema delle ‘conoscenze di visione profonda’.

7.1 La funzione della visione profonda

Nel pensiero del buddhismo antico, il compito primario della visione profonda è quello di suscitare la saggezza, che a sua volta conduce all’eliminazione dell’ignoranza (AN I 61). La crescita della saggezza richiede, in particolare, la percezione dell’impermanenza. Perciò, secondo la classica definizione dei discorsi, essere saggi significa possedere ‘quella saggezza riguardante il sorgere e svanire [dei fenomeni] che è nobile e

penetrante, e che conduce alla completa eliminazione di *dukkha*' (p. es. MN I 356). Questo passo stabilisce i criteri per la coltivazione della saggezza e della visione profonda. Suggerisce che, basandosi sulla consapevolezza dell'impermanenza quale indispensabile requisito, la maturazione dell'autentica visione profonda ha un graduale effetto nobilitante su chi la pratica e a lungo andare culmina nella completa liberazione da *dukkha*. Ovverosia, nella prospettiva del buddhismo antico, la saggezza e la visione profonda possiedono un ambito e uno scopo precisi. L'ambito è la vera natura della realtà; lo scopo è la liberazione.

Come suggerisce la definizione citata, il fondamento per sviluppare la visione profonda della vera natura della realtà è la consapevolezza penetrante del suo carattere impermanente e dunque condizionato. È penetrante nella misura in cui questa consapevolezza rivelatrice deve letteralmente penetrare ogni aspetto dell'esperienza personale (Th 1091). Questa investigazione a tutto campo fa sì che l'intera gamma di ciò che normalmente sperimentiamo come 'io' e 'mio' venga vista con discernimento come il prodotto di condizioni, e soggetta a mutamento e alterazione.

La visione estesa dell'impermanenza deve poi condurre al riconoscimento del carattere insoddisfacente e del non-sé, o vuoto (Th 1117). Ossia, una volta stabilita una chiara percezione dell'impermanenza, *aniccasaññā*, la sequenza della visione profonda richiede di considerare ciò che è impermanente come insoddisfacente, *anicce dukkhasaññā*, e ciò che è insoddisfacente, a sua volta, come privo di un sé, *dukkhe anattasaññā*.

La forma grammaticale locativa, *anicce* e *dukkhe*, suggerisce che il passaggio dall'una all'altra delle tre caratteristiche non implica un cambiamento di oggetto, ma un cambiamento di prospettiva. Ciò che è stato visto come impermanente, ora viene visto come insoddisfacente; in realtà, è proprio la sua

impermanenza a renderlo insoddisfacente. La dinamica si riflette in un classico insegnamento che si ritrova spesso nei discorsi. Una volta posta la domanda, “ciò che è impermanente è insoddisfacente o gratificante?”, si è portati a concludere che può solo essere insoddisfacente (p. es. MN I 138).

Lo stesso insegnamento, poi, prosegue con la domanda se sia opportuno considerare ciò che è impermanente, insoddisfacente e soggetto al mutamento in termini di ‘questo è mio, questo sono io, questo è il mio sé’. La conclusione inevitabile è che non è opportuno. Passi come questi sono meditazioni guidate per stimolare la visione profonda liberante.

In sintesi, una volta preso atto che ciò che è impermanente è insoddisfacente, occorre vedere che non ha in sé nulla che giustifichi la presunzione ‘io sono’, o qualunque forma di appropriazione in termini di ‘questo è mio’. Al progresso della visione profonda, si accompagna una consapevolezza sempre più forte della natura condizionata di tutti gli aspetti dell’esperienza soggettiva, consapevolezza che inizia come corollario dell’impermanenza e culmina nella visione diretta del non-sé con la realizzazione del risveglio.

Un discorso dell’*Āṅguttara-nikāya* presenta queste tre percezioni in ordine sequenziale accanto alla ‘percezione dell’eliminazione’, *pahānasaññā* (intesa nel senso di eliminazione della passione sensuale, ecc.) e alla ‘percezione dello svanire della passione’, *virāgasaññā*. Lo scopo di tutte e cinque è condurre alla liberazione (AN III 85). Questa presentazione, quindi, combina l’ambito della visione profonda (impermanenza, *dukkha* e non-sé) con il suo obiettivo, ossia l’eliminazione e lo svanire della passione. Lo svanire della passione è dunque la causa prossima della liberazione, secondo una sequenza di fattori condizionati che parte dall’ignoranza e termina con la distruzione degli influssi (SN II 30).

Un’autentica visione profonda è diametralmente opposta alle quattro ‘distorsioni’ (di percezione, mente e punti di vista)

o *vipallāsa*, che travisano ciò che è impermanente, insoddisfacente, impersonale e non attraente come se fosse esattamente il contrario (AN II 52). Corrodere il potere delle distorsioni con la visione profonda è la via per eliminare gradualmente gli inquinanti mentali e pervenire a un via via crescente svanire della passione.

Invece di soccombere al potere aberrante delle distorsioni, la visione profonda schiude una prospettiva sempre più accurata sul mondo, in accordo con la realtà. Tale prospettiva è un requisito necessario per il progresso verso la liberazione: 'Tutti coloro che in questo mondo si sono acquietati hanno visto secondo realtà' (DN III 196).

Un altro elemento di particolare rilievo per lo sviluppo della visione profonda è il fattore del risveglio 'investigazione dei fenomeni' (letteralmente, è definito il suo 'alimento', *ābhāra*). L'*Ānāpānasati-sutta* spiega che esso rappresenta le attività di indagine, osservazione e analisi condotte saggiamente (MN III 85), e il suo sostegno cruciale è l'attenzione saggia. L'attenzione saggia è indirizzata a ciò che è salutare e non salutare, discriminando ciò che è biasimevole, inferiore e oscuro da ciò che è lodevole, superiore e luminoso.

Ciò mette in rilievo un altro aspetto dello sviluppo della visione profonda, sviluppo che avviene in un contesto etico e ha inevitabilmente ripercussioni etiche. L'autentica visione profonda, nell'accezione del buddhismo antico, non può che avere solide fondamenta etiche.

La crescita della visione profonda, a sua volta, rafforza la base etica, rendendo impossibile, a chi sia dotato di comprensione superiore, compiere certe azioni nocive. La graduale nobilitazione effettuata in virtù del discernimento raggiunge il punto massimo con l'*arabant*. In virtù della sua profonda comprensione e purezza interiore, l'*arabant* è naturalmente incapace di compiere atti come togliere la vita a un altro essere intenzionalmente, appropriarsi dei beni altrui, o dire il falso

deliberatamente (MN I 523). Con la piena liberazione, anche compiere l'atto sessuale o accumulare beni per la gratificazione dei sensi diventano impossibili.

Ossia, la vera maturità della visione profonda si può misurare dal grado in cui il distacco interiore si traduce in purezza etica e indifferenza ai piaceri sensuali.

Il potenziale della coltivazione della visione profonda si può cogliere in un discorso dell'*Anguttara-nikāya* che riferisce le istruzioni date a un monaco ossessionato dall'indolenza e dal torpore, nonché dal dubbio, e che non trova più appagamento in una vita di celibato (AN III 70). Le istruzioni prescrivono al monaco di affiancare la riflessione su ciò che è salutare al contenimento dei sensi, al non avere pretese in fatto di cibo e al non indulgere al sonno, nonché di applicarsi giorno e notte a coltivare le qualità mentali associate al risveglio, *bodhipakkhikā dhammā*.

Queste istruzioni delineano il contesto deputato all'esercizio della visione profonda, sottolineandone, al tempo stesso, le reali finalità. Nel discorso si descrive come, grazie a questi insegnamenti, il monaco riuscì a superare le difficoltà e a sviluppare la visione profonda, fino a raggiungere la piena liberazione.

La necessità di fondare la crescita della visione profonda sulla solida base di una condotta appropriata, viene messa in luce anche da un altro discorso della stessa raccolta. In questo discorso si dice che né il Buddha né i suoi monaci hanno mai visto o sentito di qualcuno che abbia conseguito la piena liberazione senza aver indagato su ciò che è salutare, in associazione al contenimento dei sensi, all'appagamento in fatto di cibo, alla vigilanza e alla coltivazione delle qualità mentali collegate al risveglio (AN III 301).

I potenziali benefici del sentiero della visione profonda sono a disposizione di chi si impegna a percorrerlo e, a questo riguardo, il genere è assolutamente irrilevante, come la

monaca Somā fa notare a Māra, il Maligno. In risposta all'insinuazione di quest'ultimo, secondo cui le donne sarebbero incapaci delle più elevate realizzazioni spirituali, Somā chiarisce che l'essere donna è indifferente, allorché la mente è ben concentrata e l'insegnamento è stato ben compreso con discernimento (SN I 129; cfr. anche Thī 61). Sebbene il sentiero della visione profonda sia aperto indifferentemente a uomini e donne, sono solo pochi quelli che effettivamente vedono le cose con saggezza: la maggioranza resta cieca (Dhp 174).

Il potenziale liberante della visione profonda viene illustrato dall'*Itivuttaka*, dove una serie di discorsi è dedicata agli inquinanti (avidità, rabbia, illusione, presunzione e via dicendo), ribadendo per ogni inquinante che chi lo comprende veramente lasciandolo andare con consapevolezza, trascende la rinascita in questo mondo (It 1-3). Potrebbe essere facile sottovalutare questo messaggio, ma è solo penetrandone la natura e, in particolare, vedendo come si manifestano nella propria mente, che gli inquinanti vengono abbandonati completamente.

Non solo è possibile vincere gli inquinanti ma, stando all'*Ākaṅkheyya-sutta*, è possibile anche realizzare altre aspirazioni, a condizione che la visione profonda venga perseguita insieme alla quiete mentale, che a sua volta dipende dal dimorare in luoghi solitari senza trascurare la pratica meditativa. Tali aspirazioni vanno dall'acquisire merito per i propri benefattori, al guadagnarsi l'affetto dei propri compagni di pratica e via elencando fino al conseguimento della liberazione finale (MN I 33 e AN V 131).

La crescita della visione profonda riduce gradualmente il desiderio sensuale. Colui che medita scrupolosamente con calma e discernimento, raggiunge un'adeguata comprensione dell'insegnamento, perde interesse a riguardo (It 39). Una volta trascesa la sensualità, il maggior distacco raggiunto, direttamente proporzionale alla crescita della comprensione, si

rifletterà anche sul modo di vivere la pratica meditativa. Perciò, un'esperienza sublime come la realizzazione della sfera del nulla, accessibile solo a chi padroneggi i livelli di concentrazione più avanzati, verrà vista semplicemente in questa luce:

La fascinazione è un intralcio:
vedendola chiaramente per ciò che è,
la si penetra con saggezza.

(Sn 1115)

La necessità di guardarsi dall'attaccamento, tuttavia, non implica per la visione profonda un'attività arida e faticosa. Al contrario, se è genuina, presto o tardi sarà accompagnata da gioia e soddisfazione. Dal *Dhammapada*:

Appartato in un luogo solitario,
un monaco con la mente tranquilla
prova un diletto superiore [a quello] degli uomini [ordinari]
allorché intende correttamente la dottrina secondo saggezza.

(Dhp 373)

Lo stesso vale per una monaca, o il praticante laico di entrambi i sessi. In effetti, il termine 'monaco', nei discorsi antichi, è spesso un appellativo riferibile a tutte le categorie di discepoli, più che essere riservato ai religiosi di sesso maschile.

Sebbene la visione profonda susciti, in certe fasi, sentimenti di tristezza e di paura, a lungo andare non mancano di manifestarsi l'abbandono e la gioia della purezza interiore. Per chi conosce l'abbandono e la purezza interiore, dicono le *Theragāthā*:

Non vi è piacere pari,
[seppure nato] dalle cinque forme musicali,
a quello di una mente concentrata
che intende correttamente la dottrina secondo saggezza.

(Th 398)

Una lunga similitudine dell'*Āṅguttara-nikāya* parla di un uomo che si tuffa in acqua e può annegare o tornare in superficie (AN IV 11). In questo contesto, l'uomo che riemerge e resta a galla vedendo che cosa c'è nel profondo, *vipassati*, simboleggia chi ha raggiunto l'entrata nella corrente. Infatti, a questo stadio del risveglio, l'autentica visione è 'emersa' quanto basta per non regredire più.

L'ulteriore sviluppo della visione fiorirà poi nel completo risveglio; perciò, uno degli epiteti di un Buddha è 'colui che vede e conosce' (Sn 349 e Th 1269).

La qualità dell'essere dotati di visione profonda traspare anche dal nome del Buddha del passato: Vipassī. Secondo il *Mahāpadāna-sutta*, a Vipassī fu imposto questo nome appena nato perché guardava senza ammiccare (DN II 20). Da bambino, nell'aula del tribunale, mostrò un'insolita inclinazione al rigore analitico, dando prova di meritare quel nome (DN II 21). Dunque, il *Mahāpadāna-sutta* suggerirebbe che un'attenzione risoluta al compito del momento e il rigore analitico siano qualità associate al termine *vipassanā*.

Un'altra qualità associata al termine è la capacità di restare nel presente. Il tema del 'dimorare nel presente' viene affrontato in una serie di versi che parlano di come trascorrere 'una notte propizia', *bhaddekaratta*. Secondo i versi, non si dovrebbe inseguire il passato, né anticipare il futuro, ma impiegare il tempo in modo veramente fruttuoso, osservando con saggezza i fenomeni quando e come si manifestano nel momento presente (MN III 193). Vedere con saggezza qui e ora è un requisito fondamentale per la pratica della consapevolezza descritta nel *Satipaṭṭhāna-sutta*.

7.2 Visione profonda e consapevolezza

Un verso dell'*Āṅguttara-nikāya* e delle *Theragāthā* contrappone uno che non vede che cosa c'è 'fuori', o non sa che cosa c'è

‘dentro’, a uno che sa che cosa c’è ‘dentro’ e vede con saggezza che cosa c’è ‘fuori’ (AN II 71 e Th 472). I riferimenti all’interno e all’esterno ricordano le istruzioni del *Satipaṭṭhāna-sutta*, che prescrivono di estendere l’osservazione consapevole a ciò che è ‘dentro’ e a ciò che è ‘fuori’ (MN I 56). Nel *Satipaṭṭhāna-sutta* l’atto di presenza mentale è reso con il verbo *pajānāti*, ‘egli sa’, espressione che ricorre anche nel brano citato sopra. L’affinità terminologica rivela il legame stretto fra la visione profonda e la presenza mentale, ma non solo. Anche le varie modalità con cui si applicano i fondamenti della presenza mentale (*satipaṭṭhāna*) rivelano l’importante contributo che questa pratica può offrire alla crescita della visione profonda.

Tuttavia, i discorsi offrono anche altri approcci alla visione profonda. In particolare, in più d’uno dei passi che abbiamo citato, si parla di intendere saggiamente la dottrina. Quindi un aspetto centrale di *vipassanā* nelle antiche fonti canoniche è la visione saggia scaturita dalla riflessione su un insegnamento del Buddha.

In effetti, nell’universo concettuale dei discorsi antichi, il termine *vipassanā* si riferisce principalmente alla visione profonda come qualità da coltivare. In ciò si discosta dall’accezione moderna, in cui *vipassanā* definisce una certa forma di meditazione, di solito una particolare tecnica che distingue una tradizione meditativa dalle altre.

Nell’approccio prevalentemente non tecnico allo sviluppo della visione profonda come qualità, delineato nei discorsi, c’è spesso l’uso di massime, detti e brevi istruzioni. Lo si evince dalle frequenti occasioni in cui un monaco o una monaca si recano dal Buddha a chiedere, appunto, istruzioni per la meditazione intensiva da praticare in solitudine. Un esempio del tipo di insegnamenti impartito in questi casi è il seguente: ‘L’attaccamento rende schiavi di Māra’ (SN III 73). Oppure, la descrizione di come il piacere sorga tramite una delle porte sensoriali, seguita dalla conclusione che ‘dal sorgere di [tale]

piacere [deriva] il sorgere di *dukkha*' (SN IV 37). Molto spesso sono istruzioni che, una volta applicate, portano a realizzare la completa liberazione.

Questo dimostra che gli insegnamenti del Buddha hanno un ruolo cruciale nello sviluppo della visione profonda, anche se ciò non significa che la visione profonda si riduca alla riflessione intellettuale. Al contrario: 'Non c'è saggezza senza meditazione' (Dhp 372). Ma gli insegnamenti svolgono una funzione fondamentale nel catalizzare la comprensione che si coltiva attraverso la meditazione.

Il riconoscimento di questa funzione catalizzatrice spiega perché la pratica di una qualunque tecnica odierna di *vipassanā* deve affiancarsi alla conoscenza e all'opportuna riflessione sul Dhamma, se si vuole che sia efficace in termini di risveglio. Per ricorrere a una moderna analogia: l'impasto della pratica meditativa, lavorato con energia e messo a riposare al calore della concentrazione, ha bisogno del lievito degli insegnamenti per diventare il pane della visione profonda.

Poiché per mancanza di spazio non è possibile fornire una panoramica esauriente dei passi relativi allo sviluppo della visione profonda, nei capoversi seguenti darò qualche esempio concreto collegato alle pratiche di presenza mentale descritte nel *Satipaṭṭhāna-sutta*, senza con ciò voler confinare la visione profonda all'esercizio sistematico della presenza mentale.

Secondo un discorso del *Samyutta-nikāya*, contemplare il sorgere e svanire è così importante per lo sviluppo della presenza mentale, da segnare la differenza fra il semplice *satipaṭṭhāna* e la sua 'coltivazione', *satipaṭṭhānabhāvanā* (SN V 183). La stessa modalità contemplativa viene sottolineata anche in un passo del *Satipaṭṭhāna-sutta* che viene ripetuto dopo ciascuno dei singoli esercizi. Il passo indica che l'esercizio della presenza mentale, oltre a dover essere esteso senza

eccezioni a ciò che è 'dentro' e a ciò che è 'fuori', richiede anche l'osservazione del sorgere e svanire dei fenomeni contemplati (MN I 56).

La contemplazione del sorgere e svanire si concilia bene con l'importanza che la consapevolezza diretta dell'impermanenza acquista, come abbiamo detto, nello sviluppo della visione profonda e della saggezza. Il distacco e l'equanimità risultanti da tale contemplazione si riflettono anche nel passo del *Satipaṭṭhāna-sutta* in cui si dice che nel corso di un'osservazione appropriata, il praticante dimora indipendente, senza aderire a nulla.

