

## MOMENTI ASCETICO-REALIZZATIVI NEL BUDDHISMO ANTICO

Quando si parla di tecniche ascetiche in India, è inevitabile che il pensiero corra a quell'insieme di pratiche conosciute sotto il generico nome di Yoga; lo stato dei rapporti fra le pratiche ascetiche presenti nel Buddhismo e quelle dello Yoga classico di Patañjali è quanto complesso e spinoso, ed alquanto contrastanti sono le posizioni degli studiosi che si sono occupati della questione (1).

Das Gupta e Mircea Eliade sono propensi ad ammettere una anteriorità dello Yoga di Patañjali, di quello della metafisica ed escatologica Samkhya, rispetto al Buddhismo, mentre di opinione diversa è il De La Vallée Poussin (2) che sostiene una influenza del Buddhismo sullo Yoga. Egli fa notare che l'unione Yoga-Samkhya non è che una delle possibili associazioni che lo Yoga, essenzialmente una ascesi, permette. Ed è alquanto difficile, e forse privo di senso, cercare di mettere un ordine cronologico in simili questioni.

E' ovvio che lo Samgha, composto soprattutto da asceti, abbia adottato, organizzato, un corpo di tecniche ascetiche le cui origini si perdono nell'oscurità dei tempi. Lo Yoga è sì un metodo che può essere usato da diverse escatologie e metafisiche, ma può avere in sé

stesso il proprio fine, e ciò si ha allorquando l'asceta definisce il bene supremo e l'immortalità in termini di enstasi. Essendo lo Yoga per definizione ricerca della calma, del silenzio dello spirito e dei sensi si trova, in un certo senso quasi all'opposizione, di ciò che è speculazione, dottrina, saggezza.

Il Buddha stesso lo praticò, nella prima fase della sua ricerca religiosa, sotto la guida di due celebri maestri, Arâda Kâlâma e Udraka Râmputra.

Arâda Kâlâma era un noto maestro la cui dottrina insegnava il « dominio della sfera del nulla » (1<sup>a</sup> *âkîñ-caññiyâdâna*) grazie alla tecnica *samâpatti* o *vimoksa* (« d'affrancamento »). Avendone sentito tessere le lodi, l'asceta Gotamo, si recò da lui e, giunto in sua presenza, esclamò:

« *Io considero la tua dottrina come chi vuole andare considera la guida e come chi vuol passare sull'altra sponda considera il battello.* »

Degenati quindi di esprimela, se lo ritieni possibile, così che vi sia per me *Liberazione dalla vecchiaia, dalla morte, dalle malattie* » (3).

La dottrina di Arâda riconosceva che l'origine del dolore è nel continuo avvicendarsi di nascite e morti propiziata dalla ignoranza determinata negli esseri dall'Egoismo, dall'incerta opinione nel valutare le cose, dalla falsa convinzione che pensieri, parole e azioni costituiscono la nostra personalità, dal predominio dei sensi, dall'erroneo ricorso a mezzi disadatti per conseguire la Salvezza, dallo scambio fra il « nostro » e l'« altrui ».

(1) Per una bibliografia completa su tale problema: M. ELIADE, *Le Yoga*, Parigi, 1975, pp. 335-6.  
(2) L. DE LA VALLEE POUSSIN, *Le Bouddhisme et le Yoga de Patañjali: Mélanges Chinois et Bouddhiques*, V (1936-7), pp. 223-42.

(3) ASVAGHOSA, *Buddhacarita*, XII, 12-14, nella trad. di A. Passi, Milano, 1979.

Ben presto Gotamo non solo s'impadronì dell'insegnamento, ma lo realizzò compiutamente:

« *E io compresi, voi monaci, in breve tempo, ben presto, questa dottrina. E se io ora questa dottrina, di cui Arâda Kâlamo dice: "fatta a me stesso comprensibile e palese io dimoro nel suo possesso", cercassi di appropriarmela, affinché essa mi divenisse completamente chiara? Ed in breve tempo, ben presto, voi monaci, avevo io compreso questa dottrina, fattamela palese e raggiuntone il possesso. Io andai allora, voi monaci, da Alara Kâlamo e gli dissi così: "E' stata questa dottrina, fratello Kâlamo, fino a tale punto da me compresa, fatta palese e raggiunta". Fortunati siano noi, o fratello, altamente favoriti, noi che ravvisiamo un tale onorevole come vero asceta!* ».

