

La concentrazione meditativa nei Sutta buddhisti

Giuliano Giustarini, Mahidol University

Seminario novembre-dicembre 2017

Dispensa per il corso di Religioni e Filosofie dell'India

Prof. Bruno Lo Turco

Università degli Studi di Roma La Sapienza – Dipartimento di Studi Orientali

1. Premessa

La letteratura buddhista del canone pali presenta un'estesa tassonomia di esercizi di meditazione. Lo scopo di questi esercizi è di raggiungere alti livelli di concentrazione e da lì forme di conoscenza intuitiva atte a dissipare l'illusione e a liberare la mente dalle contaminazioni mentali. Questo processo, descritto anche all'interno delle narrazioni tradizionali della vita del Buddha, verrà esaminato attraverso le sue principali fasi e componenti: prerequisiti, facoltà accessorie variamente interrelate, esercizi specifici per la focalizzazione dell'attenzione su un oggetto, rimedi agli impedimenti alla concentrazione, stadi profondi di assorbimento e relative acquisizioni, modelli progressivi di acquietamento della mente, contromisure all'identificazione egoica della mente con i livelli di concentrazione raggiunti, maturazione dei fattori contemplativi e cognitivi, rottura degli schemi del saṃsāra e conseguente liberazione.

Si analizzeranno alcuni testi e passi dedicati alla concentrazione meditativa, tratti dal Suttapiṭaka e da lavori esegetici, dal punto di vista delle sfumature lessicali, dei riferimenti incrociati, della coerenza dei contenuti, e dell'impatto di queste classificazioni sulla filosofia del buddhismo antico tout court, con particolare attenzione all'ontologia e all'epistemologia.

2. Definizioni della concentrazione nel Canone buddhista pali

Trattare la concentrazione nei Sutta buddhisti richiede innanzitutto sua definizione, e questa, ovviamente, non può prescindere dai testi stessi. Innanzitutto, il termine concentrazione rappresenta una soddisfacente traduzione dalla lingua pali del lemma *samādhi*, da cui occorre iniziare per una definizione del concetto. Un'analisi etimopedagogica del termine viene dalla tradizione commentariale pali, che presenta tre fondamentali interpretazioni di *samādhi*: “[la concentrazione] colloca la mente uniformemente sull’oggetto, oppure la colloca bene [sull’oggetto], oppure è solo il raccoglimento della mente” (*ārammaṇe cittaṃ samaṃ ādhiyati, sammā vā ādhiyati samādhānamattameva vā etaṃ cittassāti samādhi*; *Vism CST4 463, PTS 464*). La concentrazione viene inoltre descritta con delle similitudini: la trave di convergenza del tetto di una casa (*Mil CST4 14, PTS 38, citato in Dhs-a PTS 118*); una candela indisturbata dal vento (*Dhs-a PTS 118*); l’acqua (*udaka*) che impasta e tiene insieme le polveri (*Vism CST4 463, PTS 464*). Il termine *samādhi* è inoltre sinonimo delle locuzioni *cittassa ekaggatā* e *cetaso ekodibhāva*, entrambe indicanti l’unificazione della mente, cioè la convergenza dell’attenzione su un oggetto designato.

La letteratura *Abhidhamma* (per esempio in *Dhs 11, PTS 10*) offre una definizione standard della concentrazione (sia come *samādhi* che come *cittassa ekaggatā*) attraverso una sequenza di sinonimi o quasi sinonimi: stabilità mentale (*cittassa ṭhiti*), solidità (*saṅṭhiti*), fermezza (*avaṭṭhiti*), equilibrio (*avisāhāra*: anche “non disturbo”), assenza di distrazione (*avikkhepa*), calma (*samatha*), stato mentale non perturbato (*avisāhaṭamānasatā*).

Un testo chiave della pratica contemplativa nel Canone pali, il *Mahāsatiṭṭhānasutta* (*D 2, versione leggermente più breve in M 10*), definisce la ‘buona concentrazione’ (*sammā-samādhi*) attraverso la lista articolata dei cosiddetti *jhāna*. Il termine *jhāna* ha la radice del verbo *jhāyati*, meditare, e nei Sutta indica stadi di meditazione profonda caratterizzati da fattori coadiuvanti che emergono in ciascuno *jhāna* e sostituiti nel successivo da fattori più raffinati:

- (1) “[Il meditante], separandosi dai desideri di piaceri sensoriali, separandosi dai fattori nocivi, dimora entrando nel primo jhāna, nato dalla separazione, che contiene attenzione applicata e attenzione sostenuta, e possiede estasi e agio.
- (2) con l’evaporazione di attenzione applicata e attenzione sostenuta, egli dimora entrando nel secondo jhāna, nato dalla concentrazione, che possiede serenità interiore, unificazione della mente, senza attenzione applicata e attenzione sostenuta, con estasi e agio;
- (3) con lo svanire dell’estasi egli dimora equanime, consapevole e con comprensione intuitiva, e prova agio con il corpo; dimora entrando nel terzo jhāna, quello di cui i nobili dicono “egli dimora equanime, consapevole, dimorando nell’agio;
- (4) con l’abbandono dell’agio, con l’abbandono del dolore, e con il finire di piacere e dispiacere mentale, egli dimora entrando nel quarto jhāna, privo di agio e dolore, caratterizzato dalla purificazione della consapevolezza per mezzo dell’equanimità”.

- (1) vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamañ jhānaṃ upasampajja viharati;
- (2) vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhataṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati;
- (3) pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati sato ca sampajāno sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti, yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti – ‘upekkhako satimā sukhavihārīti tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati;
- (4) sukhasa ca pahānā dukkhasa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā adukkhamasukhaṃ upekkhāsatipārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

In numerosi passi i jhāna sono seguiti dalle samāpatti (ottenimenti), stadi ulteriormente raffinati del tirocinio meditativo. Talvolta i jhāna stessi sono denominati come le prime

quattro delle complessive otto samāpatti. Le quattro samāpatti che in alcuni testi seguono i jhāna, spesso chiamate jhāna immateriali (arūpa), sono:

1. la sfera dell'infinitezza dello spazio (ākāsānañcāyatana);
2. la sfera dell'infinitezza della coscienza (viññāṇañcāyatana);
3. la sfera del nulla (ākiñcaññāyatana);
4. la sfera dell'infinitezza della “né cognizione né non cognizione” (nevasaññānāsaññāyatana).

Le samāpatti con inclusi i jhāna possono essere interpretate attraverso il secondo tipo di viveka (vedi Appendice 7), con la progressiva separazione da un ottenimento e il passaggio a quello superiore, a partire dalla separazione, con il primo jhāna, da piaceri sensoriali (vivicca kāmehi) e fattori nocivi (vivicca akusalehi dhammehi), in particolare i cinque impedimenti (nīvaraṇa).

