

## KARUNĀ, METTĀ, MUDITĀ, UPEKKHĀ,

L'ottavo precetto dell'Ottuplice Sentiero è costituito dalla giusta o 'completa (*sammā*) concentrazione o assorbimento (*samādhi*) che si articola in quattro livelli:

1. Separazione dai tre fattori nocivi (*akuśala*), o tre passioni (*kle a*), o tre veleni (*trivisa*):
  - a) **cupidigia, attaccamento (*lobha*) ai propri beni [simb.: gallo], il cui antidoto è la generosità (*dāna*);**
  - b) illusione, accecamento (*moha*) [simb. maiale], il cui antidoto è la conoscenza;
  - c) avversione (*dosa*) [simb.: serpente], il cui antidoto è *mettā*;
2. Stabilizzazione del primo livello, il che comporta: calma nella riflessione; gioia; benessere;
3. Equanimità (*Upekkhā*), che subentra alla gioia;
4. Consolidamento dell'equanimità e dell'attenzione.

*Upekkhā*, assieme a *Mettā*, *Karunā* e *Muditā*, costituisce le "Quattro Dimore Divine" (*Brahmavihāra*), così denominate perché chi pratica queste 'virtù' ha la mente 'a casa', pacificata.

***Mettā*** (lett.:amicizia) è la benevolenza senza alcuna discriminazione, il suo rischio è di trasformarsi in benevolenza indifferenziata e, quindi, superficiale.

***Karunā***, la compassione, è la capacità di partecipare ai *dolori* altrui: presenti, passati e futuri. Per cui si può avere compassione anche per qualcuno che, al momento presente, ci odia e ci danneggia, se si pensa che egli soffre per il suo stato d'animo attuale e soffrirà ancor di più per le conseguenze future di questo stato d'animo.

***Muditā*** è invece la gioia altruistica, la capacità di partecipare alle *gioie* altrui. Costituisce in pratica l'opposto dell'invidia, e consente di diminuire in modo deciso il senso di proprietà dell'io.

***Upekkhā***, [*upa*: sopra; *iks*: guardare] osservare e considerare in modo equanime; equivale a 'imparzialità', 'non discriminazione', 'distacco', sia nei confronti degli esseri, sia nei confronti degli stati d'animo, dei comportamenti, dei sentimenti, delle opinioni, delle idee. Ma *non* coincide con l'indifferenza, perché consente di cogliere le distinzioni senza, però, condurre ad un comportamento discriminante. In tal senso è simile a *Metta*, alla benevolenza verso tutti gli esseri, anche verso i più odiosi in quanto vengono riconosciuti come *prede* dell'odio.<sup>1</sup> Ma *Upekkhā* funziona soprattutto come equilibratore:

1. *all'interno* di ciascuna delle altre tre 'dimore':

1.1. applicata a *Mettā*, fa sì che l'amore per qualcosa non sia esclusivo, affetto da eccessivo attaccamento; fa sì che si passi dall'amore per qualcosa di vicino (se stessi) a qualcosa di progressivamente sempre più lontano dal punto di vista dello *spazio* (famiglia, amici, comunità, patria, mondo, universo); ma anche dal punto di vista della *qualità*, fino ad includere i peggiori nemici.

1.2. applicata a *Karunā*, fa sì che la compassione passi dal prendersi cura delle proprie sofferenze a prendersi cura di quelle altrui: anche in tal caso, sia in direzione 'spaziale', sia in direzione qualitativa, fino ad includere le sofferenze dei nemici.

1.3. applicata a *Muditā*, fa sì che il 'congiungere' si espanda fino ad includere le gioie dei nemici.

2. nei rapporti *tra* le altre tre 'dimore':

2.1. mediante *Muditā* avverte *Karunā* che non ci sono solo motivi di dolore da condividere;

2.2. mediante *Karunā* avverte *Muditā* che non ci sono solo gioie da condividere;

---

<sup>1</sup> Per focalizzare la posizione buddhista nei confronti dell'odio si ricordino questi due passi del *Dhammapada*: "La vittoria accumula odio; il vinto giace nel dolore. Il pacifico giace felice, abbandonando vittoria e sconfitta". (*Dhammapada*, XV, 201, tr. di L. Martinelli, Milano, Mondadori 1990, p. 103). "Non davvero con l'odiare svaniranno mai i rancori. Svaniscono non odiando: questa è una legge eterna." (*Dhammapada*, I, 5, tr. cit., p. 19). Cfr. tr. di F. Sferra in *La rivelazione del Buddha*, cit., p. 541 e pp. 503-504.