Alâra fu tanto ammirato dal progresso fatto dal Sakyamuni che gli offrì di dividere con lui la direzione della sua comunità di asceti:

« *Così come io annunzio la dottrina, così l'hai tu raggiunta; così come tu l'hai raggiunta, così io l'annunzio. Così come io conosco la dottrina, così conosci tu la dottrina, così conosco io la dottrina. Così come io sono, così sei tu; così come sei tu, così sono io. Vieni dunque, fratello, insieme vogliamo dirigere questa schiera di discepoli!* » (4).

Ma né la dottrina di Arâda né le vie da lui suggerite per ottenere la Liberazione dall'ignoranza soddisfecero Siddharta. Egli espese il suo dissenso dalla

(4) Majjì, 26. *Ariyapariyesanavatthu*. 245.6.

dottrina di Arâda Kâlâma, nella quale si poneva da un lato la sostanza (*prakrti*) e i suoi derivati e, dall'altro, il Sé che penetra la sostanza come principio conosciute (*Ksetrajña*): la Liberazione si ha quando lo *Ksetrajña* comprende la propria essenziale estraneità dalla sostanza, e come Atman (*Brahman, Purosottama*) riacquista il primitivo stato indifferenziato. Il dissenso che esprime Siddharta evidenzia il punto debole della dottrina di Arâda Kâlâma; argomenta il futuro Buddha:

« *Ho udito questa tua dottrina acuta e via via sempre più eletta, ma poiché non viene abbandonato il conoscitore del campo, la ritengo imperfetta.*

*Penso che il conoscitore del campo, anche quando è liberato dalla materia e dai suoi derivati, sia ancora caratterizzato dalla capacità di generare e di essere germe [di generazione]. Infatti, anche se l'io purificato viene considerato libero, esso tornerà a non essere libero per l'esistenza effettiva di una causa.*

*Come il seme non spunta se mancano la stagione [adattata], la terra o l'acqua, e spunta se vi sono tutte queste cause, così è, credo, anche per l'io.*

*E in quanto al fatto che si crea la Liberazione conseguente all'abbandono di atto, ignoranza e desiderio, non susiste una completa separazione da questi fin quando vi è un io.*

*Certamente, nel lasciare progressivamente questi tre, si raggiunge uno stato più perfetto; ma essi [continuano ad esistere] in forma sostitutiva fin quando vi è un io.*

*Tuttavia, per la sottilezza di [tali] difetti, per la inattività della mente e la lunghezza del-*

*L'esistenza [nei mondi incorporei], si ha una idea illusoria di Liberazione. Pure per quanto concerne la separazione del senso dell'io si tratta di una idea illusoria: dove c'è un io non esiste l'abbandono del senso dell'io.*

*E questo [io], non essendo libero da [processi mentali] come il ragionamento e così via, non è privo di attributi; e dal momento che non manca di attributi, non vi si può riconoscere la Liberazione.*

*Non esiste distinzione tra chi possiede un attributo e gli attributi: infatti non si può percepire il fuoco disgiuntamente dal suo aspetto e calore.*

*Prima del corpo non può esistere chi abbia un corpo, né chi abbia attributi prima degli attributi: quindi l'ente che possiede il corpo, dapprima liberato, ritorna a legarsi [a un corpo].*

*« Il conoscitore del campo, privato del corpo, può essere conoscente o non conoscente: se è conoscente ha qualcosa da conoscere, e se ha qualcosa da conoscere non è liberato.*

*Se invece ammette che non è conoscente, che bisogno c'è di inventare un io? Anche senza l'io la non conoscenza è un fatto sicuro, come [nel caso] di un tronco o un muro. Ma dal momento che la rinuncia progressiva è tradizionalmente ritenuta meritaria, penso che il completo conseguimento dello scopo sia nella rinuncia ad ogni cosa » (5).*