3. Una rilettura della concentrazione: direzione e laboratorio

Insieme a queste definizioni tradizionali, vorrei proporre altre due: la prima, piuttosto intuitiva perché legata all'etimo, è di 'direzione'; la seconda consiste, in virtù di una rete di analogie incrociate, nel vedere le complesse dinamiche del samādhi come un laboratorio di un lavoro sovraordinato, ovvero l'intero cammino di liberazione (vimutti-magga, in sanscrito vimukti-mārga) descritto nel canone pali e nelle versioni parallele del Tipiṭaka/Tripitaka.

La concentrazione, per sua natura, e direi in ogni contesto ipotizzabile, implica una direzione: verso un oggetto, o verso una nozione, verso un progetto, verso un contenuto, verso una riflessione, etc. La definizione di 'direzione' richiede delle qualifiche piuttosto semplici: cosa viene diretto, da dove e verso dove. In una visione panoramica, cosa viene diretto è la mente, e più in dettaglio si tratta di facoltà salutari (kusala-dhamma) della mente stessa, in primo luogo l'attenzione-consapevolezza (sati). L'obiettivo di questa direzione è un oggetto esclusivo (ārammaṇa), su cui l'attenzione si possa allontanandosi dal consueto stato di distrazione (vikkhepa).

Questo tracciato viene sintetizzato in un composto che le scritture (e.g. Dhs-a PTS 118) adottano in modo intercambiabile con lo stesso termine samādhi: cittekāggatā (citta-eka-agga-tā). Citta, che significa mente, sta per il genitivo cittassa (sanscrito: cittasya), spesso presente nella stessa definizione; eka significa uno; agga (sanscr. agra) si riferisce a un vertice, una cima, un punto di convergenza; -tā é il suffisso che indica la forma astratta del sostantivo (un po' come l'italiano -tà o -ezza, e l'inglese -ity o -ness).

Chiaramente, la concentrazione dirige la mente, ovvero apporta un'alterazione al suo stato abituale di dispersione tra gli oggetti da cui è attratta; la concentrazione viene vista convenzionalmente come finalizzata al compimento di un lavoro e quindi al raggiungimento di un obiettivo. Nella soteriologia buddhista, essa assume un valore intrinseco, direttamente associato con stati mentali elevati e piacevoli, e ha come fine ultimo la liberazione dalla sofferenza verso cui l'intero cammino si volge.

In quest'ottica, la concentrazione, insieme agli stadi che produce secondo i testi canonici, funziona anche come un laboratorio: l'orientamento dell'attenzione verso un punto determinato (uno dei vari oggetti di meditazione raccomandati, generalmente chiamati ārammaṇa) rappresenta un esercizio per dirigere la mente dallo stato di sofferenza alla meta della liberazione, riflettendo così un ambito di applicazione e finalità più ampio¹. Così come negli esercizi meditativi l'attenzione verso un oggetto distoglie la mente da stati nocivi, a cominciare dalla stessa distrazione che è per definizione opposta alla concentrazione, allo stesso modo l'intero sentiero insegnato nei Sutta si presenta come una coltivazione (bhāvanā) di fattori salutari (kusala)

¹ Nella letteratura esegetica, l'oggetto di meditazione scelto dalla lista dei satipaṭṭhāna viene assegnato a seconda delle inclinazioni e capacità del meditante. Questi può essere abituato alla brama (taṇhā-carita) o alle opinioni [errate] (ditṭhicarita), incline alla contemplazione/investigazione (vipassana-yānika) o alla tranquillità (samatha-yānika), lento [nel comprendere] (manda) o acuto (tikka). La contemplazione del corpo è indicata per il praticante abituato alla brama, lento, incline alla tranquillità; la contemplazione delle sensazioni è indicata per il praticante abituato alla brama, acuto, incline alla tranquillità; la contemplazione della mente è indicata per il praticante abituato alle opinioni, lento, incline all'investigazione; la contemplazione dei dhamma è indicata per il praticante abituato alle opinioni, lento, incline all'investigazione (e.g. Vibh-a CST4 355, PTS 215).

combinata con la rispettiva purificazione (visuddhi) dai fattori non salutari (akusala). Gli stati nocivi in senso stretto, più relativi alla concentrazione, sono gli impedimenti (nīvaraṇa), e rappresentano una faccia del complesso prisma degli inquinanti (kilesa) che il praticante è chiamato a sradicare anche nella loro forma più nascosta e insidiosa (anusaya)². Tanto gli esercizi di concentrazione (samādhi) quanto l'intero sentiero (magga) per la liberazione (vimutti) sono forme di rinuncia (nekkhamma) o abbandono (pahāna) nei confronti delle cause dell'insoddisfazione/sofferenza (dukkha), e in quest'ottica il samādhi può legittimamente essere osservato come un tirocinio per il lavoro tout court.

4. Modalità, prerequisiti, e funzioni della concentrazione.

Il Mahāsatipaṭṭhānasutta introduce così il praticante dedicato agli esercizi meditativi: “Il monaco, andato nella foresta, andato ai piedi di un albero o in un luogo vuoto, si siede a gambe incrociate tenendo il corpo eretto, avendo disposto la consapevolezza innanzi [a tutto]” (bhikkhu araṅṅagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ pañidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā). Questa espressione, che ricorre in numerosissimi passi, sintetizza la necessità di un setting appropriato per la pratica contemplativa, e per molti versi indica l'importanza ascritta dai Sutta alla pratica formale: gli insegnamenti non vertono all'acquisizione di una comprensione meramente intellettuale, ma invitano a un tirocinio descritto nei dettagli attraverso numerose fasi progressive (anupubba) e determinato da un lavoro interiore ben visibile nella sua forma esteriore. I praticanti sono tenuti a sedere per lunghe

² Il termine anusaya, che si può tradurre come 'dormiente' o 'latente', ha la radice del verbo seti, che significa giacere, dormire. Gli anusaya corrispondono generalmente alla forma insidiosa degli inquinanti (kilesa), indicando la presenza di questi ultimi anche quando non si manifestano e fino a quando non sono completamente sradicati. Nel Cūḷavedallasutta (M 44, CST4 I.465, PTS I.303) e nel Chachakkasutta (M 148, CST4 III.425, PTS III.285-286) si legge: “La tendenza dormiente dell'attaccamento soggiace latente nella sensazione piacevole, la tendenza dormiente dell'avversione soggiace latente nella sensazione spiacevole, la tendenza dormiente dell'illusione soggiace latente nella sensazione neutra” (sukhāya kho vedanāya rāgānusayo anuseti dukkhāya vedanāya paṭighānusayo anuseti adukkhamasukhāya vedanāya avijjānusayo anuseti).

sessioni di pratica formale, nei modi spiegati, applicando le istruzioni sulla pacificazione della mente, la concentrazione, l'introspezione, etc.

