

Note sull'*anattā*

Parte prima: lo studio e la pratica

Giuliano Giustarini

Semplicità e complessità

Una volta qualcuno mi chiese: “Potresti sintetizzare gli interi insegnamenti del Buddha in poche parole?”. E io dissi: “Ne basta una: sveglia!”

Ajahn Sumedho

Vorrei introdurre alcune note sull'*anattā* ('non-sé', o assenza di qualsiasi nucleo o carattere permanente e separato) con una breve riflessione sulla relazione tra studio e pratica del Dhamma. La ragione di questo preambolo risiede in modo particolare nella natura stessa della discussione sull'*anattā*. Il concetto di *anattā*, infatti, sembra prestarsi facilmente tanto a prolisse speculazioni intellettive quanto a un affrettato evitamento del tema. Riguardo al primo di questi due estremi, va notato che in ambito filosofico buddhista la questione dell'*anattā* è tra le più stimolanti e dibattute, ma la sottigliezza dell'argomento induce facilmente a trascurare lo sguardo semplificante e diretto che viene offerto dalla pratica e a trasformare le riflessioni sull'*anattā* in sterili speculazioni; il secondo estremo, forse per una sorta di reazione al primo, considera l'indagine semantica e scrupolosa dell'*anattā* come un'inopportuna divagazione dal dettato della contemplazione, fino a trascurare quel lavoro di investigazione che è invece centrale proprio nella pratica del Dharma. In entrambi i casi si getta il bambino con l'acqua sporca.

Mi sembra dunque che convenga esaminare le cause di questo piccolo ma non irrilevante manicheismo tra studio e pratica, mettendo in luce (e quindi confutando) un'apparente inconciliabilità tra questi due aspetti cruciali del sentiero buddhista: lo studio presenta una certa attenzione alla complessità, mentre la pratica, per definizione, tende in maniera naturale alla semplificazione. Eppure è proprio la complessità dello studio, con il suo meticoloso soffermarsi su dettagli e sfumature, che può favorire questo processo di semplificazione. Quella che può ingannevolmente apparire come una dicotomia, a un'osservazione più attenta si rivela una sintesi armoniosa e magistralmente congegnata, in cui la complessità degli insegnamenti costituisce paradossalmente un prezioso strumento di semplificazione. Per rendercene conto possono essere utili alcuni accorgimenti:

1. Considerare lo studio del Dharma come una **mappa** (da leggere in movimento e non seduti); una mappa consultata con saggezza e senso pratico trasforma un procedere a tentoni in un cammino illuminato in senso letterale, offrendo protezione dai pericoli e una direzione affidabile. Al contrario, una lettura sterilmente speculativa della mappa ci paralizza in proliferazioni mentali lontane dalla realtà cui le indicazioni della mappa si riferiscono.
2. Studiare il Dharma al fine di mettere in atto una vera e propria **messa a fuoco** della consapevolezza, attraverso la descrizione degli strumenti e degli oggetti;
3. Prendere a cuore lo studio come una coltivazione della **retta visione** (*sammādiṭṭhi*) e attraverso di questa passare, come incoraggia Corrado Pensa, “**dalla comprensione razionale alla comprensione esperienziale**”. A questo proposito i commentari buddhisti illustrano la via per la liberazione attraverso tre fasi: *pariyatti* (l'apprendimento degli insegnamenti contenuti nelle scritture antiche), *paṭipatti* (la pratica) e *paṭivedha* (la penetrazione della verità ultima).
4. Adottare l'atteggiamento del ‘**prendere il serpente per la testa**’. Una nota metafora riportata nell'Alagaddūpamasutta (Majjhima Nikāya 22) paragona l'uso corretto degli insegnamenti all'afferrare un serpente per la testa, evitandone il morso e usando il serpente per gli scopi che ci si prefigura (generalmente taumaturgici); al contrario, accostandosi agli insegnamenti con intenzione errata, ovvero con un atteggiamento supponente, competitivo o, in estrema sintesi, mossi dall'io-mio, non solo non si ottengono benefici, ma si rimane mortalmente morsi dal serpente. L'io-mio, infatti, non è affatto un fattore neutro, ma nella sua essenza di ignoranza, attaccamento e avversione costituisce la radice ultima della sofferenza.

