

SATI

**Rivista dell'Associazione per la Meditazione
di Consapevolezza (A.Me.Co.)**

*Quadrimestrale
Anno XX n.3
settembre - dicembre 2011*

LA CONSAPEVOLEZZA E L'ESSENZA ULTIMA O BUDDHITÁ NELLE TRADIZIONI BUDDHISTE INDIANE

ALCUNE RIFLESSIONI

FRANCESCO SFERRA

Il testo seguente è la versione lievemente rivista della prima parte di un discorso tenuto il 9 aprile 2011 durante un seminario di pratica e studio tenutosi presso la sede dell'A.Me.Co. a Roma in Vicolo d'Orfeo.

1. In accordo con una tendenza congenita alla cultura indiana, le tradizioni buddhiste cercano anzitutto di rispondere alla domanda su come funziona il nostro mondo. A prima vista potremmo pensare che non sia così. A trarci in inganno potrebbero essere le abbondanti e talora tediose classificazioni che troviamo nei testi scientifici e sapienziali indiani a partire dai tempi più remoti. Potremmo pensare che lo spirito speculativo indiano si sia esclusivamente concentrato a capire cosa è il mondo, a elencarne con estrema acribia i principi, a scovare tutte le componenti dell'Essere per, infine, abbracciarne i confini. Le tassonomie però non si limitano a indicare l'Essere, ci descrivono il suo farsi nel mondo. Nella prospettiva indiana (e non solo in essa), *esserci, infatti, vuol dire svolgere una funzione.*

All'inizio, non diversamente da altre tradizioni, anche i buddhisti accettano la divisione in due principi fondamentali: 'nome' (*nāma*) e 'forma/colore' (*rūpa*). Tutto ciò che esiste è riconducibile a due componenti: ciò che riconosciamo solo dagli effetti, a cui possiamo dare un nome, ma che non vediamo, che non ha un'apparenza, un colore; e la materia che, invece, ha sia una forma sia un colore. Nell'ambito del 'nome' rientra quello che possiamo definire il mondo psicologico, le emozioni, i sentimenti, i pensieri, le volizioni ecc. Non è un caso che qualche volta il termine 'nome' sia stato reso con 'spirito', in opposizione a 'corpo', impiegato invece per rendere 'forma/colore'. Non è una traduzione accurata, ma rende l'idea.

Già nel Canone pāli troviamo una classificazione più articolata, in cinque fattori, che viene utilizzata specialmente per descrivere la composizione e il funzionamento dei viventi, a cominciare dalla persona umana. Mentre 'forma/colore' resta invariato per indicare le facoltà sensoriali, le ossa, il sangue, la pelle ecc., in poche parole tutto ciò che attiene alla corporeità, la polarità 'nome' viene ulteriormente suddivisa in quattro per spiegare con maggiore precisione il funzionamento della mente. Abbiamo quindi la sensazione, *vedanā*, la concettualizzazione o giudizio, *saññā*, la volizione, *saṅkhāra*, e l'attenzione primaria, *viññāṇa*.

La memoria non è menzionata come un fattore a sé stante e rientra in vario modo all'interno di questi quattro. Attraverso tutti e cinque i fattori, tradizionalmente definiti 'aggregati' (pāli: *khandha*; sanscrito: *skandha*), si può spiegare il funzionamento del nostro corpo e della nostra mente: le facoltà sensoriali permettono ripetuti contatti tra noi e gli oggetti; noi rivolgiamo a essi la nostra attenzione, li percepiamo, li conosciamo ed eventualmente riconosciamo, li definiamo mettendoli a confronto con altri, li valutiamo e infine reagiamo, scegliendoli o rifiutandoli, prendendoli o allontanandoli.

La spiegazione del funzionamento degli aggregati non è argomento principale di questa riflessione, pertanto possiamo limitarci a quanto detto, tenendo presente che si tratta di una spiegazione semplificata. Ciò che mi preme far notare è che a questo livello, attenzione e giudizio (*viññāṇa* e *saññā*) sono fattori condizionati: svolgono una funzione e dipendono invariabilmente da un oggetto.