La speranza di Gotamo di poter conseguire, sotto

la guida di Arâda « il più alto stato di nobile riposo », andò delusa:

« *Quindi mi venne, voi monaci, il pensiero: "Questa dottrina non mena al distacco, al rivotamento, alla dissoluzione, all'annullamento, alla contemplazione, al pieno risveglio, all'estinzione, ma solamente all'apparizione nella sfera della non esistenza". Ed io trovai questa dottrina insoddisfacente, voi monaci, e da essa inappagato trassi via di là »* (6).

Siddharta, allora, si recò nel Magadha e si fermò nei sobborghi di Rajâgrha facendosi discepolo di un altro rinomato maestro di Yoga, Udraka Râmaputra (pâli, Uddaka Râmaputta). Questi insegnava il « luogo dove non vi è né presa di coscienza né assenza di presa di coscienza», il *nevâsanânasatiyayatana*, dottrina di un livello superiore a quella di Arâda Kâlâma.

Così, egli, ci presenta la dottrina di Udraka:

« *Il Saggio Udraka, che aveva compreso il limite sia della coscienza sia dell'incoscienza, aveva trovato, al di sopra dello stato del nulla, una condizione caratterizzata dall'assenza e di coscienza e di incoscienza. Poiché nella coscienza come nell'incoscienza vi sono "degli oggetti sottili", egli riteneva che al di sopra di esse dovesse esserci uno stato né incosciente né cosciente: per questo aveva fissata qui la sua attenzione. E poiché l'intelletto si arresta in questo stato, non vaga altrove e rimane sottile e torpido, non vi trova né incoscienza né coscienza. Esso tuttavia, quando anche vi è giunto, fa*

(5) ASVAGHOSA, *Op. Cit.*, XII, 85-88.

(6) *Mahîj.*, loc. cit., p. 246.

*di nuovo ritorno al mondo; perciò il futuro Buddha, che voleva raggiungere la perfezione, si accomiatò da Udraka* » (7).

Neppure la avanzata tecnica meditativa di Udraka, riuscì a placare la sete d'Assoluto dell'asceta Gotamo. Egli riconosceva nello stato di *samādhi* (enstasi) una esperienza transitoria dalla quale v'era ritorno, v'era ricaduta nel processo del divenire. Dopo un periodo di tempo dedicato ad una solitaria e mortificante ascesi che a nulla lo portò, ritempratosi, mentre « in serena pace io restavo equanime, savio, chiaro cosciente, provavo in me la felicità », si diede ad una profonda attività meditativa sulla sponda del fiume Nerañjara, sotto l'albero della Bodhi, ben determinato a raggiungere il Supremo Risveglio. Nelle ultime ore della notte colse il frutto della terza parte della Scienza, ed esperì quello stato interiore per cui: « Esausta è la vita, compiuta la sanità, operata l'opera non esiste più questo mondo, compresi allora; avevo dissipato l'ignoranza, guadagnato la scienza, dissipato l'oscurità, guadagnata la luce », finalmente lo scopo di anni di estenuanti ricerche nelle solitudini delle selve, era raggiunto: ora, Egli, si trovava *Lì*, donde non v'era più ritorno.

Dagli insegnamenti dei due maestri, Arāda e Udraka, erano richieste le realizzazioni delle cinque tappe (*upāya*) dello Yoga: *saddhā, virīva, sati, samādhi e pañña* (scr. *staddhā, virya, smṛti, samādhi, prajñā*), e « questi diversi gradi della scienza religiosa, di cui erano padroni i suoi maestri, il Buddha li ha ripudiat! Affatto, la teoria Buddhista li ha conservati . . . » (8) anche se, il *samādhi*, è, per i Buddhisti, solo uno sta-

dio preliminare lungo il Cammino del Nirvāna » (9); gli *upāya* diventano le facoltà morali o i cinque *indriyas* (cfr. *Kosa*, ii, 105 etc.).