Sulla base di queste premesse, lo studio pare rappresentare sia una fondamentale fonte di ispirazione sia una progressiva familiarizzazione con gli strumenti dell'artigianato contemplativo insegnato dal Buddha. L'interazione tra lo studio degli insegnamenti del Dharma e la pratica contemplativa si può classificare secondo almeno quattro modalità descrittive e compositive presenti nei testi:

1. la descrizione dei fattori contemplativi e delle dinamiche a questi connessi;
2. la descrizione delle caratteristiche specifiche degli oggetti osservati, che presuppone comunque un atteggiamento contemplativo;
3. la descrizione dei caratteri generali comuni a tutti gli oggetti descritti;
4. la forma lessicale degli insegnamenti, collegata in modo da incentivare un atteggiamento contemplativo.

Questa schematica suddivisione si può applicare non soltanto allo studio dei testi antichi, ma anche alla lettura e all'ascolto di insegnanti contemporanei, i quali rappresentano la tradizione viva e offrono un inestimabile contributo tanto alla pratica

del Dharma quanto alla comprensione dei testi, anche in ambito accademico¹. Per quanto riguarda il sentiero del Dharma, che è al centro del discorso, possiamo ravvisare tre elementi fondamentali:

1. la pratica in senso stretto;
2. l'insegnante (o gli insegnanti, attraverso ascolto o letture di discorsi di Dharma);
3. i testi antichi.

Nelle pagine che seguono proveremo a esplorare la funzione dei testi nel sentiero buddhista di purificazione della mente.

Lo studio dei testi

Riguardo ai testi antichi, personalmente trovo utile prendere in esame non solo quelli che secondo la tradizione riportano la parola del Buddha, ovvero i cosiddetti Tre Canestri (Tipiṭaka)², ma anche quelli che la interpretano, offrendo sia preziosi contributi originali, sia ingegnose chiavi di lettura degli stessi discorsi del Buddha: i commentari, la letteratura para-canonica, l'ermeneutica buddhista, in genere la letteratura prodotta dalle varie scuole dopo la morte del Buddha.

Talvolta c'è in ambito accademico (ma non solo) la tendenza a trascurare l'esegesi antica, spesso attribuendole arbitrariamente errori o interpolazioni. Alla base di questo atteggiamento, vi è l'idea che il paradigma concettuale odierno sarebbe più favorevole alla comprensione dei testi rispetto a quello accessibile nell'epoca in cui i primi commentari furono redatti. Questo assunto, tutt'altro che dimostrato, pregiudica la lettura dei primi commentari ai testi antichi perché ritenuti remoti (e per una bizzarra inferenza, inferiori) rispetto a una lettura critica contemporanea e ai suoi strumenti concettuali, e pregiudica la lettura dei testi buddhisti contemporanei perché, paradossalmente, sono troppo lontani dal periodo in cui nacque il Buddha. Un tale paralogismo presenta almeno una contraddizione intrinseca, sostenendo da un lato che la distanza temporale gioverebbe all'esegesi dei testi antichi, e dall'altro che lo stesso iato tra noi e la composizione dei testi costituirebbe un ostacolo alla comprensione dei loro contenuti da parte della tradizione buddhista stessa: sulla base dei medesimi

¹ Cf. Sfera, F., 'L'occidente buddhista e l'insegnamento di Corrado Pensa', in *Sati*, XXI, n.3, pp. 28-42.

² I Tre Canestri contengono rispettivamente i discorsi del Buddha (Sutta Piṭaka), le regole di condotta (Vinaya Piṭaka) e i trattati di approfondimento degli insegnamenti (Abhidhamma Piṭaka).

presupposti di ordine cronologico, gli studiosi di buddhismo diventerebbero affidabili e i maestri di Dharma inaffidabili. Paradossi del genere dimostrano quanto la presunzione che la filologia (o, a seconda dei casi, l'etnografia, l'antropologia, le cosiddette scienze cognitive, etc.) risulti più accurata sia dei commentari antichi sia della tradizione vivente possa assumere tratti miopamente fideistici.

