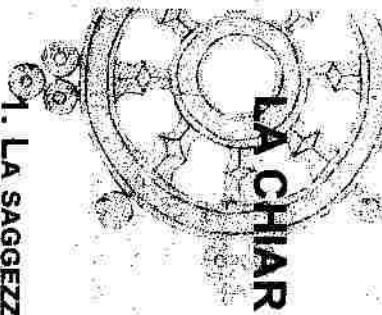




LA CHIAREZZA OLTRE LA SUPERFICIE

GIULIANO GIUSTARINI¹

1. LA SAGGEZZA DEL BUDDHA: RISVEGLIO, COMPrensIONE, CONSAPEVOLEZZA.

Il termine Buddha può intendersi come "colui che si è risvegliato a, colui che conosce, che comprende". Capire cosa si intenda con risveglio e comprensione è un compito arduo che richiede estrema cautela: da quanto emerge leggendo la letteratura buddhista antica², si tratta di un'esperienza tutt'altro che comune, una comprensione che si configura come una luce radiante, perfetta e insuperabile. Basti pensare che i testi buddhisti elencano tra i tratti distintivi della conoscenza del Buddha la capacità di vedere le proprie innumerevoli vite passate e quelle di tutti gli esseri, e che questa conoscenza è tanto trasformativa da aver conferito al Buddha il dominio sugli elementi fisici: il Buddha può fluttuare nell'aria, camminare sull'acqua e penetrare la terra; tra i prodigi che è in grado di compiere c'è la capacità di produrre fiamme e acqua dal proprio corpo o di moltiplicare la propria immagine nel cielo. Ma queste, va sottolineato, sono manifestazioni secondarie che, in virtù di una visione estremamente limpida, intervengono sul condizionato cui comunque appartengono. Molto più importante, infatti, è che questa conoscenza, questo risveglio, pone fine all'interminabile ciclo delle rinascite, estingue senza lasciare residuo la sofferenza che affligge ogni essere vivente, e permette di giungere a una felicità

completa, incommensurabile, non legata a condizioni, non paragonabile a qualsiasi altra felicità. Quale conoscenza ha un effetto simile? È ragionevole supporre che anche qualora questa conoscenza non raggiunga i massimi livelli di liberazione, sia tuttavia diversa da una conoscenza meramente intellettuale e, per molti versi, anche da una conoscenza intuitiva ordinaria: la differenza non sarebbe quindi solo di grado, ma anche di essenza.

Le sommità della consapevolezza e della comprensione del Buddha sono indicate nelle scritture come occasioni di riflessione e di ispirazione: riflettendo sulle qualità del Buddha, il praticante è mosso da una fede via via più solida a percorrere il sentiero. Questa fede è ovviamente il contrario di un eventuale scoraggiamento rispetto a una capacità di comprensione così elevata: il Buddha ha indicato una via percorribile e non una capacità da ammirare e invidiare ma impossibile da coltivare. A mio avviso, la portata vertiginosa della comprensione e della consapevolezza ascritte al Buddha dalla letteratura canonica dovrebbe suggerire un atteggiamento di umiltà, un procedere fiduciosi nel cammino, ma senza la pretesa di conoscerlo completamente o, peggio, di possederlo. Inoltre, è importante ricordarsi che se è vero che le vette della pratica del Dhamma possono apparirci talvolta troppo distanti e poco realizzabili, tuttavia la natura stessa del Dhamma, così come descritta nei testi e cantata quotidianamente in molti monasteri Theravāda, è di essere buono (*kalyāṇa*) all'inizio, durante e alla fine del cammino. Il Buddha presenta la pratica non come una galleria oscura attraverso cui procedere stringendo i denti, ma piuttosto come una continua e via via più gratificante verifica della sua bontà intrinseca.

¹ Proprio come, o monaci, il grande oceano discende gradualmente, si inclina gradualmente, piega gradualmente, non precipita improvvisamente, allo stesso modo, o monaci, in questa disciplina del Dhamma c'è un tirocinio graduale, una pratica graduale, un sentiero graduale, non un'improvvisa penetrazione di conoscenza. [...]

² - Ringrazio la Mahidol University per il sostegno alla mia ricerca sulla pratica meditativa nella letteratura buddhista pali. E, ancora una volta, ringrazio di cuore l'A. Me. Co. e Corrado Pensa.

² - Le fonti primarie di questo articolo sono i Sutta e l'Abhidhamma in lingua pali, con riferimenti soprattutto alla letteratura commentariale pali e al Theravāda contemporaneo.

Proprio come, o monaci, il grande oceano ha un unico sapore, quello del sale, così il Dhamma ha un unico sapore, quello della libertà.
Udāna V.5 (PTS 54, 56)

Riassumendo: il pieno sviluppo della consapevolezza e della comprensione realizzato dal Buddha è per definizione incommensurabile, ma è al contempo accessibile e perciò insegnato dal Buddha stesso, sperimentato in vari gradi e portato avanti da una tradizione che dura da 2500 anni.

