



satipaṭṭhāna

IL CAMMINO DIRETTO

Bhikkhu Anālayo

SATIPAṬṬHĀNA

Bhikkhu Anālayo

SATIPAṬṬHĀNA

il cammino diretto



SANTACITTARAMA
edizioni

Pubblicato per distribuzione gratuita da Santacittarama Edizioni
Monastero Buddhista Santacittarama
Località Brulla
02030 Poggio Nativo (Rieti)

Edizione italiana a cura di Bhikkhunī Dhammadinnā
Traduzione di Letizia Baglioni

© Bhikkhu Anālayo 2018

Edizione originale in lingua inglese: *Satipaṭṭhāna, the direct path to realization*,
Birmingham, Windhorse Publications, 2003 (ristampa con variazioni minori 2007)

Immagine di copertina: Theodor Franz Steffens
Copertina: didodolmen
Impaginazione: Bhikkhunī Dhammadinnā
Stampa: Mediagraf, Noventa Padovana (Padova)

ISBN: 9788885706071

Come atto di *dhammadāna* e in osservanza della regola monastica buddhista,
Bhikkhu Anālayo declina l'accettazione di qualsiasi compenso derivante dai diritti
d'autore della presente opera

INDICE

	Elenco delle illustrazioni	ix
	Introduzione	1
	Traduzione del <i>Satipaṭṭhāna Sutta</i>	3
Capitolo I	Aspetti generali del cammino diretto	15
	I.1 Lo schema del <i>Satipaṭṭhāna Sutta</i>	15
	I.2 Panoramica dei quattro <i>satipaṭṭhāna</i>	20
	I.3 L'importanza dei singoli <i>satipaṭṭhāna</i> per la realizzazione	23
	I.4 Caratteristiche individuali dei <i>satipaṭṭhāna</i>	25
	I.5 L'espressione "cammino diretto"	29
	I.6 Il termine " <i>satipaṭṭhāna</i> "	31
Capitolo II	Il paragrafo di "definizione" del <i>Satipaṭṭhāna Sutta</i>	35
	II.1 Contemplare	36
	II.2 Cosa significa "essere diligente" (<i>ātāpī</i>)	38
	II.3 "Chiaramente cosciente" (<i>sampajāna</i>)	44
	II.4 Presenza mentale e chiara coscienza	47
Capitolo III	<i>Sati</i>	51
	III.1 L'approccio alla conoscenza nel buddhismo antico	51
	III.2 <i>Sati</i>	53
	III.3 Ruolo e posizione di <i>sati</i>	57
	III.4 Rappresentazioni di <i>sati</i>	61
	III.5 Caratteristiche e funzioni di <i>sati</i>	66
	III.6 <i>Sati</i> e concentrazione (<i>samādhi</i>)	71
Capitolo IV	Il ruolo della concentrazione	79
	IV.1 Libertà da desideri e scontento	79
	IV.2 Concentrazione, retta concentrazione e assorbimento	85
	IV.3 Assorbimento e realizzazione	93
	IV.4 Il contributo dell'assorbimento al progresso della visione profonda	100

	IV.5	Calma e visione profonda	104
Capitolo V		Il “ritornello” del <i>satipaṭṭhāna</i>	109
	V.1	Contemplazione interna ed esterna	112
	V.2	Interpretazioni alternative della contemplazione interna ed esterna	117
	V.3	L'impermanenza	121
	V.4	La co-origine dipendente (<i>paṭicca samuppāda</i>)	126
	V.5	Il principio della co-origine dipendente e le sue applicazioni pratiche	130
	V.6	Pura consapevolezza e non aggrapparsi a nulla	133
Capitolo VI		Il corpo	139
	VI.1	Le contemplazioni del corpo	139
	VI.2	Finalità e benefici della contemplazione del corpo	144
	VI.3	La consapevolezza del respiro	148
	VI.4	L' <i>Ānāpānasati Sutta</i>	157
	VI.5	Posture e attività	161
	VI.6	Le parti anatomiche e gli elementi	172
	VI.7	Il cadavere in decomposizione e la meditazione sulla morte	180
Capitolo VII		Le sensazioni	185
	VII.1	La contemplazione delle sensazioni	185
	VII.2	Sensazioni e opinioni (<i>diṭṭhi</i>)	190
	VII.3	La sensazione piacevole e l'importanza della gioia	194
	VII.4	La sensazione sgradevole	199
	VII.5	La sensazione neutra	202
Capitolo VIII		La mente	205
	VIII.1	La contemplazione della mente	205
	VIII.2	La consapevolezza non reattiva degli stati mentali	207
	VIII.3	Quattro stati mentali “ordinari”	209
	VIII.4	Quattro stati mentali “superiori”	211

Capitolo IX	I dhamma: gli impedimenti	215
	IX.1 La contemplazione dei <i>dhamma</i>	215
	IX.2 La contemplazione dei cinque impedimenti	220
	IX.3 L'importanza del riconoscimento degli impedimenti	224
	IX.4 Condizioni per la presenza o l'assenza di un impedimento	227
Capitolo X	I dhamma: gli aggregati	237
	X.1 I cinque aggregati	237
	X.2 Il contesto storico dell'insegnamento su <i>anattā</i>	244
	X.3 Il sé empirico e la contemplazione degli aggregati	246
	X.4 Il sorgere e svanire degli aggregati	251
Capitolo XI	I dhamma: le sfere sensoriali	255
	XI.1 Le sfere sensoriali e i vincoli	255
	XI.2 Il processo percettivo	262
	XI.3 L'educazione cognitiva	267
	XI.4 L'istruzione a Bāhiya	271
Capitolo XII	I dhamma: i fattori del risveglio	275
	XII.1 La contemplazione dei fattori del risveglio	275
	XII.2 La sequenza condizionale dei fattori del risveglio	277
	XII.3 I benefici della coltivazione dei fattori del risveglio	282
Capitolo XIII	I dhamma: le quattro nobili verità	287
	XIII.1 Le implicazioni di <i>dukkha</i>	287
	XIII.2 Le quattro nobili verità	289
	XIII.3 La contemplazione delle quattro nobili verità	292
Capitolo XIV	La realizzazione	295
	XIV.1 Graduale e improvvisa	296
	XIV.2 Il <i>Nibbāna</i> e le sue implicazioni etiche	302
	XIV.3 La concezione del <i>Nibbāna</i> nel buddhismo antico	306
	XIV.4 <i>Nibbāna</i> : né unità cosmica né annientamento	308

Capitolo XV	Conclusione	313
XV.1	Gli aspetti essenziali del <i>satipaṭṭhāna</i>	313
XV.2	L'importanza del <i>satipaṭṭhāna</i>	318
	Bibliografia	327
	Elenco delle abbreviazioni	353

ELENCO DELLE ILLUSTRAZIONI

Fig. 1.1	Struttura del <i>Satipaṭṭhāna Sutta</i>	19
Fig. 1.2	Progressione delle contemplazioni <i>satipaṭṭhāna</i>	20
Fig. 1.3	Correlazioni dei quattro <i>satipaṭṭhāna</i>	27
Fig. 2.1	Caratteristiche essenziali del <i>satipaṭṭhāna</i>	39
Fig. 3.1	Posizione di <i>sati</i> tra diverse importanti categorizzazioni	58
Fig. 5.1	Aspetti chiave del “ritornello” <i>satipaṭṭhāna</i>	110
Fig. 6.1	Le contemplazioni del corpo	140
Fig. 6.2	Struttura dell’ <i>ānāpānasati</i> in sedici passi	160
Fig. 6.3	Quattro aspetti della “chiara coscienza” nei commentari	170
Fig. 7.1	Tre e sei tipi di sensazione	187
Fig. 8.1	Otto categorie per la contemplazione della mente	206
Fig. 9.1	Schema delle contemplazioni dei <i>dhamma</i>	218
Fig. 9.2	I due stadi della contemplazione dei cinque impedimenti	227
Fig. 9.3	Schema dei fattori che indeboliscono o inibiscono gli impedimenti secondo i commentari	236
Fig. 10.1	I due stadi della contemplazione dei cinque aggregati	239
Fig. 11.1	I due stadi della contemplazione delle sei sfere sensoriali	261
Fig. 12.1	I due stadi della contemplazione dei sette fattori del risveglio	277
Fig. 12.2	Lo schema commentariale delle condizioni sussidiarie allo sviluppo dei fattori del risveglio	285
Fig. 13.1	La struttura quadripartita dell’antica medicina indiana e le quattro nobili verità	291
Fig. 13.2	I due stadi della contemplazione delle quattro nobili verità	293
Fig. 15.1	Caratteristiche e aspetti fondamentali del <i>satipaṭṭhāna</i>	316
Fig. 15.2	Interrelazione dinamiche delle contemplazioni <i>satipaṭṭhāna</i>	317

Bhikkhu Anālayo è nato in Germania nel 1962 e ha ricevuto l'ordinazione monastica in Sri Lanka nel 1995. Nel 2000 ha completato una tesi di dottorato sul *Satipaṭṭhāna Sutta* all'Università di Peradeniya, la cui edizione rivista e ampliata pubblicata nel 2003, già tradotta o in corso di traduzione in quattordici lingue, è offerta qui in italiano. Nel 2007 Anālayo ha presentato uno studio comparato dei discorsi del *Majjhima-nikāya* con le versioni parallele preservate in cinese, sanscrito e tibetano come tesi di abilitazione alla libera docenza presso l'Università di Marburgo. Autore di oltre trecento pubblicazioni tra libri ed articoli accademici, è professore ordinario di studi buddhisti presso il Numata Center for Buddhist Studies dell'Università di Amburgo, co-direttore dell'Āgama Research Group presso il Dharma Drum Institute of Liberal Arts (Taiwan), e membro del Barre Center for Buddhist Studies di Barre (Massachusetts), dove attualmente risiede. Bhikkhu Anālayo trascorre la maggior parte del proprio tempo in meditazione solitaria, e conduce ritiri di studio e pratica in Europa, Asia, Australia e Stati Uniti.

RINGRAZIAMENTI

Ben poco di questo lavoro sarebbe venuto in essere senza il generoso sostegno dei miei genitori, K.R. e T.F. Steffens. Il mio debito di gratitudine per i suggerimenti, le correzioni, l'ispirazione e le critiche si estende inoltre a Muni Bhikkhu, Bhikkhu Bodhi, Ñāṇananda Bhikkhu, Guttasīla Bhikkhu, Ñāṇaramita Bhikkhu, Ajahn Vipassī, Dhammajīva Bhikkhu, Brahmāli Bhikkhu, Ānandajoti Bhikkhu, Anagārika Santuṭṭho, Prof.ssa Lily de Silva, Prof. P.D. Pemasiri, Godwin Samararatne, Dhammacāri Vishvapani, Michael Drummond ed Andrew Quernmore. Eventuali errori e travisamenti si devono interamente all'inadeguatezza della mia pratica meditativa e della mia comprensione.

*jhāyatha, mā pamādattha,
mā pacchā vippaṭisārino ahuvattha*

meditate, non siate negligenti,
per non rimpiangerlo poi

INTRODUZIONE

Questo lavoro, frutto combinato della mia ricerca di dottorato all'Università di Peradeniya in Sri Lanka e della mia personale esperienza di monaco meditante, si propone uno studio dettagliato della teoria e della prassi della meditazione di presenza mentale secondo il *Satipaṭṭhāna Sutta*, nel contesto canonico e filosofico del buddhismo antico

La presenza mentale e il modo corretto di applicarla sono senza dubbio argomenti cruciali per chiunque aspiri a percorrere il sentiero di liberazione del Buddha. Ma per comprendere e praticare adeguatamente la meditazione di presenza mentale bisogna prendere in considerazione le istruzioni originarie del Buddha sul *satipaṭṭhāna*. Di conseguenza, il mio studio si incentra in particolare sui discorsi conservati nei quattro *Nikāya* principali e nelle parti storicamente più antiche del quinto *Nikāya* in quanto fonti di massimo rilievo.

Satipaṭṭhāna è una pratica. Nell'intento di dare un risvolto pratico alla mia indagine ho consultato una serie di manuali di meditazione moderni e pubblicazioni affini. La mia scelta è stata dettata soprattutto dall'accessibilità del materiale, ma spero comunque di aver incluso un numero sufficientemente rappresentativo di insegnanti di meditazione. Oltre a ciò mi sono avvalso di monografie e articoli accademici sul buddhismo antico per illustrare il modello filosofico e il contesto storico al cui interno va collocato il *Satipaṭṭhāna Sutta*, fornendo così il retroterra necessario per intendere certi passi o espressioni presenti in questo discorso.

Ho tenuto il corpo del testo sgombro, per quanto possibile, da citazioni dirette e annotazioni al margine per preservarne scorrevolezza e leggibilità; tuttavia, ho fatto ampio uso delle note a piè di pagina per rinviare a concetti di particolare rilievo e fornire informazioni aggiuntive. A un primo approccio, il lettore non specialista

potrebbe decidere di concentrarsi sul testo principale e prendere in considerazione il contenuto delle note in un secondo momento.

La mia esposizione segue puntualmente la sequenza interna del discorso, ma non si limita a un semplice commento e fa posto a brevi digressioni che esplorano aspetti rilevanti e forniscono informazioni di base necessarie a una migliore comprensione delle sezioni del testo via via esaminate.