Per un praticante, poi, sussiste un'ulteriore ragione per riporre fiducia nella letteratura commentariale: questa eredita la trasmissione orale (strettamente intessuta con la trasmissione orale dei discorsi del Buddha) di una sapienza che secondo la tradizione risalirebbe ai primi discepoli del Buddha. In particolare, la sistemazione orale delle varie esegesi paracanoniche e postcanoniche sarebbe in parte opera di quei discepoli che vengono indicati come risvegliati, come per esempio Sāriputta, che la tradizione indica come autore del Paṭisambhidāmagga: discepoli che hanno posto al primo posto nelle loro vite la saggezza, la compassione e la consapevolezza, e non certo l'indottrinamento o la pedanteria. A ciò si aggiunge che l'ermeneutica buddhista prevede un oculato equilibrio tra la 'lettera' e lo 'spirito' delle interpretazioni, adotta frequentemente citazioni dai testi per le proprie note esplicative, e predilige innanzitutto l'autorità degli insegnamenti del Buddha. Si possono ravvisare, naturalmente, differenze tra i contenuti e i significati dei Sutta da una parte e quelli dei commentari dall'altra, e non vanno affatto trascurate; tuttavia, queste differenze raramente provocano rilevanti frizioni tra Sutta e commentari.

Un tipo di conclusione a mio parere affrettata rispetto ai commentari sta nel ritenere che le etimologie che essi presentano siano errate, in quanto divergenti dai risultati di una più o meno corretta analisi dei termini. Un'ipotesi del genere sembra non tenere in adeguata considerazione che l'etimologia dei commentari si disinteressa, almeno in una certa misura, dell'accuratezza filologica, e svolge prevalentemente una funzione semantica: la spiegazione di cosa significa un termine può prendere a prestito la sua struttura linguistica (specialmente se si tratta di un composto), e il pali, lasciando aperte varie possibilità di interpretazione rispetto al sanscrito (mentre un termine pali si può ricondurre a due o più termini sanscriti, il sanscrito presenta distinzioni più marcate), si presta a una sorta di etimologia creativa da cui scaturiscono veri e propri glossari buddhisti. In questo modo i commentari possono trasmettere lo spirito degli insegnamenti del Buddha e magari rendere questi più intelligibili e quindi, dal punto di vista di un praticante, più fruibili.

Una certa resistenza all'uso dei commentari può venire da una legittima perplessità rispetto a eccessive elucubrazioni. In realtà gran parte dei commentari offrono una spiegazione didattica dei concetti attraverso uno studio attento del significato delle parole, e insieme manifestano in maniera piuttosto tangibile come la pratica del Dharma fosse recepita nella tradizione viva del tempo. Dietro stili lessicali talvolta

apparentemente controintuitivi o ridondanti si celano esempi di una comprensione profonda diretta alla meta ultima. I commentari, dunque, insieme alla cosiddetta letteratura paracanonica, si configurano come contributi estremamente preziosi allo studio del buddhismo, anche in considerazione del fatto che si tratta prevalentemente di opere scritte nelle stesse lingue antiche dei testi radice che vanno a commentare: un'immersione nelle sfumature filosofiche e linguistiche ivi contenute può portare a galla significati altrimenti sfuggenti. Un felice connubio di pratica meditativa in senso stretto e studio dei testi e commentari antichi, sapientemente amalgamato con un'attenta lettura di opere più recenti, può rappresentare un legittimo desideratum per il proseguo della tradizione buddhista a ogni latitudine.

Ciononostante, la dimestichezza con i commentari, sebbene auspicabile, per ovvie ragioni non è sempre possibile per un praticante, né è da considerarsi di per sé un elemento imprescindibile del cammino verso il risveglio. Molti commentari (in pali o sanscrito) non sono neanche stati tradotti in lingue moderne, e comunque non sempre ci sono le condizioni per dedicarvisi. E, d'altro canto, la tradizione buddhista ci narra molti episodi in cui la penetrazione del significato degli insegnamenti non sembra passare attraverso elaborate forme di interpretazione o di una massiccia erudizione. Come tutte le risorse offerte dalla tradizione buddhista, anche i commentari si rivelano accessibili e utili in accordo a determinate cause e condizioni.

Il senso di questa disamina, infatti, oltre a voler sottolineare l'importanza per un saṅgha di combinare studio e pratica, è di suggerire una visione omogenea e non semplicemente diacronica della letteratura buddhista (in questo caso mi riferisco in particolare alla letteratura pali), e di sottolineare l'affidabilità dei lavori di studiosi contemporanei che tengono nella dovuta considerazione l'esegesi offerta dalla stessa tradizione buddhista. Per esempio, un autentico pioniere delle traduzioni di testi pali in lingue moderne, Bhikkhu Ñāṇamoli, nell'introduzione a un'antologia di testi sulla vita del Buddha annota: "Ci sono casi in cui le spiegazioni dei commentari sui significati delle parole collide con quelle date nel dizionario della Pali Text Society. Dopo attenta considerazione, si è data preferenza alle prime"³. Similmente, le recenti traduzioni in lingua italiana dal canone pali di Francesco Sferra e Claudio Cicuzza sono ricche di glosse illuminanti sull'apporto esegetico offerto dai commentari⁴. Questi lavori, a mio avviso, sono di gran lunga preferibili a quelli di studiosi che rimproverano ai discepoli del Buddha di aver travisato il senso di quanto esposto dal loro stesso maestro, suggerendo implicitamente di essere essi invece ad averlo compreso correttamente. C'è da augurarsi che una lettura dei Sutta attenta alla