Premessa dunque la difficoltà di definire la natura e l'intensità della conoscenza del Buddha, è legittimo interrogarci circa l'oggetto e le modalità di questa comprensione; in altre parole: a cosa si è risvegliato il Buddha? E come? L'oggetto, ci dicono le Scritture, è la realtà ultima, ovvero la natura dei fenomeni oltre la cortina di illusioni attraverso cui li vediamo e interpretiamo. Su questo presupposto si basa l'intera soteriologia buddhista: alla liberazione dalla sofferenza, e quindi alla felicità non condizionata, si perviene per mezzo di una perfetta comprensione della natura delle cose, accessibile soltanto a una mente disciplinata e purificata dalle contaminazioni. E questo risponde succintamente alla domanda su come si possa pervenire al risveglio: la comprensione stessa, oltre che strumento, è frutto di un tirocinio consistente nella coltivazione di fattori salutarì e nella rinuncia ai fattori nocivi. Per la sua sostanziale affinità con la comprensione ultima e quindi con il risveglio, *sati* può a ragione considerarsi il fulcro di questa intera disciplina.

2. IL LASCIO DEL BUDDHA

A sostegno di quest'ultima affermazione, vorrei riportare un breve passo dal Mahāparinibbānasutta del canone pāli, dove si trovano gli ultimi ammonimenti del Buddha ai suoi discepoli, in particolare ad Ānanda, colui che per tanti anni lo aveva seguito e servito, ascoltando e memorizzando con cura meticolosa gli insegnamenti del maestro. All'approssimarsi della morte del Buddha Ānanda lo

implora di non morire prima di aver preso decisioni sull'ordine monastico. Per risposta, il Buddha si rifiuta di indicare una nuova guida per il *Saṅgha* ed esorta i monaci a fare affidamento su se stessi e sul Dhamma, in virtù della pratica dei quattro fondamenti della consapevolezza (*satipaṭṭhāna*), qui esposti in estrema sintesi:

Perciò, o Ānanda, siate voi stessi, un'isola, voi stessi rifugio, non abbiate altro rifugio. Prendete il Dhamma come isola, il Dhamma come rifugio, non abbiate altro rifugio. E come, Ānanda, un monaco è isola per se stesso, rifugio per se stesso, senza altro rifugio, con il Dhamma come isola, il Dhamma come rifugio, senza altro rifugio? Qui, o Ānanda, un monaco dimora contemplando il corpo nel corpo, fervente, munito di consapevolezza e chiara comprensione, avendo rimosso avidità e scontento nei confronti del mondo, dimora contemplando la sensazione nelle sensazioni... la mente nella mente... il dhamma nei dhamma... Così, o Ānanda, un monaco è isola per se stesso, rifugio per se stesso, senza altro rifugio, con il Dhamma come isola, il Dhamma come rifugio, senza altro rifugio.

Ānanda, coloro i quali, ora o dopo la mia morte, riusciranno a essere isola per se stessi, a prendere rifugio in se stessi e non in altro, che faranno del Dhamma e di null'altro la loro isola e il loro rifugio, costoro diverranno i monaci migliori e lo saranno in virtù del desiderio di imparare³.

I quattro fondamenti della consapevolezza (*satipaṭṭhāna*) rappresentano dunque il lascio spirituale del Buddha, il nucleo della pratica che permette ai discepoli di camminare sulle proprie gambe. Di conseguenza, è di importanza primaria per un praticante capirne le istruzioni nei dettagli e comprendere per quanto possibile il significato della loro qualità fondamentale, *sati*.

In lingua pāli il termine *sati* (in sanscrito: *smṛti*) indica un fattore

3 - D. 16, D. II, 165, PTS II, 100-101. Ho qui adottato, con qualche lieve variazione, la traduzione di Ciccuza in Gnoli 2001: 1141. Queste stesse istruzioni del Mahāparinibbānasutta sono riportate fedelmente nel Cakkavāṭṭisutta (D. 26, D. III, 80, PTS III, 58; III, 109, PTS III, 77) e nel Saṭṭipatthāna Sarnyutta (S. V, 376-380, PTS V, 154 ss.). Nel Cakkavāṭṭisutta si afferma esplicitamente che la pratica dei *satipaṭṭhāna* è un rifugio dalla presa di Māra, la personificazione buddhista delle contaminazioni.

chiave nel cammino di liberazione insegnato dal Buddha. Non è facile da tradurre e perciò merita uno studio attento e meticoloso che tenga conto, per quanto possibile, delle sue implicazioni linguistiche, meditative e filosofiche.

La traduzione italiana adotta termini come 'consapevolezza', 'attenzione' e 'presenza mentale'. 'Consapevolezza', che è la traduzione più diffusa, presenta alcuni problemi e ambiguità semantiche. Espressioni diffuse come 'scelta consapevole', 'uso consapevole', 'consumo consapevole', tanto per citare alcuni esempi, sembrano indicare una qualità ben lontana da *satī*. Tuttavia, questo è un problema comune un po' a tutte le traduzioni, anche se notevolmente più sentito quando ci si avvicina a concetti sottili o a un lessico estremamente peculiare come quello meditativo buddhista. In altre parole, non essendoci una tradizione meditativa buddhista millenaria in Europa o in America, i termini disponibili difficilmente possono evocare il significato di *satī*, e in italiano 'consapevolezza' sembra rappresentare un compromesso tutto sommato accettabile. Il passo successivo e imprescindibile, però, è di investigare la natura, la funzione e le implicazioni di *satī*, cercando di coglierne alcune rilevanti sfumature.