In un testo del Canone pāli (10) si trova descritta, forse per la prima volta, la tecnica di meditazione che il Buddhismo usa:

« In lui, che riconosce di aver superato in sé i cinque impedimenti (11), nasce *leñia, nase beatitudine, con la mente beata il corpo si calma, il corpo calmato sperimenta gioia, la mente gioiosa si concentra. Egli così, lungi da brama, lungi da elementi non salutari, raggiunta con vitakka e vicara, la nata da distacco, beata, gioiosa, sottile, verace coscienza, in questa dimora. A lui la precedente coscienza di desiderio è distrutta. Ed una nata di distacco, beata, gioiosa, sottile verace coscienza, in questo tempo, a lui è, ed in questo stesso tempo egli è conscio di una coscienza nata di distacco, beata gioiosa, sottile, verace. Così con l'esercizio alcune coscenze sorgono, con l'esercizio alcune coscienze cessano. Ciò il Sublime chiama esercizio. Ed inoltre ancora, o Pothapāda, un monaco, su-*

(9) Buddhagosa in *Atta sālini*, 118, specifica che il *samādhi* è iden-tico alla *cittas-ekagrata* « concentrazione della coscienza », « fissazione del flusso mentale in un punto solo », cit. in M. ELIADE, *Tecniche dello Yoga*, Torino 1972, p. 147, nota 1.

(10) *Digha-Nikāya*, IX, *Pothapāda Sutta*, 9 e ss.; nella trad. di E. Frola.

(11) I cinque impedimenti (*nivaranā*) sono: *kāmacchanda*, « impulso d'eccitamento »; *vyāpāda* « astio, ostilità »; *thina midhā* « stoltezza e torpore »; *uddhacca kukklačca* « agitazione, turbamento, rimorso »; *vivikicchā* « dubbio, perplessità ». Cfr., *Dgh. N.*, XXX Sutta, 17 e XXVIII Sutta, 2 pass. Per la spiegazione dei termini pāli abbiamo usato, per lo più, l'ottimo *Dizionario dei Vocaboli Pāli*, messo all'inizio della trad. del *Digha-Nikāya* di E. Frola, in 2 voll., Bari 1960.

(7) ASVAGHOSA, *Op. Cit.*, XII, 85-88.  
(8) E. SENART, *Bouddhisme et Yoga*: RHR, nov., 1900, p. 347.

perando vitakka e vicara, raggiunta la interna tranquillità della mente, l'unità dell'essere, la priva di vitakka e vicara, nata di concentrazione beata gioia, seconda esperienza, in essa dimora. A lui la precedente nata di distacco, beatitudine, gioiosa, sottile, verace coscienza cessa. Ed una nata di concentrazione . . . in questo tempo a lui è, ed in questo stesso tempo egli è [conscio] di una [coscienza] nata di distacco... Così con l'esercizio alcune coscienze cessano. Ciò il Sublime chiama esercizio . . .).

Segue poi la descrizione dei quattro *jhāna* che si raggiungono nell'*arupa dhātu*.

Cosa sono questi *jhāna*? I *jhāna* costituiscono la parte precipua della sezione dell'ascesi detta *samādhi*. Attraverso la loro progressiva realizzazione la mente «brucia» gli elementi che possono produrre impedimenti allo sviluppo dell'ascesi e ne produce degli altri favorevoli alla metà ascetica. Nel primo *jhāna*, realizzato in precedenza il *sīla* (la disciplina etica), espulsi quindi gli elementi di *Kāma dhātu* (del mondo del desiderio carnale) sia nelle forme positive di desiderio, brama, sia in quelle negative di avversione e repulsione; sbarcati gli accessi dall'esterno con il *sammā vāyama* agli elementi non salutari, desideri ed avverzioni, realizzati con *sammā sāti* la chiara consapevolezza di *kaya* che si è reso così noto in ogni sua parte e funzione, si raggiunge il dominio o l'individuazione dei poco salutari elementi *kammici*. Dalla consapevolezza di tale situazione si sprigiona *pīti sukha* e con questa consapevolezza si investe l'intero *kaya*, eliminando i residui di *kamma* (scr. *karma*).