³ Ñāṇamoli Bhikkhu (a cura di), *The Life of the Buddha According to the Pali Canon*, BPS Pariyatti Editions, Onalaska, USA, 2001 (1972), pp. xiv-xv.

⁴ *La rivelazione del Buddha*, Meridiani Mondadori, 2001.

tradizione commentariale, come nelle opere di traduzione appena menzionate, diventi sempre di più non soltanto un approccio condiviso dagli studiosi, ma soprattutto una componente basilare di educazione al Dharma nei monasteri, nei centri di meditazione, e per i singoli praticanti.

A questo punto, dopo aver sottolineato l'importanza di frequentare una letteratura particolarmente vasta come quella buddhista e averci incluso, come se non bastasse, anche i commenti, forse occorre soffermarsi sul rischio che la lettura dei testi degeneri nel nozionismo: chi si avvicina allo studio del Dharma indubbiamente si trova di fronte una miniera di insegnamenti, ma dietro l'angolo si cela il pericolo di scivolare da un'attenzione focalizzata sui contenuti, accompagnata da una riflessione centrata, a mere elucubrazioni, vale a dire quelle che nel buddhismo sono chiamate proliferazioni mentali (*papañca*).

A tale proposito, mi tornano in mente i miei trascorsi di studente universitario con Corrado Pensa: mi colpiva sempre in modo disarmante, e credo estremamente formativo, come ogni volta che a lezione Corrado leggeva ad alta voce passi di Dharma che io avevo già letto, questi mi apparivano sotto tutta un'altra luce. Di fronte a un uditorio insolitamente vasto e vario per gli standard del dipartimento di Studi Orientali, Corrado procedeva adagio, si soffermava su ogni parola, spesso interrompendo la lettura, spostando gli occhiali e guardandoci negli occhi, enfatizzando con una lieve inarcatura delle sopracciglia o un sorriso quasi impercettibile la profondità dei contenuti di quel passo. A volte ripeteva una locuzione o un termine chiave modulando la voce su un timbro diverso. Era una lettura decisamente penetrante, capace di ispirare gli studenti e di cogliere significati che nella mia lettura precedente dello stesso testo, rapida ma certo più superficiale, non avevo neanche lontanamente intravisto. Imparai che anche la sete di conoscenza va temperata attraverso la pazienza, l'umiltà e il rispetto. Quella lezione dei primi anni all'università si è ripetuta tante e tante volte nella mia frequentazione di Corrado come insegnante di Dharma, e l'ho riappresa recentemente come nuova e insieme piacevolmente familiare quando ho potuto riascoltare Corrado all'A.Me.Co., e questi ricordi preziosi sono riaffiorati in un humus di gratitudine. Oggi, svolgendo un lavoro che mi offre la meravigliosa opportunità di stare a contatto prolungato con la sterminata letteratura buddhista, mi capita di ricordare quelle lente e scrupolose 'recitazioni' di Corrado, e di rammentarmi che non è tanto la quantità di letture che mi aiuterà a comprendere i contenuti, quanto la profondità della riflessione richiesta, una riflessione spesso non verbale.

Lo studio può essere una forma di attenzione sdruciolevole, in cui si può scivolare facilmente da un fuoco centrato e minuzioso, arricchito da ispirazione e da una feconda sollecitazione delle qualità del cuore, a una modalità dispersiva, cioè quello

sterile accumulo di opinioni che alimenta ulteriormente l'io-mio. A questo si aggiunge che gli studi buddhisti (purtroppo) restano un po' ovunque materiale poco convenzionale (ormai perfino nei paesi di cultura buddhista), per cui esibire un po' di familiarità nel campo può, in alcune circostanze, cucinare autentiche leccornie per l'io-mio. La consapevolezza e l'apertura della mente-cuore, già di per sé cruciali, svolgono una fondamentale funzione di vaglio ed equilibrio rispetto a queste particolari insidie: che trascurare la profondità dei concetti per la quantità delle nozioni sia un errore è un principio ovvio, probabilmente applicabile a ogni disciplina del sapere; meno ovvio è accorgersi che si sta commettendo questo errore.