Si possono individuare sommarariamente tre maggiori strumenti di comprensione di *satī*: i testi primari, la tradizione (inclusi autori contemporanei, i propri insegnanti diretti e i compagni di pratica) e la pratica personale. Quest'ultima è una condizione auspicabile, per comprendere quello che è, per definizione, uno strumento da affinare e verificare attraverso una sperimentazione diretta. Va inoltre detto che le fonti primarie e i commentari formano insieme una letteratura sterminata in varie lingue: padroneggiarla è utopistico, dobbiamo accontentarci di una prospettiva parziale e di procedere, cautamente e umilmente, per approssimazione. Il campo di applicazione di questi strumenti può consistere nelle varie definizioni di *satī*, nel ruolo che svolge nelle varie liste in cui appare, nella sua funzione meditativa (*i satīpaṭṭhāna*), nell'interazione con i fattori con cui si accompagna, nella comparazione con termini

affini (*appamāda*, *sampajañña*, *yoniso manasikāra*, etc.) e nelle diverse accezioni adottate dalle varie scuole buddhiste. L'esplorazione di questi ambiti offre risultati migliori se orientata a più di uno di essi e se li si confronta metodicamente. Per esempio, se ci si limitasse a quelle definizioni di *satī* che ne prediligono la facoltà mnemonica, sarebbe difficile comprenderne la funzione nella pratica meditativa, che invece appare molto più chiaramente esaminando le dinamiche del *satīpaṭṭhāna*. Allo stesso tempo, è importante leggere le ricorrenze di *satī* nelle formule del *satīpaṭṭhāna*, tenendone a mente le definizioni specifiche e le interazioni con altri fattori con cui coopera.

Partendo da questi presupposti, vorrei soffermarmi su un'area relativamente ristretta, vale a dire una quadruplice definizione di *satī* offerta dalla letteratura Abhidhamma. Si tratta di quattro attributi di *satī* che provengono da una lista in realtà un po' più complessa, riportata per esteso in alcuni testi *pāli* come la *Dhammasaṅgani*, e pedissequamente commentata nell'*Athasālini* da Buddhaghosa, grande pensatore buddhista del V sec. d.C.; i quattro aspetti scelti in questo contesto sono:

saraṇatā: capacità di ricordare, di portare alla mente;

dhāraṇatā: ciò che è in grado di sostenere (in senso generale), di tenere a mente;

apilāpanatā: andare a fondo, ovvero non fluttuare, non stare a galla, non rimanere in superficie;

asammussanatā: non smemoralezza, mancanza di confusione, quindi presenza e chiarezza;

4 - Dhs 14 ss., PTS 11 ss. Questa lista ricorre anche in altri due libri dell'Abhidhamma, la *Puggalapaññāsi* e il *Vibhaṅga*, e in due opere armeneutiche, il *Mahānidāsa* e il *Cūḷanidāsa*. I riferimenti di questo articolo sono alla *Dhammasaṅgani*.

3. PRENDERE E SOSTENERE

Le prime due qualità di questo elenco sono *saranatā* (richiamare alla mente, ricordare) e *dhāranatā* (tenere a mente, sostenere).

saranatā - Come *sati*, *saranatā* ha la stessa radice del verbo *sarati*, che significa portare alla mente e per estensione rammentare, ricordare. In questa classificazione dell'Abhidhamma, il termine indica la facoltà di prendere l'oggetto per metterlo a fuoco. Una facoltà che è anche ma non soltanto mnemonica. La memoria è infatti una, ma non la sola, tra le espressioni della raffinatezza che questa facoltà può raggiungere, un'espressione che tuttavia riveste particolare importanza nel lessico meditativo buddhista. Leggiamo infatti questa definizione standard di *sati*:

E che cos'è, o *bhikkhu*, la facoltà della consapevolezza? Ecco, *bhikkhu*, il nobile discepolo è consapevole, dotato di somma accortezza, memore di quel che ha fatto e detto da lungo tempo. Questa, o *bhikkhu*, si chiama facoltà della consapevolezza⁵.

Potremmo distinguere due aspetti della memoria che appaiono funzionali al cammino buddhista: la memoria come requisito, o strumento di pratica, e la memoria come effetto di una pratica di consapevolezza continuativa. Quest'ultimo aspetto si può ricondurre a una maggiore plasticità della mente, grazie alla quale la memoria fluisce senza particolari inibizioni e addirittura giunge a riportare fatti accaduti in vite precedenti. Il primo aspetto, invece, che mi sembra sia quello cui si riferisce più specificamente *saranatā*, indica plausibilmente la capacità di riportare a mente l'oggetto osservato e, in ultima analisi, di privilegiare l'osservazione stessa a scapito di qualsiasi altra attività mentale. In questo caso, *saranatā* non indicherebbe tanto la facilità di richiamare alla mente eventi

che risalgono a un più o meno lontano passato, quanto la capacità di essere presenti (e di tornare) all'oggetto osservato. Se teniamo in considerazione questo aspetto, possiamo forse comprendere che l'elogio della memoria che si trova nelle scritture buddhiste è giustificato dalla presenza mentale che tale memoria denota. La mente diviene più plastica in virtù della sua attitudine a richiamare l'oggetto, e un segno tangibile di questa plasticità può essere la facilità con cui si attinge ai ricordi del passato. In questo senso, *saranatā* non collide con le reiterate esortazioni del Buddha ad abbandonare ricordi e preoccupazioni mondane⁶. Il crinale tra i ricordi da abbandonare e i ricordi che appaiono senza sforzo in una mente flessibile e purificata sta, a mio avviso, nella più o meno totale assenza di attaccamento e avversione in quest'ultima.