A parte queste prescrizioni di carattere generale, i singoli esercizi elencati nel *Satipaṭṭhāna-sutta* offrono altrettanti approcci allo sviluppo della visione profonda. Le quattro aree di crescita della visione profonda, tramite l'impiego della presenza mentale, sono il corpo, le sensazioni, gli stati mentali e i fenomeni. Per quanto riguarda il corpo, gli esercizi prescritti sono:

- l'attenzione al respiro;
- la consapevolezza della postura fisica;
- la chiara comprensione nel corso delle attività fisiche;
- l'analisi dell'anatomia del corpo;
- la contemplazione del corpo in quanto costituito dai quattro elementi;
- il raffigurarsi i vari stadi di decomposizione di un cadavere.

Il primo di questi esercizi, l'attenzione al respiro, aiuta a prendere coscienza della natura impermanente e dipendente di ogni attimo dell'esistenza corporea, visto che la nostra stessa sopravvivenza dipende dal prossimo respiro. Infatti, due discorsi dell'*Āṅguttara-nikāya* consigliano di praticare il ricordo della morte prendendo atto di non poter dire con certezza se saremo ancora vivi al prossimo respiro (AN III 306 e AN IV 319).

I due esercizi successivi rivolgono la presenza mentale alle posture e alle attività fisiche. Un discorso del *Samyutta-nikāya* spiega come l'ordinaria falsa nozione di un sé sia intrinsecamente collegata all'esecuzione delle quattro posture fisiche (SN III 151). Ciò suggerisce che la percezione del non-sé sia una realizzazione ottenibile tramite l'attenzione consapevole alle posizioni del corpo.

La riflessione sull'anatomia del corpo può favorire la comprensione della vanità insita nell'idea di bellezza fisica, fungendo da forte antidoto al desiderio sensuale. Secondo un altro discorso, questa contemplazione è un mezzo per suscitare la 'percezione della non-bellezza', *asubhasaññā* (AN V 109), il cui scopo, com'è detto altrove, è la vittoria sul desiderio sensuale (AN III 323; cfr. anche AN IV 47 e It 80). Un altro beneficio potenzialmente derivante dal contemplare la natura non attraente del corpo è la riduzione della presunzione, come si evince da un passo in cui l'esercizio viene consigliato ai monaci che sono oggetto di particolare stima e venerazione (MN I 336).

La contemplazione del corpo dal punto di vista dei quattro elementi rinvia di nuovo alla percezione diretta del non-sé, una realizzazione cui si allude nel *Satipaṭṭhāna-sutta* con la similitudine del macellaio che taglia a pezzi una vacca per venderla (MN I 58). Ciò che in precedenza era una 'vacca', ha perduto la sua apparente compattezza e si è ridotta a semplici 'pezzi di carne bovina'. Analogamente, ciò che prima era il 'mio corpo', con la crescita della visione profonda può essere percepito come un semplice conglomerato di quattro elementi. Un altro discorso menziona fra le qualità distintive di un *arabant* il fatto di sapere che gli elementi sono interamente privi di un sé. In virtù di questa comprensione, egli ha trascorso ogni attaccamento in relazione agli elementi (MN III 31).

Un aspetto complementare della stessa contemplazione è la percezione diretta dell'impermanenza. Il concetto viene

espresso dal *Mabābatthipadopama-sutta* tramite il seguente ragionamento: se perfino la terra è destinata a scomparire nei cicli cosmici di distruzione, che cosa dire della natura impermanente di questo corpo, costituito dagli stessi elementi della terra? (MN I 185).

L'esercizio finale descritto nella sezione della contemplazione del corpo rievoca gli stadi di decomposizione di un cadavere al cimitero, e il compito della presenza mentale è ricordare che anche il proprio corpo andrà incontro allo stesso destino. Il risultato che si può ottenere con questa contemplazione è il distacco dal concetto di bellezza fisica. Questa possibilità si riflette in un passo dove si elencano gli stadi di decomposizione per mettere in evidenza gli svantaggi del corpo fisico, per quanto inizialmente avvenente (MN I 88).

Le *Theragāthā* documentano l'efficacia della contemplazione del cadavere come mezzo per pervenire alla visione profonda liberante (Th 315-319, cfr. anche Th 393-398). Un discorso dell'*Anguttara-nikāya* menziona l'eliminazione della presunzione come uno degli altri benefici che è lecito attendersi da questo esercizio (AN III 324).

Un'altra ovvia conseguenza della contemplazione di un cadavere è la consapevolezza della mortalità. La morte è temibile nella misura in cui ci si identifica con il corpo. Chi vede in profondità la natura impermanente del corpo si libera gradualmente dalla paura (Th 1093).

Il tema successivo della meditazione *satipaṭṭhāna* sono le sensazioni, la cui posizione cruciale nello schema dell'origine dipendente come condizione da cui dipende la brama, fa della loro contemplazione consapevole un'area fondamentale per lo sviluppo della visione profonda. Qui il compito della visione profonda è comprendere in che misura la tonalità affettiva delle sensazioni (piacevole, dolorosa o neutra) condiziona il proprio atteggiamento e le proprie reazioni a una determinata esperienza.

Le istruzioni distinguono ulteriormente i tre tipi di sensazioni in varietà mondane e non mondane, *sāmisā* e *nirāmisā*, mettendo così in rilievo la possibile attivazione delle tendenze latenti alla passione, all'avversione e all'ignoranza a fronte di sensazioni mondane, rispettivamente piacevoli, dolorose e neutre (SN IV 205).

Un'altra fondamentale prospettiva generata dalla contemplazione delle sensazioni è quella dell'impermanenza. Chi ha raggiunto la piena liberazione vivrà ogni tipo di sensazione come qualcosa di impermanente da esperire con completo distacco (MN III 244). La continua mutevolezza delle sensazioni rivela inoltre la caratteristica del non-sé, cosa che impedisce di identificare il sé con le sensazioni o credere che sia il sé a provare le sensazioni (DN II 67).

La visione profonda dell'impermanenza e del non-sé resta il tema centrale del successivo fondamento della presenza mentale, che riguarda gli stati mentali. Gli stati mentali proposti come oggetto di contemplazione consapevole sono presentati in coppie di opposti, per inculcare nel praticante l'abilità di discernere ciò che va evitato da quanto invece va coltivato.

Uno dei principali scopi della contemplazione degli stati mentali è suscitare la consapevolezza del loro ruolo condizionante rispetto alle attività verbali e fisiche, la cui natura salutare o non salutare dipende dalla qualità della mente che li presagisce.

Una prospettiva analitica sugli stati mentali viene evidenziata dall'*Anupāda-sutta*, che descrive la pratica di visione profonda di Sāriputta riguardo a ciò che emerge nel presente (MN III 25). Il suo approccio alla visione profonda consisteva nello scomporre gli stati mentali esperiti nel corso dell'assorbimento meditativo o di una realizzazione immateriale, nei loro fattori costitutivi; dopodiché ne contemplava il sorgere e tramontare con un sentimento di distacco.

La stessa prospettiva analitica viene applicata ai livelli avanzati di concentrazione dall'*Aṭṭhakanāgara-sutta*, dove si afferma che vedere un assorbimento o una realizzazione immateriale come un semplice prodotto condizionato della mente suscita una comprensione così profonda che è lecito attendersi due risultati: il non-ritorno o la completa liberazione (MN I 350).

La contemplazione dei fenomeni (*dhamma*) abbraccia i seguenti temi:

- i cinque impedimenti;
- i cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento;
- le sei sfere sensoriali;
- i sette fattori del risveglio;
- le quattro nobili verità.

Due esercizi collegati fra loro che rientrano in quest'area della pratica di presenza mentale sono la prima e la quarta contemplazione, aventi come oggetto i cinque impedimenti e i sette fattori del risveglio. La comprensione da perseguire in questo caso riguarda da vicino la pratica meditativa stessa, in quanto si tratta di riconoscere chiaramente sia questi stati mentali, sia le condizioni responsabili del loro emergere e della loro eliminazione (nel caso dei cinque impedimenti) o ulteriore crescita (nel caso dei fattori del risveglio). L'istruzione incoraggia un riconoscimento tempestivo, nonché l'applicazione di misure opportune nel corso della pratica meditativa.

Altre due contemplazioni analoghe scompongono l'esperienza personale nei cinque aggregati e nelle sei sfere sensoriali. La percezione dell'impermanenza dei cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento compare in altri discorsi come il principale fattore che catalizza la conquista della liberazione (DN II 35; DN III 223; SN II 29; SN II 253; AN II 45 e AN IV 153). Le ragioni di tanta efficacia non sono difficili da capire: la visione profonda della natura impermanente di ciò che

viene afferrato in quanto 'io' e 'mio' erode le basi stesse dell'attaccamento.

Nel caso delle sei sfere sensoriali, la presenza mentale ha il compito di esaminare la forza vincolante delle esperienze che sorgono sulla base dei sensi e dei rispettivi oggetti. La presenza mentale così applicata rivela fino a che punto l'influenza vincolante delle sei sfere sensoriali sia la condizione primaria del coinvolgimento e della reattività nei riguardi del mondo. Infatti, il 'mondo' dell'esperienza si manifesta in virtù delle sei sfere sensoriali ed è afflitto dall'attaccamento ad esse (Sn 169).

Anche in questo caso bisognerebbe sviluppare la visione profonda dell'impermanenza: conoscere e vedere la natura impermanente delle sfere sensoriali permette di conseguire l'entrata nella corrente (SN III 225), se non un livello superiore.

Il culmine degli esercizi elencati nel *Satipaṭṭhāna-sutta*, nonché il culmine della maturazione della visione profonda, sono le quattro nobili verità. L'importanza capitale della loro comprensione, che equivale a una piena comprensione dell'origine dipendente e della cessazione di *dukkha*, si evince dal fatto che essa ricorre regolarmente nei passi che descrivono il conseguimento della entrata nella corrente, durante un insegnamento graduale impartito dal Buddha (p. es. MN I 380), come pure nei resoconti della realizzazione finale che porta al completo risveglio (p. es. MN I 23).

Il *Dhammacakkapavattana-sutta* delinea i compiti richiesti per penetrare le quattro nobili verità, specificando che la prima verità deve essere pienamente compresa, la seconda deve essere lasciata andare, la terza deve essere realizzata e la quarta deve essere coltivata (SN V 422; cfr. anche SN V 436).

Altri discorsi in cui si parla di queste quattro attività chiariscono che ciò che va pienamente compreso sono i cinque aggregati [soggetti ad] attaccamento, ciò che deve essere abbandonato sono l'ignoranza e la brama di esistenza,

ciò che deve essere realizzato sono la conoscenza e la liberazione e ciò che deve essere coltivato sono la quiete e la visione profonda (MN III 289; SN V 52; AN II 247). L'intera pratica si può riassumere in questo.

7.3 Le conoscenze dirette della visione profonda

La descrizione sistematica delle esperienze cruciali, che si attraversano nella pratica della visione profonda, si trova nei testi più tardi, non nei discorsi antichi. Ma poiché il modello delle 'conoscenze' offre indicazioni di notevole importanza per la pratica, in questo capitolo mi discosto dalla scelta di attenermi ai soli discorsi, per descriverlo in breve e metterlo in rapporto con i passi corrispondenti nei discorsi.

In una esposizione dello sviluppo della visione profonda, l'*Abbidhammattha-saṅgaha* elenca dieci 'conoscenze derivate dalla visione profonda' (Bodhi 1993: 346). Altre liste ne riportano due in più, includendo gli stadi precedenti alle dieci, ossia, la 'conoscenza della distinzione fra nome e forma' (*nāmarūpaparicchedañāna*) e la 'conoscenza della comprensione della causalità' (*paccayapariggabañāna*).

Nel momento in cui le dieci conoscenze culminano nell'entrata nella corrente, interviene il 'cambiamento di lignaggio' (da quello comune a quello dei nobili), si fa esperienza del 'sentiero' e del 'frutto' dell'entrata nella corrente, a cui fa séguito la 'revisione'. Si aggiungono quindi altre quattro conoscenze (*gotrabhūñāna*, *maggañāna*, *phalañāna* e *paccavekkhañāna*), per un totale di sedici.

Le due conoscenze preliminari, la conoscenza della distinzione fra nome e forma e la conoscenza del discernimento delle condizioni, vanno considerate propedeutiche alla coltivazione della visione profonda (cfr. Vism 587-605). La loro funzione è rivelare l'insostanzialità di tutti gli aspetti dell'esistenza personale, scomponendo il corpo e la mente nei loro

elementi costitutivi e gettando luce sulla loro interconnessione e interdipendenza. In conseguenza dell'aver visto che mente e materia sono fenomeni distinti ma interconnessi, subentrano le dieci conoscenze della visione profonda, così definite:

- la comprensione (*sammasanañāṇa*)
- il sorgere e svanire (*udayabbayañāṇa*)
- la dissoluzione (*bhaṅgañāṇa*)
- la paura (*bbayañāṇa*)
- gli svantaggi (*ādīnavañāṇa*)
- il disincanto (*nibbidāñāṇa*)
- il desiderio di liberazione (*muñcītukamyatāñāṇa*)
- la riflessione (*paṭisaṅkhāñāṇa*)
- l'equanimità nei riguardi delle formazioni (*saṅkhārupekkhāñāṇa*)
- la conformità (*anulomañāṇa*).

La conoscenza della comprensione si riferisce alla contemplazione delle tre caratteristiche, che a sua volta induce a rivolgere particolare attenzione all'impermanenza nel senso del sorgere e svanire dei fenomeni. A questo punto del percorso possono emergere esperienze chiamate 'imperfezioni (*upakkilesa*) della visione profonda' (cfr. in dettaglio Paṭis II 101 e Vism 633). Fra di esse si annoverano stati di quiete profonda, di chiarezza percettiva o di stabile equanimità. Pur essendo segni di progresso, rischiano di suscitare attaccamento ed essere considerate, erroneamente, come realizzazioni fini a se stesse. Un progresso all'insegna del distacco, invece, consiste nell'intensificarsi dell'esperienza meditativa del veder sorgere e svanire qualunque aspetto fisico e mentale. Questo stadio culmina a sua volta in un'esperienza di completa dissoluzione, in cui diventa predominante l'aspetto della scomparsa dei fenomeni.

Quando l'intera esperienza meditativa è connotata dalla costante dissoluzione e disintegrazione, affiora la paura. La

paura emerge perché il fondamento stesso di ciò che consideriamo 'io' e 'mio' (esplicitamente, come concezione razionale del sé, o implicitamente, come senso di identità subconscio che pervade ogni esperienza) viene vissuto come qualcosa di instabile, che si frammenta e si disintegra attimo per attimo.

Se il praticante riesce a conservare l'equilibrio, l'intrinseco svantaggio di tutti i fenomeni gli apparirà evidente; l'intero mondo dell'esperienza perderà di attrattiva e nascerà in lui un pervasivo sentimento di disincanto. Dal disincanto poi nascerà il desiderio di liberazione.

A questo stadio della pratica, la percezione delle tre caratteristiche della realtà diventa particolarmente netta con la conoscenza della riflessione, che è analoga alla conoscenza della comprensione, tranne per il fatto che è più intensa e chiara. La conoscenza della riflessione deriva dalle precedenti esperienze di visione profonda, in particolare la dissoluzione, la paura e il disincanto.

Infine, subentra un profondo sentimento di equanimità, grazie al quale emerge con singolare evidenza la natura impersonale della realtà. A questo punto, la meditazione procede senza sforzo, la mente è concentrata ed equilibrata. La piena maturazione della visione profonda corrisponde alla conoscenza in conformità (al Dhamma), che preannuncia il traguardo dell'esperienza sopramondana.

A questo livello termina la serie delle dieci conoscenze. Temporaneamente, la mente si ritrae dai fenomeni esterni e il praticante abbandona la precedente condizione di individuo mondano. Subito dopo c'è l'esperienza momentanea del sentiero e del frutto, che corrisponde alla comprensione liberante delle quattro nobili verità, ottenuta prendendo coscienza della terza verità, la realizzazione del *Nibbāna*. Quando emerge dall'esperienza del sopramondano, la mente non può fare a meno di ripensare alla condizione straordinaria che ha vissuto e considera retrospettivamente l'accaduto.

Lo schema di fondo che sottende alle dieci conoscenze si può ricondurre alle tre caratteristiche, nel senso che il confronto diretto con la caratteristica dell'impermanenza (*udayabbayañāṇa* e *bhaṅgañāṇa*) porta alla piena esperienza di *dukkha*, che inizialmente si manifesta come paura e infine, attraverso la comprensione dello svantaggio e il sentimento del disincanto, suscita il desiderio di liberazione (*bbayañāṇa*, *ādinavañāṇa*, *nibbidāñāṇa* e *muñcitukamyatāñāṇa*).

Di pari passo con la trasformazione emotiva che si accompagna a una crescente consapevolezza di *dukkha*, si rivela sempre più chiara la caratteristica del non-sé (*paṭisañkhāñāṇa*, *sankhārupekkhāñāṇa* e *anulomañāṇa*). Questa intuizione si traduce in esperienza piena e diretta con il traguardo dell'entrata nella corrente, dove la sensazione di possedere un sé personale svanisce completamente.

Da questo punto di vista, lo schema delle dieci conoscenze appare come un'espressione più dettagliata della dinamica della visione profonda di cui dicevamo poc'anzi: partendo dalla percezione dell'impermanenza e passando per la percezione del *dukkha* insito in ciò che è impermanente, si arriva alla percezione dell'assenza di un sé in tutto ciò che è *dukkha*.

Nella serie delle conoscenze della visione profonda ce ne sono diverse che si richiamano direttamente ai discorsi antichi. Così, un passo del *Samyutta-nikāya* parla di sviluppare la 'comprensione interiore' grazie al 'comprendere' (SN II 107), dove 'comprensione' significa riflettere sull'origine dipendente di *dukkha* per effetto della brama. L'intuizione che ne deriva è analoga all'intuizione preliminare della visione profonda, denominata 'conoscenza della comprensione'.

Inoltre, in un verso del *Dhammapada* si invita il meditante a 'comprendere' il 'sorgere e svanire' degli aggregati allo scopo di conoscere l'immortale (Dhp 374), gettando così un ponte fra la prima e la seconda conoscenza.

La ‘dissoluzione’, *bhaṅga*, cui si riferisce la terza conoscenza si può leggere come un sinonimo di *khaya* o *vaya*, ‘distruzione’ e ‘decadimento’, termine usato di frequente nei discorsi per sottolineare l’aspetto evanescente dei fenomeni. Entrambi i termini ricorrono in un brano che spiega perché ogni esperienza vissuta nel suo complesso è insoddisfacente (SN IV 216), introducendo così il tema di *dukkha*, che predomina nelle conoscenze successive alla conoscenza della dissoluzione.