Il primo capitolo tratta di aspetti generali e della terminologia *satipaṭṭhāna*. I tre capitoli successivi sono dedicati al secondo paragrafo del *Satipaṭṭhāna Sutta*, che ho chiamato “definizione”, in particolare al significato di sati e al ruolo della concentrazione. Nel quinto capitolo mi occupo di una serie di istruzioni ripetute in tutto il discorso dopo ognuno degli esercizi meditativi, che ho definito il “ritornello”. Con il sesto capitolo comincio a esaminare gli esercizi del “cammino diretto” della meditazione di presenza mentale, ossia la contemplazione del corpo, delle sensazioni, della mente e dei *dhama*. Terminata l’analisi delle singole pratiche meditative passo al paragrafo finale del discorso e al significato di *Nibbāna*. In conclusione, cerco di mettere in evidenza alcuni aspetti fondamentali del *satipaṭṭhāna* e di valutarne la portata.

In generale, l’obiettivo della mia ricerca non è proporre un’interpretazione particolare, quanto avanzare ipotesi e riflessioni capaci di schiudere nuove prospettive sul *satipaṭṭhāna* e ispirare il lettore a intraprenderne in concreto la pratica.

TRADUZIONE DEL *SATIPAṬṬHĀNA SUTTA*¹

Così ho udito. In una certa occasione il Beato risiedeva nella terra dei Kuru, in una città dei Kuru chiamata Kammāsadhamma. Lì si rivolse ai monaci, dicendo: “Monaci!” “Signore!”, replicarono quelli. Il Beato parlò così:

[IL CAMMINO DIRETTO]

“Monaci, questo è il cammino diretto per la purificazione degli esseri, per superare il dolore e il compianto, per porre fine a *dukkha* e allo scontento, per acquisire il vero metodo, per realizzare il *Nibbāna*, e cioè i quattro *satipaṭṭhāna*.

[DEFINIZIONE]

E quali quattro? Ecco, monaci, in relazione al corpo, un monaco dimora contemplando il corpo: diligente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo. In relazione alle sensazioni, dimora contemplando le sensazioni: diligente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo. In relazione alla mente, dimora contemplando la mente, diligente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo. In relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma*, diligente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo.

¹ La mia traduzione del *Satipaṭṭhāna Sutta* segue per lo più quella di Ñāṇamoli 1995, pp. 145–55. In alcuni casi, però, ho proposto una mia traduzione basata sulla comprensione emersa nel corso della ricerca. Per facilitare la consultazione di specifici passi del discorso ho inserito brevi titoli all’inizio di ciascuna sezione.

[RESPIRARE]

E in che modo, monaci, in relazione al corpo, dimora contemplando il corpo? Ecco: recatosi nella foresta, o ai piedi di un albero, o in un riparo vuoto, si siede; incrociate le gambe, raddrizzata la schiena e suscitata la presenza mentale davanti a se stesso, consapevole inspira, consapevole espira.

Inspirando lungo, egli sa ‘inspiro lungo’; espirando lungo egli sa ‘espiro lungo’. Inspirando breve egli sa ‘inspiro breve’; espirando breve egli sa ‘espiro breve’. Si esercita così: ‘inspirerò sentendo tutto il corpo’; si esercita così: ‘espirerò sentendo tutto il corpo’. Si esercita così: ‘inspirerò calmando la formazione corporea’; si esercita così: ‘espirerò calmando la formazione corporea’.

Come un abile tornitore, o il suo apprendista, quando fa un giro lungo sa ‘faccio un giro lungo’, o quando fa un giro breve sa ‘faccio un giro breve’, allo stesso modo, quando inspira lungo egli sa ‘inspiro lungo’ ... [continua come sopra].

[RITORNELLO]

Così, in relazione al corpo dimora contemplando il corpo internamente, o dimora contemplando il corpo esternamente, o dimora contemplando il corpo sia internamente sia esternamente. Oppure, dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nel corpo la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere e svanire. Oppure, la consapevolezza che ‘c’è un corpo’ viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Ecco in che modo, in relazione al corpo, dimora contemplando il corpo.

[POSTURE]

Ancora, monaci, quando cammina, sa ‘cammino’; quando sta in piedi, sa ‘sto in piedi’; quando è seduto, sa ‘sto seduto’; quando è disteso, sa ‘sono disteso’; o sa come sia disposto il suo corpo.

[RITORNELLO]

Così, in relazione al corpo dimora contemplando il corpo internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente. Dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che 'c'è un corpo' viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Anche così, in relazione al corpo, dimora contemplando il corpo.

[ATTIVITÀ]

Ancora, monaci, quando va o torna agisce in piena coscienza; quando guarda e distoglie lo sguardo agisce in piena coscienza; quando flette ed estende le membra egli agisce in piena coscienza; quando indossa le vesti e porta mantello e ciotola agisce in piena coscienza; quando mangia, beve, ingerisce e gusta agisce in piena coscienza; quando defeca e urina agisce in piena coscienza; quando cammina, sta in piedi, siede, si addormenta, si sveglia, parla e tace agisce in piena coscienza.

[RITORNELLO]

Così, in relazione al corpo dimora contemplando il corpo internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente. Dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che 'c'è un corpo' viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Anche così, in relazione al corpo, dimora contemplando il corpo.

[PARTI ANATOMICHE]

Ancora, monaci, esamina il corpo dalla pianta dei piedi in su e dalla cima della testa in giù, racchiuso dalla pelle e pieno di impurità di vario tipo, così: 'in questo corpo ci sono capelli, peli, unghie, denti,

pelle, carne, tendini, ossa, midollo, reni, cuore, fegato, diaframma, milza, polmoni, mesenterio, stomaco, feci, bile, flemma, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, lubrificante, saliva, muco, fluido sinoviale e urina’.

Come se ci fosse un sacco con aperture a entrambi i capi, pieno di molti tipi di granaglie – riso di montagna, riso rosso, fagioli, piselli, miglio e riso bianco – e un uomo con una buona vista lo aprisse e ne esaminasse il contenuto: ‘questo è riso di montagna, questo riso rosso, questi fagioli, questi piselli, questo miglio, questo riso bianco’; allo stesso modo, esamina il corpo ... [continua come sopra].

[RITORNELLO]

Così, in relazione al corpo dimora contemplando il corpo internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente. Dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che ‘c’è un corpo’ viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Anche così, in relazione al corpo, dimora contemplando il corpo.

[ELEMENTI]

Ancora, monaci, esamina questo corpo, comunque disposto, comunque atteggiato, in quanto costituito da elementi: ‘in questo corpo c’è l’elemento terra, l’elemento acqua, l’elemento fuoco, l’elemento aria’.

Come se un abile macellaio, o il suo apprendista, avesse macellato una vacca e sedesse a un crocicchio con la carcassa tagliata a pezzi; così esamina questo corpo ... [continua come sopra].

[RITORNELLO]

Così, in relazione al corpo dimora contemplando il corpo internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente. Dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere ... dello

svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che ‘c’è un corpo’ viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Anche così, in relazione al corpo, dimora contemplando il corpo.

[CADAVERE IN DECOMPOSIZIONE]

Ancora, monaci, come se vedesse un corpo abbandonato all’aperto in un sito crematorio, morto da uno, due o tre giorni, gonfio, livido e trasudante liquami ... divorato da corvi, falchi, avvoltoi, cani, sciacalli o vari tipi di vermi ... uno scheletro con carne e sangue tenuto insieme dai tendini ... uno scheletro senza carne sporco di sangue ... ossa slegate sparse di qua e di là ... ossa sbiancate color madreperla ... ossa ammicchiate invecchiate da oltre un anno ... ossa marcite e polverizzate; ed egli lo confronta con questo stesso corpo così: ‘Anche questo corpo ha la medesima natura, diventerà così, non è esente da tale destino’.²

[RITORNELLO]

Così, in relazione al corpo dimora contemplando il corpo internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente. Dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che ‘c’è un corpo’ viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Anche così, in relazione al corpo, dimora contemplando il corpo.

[SENSAZIONI]

E in che modo, monaci, in relazione alle sensazioni, dimora contemplando le sensazioni?

² Nel discorso, ogni fase della contemplazione del cadavere è seguita dalla completa versione del “ritornello” che per comodità ho abbreviato qui e nella Fig. 1.1.

Ecco: quando prova una sensazione gradevole sa ‘provo una sensazione gradevole’; quando prova una sensazione sgradevole sa ‘provo una sensazione sgradevole’; quando prova una sensazione neutra sa ‘provo una sensazione neutra’. Quando prova una sensazione gradevole mondana sa ‘provo una sensazione gradevole mondana’; quando prova una sensazione gradevole non mondana ‘provo una sensazione gradevole non mondana’; quando prova una sensazione sgradevole mondana sa ‘provo una sensazione sgradevole mondana’; quando prova una sensazione sgradevole non mondana sa ‘provo una sensazione sgradevole non mondana’; quando prova una sensazione neutra mondana sa ‘provo una sensazione neutra mondana’; quando prova una sensazione neutra non mondana sa ‘provo una sensazione neutra non mondana’.

[RITORNELLO]

Così, in relazione alle sensazioni dimora contemplando le sensazioni internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente. Dimora contemplando nelle sensazioni la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che ‘c’è sensazione’ viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Ecco in che modo, in relazione alle sensazioni, dimora contemplando le sensazioni.

[MENTE]

E in che modo, monaci, in relazione alla mente, dimora contemplando la mente? Ecco: conosce una mente avida come ‘avidata’, e una mente senza avidità come ‘non avidata’; conosce una mente arrabbiata come ‘arrabbiata’, e una mente senza rabbia come ‘non arrabbiata’; riconosce una mente illusa come ‘illusa’, e una mente senza illusione come ‘non illusa’; riconosce una mente contratta come ‘contratta’, e una mente distratta come ‘distratta’; riconosce una mente grande come ‘grande’, e una mente ristretta come ‘ristretta’; riconosce una mente superabile come ‘superabile’, e una mente insuperabile come ‘insuperabile’; riconosce una mente concentrata come ‘concentrata’,

e una mente non concentrata come ‘non concentrata’; riconosce una mente liberata come ‘liberata’, e una mente non liberata come ‘non liberata’.

[RITORNELLO]

Così, in relazione alla mente dimora contemplando la mente internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente. Dimora contemplando nella mente la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che ‘c’è una mente’ viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Ecco in che modo, in relazione alla mente, dimora contemplando la mente.

[IMPEDIMENTI]

E in che modo, monaci, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma*? Ecco: in relazione ai *dhamma* contempla i *dhamma* dal punto di vista dei cinque impedimenti. E in che modo, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista dei cinque impedimenti?

Se in lui è presente il desiderio dei sensi, sa ‘c’è desiderio dei sensi in me’; se il desiderio dei sensi non è presente, sa ‘non c’è desiderio dei sensi in me’; e sa come può sorgere il desiderio dei sensi non ancora sorto, come può essere eliminato il desiderio dei sensi e come il sorgere del desiderio dei sensi eliminato può essere prevenuto in futuro. Se in lui è presente l’avversione, sa ‘c’è avversione in me’; se l’avversione non è presente, sa ‘non c’è avversione in me’; e sa come può sorgere l’avversione non ancora sorta, come può essere eliminata l’avversione e come il sorgere dell’avversione eliminata può essere prevenuto in futuro. Se in lui è presente indolenza-torpore sa ‘c’è indolenza-torpore in me’; se l’indolenza-torpore non è presente, sa ‘non c’è indolenza-torpore in me’; e sa come può sorgere l’indolenza-torpore non ancora sorta, come può essere eliminata l’indolenza-torpore e come il sorgere dell’indolenza-torpore eliminata può essere prevenuto in futuro. Se in lui è presente irrequietezza-preoccupazione,

sa 'c'è irrequietezza-preoccupazione in me'; se l'irrequietezza-preoccupazione non è presente, sa 'non c'è irrequietezza-preoccupazione in me'; e sa come può sorgere l'irrequietezza-preoccupazione non ancora sorta, come può essere eliminata l'irrequietezza-preoccupazione e come il sorgere dell'irrequietezza-preoccupazione eliminata può essere prevenuto in futuro. Se in lui è presente il dubbio, sa 'c'è il dubbio in me'; se il dubbio non è presente, sa 'non c'è il dubbio in me'; e sa come può sorgere il dubbio non ancora sorta, come il dubbio può essere eliminato e come il sorgere del dubbio eliminato può essere prevenuto in futuro.

[RITORNELLO]

Così, in relazione ai *dhamma* dimora contemplando i *dhamma* internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente. Dimora contemplando nei *dhamma* la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che 'ci sono *dhamma*' viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Ecco in che modo, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista dei cinque impedimenti.

[AGGREGATI]

Ancora, monaci, in relazione ai *dhamma* dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista dei cinque aggregati di attaccamento. E in che modo, in relazione ai *dhamma* dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista dei cinque aggregati di attaccamento? Ecco: sa 'la forma materiale è così, così è il suo sorgere, così è il suo scomparire; la sensazione è così, così è il suo sorgere, così è il suo scomparire; la cognizione è così, così è il suo sorgere, così è il suo scomparire; le volizioni sono così, così è il loro sorgere, così è il loro scomparire; la coscienza è così, così è il suo sorgere, così è il suo scomparire'.

[RITORNELLO]

Così, in relazione ai *dhamma* dimora contemplando i *dhamma* inter-

namente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente. Dimora contemplando nei *dhamma* la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che 'ci sono *dhamma*' viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Ecco in che modo, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista dei cinque aggregati.