Provando a sintetizzare, in virtù della capacità di richiamare alla mente (*saranatā*), *sati* è diretta sull'oggetto di meditazione; inoltre, poiché la pratica dei *satipāṭhāna* prescrive l'esercizio della consapevolezza in qualunque momento e qualunque attività, potremmo dire che *saranatā* è la capacità di disporre ogni esperienza sotto la lente della consapevolezza.

dhāranatā - Il secondo termine condivide con *Dhamma* (in sanscrito *Dharma*) la radice del verbo *daharati*, che significa sostenere. Riferita a *sati*, *dhāranatā* è la capacità della consapevolezza di sostenere. Questa locuzione si presta a due interpretazioni diverse ma non mutualmente esclusive: la capacità di sostenere può significare la capacità di mantenere l'attenzione sull'oggetto scelto, ma può significare anche, in senso lato, la capacità della consapevolezza di sostenere la mente, di non lasciarla impantanare nella palude delle contaminazioni. La consapevolezza, infatti, è considerata un fattore di protezione: per esempio, nella nota

5 - Per es. in S.V.479 (PTS V.197). Trad. Talamo, 1998: 642. Negli insegnamenti del Buddha la memoria è altamente apprezzata: una delle realizzazioni del Buddha nella notte del risveglio è il ricordo preciso delle vite passate. Inoltre, i primi passi della tradizione buddhista si devono all'eccezionale memoria del discepolo Ananda, capace di riportare dettagliatamente i numerosi discorsi del Buddha.

6 - Secondo le istruzioni di pratica contenute nei Sūta, si accede agli stadi di meditazione profondi (*jhāna*) in virtù di uno sforzo concentrativo che implica l'abbandono dei ricordi e delle preoccupazioni della vita quotidiana. Si veda a questo proposito un importante discorso del Buddha sulla meditazione del *Majjhima Nikāya*, il *Kāyagāṇāsīsuttā* (Discorso sulla consapevolezza applicata al corpo, M 119, PTS III, 90 ss.).

metafora degli acrobati contenuta nel *Sedakasutta* si dice che per proteggere se stessi occorre praticare i fondamenti della consapevolezza (S.V.385, PTS V.168). Nei commenti ai Sutta e nel *Vissuddhimagga* si attribuisce al Buddha la perentoria affermazione "la mente ha la consapevolezza come rifugio, la consapevolezza offre protezione, non c'è pratica senza la consapevolezza". Una consapevolezza che è sostenuta nel suo esercizio e una consapevolezza che sostiene la mente non sono contraddittorie ma, molto più probabilmente, sono due facce della stessa medaglia.

Ricordo che durante un ritiro di meditazione Ajahn Sumedho affermò che il paradosso della consapevolezza sta nel fatto che è sostenuta e tuttavia ci sostiene. In effetti la consapevolezza poggia, soprattutto agli inizi ma non solo, su uno sforzo cosciente e preciso grazie al quale la mente si focalizza sull'oggetto. In questa fase è essenziale la diminuzione o sospensione di abitudini mentali nocive e distrazioni, dal momento che l'abbandono di queste è una delle funzioni del retto sforzo. D'altro canto la consapevolezza, via via che si esercita, è a sua volta un fattore di sostegno della mente, proteggendola e accompagnandola verso i fattori salutari del sentiero, inclusa la consapevolezza stessa. Un'immagine tradizionale per descrivere sati è quella che la paragona a un magazziniere del re, che predispone e tiene in riserva le merci utili e scarta quelle inutili o dannose (Mil VII.16, PTS 37 ss.): la consapevolezza, grazie alla chiarezza che la contraddistingue, riconosce gli inquinanti e li abbandona, al contempo disponendo la mente alla coltivazione dei fattori salutari. È bene ricordare che l'abbandono degli inquinanti non ha a che vedere con l'avversione, essendo questa a sua volta un inquinante.

7 - Visṇu IV.49, PTS 130; D-a.1.385, PTS III.788 (commentario al *Mahāsāṭipattiśāstra*), etc. Ho sintetizzato un po' arbitrariamente con il termine "pratica" il composto *paṭipatti-niṣāṇa*, che in realtà si riferisce allo sforzo, all'intensificazione dell'energia, da una parte, e al controllo dell'attività sensoriale, dall'altra; questi due aspetti rappresentano il binomio coltivazione-rinuncia che fa da sfondo all'intero tirocinio meditativo buddhista.