Il tema della paura compare in un discorso del *Samyutta-nikāya* dove si dice che i *deva*, dotati di eccezionale longevità, sono colti dal terrore quando capiscono che anche la loro vita è impermanente e precaria (SN III 85 e AN II 33). Una similitudine presente in un altro discorso del *Samyutta-nikāya* paragona i quattro elementi a serpenti velenosi, i cinque aggregati ad assassini, gli oggetti dei sensi a una banda di predoni. Tali immagini mettono in rilievo il carattere terrorizzante di questi aspetti dell’esperienza, legato all’aver visto con chiarezza la loro capacità di suscitare attaccamento (SN IV 174).

L’aggettivo ‘svantaggioso’ ricorre frequentemente nei discorsi, nel contesto di un metodo di analisi dei fenomeni che considera i vantaggi, *assāda*, gli svantaggi, *ādinava*, e la via d’uscita, *nissaraṇa* (p. es. MN I 85-90). Comprendere lo svantaggio insito nei cinque aggregati suscita verso di loro un sentimento di disincanto, *nibbidā* (SN III 62).

Il rapporto fra la consapevolezza dello svantaggio intrinseco dei fenomeni e il desiderio di liberazione emerge con chiarezza nel racconto autobiografico del risveglio del Buddha. Stando al suo resoconto, ciò che lo spinge a ricercare il *Nibbāna* è l’aver visto gli svantaggi di tutto ciò che è perituro (MN I 167). Vi sarebbe dunque una corrispondenza fra luoghi come questi e lo schema delle conoscenze dirette della visione profonda, che parte dalla conoscenza dello svantaggio e il

conseguente disincanto, per arrivare al desiderio di liberazione.

Il *Sabbāsava-sutta* illustra il concetto di 'riflessione' nell'ambito dei sette fattori del risveglio, la cui coltivazione si deve fondare sul distacco, sullo svanire della passione, sulla cessazione, culminante nel lasciar andare (MN I 11). Nei discorsi, questo approccio ai sette fattori del risveglio allude in genere a uno stadio della pratica che sfocia nella realizzazione e corrisponderebbe quindi a un livello di sviluppo simile a quello della conoscenza della riflessione.

Anche se l'espressione *saṅkhārupekkhā* non compare nei discorsi, lo stesso concetto potrebbe essere espresso nell'*Ānāpānasati-sutta* laddove spiega come si coltiva il settimo fattore del risveglio. Secondo questo discorso, l'equanimità come fattore del risveglio emerge quando si contempla con equanimità la mente concentrata (MN III 86).

Il *Visuddhimagga* spiega il significato di *saṅkhārupekkhā-nāna* con una similitudine tratta dal *Devadaha-sutta* (Vism 656): un uomo soffre nel vedere la donna amata conversare e ridere con un altro; ma allorché l'affezione per lei sbiadisce, il comportamento della donna non lo ferisce più. Nel *Devadaha-sutta*, la stessa similitudine serve a illustrare lo sviluppo dell'equanimità (MN II 223).

Il concetto di conformità (al Dhamma) ricorre in un contesto che definisce il conseguimento della realizzazione come 'costanza in conformità [al Dhamma]'. Qui per 'conformità' si intende la conseguenza della coltivazione della percezione delle tre caratteristiche, culminante nella realizzazione dei quattro stadi del risveglio (AN III 441).

Pertanto, anche se la serie delle dieci conoscenze, come descrizione sistematica delle fasi della visione profonda, è un'elaborazione tarda, la dinamica di base e alcuni suoi elementi hanno origine nei discorsi antichi.

Forse non è un caso che i discorsi antichi non riportino uno schema così preciso, se consideriamo il rischio che le descrizioni diventino prescrizioni, ossia che il modello teorico susciti aspettative nel praticante e interferisca con la crescita organica della saggezza meditativa.

Un'esperienza autentica delle conoscenze derivanti dalla meditazione ha necessariamente un carattere individuale e non coinciderà mai del tutto con il modello astratto. Quindi, le preziose indicazioni sul processo della visione profonda ricavabili dal modello delle dieci conoscenze andrebbero prese con lo stesso atteggiamento che è considerato indizio di una reale crescita della visione profonda, vale a dire: senza attaccamento.

Chi medita con costanza,
esercitando sagacia e comprensione,
e gioisce nell'estirpare l'attaccamento,
lo definiscono una 'persona autentica'.

*taṃ jhāyinaṃ sātatiṃ
sukkhumaditṭhivipassakaṃ
upādānakkhayaṛāmaṃ
āhu sappuriso itī ti*

(SN II 232; It 74 e Th 1012)

8. Tranquillità e visione profonda ~ *samatha e vipassanā*

Tranquillità (*samatha*) e visione profonda (*vipassanā*) sono due aspetti complementari della pratica meditativa del buddhismo antico. Come ho già scritto all'inizio del capitolo precedente, *vipassanā* è una forma di contemplazione che 'vede', *passati*, in maniera 'intensificata' e 'analitica', e si riferisce quindi alla coltivazione della 'visione profonda'.

In un contesto lontano da quello meditativo, il termine *samatha* significa 'appianare' una controversia legale, *adbikaraṇa samatha* (Vin IV 207). Analogamente, nell'ambito della meditazione, la coltivazione di *samatha* implica un 'appianare' la mente, nel senso di renderla 'stabile', 'silenziosa', 'raccolta' e 'concentrata' (AN II 94).

8.1 La cooperazione fra tranquillità e visione profonda

Mentre la pratica della visione profonda si propone di eliminare l'ignoranza, la pratica della tranquillità ha il fine specifico di estirpare la passione (AN I 61). Ma ciò non significa che i due aspetti della meditazione siano due percorsi distinti con due diversi punti d'arrivo. Un altro passo chiarisce che per estirpare la passione e un'ampia gamma di inquinanti mentali servono tanto la tranquillità che la visione profonda (AN I 100). La distinzione che facciamo qui ha il solo scopo di mettere in luce i rispettivi compiti e caratteri dei due aspetti interdipendenti della meditazione secondo il buddhismo antico.

La principale differenza fra tranquillità e visione profonda si può spiegare riferendoci a una meditazione praticabile secondo entrambe le modalità: la consapevolezza del respiro. La differenza è nel punto di vista da cui si osserva il respiro:

privilegiare i fenomeni associati al processo respiratorio rientra nell'ambito della variegata esperienza sensoriale ed è quindi utile alla coltivazione della visione profonda, mentre privilegiare il puro riconoscimento della presenza del respiro induce un'esperienza di tipo unitario e quindi facilita l'accesso a livelli di tranquillità più profondi.

La coltivazione della tranquillità porta a una maggiore padronanza della mente, gettando così le basi per la visione profonda. L'indagine condotta con una mente calma e stabile è in grado di penetrare gli strati più profondi della mente, favorendo così un autentico cambiamento interiore. Oltre a essere di sostegno alla visione profonda, lo sviluppo della tranquillità comporta anche benefici specifici. L'esperienza degli stati profondi di tranquillità si associa a intensi sentimenti di piacere e di gioia e si raggiunge con mezzi solo mentali, il che ridimensiona automaticamente i piaceri dipendenti dagli oggetti materiali. Pertanto, la coltivazione della tranquillità può diventare un potente antidoto ai desideri dei sensi, che al suo cospetto perdono di attrattiva (p. es. MN I 91; MN I 504; AN III 207 e AN IV 411).

La via all'incondizionato richiede tanto la tranquillità quanto la visione profonda (SN IV 359). Entrambe devono essere coltivate con la conoscenza superiore come parte integrante del nobile ottuplice sentiero (MN III 289; SN V 52 e AN II 247). In realtà, di solito i due termini ricorrono insieme nei discorsi, al punto che a volte si trovano accoppiati come aspetti essenziali dell'insegnamento del Buddha (DN III 213 e AN I 95), come se fossero due facce della stessa medaglia.

Lo stretto rapporto fra tranquillità e visione profonda risulta chiaro anche da un sommario dei vari aspetti della pratica, come via all'incondizionato secondo il buddhismo antico. Qui le due rientrano in una sola categoria, accanto ad altre come i quattro retti sforzi, i sette fattori del risveglio e il nobile ottuplice sentiero (SN IV 360). E se ne può evincere

che, nella prospettiva dei discorsi antichi, tranquillità e visione profonda sono due qualità che devono operare di concerto.

Lo stesso principio viene illustrato efficacemente da una similitudine in cui la tranquillità e la visione profonda sono paragonati a una coppia di messaggeri, che ha il compito di portare il messaggio del *Nibbāna* lungo il nobile ottuplice sentiero (SN IV 195). Tranquillità e visione profonda sono entrambe necessarie per progredire dalla retta visione alla completa liberazione (MN I 294 e AN III 21); perciò, al discepolo impegnato nell'addestramento superiore si raccomanda di praticarle entrambe (MN I 494). Chi le coltiva entrambe può vincere un'ampia gamma di inquinanti (AN I 100); pertanto, la loro importanza è tale che occorre sforzarsi risolutamente di esercitarle (MN III 297).

La necessità di coltivarle viene discussa dettagliatamente in un discorso dell'*Āṅguttara-nikāya*, che descrive quattro tipologie di praticanti, caratterizzati dall'aver conseguito rispettivamente:

- la tranquillità interna della mente;
- la saggezza superiore derivante dalla penetrazione dei fenomeni;
- nessuna delle due;
- entrambe.

Secondo questo discorso, chi ha conseguito solo una o nessuna delle due deve chiedere consiglio e istruzioni su come coltivare la qualità mancante. Nel descrivere come formulare questa richiesta a un praticante esperto, si chiarisce che per 'tranquillità interna della mente' si intende la capacità di concentrarla. La 'saggezza superiore derivante dalla penetrazione dei fenomeni' consiste nel sapere come considerare, intendere e vedere in profondità le formazioni (*saṅkhārā*) (AN II 94).

Oltre a definire la tranquillità e la visione profonda, questo discorso ribadisce che per procedere fino alla distruzione

degli influssi occorre coltivarle entrambe. Chi non possiede né l'una né l'altra è nelle stesse condizioni di qualcuno che abbia la testa in fiamme (AN V 99): deve reagire immediatamente. Ma anche essere privi della saggezza superiore derivante dalla penetrazione dei fenomeni è una condizione di svantaggio, paragonabile a quella di un quadrupede zoppo (AN IV 360).

Una mente calma favorisce lo sviluppo della visione profonda e la presenza di quest'ultima facilita l'accesso a livelli di calma più sottili (Dhp 372). Quindi, entrambe funzionano al meglio quando vengono coltivate abilmente, in modo coordinato. Da questo punto di vista, parlare di tranquillità e visione profonda non serve a distinguere fra due sistemi di meditazione, quanto a sottolineare due qualità cruciali che vanno attivate nell'ambito di qualunque esercizio meditativo.

8.2 In quale ordine praticare tranquillità e visione profonda

Sebbene vi siano occasioni in cui praticare la tranquillità e occasioni in cui sviluppare la visione profonda, solo coltivandole entrambe al momento opportuno, oltre ad ascoltare e discutere sugli insegnamenti, si potrà giungere per gradi alla distruzione degli influssi (AN II 140). Quando entrambe sono cresciute, il progresso diventa un fatto naturale, paragonabile alla pioggia che riempie i rivoli e i fiumi e gradualmente sfocia nell'oceano.

Secondo lo *Yuganaddha-sutta* (AN II 157), il cammino del risveglio può procedere nei seguenti modi:

- visione profonda preceduta da tranquillità;
- tranquillità preceduta da visione profonda;
- tranquillità e visione profonda accoppiate;
- (superamento del) malcontento relativo agli insegnamenti.

Ciascuna di queste modalità sfocia nell'esperienza del sentiero. Dopodiché, un'ulteriore coltivazione e pratica del sentiero è responsabile dell'eliminazione dei vincoli e delle tendenze latenti. Nel preambolo di questo discorso si dice che tutti coloro i quali, in presenza di Ānanda, hanno dichiarato di aver raggiunto la liberazione finale, lo hanno fatto dopo aver seguito l'uno o l'altro dei quattro approcci.

I primi due si spiegano da sé: consistono nel coltivare per prima la tranquillità o la visione profonda seguita dall'altra. Si noti che le due modalità sono affiancate, senza suggerire che una sia preferibile all'altra. L'idea di una loro pratica congiunta ricorre nel *Mahāsaḷāyatanika-sutta*, dove si descrive come coltivare la visione profonda nei riguardi dell'esperienza sensoriale, osservando come questa porti a coltivare il nobile ottuplice sentiero e altre qualità che contribuiscono al risveglio concludendo che tranquillità e visione profonda procedono congiuntamente (MN III 289).

Un esempio del quarto modo di raggiungere l'entrata nella corrente descritto dallo *Yuganaddha-sutta* potrebbe essere l'ascolto di un discorso del Buddha. In molti dei casi di questo tipo, fra cui quello del mendicante lebbroso Suppabuddha (Ud 49) e quello dei sicari inviati ad assassinare il Buddha (Vin II 192), si può supporre che gli interessati non si fossero dedicati in precedenza alla coltivazione meditativa sistematica della tranquillità o della visione profonda.

Le tipiche descrizioni dell'entrata nella corrente raggiunta durante l'ascolto di un discorso graduale del Buddha menzionano sempre che la mente dell'ascoltatore è libera dagli impedimenti (p. es. MN I 380). Esempi del genere potrebbero soddisfare il quarto caso ipotizzato dallo *Yuganaddha-sutta*, nel senso che l'abilità espositiva del Buddha era tale da suscitare uno stato che può essere altrimenti raggiunto solo con l'esercizio sistematico della tranquillità e della visione profonda. Si tratta di uno stato mentale equilibrato – perché

libero dagli impedimenti (in particolare da ogni malcontento relativo al Dhamma) – che può condurre a realizzare l'entrata nella corrente proprio mentre si sta ascoltando un'esposizione penetrante del Buddha.

A prescindere dalle conclusioni che si potrebbero trarre in merito ai due ultimi approcci descritti nello *Yuganaddhasutta*, non c'è dubbio che l'intento del discorso sia mostrare che tranquillità e visione profonda si possono combinare in vari modi e che non c'è motivo di ritenere che l'una debba invariabilmente precedere l'altra.

Allo stesso tempo, tuttavia, è altrettanto chiaro che il discorso non prefigura un approccio al risveglio basato su una sola delle due, che andrebbe praticata a esclusione dell'altra. Inoltre, dopo aver raggiunto l'entrata nella corrente, un ulteriore progresso le richiede entrambe (MN I 294).

Il passo ci offre un'importante prospettiva sulla pratica della tranquillità e il suo rapporto con lo sviluppo della visione profonda. Si suggerisce che la tranquillità, da sola, non conduce al risveglio, né è un requisito indispensabile da perfezionare fino ad un grado prestabilito prima di dedicarsi alla coltivazione della visione profonda, ma neppure può essere completamente trascurata in favore della visione profonda.

Ossia: la tranquillità è necessaria compagna della visione profonda, ma il rapporto che la lega alla pratica della visione profonda è questione di scelta personale.

Certo è che la pratica a senso unico va evitata comunque, perché la tranquillità e la visione profonda servano al fine prefissato di condurre alla liberazione.

9. La concentrazione

~ *samādbhi*

Per *samādbhi* si intende una qualità o stato mentale che è, letteralmente ‘messo insieme’ o ‘raccolto’ (*saṃ + ā + dbā*). La mia analisi di questa importante facoltà del raccoglimento mentale inizia con un excursus sui vari tipi di *samādbhi*, soffermandosi poi sui seguenti temi: i fattori del sentiero graduale in rapporto alla concentrazione; lo sviluppo e il carattere degli stati di assorbimento; i poteri paranormali derivanti dalla padronanza del *samādbhi*; il rapporto fra concentrazione e risveglio.

Nei discorsi pali, il termine *samādbhi* compare in una varietà di contesti, che abbracciano non solo la sfera specifica della tranquillità, ma anche quella della visione profonda. Quindi *samādbhi* può alludere alla pratica della meditazione camminata (AN III 30) o alla contemplazione del sorgere e svanire dei cinque aggregati (AN II 45). Un passo dell'*Āṅguttara-nikāya* tratta anche i quattro fondamenti della presenza mentale come una forma di *samādbhi* (AN IV 300).

L'ampiezza semantica del termine *samādbhi* si rispecchia anche nel fatto che i discorsi distinguono diversi tipi di concentrazione. Così il *Saṅgīti-sutta* (DN III 222) parla di un *samādbhi* che porta a dimorare in uno stato piacevole indotto dall'assorbimento; di un *samādbhi* che porta alla conoscenza e visione sostenendo la percezione della luce o chiarezza (*ālokasaññā*); di un *samādbhi* che porta alla presenza mentale e alla chiara comprensione contemplando il sorgere e svanire di sensazioni, percezioni e pensieri; e di un *samādbhi* che porta alla distruzione degli influssi contemplando il sorgere e svanire dei cinque aggregati.

Sempre il *Saṅgīti-sutta* (DN III 219) presenta un'altra serie di tre *samādbhi*, distinguendo fra concentrazione vuota, concentrazione senza segni e concentrazione senza direzione,

di cui quella senza segni è quella più spesso menzionata da sola. Per praticarla occorre distogliere l'attenzione da ogni tipo di 'segno' (MN I 298). In questo contesto, per 'segno' si intendono quegli aspetti o quelle caratteristiche di un fenomeno che permettono di riconoscerlo come oggetto specifico.

Il medesimo discorso contiene anche un'altra triplice ripartizione del *samādhi*: concentrazione con applicazione mentale iniziale e sostenuta; senza applicazione iniziale ma con applicazione sostenuta; priva di entrambe (cfr. anche DN III 274; MN III 162; SN IV 360; SN IV 363 e AN IV 300). Il primo tipo si riferisce ai livelli di concentrazione che vanno fino al primo assorbimento, il terzo include gli altri tre assorbimenti, mentre la concentrazione senza applicazione iniziale ma con applicazione sostenuta occupa una posizione intermedia fra il primo e il secondo assorbimento (vedremo i dettagli più avanti).

Il *Dasuttara-sutta* presenta altri quattro tipi di concentrazione, distinguendo fra concentrazioni che favoriscono il declino, la stabilità, la distinzione o la penetrazione (DN III 277). Un altro gruppo di quattro è incluso nella tipica presentazione delle quattro vie al potere paranormale (*iddhi-pāda*) (SN V 268). Esse differiscono fra loro per la modalità di concentrazione applicata. La concentrazione si può basare su una forma salutare di desiderio, sull'energia, sull'inclinazione mentale o sull'investigazione.