[SFERE SENSORIALI]

Ancora, monaci, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista delle sei sfere sensoriali interne ed esterne. E in che modo, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista delle sei sfere sensoriali interne ed esterne? Ecco: conosce l'occhio, conosce le forme e conosce il vincolo che nasce in dipendenza da entrambi, e conosce anche come può sorgere un vincolo non ancora sorto; come eliminare un vincolo già sorto; come prevenire in futuro il sorgere di un vincolo eliminato.

Conosce l'orecchio, conosce i suoni e conosce il vincolo che nasce in dipendenza da entrambi, e conosce anche come può sorgere un vincolo non ancora sorto; come eliminare un vincolo già sorto; come prevenire in futuro il sorgere di un vincolo eliminato.

Conosce il naso, conosce gli odori e conosce il vincolo che nasce in dipendenza da entrambi, e conosce anche come può sorgere un vincolo non ancora sorto; come eliminare un vincolo già sorto; come prevenire in futuro il sorgere di un vincolo eliminato.

Conosce la lingua, conosce i sapori e conosce il vincolo che nasce in dipendenza da entrambi, e conosce anche come può sorgere un vincolo non ancora sorto; come eliminare un vincolo già sorto; come prevenire in futuro il sorgere di un vincolo eliminato.

Conosce il corpo, conosce le cose tangibili e conosce il vincolo che nasce in dipendenza da entrambi, e conosce anche come può sorgere un vincolo non ancora sorto; come eliminare un vincolo già sorto; come prevenire in futuro il sorgere di un vincolo eliminato.

Conosce la mente, conosce gli oggetti mentali e conosce il vincolo

che nasce in dipendenza da entrambi, e conosce anche come può sorgere un vincolo non ancora sorto; come eliminare un vincolo già sorto; come prevenire in futuro il sorgere di un vincolo eliminato.

[RITORNELLO]

Così, in relazione ai *dhamma* dimora contemplando i *dhamma* internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente. Dimora contemplando nei *dhamma* la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che 'ci sono *dhamma*' viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Ecco in che modo, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista delle sei sfere sensoriali interne ed esterne.

[FATTORI DEL RISVEGLIO]

Ancora, monaci, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista dei sette fattori del risveglio. E in che modo, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista dei sette fattori del risveglio? Ecco: se in lui è presente il fattore del risveglio presenza mentale, sa 'in me c'è il fattore del risveglio presenza mentale'; se il fattore del risveglio presenza mentale non è presente, sa 'in me non c'è il fattore del risveglio presenza mentale'; sa come può sorgere il fattore del risveglio presenza mentale non ancora sorto e come, una volta sorto, lo si può perfezionare coltivandolo. Se in lui è presente il fattore del risveglio investigazione dei *dhamma*, sa 'in me c'è il fattore del risveglio investigazione dei *dhamma*'; se il fattore del risveglio investigazione dei *dhamma* non è presente, sa 'in me non c'è il fattore del risveglio investigazione dei *dhamma*'; sa come può sorgere il fattore del risveglio investigazione dei *dhamma* non ancora sorto e come, una volta sorto, lo si può perfezionare coltivandolo. Se in lui è presente il fattore del risveglio energia, sa 'in me c'è il fattore del risveglio energia'; se il fattore del risveglio energia non è presente, sa 'in me non c'è il fattore del risveglio energia'; sa come può sorgere il fattore del risveglio energia

non ancora sorto e come, una volta sorto, lo si può perfezionare coltivandolo. Se in lui è presente il fattore del risveglio gioia, sa ‘in me c’è il fattore del risveglio gioia’; se il fattore del risveglio gioia non è presente, sa ‘in me non c’è il fattore del risveglio gioia’; sa come può sorgere il fattore del risveglio gioia non ancora sorto e come, una volta sorto, lo si può perfezionare coltivandolo. Se in lui è presente il fattore del risveglio tranquillità, sa ‘in me c’è il fattore del risveglio tranquillità’; se il fattore del risveglio tranquillità non è presente, sa ‘in me non c’è il fattore del risveglio tranquillità’; sa come può sorgere il fattore del risveglio tranquillità non ancora sorto e come, una volta sorto, lo si può perfezionare coltivandolo. Se in lui è presente il fattore del risveglio concentrazione, sa ‘in me è presente il fattore del risveglio concentrazione’; se il fattore del risveglio concentrazione non è presente, sa ‘in me non c’è il fattore del risveglio concentrazione’; sa come può sorgere il fattore del risveglio concentrazione non ancora sorto e come, una volta sorto, lo si può perfezionare coltivandolo. Se in lui è presente il fattore del risveglio equanimità, sa ‘in me è presente il fattore del risveglio equanimità’; se il fattore del risveglio equanimità non è presente, sa ‘in me non c’è il fattore del risveglio equanimità’; sa come può sorgere il fattore del risveglio equanimità non ancora sorto e come, una volta sorto, lo si può perfezionare coltivandolo.

[RITORNELLO]

Così, in relazione ai *dhamma* dimora contemplando i *dhamma* internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente. Dimora contemplando nei *dhamma* la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che ‘ci sono *dhamma*’ viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Ecco in che modo, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista dei sette fattori del risveglio.

[NOBILI VERITÀ]

Ancora, monaci, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i

dhamma dal punto di vista delle quattro nobili verità. E in che modo, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista delle quattro nobili verità? Ecco: conosce così com'è 'questo è *dukkha*'; conosce così com'è 'questo è il sorgere di *dukkha*'; conosce così com'è 'questa è la cessazione di *dukkha*'; conosce così com'è 'questa è la via che porta alla cessazione di *dukkha*'.

[RITORNELLO]

Così, in relazione ai *dhamma* dimora contemplando i *dhamma* internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente. Dimora contemplando nei *dhamma* la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che 'ci sono *dhamma*' viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Ecco in che modo, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista delle quattro nobili verità.

[PREDIZIONE]

Monaci, per chiunque coltivi così questi quattro *satipaṭṭhāna* per sette anni sarebbe lecito attendersi uno dei due frutti: la conoscenza finale qui e ora oppure, se vi fosse un residuo di attaccamento, il non ritorno. Lasciamo andare sette anni ... sei anni ... cinque anni ... quattro anni ... tre mesi ... due mesi ... un mese ... mezzo mese ... per chiunque coltivi così questi quattro *satipaṭṭhāna* per sette giorni sarebbe lecito attendersi uno dei due frutti: la conoscenza finale qui e ora oppure, se vi fosse un residuo di attaccamento, il non ritorno. Dunque è in questo senso che è stato detto:

[CAMMINO DIRETTO]

‘Monaci, questo è il cammino diretto per la purificazione degli esseri, per superare il dolore e il compianto, per porre fine a *dukkha* e allo scontento, per acquisire il vero metodo, per realizzare il *Nibbāna*, e cioè i quattro *satipaṭṭhāna*’.

Questo è ciò che disse il Beato. I monaci furono soddisfatti e gioirono delle parole del Beato.

anche in cinese e sanscrito, con interessanti occasionali variazioni rispetto alle recensioni in pali.⁴

La maggior parte dei discorsi del *Samyutta Nikāya* e dell'*Āṅguttara Nikāya* riportano solo un nudo schema dei quattro *satipaṭṭhāna*, senza entrare nei dettagli delle sue possibili applicazioni. La suddivisione funzionale in quattro *satipaṭṭhāna* sembra sia un prodotto diretto del risveglio del Buddha,⁵ un aspetto centrale della sua riscoperta di un antico sentiero di pratica.⁶ Ma le istruzioni dettagliate che troviamo nel *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* e nel *Satipaṭṭhāna Sutta* appartengono verosimilmente a un periodo successivo, in cui l'insegnamento del Buddha si era diffuso dalla valle del Gange alla lontana Kammāsa-dhamma nel paese dei Kuru, dove vennero pronunciati entrambi i discorsi.⁷

⁴ Secondo Schmithausen 1976, p. 244, sussistono altre cinque versioni: due complete in cinese (*Madhyama Āgama: Taishō* 1, n. 26, p. 582b; *Ekottara Āgama: Taishō* 2, n. 125, p. 568a) e tre frammentarie in cinese e in sanscrito (la *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā*, lo **Śāriputrābhidharma* in *Taishō* 28, n. 1548, p. 525a, e lo *Śrāvaka-bhūmi*). Una traduzione abbreviata di una delle versioni cinesi complete, il *Nien-ch'u-ching, sūtra* 98 del *Madhyama Āgama*, si trova in Minh Chau 1991, pp. 87–95. Una traduzione completa di questa e delle altre versioni cinesi dell'*Ekottara Āgama*, ossia il primo *sūtra* del dodicesimo capitolo (*Yi ru dao*) dell'*Ekottara Āgama*, si trova in Nhat Hanh 1990, pp. 151–77. Un confronto fra il *Satipaṭṭhāna Samyutta* e il suo parallelo cinese si trova in Choong 2000, pp. 215–18 e Hurvitz 1978, pp. 211–29.

⁵ In S V 178 il Buddha include i quattro *satipaṭṭhāna* fra le sue scoperte riguardo a cose ignote ai suoi tempi. Cfr. anche S V 167, dove il Buddha da poco risvegliato osserva fra sé che i quattro *satipaṭṭhāna* sono il cammino diretto al risveglio, riscuotendo il plauso di Brahmā Sahampati disceso dal cielo (cfr. anche S V 185). In entrambi i casi il testo si limita a uno schema generale e non riporta gli esempi pratici dettagliati presenti nel *Satipaṭṭhāna Sutta* e nel *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*.

⁶ S II 105 parla di *sammā sati* come la riscoperta di un antico sentiero percorso dai Buddha del passato. Analogamente, A II 29 definisce *sammā sati* una pratica antica. Effettivamente, D II 35 riferisce che il *bodhisatta* Vipassī si dedicava a *dhammānupassanā* in riferimento ai cinque aggregati, a riprova dell'antichità del *satipaṭṭhāna* come pratica dei Buddha precedenti; una pratica che, però, doveva essere caduta in oblio prima della riscoperta a opera di Gotama.

⁷ Lily de Silva (n.d.), p. 3, osserva che il *Satipaṭṭhāna Sutta* venne pronunciato solo quando “il Dhamma si diffuse dalla sua sede originaria nel Magadha ai confini della terra dei Kuru”. Altri discorsi tenuti a Kammāsadhamma (p. es. D II 55; M I 501; M II 261; S II 92; S II 107; A V 29) confermano l'associazione di tale località

Nella Fig. 1.1 ho cercato di dare uno schema della struttura della versione dettagliata del *satipaṭṭhāna* secondo il *Satipaṭṭhāna Sutta*; ogni riquadro rappresenta un paragrafo del discorso, a partire dal fondo.

Il primo e ultimo paragrafo del discorso sono un passo in cui si afferma che *satipaṭṭhāna* è il cammino diretto al *Nibbāna*. Il paragrafo successivo definisce in breve gli aspetti essenziali del cammino diretto. Questa “definizione” menziona quattro *sati paṭṭhāna* o oggetti di contemplazione: corpo, sensazioni, mente e *dhamma*.⁸ Essa, inoltre, specifica le qualità mentali richieste dal *satipaṭṭhāna*: il praticante dovrebbe essere diligente (*ātāpī*), chiaramente cosciente (*sampajāna*), consapevole (*sati*), libero da desideri e scontento (*vineyya abhijjhā-domanassa*).

Dopo la “definizione” il discorso descrive in dettaglio i quattro *satipaṭṭhāna* di corpo, sensazioni, mente e *dhamma*. L’ambito del primo *satipaṭṭhāna*, la contemplazione del corpo, va dalla consapevolezza della respirazione, delle posture e delle attività, alla scomposizione del corpo nelle sue parti anatomiche ed elementi costitutivi, fino alla contemplazione di un cadavere in decomposizione. I due *satipaṭṭhāna* successivi riguardano la contemplazione delle sensazioni e della mente. Il quarto *satipaṭṭhāna* elenca cinque tipi di *dhamma* da contemplare: gli impedimenti mentali, gli aggregati, le sfere sensoriali, i fattori del risveglio e le quattro nobili verità. Dopo le pratiche meditative, il discorso torna sul concetto di cammino diretto passando per una predizione circa i tempi entro cui ci si può attendere la realizzazione.

con una fase relativamente evoluta della comunità buddhista delle origini (p. es. M I 502 menziona molti seguaci provenienti da diversi contesti). Secondo Ps I 227, una caratteristica comune dei discorsi pronunciati in questa sede è la natura comparativamente avanzata dei temi, segno della capacità dei suoi abitanti di ricevere insegnamenti profondi. Il paese dei Kuru corrisponde all’area della moderna Delhi (secondo Law 1979, p. 18; Malalasekera 1995, vol. I, p. 642; T.W. Rhys Davids 1997, p. 27). Questa stessa zona dell’India è associata anche agli eventi narrati nella *Bhagavadgītā* (Bhg 1.1).

⁸ Le implicazioni del termine *dhamma*, che ho lasciato non tradotto, sono affrontate a pp. 215ss.

In tutto il discorso, una particolare formula fa seguito a ciascuna pratica meditativa. Questo “ritornello” del *satipaṭṭhāna* completa le istruzioni sottolineando ripetutamente gli aspetti importanti della pratica.⁹ Secondo il “ritornello”, la contemplazione *satipaṭṭhāna* si estende ai fenomeni interni ed esterni e si incentra sul loro sorgere e svanire. Inoltre, esso indica che la presenza mentale va suscitata al semplice scopo di coltivare la nuda conoscenza e ottenere la continuità della consapevolezza. Sempre secondo il “ritornello”, una corretta contemplazione *satipaṭṭhāna* richiede la libertà da ogni dipendenza o adesione.