4. LA CHIAREZZA OLTRE LA SUPERFICIE

Le ultime qualità attribuite a *sati* in questa lista sono *apiṭṭhapaṇatā* (la facoltà di non galleggiare sulla superficie, quindi di andare in profondità) e *asamussanātā* (il non cadere nell'oblio, nella distrazione, nella confusione).

apiṭṭhapaṇatā - Si è detto che la consapevolezza si esercita mediante la sua applicazione a un soggetto specifico. Ciò definisce una delle sue funzioni primarie, vale a dire la focalizzazione o concentrazione, che in pāli è espressa con il termine *samādhi* (concentrazione, raccoglimento), o con la locuzione citassa *ekaggatā* (unificazione della mente), e rappresentata attraverso la sequenza dei quattro *jhāna* (stadi di meditazione profondi). Nell'evolversi della tradizione buddhista, l'intensità e l'ampiezza del raggio della focalizzazione divergono sempre più un parametro per distinguere la meditazione di calma concentrata (*samātha*) da quella di visione profonda (*vipassanā*)⁸.

La focalizzazione è chiaramente uno dei motivi per cui la consapevolezza è detta non fluttuante, che non si limita a galleggiare ma osserva con crescente intensità l'oggetto. La glossa di *Buddhaghosa* ad *apiṭṭhapaṇatā* contrappone metaforicamente alla consapevolezza, capace di penetrare l'oggetto, le zucche vuote e le

8 - La distinzione tra *samātha* e *vipassanā* è stata enfatizzata da Buddhaghosa e largamente accettata in molte scuole buddhiste, al punto che a tutt'oggi esistono ritiri dedicati a *samāthā* e altri alla *vipassanā*, oltre a centri che si occupano specificamente dell'una o dell'altra branca meditativa. Va però detto che molti insegnanti contemporanei non danno molto peso a questa distinzione e la ritengono in una certa misura fuorviante. Per esempio Ajahn Lee Dhammadaso, un noto maestro thailandese, dice: "Alcuni dicono che la meditazione di tranquillità e la meditazione di visione profonda sono due cose diverse. Ma come può essere vero? Fanno parte di un unico insieme", Dhammadaso 1989: 58. Similmente, Ajahn Chah afferma: "Ci sono questi due aspetti nella pratica, ma queste due cose, la calma e la visione profonda, procedono di pari passo. Non possiamo fare a meno dell'una o dell'altra. Devono andare insieme" (Chah 2007: 107).

pentole che galleggiano sulla superficie dell'acqua⁹. Quest'analoga mette in guardia dai rapportarsi con l'oggetto esperito senza comprenderlo, senza intaccare la propria visione illusoria della realtà. Al contrario, la consapevolezza è descritta come una forza penetrante che mette in luce la vera natura dei fenomeni esperiti¹⁰. A questo proposito vale la pena ricordare che la consapevolezza è una delle cinque facoltà (*indriya*) e una delle corrispondenti cinque forze (*bala*). È naturale che una facoltà, correttamente e frequentemente esercitata, si trasformi in una forza, ed è chiaro che la pregnante definizione di *apilāpanā* si riferisce a un potere trasformativo della consapevolezza, un potere strettamente interrelato con l'attività di visione profonda (*vipassanā*). Questa, infatti, sottopone l'oggetto della meditazione a un accurato esame fino a comprenderlo "così com'è" (*yathābhūtam*), cioè attraverso la sua triplice natura impermanente (*anicca*), insoddisfacente (*dukkha*) e priva di un sé (*anattā*). La consapevolezza, in questo modo,

9 - Dhs-a 350, PTS 147. Buddhaghosa fa derivare *apilāpanā* da *pi* (avai), che significa appunto galleggiare, fluttuare, stare in superficie, e lo spiega con il verbo *anupavasi*, che significa addentarsi, penetrare. Questa interpretazione, avallata dalle traduzioni in inglese, è stata discussa da alcuni studiosi contemporanei che sostengono l'etimologia da *apilāpati* o *abhi-lāpati* (contare, enumerare, recitare, ripetere, ricordare, vedi Cox 1992: 81 e Gehlin 2001: 38-40) e propongono come traduzione di *apilāpanā* "ricordare recitando o enumerando" (Cone s.v.). L'interpretazione di Buddhaghosa, corretta o no, è tuttavia fedele al significato principale attribuito nella *Dhammasaṅgani*, dove *apilāpanā* appare tra le qualità che descrivono *sati*, mentre il termine *pi-lāpanā*, che indica appunto superficialità, è elencato nelle descrizioni dell'assenza di *sati* (Dhs 1349, PTS 232, "nascosto" nell'edizione PTS da un refuso tipografico). Le due liste di qualità opposte ricorrono in forme identiche in altri due testi della letteratura Abhidhamma: la *Puggalapaññatti* (59, PTS 21) e il *Vibhaṅga* (906, PTS 360, 935, PTS 373). Sebbene in *pi-lā* l'ambiguità dei termini abbia una precisa funzionalità, mi sembra palese che in questo caso *pi-lāpanā* e *apilāpanā* significhino rispettivamente superficialità e profondità, ed eventualmente *apilāpanā* suggerirebbe la funzione di rammentare ma solo come implicazione secondaria, non giustificata da uno dei due termini. In altre parole, appare piuttosto sensato ritenere che nell'Abhidhamma si attribuisca intenzionalmente a *sati* la capacità di penetrare la realtà dell'oggetto esperito, ciò non esclude che nella compilazione in *pi-lā* dell'Abhidhamma ci si sia altrettanto intenzionalmente serviti di un termine che presenta un ulteriore riferimento alla memoria.