L'enfasi su questa precisione formale degli esercizi meditativi (che assume forme via via più complesse nelle esegesi più tarde) è ribadita nelle conclusioni di molti Sutta: incorniciando insegnamenti spesso ricchi di spunti filosofici, il Buddha pronuncia una viva raccomandazione che sottolinea la dimensione pratica di questi insegnamenti, insieme al setting formale che questa intera dimensione richiede: "Queste sono le radici degli alberi, questi sono i luoghi vuoti: meditate, monaci, non siate negligenti, fate in modo da non pentirvene dopo" (etāni, bhikkhave, rukkhamūlāni, etāni suññāgārāni. jhāyatha, bhikkhave, mā pamādattha; mā pacchāvippaṭṭisārino ahuvattha; e.g. S IV.146, PTS IV.133; S IV.366-409, PTS IV.358-372). Spiccano in questa esortazione due termini in particolare: jhāyatha, imperativo di jhāyati, significa meditare e ha la stessa radice di jhāna; il termine pāmada evoca distrazione, negligenza, intossicazione, pazzia, ed è l'opposto di un termine chiave nelle istruzioni meditative (in particolare per la concentrazione stessa), appamāda, che indica attenzione sollecita e si coniuga con lo sforzo del meditante nella pratica.

I prerequisiti della concentrazione includono santuṭṭhi, una sorta di contentezza con pochi possedimenti materiali e una semplificazione del proprio stile di vita. L'apprezzamento nei confronti delle condizioni favorevoli alla pratica interiore rappresenta di per sé un motore per quest'ultima. Un altro passo iniziale spesso sottolineato nei Nikāya è dato dalla coppia hiri-ottappa, che possono tradursi come rimorso e scrupolo: si incentiva un rifiuto nei confronti di azioni non salutari (fisiche, verbali e mentali) e questo rifiuto si esprime dapprima nell'ambito della condotta, e poi si riferisce agli stadi della pratica via via raggiunto. Ovvero, il praticante lascia intenzionalmente uno stadio di purificazione per avviarsi al successivo.

Questa combinazione di fattori ha un parallelo in liste simili del percorso di liberazione: nibbidā, il disinteresse (da nir-vindati, non trovare). In un discorso canonico che offre un resoconto della strada del Buddha stesso verso il risveglio (bodhi), l'Ariyapariyesanāsutta (M 26), appare la distinzione fondamentale tra la ricerca (pariyesanā) non nobile (anariya), diretta a ciò che ha la natura di nascere, deteriorarsi

e finire, e la ricerca nobile (ariya), diretta a ciò che per natura non nasce, non si deteriora, e non finisce. Il disinteresse verso il primo alimenta l'urgenza verso il secondo.

Sempre in liste analoghe, il primo prerequisito della pratica meditativa è saddhā, la fiducia nel risveglio raggiunto dal Buddha. Il discepolo si avvia per un sentiero di cui non ha sperimentato in prima persona la meta, ma ha fiducia che questa consista nella liberazione definitiva dal ceppo della sofferenza-insoddisfazione. Man mano che gli effetti della pratica si dipanano, la fiducia iniziale diventa una serena fiducia (pasāda) fondata, certa (avecca). In virtù di saddhā, il discepolo è capace di rinuncia (nekkhamma) nei confronti dei fattori nocivi: nekkhamma rappresenta un altro parallelo di hiri e ottappa.

Successivamente, le liste dei fattori del sentiero concordano nel sottolineare il ruolo della disciplina morale (sīla), senza la quale non sarebbe possibile il tirocinio meditativo. A tal fine, vengono elencate delle basi di pratica (sikkha-pada) morale che, nella loro esposizione più sintetica, comprendono il non uccidere, non prendere ciò che non è stato dato, non agire inappropriatamente nell'ambito dei piaceri sensuali, la parola appropriata, e l'astensione dalle sostanze intossicanti. In stretta collaborazione con sīla c'è la protezione delle facoltà sensoriali (indriyesu guttadvāra), che si avvale di samvara, il controllo su queste.

È a questo punto che i fattori più specificamente contemplativi (in primis la consapevolezza, sati, e la conoscenza intuitiva, sampajañña) sono impiegati. Si tratta di una premessa cruciale alla comprensione del tirocinio meditativo e allo stesso concetto di consapevolezza: una consapevolezza priva di un sostegno etico e di una purificazione minuziosa della propria condotta non può essere la 'consapevolezza appropriata, buona' (sammāsati) adottata nel sentiero di liberazione buddhista, ma si annovera come 'consapevolezza errata' (micchāsati). Semplificando, non si può essere cecchini, o possedere una fabbrica di armi, e al contempo esercitare nella maniera corretta la consapevolezza insegnata nei testi buddhisti.

Giunti a questa fase della preparazione preliminare, la concentrazione (samādhi) trova la sua collocazione ideale e viene descritta attraverso il susseguirsi dei suoi stadi profondi, i jhāna sopra elencati. Il prerequisito immediato del samādhi è l'abbandono (pahāna) degli impedimenti (nīvaraṇa) alla concentrazione stessa.

Gli strumenti per la consapevolezza, ovvero gli esercizi di contemplazione su oggetti specifici, sono descritti come finalizzati "all'esperienza diretta del nibbāna" (nibbānassa sacchikiryāya). Il termine usato, sacchikiriya, rivela alcune interessanti sfaccettature della consapevolezza e dello stesso samādhi. Deriva dal verbo sacchikaroti (sa-acchi-karoti, con acchi equivalente di akkhi, occhio, e sakkhi/sacchi = testimone visivo), che indica il farsi testimone diretto, immediato, di un'esperienza. Nelle sue varie forme, il termine ricorre spesso nel Canone pali, sottraendone i contenuti da una lettura esclusivamente teorica. Il Sacchikaraṇīyasutta (A CST4 IV.189, PTS II.182-183) amalgama questo concetto con il gruppo degli otto affrancamenti (vimokkha) e con le ultime tre abhiññā (vedi Appendice 4), quattro fasi che si devono sperimentare direttamente (sacchikaraṇīya) rispettivamente con il corpo (kāya), con la consapevolezza (sati), con l'occhio (cakkhu), e con la comprensione profonda (paññā).

È interessante notare che questi oggetti di esperienza immediata culminano, con la terza abhiññā, nella liberazione, la quale attinge invece a una dimensione metaconcettuale. Coloro che l'hanno raggiunta sono meditanti (jhāyin) descritti come "quelli che dimorano avendo toccato con il corpo l'elemento del senza-morte" (ye amataṃ dhātuṃ kāyena phusitvā viharanti; Mahācundasutta, A CST4 VI.46, PTS III.356).