I logici buddhisti a partire dal V-VI secolo d.C. stabiliranno chiaramente – e innovativamente nell'ambito filosofico indiano dell'epoca – che soggetto e oggetto, nel nostro mondo, nascono insieme. Dal punto di vista epistemologico co-nascono e non sono mai uno a fianco all'altro o addirittura uno prima dell'altro. C'è tra loro una dipendenza reciproca, e questa è del tutto naturale, se ci pensiamo, perché gli aggregati sono condizionati e operano sul piano del condizionato (*p. saṅkhata*, *s. saṃskṛta*), dove tutto nasce e muore in dipendenza da qualche altra cosa, senza fine, in un turbine

senza soluzione di continuità, detto appunto *saṃsāra*, termine celebre con cui si indica il mondo, l'incessante fluire (-*sr*) di tutte le cose assieme (*saṃ-*). In esso, soggetto e oggetto vengono percepiti sempre assieme (*sahopalabdhi*) e mai uno indipendentemente dall'altro.

Le tradizioni buddhiste, come tutte le tradizioni sapienziali, insegnano però che qualcosa di incondizionato (*p. asaṅkata*; *s. asaṃskṛta*) c'è. Questo qualcosa è il *nirvāṇa* (*p. nibbāna*) e, secondo alcune tradizioni, l'etere o spazio (*ākāśa*).

2. Non entriamo nel dibattito, talora acceso, tra le varie correnti della Scolastica buddhista sull'inclusione anche dello spazio nella polarità incondizionato. Il punto è che l'esistenza di queste due polarità – il 'condizionato' da un lato e l'incondizionato' dall'altro – non poteva non porre altri interrogativi. I buddhisti dovevano rispondere ad altre domande, consequenziali alla visione del mondo da essi professata: che rapporto c'è tra *nirvāṇa* e mondo? Chi fa esperienza del *nirvāṇa*? Chi è che, come ripetono i testi con una formula celebre, dopo aver ottenuto il *nirvāṇa* sa di averlo ottenuto?

Il problema è tutt'altro che secondario: *saṅkata* e *asaṅkata* sono apparentemente incommensurabili; da un punto di vista logico non ci può essere alcun rapporto tra loro, e non si può immaginare che un soggetto conoscitore basato unicamente sugli aggregati condizionati possa conoscere, vale a dire fare esperienza, del *nirvāṇa* incondizionato, tanto meno esserne consapevole.

Sono possibili almeno tre soluzioni: 1) negare l'esistenza del *nirvāṇa*, come già all'epoca del Buddha facevano i materialisti e i nichilisti; 2) elevare il *saṃsāra* ad uno statuto ontologico superiore; 3) ritenere che esista un'altra funzione o fattore, in qualche modo presente nella persona umana, ma non assimilabile all'interno degli aggregati, capace di fare esperienza del *nirvāṇa*.

Tutte le tradizioni buddhiste negano la prima soluzione; le scuole antiche negano anche la seconda e scelgono la terza, ma, come vedremo, ne parlano in modo ambiguo, non sistematico, per paura, forse, di ricadere nella visione *brāhmaṇica* di un *ātman*, un

Sé permanente, una visione che il Buddha storico aveva rifiutato più nella formulazione che nella sostanza.

Nel descrivere i processi mentali condizionati abbiamo visto che esistono una concentrazione e un'attenzione legate a uno scopo: sono funzionali a percepire, conoscere/riconoscere e infine scegliere/abbandonare un oggetto. Nel corso di ciascun processo mentale condizionato – qui il termine non ha alcuna connotazione negativa, lo usiamo in modo neutrale – definiamo l'oggetto e, così facendo, definiamo noi stessi come soggetto: nasciamo insieme a ogni istante.

I testi però parlano di un altro tipo di attenzione. La traduzione con 'attenzione' non rende pienamente ragione del termine. L'originale *pāli* è *sati* (s. *smṛti*), che vuol dire 'ricordo' e che rende ancora meno ragione del termine.

Si usa questa parola perché designa una pratica di consapevolezza, di presenza mentale o attenzione non-giudicante che si applica anzitutto, nel tirocinio, a una lista di fattori che devono essere 'ricordati'. La pratica inizia con la scelta dei supporti (corpo, parti del corpo, respiro, fasi del respiro, sensazioni, stati mentali, qualità del Buddha, della Comunità ecc.) su cui si è poi chiamati ad applicare un'attenzione non-discorsiva e, conseguentemente, non-giudicante. Il ricordo interviene ogni volta che ci si distrae e ci si ricorda appunto di tornare nel momento presente sull'oggetto prescelto. Questa facoltà, che traduciamo più appropriatamente con 'consapevolezza' o 'consapevolezza non-giudicante', è ritenuta lo strumento principe, la porta d'accesso all'incondizionato e *l'habitus* di chi l'incondizionato lo ha infine realizzato: il Buddha infatti è *sadāsato*, 'consapevole sempre'.