Il concetto di 'potere' che sta alla base delle quattro vie al potere paranormale enfatizza uno dei benefici derivanti dai livelli di *samādhi* più profondi, ossia la possibilità di ottenere poteri psichici. Ma prima di occuparci di questi suoi potenziali frutti è opportuno soffermarci sui fattori richiesti per lo sviluppo della concentrazione. A tale scopo, può essere utile prendere in esame alcuni aspetti chiave del sentiero di addestramento graduale in stretto rapporto con la coltivazione del *samādhi*.

9.1 Lo sviluppo della concentrazione

La base di qualunque forma di educazione mentale è la moralità, la cui importanza per il *samādhi* trova espressione in una locuzione tipica secondo cui la condotta morale 'favorisce la concentrazione' (p. es. MN I 322). La moralità si estende anche all'ambito della parola, in cui la comunicazione amichevole è espressamente associata alla concentrazione, dato che esprimersi con durezza 'non favorisce la concentrazione' (MN I 286). Oltre alla parola dura, anche il linguaggio polemico è d'ostacolo alla concentrazione (AN IV 87).

Un aspetto importante del sentiero graduale e per lo sviluppo della concentrazione è il contenimento delle porte dei sensi, una pratica particolarmente indicata per prevenire la distrazione dovuta all'impatto sensoriale. Solo dopo che l'attrazione compulsiva per i sensi si è indebolita, è possibile che la mente riposi in se stessa e si concentri.

Un altro passo sul sentiero graduale è l'appagamento, che in questo contesto assume particolare rilievo, dato che essere insoddisfatti delle circostanze esterne impedisce di raggiungere la concentrazione (Dhp 249). In effetti, l'appagamento è un fattore chiave nello sviluppo della tranquillità mentale e non si sottolinea mai abbastanza il contributo che può dare all'approfondimento della concentrazione.

Dare costante priorità alla coltivazione dell'appagamento in ogni attività, oltre che nelle fasi preliminari della meditazione formale, può contribuire notevolmente a gettare le basi di quella che, in un certo senso, ne è una diretta conseguenza: una mente che riposa felicemente in se stessa ed è quindi capace di concentrazione profonda.

Una qualità che vi si associa è la moderazione nel mangiare, dato che gli eccessi alimentari favoriscono la sonnolenza e quindi ostacolano la concentrazione (SN V 64). Durante la pratica intensiva in solitudine, o nel corso di un ritiro, il cibo

può diventare facilmente l'ultima spiaggia per la distrazione sensoriale. Però, indulgere a tale piacere va in direzione diametralmente opposta alla felicità interiore cui si può attingere nella concentrazione profonda.

Una volta messi in pratica con successo questi preliminari, il sentiero dell'addestramento graduale si dipana nella dimensione dell'ottuplice sentiero che appartiene alla categoria dell'aggregato della concentrazione propriamente detto. L'aggregato della concentrazione comprende, oltre alla retta concentrazione, il retto sforzo e la retta presenza mentale.

Il *Cūḷavedalla-sutta* (MN I 301) chiarisce che la concentrazione richiede di coltivare i quattro retti sforzi, che sono i suoi 'requisiti'. Lo stesso vale per la retta presenza mentale, rappresentata dai quattro fondamenti della presenza mentale che sono i 'segni' (*nimitta*) della concentrazione. Lo stretto rapporto fra presenza mentale e concentrazione si può dedurre anche da un'affermazione di Anuruddha (SN V 298), in cui attribuisce la sua eccezionale padronanza della concentrazione alla pratica dello stabilire la presenza mentale (*satipaṭṭhāna*).

Nel contesto del sentiero graduale, il retto sforzo trova espressione nella pratica della vigilanza. Stando alle definizioni classiche, per vigilanza si intende la purificazione della mente dagli stati negativi, che è senza dubbio una condizione necessaria per ottenere il *samādhi*.

Di pari passo con l'eliminazione degli stati negativi viene coltivata la presenza mentale, che nel sentiero graduale è l'esercizio della chiara comprensione nei riguardi delle attività fisiche. Fra le diverse attività che vanno condotte con presenza mentale, quella del camminare è particolarmente adatta a indurre una stabile concentrazione (AN III 30).

Allorché la mente è dotata di vigilanza e presenza mentale, si può avere la meglio sui cinque impedimenti. Il raccoglimento e la calma che si sperimentano nella concentrazione sono proporzionali alla libertà dagli impedimenti, perché in pre-

senza di questi stati la mente tende a disperdersi e frammentarsi. Una volta superati questi, sorgono piacere e gioia, seguiti da tranquillità e felicità: quattro fattori la cui presenza porta a un naturale approfondimento della concentrazione (cfr. p. es. DN I 73).

Allo scopo di superare i cinque impedimenti e conseguire livelli di concentrazione più profondi, nei discorsi c'è spesso la raccomandazione di ritirarsi in un luogo appartato. Nelle tipiche descrizioni dell'ambiente che favorisce la concentrazione si consigliano i piedi di un albero o uno spazio vuoto.

Il rapporto fra isolamento e concentrazione è reciproco, dato che da una parte la solitudine favorisce la concentrazione, ma dall'altra chi è privo di concentrazione non può trarre giovamento dal vivere appartato (AN V 202), né apprezzare uno stile di vita solitario.

Il ritiro fisico ha quindi il suo complemento nel ritiro mentale che consegue all'eliminazione degli impedimenti. A questo proposito l'*Upakkilesa-sutta* (MN III 158) offre un'utile panoramica degli ostacoli mentali che potrebbero impedire l'approfondirsi della concentrazione. Gli ostacoli (*upakkilesa*) qui menzionati formano una serie, collegata specificamente alla coltivazione dei livelli di concentrazione più profondi presi in esame dal discorso, che non si ritrova in altri passi. Gli ostacoli in questione sono: dubbio, distrazione, scoraggiamento, euforia, inquietudine, eccesso di energia, carenza di energia, nostalgia, percezioni frammentarie, eccessiva concentrazione su forme.

A un più attento esame si nota che questo elenco include diverse manifestazioni degli ultimi tre impedimenti. Ciò suggerisce che, ancor prima di iniziare a sviluppare la concentrazione, occorre aver eliminato i due precedenti, il desiderio dei sensi e la malevolenza. Il superamento dei rimanenti impedimenti porterà a un graduale approfondimento della concentrazione, fino all'esperienza del primo assorbimento.

Un altro aspetto interessante dell'*Upakkilesa-sutta* è il riferimento al 'segno', *nimitta*: Anuruddha e i suoi compagni riferiscono al Buddha di vedere luci e forme durante la meditazione, ma che queste scompaiono dopo poco tempo. Il Buddha spiega che occorre 'penetrare quel segno' (MN III 157).

L'uso del termine 'segno' in questo contesto presenta qualche ambiguità. Infatti, potrebbe avere il semplice significato di 'causa', nel senso che è necessario indagare la causa della scomparsa delle visioni meditative; altrimenti, il significato di 'caratteristiche' grazie a cui la percezione riconosce un oggetto; il significato di 'segno meditativo', inoltre, sarebbe giustificato dal contesto, che tratta di visioni meditative e sviluppo della concentrazione. Difatti, un passo successivo dell'*Upakkilesa-sutta* parla di rivolgere l'attenzione alle forme o luci percepite in meditazione chiamandole *rūpanimitta* e *obbāsanimitta* (MN III 161); e qui il termine *nimitta* allude alle visioni di luci e forme che Anuruddha e i suoi compagni non sapevano rendere stabili e quindi indica 'qualcosa che è percepito'.

Sembra quindi probabile che l'*Upakkilesa-sutta* descriva la coltivazione del *nimitta* mentale richiesto per accedere al primo assorbimento. Ciò trova riscontro nell'elenco di difetti mentali menzionati che, come detto, non include i primi due impedimenti (desiderio sensuale e avversione). La loro assenza dimostra implicitamente che la pratica meditativa trattata nel discorso parte da uno stadio più avanzato, in cui i due inquinanti relativamente grossolani sono già stati soppressi, è presente una certa misura di tranquillità e la concentrazione si va intensificando gradualmente. È proprio a questo stadio che il meditante può fare esperienza del *nimitta*, ossia di un segno di natura mentale.

L'uso del termine *nimitta* in un ambito connesso allo sviluppo della concentrazione non si limita all'*Upakkilesa-sutta*. Anche in altri discorsi si parla di 'segno della tranquil-

lità', *samathanimitta* (DN III 213; SN V 66; SN V 105), 'segno della concentrazione', *samādbhinimitta* (DN III 226; DN III 242; DN III 279; MN I 249; MN I 301; MN III 112; AN I 115; AN I 256; AN II 17; AN III 23; AN III 321) e 'segno della mente', *cittanimitta* (SN V 151; AN III 423; Th 85); mentre peculiare dell'*Upakkilesa-sutta* è un esempio concreto di pratica con il *nimitta* finalizzata all'esperienza del primo assorbimento.

9.2 L'assorbimento

In effetti, l'esperienza dell'assorbimento sembra essere il tema centrale dell'*Upakkilesa-sutta*, in cui si afferma che il superare i difetti mentali elencati conduce a una concentrazione in cui sono presenti l'applicazione mentale iniziale e sostenuta, poi porta a una concentrazione in cui la seconda è assente mentre la prima rimane e infine a una concentrazione dove entrambe sono assenti.

È forse il caso di notare che questa classificazione alternativa degli assorbimenti (della quale si è detto a proposito della triplice suddivisione della concentrazione nel *Saṅgīti-sutta* e in altri discorsi) non implica differenze sostanziali sul piano dell'esperienza; semplicemente, inquadra da un'altra prospettiva il passaggio graduale a livelli di concentrazione via via più profondi.

Il modello quadripartito è la forma prevalente in cui gli assorbimenti meditativi sono trattati nei discorsi antichi. Esso sottolinea la tonalità affettiva dei diversi livelli di concentrazione esperiti nel corso della pratica. Tale modello descrittivo basato sull'esperienza emotiva pone in evidenza i seguenti stati:

- gioia e felicità del distacco (I assorbimento);
- gioia e felicità della concentrazione (II assorbimento);
- felicità priva di gioia (III assorbimento);
- equanimità (IV assorbimento).

Il modello della triplice suddivisione, invece, pone in rilievo il ruolo di due fattori: l'applicazione iniziale e l'applicazione sostenuta. Questo modello presenta l'approfondimento della concentrazione dal punto di vista dei tre stadi iniziali in cui sono presenti entrambi i fattori, poi della fase intermedia in cui l'applicazione mentale iniziale è già assente ma è ancora presente l'applicazione sostenuta, e infine della fase in cui entrambi i fattori sono assenti:

- applicazione iniziale e sostenuta (I assorbimento);
- applicazione mentale sostenuta;
- assenza di applicazione mentale (II, III, IV assorbimento).

Vale a dire, il modello espositivo tripartito tratta in maggior dettaglio gli stadi iniziali del graduale approfondirsi dell'assorbimento, dando importanza a una fase intermedia in cui l'applicazione mentale iniziale si è rilassata, ma è ancora presente l'applicazione sostenuta. La modalità espositiva quadripartita, più orientata alla tonalità affettiva, non prende invece in considerazione lo stadio intermedio, in quanto questo rientra ancora nella categoria (affettiva) della 'gioia e felicità del distacco'.

Viceversa, il modello quadripartito tratta in maggior dettaglio gli stadi più avanzati dell'assorbimento, sottolineando i cambiamenti emotivi che intervengono quando la concentrazione priva di applicazione mentale iniziale e sostenuta si approfondisce gradualmente.

Dall'*Upakkilesa-sutta* si può trarre anche un'altra indicazione significativa rispetto alla natura dell'assorbimento: nel periodo precedente al risveglio, il Buddha compì un notevole sforzo per superare gli ostacoli che si frapponevano all'esperienza del primo assorbimento (MN III 157). Ciò suggerisce che il primo assorbimento sia uno stato mentale che si raggiunge solo dopo una pratica prolungata e che richieda una considerevole abilità meditativa.

Questa impressione è confermata dal caso di Anuruddha e Mahāmoggallāna, due dei principali discepoli del Buddha. Entrambi hanno avuto bisogno del diretto intervento del maestro per poter accedere al primo assorbimento e padroneggiarlo (MN III 157 e SN IV 263). E se non è stato facile per Anuruddha e Mahāmoggallāna, che in séguito vennero annoverati fra i discepoli eccellenti quanto a capacità di concentrazione (AN I 23), si può solidamente concludere che il primo assorbimento designa un livello di concentrazione che richiede un notevole addestramento meditativo.

Altrove nei discorsi, infatti, si legge che durante il primo assorbimento è impossibile parlare (SN IV 217), che udire suoni ostacola l'accesso a questo stato (AN V 135) e che, con esso, ci si sottrae allo sguardo di Māra (MN I 159), avendo raggiunto il limite del mondo dei sensi (AN IV 430). Questi passi confermano come sia uno stato in cui la mente è letteralmente 'assorbita' in un'intensa concentrazione.

Una volta ottenuto il primo assorbimento, il meditante dovrebbe esercitarsi ad accedervi, sostenerlo e uscirne a piacimento (AN IV 34). Dopo di ciò, si apre l'orizzonte del secondo assorbimento, un'esperienza che viene tipicamente descritta come 'nata' dal *samādhi*. Questa qualifica evidenzia il fatto che, accedendovi, il meditante è andato oltre alla sottile perturbazione mentale dovuta all'applicazione iniziale e sostenuta, i due fattori che vanno abbandonati per conseguirlo.

Il successivo approfondimento della concentrazione passa per il terzo assorbimento, con l'abbandono della gioia, fino a raggiungere il quarto, che si accompagna a una perfetta equanimità e completa lo sviluppo della concentrazione. Avendo padroneggiato il livello di concentrazione imperturbabile (*āneñja*), si apre la possibilità di conseguire le sfere immateriali, raffinate esperienze mentali che impiegano la forza derivante dalla quarta concentrazione per coltivare percezioni progressivamente più sottili.

La prima di queste trascende l'esperienza della materialità coltivando la percezione dello spazio infinito. Rivolgendo l'attenzione alla mente che conosce lo spazio infinito si ottiene la percezione dell'infinità della coscienza. Contemplando questa coscienza onnipervasiva, consapevoli del suo essere 'nulla', si è introdotti alla terza realizzazione immateriale; infine, oltrepassando la percezione del 'nulla' si perviene a un'esperienza ancora più profonda, la cui natura sottile non può essere definita né come una forma di percezione, né come un'assenza di percezione.

9.3 Le facoltà paranormali

Con l'esperienza dei livelli di concentrazione profonda ottenuta nei quattro assorbimenti, non soltanto ci si lascia alle spalle la dimensione dell'esperienza ordinaria, ma si può accedere a poteri e facoltà mentali che oltrepassano i limiti della norma. I discorsi menzionano spesso una serie di sei conoscenze paranormali (*abhiññā*), che include vari poteri magici di trasformazione, la chiarudienza e la chiaroveggenza, la telepatia e la capacità di ricordare eventi vissuti prima dell'esistenza attuale. L'ultima e la più elevata è la distruzione degli influssi, ed è proprio in vista di essa che il buddhismo antico assegna alla concentrazione un posto centrale nel sentiero.

A parte lo scopo prioritario del risveglio, la concentrazione è il presupposto per il conseguimento di altre capacità 'superiori agli uomini [comuni]', *uttarimanussa*. Un elenco dettagliato è nel *Vinaya*, laddove si tratta della quarta regola che comporta l'espulsione e la perdita irrevocabile dello status di *bhikkhu* (Vin III 91), prevista per il monaco che dichiara falsamente di aver conseguito uno di questi stati superiori all'uomo comune.

Il fatto che arrogarsi indebitamente facoltà paranormali venga trattato alla stessa stregua dei rapporti sessuali, del furto e dell'omicidio, ne sottolinea la gravità. Stando all'antefatto esplicativo della regola, alcuni monaci erano ricorsi a questo espediente per assicurarsi sufficienti elemosine in tempo di carestia.

Il tema del vantare facoltà paranormali ritorna in un'altra regola del *Vinaya* che ha conseguenze meno severe (Vin IV 25). L'antefatto di questa regola è lo stesso; l'unica differenza è che, in questo caso, le dichiarazioni dei monaci corrispondevano al vero. Nondimeno, il loro comportamento viene giudicato sconveniente e censurabile.

Queste regole monastiche mettono in luce due aspetti dei poteri paranormali, ossia la stima di cui godeva chi li dichiarasse o perfino li esibisse nell'India antica, e il disprezzo mostrato dal buddhismo antico per questo genere di pretese ed esibizioni con finalità mondane.

Un esempio esplicito si trova in un episodio del *Kevaddhasutta*, nel quale il laico Kevaddha vorrebbe che i monaci buddhisti esibissero facoltà paranormali e dessero prova di prodigiosi poteri psichici per convertire gli abitanti di Nāḷandā (DN I 211). In risposta al suo invito, il Buddha spiega che ai suoi monaci non è permesso sfoggiare in pubblico facoltà paranormali e aggiunge che esistono tre tipi di prodigi:

- i poteri paranormali, come moltiplicarsi, ecc.;
- l'abilità telepatica di leggere la mente altrui;
- gli insegnamenti sulla coltivazione mentale.

Dei tre, il terzo tipo è da ritenersi superiore, dato che le istruzioni su come sviluppare e liberare la mente permettono ad altri di conseguire la realizzazione con i propri sforzi. Così, il *Kevaddhasutta* indica che, piuttosto che affascinare le masse esibendo poteri paranormali, il Buddha affidava il successo dei suoi insegnamenti all'efficacia di istruzioni capaci di condurre alla propria realizzazione.

Viceversa, il Buddha disapprovava, rifiutava e disprezzava gli altri due tipi di prodigi (DN I 213). Lo stesso *Kevaddhasutta* riferisce che il Buddha era capace di tutti e tre i tipi di prodigi, quindi non c'è la condanna dei poteri paranormali e della telepatia in quanto tali, quanto dell'esibirli in pubblico da parte dei monaci per suscitare la fede.

La disapprovazione del Buddha sembra dovuta al fatto che una fede basata su dimostrazioni esteriori è soggetta a essere messa in crisi dagli argomenti altrui. La terza categoria di prodigi porta a una fede o fiducia di tipo diverso, che non si basa sull'esibizione esteriore di altrui capacità, ma sull'aver constatato dentro di sé la verità e l'efficacia delle istruzioni del Buddha. L'intenzione del discorso, quindi, non è di condannare le facoltà paranormali, ma solo di censurare la loro esibizione in pubblico per secondi fini.