10 - Questa qualità di *sati* indicata da *apilāpanā* si può ravvisare anche in *yoniiso manasikāra*, un fattore contemplativo estremamente affine a *sati*, traducibile con "portare l'attenzione alla base, in profondità" o semplicemente "attenzione profonda".

penetra la superficie dell'ignoranza (*avijjā*) e ne confuta le interpretazioni fallaci, come l'attribuire alla realtà esperita un nucleo solido, permanente, isolato, in qualche modo capace di offrire la felicità ultima e incondizionata. Nel *Mūlapariyāyasutta*, il primo discorso dei Majjhima Nikāya, si distingue tra lo sperimentare un oggetto e creare da questa esperienza un concetto (*sañjānāti*), da una parte, e dall'altra comprendere nitidamente (*abhi-jānāti*) l'oggetto così com'è, alla radice (*mūla*): il primo approccio trascina la mente nell'illusione dell'io-mio e nella trappola dell'attaccamento, il secondo conduce alla liberazione e rimane anche in seguito l'atteggiamento di fronte alla realtà di chi è liberato (M I.1 ss., PTS 1 ss.).

La descrizione della consapevolezza come fattore in grado di penetrare la scorza dell'io-mio e mostrare la realtà ultima è da un lato efficace e precisa, ma d'altra parte è un modello particolarmente elevato che, in quanto tale, indica una meta verso cui adoperarsi piuttosto che uno standard rigido cui adeguarsi. Vale a dire: non è così frequente, almeno credo, sperimentare gradi di consapevolezza tanto chiari e profondi. Ancora meno frequente è disporre di una consapevolezza così perfetta da condurre alla liberazione ultima o *nibbāna*. Direi quindi che qui il rapporto tra consapevolezza e liberazione vada visto in una prospettiva graduale: più la consapevolezza è chiara e profonda, e più, oltre a seminare semi salutarì, riesce a offrire un saggio della liberazione dagli inquinanti mentali e dalla sofferenza causata da questi ultimi. Ma ciò non implica che se si è capaci di applicare soltanto una consapevolezza fluttuante e intermittente si sia necessariamente sulla strada sbagliata.

Molto spesso Corrado Pensa, a chi riporta di non riuscire a praticare con la stessa consapevolezza sperimentata in lunghi ritiri o in periodi più proficui o semplicemente letta in libri di Dhamma, risponde: "Quella che c'è". Aggiungerei a questa illuminante sintesi che invece di entrare in competizione con noi stessi o con gli altri, appare più salutare affidarsi alla consapevolezza a disposizione nel momento, ovviamente adottando le misure più idonee per am-

pificarla e raffinarla. Forse questa dinamica si delinea meglio alla luce di una breve digressione su due fattori cruciali nella pratica meditativa, soprattutto (ma non solo) formale: *viṭakka* e *vicāra*.

Viṭakka indica l'applicazione intenzionale della consapevolezza su un oggetto, mentre *vicāra* consiste nell'accompagnarla investigando l'oggetto stesso. Esistono alcune belle immagini per descrivere la combinazione *viṭakka-vicāra*: afferrare e lucidare un vaso; il battito delle ali di un uccello e il successivo planare; la percussione di un tamburo (o il rintocco di una campana) e il suo riverbero¹¹.

Mi piacerebbe aggiungere un'altra in chiave un po' più moderna, che mi è stata ispirata dal frequente girovagare in bicicletta degli ultimi tempi: *viṭakka* somiglia in un certo senso a pedalare, cioè dare alla bicicletta una spinta in una determinata direzione; poi si lascia correre la bici, lasciandosi trasportare da quella spinta e al contempo continuando a dirigere la bicicletta e dando le pedalate necessarie quando la bici rallenta (*vicāra*). Con *viṭakka* applichiamo intenzionalmente l'attenzione a un oggetto, con *vicāra* continuiamo a sostenere e a guidare quest'attenzione mentre essa stessa ci sostiene seguendo un abbrivio¹².

11 - Dh-s 296-297, PTS 114-115. Buddhaghosa prende alcune di queste immagini dal *Mūlindapañha*.

12 - Nella *Dhammasaṅgani* *viṭakka* è spiegato come focalizzazione, applicazione della mente, retta intenzione, mentre *vicāra* è visto come un procedere sostenuto e guidato. Uno dei termini adottati per descrivere *vicāra* è *anusandhanā*, che indica al contempo un'applicazione e un aggiustamento di rotta; un altro termine, *anupekkhanā*, indica un'osservazione attenta e costante, mentre *anuvicāra* e *upavicāra* si riferiscono a una profonda e precisa investigazione. Queste definizioni mettono bene in chiaro che *vicāra*, pur seguendo l'applicazione intenzionale della consapevolezza rappresentata da *viṭakka*, svolge comunque un'attività specifica e determinante nel conseguimento della concentrazione (Dh-s 7-8, PTS 10). Le fasi meditative successive a *viṭakka* e *vicāra* sono *beatitudīne* (*pīti*), gioia (*sukha*) e unificazione della mente (*cittassa ekaggatā*). Questi fattori sono cruciali nel sentiero buddhista non solo per quanto concerne l'immersione negli stati mediativi profondi (*jhāna*), ma anche in quanto veri e propri fattori di risveglio (*sambojjhaṅga*).