Per vicara (*vi+carū*; *cara* da *carati* con il senso di muovere intorno, aggirarsi) va inteso un atteggiamento della mente che si muove nella ricerca di elementi nuovi per il corso del suo pensiero; per *vitakka* va inteso un atteggiamento della mente che si muove e si fissa in un esame di ordine razionale (*takka*, ricerca logica, dubbio) accompagnato da preoccupazione, stupore, dovuti al dubbio, all'incertezza insita nell'argomentare logico discorsivo, e che si sforza di rendere stabile il corso del pensiero. La loro presenza viene sentita come un impedimento al raggiungimento della perfetta concentrazione; allora poggiando con *pīti sukha*, che viene assunto come costituente unico di *kaya*, *vitakka* e *vicara* vengono sradicate e travolte, e così si raggiunge *saṃādhi* nel secondo *jhāna*. Eliminati *vitakka* e *vicara* più nulla impedisce l'unificazione della mente, ora la mente unificata in *samādhi* può con più intensa energia far convergere *pīti sukha* all'opera di purificazione, ma ecco farsi presente alla consapevolezza un nuovo impedimento all'estinzione di *tanhā:pīti*, ricettacolo di *tanhā* (la brama), quale compiacimento, colorazione affettiva, intorbidita, riscalda *sukha*: ecco la realizzazione del terzo *jhāna* che mette fine a questo processo.

Or *sukha* (gioia) è allo stato puro, non più affettata da elementi estranei, da compiacimenti, da beatitudini (*pīti*) ed allora può attuare la sua *dukkha*, questa vittoria non si manifesta più come un episodio, una stazione, ma come l'acquisizione di un nuovo stato, di una nuova coscienza di essere. Non solo *kamma*, ma *kamma-tanhā*, la sete di brama, è annientata; nonostante ciò *tanhā* nelle sue due altre manifestazioni è presente e trova in *sukha* il suo ricettacolo; con il che si passa al quarto *jhāna* grazie al quale si elimina *dukkha* con *sukha*.

La mente è ora totalmente, perfettamente purificata, resa malleabile e duttile e nessun elemento di

mento della mente che si muove nella ricerca di elementi nuovi per il corso del suo pensiero; per *vitakka* va inteso un atteggiamento della mente che si muove e si fissa in un esame di ordine razionale (*takka*, ricerca logica, dubbio) accompagnato da preoccupazione, stupore, dovuti al dubbio, all'incertezza insita nell'argomentare logico discorsivo, e che si sforza di rendere stabile il corso del pensiero. La loro presenza viene sentita come un impedimento al raggiungimento della perfetta concentrazione; allora poggiando con *pīti sukha*, che viene assunto come costituente unico di *kaya*, *vitakka* e *vicara* vengono sradicate e travolte, e così si raggiunge *saṃādhi* nel secondo *jhāna*. Eliminati *vitakka* e *vicara* più nulla impedisce l'unificazione della mente, ora la mente unificata in *samādhi* può con più intensa energia far convergere *pīti sukha* all'opera di purificazione, ma ecco farsi presente alla consapevolezza un nuovo impedimento all'estinzione di *tanhā:pīti*, ricettacolo di *tanhā* (la brama), quale compiacimento, colorazione affettiva, intorbidita, riscalda *sukha*: ecco la realizzazione del terzo *jhāna* che mette fine a questo processo.

turbamento può più, ora, sorgere in *kaya* né può penetrarvi dall'esterno: il *rūpa dhātu* è così realizzato, sperimentato, ottenuto. A questo punto si aprono allo asceta due vie, quella delle *tissi vijjā* (che sono tre: *pūbbe-nivāsanussati-nānam vijjā; sattānam cutupapātē nānam vijjā; āsavānam khaye nānam vijjā*). Si tratta delle tre esperienze risolutive che portano all'illuminazione nella via intrapresa dal Sublime durante la <sup>22a</sup> ascesi. Vengono anche chiamate le tre viglie della notte in riferimento al tempo in cui furono realizzate dal Buddha Gotamo sotto l'albero della Bodhi (cfr., *Dgħ. N.*, II, 93, 95, 97), e quella degli *ihāna* arupici. Lo stesso *Rūpa dhātu* viene ora sentito come un impedimento, un limite e, inizia il cammino delle integrazioni sovraformali, degli stati superiori dell'essere: il limite della mente viene infranto, si attua l'*ananta akāsa* «l'etere è infinito».