Le stesse conclusioni si possono trarre dalle già menzionate regole del *Vinaya*. Infatti, da un discorso dell'*Anguttara-nikāya* apprendiamo che non solo il Buddha, ma anche un discreto numero dei suoi discepoli, erano dotati di tutti e tre i poteri paranormali (AN I 172). Altri discorsi dichiarano che un monaco che è dotato delle tre capacità prodigiose merita di essere considerato superiore a uomini e dèi (AN I 292 e AN V 327). Questi passi rafforzano l'impressione che non vengano condannate le facoltà paranormali in quanto tali, ma solo la loro pubblica esibizione per ricavarne vantaggi mondani.

Motivazioni diverse per ricorrere ai poteri paranormali emergono dal confronto con altri due casi riportati nel *Vinaya*. Nel primo, il monaco Pilindavaccha trasforma un ciuffo d'erba in una ghirlanda d'oro per consolare una bambina appartenente alla famiglia dei suoi benefattori, che essendo povera non poteva adornarsi come le altre fanciulle del villaggio (Vin I 208). Quando il re viene a sapere che gente così modesta possiede una ghirlanda d'oro, fa arrestare l'intera famiglia accusandoli di furto. Pilindavaccha si reca

sùbito dal re e trasforma il suo palazzo in oro, per dimostrare che la ghirlanda non era stata rubata. Grazie a questa prova di abilità paranormali, i prigionieri vengono rilasciati.

Il *Vinaya* non narra di rimproveri da parte del Buddha a séguito delle due esibizioni di poteri psichici; piuttosto, affronta il problema di come i monaci debbano gestire le abbondanti offerte a loro pervenute in séguito alle gesta di Pilindavaccha.

Il secondo caso, invece, riguarda una dimostrazione di poteri paranormali motivata dalla vanità personale. Il monaco Piṇḍolabhāradvāja aveva esibito i suoi poteri di levitazione per ottenere una costosa ciotola di legno di sandalo appesa su un alto palo (Vin II 111). La ciotola era stata messa in palio da un mercante, a beneficio di qualunque monaco o brahmano che fosse riuscito a raggiungerla esercitando le proprie facoltà paranormali. Il gesto di Piṇḍolabhāradvāja viene censurato dal Buddha, che lo paragona a quello di una donna che per denaro mostra le sue parti intime.

La differenza di trattamento fra i due è una ulteriore riprova che la critica si rivolge non ai poteri magici in quanto tali, ma al fatto di sfoggiarli pubblicamente per trarne vantaggi mondani.

In effetti, atti prodigiosi o paranormali figurano regolarmente nei discorsi antichi e in altri passi del *Vinaya*. Questi narrano come il Buddha sia ricorso ai poteri psichici per nascondere Yasa alla vista del padre (Vin I 16); o come si sia nascosto miracolosamente lui stesso alla vista di un Brahmā (MN I 330). È ancora grazie ai poteri paranormali che il Buddha riesce a tenere testa ad Aṅgulimāla, che lo inseguiva con l'intenzione di ucciderlo (MN II 99); e una successione di miracoli segna la visita del Buddha ad Uruvelakassapa (Vin I 24).

Fra i discepoli del Buddha, Mahāmoggallāna sembra particolarmente dotato da questo punto di vista, tanto che

con un dito del piede fa tremare il palazzo dei Trentatré dèi e una residenza monastica (MN I 253 e SN V 270).

Un discorso del *Samyutta-nikāya* riferisce di un altro monaco che evoca magicamente un venticello per rinfrescare i suoi compagni che tornano al monastero dopo un pasto abbondante in una giornata afosa (SN IV 289). Quando il laico che aveva offerto il pranzo gli chiede un altro prodigio, il monaco produce un fuoco che brucia un mucchio d'erba poggiata sulla tovaglia senza danneggiare il tessuto.

Un monaco di nome Cūḷapanthaka sembra dotato del potere di moltiplicarsi (Th 563) e il *Vinaya* riferisce che Devadatta trasformò magicamente il suo aspetto per fare colpo sul re Ajātasattu (Vin II 185). Questi pochi esempi bastano a dimostrare che facoltà paranormali e miracoli fanno parte del pensiero del buddhismo antico.

In effetti, la capacità di compiere atti paranormali fa parte della descrizione del sentiero graduale data dal *Sāmañña-phala-sutta* e da altri svariati discorsi del *Dīgha-nikāya* (DN I 77). Anche il *Mabāsakuludāyi-sutta* include queste capacità nella sua presentazione dell'insegnamento del Buddha (MN II 18) e così anche il *Sampasādanīya-sutta* (DN III 112). Questo stesso discorso, tuttavia, osserva opportunamente che, rispetto alle capacità di dominare l'abitudine della mente a reagire con attaccamento e avversione, i poteri paranormali sono senz'altro inferiori.

Il vivo interesse per l'esibizione di capacità paranormali diffuso nell'India antica trova eco anche nel *Pāṭika-sutta*, in cui si dice che Sunakkhatta decise di lasciare l'ordine monastico perché il Buddha non gli aveva mostrato nessuna abilità paranormale (DN III 3). In questo discorso, il Buddha chiarisce di non aver mai promesso esibizioni del genere e che il suo insegnamento porta alla libertà da *dukkha* a prescindere da ogni impresa miracolosa. Il discorso prosegue riferendo una serie di occasioni in cui il Buddha fece ricorso ai suoi

poteri paranormali, terminando con un episodio in cui si era sollevato in aria emettendo fiamme (DN III 27).

L'importanza attribuita nell'India antica al possesso di poteri paranormali trova eco anche nel *Susīma-sutta*, secondo il quale un religioso itinerante di nome Susīma era diventato monaco buddhista per sondare di nascosto l'insegnamento del Buddha. Quando alcuni dei suoi compagni dichiarano di aver conseguito la conoscenza suprema, Susīma si meraviglia che possano affermare una cosa del genere pur non dando prova di possedere poteri paranormali, capacità telepatiche e via dicendo (SN II 123).

Sembra che alcuni contemporanei del Buddha, come il brahmano Pokkharasāti, sostenessero che gli esseri umani non sono in grado di sviluppare facoltà superiori alla norma (MN II 201). Tuttavia, secondo un discorso del *Samyutta-nikāya*, perfino i laici buddhisti, come ad esempio il capofamiglia Citta, avevano conseguito un'ampia gamma di 'facoltà superiori alla norma', come i quattro assorbimenti e i primi tre stadi del risveglio (SN IV 301).

Questo è precisamente il tipo di facoltà paranormali fondamentali per il buddhismo antico, ed è a queste realizzazioni che allude un discorso dell'*Aṅguttara-nikāya* quando, in un elenco di dieci riflessioni raccomandate al monaco o alla monaca (AN V 88), include al decimo posto la domanda se si sia conseguita qualche facoltà paranormale e qualche distinzione in termini di conoscenza e visione degna dei nobili.

Riassumendo: il buddhismo antico riconosce la capacità di compiere imprese paranormali derivante dalla padronanza di livelli elevati di concentrazione. Stando ai discorsi antichi e al *Vinaya*, sia il Buddha che alcuni dei suoi discepoli facevano ricorso a questo tipo di poteri.

Tuttavia, l'esibizione pubblica di queste abilità per motivi mondani è censurata come sconveniente. La stessa riprovazione vale per chi si vanta di aver conseguito facoltà superiori

alla norma, nel senso ristretto degli assorbimenti meditativi, o di uno stadio del risveglio, anche se tali realizzazioni sono obiettivi fondamentali del sentiero di liberazione buddhista.

9.4 La concentrazione e il risveglio

Il ruolo della concentrazione come fattore cruciale nel conseguimento del risveglio è un tema ricorrente nei discorsi, che ribadiscono spesso che non vi è visione profonda senza concentrazione. La concentrazione precede la conoscenza (AN I 219) ed è solo una mente concentrata che può vedere le cose così come sono (SN IV 80). A questa funzione della concentrazione si deve la sua inclusione fra i sette fattori del risveglio.

Come fattore del risveglio, possono essere impiegati livelli di concentrazione con e senza applicazione mentale iniziale e sostenuta (SN V 111). Questo fattore è un risultato della tranquillità e della felicità e a sua volta genera l'equanimità, uno stato mentale equilibrato dovuto alla concentrazione (SN V 69). I due fattori specialmente associati alla concentrazione come fattore del risveglio sono il 'segno della tranquillità' e il 'segno della non-distrazione' (SN V 105).

Un altro importante gruppo di fattori mentali in cui la concentrazione svolge un ruolo è quello delle cinque facoltà o poteri. La concentrazione come facoltà è definita frequentemente come 'avente l'obiettivo dell'abbandono' (p. es. SN V 197), offrendo così un'indicazione di considerevole valore pratico. Dal punto di vista dell'interazione fra le cinque facoltà, il ruolo della concentrazione è quello di bilanciare la facoltà dell'energia e in tal modo prevenire l'insorgere di agitazione ed eccitazione.

Il valore della concentrazione non è limitato all'ambito delle vie al potere (spirituale), dei fattori del risveglio e delle facoltà, ma svolge anche un ruolo cruciale nel nobile ottuplice

sentiero, di cui rappresenta l'ultimo fattore e il naturale completamento.

I discorsi definiscono la 'retta concentrazione' in due modi complementari. La definizione più frequente elenca i quattro assorbimenti; e attribuisce una funzione centrale allo sviluppo dell'assorbimento nel contesto del nobile ottuplice sentiero, del quale costituisce il culmine, figurando come l'ultimo dei suoi otto fattori.

Dato che la coltivazione del nobile ottuplice sentiero, e quindi della 'retta concentrazione' in quanto fattore del sentiero, è un requisito per il risveglio, questa definizione attribuisce chiaramente una funzione centrale allo sviluppo dell'assorbimento nel programma di liberazione del buddhismo antico.

Dato che alcuni discorsi descrivono la realizzazione del completo risveglio sulla base del primo assorbimento (cfr. MN I 350; MN I 435; AN IV 422 e AN V 343), sembrerebbe che non siano necessari tutti e quattro gli assorbimenti per arrivare al pieno risveglio, mentre invece lo sarebbero per ottenere la triplice conoscenza superiore (*tevijjā*).

La seconda definizione della retta concentrazione, presente in alcuni discorsi, non menziona gli assorbimenti (cfr. DN II 217; MN III 71; SN V 21 e AN IV 40). Uno di questi discorsi è il *Mabācattārīsaka-sutta*, che definisce la retta concentrazione come l'unificazione della mente (*cittassekaggatā*) coltivata in interdipendenza con gli altri sette fattori del sentiero (MN III 71). Questa definizione sottolinea che, per diventare 'retta', la concentrazione deve essere coltivata come parte del nobile ottuplice sentiero.

A giudicare da altri discorsi, l'espressione 'unificazione della mente' non si riferisce solo alla concentrazione di assorbimento, dato che ricorre anche in relazione al camminare e stare in piedi (AN II 14) o all'ascolto del Dhamma (AN III 175), attività che non sarebbero compatibili con lo stato

di assorbimento. Ciò fa pensare che la seconda definizione di 'retta concentrazione' includa livelli di *samādhi* che non hanno ancora raggiunto la profondità dell'assorbimento. In effetti, il modo in cui è formulata chiarisce che il fattore decisivo per qualificare la concentrazione come 'retta' non è il mero grado di profondità, ma lo scopo per cui viene impiegata.

Una simile sfumatura è implicita nella qualificazione di *sammā*, 'retto', che letteralmente significa 'essere insieme' o 'essere integrato'. Ciò suggerisce che il criterio per definire la concentrazione come 'retta' è che venga coltivata 'insieme' agli altri fattori dell'ottuplice sentiero. Di importanza cruciale a questo proposito è la presenza della retta visione, antesignana dell'intero sentiero, senza la cui applicazione la concentrazione non può mai essere considerata *sammā*.

Stando a numerosi discorsi (p. es. AN III 423), lo sviluppo del fattore del sentiero 'retta concentrazione' è indispensabile per sradicare i vincoli e ottenere il risveglio. Di qui la domanda se sia necessario sviluppare il *samādhi* fino al livello dell'assorbimento per conseguire i quattro stadi del risveglio.

Per quanto riguarda l'entrata nella corrente, le qualità menzionate nei discorsi come requisiti per la realizzazione di questo stadio non presuppongono la capacità di raggiungere l'assorbimento (cfr. SN V 410). Né tale capacità è inclusa fra le qualità caratteristiche di chi l'ha già conseguito (cfr. p. es. SN V 357). Una condizione necessaria per ottenere l'entrata nella corrente è uno stato mentale completamente libero dai cinque impedimenti (AN III 63). Tuttavia, la rimozione degli impedimenti può avvenire mentre si pratica la meditazione camminata (It 118) o si ascolta un discorso sul Dhamma (SN V 95). Ciò fa pensare che la capacità di raggiungere l'assorbimento non sia indispensabile per ottenere l'entrata nella corrente.

Lo stesso sembra valere per 'chi-ritorna-una-volta'. La definizione si deve al fatto che chi ha raggiunto questo livello rinascerà ancora in 'questo mondo', ossia nel regno sensuale. Viceversa, chi ha sviluppato la capacità di entrare in assorbimento non tornerà in 'questo mondo' nella prossima vita (AN II 126), ma rinascerà in una sfera superiore celeste (ossia nel regno della forma o nel regno immateriale).

Ciò non significa che chi-ritorna-una-volta non può aver conseguito gli assorbimenti. Ma se tutti coloro che arrivano a quello stadio padroneggiassero gli assorbimenti, il concetto di 'ritornare-una-volta' sarebbe superfluo, dato che nessuno di loro rinascerebbe in 'questo mondo'. Che invece tornino a 'questo mondo' è testimoniato dai passi in cui si afferma che chi è al livello del ritornare-una-volta rinasce nel paradiso Tusita (AN III 348 e AN V 138).

Pertanto, sebbene alcuni di costoro possano aver realizzato l'assorbimento, ciò non sembra essere la regola. Lo stesso vale, chiaramente, per chi è entrato nella corrente; infatti, il più avanzato di questa categoria, 'colui che ha un solo seme', rinasce nel mondo umano (AN IV 380), non in un mondo celeste superiore.

Se consideriamo lo stadio del non-ritorno, tuttavia, la situazione sembra diversa. Alcuni discorsi fanno notare che chi lo ha raggiunto, diversamente da chi-ritorna-una-volta, ha perfezionato lo sviluppo della concentrazione (AN I 232 e AN IV 380). Ciò fa pensare che la differenza fra i due stia nel diverso grado di capacità nella concentrazione. Altri discorsi collegano il progresso verso i due stadi superiori del sentiero, il non-ritorno e il completo risveglio, all'esperienza del primo o dei successivi assorbimenti.

Una dichiarazione particolarmente esplicita si trova nel *Mahāmālunkya-sutta*, secondo il quale è impossibile trascendere i cinque vincoli superiori senza intraprendere la via appropriata, e questa consiste nel contemplare un'esperienza

di assorbimento dalla prospettiva della visione profonda (MN I 435). Ovviamente, se non si è fatta esperienza dell'assorbimento, non si può intraprendere questa contemplazione.

La necessità degli assorbimenti per raggiungere il completo risveglio è stabilita anche dal *Sekha-sutta* (MN I 357). La stessa posizione trova eco nella sezione iniziale di un discorso che descrive diversi approcci al completo risveglio, tutti basati sull'esperienza dell'assorbimento o di uno stato immateriale (AN IV 422).

A giudicare da ciò, si direbbe che lo sviluppo della concentrazione fino al conseguimento dell'assorbimento sia necessario per realizzare il non-ritorno e di conseguenza il completo risveglio. Perciò, almeno dal punto di vista dei discorsi antichi, il cosiddetto approccio della 'pura visione profonda' (*dry insight*), che dispensa da una pratica formale della tranquillità condotta almeno fino al primo assorbimento, potrebbe non essere sufficiente per la completa liberazione, ma solo per l'entrata nella corrente e il ritornare-una volta.

Infatti, se l'assorbimento fosse semplicemente irrilevante per il progresso della visione profonda fino al completo risveglio, non si capirebbe perché questa pratica riceve tanta attenzione nei discorsi e perché i quattro assorbimenti vengono inclusi fra i fattori del nobile ottuplice sentiero sotto l'etichetta di 'retta concentrazione'.

Riassumendo, l'esame condotto mostra che lo sviluppo dei livelli più profondi di concentrazione costituisce un aspetto importante del tirocinio meditativo nel buddhismo antico e può offrire una vasta gamma di benefici.

L'importanza da accordare allo sviluppo della concentrazione è espressa vividamente in alcuni discorsi, dove si dichiara che chi rispetta il Buddha e il suo insegnamento naturalmente terrà in gran conto la concentrazione (AN IV 123). Viceversa, chi disprezza lo sviluppo della concentrazione

mostra di approvare solo coloro che hanno una mente instabile (AN II 31). Trascurare lo sviluppo della concentrazione, spiega un altro discorso, è uno dei fattori che provoca la scomparsa del vero Dhamma (SN II 225). In breve, la concentrazione è il sentiero e la mancanza di concentrazione è il sentiero sbagliato (AN III 420).

10. Il distacco o ritiro ~ *viveka*

Il buddhismo antico attribuisce un grande valore a *viveka*, che potremmo rendere con 'distacco' o 'ritiro'. Un discorso dell'*Āṅguttara-nikāya* dichiara che l'insegnamento del Buddha è per chi vive solo, non per chi è amante della compagnia (AN IV 229). Secondo un altro discorso della stessa raccolta, ciò che favorisce il ritiro piuttosto che l'aggregazione va senz'altro considerato un autentico insegnamento del Buddha (AN IV 280). L'accento posto in questi passi su uno stile di vita appartato ha una controparte poetica nel *Khaggavisāṇa-sutta* del *Suttanipāta*, che offre un elogio toccante della bellezza della vita solitaria (Sn 35-75).

In questo capitolo esaminerò innanzitutto le implicazioni del ritirarsi in senso fisico, poi affronterò il tema del silenzio, e infine il ritiro o distacco di natura mentale.

10.1 Vivere appartati

Il *Mahāsakuludāyi-sutta* riferisce che alcuni discepoli del Buddha si riunivano con la comunità solo ogni quindici giorni, in occasione della recitazione della regola (MN II 9). Altri passi dichiarano degni di lode quei monaci che vivono appartati, incoraggiando gli altri a fare altrettanto (AN V 130). Un verso del *Suttanipāta* consiglia enfaticamente di vivere appartati, essendo lo stile di vita preferito dai nobili (Sn 822). Anche solo parlarne è buona cosa, perché è un argomento che stimola a progredire verso la meta (MN III 115).