L'ambiguità a cui facevo cenno sta in questo, che nei testi antichi non si trovano definizioni esplicite sul suo statuto ontologico, vale a dire di *sati* come condizionato o incondizionato, né si spiega chiaramente il suo rapporto con la mente, *citta*, o con l'attenzione primaria, *viññāṇa*, di cui abbiamo parlato prima. Secondo la Scolastica seriore, che tende a interpretare gli insegnamenti in

modo unitario, talora anche contro l'evidenza¹, sati rientrerebbe, insieme ad altri fattori cruciali, come ad esempio la fede/fiducia (*saddhā*), la retta parola, la compassione e la gioia compartecipe, nell'ambito dei 52 fattori mentali concomitanti (*cetasika*), sarebbe cioè una proprietà della mente e, in quanto tale, dovrebbe basarsi su di essa e dividerne di volta in volta gli oggetti².

A ciò si aggiunga che nel Canone antico anche *citta*, come d'altronde gli altri termini per indicare la mente (tra cui *manas*, *cetas*, *viññāṇa*), non è definito in maniera univoca. Anche in questo caso notiamo che la Scolastica, un po' in tutte le scuole di cui abbiamo le fonti, tende a semplificare la questione, dicendo impunemente che tutti i termini sono sinonimi tra loro. In realtà, la questione è più complessa.

Alle volte nei *Nikāya* si parla di *citta* come di un fattore diverso dagli aggregati, tanto che si dice che, una volta puro, ossia privo di attaccamento, avversione e ignoranza, ottiene il *nibbāna*³; altre volte, al contrario, viene descritto come l'insieme degli aggregati mentali o addirittura è concepito come un semplice sinonimo di *cetana*, idea, pensiero, intenzione. Nell'*Aṅguttara Nikāya* (1.5) poi c'è una famosa definizione di 'mente chiarolucente' (*pabhassaracitta*): la luce è la natura del *citta* una volta che le maculazioni avventizie sono scomparse. Forse, con un'immagine suggestiva, il passo allude soltanto agli aggregati mentali una volta purificati da attaccamento, avversione ed ignoranza. Come vedremo, però, successivamente il composto *pabhassaracitta* (s. *prabhāsvaracitta*) esprimerà la

1 - Il Canone pāli non è semplicemente il precipitato degli insegnamenti del Buddha storico. Si presenta come il frutto di un'operazione intellettuale che ha richiesto molto tempo e va visto piuttosto come l'esito di un complicato processo redazionale in cui insegnamenti provenienti da ambiti e correnti diversi sono stati riuniti e armonizzati.

2 - Si vedano, ad esempio, *Dhammasaṅgāṭī* 1022 e *Compendium of Philosophy, Being a Translation of the Abhidhammattha-Sangaha by Shwe Zan Aung*, Pali Text Society, London 1963, pp. 94-98, 234 e sgg. Si tenga presente che la lista dei fattori mentali concomitanti subirà pesanti cambiamenti nel corso del tempo. La *Mahāvīyūtpatti*, ad esempio, che è un importante repertorio di termini buddhisti tibetani e sanscriti, contempla addirittura 94 *cetasika* (cfr. num. 1921 e sgg.).

3 - Per alcuni riferimenti a passi canonici, si veda R.E.A. Johansson, *La psicologia del nirvana*, Ubaldini Editore, Roma 1984, p. 56.

natura della mente liberata, la natura stessa del Buddha presente in noi, e non possiamo escludere che già in antico avesse un valore più pregnante.

Anche il termine *viññāṇa* sembra avere in alcuni casi un valore diverso da quello che gli viene attribuito all'interno della serie degli aggregati. Nel *sutta 140* del *Majjhima Nikāya*, ad esempio, si parla di un *viññāṇa* luminoso e malleabile che apre la strada all'equanimità e quindi all'ottenimento del *nibbāna*. In un altro punto dello stesso testo si allude a un *viññāṇa* che non può essere mostrato (*anidassana*), infinito (*ananta*) e raggiante (*sabbatopabha*). Un *viññāṇa* cioè che continuerebbe ad esistere anche senza oggetto. Secondo gli antichi commentari con *viññāṇa* ci si riferirebbe qui al *nibbāna*, ma forse si tratta di una forzatura nell'interpretazione, forse è proprio la mente liberata ad essere descritta in quel punto.⁴ Come si vede, anche in questo caso la questione è complessa.