Una bellissima allegoria della relazione tra conoscenza e contenuti in un'ottica di liberazione si trova nel *Siṃsapāsutta*⁵. Questo discorso affronta proprio il tema dell'avidità di acquisire nozioni, la curiosità compulsiva che cerca di trovare risposte concettuali a vari interrogativi esistenziali e pertanto cade in spirali di delusione. Qui il Buddha raccoglie e mostra ai monaci una manciata di foglie e spiega loro che la differenza tra il numero di foglie nella sua mano e quello delle foglie presenti nell'intera foresta è la stessa che c'è tra quello che egli ha insegnato e quanto effettivamente conosce. Ma è proprio quella manciata di insegnamenti a mostrare le dinamiche della sofferenza e permetterne l'estinzione.

Al contrario dello studio attento, dunque, la sete di conoscenza foriera di proliferazione mentale ostruisce il lavoro della consapevolezza e produce soltanto ulteriore sofferenza. Un esempio ben noto di questa tendenza nociva è quello della freccia avvelenata offerto dal Buddha nel *Cūḷamālunkyasutta* (*Majjhima Nikāya* 63): un uomo, colpito da una freccia avvelenata, una volta soccorso non vuole che gli si estraiga la freccia dal corpo prima che gli si risponda alle domande sull'identità del feritore, sulla sua famiglia, status sociale, etc. Prima che queste informazioni possano giungergli, quest'uomo morirà avvelenato dalla freccia: le tossine della proliferazione mentale si sostituiscono perniciosamente al farmaco dell'attenzione contemplativa. Con questo esempio della freccia, il Buddha lascia 'non risposte' (*avyākata*) le domande del discepolo *Mālunkya*putta, sintomo della mal riposta ambizione dell'io-mio e non di un genuino desiderio di liberazione, vale a dire i quesiti sull'eternità del mondo, sull'infinito, sull'identità o meno di un principio vitale (*jīva*) con il corpo, sull'esistenza di un *Tathāgata* (Buddha) dopo la morte: i tentativi di confinare la realtà ultima nella dimensione concettuale possono soltanto rafforzare l'asservimento a quest'ultima.

⁵ Chiamato anche *Sīsapāvanasutta* (*Saṃyutta Nikāya* V.1101, edizione della Pali Text Society V.437). L'albero di *siṃsapā* (o *sisapā*) corrisponde probabilmente a un tipo di dalbergia, il palissandro indiano.

Saggiamente, il maestro thailandese Ajahn Chah metteva in guardia da un uso eccessivamente ‘ingessato’ delle strutture buddhiste, richiamando all’importanza di un certo grado di flessibilità, capacità di improvvisazione e, naturalmente, attenzione:

Da quanto ho sentito dire, ci sono molti monaci buddhisti studiosi che cercano e ricercano seguendo punto per punto le scritture. Ma non c’è motivo per cui non dovremmo sperimentare. Quando è il momento di aprire i nostri libri e studiare, impariamo in quello stile. Quando però è il momento di prendere le armi e scendere in battaglia, dobbiamo combattere in uno stile che può anche non corrispondere alla teoria. Se un guerriero va a combattere seguendo pedissequamente quanto ha letto, non potrà neanche impensierire il suo avversario. Quando la lotta è autentica, un vero guerriero deve combattere in uno stile che vada oltre la teoria. È così che funziona. Le parole del Buddha nelle scritture sono soltanto linee guida ed esempi da seguire, e lo studio a volte può generare disattenzione⁶.

Ovviamente le parole di Ajahn Chah vanno contestualizzate in un discorso di Dharma in cui Ajahn Chah esortava alla pratica contemplativa in solitudine, e in una situazione che vedeva monaci buddhisti con diplomi universitari restare attaccati alla lettera perdendo lo spirito degli insegnamenti: parafrasando la metafora della freccia, potremmo ipotizzare che Ajahn Chah, lungi dallo stigmatizzare la conoscenza delle scritture, stesse mettendo in guardia da un atteggiamento del tipo “mi dedicherò alla pratica solo dopo che avrò letto tutto quanto c’è da leggere e capito intellettualmente le tecniche da affinare, il concetto di *anattā*, di *nibbāna*, etc.”. In altre parole, non pare azzardato affermare che questo stesso ammonimento di Ajahn Chah andrebbe preso come una linea guida per stabilire un equilibrio di dedizione e flessibilità, consapevoli che uno studio minato dalla trascuratezza nel dettato contemplativo rischia facilmente di costruire un’ulteriore gabbia concettuale.