Un'altra possibile metafora che vorrei suggerire per illustrare la sequenza *viṭakka-vicāra* è quella del microscopio: *viṭakka* è puntare il microscopio sull'oggetto, *vicāra* è regolare la messa a fuoco continuando a scrutare l'oggetto. A mio avviso, questa immagine da un lato evidenzia l'azione investigativa di *vicāra*, e dall'altro mostra come questa breve sequenza, delineando le fasi di applicazione di sati e quindi di investigazione dell'oggetto esperto, in realtà sintetizzi le quattro qualità di cui ci stiamo occupando.

Le istruzioni che presentano una modalità e insieme un ideale di sati sono piuttosto frequenti nel canone *pāli*. Significativa a riguardo è la formula *vineyya loke abhijjādommassam*, "rimuovendo (sradicando) avidità e scontento nei riguardi del mondo"¹³. Questa formula ricorre in tutte le esposizioni dei quattro fondamenti della consapevolezza ed è un palese riferimento a *upekkhā*, l'equanimità. Nell'*Atthasālinī*, Buddhaghosa definisce *upekkhā* come imparzialità nei confronti dell'oggetto di meditazione¹⁴. Nella formula citata, si incoraggia il mettere da parte attaccamento e aversione nei confronti del mondo, vale a dire nei confronti dell'intero campo dell'esperienza. È chiaro che uno stato di assoluta non reattività è un ideale verso cui muoversi, non un prerequisito della meditazione. Per fare un esempio, se nella pratica di *vedanānupassanā* (contemplazione delle sensazioni) si osserva una sensazione spiacevole legata a un dolore fisico o a un ricordo angosciante, sarebbe probabilmente utopistico pensare di disporre di primo acchito di una totale assenza di aversione. Tuttavia, la direzione della pratica sarà in direzione di questo equilibrio, che è una direzione opposta rispetto all'indugiare nella palude della reattività. L'equanimità che man mano si sviluppa nella pratica di consapevolezza è in stretta relazione con il concetto di *apilāpanatā*: per essere davvero profonda la consapevolezza deve penetrare una

13 - Cf. la traduzione di Cicuzza del Grande discorso sui fondamenti della consapevolezza (*Mahāsattipattiṇāsutta*) in Gnoli 2001, p. 337.

14 - Dh-s-a 163, PTS 171. La stessa definizione è usata da Buddhaghosa nel *Vism-dharmagga* (*Vism* 84, PTS 160).

fitta cortina di reazioni e di conclusioni che rafforzano queste stesse reazioni. La mente equanime, di fatto, è l'esatto opposto delle zucche vuote che galleggiano sulla superficie, sbattute qua e là dalle onde dell'attaccamento e dell'avversione.

asammussanāṭā - Atingendo di nuovo all'Atthasālinī, abbiamo definizioni di *asammussanāṭā* che riprendono il riferimento alla capacità mnemonica, ribadendo l'intima relazione memoria-presenza di *sati*. *Asammussanāṭā*, ci dicono i dizionari, è assenza di smemoratezza, di distrazione e di confusione. Credo che alla luce della funzione svolta da *sati* nella sua applicazione pratica, si possa parafrasare con 'chiarezza', che magari non rispetta perfettamente l'etimologia del termine *pāli*, ma in qualche modo ne concilia le diverse accezioni: *asammussanāṭā* sembra descrivere un'accurata e reiterata messa a fuoco dell'oggetto, il non lasciar cadere l'esperienza nella nebbia¹⁵.

Una volta il Karmapa Gyen Trinley Dorje affermò che la difficoltà maggiore che si incontra nella pratica è la smemoratezza (usò il termine *forgetfulness*, che traduce perfettamente *sammussanāṭā* e mette in luce l'importanza di *saranatā*). Ajahn Chah sosteneva, nei suoi discorsi di Dhamma, che la mente che non conosce è senza rifugio e alla minima impressione sensoriale dimentica se stessa (Chah 2007: 417). L'insidia costante è uno stato di oblio, sfocatezza, che oscura le qualità connesse alla pratica e si rafforza attraverso la spirale dell'attaccamento e dell'avversione. La sfocatezza, definita tradizionalmente come ignoranza (*avijjā*) o illusione (*moha*), è una condizione profondamente radicata, po-

15 - Questa facoltà di mantenere una visione nitida chiama in causa un fattore che comprende lucidamente l'oggetto esperto e che nel Sutta si accompagna puntualmente a *sati*: *sampajañña*. Nel principale insegnamento del Buddha sulla consapevolezza, il *Mahāsātipaṭṭhānasutta*, si raccomanda di applicare *sampajañña* a qualsiasi momento e attività quotidiana. Nella letteratura *Aphidhamma* è considerato sinonimo di *paññā* (saggezza) ed è spiegato come assenza di illusione (*amoha*), investigazione dei fenomeni (*dhammavicaya*) e retta visione (*sammāditthi*) (Vibh. 550, PTS 254; Dhs 53, PTS 16). Ajahn Chah paragona *sati* e *sampajañña* a due operai che sollevano insieme un pesante asse di legno grazie all'intervento esterno di *paññā* (Chah 2007: 216).

tente, alimentata dallo stesso accumulo karmico di attaccamento e avversione che produce. L'abitudine a questa visione sfocata e confusa rende difficile anche solo rendersene conto. Per questo motivo, il rimedio consiste necessariamente nell'esercizio di forze in grado di contrastare il potere dell'attaccamento e dell'avversione e di condurre alla chiarezza e quindi alla liberazione. Tra queste forze, una è rappresentata dall'azione paziente, amorevole e intelligente di prendere l'oggetto (e in ultima analisi l'esperienza intera), sostenerlo, focalizzarlo con la massima nitidezza, e quindi esaminarlo in profondità, secondo la sua vera natura. Questa azione, questo rifugio, è *sati*.