Per quanto ci riguarda, basterà dire che i testi del Grande Veicolo, almeno a partire da un certo punto, con più coraggio arriveranno a identificare la mente non solo come lo strumento per conoscere la realtà, ma anche come il luogo in cui si manifesta l'essenza stessa della buddhità, in identità di natura. "La mente – recita una strofa di un testo tantrico dell'XI secolo – con le maculazioni è Morte; la mente senza maculazioni è il Buddha. Morte per le creature è la mente della trasmigrazione, la macchia delle impressioni latenti. La natura del Buddha, per gli esseri, è la mente priva delle impressioni latenti della trasmigrazione". Ma procediamo per gradi.

3. Per distinguere più chiaramente *sati* dall'attenzione funzionale, possiamo dire, riprendendo un tema più volte trattato da Corrado Pensa⁵, che *sati* è l'attenzione come valore in sé.

4 - Il passo, oggetto di diverse interpretazioni, corrisponde al *sutta 49.25* (= *Dīgha Nikāya 11.85*). Per tutti i riferimenti al dibattito e alla letteratura primaria e secondaria relativa, si veda Bhikkhu Anālayo, *A Comparative Study of the Majjhima/nikāya*, Dharma Drum Buddhist College, Research Series 3, 2 Vols., Taipei 2011, vol. 1, p. 297.

5 - Si veda, ad esempio, C. Pensa, *Attenzione saggia, attenzione non saggia*, Promolibri Magnanelli, Torino, 2002, pp. 29-40.

È un punto di svolta fondamentale, perché se l'attenzione funzionale nasce insieme al suo oggetto e, nella migliore delle ipotesi, come dice la Scolastica, vive e muore con esso, svanisce cioè quando questo esce dal nostro campo di azione o, più semplicemente, quando il compito che ci proponevamo di svolgere è stato concluso, *sati*, al contrario, non finisce con l'oggetto. E questo non perché i suoi oggetti non vengano meno: essi, infatti, come tutti gli oggetti del mondo condizionato, nascono e muoiono in continuazione; ma semplicemente perché non prende l'oggetto come sua 'base' (*ālabana*). E neppure si basa sul soggetto conoscitore condizionato. Anche questo, abbiamo visto, nasce e muore di continuo. *Sati* è, a stretto rigore, *anālabana*, 'senza base'. Cioè non ha la base nell'oggetto (il 'mio', ciò che viene fatto proprio nell'atto percettivo dal soggetto che lo apprende) e non ha la base nel soggetto (l'io). Le tradizioni buddhiste che approfondiscono questo tema, al posto di *sati* o *smṛti* preferiscono il termine *jñāna*, 'conoscenza', oppure citta. In queste tradizioni la conoscenza o mente viene spesso qualificata dall'aggettivo *advaya*, 'non-duale', proprio perché quando il praticante ne fa esperienza, in questa conoscenza è totalmente assente la dualità di soggetto e oggetto, di io e mio, di sé e altro da sé.

Non si tratta affatto di qualcosa di esoterico, che solo pochi iniziati possono sperimentare. Pensiamo a quel passo dell'*Āṅguttara Nikāya* (1.58) dove il Buddha dice che non avrebbe insegnato un percorso che non fosse possibile realizzare o al brano in cui egli dice di aver trasmesso tutto ciò che era essenziale alla liberazione, senza tenere il pugno chiuso: *sati* o *advayajñāna* è a portata di mano e, se crediamo all'insegnamento di alcuni maestri medievali, tutti ne facciamo episodicamente esperienza, anche se non siamo praticanti.

Ad esempio, durante l'esperienza estetica, quando proviamo un'emozione o un sentimento come universali e fuori dalle relazioni spazio-temporali: per un momento siamo nel qui e ora senza io e mio, ci dimentichiamo di noi, come diceva il piccolo Billy Elliot in quella scena dell'omonimo film in cui, alla fine di un provino di danza, un membro della commissione gli chiese a cosa stesse

pensando mentre ballava. Se ricordo bene, dopo un momento di esitazione rispose qualcosa come: “non lo so... mi dimentico di me”, temendo che si trattasse della risposta sbagliata.