Al fine di operare una sintesi proficua di studio degli insegnamenti e pratica contemplativa, è importante tenere a mente che il valore di un testo, nella fattispecie un testo buddhista, non si esaurisce con il suo contenuto: forme lessicali, ripetizioni, reciproci rimandi, figure retoriche, tutto appare congegnato per evocare nel lettore/ascoltatore/recitatore qualità in grado di favorire quel processo di totale, graduale, definitiva trasformazione della mente che in pali è sintetizzato con termini come *bhāvanā* (coltivazione), *visuddhi* (purificazione) o *magga* (sentiero). In un certo senso, il testo è articolato come una ‘presenza’, ovvero come una trasmissione viva del Dhamma, come lo è un insegnante: il reciproco completarsi di insegnante e apparato testuale è in gran parte permesso dalla somiglianza, in una prospettiva euristica, tra questi due perni della pratica.

⁶ Ajahn Chah, ‘Unshakeable Peace’, in *The Collected Teachings of Ajahn Chah*, Aruna Publications, Harnham 2011, p. 466.

A conclusione di questo paragrafo, possiamo brevemente osservare un ulteriore motivo per studiare i testi buddhisti: i testi buddhisti contengono gli insegnamenti del Buddha o sono ispirati agli insegnamenti del Buddha. Non si tratta di una tautologia, ma di una spiegazione concisa, solo apparentemente lapalissiana, che reca in nuce la questione fondamentale della trasmissione di un sapere ineffabile. Giova ricordare che il Buddha, poco dopo il risveglio, si interrogò sull'opportunità di insegnare o meno. Il dubbio poggiava soprattutto sulla difficoltà di trasmettere qualcosa di tanto profondo come la conoscenza della realtà ultima e la liberazione che ne consegue. Il deva Brahmā Sahampati lo convinse a insegnare presagendo che, nonostante l'ineffabilità dell'esperienza del risveglio e la finezza di pensiero che questa comporta, ci sarebbero stati comunque discepoli capaci di trarre beneficio dagli insegnamenti. A quel punto il Buddha vide le menti degli esseri senzienti come innumerevoli loti in uno stagno, loti di varia forma e colore, alcuni totalmente immersi nel fango, altri prossimi alla superficie; esseri sommersi dall'ignoranza e dalla paura, ed "esseri con poca polvere davanti agli occhi". Così il Buddha decise che avrebbe suonato "il tamburo del Dharma"⁷.

Memoria, riflessione e apprendimento

Lo scopo dell'insegnamento buddhista è di sviluppare la mente riflessiva affinché lasci andare le illusioni.

Ajahn Sumedho

La memorizzazione e la riflessione sono aspetti cruciali dello studio del Dhamma, tradizionalmente presentati come autentiche forme di coltivazione di qualità salutari. La memoria è una facoltà indicata con lo stesso termine che si traduce solitamente con consapevolezza (*sati* in pali e *smṛti* in sanscrito) o con quelli che vengono esplicitamente elencati tra i suoi sinonimi (e.g. *saraṇatā*, *dhāranatā*, *paṭissati*).⁸ L'intero canone pali è strutturato in modo da favorire l'esercizio della memoria attraverso forme di recitazione che costituiscono di per sé una pratica e favoriscono il

⁷ Ñāṇamoli Bhikkhu (a cura di), *The Life of the Buddha According to the Pali Canon*, BPS Pariyatti Editions, Onalaska, USA, 2001 (1972), pp. 37 ss.