L'intero discorso è racchiuso fra un'introduzione, che riporta l'occasione in cui è stato dato, e una conclusione, che riferisce la soddisfazione espressa dai monaci in seguito all'esposizione del Buddha.¹⁰

Collocando la “definizione” e il “ritornello” al centro della Fig. 1.1. voglio sottolineare il ruolo centrale che giocano nel discorso. Come si vede, il testo delinea uno schema ripetitivo che alterna sistematicamente specifiche istruzioni meditative al “ritornello”. Inevitabilmente, il compito del “ritornello” è richiamare l'attenzione su quegli aspetti del *satipaṭṭhāna* che sono essenziali per una pratica corretta. Lo stesso schema si applica all'esordio del discorso in cui un'introduzione generale all'argomento del *satipaṭṭhāna*, nella forma di un'asserzione sul “cammino diretto”, è seguita da una “definizione” che ha il compito di evidenziarne le caratteristiche salienti. Dunque, tanto la “definizione” quanto il “ritornello” si occupano di ciò che è essenziale, ed è per questo che l'informazione che contengono è di particolare rilievo per una corretta interpretazione e applicazione del *satipaṭṭhāna*.

⁹ Che il “ritornello” sia imprescindibile per ogni esercizio meditativo è dimostrato dall'osservazione conclusiva presente in ciascuna occorrenza del “ritornello” (p. es. M I 56): “ecco in che modo un monaco, nei riguardi del corpo (delle sensazioni, della mente, dei *dhamma*) dimora contemplando il corpo (le sensazioni, la mente, i *dhamma*)”, il che lo ricollega alla domanda posta all'inizio di ciascun *satipaṭṭhāna* (p. es. M I 56): “in che modo un monaco, nei riguardi del corpo (eccetera) dimora contemplando il corpo (eccetera)?”.

¹⁰ Sono i consueti paragrafi introduttivi e conclusivi in quello che Manné 1990, p. 33 identifica come il tipico “sermone”.

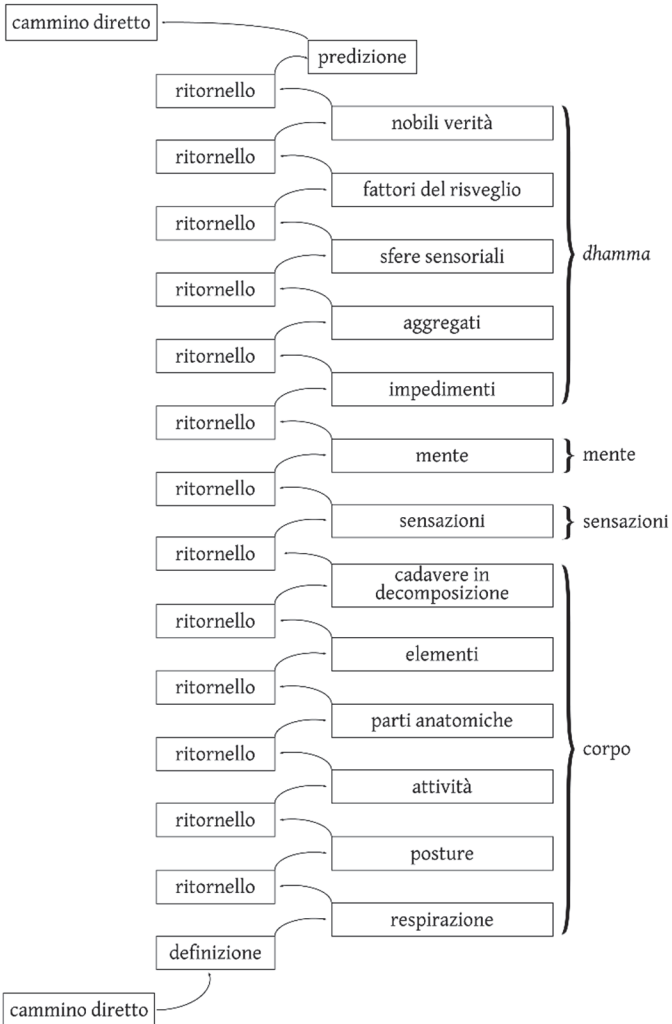


Fig. 1.1 Struttura del *Satipaṭṭhāna Sutta*

I.2 PANORAMICA DEI QUATTRO *SATIPATTHĀNA*

A ben vedere, la sequenza delle contemplazioni elencate nel *Satipatthāna Sutta* rivela uno schema progressivo (cfr. Fig. 1.2). La contemplazione del corpo va dalla più ovvia esperienza delle posture e attività fisiche alla costituzione anatomica. L'accresciuta sensibilità che si sviluppa in questo modo getta le basi per la contemplazione delle sensazioni, uno spostamento della consapevolezza dagli aspetti fisici dell'esperienza, immediatamente accessibili, a oggetti di consapevolezza più raffinati e sottili.

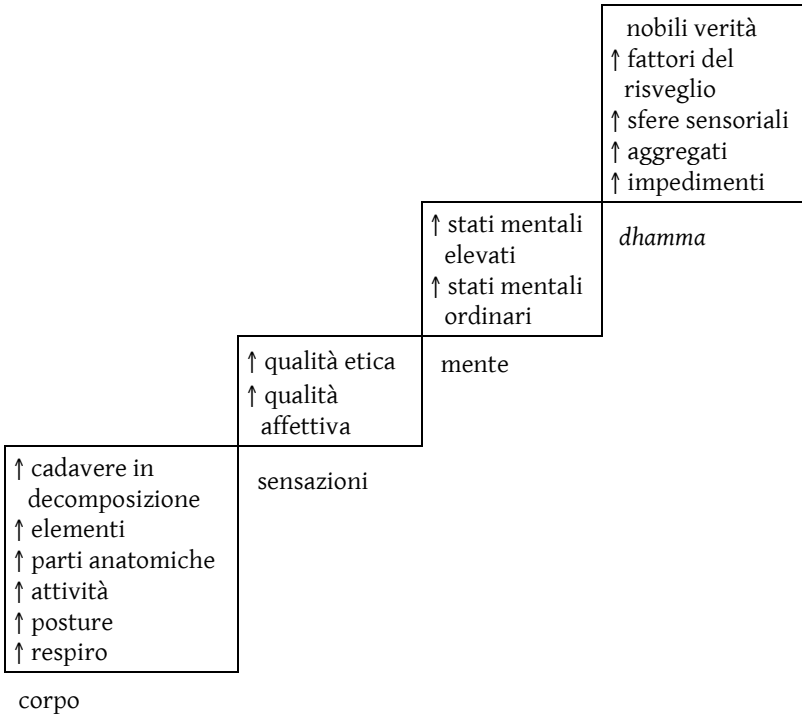


Fig. 1.2 Progressione delle contemplazioni *satipatthāna*

La contemplazione della sensazione suddivide le sensazioni non solo in base alla loro qualità affettiva piacevole, spiacevole o neutra, ma anche in base al loro carattere mondano o non mondano. Quest'ultima

parte della contemplazione delle sensazioni, quindi, introduce una distinzione etica che funge da base per l'osservazione della differenza fra stati mentali salutari e non salutari menzionata all'inizio del *satipaṭṭhāna* successivo, la contemplazione della mente.

La contemplazione della mente parte dalla presenza o assenza di quattro stati mentali non salutari (passione, collera, confusione e agitazione) e prosegue con la presenza o assenza di quattro stati mentali elevati. L'interesse per gli stati mentali elevati nell'ultima parte della contemplazione della mente si presta per sua natura a un esame dettagliato dei fattori che ostacolano in particolar modo i livelli di concentrazione più profonda. Si tratta degli impedimenti, il primo oggetto della contemplazione dei *dhamma*.

Dopo aver trattato gli impedimenti alla pratica meditativa, la contemplazione dei *dhamma* passa a due modalità di analisi dell'esperienza soggettiva: i cinque aggregati e le sei sfere sensoriali. A queste fanno seguito i fattori del risveglio, la successiva contemplazione dei *dhamma*. Il coronamento della pratica *satipaṭṭhāna* è la contemplazione delle quattro nobili verità, la cui piena comprensione coincide con la realizzazione.

Considerata in questo modo, la sequenza delle contemplazioni *satipaṭṭhāna* si snoda progressivamente dal livello più grossolano a quelli più sottili.¹¹ Questa progressione lineare non è priva di risvolti pratici, dato che le contemplazioni del corpo si prospettano come un esercizio di base per consolidare *sati*, mentre l'ultima contemplazione che ha per oggetto le quattro nobili verità include l'esperienza del *Nibbāna* (la terza nobile verità della cessazione di *dukkha*) e rappresenta quindi il coronamento di una fruttuosa applicazione del *satipaṭṭhāna*.

¹¹ Il **Mahāprajñāpāramitāsāstra* (in Lamotte 1970, pp. 1158, 1162, 1167) spiega lo schema nel modo seguente: dopo aver investigato il corpo, il meditante cerca la causa dell'attaccamento a esso e la individua nella sensazione piacevole. Indagando le sensazioni sorge la domanda "chi prova sensazioni?", il che porta a contemplare la mente. Ciò a sua volta è il fondamento per una indagine delle cause e condizioni della mente, che è il tema della contemplazione dei *dhamma*. Sullo schema progressivo che sottende alla sequenza delle contemplazioni *satipaṭṭhāna* cfr. anche Ariyadhamma 1994, p. 6; Gethin 1992, p. 47; Guenther 1991, p. 219; Khemacari 1985, p. 38; King 1992, p. 67; Meier 1978, p. 16.

Allo stesso tempo, tuttavia, questo schema progressivo non prescrive un'unica modalità possibile di pratica del *satipaṭṭhāna*. Interpretare la progressione degli esercizi meditativi del *Satipaṭṭhāna Sutta* come una sequenza obbligata restringerebbe di molto il campo della pratica, dato che solo le esperienze dei fenomeni che rientrano in questo schema prestabilito sarebbero a buon diritto oggetti di consapevolezza. Ma una caratteristica cruciale del *satipaṭṭhāna* è la consapevolezza dei fenomeni così come sono e nel momento in cui accadono. Sebbene la consapevolezza tenda di per sé a procedere dal grossolano al sottile, è molto probabile che nella pratica effettiva essa si discosti dalla sequenza delineata nel discorso.

Una coltivazione flessibile e completa del *satipaṭṭhāna* dovrebbe includere tutti gli aspetti dell'esperienza, in qualunque sequenza si presentino. Tutti i *satipaṭṭhāna* possono continuare a essere rilevanti lungo i vari stadi del sentiero. La pratica di contemplazione del corpo, ad esempio, non è una pratica da superare e accantonare una volta raggiunto un certo livello di sviluppo. Al contrario, continua a occupare un posto di rilievo perfino per un *arahant*.¹² Intesi così, gli esercizi meditativi elencati nel *Satipaṭṭhāna Sutta* si sostengono reciprocamente. La sequenza con cui sono praticati può variare a seconda delle esigenze di ciascun meditante.

Non solo i quattro *satipaṭṭhāna* si sostengono a vicenda, ma potrebbero anche essere integrati in un'unica pratica meditativa. Ne troviamo riscontro nell'*Ānāpānasati Sutta* dove si dice che la consapevolezza del respiro può essere coltivata in modo tale da coprire tutti e quattro i *satipaṭṭhāna*.¹³ Questa esposizione dimostra la possibilità di combinare l'intera serie dei quattro *satipaṭṭhāna* nella pratica di un'unica meditazione.

¹² Cfr. p. es. S V 326, dove si dice che il Buddha stesso, dopo il risveglio, continua a praticare la consapevolezza del respiro.

¹³ M III 83.

L.3 L'IMPORTANZA DEI SINGOLI *SATIPAṬṬHĀNA* PER LA REALIZZAZIONE

Secondo l'*Ānāpānasati Sutta* è possibile coltivare i diversi aspetti della contemplazione *satipaṭṭhāna* attraverso un unico oggetto di meditazione e arrivare a coprire tutti e quattro i *satipaṭṭhāna*. Di qui nasce la questione se un singolo *satipaṭṭhāna*, o addirittura un solo esercizio meditativo, possa essere ritenuto una pratica completa in sé e per sé.

Svariati discorsi stabiliscono un rapporto diretto fra la pratica di un determinato *satipaṭṭhāna* e la realizzazione.¹⁴ Analogamente, i commentari attribuiscono a ogni singolo esercizio meditativo *satipaṭṭhāna* la capacità di condurre al completo risveglio.¹⁵ Con ciò si potrebbe spiegare perché un'alta percentuale degli insegnanti di meditazione contemporanei si concentri su una sola tecnica meditativa nella convinzione che, perfezionandola con una pratica assidua e determinata, possa coprire tutti gli aspetti del *satipaṭṭhāna* ed essere quindi sufficiente per conseguire la realizzazione.¹⁶

In effetti, coltivare la consapevolezza con una qualunque tecnica meditativa dovrebbe portare automaticamente a un sensibile aumento della consapevolezza generale del praticante, mettendolo in grado di esercitare la presenza mentale anche nelle situazioni che esulano dal tema di meditazione primario, di modo che anche gli aspetti del *satipaṭṭhāna* che non siano stati oggetto di deliberata contemplazione ricevano in qualche misura un'attenzione consapevole

¹⁴ S V 158; S V 181; S V 182; S IV 363.