Questo lessico meditativo illustra con particolare nitidezza come la concentrazione permetta di interiorizzare gli insegnamenti e fare del loro apice, la liberazione ultima, un'esperienza diretta, viscerale.

5. Perché i jhāna non bastano?

Il Canone pali contiene alcuni resoconti della vita del Buddha e del suo percorso verso il risveglio. Questi discorsi talvolta presentano il Buddha stesso come narratore autobiografico, e intrecciano i racconti con specifiche finalità pedagogiche. In questi testi si includono gli episodi del tirocinio del futuro Buddha, Siddhattha Gotama, sotto la guida di due maestri particolarmente versati nel lavoro di concentrazione, Ālāma Kalāma e Uddaka Rāmaputta. In tali occasioni l'aspirante Buddha apprende e padroneggia gli stati meditativi derivanti da questo addestramento, ma li riconosce come insufficienti al raggiungimento della meta che si era prefisso, ovvero la libertà da ciò che per natura nasce, muore, ed è soggetto a sofferenza (si veda per esempio l'Aryapariyesanāsutta, Majjhima Nikāya 26).

Nelle esposizioni didascaliche del percorso di liberazione, gli stati meditativi propri del samādhi (ovvero i jhāna) sono subordinate a forme di conoscenza particolarmente potenti (le abhiññā) e in ultima analisi alla liberazione, ma sono anche funzionali alle stesse, ovvero rappresentano la condizione idonea affinché i gradi più elevati del cammino abbiano luogo. Alcune di queste liste³ descrivono i quattro jhāna come necessari e sufficienti per l'ottenimento di tre abhiññā e, con la terza, della liberazione. Se i jhāna sono così determinanti, perché l'Aryapariyesanāsutta narra che il Buddha li aveva ottenuti ma ne era rimasto insoddisfatto? Non potrebbe la liberazione dischiudersi automaticamente in virtù dei jhāna?⁴

Una premessa necessaria è che i jhāna sono di fatto descritti come cruciali ai fini della liberazione dalla sofferenza e dal ciclo delle rinascite in cui la sofferenza si manifesta. La concentrazione svolge un ruolo imprescindibile per il meditante “che comprende

³ Per esempio quelle contenute nel Kandarakasutta, Majjhima Nikāya 51, nel Sekhasutta, M 52, nel Dantabhūmisutta, M 125, e più dettagliatamente nel Sāmaññaphalasutta, Dīgha Nikāya 2.

⁴ Vale la pena sottolineare che eventuali contraddizioni semantiche in testi che si presentano come omogenei per redazione e coerenti per contenuti possono essere interpretate in modi diversi. Un'interpretazione frequente consiste nel negare quella stessa coerenza e vedere la contraddizione come elemento della finzione narrativa con fini proselitistici che prevalgono sulla veridicità dei contenuti. Forse preferibile è un'interpretazione che si affidi all'intertestualità dei passaggi per cercare una coerenza logica a prima vista debole o addirittura assente.

secondo realtà” (yathabhūtaṃ pajānāti), e le vette della pratica, meta inclusa, non sono accessibili a chi non è concentrato. Si legge tra le affermazioni attribuite al Buddha nel Sīhanādasutta dell’Aṅguttara Nikāya (A CST4 VI.64, PTS III.420), che la conoscenza secondo realtà (yathābhūtaṃ ñāṇaṃ) di una sequenza di fasi ascensionali del cammino è accessibile “a chi è concentrato, non a chi non è concentrato” (samāhitassa [...] no asamāhitassa); la lista culmina nella conoscenza secondo realtà, o conoscenza intuitiva delle cose così come sono, della distruzione dei veleni (āsava) che inquinano la mente, vale a dire della liberazione della mente dalla sofferenza/insoddisfazione (dukkha) da cui è affetta.

A sua volta, questa premessa richiede una precisazione che rappresenta di per sé un primo elemento risolutivo al problema dei jhāna necessari eppure insufficienti: negli stessi testi che descrivono la concentrazione come fattore imprescindibile e presente nelle fasi più elevate, queste ultime sono dette contenere un ulteriore ingrediente nella relazione di causa-effetto tra jhāna e liberazione: nelle conoscenze superiori (abhiññā) che seguono i jhāna, il praticante rivolge (abhinīharati), inclina (abhininnāmeti) intenzionalmente la mente ai poteri eccezionali contenuti nelle abhiññā. I jhāna, si dice nei discorsi summenzionati (M 50, 51, 125; D 2), tracciano le condizioni necessarie alla concentrazione, purificazione e malleabilità della mente, ma poi il praticante deve muovere la stessa a questi ulteriori livelli affinché la liberazione sia possibile.

La relazione tra concentrazione e liberazione non sarebbe quindi meramente di causa ed effetto, ma più esattamente dipenderebbe da condizioni (ottenute con i jhāna) che richiederebbero di maturare attraverso l’applicazione intenzionale di conoscenze superiori (abhiññā) per convergere nella liberazione (vimutti).

Un altro fattore da considerare per distinguere tra i jhāna appresi dal Buddha prima del risveglio attraverso la guida dei due maestri, Ālāma Kalāma e Uddaka Rāmaputta, e il loro utilizzo nel processo di liberazione risiede nello scenario filosofico degli insegnamenti del Buddha. I contenuti filosofici, è importante ribadire, sono presentati nel buddhismo come frutto di un toccare con mano, uno sperimentare direttamente (sacchikaroti) la realtà in virtù della pratica stessa.

Nella fattispecie, la base filosofica che proietta i jhāna oltre la descrizione che ricevono quando riguardano gli insegnamenti di Ālāma Kalāma e Uddaka Rāmaputta si riassume nel cosiddetto non-sé (in pali anatta, in sanscrito anātman), ovvero l'assenza di un nucleo isolato, individuale e immutabile, in tutte le cose.

L'anatta è il terzo dei caratteri (pali: lakkaṇa; sanscrito: lakṣaṇa) delle cose, seguendo l'impermanenza (pali: anicca; sanscrito: anitya) e l'insoddisfazione-sofferenza (dukkha). A differenza degli altri due, l'assenza di un sé separato non riguarda soltanto ciò che è ordinario, convenzionale, composto (pali: saṅkhata; sanscrito: saṃskṛta), ma caratterizza anche il non-composto (asaṅkhata / asaṃskṛta), ovvero il nibbāna, lo stato di liberazione chiamato anche non-nato (ajāta), non-divenuto (abhūta), non-fatto (akata)⁵.