⁸ Cf. Dhammasaṅgāni I.14, edizione della Pali Text Society p. 11. Ho scritto alcune note sulle definizioni di *sati* nell'articolo 'La chiarezza oltre la superficie', pubblicato recentemente su *Sati* (Vol. I, 2012, pp. 14-30). Per trattazioni più esaurienti consiglieri Gethin, R.M.L., *The Buddhist Path to Awakening*, Oneworld, Oxford 2001, specialmente il capitolo sui *satipaṭṭhāna* (pp. 29-68) e le pagine sulla descrizione di *sati* nella lista degli *indriya* (pp. 117-118), e Anālayo, *Satipaṭṭhāna. The Direct Path to Realization*, Buddhist Publication Society, Kandy 2003, *passim*.

progressivo permeare delle dinamiche salutari espresse nel testo. Le tradizioni monastiche buddhiste ancora oggi incoraggiano la recitazione e la memorizzazione dei testi non solo al fine di acquisire le conoscenze necessarie a intraprendere e proseguire il cammino di liberazione, ma anche come immediato strumento di coltivazione della consapevolezza e di raccoglimento. La memoria, così come è presentata nei Sutta e nell'Abhidhamma, sembra avere una grande affinità con l'attenzione, perno insostituibile tanto dell'investigazione (*dhammavicaya*) quanto dell'unificazione della mente (*cittassa ekaggatā*). E la memoria degli insegnamenti, a maggior ragione, si presenta come una costante opportunità di accedere alle qualità del Dharma e di aggiustare il proprio cammino in direzione della liberazione.

Il contributo prezioso dell'apprendimento (mnemonico e riflessivo) degli insegnamenti del Buddha al raggiungimento della liberazione è efficacemente esemplificato dalla figura del fedele discepolo Ānanda. Questi, divenuto entusiasta attendente del Buddha proprio per avere l'occasione di ascoltarne costantemente gli insegnamenti, dopo la morte del maestro si dedica a maturare il proprio apprendimento in virtù della pratica meditativa, riuscendo così a raggiungere il risveglio definitivo. Ānanda viene lodato dal Buddha per essere un discepolo che “ha ascoltato (appreso) molto, ricorda quanto ha ascoltato, conserva quanto ha ascoltato” (*bahussuto sutadharo sutasannicayo*)⁹. Oggi probabilmente diremmo “che ha letto molto”, visto che la scrittura si è in gran parte sostituita alla tradizione orale, ma il senso rimane quello di attingere con dedizione appassionata agli insegnamenti di Dharma, custodirli nella propria memoria, e farne tesoro. La stessa accezione estremamente positiva è assunta da un termine simile a *bahussuta* e molto frequente in tutta la letteratura buddhista: *sutavant*, ovvero “colui che ha ascoltato [il Dharma]”. Questo termine rappresenta di per sé una svolta dall'indugio nelle modalità dell'attaccamento e dell'avversione al gusto crescente per la purificazione della mente-cuore: nell'Ādittasutta del Saḷāyatana Saṃyutta il Buddha, con la nota espressione “tutto è in fiamme”, mette in luce la costante condizione di sofferenza cui le basi sensoriali sono soggette, e indica come esempio da seguire il nobile discepolo che ha appreso (*sutavant*) gli insegnamenti e sviluppa dunque un sereno distacco verso la stessa esperienza sensoriale, fino a spezzarne le catene che lo rendono schiavo¹⁰.

Impiegare lo studio nel sentiero di liberazione insegnato dal Buddha può far sorgere domande circa il ruolo del pensiero stesso nella soteriologia buddhista. Dal momento che alcuni strumenti chiave come la concentrazione o il lasciar andare, nonché la stessa liberazione finale, sono presentati nella letteratura buddhista come scevri da un qualsivoglia ingabbiamento concettuale, si potrebbe concludere sbrigativamente che il

⁹ Mahāgosingasutta, Majjhima Nikāya 32, I.339, edizione Pali Text Society I.212 ss.

¹⁰ Saṃyutta Nikāya IV.28, edizione Pali Text Society IV.19-20.

pensiero stesso rappresenti un'inconciliabile antitesi al lavoro contemplativo. In realtà, il buddhismo sembra saper superare agilmente facili generalizzazioni ascrivendo al pensiero connotazioni positive o negative a seconda della sua natura specifica o del suo impiego. Da una parte, infatti, esiste l'azione deleteria della proliferazione mentale (*papañca*), un'autentica cortina fumogena che attinge dall'ignoranza e a sua volta la rinforza; esistono le *diṭṭhi* (opinioni, punti di vista), che nella loro accezione negativa possono costituire steccati rigidi che impacciano la visione profonda e limpida della realtà; esiste il dubbio come paralisi che impedisce la calma e la concentrazione. Ma, d'altro canto, gli insegnamenti sottolineano anche l'estrema rilevanza della capacità riflessiva, quell'investigazione che combina efficacemente intuizione e logica, adoperando l'impianto concettuale buddhista con minuzia chirurgica: essa penetra la realtà prestando attenzione a questi concetti, e così raggiunge dimensioni meta-concettuali in cui la mente non respinge le nozioni teoriche, ma le adotta senza restarvi invischiata.