Qui, abbandonata la localizzazione di *kaya*, il conseguente modo di essere consci in *rūpa dhātu* cessa. Non si percepisce più se stessi come una forma definita, viene abbandonata *patiga saññā*, cioè l'essere consci che vi è alcunché di esterno a *kaya* cui reagiscono i sensi, anche la coscienza diversificante viene abbandonata. *Akāsa* viene assunto nella sua totale estensione, scompare in esso ogni divisione, è eliminata ogni separatività, ogni limite di *kaya* viene infranto: si ha il primo dei quattro *jhāna* sovraformali, l'*ākāsanānīyāyatana-māpati*. Ma ora è la stessa estensività che, anche se priva di limite, va superata.

*Vijñāna* che era sino ad ora presente come componente di *kaya* nella sua particolarizzazione individuale è il mezzo per l'ulteriore passo che si realizza con *ananta vijñāna* «infinita è *vijñāna*». In questo secondo *jhāna* arupico (*vijnānānīyāyatana-samāpatti*) *vijñāna* viene esperimentata nella sua totalità, senza

più distinzione di tronchi, che più potrebbero realizzarsi, e così *vijñāna* nella sua globalità diviene il nuovo *kaya* dell'asceta.

Così una delle due essenze da cui si origina il *samsāra* è ora raggiunta per essere abbandonata; si passa al terzo *jhāna* arupico (*ākīmcanyāyatana-māpati*): *nāthī kiñcīti* «non vi è alcunché». Abbandonata *vijñāna* nulla più resta, ma la negazione d'ogni cosa è ancora un limite, uno stato condizionato da superare, un ultimo grado dell'essere da integrare.

In questo *jhāna* ci si concentra sull'idea del nulla, del «niente»; è ancora un modo di riferirsi a qualcosa, ad un oggetto anche se è il più sottile, il più tenue che ci sia, poiché è un modo negativo. Nonostante ciò esso ancora comporta una intenzionalità particolare ed è proprio per questo che, esso, è pur sempre un esercizio e non potrebbe confondersi con il *nirvāna*. Si potrebbe dire che sia una sorta di *nirvāna* delle idee (*saññā*) ma non dell'ideazione (*cetana*). Sono gli eretici che confondono il *nirvāna* con il «nulla», o la vacuità (*sūnyatā*) con il non-essere (*abhāva*).

Scopo dell'esercizio è il correggere un punto di vista (cioè un errore in definitiva) grazie ad un altro punto di vista, così come si corregge un ferro piegato in un senso, piegandolo nel senso ad esso contrario. Nel nostro caso è l'affermazione dell'esistenza che si correge attraverso la considerazione della vacuità dell'esistenza stessa; ma anche questa non è che una posizione provvisoria: «*asti nāsti*» (è, non è) questi sono i due errori fra i quali, ha detto il Buddha, passa il Cammino di Mezzo della Dottrina Buddhista.

Si passa alla realizzazione del quarto *jhāna* arupico, *nāvāsanīyānatānīyāyatana-samāpatti*: la coscienza stessa che nulla esiste viene superata coll'abbandon-

nare *satiā* (coscienza) ed il suo opposto *asatiā* (non-coscienza).

Dalla conoscenza dell'infinità ed immensità dello spazio (per spazio non si intende lo spazio qualificato in cui ci si orienta, ma un luogo primordiale non-costruito (*asamskrta*), anteriore alle figure ed ai colori, una specie di dato primario e quasi assoluto), l'asceta è passato alla conoscenza dell'infinità della coscienza medesima e, dall'essere della coscienza è passato all'idea del nulla. A che scopo ora forgiarsi nuove idee? Giunto a questo punto del suo cammino, sospeso fra l'idea del nulla che deve superare ed un nulla d'idee di cui non sa che farsene, l'asceta entra in uno « stare », sospeso, fra l'idea e l'assenza d'idea, fra la coscienza e l'inconscienza. E' come un funambolo che si guarda ora da un lato, ora dall'altro: è la vetta dell'esistenza.