L'incidenza dell'idea del non-sé sulla funzione dei jhāna si può inferire con relativa certezza da alcuni passi canonici. Alcuni di questi vedono protagonisti due tra i principali discepoli del Buddha, Sāriputta e Ānanda (S CST4 III.332, PTS III.236 ss.). Sāriputta racconta ad Ānanda della sua entrata e uscita dalle samāpatti (inclusi i jhāna), immune dalla nozione autocompiacente di essere entrato e uscito da queste. Ānanda commenta che la ragione di questa assenza di autoreferenzialità risiede nel fatto che da molto tempo ormai Sāriputta ha estirpato le “tendenze latenti che producono l'io e il mio” (ahaṅkāramamaṅkāramānānusayā).

Gli ottenimenti non sono visti come una proprietà ma come uno strumento, un po' come esemplificato nella similitudine della zattera dell'Alagaddūpamasutta (M 22), per mezzo della quale si attraversa un fiume, ma una volta giunti alla riva opposta la si lascia per terra senza caricarsela sulle spalle. Il paradigma dell'assenza di io-mio, minando l'erronea attribuzione alle cose, alle esperienze, e alle persone (e quindi anche sé stessi) di un sé separato e impermanente, colloca i jhāna nella loro appropriata sede di esperienza funzionale ma comunque limitata, soggetta alle leggi

⁵ Si veda per esempio l'Ajātasutta dell'Itivuttaka (CST4 I.43, PTS I.36).

del divenire, e mantiene viva l'aspirazione alla liberazione ultima, la cui natura è vista come senza nascita, senza decadimento, e senza morte⁶.

Sulla medesima linea, lo stesso Sāriputta è protagonista dell'Anupadasutta (M 111), dove è lodato dal Buddha perché attraversa meticolosamente tutti i jhāna e tutte le samāpatti, vede i suoi ottenimenti sorgere, restare per un po', e svanire; quindi, emergendo consapevole da ogni jhāna e da ogni samāpatti, guarda con determinazione a una meta oltre. Alla fine, guarda indietro alle mete raggiunte e non prova attaccamento o avversione nei loro confronti, rendendosi conto di aver raggiunto la destinazione ultima del sentiero. Alla fine del discorso, il Buddha lo definisce "figlio del Beato" (bhagavato putto; ovvero del Buddha stesso) e suo erede nel Dhamma (dhammadāyādo).

Un altro discorso canonico narra uno scambio tra lo stesso Sāriputta e Anuruddha, nel Dutiya-Anuruddhasutta (A CST4 III.131, PTS I.281-282). Qui Anuruddha confida a Sāriputta la sua padronanza delle prime abhiññā e della concentrazione ottenuta, ma al contempo lamenta il mancato raggiungimento della liberazione. Il suggerimento di Sāriputta è di abbandonare quelle qualità e dirigere la mente all'elemento del senza-morte (amata-dhātu), vale a dire il nibbāna. Anuruddha segue il consiglio, si ritira in meditazione solitaria e, continuando a esercitarsi "attento, ardente e risoluto" (appamatto ātāpī pahitatto) con la mente rivolta al senza-morte, raggiunge la liberazione, pronunciando la formulazione tipica "distrutta è la nascita, compiuta la pratica spirituale, non vi è per me ulteriore condizione di esistenza" (khīṇā jāti vusitaṃ brahmacariyaṃ kataṃ karaṇīyaṃ nāparaṃ itthattāya).

I jhāna sono dunque presentati una via, una porzione estremamente significativa del sentiero per la liberazione, ma si tratta di una via costellata di aspetti estremamente piacevoli e per questo motivo facilmente confusi con la meta. Come ogni esperienza nell'ambito del composto, del condizionato, divengono facilmente oggetto della presa

⁶ L'espressione tipica della comprensione dell'anatta con relative dinamiche di disappropriazione e disidentificazione è "questo non è mio, questo non sono io, questo non è il mio sé" (netam mama neso aham asmi na me so attā). Si vedano per esempio il Mahāpuṇṇamasutta (M 109 CST4 III.90, PTS III.20) o il Dutiyachaphassāyatanasutta (S CST4 IV.72, PTS IV.43).

dell'io-mio (ahaṃ-mama), cioè di quegli stessi meccanismi di identificazione e possesso che tengono la mente imprigionata nel saṃsāra e preda della sofferenza/insoddisfazione (dukkha).

Una conseguenza cruciale di questa distinzione tra i jhāna insufficienti e i jhāna funzionali alla liberazione (i primi esposti da Ālāma Kalāma e Uddaka Rāmaputta, i secondi incastonati nel cammino di liberazione buddhista) consiste nell'incrollabilità ascritta a questi ultimi nella letteratura pali canonica e paracanonica. Un elenco contenuto in uno dei primi testi esegetici in lingua pali, il Paṭisambhidāmagga, raggruppa i jhāna tra le forme di affrancamento ancora instabili (kuppa), reversibili, mentre le forme stabili, incrollabili (akuppa) sarebbero i quattro sentieri (magga) e i corrispondenti quattro frutti del cammino: l'entrata nella corrente, il ritornare in esistenza una sola volta, la condizione non ulteriore ritorno, e la liberazione (PTS II.40). Questa suddivisione, accostata ai due dialoghi descritti in alto, suggerisce che la visione (prima teorica, ma poi, proprio in virtù della concentrazione meditativa, esperienziale) del non-sé ripulisca la mente da quegli inquinanti che rendono gli stessi jhāna in ultima analisi inadeguati al compito di veicolare la mente verso "ciò che ha la natura di non nascere, non decadere, non ammalarsi, non morire, non soffrire" (Ariyapariyesanāsutta, Majjhima Nikāya 26).

Una volta compresi nella loro funzione e non più come oggetti di brama, gli ottenimenti della concentrazione assumono le vesti di un beneficio talmente significativo da essere legittimamente goduto anche dopo la liberazione. Nell'Icchānaṅgalasutta dell'Ānāpānasatisaṃyutta (S CST4 V.987, PTS V.325-326), il Buddha stesso se ne va in un ritiro solitario (paṭisallāṇa) per praticare la "concentrazione per mezzo della consapevolezza dell'inspirazione e dell'espiazione" (ānāpānasatisamādhi) e spiega a riguardo: per coloro che sono tirocinanti (sekhā) la coltivazione dell'ānāpānasatisamādhi conduce alla distruzione dei veleni (la liberazione ultima), mentre a coloro che sono già liberi, che hanno già distrutto i veleni, i legami del divenire, e si sono liberati mediante la conoscenza appropriata (sammadaññā vimuttā), la coltivazione dell'ānāpānasatisamādhi offre una felicità immediata

(presumibilmente una salutare felicità convenzionale in aggiunta alla felicità ultima) e [ulteriori] consapevolezza e conoscenza intuitiva.