Osservazioni conclusive

Sebbene gli aspetti qui esaminati dimostrino l'enorme valore dello studio del Dharma nel percorrere il sentiero di liberazione, appare per molti versi sconsigliabile adottare una posizione rigida e considerare la frequentazione intensa e sistematica dei testi come prassi universale prestabilita e obbligatoria: a seconda delle inclinazioni del praticante e delle contingenze, lo studio può favorire l'innescamento di vari fattori salutari, ma può anche costituire un conflitto controproducente o uno svago fine a se stesso. Richiedendo infatti un adeguato impiego di energie, come le altre pratiche del Dharma, lo studio va portato avanti per mezzo del retto sforzo (*sammā-vāyāma*), che a sua volta è favorito da condizioni opportune, come un certo agio o l'assenza di stanchezza e particolari pressioni. La tradizione buddhista sembra piuttosto concorde nel collocare lo studio, la riflessione e la memorizzazione in una vasta e variegata gamma di abili mezzi, da adoperare attraverso un'affinata capacità di discernimento: il praticante, in virtù di una progressiva rinuncia ai capricci dell'io-mio, comprende quando è appropriato impiegare queste qualità, come dosarle, e come maturarne l'indiscussa potenzialità.

Affinché lo studio dei testi venga costantemente ispirato e lo sforzo sapientemente corretto, è altamente auspicabile, quando non assolutamente necessaria, l'attenta supervisione di un fidato insegnante di Dharma. Questi, pur incoraggiando una salutare abitudine all'attenta lettura dei testi, a seconda delle situazioni può suggerire

un'intensificazione dello studio, quando il terreno della comprensione è fecondo o quando occorre una maggiore dimestichezza con il lessico dharmico, o un temporaneo 'digiuno', nel caso la comprensione si impantani in pozze di proliferazione mentale. Quando lo studio e la pratica procedono in armonia, la comprensione degli insegnamenti e l'attenzione silenziosa si nutrono vicendevolmente e mettono fruttuosamente in moto la purificazione della mente dagli inquinanti mentali. Una mente via via meno inquinata trarrà ulteriori benefici dalla stessa combinazione di studio e pratica.

Si è accennato sopra al fattore dell'**umiltà**, che Corrado nei suoi insegnamenti ha spesso messo in relazione, quando non identificato, con l'*anattā*. 'Umiltà' è infatti un termine che in un contesto di Dharma riesce a tradurre piuttosto efficacemente l'intelligente allentarsi della morsa dell'io-mio. In riferimento allo studio del Dharma, il fattore dell'umiltà permette di ricordare che la mente è facile e ricorrente preda degli inquinanti, la cui forza e astuzia non vanno sottovalutate. A fronte di ciò la tradizione buddhista, attraverso le sue varie scuole e maestri, raccomanda una cura sollecita, confortata da condizioni salubri come la pratica formale e lo studio dei testi buddhisti. Viviamo in un'epoca in cui la cultura del Dharma non è molto diffusa, mentre la paura, l'ira, la brama di successo, il sopruso, insieme ad altre forme di attaccamento e avversione, sono inoculate e alimentate in vari modi, non di rado perfino legittimate. Davanti a queste costanti insidie, immergersi negli insegnamenti del Dharma, sia attraverso la tradizione viva sia attraverso i testi antichi, può rappresentare un'imprescindibile protezione del cuore e una bussola di precisione puntata verso la liberazione ultima.

O monaci, io non affermo che il raggiungimento della conoscenza avvenga subito d'un fiato: il raggiungimento della conoscenza è un addestramento graduale, una pratica graduale, un cammino graduale. E come, o monaci, il raggiungimento della conoscenza è un addestramento graduale, una pratica graduale, un cammino graduale? In merito a ciò, o monaci, colui che è mosso da fede va a trovare un maestro, si siede al suo cospetto, gli presta attenzione, ascolta il Dharma e lo tiene a mente, esamina accuratamente il significato degli insegnamenti memorizzati e vi riflette attentamente; essendo immerso nella riflessione, sorge in lui l'aspirazione al bene e con tale aspirazione egli agisce con slancio, valuta con cura, si applica; risoluto, esperisce interiormente la verità ultima e la vede fino in fondo per mezzo della saggezza.

Kitagārisutta (Majjhima Nikāya 70)