Tutto ciò fa pensare che nel buddhismo antico un monaco che non viveva in ritiro, né lodava questa scelta, aveva poche probabilità di essere amato e rispettato dai suoi compagni (AN V 166). Il ritiro è importante anche per il monaco

impegnato nell'addestramento superiore, perché se è preso da molti impegni e non ricerca la solitudine corre il rischio di regredire (AN III 116). Da biasimare è soprattutto chi non ricerca la solitudine quando il proprio insegnante la adotta come stile di vita. La critica riguarda ugualmente i discepoli anziani e i novizi, in quanto non emulano l'esempio del maestro (MN I 14).

Infatti, il Buddha stesso viveva appartato, innanzitutto per dare l'esempio e poi anche per il piacere che traeva dal dimorare in luoghi solitari (MN I 23 e AN I 60). I discorsi riferiscono che il Buddha continuò ad andare in ritiro anche dopo il risveglio, talvolta per due settimane (Vin III 68; SN V 12; SN V 320) o perfino per tre mesi (Vin III 230; SN V 13; SN V 325). Dai discorsi apprendiamo anche che quando il Buddha si ritirava, anche solo per la giornata, non venivano ammessi alla sua presenza neppure visitatori importanti (DN I 151; DN II 270).

Quando il Buddha si sentiva oppresso da discepoli e visitatori, se ne andava alla chetichella per dimorare ritirato in solitudine (Ud 41). Lo stesso comportamento era seguito da alcuni dei suoi discepoli anziani, che in una certa occasione si allontanavano senza prendere commiato dal maestro per evitare una folla di visitatori (AN V 133). Informato della loro partenza, il Buddha approva senza riserve il gesto.

La vita appartata del Buddha era naturale espressione della sua realizzazione, tanto è vero che nella mente di un Tathāgata i due pensieri più frequenti sono la pace e il ritiro (It 31). In realtà, secondo l'*Udumbarikasihanāda-sutta*, vivere ritirati è caratteristico di tutti coloro che hanno raggiunto il risveglio (DN III 54).

Eppure, vivere in ritiro non è impresa facile e non è alla portata di chi manca di concentrazione (AN V 202), per lo stesso motivo per cui a un animale piccolo non converrebbe imitare l'elefante. Il *Bhayabherava-sutta* elenca altre qualità

che impediscono di vivere appartati, fra cui l'iniquità morale e l'essere dominati dai cinque impedimenti o altri stati mentali non salutari (MN I 17).

Ciò che sembra implicito in questi passi è esplicitato in un discorso del *Samyutta-nikāya*, in cui si dice che vivere in comunità è solo un'opzione di ripiego, raccomandata a chi non prova gusto a vivere da solo. Il verso in questione esorta: 'Vivete in dimore remote, praticate per liberarvi dai vincoli; [ma] se ciò non vi appaga, [allora] vivete in comunità, protetti e consapevoli' (SN I 154).

Quindi, il ritiro è espressione di un certo grado di maturità nella pratica. Questa maturità, tuttavia, può anche manifestarsi precocemente. Il *Vinaya* ne prende atto, dal momento che ammette una deroga alla norma secondo cui il monaco appena ordinato deve dipendere da un insegnante, nel caso in cui tragga conforto dal vivere ritirato nella foresta (Vin I 92).

Il tema del ritiro compare anche in una similitudine dove le varie parti di un elefante simboleggiano altrettante qualità lodevoli. Qui il ritiro è rappresentato dalla coda dell'elefante (AN III 346), che ha la funzione di allontanare le mosche. Secondo un'altra immagine che presenta le parti di un carro da guerra, il ritiro è paragonato a una delle armi in dotazione, insieme all'assenza di malevolenza e di violenza (SN V 6).

Dunque il ritiro garantisce l'ambiente protetto necessario alla meditazione intensiva e profonda, prevenendo le distrazioni come la coda dell'elefante scaccia le mosche. Allo stesso tempo, è un necessario strumento nella battaglia contro gli inquinanti mentali, paragonabile all'arsenale di un carro da guerra. Va da sé che in questa impresa il ritiro coopera con la non malevolenza e la non violenza, due qualità che sottolineano la differenza fra la battaglia spirituale e la guerra in senso letterale.

Per chi non ha il gusto del ritiro è impossibile confrontarsi con la propria mente e coltivare la concentrazione (AN III

423). Il *Mabāsuññata-sutta* spiega che il piacere della compagnia impedisce di apprezzare la felicità del ritiro (MN III 110). Il ritiro dalla sensualità, *vivicc'eva kāmehi*, è condizione necessaria per accedere all'assorbimento. Difatti, la felicità che si prova con il primo assorbimento altro non è che la felicità del ritiro (MN I 454). Secondo un verso delle *Thera-gāthā*, vivere da soli nella foresta è molto piacevole, come il Buddha stesso elogia, senza che vi sia un altro davanti o dietro di sé (Th 537-538).

10.2 Il silenzio

Un aspetto della condotta strettamente collegato al ritiro è l'osservanza del silenzio. Sembra che i discepoli del Buddha fossero famosi fra i contemporanei per l'alto valore che assegnavano al silenzio (p. es. MN I 514). Così il *Kandaraka-sutta* riferisce l'ammirazione espressa da un religioso in visita per il contegno silenzioso dell'assemblea dei monaci (MN I 339). Il contegno silenzioso dei monaci buddhisti suscita perfino i sospetti di un re: condotto nelle vicinanze di una nutrita congregazione, teme di essere vittima di un agguato, non capacitandosi come tante persone riunite potessero restare in perfetto silenzio (DN I 50). La reputazione dei discepoli del Buddha arriva persino agli dèi; e in un'occasione il dio Sakka loda i monaci chiamandoli 'i silenziosi' (SN I 236).

Questo contegno silenzioso dei monaci buddhisti riflette un'ingiunzione del Buddha secondo la quale i suoi discepoli dovrebbero o parlare di Dhamma o osservare il nobile silenzio (MN I 161). In senso stretto, il 'nobile silenzio' richiederebbe il secondo assorbimento (SN II 273), dato che il perfetto silenzio interiore è possibile solo quando sia cessata anche l'ultima traccia di verbalizzazione con l'abbandono dell'applicazione mentale iniziale e sostenuta.

Tuttavia, sembra che il Buddha non approvasse il silenzio fine a se stesso. Stando al *Mahāvagga* del *Vinaya*, egli criticò un gruppo di monaci che aveva trascorso i tre mesi della stagione delle piogge senza parlare, paragonandolo a un gregge di mute pecore (Vin I 159). Questo passo va analizzato insieme al *Cūḷagosīṅga-sutta* e all'*Upakkilesa-sutta*, due discorsi in cui la silenziosa coabitazione di un gruppo di monaci riceve l'esplicita approvazione del Buddha (MN I 207 e MN III 157). Ciò mostra che nel caso dei monaci del *Mahāvagga* la disapprovazione non è rivolta al silenzio di per sé.

In realtà, osservare il silenzio a tempo debito fa parte della corretta condotta monastica, come ad esempio quando il monaco sosta davanti alla casa di un laico per la questua del cibo (SN I 174). Il silenzio è anche espressione di un comportamento appropriato in generale: in assemblea bisogna sapere quando è il momento di tacere (AN IV 115). Il silenzio ricorre comunemente come segno di assenso, nei casi in cui sottintende l'accettazione di un invito (p. es. DN I 109). Anche dopo il pasto il Buddha restava seduto in silenzio per un po' (MN II 139). In definitiva, nel pensiero del buddhismo antico il silenzio non sembra oggetto di critica in sé e per sé.

Un dettaglio utile per interpretare l'episodio del *Mahāvagga* si ricava dalla versione parallela contenuta nel *Vinaya* dei (Mūla-)Sarvāstivādin. Secondo questa versione, i monaci avevano fatto voto di coabitare silenziosamente nel senso che si sarebbero astenuti dal redarguirsi a vicenda addirittura nel caso di infrazioni disciplinari (T XXIII 1044c16, o D, *'dul ba ka 222a1*). Ciò fa pensare che la disapprovazione fosse rivolta all'idea insensata che ignorare i comportamenti scorretti favorisse una convivenza armoniosa.

Il concetto che emerge da questo episodio del *Mahāvagga* è che l'osservanza del silenzio si deve accompagnare alla saggezza, una necessità ribadita dal fatto che, secondo il

Satipaṭṭhāna-sutta, la pratica della chiara comprensione si estende anche a quando si sta in silenzio (MN I 57). Come fa notare un verso del *Dhammapada*, non si diventa saggi in virtù del solo silenzio (Dhp 268).

Sebbene il silenzio fine a se stesso e disgiunto dalla saggezza non venga incoraggiato, il silenzio come espressione di una comprensione più profonda è certamente guardato con favore nel buddhismo antico. In un discorso del *Samyutta-nikāya*, un *deva* si lagna perché un monaco che recitava il Dhamma regolarmente ora resta in silenzio. In risposta, l'interessato spiega che ha smesso di recitare perché ha ottenuto la realizzazione (SN I 202).

Secondo un altro discorso della stessa raccolta, un gruppo di monaci va a lamentarsi dal Buddha perché un loro compagno da poco ordinato resta silenziosamente in disparte, senza partecipare ad attività collettive come la cucitura delle vesti. Il Buddha lo giustifica, spiegando che il monaco è un *arabant* che trascorre il suo tempo immerso in uno stato di assorbimento (SN II 278).

10.3 Il ritiro mentale

La pratica del ritiro fisico e del silenzio ha lo scopo di fornire una base allo sviluppo del ritiro o distacco mentale. Infatti, come fa notare un discorso del *Samyutta-nikāya*, l'isolamento fisico da solo non basta. Secondo questo discorso, un monaco che conduce una vita solitaria dovrebbe anche applicarsi a conseguire la solitudine mentale, mettendo da parte il passato e il futuro e dimorando nel presente libero dal desiderio (SN II 283).

La necessità di associare al ritiro fisico il ritiro mentale è anche il tema di una serie di similitudini del *Mahāsaccaka-sutta* (MN I 240). L'immagine evocata è quella di un pezzo di legno che non può servire ad attizzare il fuoco fintanto che è bagnato.

Ciò è vero sia quando è ancora immerso nell'acqua, sia quando è stato tirato fuori ma non si è ancora asciugato. Solo con un pezzo di legno asciutto si può accendere il fuoco.

Qui la necessità di ritrarsi fisicamente dalla sensualità corrisponde al togliere dall'acqua il pezzo di legno. Tuttavia, così come è necessario che il legno sia asciutto, è necessario che la mente si ritragga dai pensieri connessi alla sensualità. Come fa notare un discorso dell'*Anguttara-nikāya*, chi vive in un luogo isolato ma intrattiene ancora pensieri non salutari è pacificato solo al livello fisico, non al livello mentale (AN II 137).

Di conseguenza, avendo prestato ascolto agli insegnamenti, ci si dovrebbe appartare, fisicamente e mentalmente, per coltivare la saggezza (AN IV 152). Il ritiro è una caratteristica ricorrente nella descrizione di un monaco che, dopo aver ricevuto dal Buddha un insegnamento enigmatico, si ritira in solitudine finché non consegue la liberazione (p. es. SN III 36).

I discepoli del Buddha vengono incoraggiati a praticare in solitudine per la semplice ragione che chi vive separato arriverà a conoscere le cose così come sono veramente (SN III 15, o SN IV 80). È forse questo il motivo per cui si dice che il Dhamma deve essere realizzato dal saggio personalmente, ossia individualmente (p. es. DN II 93).

‘La via della folla è la via del *samsāra* [...] contro l’attrazione centripeta del *samsāra* [...] la direttrice che si allontana dal vortice soffocante e conduce alla calma [...] è *kāyaviveka*’. Il ritiro fisico è quindi la base per coltivare il ritiro mentale, ‘*cittaviveka* [...] il graduale ritrarsi dal *samsāra* interiore che fomenta [il *samsāra*] esteriore’. Dunque, «solo grazie alla solitudine [...] è possibile accostarsi al Dhamma nella sua immediatezza» (Hudson 1976: 103-104).

Il tema del distacco, inoltre, occupa un posto importante in relazione agli stadi più avanzati dello sviluppo della visione

profonda, dal momento che i fattori del risveglio vanno coltivati in dipendenza dal distacco perché conducano alla liberazione (MN III 88).

Un profilo dei diversi tipi di ritiro si trova in un discorso dell'*Anguttara-nikāya* che distingue fra tre livelli di *viveka* (AN I 241). Il primo livello è il ritiro dagli atti nocivi che consegue a una condotta virtuosa. Il secondo è il ritiro dalle opinioni distorte per chi ha raggiunto la retta visione. Il terzo livello, infine, è il ritiro dagli influssi che si accompagna alla liberazione finale. Per l'*arahant*, il ritiro esteriore diventa l'espressione più appropriata del suo completo ritrarsi dagli inquinanti mentali (AN III 377):

Avendo conosciuto il gusto del ritiro
ed assaporato la pace interiore,
colui che è libero da ansia e cattiveria
gusta il gioioso sapore del Dhamma.

*pavivekarasaṃ pītvā
rasaṃ upasamassa ca
niddaro hoti nippāpo
dhammapītirasaṃ pibam*

(Dhp 205 e Sn 257)

11. Lasciar andare

~ *vossagga*

Il termine *vossagga* sta per 'lasciar andare', nel senso di 'abbandonare', 'dismettere', 'ripudiare'. Come l'altro termine strettamente imparentato *paṭinissagga*, 'rinuncia', *vossagga* ha una notevole portata semantica nel buddhismo antico. Si può dire che entrambi i termini mettano in rilievo il tema che attraversa il cammino di liberazione dal principio alla fine, ossia la necessità di 'lasciar andare', letteralmente, ogni forma di attaccamento. In questo capitolo esaminerò le implicazioni del 'lasciar andare', *vossagga*, per poi rivolgermi al tema della 'rinuncia', *paṭinissagga*.

11.1 *Lasciar andare*

Il lasciar andare, in senso relativamente mondano, fa parte di una serie di consigli per il laico impartiti nel *Singālovādasutta*, secondo cui il capofamiglia dovrebbe cedere l'autorità alla propria moglie (DN III 190), e concedere opportuni periodi di vacanza ai propri dipendenti (DN III 191).

Queste raccomandazioni pratiche sottintendono un lasciar andare di tipo più profondo, dato che in entrambi i casi si tratta di cedere il controllo, vuoi nell'ambito domestico, passando le consegne alla moglie, vuoi in quello lavorativo, permettendo ai dipendenti di assentarsi. Il desiderio di controllo che potrebbe rendere difficoltoso il lasciar andare è in realtà una semplice manifestazione di attaccamento al senso dell'io'. Perciò, anche al livello mondano cui si riferisce il nostro esempio, si è già compiuto un passo in direzione della rinuncia che nel buddhismo antico è considerata la più importante, quella dell'attaccarsi al senso di 'sé'.

Correlato all'attaccamento alla nozione di 'io' è il sentimento di possesso nei confronti di averi e oggetti materiali, come pure di persone, derivante dall'appropriarsene in quanto 'miei'. Per erodere gradualmente tale senso di appropriazione, i discorsi antichi raccomandano ripetutamente di 'lasciar andare'.

Abbandonare l'attaccamento ai propri averi porta alla generosità, che si manifesta nel 'piacere di lasciar andare', nel senso di 'provare gioia nel dare e condividere' (SN V 395). La disponibilità a lasciar andare in questo modo è all'origine di una buona reputazione (AN I 226) e di una rinascita nei paradisi (AN IV 266).

L'aver praticato il lasciar andare sotto forma di generosità in una vita precedente è uno dei fattori che determinano la rinascita di Sakka come sovrano del paradiso dei Trentatré (SN I 228). Questa stessa espressione del lasciar andare è anche un chiaro indizio di fede per il discepolo buddhista (AN I 150), tanto che la generosità compare nell'elenco delle qualità associate all'entrata nella corrente (SN V 397). La rinuncia alla possessività può anche diventare un tema di meditazione, come quando si pratica la rievocazione dei propri atti generosi (AN III 287).

Ma il rapporto del lasciar andare con la pratica meditativa non si ferma qui. Secondo la definizione canonica della facoltà della concentrazione, è 'facendo del lasciar andare l'oggetto' della propria mente che 'si ottiene la concentrazione e l'unificazione mentale' (SN V 198). Il passo che presenta questa definizione prosegue con la classica descrizione dei quattro assorbimenti, suggerendo quindi che i benefici del lasciar andare includano l'esperienza di stati di concentrazione profonda.

In rapporto allo sviluppo della concentrazione, lasciar andare significa abbandonare l'interesse innanzitutto per il mondo sensoriale e infine anche per il sentimento soggettivo dell'io'. Solo quando il senso dell'io' viene sospeso, lasciando

posto all'esperienza soggettiva della fusione fra osservatore e oggetto di meditazione, è possibile accedere all'assorbimento. I requisiti per potersi abbandonare a un livello profondo di assorbimento meditativo sono la fede, l'energia e la presenza mentale (SN V 225).

Il lasciar andare ha un notevole contributo da offrire anche per quanto riguarda il progresso della visione profonda. Il suo ruolo si evidenzia in quei passi che parlano di come coltivare i sette fattori del risveglio affinché portino alla conoscenza e alla liberazione. Lo sviluppo dei sette fattori del risveglio deve fondarsi sul distacco, sullo svanire della passione e sulla cessazione, e culminare nel lasciar andare (p. es. MN III 88).

La stessa condizione (fondarsi su distacco, svanire della passione e cessazione, e culminare nel lasciar andare) vale non solo per i fattori del risveglio ma anche per le cinque facoltà, i cinque poteri e la pratica del nobile ottuplice sentiero (p. es. SN IV 365-368).

11.2 *La rinuncia*

Di analoga importanza nel pensiero del buddhismo antico è *paṭinissagga*, la 'rinuncia'. Prima di addentrarci nelle implicazioni di questo termine, però, occorre notare che un discorso dell'*Āṅguttara-nikāya* si premura di chiarire che non tutte le forme di rinuncia sono raccomandabili. Il genere di rinuncia che fa crescere gli stati non salutari va evitato e va perseguito solo quel genere di rinuncia che fa crescere ciò che è salutare (AN V 192). Lo stesso vale sicuramente anche per il lasciar andare.

Perciò, né il lasciar andare né la rinuncia vanno praticati indiscriminatamente. Al contrario, entrambi devono essere accompagnati da una chiara comprensione del loro scopo: l'accrescimento delle qualità salutari e l'eliminazione di quelle non salutari.