Questi passi delle scritture buddhiste canoniche si prestano a varie considerazioni, non ultima che il samādhi presenterebbe un valore a se stante, in aggiunta al suo contributo specifico alla liberazione da dukkha.

6. Osservazioni conclusive

I Sutta presentano una soteriologia intesa come un cammino (pali: magga; sanscrito: mārḡa) che conduce dallo stato di sofferenza/insoddisfazione (dukkha) in cui versano gli esseri che vagano di nascita in nascita nel saṃsāra, alla sua cessazione (nirodha). Questo percorso si avvale di una gamma di fattori salutari (kusala) interrelati, tra i quali la concentrazione (samādhi), coltivata (bhāvita) per mezzo di specifici esercizi meditativi, è detta svolgere un ruolo cruciale. Si tratta di una prassi che, oltre a funzionare armonicamente all'interno del sentiero nel suo complesso, ne riflette alcune dinamiche fondamentali. Come il cammino di liberazione, anche il tirocinio di concentrazione si prefigge di sottrarre la mente da tendenze abituali nocive (akusala) e dirigerla verso un obiettivo determinato, che consiste nell'oggetto di contemplazione (nel caso della concentrazione) o nella liberazione stessa (nel caso del cammino intero).

Nei riguardi dei summenzionati fattori salutari o nocivi, tanto l'area della concentrazione quanto il cammino di liberazione tout court si basano rispettivamente sulle procedure tra loro combinate di coltivazione (bhāvanā) e purificazione (visuddhi). In tal senso, il tirocinio di concentrazione appare come un laboratorio relativamente controllato, equipaggiato di un setting preciso per effettuare in scala ridotta quella stessa inversione di marcia proposta nell'intero percorso di liberazione.

Si sono rilevate, inoltre, alcune apparenti difficoltà nel conciliare tra loro alcune caratteristiche della concentrazione, quali il ruolo cruciale nel sentiero da una parte e

l'insufficienza ai fini della liberazione dall'altro. Possibili soluzioni a questa ipotetica discrepanza si ravviserebbero

- 1) nel puntamento della bussola degli insegnamenti in direzione di una liberazione descritta come sovraordinata rispetto a tutto ciò che è composto e soggetto a distruzione, e quindi anche alle qualità fiorenti nei jhāna, che andrebbero viste come mezzi e non fini;
- 2) nella base filosofica del non-sé (anatta) a sostegno dell'intero lavoro contemplativo, necessaria a prevenire la trappola dell'identificazione e appropriazione del meditante nei confronti degli ottenimenti meditativi;
- 3) nella distinzione, in gran parte frutto di queste premesse sopra riassunte, tra forme di affrancamento instabili (kuppa) e altre salde, irreversibili, irremovibili (akuppa).

Abbreviazioni

A	Aṅguttara Nikāya
CST4	Chaṭṭha Saṅgāyana Tipiṭaka Version 4
D	Dīgha Nikāya
Dhs-a	Dhammasaṅgaṇī-aṭṭhakathā (Aṭṭhasālinī)
M	Majjhima Nikāya
MNidd	Mahāniddeśa
Mil	Milindapañha
PTS	Pali Text Society
S	Saṃyutta Nikāya
Vibh-a	Sammohavinodanī (Vibhaṅga-aṭṭhakathā)
Vism	Visuddhimagga

Appendice 1

Classificazione del Canone buddhista in lingua pali

Sutta Piṭaka	Vinaya Piṭaka		Abhidhamma Piṭaka
Dīgha Nikāya	Suttavibhaṅga	Pārājika	Dhammasaṅgānī
Majjhima Nikāya	Khandhaka	Pācittiya	Vibhaṅga
Samyutta Nikāya	Parivāra	Mahāvagga	Dhātukathā
Aṅguttara Nikāya		Cūḷavagga	Puggalapaññatti
Khuddaka Nikāya		Parivāra	Kathāvatthu
			Yamaka
			Paṭṭhāna

Appendice 2

I quattro strumenti per la consapevolezza

Formula introduttiva: “Il monaco dimora contemplando il corpo nel corpo, ardente, dotato di conoscenza intuitiva, consapevole, rimuovendo avidità e sconforto nei confronti del mondo; dimora contemplando le sensazioni nelle sensazioni, ardente, dotato di conoscenza intuitiva, consapevole, rimuovendo avidità e sconforto nei confronti del mondo; dimora contemplando la mente nella mente, ardente, dotato di conoscenza intuitiva, consapevole, rimuovendo avidità e sconforto nei confronti del mondo; dimora contemplando i dhamma nei dhamma, ardente, dotato di conoscenza intuitiva, consapevole, rimuovendo avidità e sconforto nei confronti del mondo”.

- bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loka abhijjhādomanassaṃ vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno

satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ citte cittānupassī viharati ātāpī
sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ dhammesu
dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke
abhijjhādomanassaṃ -

Esercizi specifici per ciascun satipaṭṭhāna:

il corpo (kāya)

esercizi di consapevolezza sull'inspirazione ed espirazione (ānāpānasati), contemplazione del corpo nelle diverse posture (iriyāpatha), esercizio di conoscenza intuitiva (sampajañña) nel corso delle attività quotidiane, contemplazione delle trentadue parti del corpo per lo sviluppo della riflessione sulla repulsione (paṭīkūlamanasikāra), riflessione attenta applicata al corpo sui quattro elementi (dhātumanasikāra), contemplazione di corpi in decomposizione nei cimiteri;

le sensazioni (vedanā)

contemplazione delle sensazioni piacevoli, spiacevoli o neutre, grossolane o sottili;

la mente (citta)

contemplazione della mente nei suoi possibili stati: con o senza attaccamento (sarāga/vitarāga), con o senza avversione (sadosa/vitadosa), con o senza confusione (samoha/vitamoha), (saṅkhitta) o distratta (vikkhitta), divenuta grande (mahāggata) o non divenuta grande (amahāggata), superabile (sauttara) o insuperabile (anuttara), concentrata (samāhita) o non concentrata (asamāhita), liberata (vimutta) o non liberata (avimutta)

i dhamma

i cinque impedimenti (nīvaraṇa): desiderio sensuale (kāmacchanda), avversione (byāpāda), torpore e indolenza (thina-middha), ansia e irrequietezza (uddhacca-kukkucca), dubbio (vicikicchā);

i cinque aggregati affetti da appropriazione (upādānakkhandha):
forma (rūpa), sensazione (vedanā), cognizione (saññā), fattori
compositivi (saṅkhāra), coscienza (viññāṇa);
le sei sfere sensoriali (saḷāyatana): occhio (cakkhu), orecchio (sota),
naso (ghāna), lingua (jivha), corpo (kāya), mente (mano);
i sette fattori del risveglio (bojjhaṅga): consapevolezza (sati),
investigazione delle cose (dhammavicaya), sforzo (virīya), rilassamento
(passaddhi), concentrazione (samādhi), equanimità (upekkhā);
le quattro verità (sacca): sofferenza/insoddisfazione (dukkha), l'origine
della sofferenza/insoddisfazione (dukkha-samudaya), la cessazione
della sofferenza/insoddisfazione (dukkha-nirodha), la via che conduce
alla cessazione della sofferenza/insoddisfazione (dukkha-nirodha-
gāminī paṭipadā).

