

La Purificazione

Il brano che pubblichiamo come quarto capitolo della «Guida alla pratica», è tratto dal manuale «Esperienze orientali di meditazione» di Daniel Goleman (Savelli editori, Roma 1982), di cui lo scorso numero di PARAMITA conteneva la «Presentazione» di R. Venturini. Questo brano riassume la prima parte del Visuddhimagga (= La via della purificazione), importante opera in lingua pali del monaco indiano Buddhagosa, scritta nel V secolo d.C. per esporre e commentare la sezione dell'Abhidamma relativa alla meditazione. L'opera di Buddhagosa, pur appartenendo alla tradizione theravada, è usata da tutte le scuole buddhiste. Fra i suoi più recenti commentatori citiamo: Bikhu Nanamoli, Conze, Kalu Rimpoce, Lama Govinda, Kascyap e Nyanaponika Thera.

L'estratto che segue è dedicato alla purificazione, intesa come retto comportamento del corpo, della parola e della mente, condizione necessaria per ottenere risultati positivi nella meditazione. Dopo quanto abbiamo pubblicato nei precedenti quaderni, era opportuno ricordare che le «tecniche» non bastano per avanzare, con la meditazione, verso la Liberazione. Come l'uccello ha bisogno di due ali per volare, così il praticante ha bisogno di due diversi impegni per avanzare lungo il Sentiero: tecniche meditative e purezza morale.

«La pratica della meditazione inizia con *Sīla* (virtù o purezza morale). Il punto focale su cui si concentrano gli sforzi del meditante per giungere all'alterazione della coscienza durante questa pratica, è l'esercizio sistematico della rettitudine del pensiero, della parola e dell'azione, che focalizza l'impegno del meditante sull'alterazione della coscienza nel corso della meditazione.

L'allontanamento dal retto pensare, per esempio fantasie sessuali o aggressive, distraggono dalla meditazione. Queste divagazioni costituiscono un grande dispendio di tempo e di energie per un meditante serio. La purificazione psicologica richiede l'allontanamento di tutti i pensieri che distraggono.

Il processo di purificazione è uno dei tre punti fondamentali dell'apprendimento nel modello buddhista, gli altri due sono *samādhi* (concentrazione meditativa) e *paññā* (intuizione).

L'intuizione (*insight*) va intesa nel senso particolare di «vedere le cose come sono».

Purificazione, concentrazione e intuizione sono strettamente collegate. Gli sforzi per purificare la mente facilitano la iniziale concentrazione, che consentirà l'intuizione sostenuta.

Attraverso lo sviluppo della concentrazione e dell'intuizione, la purezza si realizza, per il meditante, naturalmente e senza sforzo, non come un atto di volontà.

L'intuizione rafforza la purezza, mentre aiuta la concentrazione; una forte concentrazione può avere come prodotti collaterali sia l'intuizione che la purezza. Non si tratta di una interazione lineare; lo sviluppo di una facilita le altre due. Non è necessariamente una progressione, quanto un andamento simultaneo a spirale di tutti e tre i fattori nel corso della meditazione.

Sebbene questa esposizione sia, di necessità, lineare, esiste una complessa interrelazione fra purezza, concentrazione e intuizione nello sviluppo del meditante. Esse sono tre aspetti di un singolo processo.

Nella tradizione del *Visuddhimagga*, la pu-

rificazione attiva inizia con l'osservanza delle regole di disciplina per i laici, i novizi ed i monaci ordinati. I precetti per i laici sono cinque: non uccidere, non rubare, non avere rapporti sessuali illeciti, non mentire, non far uso di sostanze tossiche.

Per i novizi la lista si allunga a dieci, con i primi cinque da osservare in modo molto più rigoroso.

Per i monaci ci sono infine duecentoventisette proibizioni e obblighi, che regolano in tutti i dettagli la vita quotidiana.

Anche se nella prassi la purificazione varia con i diversi sistemi di vita, il suo scopo è sempre lo stesso: è la necessaria preparazione per la meditazione.

Da un lato queste sono norme per un comportamento sociale corretto; ma dall'altro ciò è di secondaria importanza rispetto alla purezza motivazionale, che il comportamento corretto prefigura.

La purezza non va intesa solo nell'ordinario senso di correttezza esteriore, ma come un atteggiamento mentale che va al di là di quanto un discorso, un pensiero o una azione possano mostrare e da cui provengono il retto parlare, agire, pensare.



Così per esempio, il *Visuddhimagga* esorta il meditante a combattere pensieri lascivi che si presentano alla coscienza, immaginando il corpo nei suoi aspetti più disgustosi. Lo scopo è quello di liberare il meditante sia dai sentimenti di rimorso, di colpa, di vergogna, sia dall'attaccamento. La purezza morale ha come solo scopo la purezza mentale, la padronanza dei sensi fa parte del processo di purificazione. Il significato di tutto questo è la *sati* (attenzione). Il controllo dei sensi si

attua abituandosi semplicemente a percepire gli stimoli, evitando quindi di sollecitare la mente con catene di pensieri. L'attenzione è la capacità di dare agli stimoli sensoriali soltanto la nuda attenzione. Quando l'attenzione si sviluppa in modo sistematico attraverso la pratica del *vipassana* (vedere le cose come sono), essa diviene la via d'accesso al *nirvāna*. In seguito, con la pratica quotidiana, l'attenzione conduce al distacco del meditante dalle sue percezioni e dai suoi pensieri, Egli, meno attirato verso la normale attività mentale, diviene spettatore del fluire della sua coscienza e si prepara così la via agli stati alterati.