Laddove il termine 'lasciar andare' ricorre più frequentemente nelle esortazioni a distaccarsi dai beni materiali con la pratica della generosità, la rinuncia compare spesso in relazione alla necessità di rinunciare alle opinioni. Così, è consigliabile rinunciare alle varie opinioni circa il passato e il futuro (MN II 235); e in realtà tutto il *Sallekha-sutta* si impenna sul tema della rinuncia a determinate opinioni (MN I 40). Lo stesso tema è centrale nell'analisi delle opinioni proposta dal *Dighanakha-sutta* (MN I 499). L'efficacia di questa prescrizione risulta evidente nella sezione conclusiva del discorso, in cui si dice che Sāriputta raggiunse la completa liberazione dopo aver capito che il senso dell'istruzione del Buddha era arrivare alla rinuncia grazie a una diretta intuizione della realtà (MN I 501).

Un gruppo presso cui prevale la retta parola è un gruppo i cui membri sono capaci di rinunciare alle proprie opinioni, invece di difenderle dogmaticamente (AN I 76). Per chi si aggrappa dogmaticamente alle proprie opinioni, questa è una forma di rinuncia particolarmente ardua (p. es. MN I 96). L'importanza del saper rinunciare alle opinioni trova eco anche in diverse norme del *Vinaya* relative a monaci o monache le cui opinioni sono fuorvianti o tali da provocare uno scisma (Vin III 173; Vin III 175; Vin III 178; Vin III 184; Vin IV 135; Vin IV 218; Vin IV 236; Vin IV 238; Vin IV 239; Vin IV 241; Vin IV 294).

Nel contesto della meditazione in senso stretto, la rinuncia compare come ultimo dei sedici passi della consapevolezza del respiro. Qui la rinuncia è preceduta dalla contemplazione dell'impermanenza, della dissolvenza e della cessazione (MN III 83). Un'analoga serie di passi nello sviluppo della visione profonda, applicato alle sensazioni in generale, porta a non aderire a nulla al mondo e quindi alla liberazione (MN I 251).

In rapporto alle sensazioni piacevoli, la rinuncia porta ad abbandonare la tendenza latente alla passione; in rapporto

alle sensazioni spiacevoli, la tendenza latente all'irritazione; e in rapporto a quelle neutre, la tendenza latente all'ignoranza (SN IV 211). Dunque, di qualunque tipo di sensazione si tratti, il compito è osservare il loro carattere impermanente e infine rinunciare al coinvolgimento e all'attaccamento nei loro confronti.

La rinuncia è l'atteggiamento migliore da tenere in rapporto a qualunque aspetto dell'esperienza, e non solo alle sensazioni. Lo si evince dalla sezione dell'*Aṅguttara-nikāya* intitolata *Rāgapeyyāla*, che elenca un notevole numero di pratiche associate al principio della rinuncia. Dopo aver enumerato una nutrita serie di inquinanti, i *Rāgapeyyāla* suggeriscono che la rinuncia a questi stati mentali si può intraprendere coltivando:

- tranquillità e visione profonda (AN I 100);
- la concentrazione vuota, senza segni o senza direzione (AN I 299);
- i quattro fondamenti della presenza mentale (AN II 256);
- i quattro retti sforzi (AN II 256);
- le quattro vie al potere [spirituale] (AN II 256);
- le cinque facoltà (AN III 277);
- i cinque poteri (AN III 277);
- le sei rievocazioni (AN III 452);
- i sette fattori del risveglio (AN IV 148);
- il nobile ottuplice sentiero (AN IV 348);
- i quattro assorbimenti (AN IV 465);
- le quattro dimore divine (AN V 360);
- le quattro realizzazioni immateriali (AN V 360);
- le otto sfere trascendenti (AN IV 348);
- le otto liberazioni (AN IV 349);
- la realizzazione della cessazione (AN IV 465);
- diverse forme di percezione collegate alla visione profonda (AN III 277; AN III 452; AN IV 148; AN IV 465; AN V 310).

Dunque la rinuncia, come il lasciar andare, attraversa l'intera gamma dello sviluppo meditativo. Perfezionare la rinuncia significa rinunciare a ogni forma di brama e pervenire così alla completa liberazione della mente (SN III 13). Tale rinuncia è il tema della terza nobile verità, secondo cui la vittoria su *dukkha* richiede di rinunciare alla brama (p. es. SN V 421). È proprio con la rinuncia alla brama e a ogni senso dell'io che il Buddha raggiunse il supremo risveglio (MN I 6 e MN I 486).

In breve, si può dire che 'lasciar andare' e 'rinunciare' illuminino lo stesso tema da due punti di vista complementari, in quanto entrambi sono fondamentali a ogni stadio del sentiero della liberazione. La meta finale di questo progressivo lasciar andare e rinunciare non è che il culmine dello stesso atteggiamento di fondo, come si evince da uno degli epiteti che descrivono la meta finale come la 'rinuncia a tutti i sostrati' (p. es. MN I 436).

Ossia, la pratica della rinuncia o del lasciar andare, se condotta saggiamente in modo da fomentare le qualità salutari, può essere vista come la quintessenza degli insegnamenti del buddhismo antico.

Chi rinuncia all'avidità
e gioisce del non attaccamento
[chi ha] distrutto gli influssi e rifulge [di saggezza]
ha raggiunto il *Nibbāna* in questo mondo.

*ādānapaṭinissagge,
anupādāya ye ratā
bhīṇāsavā jutimanto,
te loke parinibbutā*

(Dhp 89)

12. Il vuoto

~ *suññatā*

Suññatā è un sostantivo astratto formato sull'aggettivo *suñña*, che significa 'vuoto'. Vale la pena notare che nei discorsi pali l'aggettivo *suñña* ricorre con molta più frequenza del corrispondente sostantivo *suññatā*. È un dato interessante non solo dal punto di vista filologico, perché mostra che il buddhismo antico sottolinea la qualità 'vuota' dei fenomeni, più che uno stato astratto di 'vacuità'.

Nelle pagine che seguono parto da un'analisi del significato della qualificazione 'vuoto' nel buddhismo antico, attraverso uno studio del *Cūlasuññata-sutta* e del *Mahāsuññata-sutta*, per finire con una panoramica su altri discorsi antichi relativi al 'vuoto'.

12.1 Il significato del termine 'vuoto'

La parola 'vuoto' (*suñña*) ricorre spesso nella sua accezione più semplice e immediata in riferimento a un luogo, che è 'vuoto' nel senso letterale del termine. Un tipico esempio nei discorsi è il riferimento a un 'luogo vuoto', che essendo privo di persone, rumori, distrazioni, ecc., è adatto alla meditazione solitaria (DN II 291). Trarre diletto dalla solitudine garantita da un simile luogo vuoto è un importante requisito per chi ha lasciato la casa (AN V 88). La stessa qualità, tuttavia, rende un luogo vuoto meno adatto per la questua del cibo (MN I 519) o la diffusione degli insegnamenti (DN I 175).

Secondo un altro uso del termine, analogo al primo, il mondo non resterà privo di *arabant* finché ci sarà qualcuno che intraprenderà il nobile ottuplice sentiero (DN II 151). La qualifica di 'vuoto' si può applicare anche a un gruppo di persone, per indicare che manca di talune qualità. Così, dei membri di un certo gruppo di asceti si può dire che sono

‘vuoti’ di accesso ai paradisi, nel senso che nessuno di loro è destinato a una rinascita nei regni celesti (MN I 483).

Per quanto, a prima vista, definire ‘vuoto di qualcosa’ un luogo o un gruppo di persone possa sembrare lontano dalle connotazioni più sottili del termine ‘vuoto’ o ‘vacuità’, in realtà i due significati sono connessi. Per quanto riguarda i discorsi antichi, parlare di ‘vuoto’ o ‘vacuità’ significa inevitabilmente riferirsi alla condizione di un particolare fenomeno in quanto vuoto di qualcosa.

Dunque anche il colmo della vacuità, la realizzazione del completo risveglio e della libertà incondizionata della mente è ‘vuoto di’. Vuoto di che cosa? Di avidità, rabbia e illusione (MN I 298).

Alcuni passi usano l'espressione ‘vuoto’ con un doppio senso, comune e metaforico, come nel caso dell'immagine del villaggio vuoto che simboleggia le sei basi sensoriali (SN IV 173). Sebbene qui il significato primario di *suñña* sia chiaramente quello di ‘vuoto’ in senso fisico, trattandosi di un villaggio abbandonato, il discorso chiama in causa anche connotazioni più profonde del termine, spiegando che quando una persona saggia esplora i sensi scopre che sono vuoti, effimeri e vani. In tal modo, la vuotezza del villaggio, nel senso della mancanza di abitanti, rispecchia la natura vuota dei sensi, che non contengono un sé.

Una sfumatura analoga si trova anche in una serie di similitudini per i cinque aggregati contenuta nel *Pheṇa-sutta*. In questo discorso non compare il termine *suñña*, ma compaiono i due termini che nella similitudine del villaggio vuoto sono pressoché sinonimi di *suñña*: effimero e vano. Secondo il *Pheṇa-sutta*, a un attento esame ciascuno dei cinque aggregati si rivela essere vano, effimero e inconsistente. Lo stesso discorso offre una serie di similitudini che illustra il carattere effimero e vano di ciascuno degli aggregati.

L'inconsistenza della forma materiale è paragonabile a un grumo di schiuma trascinato dalla corrente; le sensazioni sono

come le effimere bolle che appaiono sulla superficie dell'acqua quando piove; la percezione è ingannevole come un miraggio; le volizioni sono prive di essenza come un albero di piantaggine (che è privo di durame); la coscienza è ingannevole come un gioco di prestigio (SN III 142). Il *Phena-sutta* conclude con un verso in cui si proclama che contemplare la natura vuota e inconsistente degli aggregati ha come potenziale esito l'eliminazione dei vincoli e la realizzazione della meta finale.

12.2 Cūḷasuññata-sutta

Un collegamento fra lo spazio vuoto e gli aspetti più profondi del vuoto come esercizio meditativo graduale si può trovare nel *Cūḷasuññata-sutta*, il 'Discorso breve sul vuoto' (MN III 104). Il discorso si apre con Ānanda che chiede spiegazioni circa un'affermazione fatta dal Buddha in altra occasione, secondo cui questi 'dimorava spesso nel vuoto'.

Per mostrargli come si arriva a dimorare in questo stato, il Buddha richiama l'attenzione di Ānanda sull'ambiente circostante, facendo notare che il luogo è vuoto del trambusto cittadino. Prestare attenzione a quest'assenza come esempio di vuoto genera una percezione unitaria della foresta.

Da questa percezione unitaria della foresta si dispiega un itinerario meditativo di approfondimento del vuoto che va dalla percezione unitaria della terra alla concentrazione senza segni, passando per le quattro sfere immateriali.

Ogni passo di questo graduale approfondimento richiede la chiara consapevolezza di ciò che è stato trasceso ogni volta, notando 'di che cosa è vuota' l'esperienza del momento. Ad esempio, la percezione della terra è stata trascesa coltivando la percezione dello spazio illimitato; ora l'esperienza dello spazio illimitato è vista essere vuota di ogni esperienza percettiva relativa alla terra.

L'approfondimento meditativo del vuoto descritto in questo discorso richiede al tempo stesso una chiara consape-

volezza di ciò che è ancora presente. Così, quando dalla percezione della terra si passa a quella dello spazio illimitato, si osserva come l'esperienza dello spazio infinito sia 'non vuota' (*asuñña*) della percezione dello spazio. È precisamente questo 'non vuoto' che bisogna lasciarsi indietro per passare al gradino successivo.

Lasciarsi indietro il 'non vuoto' della percezione dello spazio introduce all'esperienza successiva, cioè la percezione della coscienza infinita. Questo stadio, quindi, è 'vuoto di' percezioni relative allo spazio infinito. Ma al tempo stesso questa esperienza è 'non vuota', in quanto è presente ancora la percezione della coscienza infinita.

Intraprendere correttamente questa autentica, non falsata, pura e graduale discesa nel vuoto porterà alla distruzione degli influssi. Una volta che questo obiettivo sia stato raggiunto, e che l'esperienza sia definitivamente 'vuota di' percezioni colorate da questi influssi nocivi, il vertice massimo e insuperabile del vuoto è stato raggiunto.

L'esposizione del *Cūlasuññata-sutta* contiene diverse implicazioni di rilievo, per cui a buon diritto viene giudicato eccellente fra i discorsi 'collegati al [tema del] vuoto', nonché degno di particolare attenzione (SN II 267; SN V 407; AN I 72 e AN III 107).

Una di queste è che per il buddhismo antico il vuoto è un attributo, non un'entità. Ciò si evince dal fatto che il monaco meditante viene ripetutamente esortato a vedere ciascuna esperienza come 'vuota di' ciò che è stato trasceso, ma al tempo stesso come 'non vuota' di ciò che vi è ancora presente.

In realtà, il *Cūlasuññata-sutta* impiega il termine pali *suñnatā* solo in riferimento al vertice della realizzazione raggiunto con la distruzione degli influssi. Viceversa, nel descrivere tutti gli stadi precedenti si avvale del semplice aggettivo *suñña*, 'vuoto'. Ciò indica che il *Cūlasuññata-sutta* considera 'vuoto' solo la distruzione degli influssi, qualificata,

inoltre, come 'insuperabile'. Gli stadi precedenti sono solo l'accesso al vuoto', ma nulla di inferiore alla totale libertà dagli influssi merita di essere chiamato 'vuoto' nel vero senso della parola.

Altri discorsi pali utilizzano il termine 'vuoto' soprattutto in rapporto a varie esperienze di realizzazione. Questa sfumatura si può cogliere meglio nel *Vinaya*, per il quale attribuirsi esperienze come la liberazione del vuoto, la concentrazione del vuoto o la realizzazione del vuoto, pur sapendo di mentire, merita l'espulsione dalla comunità monastica (Vin III 95). Ciò mostra che, per un monaco o una monaca, dichiarare di fare esperienza del vuoto equivaleva ad attribuirsi un alto livello di realizzazione.

Un'altra implicazione del *Cūlasuññata-sutta* è che l'approccio corretto alla realizzazione del vuoto, descritto punto per punto e definito 'autentico, non falsato e puro', è di tipo graduale. Secondo il passo conclusivo del discorso, tutti coloro che hanno raggiunto il vertice supremo e insuperabile del vuoto, vale a dire la distruzione degli influssi, hanno in realtà seguito questo approccio graduale.

Lo stadio finale dell'approccio graduale, descritto nel *Cūlasuññata-sutta*, è il passaggio dalla concentrazione senza segni alla distruzione degli influssi. Per attraversare questa fase cruciale, il discorso consiglia di contemplare la natura condizionata e impermanente della propria esperienza meditativa. Ciò significa che per raggiungere il vertice del vuoto occorre sviluppare la percezione della condizionalità e dell'impermanenza. Inoltre, la prospettiva che ne deriva va applicata alla propria esperienza del vuoto.

Da quanto detto fin qui emerge che la contemplazione del vuoto deve essere accompagnata allo sviluppo della percezione della natura condizionata e impermanente della realtà, percezione che va applicata direttamente all'esperienza meditativa in corso. Altri discorsi confermano questo requisito,

suggerendo che anche gli stati meditativi più profondi e sublimi devono essere visti come impermanenti e insoddisfacenti, oltre che come vuoti (p. es. MN I 435).

12.3 Mahāsuññata-sutta

La necessità di affiancare alla meditazione sul vuoto la percezione dell'impermanenza è messa in luce anche nel 'Discorso lungo sul vuoto', il *Mahāsuññata-sutta* (MN III 109). Infatti, le istruzioni meditative relative al vuoto impartite in questo discorso culminano in una contemplazione della natura impermanente dei cinque aggregati come mezzo per trascendere la presunzione 'io sono'.

È degno di nota che il *Cūlasuññata-sutta* e il *Mahāsuññata-sutta*, il cui tema principale, come dice il titolo, è il vuoto, sottolineino entrambi l'importanza dell'impermanenza. Così facendo, i due discorsi richiamano implicitamente l'attenzione sul rischio di scambiare la relativa stabilità delle esperienze di meditazione profonda con un indizio di qualche forma di permanenza, errore in cui si può incorrere anche quando l'oggetto dell'esperienza stessa è di natura vuota.

Il *Mahāsuññata-sutta*, inoltre, sottolinea l'importanza di trascendere la presunzione 'io sono'. La presunzione 'io sono' non è altro che una manifestazione di ignoranza e al tempo stesso il fulcro dell'origine della brama. La presunzione 'io sono', dunque, è alla radice della condizione umana, e gli stati e le reazioni non salutari altro non sono che i suoi molteplici germogli. L'idea di identità personale che soggiace a tale presunzione è il principale bersaglio della meditazione sul vuoto. Un altro discorso spiega che definire il mondo 'vuoto' significa semplicemente che è vuoto di un sé e di ciò che appartiene a un sé (SN IV 54).

La nozione di un sé non può essere modificata attraverso un semplice cambiamento grammaticale o linguistico. Non si

tratta di sostituire 'io' con un altro concetto, fosse pure con il concetto di vuoto. Si tratta piuttosto di diventare consapevoli del senso dell' 'io' che pervade l'esperienza, un senso dell' 'io' che traduce il processo esperienziale in 'io faccio esperienza' e provoca l'appropriazione dell'esperienza come 'mia'.

Tornando al *Mabāsuññata-sutta*, questo discorso suggerisce anche che la contemplazione del vuoto deve essere applicata non solo a se stessi, cioè 'internamente', ma anche 'esternamente'. Chiaramente, si tratta di una contemplazione a tutto tondo in cui ogni aspetto dell'esperienza diventa parte di una visione onnicomprensiva del vuoto.

Questa contemplazione, tuttavia, non deve restare confinata alla meditazione formale, ma deve cimentarsi con le attività quotidiane. Il *Mabāsuññata-sutta* suggerisce anche in che modo farlo: restando immuni da desiderio e avversione camminando, stando in piedi, seduti e coricati. Per quanto riguarda la comunicazione, bisogna evitare argomenti futili di tipo mondano e impegnarsi solo in conversazioni che vertano sulla pratica e il sentiero.

Il discorso spiega anche che penetrare il vuoto significa abbandonare i tre tipi di pensiero non salutare e superare l'attrazione per i cinque tipi di piacere sensuale. Queste indicazioni non lasciano dubbi sul fatto che un'autentica realizzazione del vuoto è incompatibile con la gratificazione della sensualità.