Modalità alternative per ciascun esercizio:

- a) contemplazione del singolo oggetto internamente, esternamente,
internamente-esternamente (ajjhataṃ – bahiddhā –
ajjhatabhiddhā);
- b) contemplazione del sorgere, cessare, e del sorgere-cessare
(samudaya – vaya – samudayavaya);
- c) applicazione della consapevolezza all'oggetto nel suo insieme, al
solo fine di coltivare consapevolezza e conoscenza intuitiva
(paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya); in
quest'ultima modalità, il meditante “se ne sta indipendente, e non si
attacca a nulla nel mondo” (anissito ca viharati, na ca kiñci loke
upādiyati).

(cf. D 22 o M 10)

Appendice 3

Le quaranta basi per la pratica (kammaṭṭhāna)

i dieci kasiṇa: terra, acqua, fuoco, vento, blu, giallo, rosso, bianco, luce, spazio delimitato;

dieci impurità (asubha) – stadi di decomposizione di un cadavere: gonfio, putrefatto, ossa, etc.

dieci memorie (anusati): del Buddha, Dhamma, Saṅgha, della disciplina morale (sīla), del lasciare andare (cāga), delle divinità, della morte, la consapevolezza rivolta al corpo (kāyagatāsati), la consapevolezza delle ispirazioni e delle espirazioni (ānāpānasati), la memoria della pacificazione;

le quattro dimore di Brahma (o eccellenti): benevolenza (mettā), compassione (kāruṇā), gioia [partecipe] (muditā), equanimità (upekkhā);

gli [ottenimenti] immateriali (ārūpa): la sfera dell'infinita dello spazio (ākāśānañcāyatana), la sfera dell'infinita della coscienza (viññāṇañcāyatana), la sfera del nulla (ākīñcaññāyatana), la sfera dell'infinita della “né cognizione né non cognizione” (nevasaññānāsaññāyatana);

una cognizione (ekā saññā), ovvero la nozione di repulsione (paṭikūlasaññā);

una definizione (vavatthāna), concernente il composto (saṅkhata).

(Vism CST4 I.47, PTS I.110).

Appendice 4

Le conoscenze superiori (abhiññā)

- 1) iddhiḍḍhā: la capacità di divenire da uno molti e da molti uno;
- 2) dibbasota: l'orecchio divino, la capacità di udire suoni lontani o vicini;
- 3) cetopariyañña: la conoscenza della mente altrui;

- 4) pubbenivāsānussatiñāṇa: la conoscenza che consiste nella memoria delle proprie esistenze passate;
 - 5) dibbacakkhu: l'occhio divino, grazie al quale si conoscono le esistenze passate di tutti gli esseri;
 - 6) āsavānaṃ khaye ñāna: la conoscenza della distruzione dei veleni.
- (e.g. Sāmaññaphalasutta, D 2).

Appendice 5

Le dieci forme di equanimità

chaḷaṅgupekkhā	– equanimità nei confronti delle sei porte sensoriali
brahmavihārupekkhā	– equanimità come quarto delle 4 'dimore eccellenti'
bojjhaṅgupekkhā	– equanimità come settimo dei 7 fattori del risveglio
vīriyupekkhā	– equanimità come fattore verso cui dirigere lo sforzo concentrativo
saṅkhārupekkhā	– equanimità verso i fattori compositivi (saṅkhāra)
vedanupekkhā	– equanimità nei confronti delle sensazioni
vipassanupekkhā	– equanimità risultanti dal vedere le cose e lasciarle andare
tatramajjhattupekkhā	– equanimità come equilibrio
jhānupekkhā	– equanimità come fattore dei jhāna, consistente nel non cadere nelle forme di agio ivi sperimentate
pārisuddhupekkhā	– equanimità che purifica la consapevolezza, sperimentata nel quarto jhāna

Appendice 6

Tre fasi della concentrazione:

concentrazione momentanea (khaṇikasamādhi)

concentrazione d'accesso (upacārasamādhi)

piena concentrazione (appanāsamādhi)

(Dhs-a PTS 117)

Appendice 7

la classificazione dei tre tipi di separazione/isolamento (viveka):

1. separazione/isolamento del corpo (kāyaviveka) – stare isolati in foreste, montagne, grotte, cimiteri, luoghi aperti, pagliai etc.
2. separazione/isolamento della mente (cittaviveka) – penetrazione delle samāpatti, inclusi i jhāna, e dei frutti del sentiero, attraverso il progressive lasciare andare di fattori nocivi.
3. separazione/isolamento dal sostrato [del saṃsāra] (upadhiviveka), ovvero il senza-morte (amata), o nibbana.

(cf. MNidd CST4 I.7, PTS I.26-28)

Suggerimenti bibliografici

Traduzioni di testi pali e sanscriti

Bodhi, Bhikkhu (2012). *The Numerical Discourses of the Buddha. A Translation of the Aṅguttara Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.

Bodhi, Bhikkhu (2000). *The Connected Discourses of the Buddha*. Oxford: Pali Text Society – Wisdom Publication.

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

Horner, I. B. (trad.), *Middle Length Sayings (Majjhima Nikāya)*, Pali Text Society, Oxford 1954-1959 (tre volumi).

Ñāṇamoli Bhikkhu (trans.) (1982). *The Path of Discrimination (Paṭisambhidamagga)*. London: Pali Text Society.

Ñāṇamoli Bhikkhu (trans.) (1991). *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. London: Pali Text Society.

Ñāṇamoli Bhikkhu (trans.) revised by Bodhi Bhikkhu (2001). *The Middle Length Discourses of the Buddha*. Oxford: The Pali text Society.

Samtani N.H. trans. (2002). *Gathering the Meanings: The compendium of Categories. The Arthaviniścaya Sūtra and its Commentary Nibandhana*. Berkeley: Dharma Publishing.

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

Walshe, M. (1987). *Thus Have I Heard: A New Translation of the Dīgha Nikāya*. London: Wisdom Publications.