Abbreviazioni

D	Dīgha Nikāya
D-a	Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā (Sumanāgalavāsinī)
Dhs	Dhammasaṅgani
Dhs-a	Dhammasaṅgani Aṭṭhakathā (Atthasālinī)
M	Majjhima Nikāya
Mil	Mūlindapañña
PTS	Pāli Text Society (indicazione della pagina nell'edizione della PTS)
S	Saṃyutta Nikāya
Vibh	Vibhaṅga
Vism	Visuddhimagga

Bibliografia essenziale

- Anālayo, Ven. (2003). *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*, Windhorse, Birmingham.
- Bodhi, Bhikkhu (1984). *The Noble Eightfold Path*, Buddhist Publication Society, Kandy, trad. ital. *Il Nobile Ottuplice Sentiero*, Promolibri, Torino 1991.
- Chah, Ajahn (2007). *The Teachings of Ajahn Chah: A Collection of Ajahn Chah's Dhamma Talks*, Wat Nong Pah Pong.
- Cone, M. (2001, 2011). *A Dictionary of Pāli*. Vol. I-II. Oxford: the Pāli Text Society.

Cox, C. (1992). *Mindfulness and memory: the scope of smṛti from early Buddhism to the Sarvāstivādin Abhidharma*, in Gyatso, J. (a cura di) *In the Mirror of Memory*, SUNY, New York.

Dhammadaro, Ajahn Lee (1989). *Food for Thought*, Rayong.

Gethin, R.L.M. (1998). *The Foundations of Buddhism*, Oxford University Press, Oxford.

Gethin, R.L.M. (2001, 2ed.). *The Buddhist Path to Awakening: A Study of the Thirty-Seven Bodhipakkhiya Dhamma in the Nikayas and in the Abhidhamma*, Brill, Leiden 1992; 2ed. Oxford.

Gnoli, R., Sferza, F., Cicuzza C., trad. (2001). *La rivelazione del Buddha*, vol. I, I testi antichi, Meridiani Mondadori, Milano.

Harvey, P. (1990). *An Introduction to Buddhism, Teachings, History and Practice*, Cambridge University Press, Cambridge; trad. ital. (1998). *Introduzione al buddhismo*. Insegnamenti, storia e pratiche, Le Lettere, Firenze.

Maha Boowa, Acariya (1988). *Things as they are. A Collection of Talks on the Training of the Mind*, Udon Thani.

Nyanaponika Thera (1962). *The Heart of Buddhist Meditation*, London; trad. ital. *Il cuore della meditazione buddhista*, Roma, Ubaldini.

Pensa, C. (2002). *L'intelligenza spirituale*. Ubaldini Editore, Roma.

Talamo, V., trad. (1998), *Samyutta Nikāya. Discorsi in gruppi*, Ubaldini Editore, Roma.

C'è una relazione tra l'esperienza della Bellezza, come si manifesta nella natura, negli esseri umani e nell'arte, e quella dello Spirito come si manifesta nella preghiera, soprattutto quando essa arriva alla sua forma più essenziale della contemplazione? Fino alle soglie della nostra epoca, in Occidente¹, la risposta è stata senz'altro affermativa. Sia pure con varie differenze presenti nelle diverse scuole filosofiche, risale al pensiero pitagorico l'idea che la bellezza, fatta di misura, equilibrio, armonia, appartenesse agli dei e al loro mondo e che essa fosse perciò un antidoto alla disarmonia, cui sono invece soggette le passioni e le lotte degli uomini². Nacque così una sorta di triade costituita da Verità, Bontà e Bellezza, nella quale nessuno dei termini poteva essere concepito se non in stretto rapporto con gli altri due. Certi endeggiamenti di questa concezione finiscono per scomparire completamente nel Medioevo, quando le tre qualità divennero proprietà dell'Essere. Nella perfezione assoluta di Dio esse coincidono, il che significa dunque che la bellezza è anche conoscenza e moralità: due cose che hanno evidentemente molto a che fare col mondo dello spirito.

Prima di occuparci della crisi subita da questa visione in epoca contemporanea, ci tratteremo per un momento su un vecchio libro, del 1926, da poco ristampato e intitolato proprio "Preghiera e poesia"³. L'autore è Henri Bremond, un grande storico della

1 - Ancor più che in Occidente, nell'Oriente indiano e buddista è stata data grande importanza al rapporto tra esperienza estetica ed esperienza mistica. Si veda nell'ultimo numero di *Saṃ* (XX, 2011, 3) l'accenno fatto da F. Sferza. La consapevolezza e l'essenza ultima... p. 20 s.

2 - R. Bodei, *Le forme del bello*, Bologna, il Mulino, 2011, pp. 17 ss.

3 - H. Bremond, *Prrière et Poésie*, tr. it. Roma, Edizioni di Storia e Letteratura, 2010.