Nelle fasi iniziali, prima di aver consolidato le basi dell'attenzione, il meditante è distratto dall'ambiente. Il *Visuddhimagga* fornisce perciò le istruzioni necessarie al neofita per il raggiungimento dello stile e dell'assetto di vita ottimale. Egli deve occuparsi del suo «giusto sostentamento», senza che la fonte della sua base economica divenga causa di apprensione; nel caso dei monaci, attività come astrologia, chiromanzia, interpretazione dei sogni, sono espressamente proibite, mentre si raccomanda la vita del mendicante. Le proprietà devono essere ridotte al minimo; un monaco possiede solo otto cose: tre vesti, una cintura, una ciotola per l'elemosina, un rasoio, un ago da cucito, i sandali. Deve mangiare con moderazione, quanto basta per mantenere il fisico in salute, e meno di quanto provocherebbe torpore e sonnolenza.

La sua abitazione deve essere lontana dal mondo, in un luogo solitario; chi ha famiglia e non può vivere in solitudine, dovrà destinare una stanza tranquilla della sua casa alla meditazione. Deve essere evitato tutto il superfluo e l'inopportuno per quanto riguarda il corpo, ma in caso di malattia il meditante deve poter avere i medicinali necessari.

Nell'acquisire questi quattro generi: oggetti personali, cibo, casa e medicine, il meditante si limiterà allo stretto necessario per stare bene. Questi oggetti andranno posseduti senza attaccamento, in maniera tale che la loro funzione materiale non venga contaminata da impurità. Poiché lo stato mentale di

una persona è influenzato da quello degli altri, il meditante serio avrà cura di circondarsi di compagni che abbiano le sue stesse motivazioni. Questo è un vantaggio dei *sangha*, definiti letteralmente come coloro che hanno realizzato lo stato di nirvana e in un senso più ampio come la comunità degli incamminati. La meditazione è facilitata da compagnie di persone attente e concentrate ed è invece disturbata da chi si mostra agitato, distratto e attirato da interessi mondani. Il modo di fare ed esprimersi degli individui agitati e materialisti non permetterà il distacco, l'assenza di passioni, la tranquillità, qualità che il meditante intende invece perseguire. Il Buddha realizzò un elenco dei più tipici e vani discorsi mondani intorno a

[...] re, ladri, ministri, eserciti, carestia e guerra; intorno al mangiare, al bere, al vestire e all'alloggiare; intorno a ghirlande, profumi, parenti, mezzi di trasporto, villaggi, grandi città e paesi; intorno alla donna e al vino, pettegolezzi delle strade e delle scale, discorsi intorno agli antenati e intorno a varie inezie, racconti circa l'origine del mondo, discorsi intorno a cose di tale o tal'altra natura, e cose simili (Nyanaponika Thera, 1962, p. 172, ed. it., p. 167).

Col tempo, il meditante saprà riconoscere gli ostacoli fra quello che una volta gli era di aiuto.

Il *Visuddhimagga* elenca 10 categorie di potenziali attaccamenti, che impedirebbero di progredire nella meditazione: 1) ogni luogo di fissa dimora, se la manutenzione di quest'ultima può essere causa di apprensione; 2) la famiglia, se gli obblighi di assistenza causano preoccupazione; 3) voler raggiungere stima e reputazione, che implica spendere tempo con gli ammiratori; 4) un seguito di studenti o altre attività di insegnamento troppo impegnative; 5) i progetti, l'aver «qualcosa da fare»; 6) viaggiare; 7) persone

care, le cui necessità richiedano attenzione; 8) malattie che necessitano di costanti cure; 9) studi teorici non accompagnati da una pratica; 10) poteri psichici supernormali, la cui pratica divenga più interessante della meditazione. Sollevarsi da questi obblighi lascia libero il meditante di perseguire unicamente la meditazione: questa è la «purificazione» nel senso della liberazione della mente da questioni preoccupanti. La vita del monaco è organizzata per questo tipo di libertà. Al laico, brevi ritiri danno un temporaneo sollievo.

Altre pratiche ascetiche vengono considerate opzionali nella «via di mezzo» del Buddha. Il monaco serio le può praticare nel caso in cui le dovesse trovare utili. Ma deve essere discreto nella loro osservanza, praticandole in modo che non attraggano una eccessiva attenzione. Queste pratiche includono il vestirsi solo di stracci mangiare solo



una scodella di cibo una volta al giorno vivere nella foresta ai piedi di un albero, abitare in un cimitero o all'aperto, vegliare durante la notte. Benché facoltativi, il Buddha loda coloro che seguono questi modi di vita: «l'amore della frugalità, la contentezza, l'austerità, il distacco», mentre critica coloro che si vantano di praticare la austerità e disprezzano coloro che non la praticano. In tutti i momenti dell'addestramento, l'orgoglio dello spirito inquina la purezza. Quel che si guadagna con l'ascetismo, si perde con l'orgoglio. La meta della purificazione è semplicemente una mente libera da preoccupazioni esterne, calma e pronta per la meditazione.