¹⁵ Ps I 249 sostiene la possibilità del completo risveglio sulla base della consapevolezza del respiro, Ps I 252 sulla base della consapevolezza delle quattro posture, Ps I 270 sulla base della chiara coscienza delle attività fisiche, Ps I 274 sulla base delle contemplazioni del cimitero, Ps I 277 sulla base della contemplazione delle sensazioni, Ps I 280 sulla base della contemplazione della mente, eccetera.

¹⁶ Cfr. p. es. Dhammadharo 1997, p. 54, che assembla i quattro *satipaṭṭhāna* in un'unica pratica. Goenka 1994b, p. 2 propone lo stesso, spiegando che poiché il "corpo" si sperimenta tramite le "sensazioni", che a loro volta, in quanto "oggetti mentali", sono collegate alla "mente", osservando le sensazioni fisiche si possono includere tutti e quattro i *satipaṭṭhāna*. Sunlun 1993, p. 110 prende una posizione simile riguardo alla sensazione del contatto. Anche Taungpulu 1993, p. 189 include tutti e quattro i *satipaṭṭhāna* nella singola pratica della contemplazione del corpo.

come conseguenza naturale della pratica principale. Tuttavia, l'esposizione nell'*Ānāpānasati Sutta* non sottintende che essere consapevoli del respiro copra automaticamente tutti gli aspetti del *satipaṭṭhāna*. Qui il Buddha intende soprattutto mostrare che una coltivazione sistematica di *sati* possa prendere le mosse dal respiro per estendersi a una gamma di oggetti che coprono aspetti diversi della realtà soggettiva. Questo ampio spettro è da intendersi come l'esito di una coltivazione deliberata, altrimenti il Buddha non avrebbe sentito il bisogno di dedicare un intero discorso a come conseguire tutto ciò.

Difatti, vari studiosi e insegnanti di meditazione ribadiscono l'importanza di includere nella propria pratica tutti e quattro i *satipaṭṭhāna*.¹⁷ Essi sostengono che, sebbene una particolare pratica possa fungere da oggetto primario di attenzione, occorra contemplare deliberatamente anche gli altri aspetti del *satipaṭṭhāna*, sia pure solo incidentalmente. Questo approccio può appoggiarsi sulla sezione conclusiva del *Satipaṭṭhāna Sutta*, la "predizione" della realizzazione. Secondo questo passo la coltivazione di tutti e quattro i *satipaṭṭhāna* porta al conseguimento dei due stadi superiori del risveglio: il non ritorno e la condizione di *arahant*.¹⁸ L'esplicita menzione dei quattro *satipaṭṭhāna* suggerisce che a condurre ad alti livelli di realizzazione sia specificamente la pratica integrale di tutti e quattro. Lo stesso concetto è ribadito nel *Satipaṭṭhāna Saṃyutta*, dove il conseguimento della condizione di *arahant* è messa in rapporto con la pratica "completa" dei quattro *satipaṭṭhāna*, mentre la pratica parziale corrisponde ai livelli di realizzazione inferiori.¹⁹

In un passo dell'*Ānāpāna Saṃyutta* il Buddha paragona i quattro *satipaṭṭhāna* ad altrettanti carri che provengono dalle quattro dire-

¹⁷ Ad esempio, Nāṇaponika 1992, p. 58 raccomanda di praticare tutti e quattro i *satipaṭṭhāna*. Consiglia di concentrarsi su alcune contemplazioni prescelte e di dare attenzione alle altre quando se ne presenta l'opportunità nel corso della pratica. Soma 1981, p. xxii sostiene un'opinione simile.

¹⁸ M I 62: "se una persona coltiva questi quattro *satipaṭṭhāna* ... può attendersi uno dei due frutti: la conoscenza finale qui e ora o, se vi sono ancora tracce di attaccamento, il non ritorno". Pradhan 1986, p. 340 fa notare che la pratica di tutti i *satipaṭṭhāna* è necessaria al conseguimento di tali livelli elevati di realizzazione.

¹⁹ S V 175.

zioni e passano su un mucchio di polvere in mezzo a un crocicchio, disperdendolo.²⁰ La similitudine suggerisce che ciascun *satipaṭṭhāna* sia di per sé in grado di avere la meglio sugli stati non salutari, così come ogni carro può disperdere il mucchio di polvere. Allo stesso tempo, essa illustra l'effetto sinergico dei quattro *satipaṭṭhāna*: poiché i carri provengono da tutte le direzioni il mucchio di polvere si disperderà più in fretta.

Perciò, ciascuna delle pratiche meditative dello schema del *satipaṭṭhāna* può portare a una profonda comprensione, particolarmente se condotta in linea con le istruzioni cruciali contenute nella “definizione” e nel “ritornello” del discorso. Ciononostante, l'intento di includere nella propria pratica tutti e quattro i *satipaṭṭhāna* è più in linea con il carattere specifico delle meditazioni descritte dal *Satipaṭṭhāna Sutta*, assicurando un progresso rapido e uno sviluppo equilibrato ed integrale.²¹

I.4 CARATTERISTICHE INDIVIDUALI DEI SATI-PAṬṬHĀNA

Il bisogno di una coltivazione estensiva si collega al fatto che ogni *satipaṭṭhāna* ha un carattere diverso e quindi può servire a uno scopo leggermente diverso. Di ciò danno conto il *Nettipakaraṇa* e i commentari che illustrano il carattere specifico di ogni *satipaṭṭhāna* con una serie di correlazioni (cfr. Fig. 1.3).

Secondo i commentari ognuno dei *satipaṭṭhāna* corrisponde a un particolare aggregato: gli aggregati della forma materiale (*rūpa*), della sensazione (*vedanā*) e della coscienza (*viññāṇa*) sono abbinati ai primi tre *satipaṭṭhāna*, mentre gli aggregati della cognizione (*saññā*) e delle volizioni (*saṅkhārā*) corrispondono alla contemplazione dei *dhamma*.²²

A un esame più attento questa correlazione appare un po' forzata,

²⁰ S V 325.

²¹ Debes 1994, p. 190, riassume bene il concetto: “è possibile che si ottenga la realizzazione grazie a un solo esercizio, ma che qualcuno che li abbia praticati tutti non abbia ancora conseguito il risveglio sembra impossibile” (trad. mia).

²² Ps I 281.

dato che il terzo *satipaṭṭhāna*, la contemplazione della mente, investe tutti gli aggregati mentali e non solo la coscienza. Inoltre, il quarto *satipaṭṭhāna*, la contemplazione dei *dhamma*, include fra le sue meditazioni l'intera serie dei cinque aggregati e copre quindi uno spettro più ampio che non la sola cognizione (*saññā*) e volizione (*saṅkhārā*).

Ciononostante, l'intenzione dei commentari potrebbe essere quella di indicare che tutti gli aspetti dell'esperienza soggettiva sono da indagarsi con l'aiuto dei quattro *satipaṭṭhāna*. Intesa in tal modo, la suddivisione in quattro *satipaṭṭhāna* rappresenta un approccio simile alla scomposizione dell'esperienza soggettiva in cinque aggregati. Lo scopo di entrambe è dissolvere l'illusione della sostanzialità dell'osservatore.²³ Rivolgendo l'attenzione ai diversi aspetti della propria esperienza soggettiva, li si sperimenta semplicemente come oggetti, e la nozione di compattezza, il senso di un "io" solido inizia a disgregarsi. In tal senso, più l'esperienza soggettiva può essere vista "oggettivamente", più l'identificazione egoica diminuisce.²⁴ Ciò è in assonanza con l'esortazione del Buddha a esaminare meticolosamente ogni aggregato finché risulti impossibile trovare un "io".²⁵

In aggiunta alla correlazione con gli aggregati, i commentari raccomandano ciascuno dei *satipaṭṭhāna* per un particolare tipo di carattere o inclinazione: la contemplazione del corpo e della sensazione dovrebbe essere lo specifico campo di pratica per i temperamenti inclini alla brama, mentre i meditanti portati alla speculazione intel-

²³ Cfr. anche Fryba 1989, p. 258, che propone di utilizzare i quattro *satipaṭṭhāna* come categorie definitorie per tale dissoluzione analitica dell'esperienza soggettiva, raggruppando le esperienze di calore, movimento, tremore, prurito, pressione, leggerezza, eccetera, sotto l'etichetta "corpo"; l'essere compiaciuti, divertiti, annoiati, tristi, eccetera, sotto l'etichetta "sensazioni"; l'essere concentrati, distratti, tesi, avidi, pieni d'odio, eccetera, sotto l'etichetta "mente"; l'esperienza di pensare, desiderare, progettare, intendere, eccetera, sotto l'etichetta "*dhamma*".

²⁴ Ñāṇananda 1993, p. 48, lo esprime bene descrivendo il *satipaṭṭhāna* come "un approccio oggettivo alla comprensione della soggettività della propria esperienza". Ñāṇaponika 1992, p. 75 osserva: "l'intero discorso sui fondamenti della presenza mentale può essere visto come un'istruzione globale ... per la comprensione ... di *anattā*". Di analoga opinione sono Schönwerth 1968, p. 193 e Story 1975, p. viii.

²⁵ S IV 197.

lettuale dovrebbero dedicarsi in particolare alla contemplazione della mente o dei *dhamma*.²⁶ Così intesa, la pratica dei primi due *satipaṭṭhāna* è più adatta ai temperamenti affettivi, mentre gli ultimi due a chi ha un orientamento più cognitivo. In entrambi i casi, chi per carattere tende a pensare e reagire rapidamente può trarre vantaggio dalla contemplazione di oggetti relativamente più sottili come le sensazioni o i *dhamma*, mentre chi è più portato alla cautela e alla misura avrà risultati migliori basando la propria pratica su oggetti più evidenti come il corpo o la mente. Sebbene i consigli siano formulati in relazione alle varie tendenze caratteriali, sono applicabili anche a un'inclinazione temporanea del meditante. Si potrebbe scegliere la pratica del *satipaṭṭhāna* più adatta allo stato mentale del momento, ad esempio se predominano l'indolenza o il desiderio dedicarsi alla contemplazione del corpo sarebbe la scelta più opportuna.

	corpo	sensazioni	mente	<i>dhamma</i>
aggregato	forma materiale	sensazione	coscienza	cognizione + volizione
personalità	bramoso rapido	bramoso lento	teorizzatore lento	teorizzatore rapido
intuizione	assenza di bellezza	<i>dukkha</i>	impermanenza	assenza di un sé

Fig. 1.3 Correlazioni dei quattro *satipaṭṭhāna*

Il *Nettipakaraṇa* e il *Visuddhimagga*, inoltre, contrappongono i quattro *satipaṭṭhāna* alle quattro “distorsioni” (*vipallāsa*), che “fraintendono” ciò che è non attraente, insoddisfacente, impermanente e non-sé come se fosse attraente, soddisfacente, permanente e un sé.²⁷

²⁶ Ps I 239.

²⁷ Nett 83; cfr. anche Ps I 239 e Vism 678. Riguardo ai quattro *vipallāsa* è degno di nota che essi siano elencati solo una volta nei quattro *Nikāya*, in A II 52. Il termine ricorre anche in Vin III 7 con il significato di “turbamento” e in Sn 299 nel senso di “cambiamento”; al concetto si allude con l'espressione *catubbipallāsā* in

Secondo i due testi, la contemplazione del corpo ha il potenziale di rivelare, in particolare, l'assenza di bellezza fisica; l'osservazione della vera natura delle sensazioni può fare da contrappeso all'incessante ricerca di piaceri effimeri; la consapevolezza del continuo succedersi degli stati mentali può svelare il carattere impermanente dell'esperienza soggettiva; e la contemplazione dei *dhamma* può rivelare come l'idea di un sé sostanziale e permanente non sia altro che un'illusione. Questa argomentazione mette in luce il tema di fondo di ciascun *satipaṭṭhāna* e indica quale dei quattro sia particolarmente adatto a dissipare l'idea di bellezza, felicità, permanenza o identità personale.²⁸ Sebbene le intuizioni corrispondenti non siano prerogativa esclusiva di un solo *satipaṭṭhāna*, le associazioni indicano quale dei quattro sia particolarmente indicato per correggere una specifica distorsione (*vipallāsa*). Anche queste associazioni possono applicarsi efficacemente a seconda del temperamento del meditante o per contrastare l'espressione momentanea di una particolare distorsione.

In ultima analisi, tuttavia, tutti e quattro i *satipaṭṭhāna* condividono la stessa essenza. Ciascuno di essi porta alla realizzazione, come diverse porte immettono nella stessa città.²⁹ Come fanno notare i commentari, la quadruplica suddivisione ha scopi puramente funzionali e si può paragonare al cestaio che taglia in quattro un pezzo di bambù per intrecciare un canestro.³⁰

Th 1143. I quattro *vipallāsa* acquistano importanza particolarmente in Paṭi e nella letteratura pali più tarda. Le stesse quattro nozioni erronee fanno parte della definizione di ignoranza negli *Yoga Sūtra* di Patañjali (II.5).

²⁸ Nett 123, inoltre, associa ogni *satipaṭṭhāna* a una corrispondente realizzazione, mettendo in rapporto la contemplazione del corpo e delle sensazioni con la liberazione priva di desiderio, la contemplazione della mente alla liberazione basata sul vuoto e la contemplazione dei *dhamma* alla liberazione senza segno (ma ci si sarebbe aspettati piuttosto che le ultime due fossero invertite).