Letteratura critica

Allon, Mark (1997). *Style and Function: A Study of the Dominant Stylistic Features of the Prose Portions of Pali Canonical Sutta Texts and their Mnemonic Function*. Tokyo, The International Institute for Buddhist Studies.

Anālayo (2003). *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. Birmingham: Windhorse || Kandy: Buddhist Publication Society.

Anālayo (2005). 'Mindfulness in the Pāli Nikāyas', in Nauriyal K. (ed.) *Buddhist Thought and Applied Psychological Research*, London, pp. 229–249.

Anālayo (2009). *From Craving to Liberation: Excursions into the Thought-world of the Pāli Discourses (1)*. New York.

Anālayo (2013). 'Mindfulness in Early Buddhism', *Journal of Buddhist Studies*, vol. XI: 147-174.

Arbel, K. (2017). *Early Buddhist Meditation: The Four Jhānas as the Actualization of Insight*, New York: Routledge Publ.

Bucknell, R.S. (1993). Reinterpreting the Jhānas, *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol. XVI, n. 2: 375-409

Carbine J.A., Cicuzza C., Pakdeekham S., Skilling, P. (ed.) (2012). *How Theravāda is Theravāda? Exploring Buddhist Identities*, Chiang Mai: Silkworm Books.

Cousins, L. S. (1973). 'Buddhist Jhāna: Its Nature and Attainment according to the Pāli Sources,' *Religion, A Journal of Religion and Religions*, 3: 115-131.

Cousins, L.C. (1983). 'Pali Oral Literature', in Denwood, P., Piatigorsky, A., *Buddhist Studies. Ancient and Modern*, London and Dublin, Curzon, pp. 1-11.

Cousins, L. S. (1984). 'Samatha-yāna and Vipassanā-yāna', in Dhammapala G., Gombrich R., Norman K.R., (a cura di), *Buddhist Studies in Honour of Hammalava Saddhatissa*, University of Sri Jayewardenepura, Nugegoda, Sri Lanka, pp. 56-68;

Crosby, K. (2014). *Theravada Buddhism: Continuity, Diversity, and Identity*. Oxford: Wiley Blackwell.

Dalai Lama (2001). *Stages of Meditation. Training the Mind for Wisdom*, London: Rider.

Dhammadinnā, S. (2014) 'Semantics of wholesomeness: purification of intention and the soteriological function of the immeasurables (appamāṇas) in early Buddhist thought' in Chuang Kuo-pin (ed.). *Buddhist Meditative Traditions: Their Origin and Development*, pp. 31-109. Taipei: Shing Wen Fen Print.

Dunne, J. (2015). 'Buddhist Styles of Mindfulness: A Heuristic Approach' in Ostafin, B. Meier B. & Robinson M. (ed.) *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, New York: Springer.

Endo (2003). 'Views attributed to different bhāṇakā (reciters) in the Pāli commentaries', *Buddhist Studies (Bukkyō Kenkyō)*, vol. XXXI: 1-42.

Fuller, P. (2005). *The Notion of Diṭṭhi in Theravāda Buddhism: The Point of View*. New York: Routledge.

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

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

Gethin, R.L.M. (2004). 'On the Practice of Meditation According to the Pali Nikāyas and Exegetical Sources', *Buddhismus in Geschichte und Gegenwart*, 10: 183-217.

Gethin, R.L.M. (2004). "He who sees dhamma sees dhammas: dhamma in early Buddhism", *Journal of Indian Philosophy* 32: 513-542.

Gethin, R.L. (2015) 'Buddhist Conceptualizations of Mindfulness', in Brown, K.W., Creswell, J.D., Ryan R.M. (eds.) *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*, New York: Guildford Publications, pp. 9-41.

Giustarini, G. (2014) 'Liberation(s): the notion of release (vimokkha) in the Paṭisambhidāmagga, *Journal of Indian Philosophy*, 44, issue 2: 241-266.

Gombrich, R. (1997). *How Buddhism Began: The Conditioned Genesis of the Early Teachings*, London: Athlone Press.

Griffiths, P. (1981). 'Concentration or Insight: The Problematic of Theravāda Buddhist Meditation-Theory', *Journal of the American Academy of Religion*, 49: 605-624.

Griffiths, P. (1983). On Being Mindless. The debate on the re-emergence of consciousness from the attainment of cessation in the *Abhidharmakośabhāṣyaṃ* and its commentaries, *Philosophy East and West*, vol. 33, n.4: 379-394;

Gunaratana, H. (1995). *The Jhānas in Theravāda Buddhist Meditation*, Wheel n. 351, Kandy: Buddhist Publication Society, in *Access to Insight* (<https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/gunaratana/wheel351.html> - ultimo accesso: 11/12/2017).

Gyatso, J. (1992; a cura di), *In the Mirror of Memory. Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, Albany: State University of New York Press.

Harvey, P. (1989). Signless Meditation in Pāli Buddhism, *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol. XIII: 25-52.

Harvey, P. (1993). 'The Mind-body Relationship in Pāli Buddhism: A Philosophical Investigation,' *Asian Philosophy* 3, 1: 29-41;

Harvey, P. (1995). *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvana in Early Buddhism*. Richmond: Curzon Press.

Heim, M. (2013). *The Forerunner of All Things: Buddhaghosa on Mind, Intention, and Agency*. Oxford: Oxford University Press.

Johansson, R. E. A. (1965). 'Citta, mano, viññāṇa; a Psychosemantic Investigation,' *University of Ceylon Review* 23/1-2: 165-215.

Norman, K. R. (1990). 'A Note on Attā in the Alagaddūpamasutta', in Norman, K. R., *Collected Papers*, Vol. II, Oxford: The Pali Text Society, pp. 200-210.

Norman, K.R. (1996). Mistaken ideas about nibbāna. In *Collected Papers* (Vol. VI, pp. 9-30). Oxford: The Pali text Society.

Norman, K.R. (1997). *A Philological Approach to Buddhism*. London, School of Oriental and African Studies.

Skilling, P. (2009). 'Redaction, recitation, and writing. Transmission of the Buddha's teaching in India in the early period' in Berkwitz, S.C., Schober J., Brown, C. (ed.). *Buddhist Manuscript Cultures. Knowledge, Ritual, and Art*. Routledge, London and New York, pp. 53-75.

Tse-Fu Kuan (2005). 'Clarification on feelings in Buddhist dhyāna/jhāna meditation', *Journal of Indian Philosophy*, 33: 285-319.

Tse-Fu Kuan (2008). *Mindfulness in Early Buddhism*, London and New York: Routledge.

Vetter, T. (1988). *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, Leiden, Brill.

Webster, D. (2005). *The Philosophy of Desire in the Buddhist Pali Canon*, London and New York.