Questa momentanea, brevissima assenza o ‘vacuità’ di io e mio può addirittura non essere colta. Se viene colta e se abbiamo un’idea anche minima di come poter fare per praticarla può essere anche molto motivante, ma dapprima non ha abbrivio, è molto debole, come insegna magistralmente *Śāntideva* all’inizio del *Bodhicaryāvatāra*. (1.5-7). Il bene – egli dice in poche parole – è come un lampo nella notte. La sua luce, per quanto forte e abbacinante, viene immediatamente inghiottita dalle tenebre. Ma la luce del bene ha un potere straordinario: è capace di accrescersi e di contagiare, e di accrescersi perché contagiata. Detto altrimenti, se viene coltivata in noi si accresce anche in virtù del bene che altri stanno coltivando in loro stessi e viceversa. Altri vedranno crescere in loro il bene perché noi coltiviamo il bene in noi. “Le felicità – come dice poeticamente *Śāntideva* – si accrescono l’un l’altra, inondando la folla immensa delle creature”⁶.

Si può vivere benissimo senza fare esperienze estetiche o senza sperimentare la consapevolezza, ma facilmente, senza arrivare a dire con Leonardo che ci riduciamo a essere un tubo per il passaggio del cibo, facilmente dico – e non sicuramente –, qualcosa avvizzisce in noi, ci ritroviamo una minore propensione all’ottimismo, all’umorismo, anche verso noi stessi, al lasciare andare, all’umiltà, all’apprezzamento. Al contrario, ci prendiamo troppo sul serio e la nostra capacità di apprezzamento diviene molto focalizzata.

Il buddhismo – e con esso tutte le grandi tradizioni sapienziali – ci dice che è possibile esercitare un qualche tirocinio per facilitare, nutrire e ampliare l’esperienza di sati e ci offre gli strumenti per praticarlo.

⁶ - Trad. di Raniero Gnoli in *La rivelazione del Buddha* a cura di R. Gnoli, Mondadori, Milano 2004, p. 757.

Ovviamente in queste cose nulla è automatico: tutto è a nostra disposizione, si potrebbe dire, come lo sono uno spartito e uno strumento musicale per chi intende suonare. La semplice presenza di questi però non produce alcun suono. Se per suonare dobbiamo imparare a leggere la musica e maneggiare lo strumento, per il cammino interiore secondo le tradizioni buddhiste dobbiamo apprendere gli insegnamenti e praticare in modo sinergico i vari fattori dell'Ottuplice sentiero.

Il risultato, ci assicura la tradizione, verrà, come l'ombra che segue il carro. Esiste una varietà individuale nel conseguimento del risultato, una varietà che in India viene spiegata in base al *karman*. Il fatto di essere nati come umani, però, è fondamentale e apprezzarlo è un'ottima pratica: è la condizione rarissima più favorevole. Perché infatti nascere come uomini è già lo scopo a cui puntano tutte le altre forme di vita. E la fierezza di essere nati come uomini può anche colpirci con una forte emozione, specialmente quando l'Uomo fa qualche impresa importante, quando con impegno e coraggio realizza le potenzialità della propria natura, in tutti i campi, dalla scienza all'arte, dalla cucina allo sport, tanto per fare degli esempi che potrebbero sembrarci anche banali. Non sono anche questi espressioni della mente coltivata? Ricordo ancora come fosse oggi, anche se avevo poco più di quattro anni, il giorno in cui Neil Armstrong toccò il suolo lunare, e non molti anni dopo, in tutt'altro campo, le imprese di Nadia Comaneci... difficile restare insensibili.

Siamo sempre noi, siamo anche noi che scendendo dalla scaletta dell'Apollo 11 abbiamo fatto quel "piccolo passo per un uomo, ma tanto grande per l'umanità", e siamo ancora noi che a soli quattordici anni abbiamo ripetuto per diverse volte alla perfezione il nostro esercizio per ottenere, inaudito nella storia della ginnastica, il massimo dei punti. Siamo noi, perché siamo nati.

Mi viene in mente il ritornello di una canzone dei Marillion: ripete le parole *I was born*, "sono nato". Poi, dopo una pausa brevissima, aggiunge *with a heart of Lothian*, "con un cuore di Lothian", che è il nome della regione di Edimburgo. La seconda parte forse è meno

importante, è la fierezza di appartenere a una cultura specifica, a una comunità, con una storia. La condizione essenziale però è che siamo nati, e siamo nati come esseri umani. Poi siamo nati ad Edimburgo, a Roma, a Madrid o in un paesino sperduto in mezzo alle Ande. Cambieranno le condizioni, certamente le opportunità, anche questo va detto, e può essere importante, ma non è il dato essenziale.

Lo scopo della vita umana è comunque a nostra disposizione, è fare esperienza di *satī*, nulla di esoterico. Il Buddha, abbiamo detto, è *sadāsato*.