²⁹ Ps I 239 osserva che i quattro *satipaṭṭhāna* condividono tutti la stessa essenza; Ps I 240 aggiunge che si distinguono solo per la diversità dei loro oggetti. Than Daing 1970, p. 59, spiega l'affinità dei quattro *satipaṭṭhāna* nel condurre alla stessa meta paragonandoli a quattro scalinate che conducono alla piattaforma di una pagoda.

³⁰ Vibh-a 222. Bodhi 1993, p. 279, spiega: "i quattro fondamenti della presenza mentale hanno una sola essenza consistente nella contemplazione consapevole dei fenomeni. Si differenziano solo per il fatto che questa contemplazione consapevole va applicata a quattro oggetti".

Con ciò si conclude la panoramica generale dei quattro *satipaṭṭhāna*. Ora esaminerò le espressioni chiave “cammino diretto” e “*sati-paṭṭhāna*” esplicitando le idee a monte del titolo scelto per la presente pubblicazione.

I.5 L'ESPRESSIONE “CAMMINO DIRETTO”

Il primo paragrafo del *Satipaṭṭhāna Sutta* presenta i quattro *satipaṭṭhāna* come il “cammino diretto” alla realizzazione. Il passo recita:

Monaci, questo è il cammino diretto per la purificazione degli esseri, il superamento del dolore e del compianto, la scomparsa di *dukkha* e dello scontento, l'acquisizione del vero metodo, la realizzazione del *Nibbāna*, e cioè i quattro *satipaṭṭhāna*.³¹

La qualificazione “cammino diretto” compare nei discorsi quasi esclusivamente come attributo del *satipaṭṭhāna*, il che denota una notevole enfasi,³² enfasi più che giustificata, dato che percorrere il “cammino diretto” è un requisito indispensabile per la liberazione.³³ Come ribadisce una serie di versi nel *Satipaṭṭhāna Saṃyutta*, *satipaṭṭhāna* è il “cammino diretto” per guardare la piena, in passato, nel presente, così come in futuro.³⁴

“Cammino diretto” traduce l'espressione pali “*ekāyano maggo*”, formata da *eka*, “uno”, *ayana*, “andare” e *magga*, “cammino”. La tradizione commentariale ha preservato cinque interpretazioni alternative per spiegare questa particolare espressione: un sentiero che si qualifica come “*ekāyano*” può essere inteso come un cammino “diretto” nel

³¹ M I 55. Su questo passo cfr. anche Janakabhivamsa 1985, pp. 37–44.

³² “*Ekāyano*” ricorre in riferimento al *satipaṭṭhāna* in D II 290; M I 55; S V 141; S V 167; S V 185. Diversamente, A III 314, un passo che per altri versi richiama l'affermazione sul “cammino diretto”, non reca la specificazione “*ekāyano*”. La medesima assenza si trova in A III 329 in riferimento alla pratica della rievocazione del Buddha. Khantipālo 1981, p. 29 e Ñāṇapoṇika 1973, p. 12, fanno notare le implicazioni enfatiche del termine “*ekāyano*” nell'India antica (diversi esempi sono discussi in Gethin 1992, p. 61).

³³ Secondo A V 195, chiunque abbia trovato, trovi o troverà la via d'uscita da questo mondo lo deve all'aver ben coltivato i quattro *satipaṭṭhāna*.

³⁴ S V 167 e S V 186.

senso di condurre direttamente alla meta; come un sentiero da attraversare “da soli”, in prima persona; come una via insegnata dall’Unico (il Buddha); come un cammino che si trova “solo” nel buddhismo; o come un cammino che porta a “una sola” meta, il *Nibbāna*.³⁵ Seguendo la prima interpretazione io rendo *ekāyano* con “cammino diretto”.³⁶ La traduzione più diffusa, “l’unica via”, corrisponde invece alla quarta delle cinque spiegazioni commentariali.

Allo scopo di stabilire il significato di un particolare termine pali occorre prendere in considerazione le sue diverse occorrenze nei discorsi. Nel presente caso, oltre a comparire in svariati discorsi in relazione al *satipatṭhāna*, *ekāyano* ricorre una volta anche in un altro contesto, ossia in una similitudine del *Mahāsīhanāda Sutta*. Qui si dipinge un uomo incamminato per una strada che termina su una fossa: è prevedibile che ci finisca dentro.³⁷ Una via del genere viene definita “*ekāyano*”. In questo contesto, il termine sembra esprimere l’univocità della direzione, più che l’esclusività. Sarebbe più giusto dire che quella strada porta “direttamente” alla fossa, più che essere “l’unica”.

Interessante a questo proposito è anche il *Tevijja Sutta*, in cui due studenti brahmini discutono su quale dei rispettivi maestri insegni il modo corretto per giungere all’unione con Brahmā. Sebbene in questo contesto ci si possa attendere un’espressione esclusiva come “l’unica via”, la qualificazione *ekāyano* è vistosamente assente.³⁸ La stessa assenza si nota anche in un verso del *Dhammapada* che presenta il nobile ottuplice sentiero come “l’unico sentiero”.³⁹ I due

³⁵ Ps I 229: *ekamaggo na dvedhāpathabhūto ... ekena ayitabbo ... ekassa ayano ... ekasmiṃ ayano ... ekam ayati*. Queste interpretazioni alternative sono discusse da Gethin 1992, pp. 60–3.

³⁶ La stessa traduzione è adottata da Nāṇatiloka 1910, p. 91 n. 7 (“der direkte Weg”) e da Nāṇamoli (“direct path”) 1995, p. 145. Rendere “*ekāyano*” con “cammino diretto” ha il vantaggio di evitare la sfumatura dogmatica evocata dalla traduzione “l’unica via”, come nota ad esempio Conze 1962, p. 51.

³⁷ M I 75, lo stesso si ripete per una strada che porta verso un albero, una villa e uno specchio d’acqua. Cfr. anche Nāṇamoli 1995, p. 1188 n. 135.

³⁸ D I 235.

³⁹ Dhṃ 274. Nāṇavīra 1987, p. 371, osserva che parlare di “unica via” sarebbe giustificato solo nel caso dell’intero ottuplice sentiero, non del *satipatṭhāna* che, dopo-

esempi suggeriscono che i discorsi non si servano della qualifica “*ekāyano*” per esprimere esclusività.

Dunque *ekāyano*, evocando l’idea di diretto, più che esclusivo, richiama l’attenzione sul *satipaṭṭhāna* come l’aspetto del nobile ottuplice sentiero più “direttamente” responsabile della scoperta di una visione in accordo con la realtà. Ossia, *satipaṭṭhāna* è il cammino diretto perché porta “direttamente” alla realizzazione del *Nibbāna*.⁴⁰

Questa interpretazione, inoltre, è compatibile con il passo conclusivo del *Satipaṭṭhāna Sutta*. Dopo aver affermato che la pratica *satipaṭṭhāna* può condurre ai due stadi di realizzazione più elevati entro sette anni al massimo, il discorso si chiude con la dichiarazione: “Per tale motivo, è stato detto: ‘questo è il cammino diretto’”. Il passo mette in evidenza l’immediatezza del *satipaṭṭhāna*, nel senso della sua capacità di condurre ai massimi livelli di realizzazione in un lasso di tempo limitato.

I.6 IL TERMINE “SATIPAṬṬHĀNA”

Il termine *satipaṭṭhāna* si può leggere come un composto di *sati*, “presenza mentale” o “consapevolezza” e *upaṭṭhāna*, con elisione vocalica della *u-* iniziale in questo secondo membro del composto.⁴¹ Il termine pali *upaṭṭhāna* significa letteralmente “mettere vicino”,⁴² e nel nostro contesto si riferisce a un modo particolare di “essere presente” o “occuparsi” di qualcosa con presenza mentale. Nei discorsi, il corrispondente verbo *upaṭṭhahati* spesso denota con varie sfumature l’“essere presente”⁴³ o l’“occuparsi” di qualcosa.⁴⁴ Inteso in

tutto, è solo uno dei suoi fattori.

⁴⁰ Gethin 1992, p. 64, a proposito di *ekāyano* spiega: “fondamentalmente quello che si intende dire è che i quattro *satipaṭṭhāna* rappresentano una via che porta immediatamente e direttamente alla meta finale”.

⁴¹ Cfr. anche Bodhi 2000, p. 1504 e p. 1915 n. 122 e Ñāṇapōṇika 1992, p. 10.

⁴² Walshe 1987, p. 589, n. 629.

⁴³ Occorrenze di *upaṭṭhahati* con il senso di “essere presente” sono, ad esempio, un cane da guardia che “staziona” in D I 166; i messaggeri della morte “appostati” (nel senso di sempre pronti) per una persona anziana in Dhp 235; l’ora di pranzo “sopraggiunta” in Sn 130; un sedile che “è presente” (nel senso di allestito) sotto

questo modo, “*satipatthāna*” significa che *sati* “resta pronta”, nel senso di essere presente, che *sati* “assiste”, nel senso che si occupa della situazione presente. *Satipatthāna* si può quindi tradurre con “presenza della consapevolezza” o “seguire con presenza mentale”.⁴⁵

I commentari, tuttavia, fanno derivare *satipatthāna* dalla parola “fondamento” o “causa” (*paṭṭhāna*),⁴⁶ etimologia improbabile, dato che nei discorsi contenuti nel canone pali il verbo corrispondente *paṭṭhahati* non compare mai insieme a *sati*. Inoltre, il sostantivo *paṭṭhāna* non si trova affatto nei discorsi antichi, ma viene in uso solo nello storicamente più tardo *Abhidhamma* e nei commentari.⁴⁷ Viceversa, i discorsi mettono frequentemente in relazione *sati* con il verbo *upaṭṭhahati*, indicando che “presenza” (*upaṭṭhāna*) è la derivazione etimologicamente corretta.⁴⁸ Difatti, il termine sanscrito equivalente è *smṛtyupasthāna*, il che dimostra che *upasthāna*, o il suo equivalente pali *upaṭṭhāna*, è la lettura corretta del composto.⁴⁹

un albero in Sn 708. Cfr. anche It 36, che riferisce *upaṭṭhahati* a fattori mentali (la presenza di pudore e timore di fare il male), formando così uno stretto parallelo al suo uso nel contesto del *satipatthāna*.

⁴⁴ *Upaṭṭhahati* nel senso di “occuparsi” si trova, ad esempio, in D II 271, dove è compito degli dèi servire Sakka; in D III 189 nel senso di prendersi cura del proprio insegnante; di assistere i propri genitori in A I 151 e Sn 262; farsi carico della comunità monastica in A I 279. Lo stesso senso è sottinteso nel sostantivo ricorrente *upaṭṭhāka*, “attendente” (p. es. S III 95).

⁴⁵ C.A.F. Rhys Davids 1978, p. 256, parla di “quattro presenze della consapevolezza”.

⁴⁶ P. es. Ps I 238 e Vism 678. Tuttavia, con questa etimologia ci si aspetterebbe un raddoppiamento della consonante, per cui il termine risultante sarebbe *satip-paṭṭhāna*.

⁴⁷ C.A.F. Rhys Davids 1979, p. xv. Nell’operare una distinzione fra i discorsi antichi da un lato, e l’*Abhidhamma* storicamente posteriore e i commentari dall’altro, seguo Nāṇamoli 1991, p. xli, che li considera come i tre distinti e principali strati della tradizione pali.

⁴⁸ P. es. M III 23, dove si contrappone *upaṭṭhitā sati* a *mutṭhassati* ossia una perdita di consapevolezza, oppure M III 85, dove *upaṭṭhitā sati* è il risultato del praticare il *satipatthāna*; cfr. anche S IV119: *upaṭṭhitāya satiyā*; A II 244: *sati sūpaṭṭhitā hoti*; o la forma causativa *satim upaṭṭhāpessanti* in A IV 22. In realtà, nello stesso *Satipatthāna Sutta* si parla di *satim upaṭṭhapetvā*, “dopo aver stabilito la presenza mentale”, e di *sati paccupaṭṭhitā*, “la consapevolezza è stabilita” (M I 56). Anche Paṭiṣ I 177 correla *sati* a *upaṭṭhāna*.

⁴⁹ Cfr. p. es. Edgerton 1998, p. 614.

Il problema posto dalla spiegazione commentariale è che invece di intendere *satipaṭṭhāna* come una particolare attitudine all'essere consapevoli, *satipaṭṭhāna* diventa un "fondamento" della presenza mentale, ossia una "causa" dell'instaurarsi di *sati*. Ciò sposta l'accento dall'attività all'oggetto. Tuttavia, questi quattro *satipaṭṭhāna* non sono le sole possibili cause o fondamenti della presenza mentale, dato che nel *Salāyatanavibhaṅga Sutta* il Buddha parla di altri tre *satipaṭṭhāna*, nessuno dei quali corrisponde ai quattro menzionati di solito.⁵⁰ I tre *satipaṭṭhāna* descritti dal Buddha in questa occasione sono il suo stesso sostenere la presenza mentale e l'equanimità nel suo ruolo di insegnante in tre circostanze diverse: nessuno degli allievi presta attenzione, alcuni prestano attenzione altri no, tutti prestano attenzione. Il fatto che il Buddha definisca indifferentemente questi tre come *satipaṭṭhāna* dimostra che "*satipaṭṭhāna*" ha a che fare non tanto con la natura dell'oggetto prescelto, quanto con l'"occuparsi" di qualunque situazione con un atteggiamento equilibrato e con l'"essere presente" della presenza mentale.

⁵⁰ M III 221.