Alcuni credono che ciò sia il *nirvāna*, ma questa è una opinione eretica. Per quanto raffinato sia, questo esercizio contiene sempre una intenzionalità, quella di liberarsi dalla dualità, ed una nozione: quella per l'appunto costituita dal sapere che non vi è né nozione né non nozione. Inoltre comporta ancora tre punti di appoggio per la mente: *vedānā*, *samskāra*, *vijñāna*; siamo all'estremità del cosmo ma ciò non è ancora il *nirvāna*. In questa quarta stazione sopramondana ci si trova al culmine sia dell'intenzionalità della mente (*sālambanacitta*) che dell'ordine-disordine cosmico (il *samskāra*), poi? Solo il Silenzio ed il sorriso delle immagini del Sublime, il Perfettamente Svegliato, possono darci una risposta, fornirci un simbolo.

L'azione esercitata lungo il cammino realizzativo dei *jhāna* deve essere nuda, purificata da ogni attaccamento egoico; non deve mai affacciarsi la concezione:

« Sono io che sto per raggiungere questo *jhāna*, sono io che sto per abbandonare quest'altro *jhāna* »; giustamente veniva rilevato che « ogni intervento della comune coscienza egoica verrebbe solo ad arrestare il processo e a ricongdurre al punto di partenza, allo stesso modo che nel punto di mirare la sua immagine Narciso preparò a sé stesso la fine. Bisogna assumere il detto mahāyanico: "esiste la via e l'andare, ma non colui che va"; e rifarsi al detto taoista: "Raggiungere intenzionalmente l'assenza di intenzioni" ».

Un intervento attivo nel senso corrente può essere considerato solo nell'opera di stabilizzare ciascuno di questi stati, fino a poterli evocare a volontà » (12). Nel *Mahā-Saiopathāna-Sutta* (13) si fa riferimento ad una pratica meditativa che si fonda sulla respiratione: « Essendo mentalmente presente egli respira. Inspirando un lungo respiro; espirando un lungo respiro egli sa "Io espiro un lungo respiro"; inspirando un breve respiro . . . Cosciente dell'intera estensione del respiro, "io espirerò", così egli si esercita. Calmando la funzione corporea (della respirazione), "io espirerò", così egli si esercita . . . (nella trad. Nyanaponika Thera) ».

Sulla base della lettura di questo testo si potrebbe, erroneamente, ritenere che l'*ānāpāna-sati* (presentanza mentale nello inspirare e nell'espirare) sia una sorta di esercizio sul tipo del *prāṇayāma* dello Yoga classico, ma non è così. L'*ānāpāna-sati* è radicalmente diverso da qualsiasi tipo di tecnica *prāṇayāma*: qui, a diffe-

(12) J. EVOLA, *La Dottrina del Risveglio*, Milano 1965, p. 215.

(13) Dgh.-N., XXII, nella trad. di E. Frola, pp. 560-583. Il Sutta è di capitale importanza per la comprensione dell'ascesi Buddhista; vedi Nyanaponika-thera, *Il Cuore della Meditazione Buddhista*, Roma 1978.

renza della tecnica di *prāṇayāma*, non si modifica il ritmo respiratorio, ma invece si cerca di rendersi consapevoli al meccanismo della respirazione. La lunghezza e la brevità del respiro viene semplicemente constata, e non volontariamente regolata; c'è, semplicemente, una pura e tranquilla osservazione del flusso naturale del respiro, con una stabile e salda attenzione che è priva di qualsiasi componente volitiva.

MARCO PUCCiarini

Marco Pucciarini.

*Momenti ascetico realizzativi nel Buddhismo antico*, in

"Vie della Tradizione", Anno XVI- Vol.XVI, n.64 (Ottobre- Dicembre 1986), pp. 184-198.