2.3. mediante *Muditā* e *Karunā* avverte *Mettā* (benevolenza indifferenziata) che corre il rischio di cadere nella dispersione e nell'inefficacia.

In generale, quindi, *Upekkhā* svolge due importanti funzioni di equilibrio:

1. impedisce alla tendenza universalistica presente in *Mettā* di finire nella benevolenza indifferenziata;
2. impedisce alle tendenze particolaristiche presenti in *Muditā* e in *Karunā* di essere ristrette nello spazio e nel tempo, cioè di partecipare alle gioie e alle sofferenze solo di *qualcuno* e solo *al presente*.

Gli otto precetti dell'Ottuplice Sentiero vengono raggruppati in questo modo:

- i primi due (visione e intenzione: *Ditthi* e *Sankappa*) costituiscono la Saggezza (*Prajñā* o *Paññā*);
- i tre successivi (parola, azione e comportamento: *Vācā*, *Kammanta* e *Ajīva*) costituiscono la Moralità (*Sīla*);
- gli ultimi tre (sforzo, attenzione e concentrazione: *Vāyāma*, *Sati* e *Samādhi*) costituiscono la Disciplina Mentale (*Samādhi*).

Questa loro disposizione non prevede un ordine né di tempo né di valore: ciascun individuo, a seconda delle proprie attitudini e capacità, può iniziare la pratica del “Cammino di Mezzo” partendo dal punto che ritiene più opportuno. L'importante è che in tutto l'itinerario di perfezionamento, e all'interno di ogni sua tappa, egli mantenga l'equilibrio tra quegli aspetti che coinvolgono maggiormente l'emotività – e che si concentrano in Moralità (*Sīla*) - e quelli che coinvolgono, per lo più, le facoltà razionali, concentrati in Saggezza (*Paññā* o *Prajñā*, in sanscrito) e Disciplina Mentale (*Samādhi*). In generale, soprattutto nel Buddhismo Māhāyana, si designa questo ideale equilibrio come possibile armonia tra *Paññā* e *Karunā*: ciò significa che, nel lavoro di perfezionamento morale, va evitato sia il pericolo di cadere nell'eccesso in cui, prevalendo *Karunā*, si produce una condizione di *bontà cieca*, sia quello, opposto, dell'eccesso in cui, prevalendo *Paññā*, si produce una condizione di *intelligenza cinica*.

Vi sono due modi fondamentali per seguire la serie di indicazioni contenuta nell'Ottuplice Sentiero:

- uno è indicato dal **primo livello**, quello della verità relativa o ‘comune’ (*samvrti satya*, in sanscrito; *sammuti sacca* in pali), proprio di tutti coloro che, presa la decisione di seguire gli insegnamenti del Buddha, si sforzano di applicarli alla loro vita quotidiana;
- l'altro è indicato dal **secondo livello**, quello della verità assoluta o ‘profonda’ (*paramārtha satya*, in sanscrito; *paramattha sacca*, in pali), proprio di quei pochi che riescono ad applicarli senza sforzo: a questo secondo livello giungono i rari illuminati (*bodhisattva*) che non hanno più bisogno di *obbedire* alle norme dell'Ottuplice sentiero, perché riescono a praticare spontaneamente tutto ciò che esse prescrivono. Solo una volta giunti a questo livello, si può realizzare che le norme dell'Ottuplice Sentiero, così come il contenuto delle altre tre Nobili Verità e come ogni forma di realtà (*dhamma*), sono 'vuote' (*śūnya*) di sostanzialità e di permanenza.

#### Fonti:

*Majjhima Nikāya*, 21 (*La rivelazione del Buddha*, cit., pp. 448-9; 453-57)

*Itivuttaka*, (ivi, pp. 795-7)

*Anguttara Nikāya*, Vol. V, Cap. X, § 21, 208-209 (*The book of the Gradual Sayings*, Oxford, The Pali Text Society, p. 192 e sgg.)

*Samyutta Nikāya*, tr. di V. Talamo, Roma, Ubaldini 1998, p. 631

*Sutta Nipāta*, in *La rivelazione del Buddha*, cit., pp. 844-46