II

IL PARAGRAFO DI “DEFINIZIONE” DEL *SATIPAṬṬHĀNA SUTTA*

Questo capitolo e i successivi due sono dedicati a un esame del paragrafo di “definizione” del *Satipaṭṭhāna Sutta*. Tale “definizione”, che ricorre anche in altri discorsi come formula tipica che definisce la retta presenza mentale (*sammā sati*), descrive aspetti essenziali della pratica *satipaṭṭhāna* ed è quindi una chiave per comprendere come vadano intraprese le tecniche meditative elencate nel *Satipaṭṭhāna Sutta*. Il passo in questione recita:

Ecco, monaci, in relazione al corpo, un monaco dimora contemplando il corpo: diligente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo. In relazione alle sensazioni, dimora contemplando le sensazioni: diligente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo. In relazione alla mente, dimora contemplando la mente, diligente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo. In relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma*, diligente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo.¹

In questo capitolo esaminerò innanzitutto l’espressione “contemplando” (*anupassī*) e il motivo per cui gli oggetti della contemplazione sono ripetuti due volte (ad esempio, per quanto riguarda il corpo, si deve contemplare il corpo). Poi esplorerò il significato delle

¹ M 156.

prime due qualità elencate nella “definizione”: “diligente” (*ātāpī*) e “chiaramente cosciente” (*sampajāna*). Le altre qualità, ossia la presenza mentale e l’assenza di desideri e scontento, saranno il tema dei Capitoli III e IV.

II.1 CONTEMPLARE

La “definizione” della retta presenza mentale riguarda il “contemplare”. Il verbo pali corrispondente, *anupassati*, deriva dal verbo “vedere”, *passati*, più il prefisso enfatico *anu*, per cui *anupassati* assume il valore di “guardare ripetutamente”, cioè “contemplare”, “osservare attentamente”.² Spesso nei discorsi si parla di contemplazione per descrivere una particolare forma di meditazione, un esaminare l’oggetto osservato da un particolare punto di vista. Per quanto concerne il corpo, ad esempio, l’osservazione può consistere nel contemplarlo come impermanente (*aniccānupassī*, *vayānupassī*) e quindi incapace di garantire una soddisfazione duratura (*dukkhānupassī*); oppure come non attraente (*asubhānupassī*) e non-sé (*anattānupassī*), dunque come qualcosa che va lasciato andare (*paṭinissaggānupassī*).³

Queste varie forme di contemplazione sottolineano il modo in cui deve essere percepito l’oggetto. Cioè, nei discorsi il termine “contemplazione” implica che occorre mettere in particolare rilievo determinate caratteristiche dell’oggetto, quali l’impermanenza o la natura di impersonalità di quest’ultimo. Nel presente contesto, tuttavia, la caratteristica da contemplare sembra coincidere con l’oggetto di contemplazione. Traducendo alla lettera, si contempla “il

² T.W. Rhys Davids 1993, p. 38. Cfr. anche Upali Karunaratne 1989, p. 484, che traduce *anupassati* con “osservare o vedere adeguatamente”, Ñāṇarāma 1997, p. 11, che parla di “speciali modalità di attenzione ... valutazioni cognitive” e Vajirañāṇa 1946, p. 47, che lo rende con “riflessione analitica”. Secondo Sasaki 1992, p. 16, “*anu*” ha una funzione particolarmente enfaticizzante in pali. Un’altra connotazione significativa di *anu* è “di pari passo”, che nel nostro contesto potrebbe alludere alla natura processuale di ogni esperienza, messa in luce durante la contemplazione. Secondo Vism 642, “*anu*”-*passati* implica l’osservazione di un oggetto ripetutamente e in diversi modi, ossia da angolature diverse.

³ Cfr. p. es. S IV 211; A III 142; A V 359.

corpo nel corpo”, o “le sensazioni nelle sensazioni”, eccetera.⁴ Questa espressione un po’ singolare richiede un approfondimento.

Per il primo *satipaṭṭhāna*, ad esempio, l’istruzione è: “Nei riguardi del corpo si dimori contemplando il corpo”. Qui, il primo riferimento al “corpo” si può spiegare alla luce del “ritornello” del *satipaṭṭhāna*, il quale chiarisce che la contemplazione va diretta ai corpi interni ed esterni.⁵ Secondo i commentari, “interno” ed “esterno” alludono rispettivamente al proprio corpo e al corpo di un’altra persona.⁶ Sulla base di questa precisazione, quel “corpo” che compare la prima volta (al locativo) si potrebbe rendere con “nel caso del corpo, proprio o altrui” o “nei riguardi del corpo proprio o altrui”, definendo con ciò l’ambito del primo *satipaṭṭhāna*.

Per la seconda menzione del “corpo” il *Satipaṭṭhāna Sutta* offre precise spiegazioni: la contemplazione del “corpo” si può intraprendere prendendo come oggetto il respiro, le posture del corpo, le attività fisiche, le parti anatomiche, la qualità dei quattro elementi costitutivi del corpo, la decomposizione del corpo una volta morto. Quindi “corpo”, la seconda volta, allude a un aspetto particolare del territorio generale che prendiamo a oggetto di contemplazione, a una sottocategoria di “sub-corpo”, per così dire, del “corpo complessivo”.⁷

Il “ritornello” del *satipaṭṭhāna* contiene anche altre informazioni sul senso di “contemplazione” in questo contesto. Il medesimo termine viene usato specificando che il fulcro della contemplazione è il “sorgere” e “svanire” dei fenomeni.⁸ Ossia, l’espressione “contempla-

⁴ Hamilton 1996, p. 173, traduce: “il corpo in quanto corpo”; Ñāṇamoli 1995, p. 145: “il corpo come un corpo”; Ṭhāṇissaro 1993, p. 97: “il corpo in sé e per sé”.

⁵ M I 56: “dimora contemplando il corpo internamente ... esternamente ... internamente ed esternamente”.

⁶ Ps I 249. Per una trattazione più dettagliata di questa spiegazione commentariale si veda pp. 112ss.

⁷ Questa ipotesi può trarre conforto da M III 83, in cui il Buddha parla del processo respiratorio come di “un corpo fra i corpi”. Una posizione analoga è condivisa da diversi insegnanti di meditazione contemporanei; cfr. p. es. Buddhadāsa 1976, p. 64; Maha Boowa 1994, p. 101; Ñāṇasaṃvara 1974, p. 41.

⁸ M I 56: “dimora contemplando la natura del sorgere ... dello svanire ... sia del sorgere, sia dello svanire”. Tale contemplazione dell’impermanenza può quindi portare a una comprensione delle altre due caratteristiche dell’esistenza condizionata: *dukkha* e *anattā*. Cfr. Paṭis II 232 e Ps I 243. Ps I 242 parla inoltre di supe-

plazione” si riferisce qui al dirigere l’attenzione al corpo, e in particolare a un suo tratto distintivo: l’impermanenza.

Attingendo ad altre porzioni del *Satipaṭṭhāna Sutta* è possibile quindi completare quell’istruzione un po’ enigmatica (“nel corpo dimora contemplando il corpo”) leggendola come segue: “In riferimento al tuo corpo o al corpo degli altri, porta l’attenzione al suo (o al loro) carattere impermanente che è visibile in diversi aspetti del corpo, quali ad esempio il processo della respirazione, le posture e le attività fisiche, o la costituzione anatomica, o gli elementi che lo compongono, o la putrefazione che segue al decesso”.

Stando ai commentari, la ripetizione dell’oggetto da contemplare ha anche valore rafforzativo, come a dire che esso va considerato semplicemente così come è percepito dai sensi, e soprattutto senza considerarlo “io” o “mio”.⁹ In tal modo la ripetizione (corpo nel corpo) sottolinea l’importanza dell’esperienza diretta, in contrasto con la mera riflessione intellettuale.¹⁰ Si lascia che il corpo parli da sé, per così dire, schiudendo la propria vera natura allo sguardo indagatore del meditante.

II.2 COSA SIGNIFICA “ESSERE DILIGENTE” (ĀTĀPI)

Secondo la “definizione”, la pratica *satipaṭṭhāna* richiede l’instaurare quattro qualità mentali particolari (cfr. Fig. 2.1) che si possono consi-

rare la nozione distorta di sostanzialità.

⁹ Ps I 242; anche Debvedi 1990, p. 23 e Ñāṇamoli 1982b, p. 206 n. 17. Qui occorre notare che sebbene i discorsi usino la ripetizione con valore enfatico, questo di solito viene fatto ripetendo la stessa frase senza variare il caso. Viceversa, nel passo in esame si ripete il termine in un caso diverso. Ps I 241 offre anche un’altra spiegazione secondo cui la ripetizione indicherebbe che ogni contemplazione va tenuta separata dalle altre aree (cfr. anche Ñāṇaponika 1992, p. 33 e Silananda 1990, p. 20). Questa ipotesi commentariale è discutibile, dato che nell’*Anāpānasati Sutta* (M III 83) il Buddha ha mostrato chiaramente che un oggetto della contemplazione del corpo (il respiro) può essere usato per contemplare sensazioni, mente e *dharmma*, piuttosto che restringere la contemplazione del respiro alla sola area della contemplazione del corpo.

¹⁰ Lily de Silva (n.d.), p. 6.

derare rappresentative delle quattro facoltà: energia, saggezza, presenza mentale e concentrazione.¹¹

diligente
(*ātāpī*)

chiaramente cosciente
(*sampajāna*)

consapevole
(*sati*)

libero da desideri e scontento
(*vineyya abhijjhādomanassa*)

Fig. 2.1 Caratteristiche essenziali del *satipaṭṭhāna*

La prima di queste quattro è la qualità della diligenza. Il termine “diligente” (*ātāpī*) è associato alla parola *tapas*, che richiama la mortificazione di sé e le pratiche ascetiche. L’uso di un lessico simile sorprende, dato che il Buddha non credeva che la mortificazione di sé fosse un mezzo valido per realizzare il *Nibbāna*.¹² Per comprendere meglio il suo punto di vista occorre tenere presente il contesto storico.

Per una parte consistente degli asceti itineranti dell’India antica la mortificazione di sé costituiva il metodo esemplare per la purificazione. Per i giainisti e gli asceti *ājīvika* la morte tramite suicidio rituale era l’espressione massima del raggiungimento della meta.¹³ Il digiuno prolungato, l’esposizione a temperature estreme e l’adozione di posture particolarmente dolorose erano mezzi comunemente accettati per lo sviluppo spirituale.¹⁴ Sebbene il Buddha non rifiutasse categoricamente queste pratiche,¹⁵ criticò apertamente l’idea

¹¹ Nett 82 correla *ātāpī* all’energia (*virīya*), *sampajāna* alla saggezza (*paññā*), e *abhijjhādomanassa* alla concentrazione (*samādhi*). Paṭiś II 15 elabora ulteriormente la correlazione con tutte e cinque le facoltà.

¹² Cfr. S I 103 e S V 421.

¹³ Basham 1951, p. 88.

¹⁴ Bronkhorst 1993, pp. 31–6 e 51.

¹⁵ In D I 161 e S IV 330 il Buddha ricusa la falsa diceria che egli fosse contrario per principio a tutte le forme di austerità. In A V 191 spiega che non è né a favore né

che la mortificazione di sé fosse necessaria alla realizzazione.¹⁶ Prima del risveglio, il Buddha stesso era stato influenzato dalla credenza secondo cui la purificazione spirituale necessita la mortificazione di sé.¹⁷ Seguendo questa credenza errata, egli aveva spinto il suo rigore ascetico agli estremi, senza però riuscire a conseguire il risveglio.¹⁸ Alla fine aveva capito che il risveglio non è frutto della semplice ascesi, ma richiede uno sviluppo mentale, in particolare la coltivazione di *sati*.¹⁹

Da quel momento, quindi, la forma di “ascesi” insegnata dal Buddha è in larga parte di natura mentale, e caratterizzata da una risoluta opposizione ai pensieri e alle tendenze non salutari.²⁰ Secondo un’interessante affermazione che si trova nei discorsi, la coltivazione dei fattori del risveglio è la più alta forma di sforzo.²¹ Tali forme di “austerità” più sottili non ricevettero pronta accoglienza fra gli asceti suoi contemporanei; in diverse occasioni il Buddha e i suoi seguaci furono scherniti per il loro atteggiamento apparentemente accomodante.²²

contro, dato che quello che conta veramente è se una determinata austerità o pratica favorisce gli stati mentali salutari o quelli non salutari.

¹⁶ A II 200. Cfr. anche M I 81, dove il Buddha, dopo aver enumerato le pratiche ascetiche da lui intraprese prima del risveglio, conclude che non lo avevano portato alla realizzazione perché mancava di saggezza.

¹⁷ M II 93.

¹⁸ Le pratiche ascetiche del *bodhisatta* sono descritte in dettaglio in M I 77-81 e M I 242-6. 18. Mil 285 spiega che nessuno dei Buddha precedenti si era mai sottoposto ad austerità e che Gotama era un caso isolato che si doveva alla sua comprensione all’epoca ancora immatura.

¹⁹ Cfr. S I 103, dove il Buddha appena risvegliato si congratula con se stesso per aver abbandonato l’ascetismo e aver scelto invece la consapevolezza come mezzo per conseguire il risveglio.

²⁰ Come si evince dalla risposta ironica all’accusa di essere lui stesso un *tapassī*, in Vin I 235; Vin III 3; A IV 175; A IV 184. Qui puntualizza che la sua forma di mortificazione consisteva nel “mortificare” le tendenze malsane. Cfr. anche Collins 1982, p. 235 e Horner 1979, p. 97.