12.4 Altri passi sul vuoto

La necessità di applicare la percezione del vuoto alle attività quotidiane ricorre nel *Piṇḍapātapārisuddhi-sutta* (MN III 294), un discorso in cui si parla anche di 'dimorare nel vuoto'. Il discorso si apre con il Buddha che loda Sāriputta, che è appena emerso dalla meditazione sul vuoto. Dichiarando che il vuoto è la dimora degli uomini superiori, il Buddha

richiama l'attenzione sulla necessità di combinare la profondità di questo stato meditativo con le attività quotidiane. Come esempio pratico, il discorso suggerisce che il monaco resti immune da desiderio e avversione nei confronti di qualunque cosa gli capiti di sperimentare mentre è impegnato nella questua del cibo.

Il *Piṇḍapātapārisuddhi-sutta* prosegue lodando il distacco dai piaceri sensuali. Descrive in che modo il monaco che ha superato l'interesse per i piaceri sensuali vince i cinque impedimenti, penetra la natura dei cinque aggregati e coltiva diversi aspetti del sentiero meditativo prescritto dal buddhismo antico. Anche qui il dimorare nel vuoto rientra nel quadro di un tirocinio meditativo completo che include sia la tranquillità che la visione profonda.

La contemplazione del vuoto come forma di *samādhī* mira a dissolvere ogni forma di passione, odio e illusione (AN I 299) e rappresenta quindi la via all'incondizionato (SN IV 360). Nei discorsi, la concentrazione vuota ricorre spesso in un gruppo di tre, accanto alla concentrazione senza segni e alla concentrazione senza direzione (DN III 219). Il vuoto, insieme all'assenza di segni e all'assenza di direzione, è anche uno dei tre tipi di contatto che si sperimentano quando si riemerge dall'esperienza della cessazione di percezione e sensazione (SN IV 295). Questi modi di presentarla ribadiscono quello che notavamo poc'anzi, ossia che il vuoto, come espressione del non-sé, è in rapporto indissolubile con le altre due caratteristiche dell'esistenza: l'impermanenza e *dukkha*.

La contemplazione del vuoto sembra avere qualche affinità con la terza delle quattro realizzazioni immateriali, la sfera del nulla, dato che uno dei modi per raggiungere questo stato di concentrazione profonda è la riflessione 'questo è privo di un sé e di ciò che appartiene a un sé' (MN II 263).

Il vero obiettivo da raggiungere con la riflessione 'questo è vuoto di un sé e di ciò che appartiene a un sé', tuttavia, è la

liberazione. Come dichiara un verso del *Suttanipāta*, estirpando la concezione del sé e contemplando l'intero mondo dell'esperienza come qualcosa di vuoto, si può trascendere perfino la morte (Sn 1119).

Lo stesso tema, sia pure senza l'uso esplicito del termine 'vuoto', ricorre in altri versi del *Suttanipāta* per i quali il mondo intero è privo di essenza (Sn 937), come lo sono tutte le acquisizioni e tutte le forme di esistenza (Sn 364 e Sn 5).

Queste parole trovano un complemento in un passo dell'*Anguttara-nikāya*, che afferma che l'«essenza» dei fenomeni è la liberazione (AN IV 339). Con sottile ironia, questo discorso introduce un ribaltamento di prospettiva, dando a «essenza» il significato di «essenziale». L'essenziale, quindi, è la liberazione, che non è altro se non l'aver compreso che al mondo non vi è alcuna essenza.

Gli insegnamenti sul vuoto, inoltre, hanno trovato espressione eloquente nell'antica poesia canonica. Un verso del *Dhammapada* è dedicato a coloro che hanno raggiunto il colmo del vuoto distruggendo gli influssi. Questi esseri realizzati, ci viene detto, hanno come ritrovo e campo il vuoto. Le conseguenze del disporre di un campo vuoto vengono così enunciate:

Di chi ha la liberazione come campo,
vuoto e senza segno alcuno,
il sentiero è arduo da tracciare, come quello degli uccelli in
cielo.

*yassāsavā parikkhīṇā, ābhāre ca anissito
suññato animitto ca vimokkbo yassa gocaro
ākāse'va sakuntānaṃ padaṃ tassa durannayaṃ*

(Dhp 93)

Elenco delle abbreviazioni

AN	<i>Anguttara-nikāya</i>
D	edizione di Derge
Dhp	<i>Dhammapada</i>
Dhs	<i>Dhammasaṅgaṇī</i>
DN	<i>Dīgha-nikāya</i>
It	<i>Itivuttaka</i>
MN	<i>Majjhima-nikāya</i>
Paṭis	<i>Paṭisambhidhāmagga</i>
Sn	<i>Sutta-nipāta</i>
SN	<i>Samyutta-nikāya</i>
T	edizione Taishō
Th	<i>Theragāthā</i>
Thī	<i>Therīgāthā</i>
Ud	<i>Udāna</i>
Vin	<i>Vinaya</i>
Vism	<i>Visuddhimagga</i>

Riferimenti bibliografici

- Anālayo, Bhikkhu 2009: *From Craving to Liberation, Excursions into the Thought-world of the Pāli Discourses (1)*, New York: Buddhist Association of the United States (trad. it.: *Dalla brama alla liberazione, Escursioni nel buddhismo antico 1*, Napoli, Diana edizioni).
- Bodhi, Bhikkhu 1976: “Aggregates and Clinging Aggregates (Khandha/Upadanakkhandha)”, *Pali Buddhist Review* 1 (1), pp. 91–102.
- Bodhi, Bhikkhu 1993: *A Comprehensive Manual of Abhidhamma, The Abhidhammattha Saṅgaha of Ācariya Anuruddha*, Kandy, Buddhist Publication Society.
- Gethin, Rupert 1992: *The Buddhist Path to Awakening, A Study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*, Leiden, E.J. Brill.
- Hudson, Malcolm 1976: “Note on Solitude/Inwardness”, *Pali Buddhist Review* 1 (1), pp. 103–104.
- Ñāṇananda K., Bhikkhu 2004: *Nibbāna, The Mind Stilled*, vol. 2, Sri Lanka, Dharma Grantha Mudrana Bhāraya.
- Ñāṇatiloka, Bhikkhu 1988 [1952]: *Buddhist Dictionary, Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, Kandy, Buddhist Publication Society.
- Ñāṇavīra Thera 2001 [1987]: *Clearing the Path, Writings of Nāṇavīra Thera (1960-1965), Notes on Dhamma*, vol. 1, Sri Lanka, Buddhist Cultural Centre.
- Nanayakkara, S.K. 1993: “Insight”, *Encyclopaedia of Buddhism*, W. G. Weeraratne (a cura di), Sri Lanka, Department of Buddhist Affairs, 5 (4), pp. 580–584.
- Premasiri, P. D. 1972: *The Philosophy of the Aṭṭhakavagga*, Kandy, Buddhist Publication Society.
- Tripāṭhī, Chandrabhāl 1962: *Fünfundzwanzig Sūtras des Nidāna-samyukta*, Berlin, Akademie Verlag.

Indice analitico

- acqua dell'oceano 28
acqua, similitudine dell'uomo in 84
Adhimutta 46
ādinavañāna 94, 96
Aggivacchagotta-sutta 12, 32
aggregati, contemplazione degli 91
aggregati e sé 15
Ajātasattu 120
Ākaṅkheyya-sutta 82
Alagaddūpama-sutta 4
alba, similitudine dell' 23, 73
albero, similitudine dell' 2, 12
alimento 68, 72, 80
Ānanda 8, 105, 145
Ānāpānasati-sutta 80, 98
anatomia, contemplazione dell' 87
anattasaññā 78
Aṅgulimāla 119
aniccasaññā 78
annegamento, similitudine dell' 84
antesignana 27, 32, 124
anulomañāna 94, 96
Anupāda-sutta 90
Anuruddha 110, 112, 115
Apaṇṇaka-sutta 24, 25, 27
appagamento 109
arabant 10, 11, 20, 29, 40, 44, 74, 80, 88, 134, 143
armi, similitudine delle 131
assorbimenti, quattro 113
assorbimenti, triplice suddivisione degli 113
assorbimento, primo 44, 58, 111, 113, 123, 132
assorbimento, quarto 44, 113
assorbimento, secondo 60, 113, 132
assorbimento, terzo 113
ātmopādāna 6
Atthakanāgara-sutta 91
Atthakavagga 3, 32
attenzione saggia 17, 26, 66, 71, 80
attore 24
battaglia, similitudine della 61
bhaddekaratta 84
Bhagu 74
bhaṅgañāna 94
bbavasaniḅhāra 45
Bbayabherava-sutta 130
bbayañāna 94
Bbūmija-sutta 64
bovaro, similitudine del 61
Brahmajāla-sutta 18, 49
cadavere, contemplazione del 74, 89
camminare velocemente, similitudine del 56
campi coltivati, similitudine dei 61
Candana 74
cane, imitazione del 5, 24, 41
carcassa di un cane, similitudine della 55, 60
carne avariata, similitudine della 61
carro da guerra, similitudine del 131

- carro, similitudine del 17
- causalità, negazione della 24
- cessazione 44
- chiudere gli occhi, similitudine del 56
- cinque aggregati 9, 15, 40, 67, 91, 97, 144
- ciotola di legno di sandalo 119
- Citta, laico 121
- coda dell'elefante, similitudine della 131
- conoscenze della visione profonda 93
- conoscenze paranormali 116
- contenimento dei sensi 81
- corpo, contemplazione del 87
- corvo, similitudine del 60
- Cūlagosiṅga-sutta* 133
- Cūḷapanthaka 120
- Cūlasihanāda-sutta* 4, 6
- Cūlasuññata-sutta* 145, 148
- Cūlavedalla-sutta* 9, 27, 44, 110
- Cūlavīyūba-sutta* 3
- Dasuttara-sutta* 108
- Devadaha-sutta* 98
- Devadatta 120
- Dhammacakkapavattana-sutta* 92
- dbamma*, contemplazione dei 91
- diagnosi, metodo quadruplici di 31
- Digbanakha-sutta* 140
- dogmatismo 3, 140
- donna incinta, similitudine della 64
- dukkha* 9, 12, 20, 28, 30, 40, 44, 67, 78, 86, 120, 142, 150
- dukkhasaññā* 78
- Duṭṭhaṭṭhaka-sutta* 3
- Dvayatānupassanā-sutta* 41
- Dvedbhāvitakka-sutta* 28, 49, 51, 57
- elefante, similitudine dell' 61, 63, 131
- elementi, contemplazione degli 88
- entrata nella corrente 6, 17, 20, 29, 70, 71, 84, 92, 93, 105, 124, 138
- essenza 16, 145, 151
- esseri nati spontaneamente 24, 25
- falegname, similitudine del 54
- fattori del risveglio 68, 73, 91, 98, 122, 139
- forza vitale 45
- fossa di carboni ardenti, similitudine della 2
- freccia avvelenata 11
- fumo, similitudine del 61
- fuoco e *upādāna* 11
- fuoco, similitudine del 61, 64, 134
- Gange, similitudine del 21, 33
- generosità 138
- ghirlanda d'oro 118
- gotrabhūñāṇa* 93
- gradualità 54
- iddhipāda* 37, 108
- impedimenti, contemplazione degli 91
- imperturbabile 43, 115

inferno, rinascita nell' 18, 23

Kaccānagotta-sutta 30

Kālāma 26

kammapattha 23

Kandaraka-sutta 132

Kevaddha-sutta 117

Khaggavisāṇa-sutta 129

Khandhā-sutta 9

Khemaka-sutta 7

Kosambiya-sutta 33

Kukkuravatika-sutta 5, 41

lasciar andare 33, 71, 98, 137, 139

loto, similitudine del 8

Madbupinḍika-sutta 33, 52

maggañāna 93

Mahācattārisaka-sutta 25, 27, 59,
123

Mahādukkhakkhandha-sutta 2

Mahābatthipadopama-sutta 89

Mahākaccāna 37

Mahāmālunīkya-sutta 125

Mahāmoggallāna 37, 115, 119

Mahāpadāna-sutta 84

Mahāpuṇṇama-sutta 16

Mahāsaccaka-sutta 134

Mahāsakuludāyī-sutta 120, 129

Mahāsaḷāyatānika-sutta 30, 105

Mahāsudassana 50

Mahāsuññata-sutta 132, 148

Mahātaṇḍāsankhaya-sutta 16

mabout, similitudine del 71

manasikāra 63

Māra 12, 16, 20, 46, 61, 82, 85, 115

materialismo 24

medicina indiana 31

medico che cura la ferita 11

mente, contemplazione della 90

mercenario 24

messaggeri, similitudine dei 103

moderazione nel mangiare 109

mosche, similitudine delle 61, 131

Mūlapariyāya-sutta 19, 20

muñcitukamyatāñāna 94

Nāgasamāla 74

nāmarūpaparicchedañāna 93

neonato, tendenze latenti nel 1,
20

Nibbāna 10, 13, 21, 31, 45, 50,
95, 103, 142

Nibbāna, elemento del 11

nibbidāñāna 94

nimitta 110

nobile silenzio 132

non-ritorno 7, 125

nuvola di polvere, similitudine
della 60

oceano 104

oggetti presi in prestito, similitudi-
ne degli 2

opinioni 3, 18, 32, 140

origine dipendente 9, 16, 30, 40,
43, 66, 89, 96

orma dell'elefante, similitudine 31

oro, similitudine dell' 53, 60

ossa spolpate, similitudine delle
2

otto pensieri 51

- ottuplice sentiero 27, 39, 50, 73,
102, 105, 110, 122, 139, 143
- paccavekkhaṇāṇāna* 93
- paccayapariggabaṇāna* 93
- Pañcattaya-sutta* 46
- panno, similitudine del 8
- papañca* 52
- Papāta-sutta* 40
- Paramatṭhaka-sutta* 3
- Parivimamsana-sutta* 43
- passione, svanire della 33, 79, 98,
139
- Pasūra-sutta* 3
- Pātika-sutta* 120
- paṭinissagga* 139
- paṭisambhidā* 51
- paṭisaṅkhāṇāna* 94
- pezzo di legno, similitudine del 134
- phalaṇāna* 93
- Pheṇa-sutta* 144
- Pilindavaccha 118
- Piṇḍapātāpārisuddhi-sutta* 149
- Piṇḍolabhāradvāja 119
- pioggia, similitudine della 60, 104
- piolo, similitudine del 54
- polvere, similitudine della 60
- Pokkharasāti 121
- Potaliya-sutta* 2
- quadrupede zoppo, similitudine del
104
- quattro nobili verità 17, 30, 40,
70, 91
- Rāgapeyyāla* 141
- Rājadatta 74
- regole e osservanze 5, 6
- risultante karmica, negazione della
16, 24
- retta visione 4, 6, 25, 72, 103, 124,
136
- rievocazioni 141
- rinuncia 50, 57, 137, 139
- ritiro/distacco 111, 129
- ritornare-una-volta 125
- ruggito leonino 12
- Sabbāsava-sutta* 17, 50, 70, 98
- Sakka 132, 138
- sakkāyadiṭṭhi* 15
- Sakkāya-sutta* 15
- sale, sapore di 8, 28
- Sallekha-sutta* 140
- samādhi* 107, 150
- Samanamaṇḍikā-sutta* 51
- Sāmaññaphala-sutta* 24, 120
- samattha* 101
- sammā* 124
- Sammādiṭṭhi-sutta* 28
- sammasanaṇāna* 94
- Sampasādanīya-sutta* 38, 120
- Saṅgīti-sutta* 40, 107, 113
- saṅkhāra* 35
- saṅkhārupekkhāṇāna* 94
- Saṅkhāruppatti-sutta* 41
- saññā* 51, 67
- Sappadāsa 74
- Sāriputta 90, 140, 149
- satipaṭṭhāna* 89, 110
- Satipaṭṭhāna-sutta* 12, 58, 84, 85,
134

- schiuma, similitudine della 63, 144
- scisma 140
- sekha* 20
- Sekha-sutta* 126
- sensazione, contemplazione della 58, 90, 141
- sensazioni e *sankhāra* 42
- sentiero graduale 27, 109, 120
- serpente, similitudine del 5, 55, 60
- sfere sensoriali, contemplazione delle 91
- Siha, generale 37
- silenzio 60, 132, 134
- Sīṅgālovāda-sutta* 137
- soldato di cavalleria 24
- sole, similitudine del 23, 73
- Somā 82
- Soṇa 37
- specchio, similitudine dello 8
- stoffa, buon uso della 64
- Sunakkhatta 120
- Sundarasamudda 74
- suññatā* 143
- Suppabuddha 105
- Susīma-sutta* 121
- takka* 49
- Tathāgata dopo la morte 18
- telepatia 116
- tendenza latente 1, 21, 140
- testa in fiamme, similitudine della 104
- torcia controvento, similitudine della 2
- tromba, similitudine della 64
- uccello che ghermisce un pezzo di carne, similitudine dell' 2
- udayabbayañāṇa* 94
- Udumbarikasīhanāda-sutta* 130
- unguento, preparazione di un 35
- un solo seme 125
- upādāna* 1
- upakkilesa* 94, 111
- Upakkilesa-sutta* 111, 113, 133
- Uruvelakassapa 119
- uttarimanussa* 116
- vacca, imitazione della 5, 24, 41
- Vajirā 16, 46
- vincoli (*saṃyojana*) 42
- vipallāsa* 80
- vipassanā* 77, 101
- Vipassī 12, 48, 66, 84
- visione erronea 18, 23, 26
- vitakka* 49
- vitakka*, come fattore di concentrazione 44
- Vitakkasaṅṭhāna-sutta* 54, 60
- viveka* 129
- volizione 35
- vossagga* 137
- Yasa 119
- yoniso manasikāra* 26, 63
- Yuganaddha-sutta* 104
- zattera 5, 35

INDICE

Introduzione	VII
1. L'attaccamento ~ <i>upādāna</i>	1
2. La visione personalista ~ <i>sakkāyadiṭṭhi</i>	15
3. La retta visione ~ <i>sammādiṭṭhi</i>	23
4. Le formazioni volitive ~ <i>saṅkhārā</i>	35
5. Il pensiero ~ <i>vitakka</i>	49
6. L'attenzione saggia ~ <i>yoniso manasikāra</i>	63
7. La visione profonda ~ <i>vipassanā</i>	77
8. Tranquillità e visione profonda ~ <i>samatha</i> e <i>vipassanā</i>	101
9. La concentrazione ~ <i>samādhi</i>	107
10. Il distacco o ritiro ~ <i>viveka</i>	129
11. Lasciar andare ~ <i>vossagga</i>	137
12. Il vuoto ~ <i>suññatā</i>	143
Elenco delle abbreviazioni	153
Riferimenti bibliografici	155
Indice analitico	157