²¹ D III 106. L’associazione dei fattori del risveglio con lo “sforzo” (*padhāna*) ricorre anche in D III 226; A II 16; A II 74. S I 54 si spinge al punto da associarli con le “austerità”: *bojjhaṅgatapasā* (ma Bodhi 2000, p. 390 n. 168, suggerisce la lettura alternativa *bojjhā tapasā*).

²² D III 130 parla di altri asceti che accusano i discepoli del Buddha di adottare uno

Un altro punto da considerare è che nell'India antica erano diffuse diverse dottrine di stampo deterministico e fatalistico.²³ Il Buddha, al contrario, sottolineava l'impegno e lo sforzo considerando i requisiti indispensabili alla realizzazione. A suo modo di vedere, solo per mezzo del desiderio, dello sforzo e dell'impegno personale si può realizzare la libertà dal desiderio.²⁴ Lo sforzo, in quanto espressione di un desiderio sano, fa progredire sul sentiero finché, con la completa realizzazione, ogni desiderio viene abbandonato.²⁵ In questa luce, il Buddha talvolta reinterpreta i termini d'uso comune nei circoli ascetici per esprimere la propria posizione.²⁶ La qualità della diligenza (*ātāpi*) nel contesto del *satipaṭṭhāna* sembra essere uno di quei casi.

stile di vita edonistico. In M I 249 il Buddha viene criticato perché, a volte, dorme durante il giorno. Lo stesso argomento appare in S I 107, dove Māra lo deride perché dorme ancora allo spuntar del giorno (dopo aver praticato la meditazione camminata tutta la notte), cfr. anche S I 110. In Vin IV 91 il Buddha riceve l'epiteto irrisorio di "laico con la testa rasata" da parte di un asceta *ājīvika*, forse a causa dell'abbondanza di cibo offerto ai monaci buddhisti. Cfr. inoltre Basham 1951, p. 137 e Chakravarti 1996, p. 51.

²³ Vedi p. es. l'opinione di Makkhali Gosāla (D I 53 o S III 210) per cui non vi è potere o energia (per prendere decisioni o influenzare il proprio destino), opinione che il Buddha critica severamente (p. es. A I 286), o quella di Pūraṇa Kassapa (D I 52) secondo cui non esistono né il bene né il male (S III 69 sembra confondere i due, mettendo le idee di Gosāla in bocca a Kassapa).

²⁴ P. es. M II 174; Dhṃ 280; It 27; Th 1165. Cfr. anche Pande 1957, p. 519 e C.A.F. Rhys Davids 1898, p. 50.

²⁵ In S V 272, Ānanda confuta l'obiezione che trascendere il desiderio con il desiderio sarebbe un compito interminabile con l'argomento che il desiderio della realizzazione si placa automaticamente nel momento in cui la si raggiunge. Analogamente, secondo A II 145 è sulla base della "brama" (volta alla distruzione degli influssi) che si vince la brama (in generale). Cfr. anche Sn 365, dove il Buddha elogia chi anela a raggiungere il *Nibbāna*. L'importanza del desiderio come elemento del sentiero è messa in luce anche dall'esposizione canonica delle quattro vie del potere (*iddhipāda*), una delle quali è il desiderio (*chanda*). Cfr. anche Burford 1994, p. 48; Katz 1979, p. 58; Matthews 1975, p. 156. Un'utile distinzione fra i due tipi di desiderio in questo contesto si può trovare in Collins 1998, pp. 186–8.

²⁶ Un esempio tipico di reinterpretazione è Dhṃ 184, dove la pazienza è definita la somma austerità. Cfr. anche Kloppenborg 1990, p. 53.

Un altro esempio di una certa veemenza linguistica sono i passi in cui il Buddha descrive la ferma risoluzione che precede il risveglio: “Che la mia carne e il mio sangue si disseccino pure: ma non demorderò”²⁷, oppure: “Non cambierò posizione finché la realizzazione non sarà stata ottenuta”.²⁸ Riguardo alla decisione di non cambiare postura bisogna tenere presente che il Buddha era in grado di raggiungere stati profondi di assorbimento meditativo grazie ai quali poteva restare seduto a lungo nella stessa posizione senza provare dolore.²⁹ Quindi, queste parole alludono non tanto alla sopportazione di una postura dolorosa, quanto a un impegno forte e incrollabile.³⁰ Frasi analoghe sono pronunciate da alcuni dei suoi discepoli alle soglie della realizzazione.³¹ Dato che il passaggio cruciale che conduce alla realizzazione può avere luogo solo in presenza di uno stato mentale equilibrato, è consigliabile non prendere troppo alla lettera espressioni del genere.

Analogamente, nelle intenzioni del Buddha il termine “diligente” (*ātāpi*) potrebbe non avere avuto le connotazioni letterali ravvisabili dai suoi contemporanei più inclini all’ascetismo. Difatti, nel *Kāyagatāsati Sutta* “diligente” (*ātāpi*) compare in relazione alla gioia provata nello stato di assorbimento.³² Analogamente, in un passo nello *Indriya Saṃyutta* la qualità della diligenza si associa a sensazioni piacevoli, mentali e fisiche.³³ In questi esempi, “diligente” ha chiara-

²⁷ A I 50.

²⁸ M I 219.

²⁹ M I 94. La capacità del Buddha di restare seduto senza muoversi per sette giorni è documentata anche in Vin I 1; Ud 1-3; Ud 10; Ud 32. Thī 44 e Thī 174 riferiscono lo stesso di una monaca realizzata. È significativo contrapporre l’esperienza del Buddha che siede immobile per sette giorni provando pura gioia con la “determinazione” descritta da Maha Boowa 1997, p. 256: “sedendo ... per molte ore... le sensazioni dolorose si propagano rapide in ogni parte del corpo ... perfino il dorso delle mani e dei piedi sembra in fiamme ... dentro il corpo sembra che ... le ossa ... stiano per spezzarsi e separarsi ... il corpo ... come se bruciasse in una massa di fiamme esternamente ... internamente come se fosse preso a martellate e trafitto da coltelli di acciaio affilato ... l’intero corpo è agonizzante”.

³⁰ Difatti in M I 481 il Buddha usa la frase “che il mio sangue si dissecchi”, eccetera, per ammonire i monaci riluttanti a rinunciare al pasto serale. As 146 commenta l’espressione con “sforzo deciso e costante”.

³¹ P. es. Th 223; Th 313; Th 514.

³² M III 92.

³³ S V 213.

mente perso ogni rapporto con la mortificazione e il concomitante dolore fisico.

Poiché sia la mancanza di sforzo sia la tensione eccessiva possono essere d'ostacolo al progresso,³⁴ la qualità della “diligenza” va intesa come un'applicazione di energia equilibrata ma continuativa.³⁵ In questo modo un impegno equilibrato evita, da un lato, una passiva sottomissione al “destino”, a una volontà superiore o alle proprie tendenze personali; dall'altro lo sforzo eccessivo, l'ambizione velleitaria e la sofferenza autoinflitta in nome di un obiettivo superiore.

Una volta, il Buddha paragonò lo sforzo equilibrato necessario a un giusto progresso alla regolazione di un liuto, le cui corde non devono essere né troppo tese, né troppo lente.³⁶ Paragonare la coltivazione della mente all'accordatura di uno strumento musicale evidenzia lo sforzo ben temperato e la sensibilità necessari allo sviluppo mentale.³⁷ La nozione di una “via di mezzo”, di un saggio equilibrio

³⁴ Cfr. p. es. M III 159, dove entrambi sono elencati come possibili ostacoli allo sviluppo di una mente concentrata. Il bisogno di conservare un sapiente equilibrio nella pratica meditativa si riflette anche in M II 223, secondo cui la via per la libertà da *dukkha* richiede a volte l'applicazione dello sforzo, altre volte soltanto l'osservazione equanime.

³⁵ Altre traduzioni di *ātāpī* riflettono analoghe sfumature di significato, come ad esempio: “coscienzioso”, “attivo”, o come l'apporto di energia che “rialza il morale abbattuto” (Hamilton 1996, p. 173; Katz 1989, p. 155; Pandey 1988, p. 37). L'allusione alla continuità si ravvisa in A III 38 e A IV 266, che associano *ātāpī* all'essere continuamente attivo. Un altro esempio pertinente è M III 187, dove *ātāpī* compare nel contesto di una nottata trascorsa in meditazione (se si accetta la lettura di *bhaddekaratta* data da Ñāṇaṇḍika 1977, p. 346). Analogamente, Dhīravaṃsa 1989, p. 97, rende *ātāpī* con “perseveranza”; Ñāṇarāma 1990, p. 3, con “continuità ininterrotta”.

³⁶ Vin I 182 e A III 375 (anche Th 638-9) e nel sub-commentario al *satipaṭṭhāna*, Ps-ṭṭ I 384, per illustrare il bisogno di equilibrare l'energia nella contemplazione *satipaṭṭhāna*. Il bisogno di equilibrio è sottolineato anche da Kor 1985, p. 23.

³⁷ Khantipālo 1986, p. 28 e Vimalaramsi 1997, p. 49, mettono in guardia dal pericolo di una meditazione troppo tesa o forzata e dai disturbi emotivi e dall'indurimento mentale che possono derivarne. Mann 1992, p. 120, basandosi su una comparazione fra il carattere dell'indiano medio nell'antichità e la tipica mentalità “occidentale” moderna, raccomanda di non applicare indiscriminatamente a meditanti appartenenti alla categoria “avversione” istruzioni destinate principalmente alla categoria “brama”. Cfr. anche W.S. Karunaratne 1988a, p. 70.

che eviti gli estremi dello sforzo eccessivo o insufficiente è un tema centrale dell'insegnamento del Buddha sin dal suo primo discorso.³⁸ Era stato proprio l'approccio equilibrato della "via di mezzo", che non indulge alla stagnazione, né a un attivismo esagerato, a consentirgli di conseguire il risveglio.³⁹

Le implicazioni pratiche dell'essere "diligente" (*ātāpī*) si possono illustrare con due massime tratte dai discorsi, in entrambe le quali ricorre il termine: "Ora è il momento di praticare con diligenza", e "Si deve praticare in prima persona con diligenza".⁴⁰ Connotazioni analoghe sottendono alla presenza della qualità della "diligenza" in passi che descrivono il serio impegno di un monaco che si ritira in solitudine per la pratica intensiva dopo aver ricevuto una breve istruzione dal Buddha.⁴¹

Applicando queste sfumature di significato al contesto del *satipatthāna*, essere "diligente" consiste quindi nel sostenere la contemplazione con equilibrata ma costante dedizione, ritornando all'oggetto di meditazione ogniqualvolta lo si perda.⁴²

II.3 "CHIARAMENTE COSCIENTE" (*SAMPAJĀNA*)

La seconda delle quattro qualità mentali menzionate nella "definizione" è *sampajāna*, participio presente del verbo *sampajānāti*. *Sampajānāti* può essere suddiviso in *pajānāti* (conosce) e il prefisso *saṃ* (in-

³⁸ S V 421.

³⁹ In S I 1 il Buddha osserva che evitando la stagnazione e lo sforzo eccessivo era riuscito a "guadare la piena". Cfr. anche Sn 8-13, versi che analogamente raccomandano di non spingersi troppo avanti e di non restare indietro.

⁴⁰ M III 187 e Dhṃ 276.

⁴¹ P. es. S II 21; S III 74-9; S IV 37; S IV 64; S IV 76; A IV 299. T.W. Rhys Davids 1997, p. 242 e Singh 1967, p. 127, collegano *tapas* nel suo significato secondario con il ritirarsi in solitudine nella foresta, che, nella descrizione usuale del monaco che va in ritiro per praticare intensivamente, ha un corrispettivo nell'uso di *ātāpī* insieme a "dimorando solo e appartato".

⁴² Jotika 1986, p. 29 n. 15. Un riscontro si trova nell'interpretazione commentariale del termine correlato *appamāda* come "presenza mentale non distratta", *satiyā avippavāso* (p. es. Sv I 104 o Dhṃ-a IV 26).

sieme), prefisso che nei composti pali ha spesso funzione di rafforzativo.⁴³ Quindi *sam-pajānāti* indica una modalità di conoscenza intensificata, un “conoscere chiaramente”.⁴⁴

La gamma di significati di “conoscere chiaramente” (*sampajāna*) può essere meglio illustrata prendendo brevemente in esame alcune sue occorrenze nei discorsi. In un discorso contenuto nel *Dīgha Nikāya*, chiaramente cosciente si riferisce all’essere cosciente dell’esperienza intrauterina come embrione, incluso l’evento della nascita.⁴⁵ Nel *Majjhima Nikāya* alla chiara coscienza si associa la presenza di un’intenzione deliberata, come quando si dice una menzogna “deliberatamente”.⁴⁶ In un passo nel *Samyutta Nikāya*, conoscere chiaramente si riferisce alla consapevolezza della natura impermanente di sentimenti e pensieri.⁴⁷ Un discorso dell’*Anguttara Nikāya* raccomanda la chiara coscienza (*sampajañña*) per superare ciò che non è salutare e instaurare ciò che è salutare.⁴⁸ Infine, l’*Itivuttaka* collega l’essere chiaramente coscienti al seguire il consiglio di un buon amico.⁴⁹

Un denominatore comune suggerito da questi esempi tratti da ciascuno dei cinque *Nikāya* è la capacità di recepire o comprendere pienamente quanto stia accadendo nella situazione in corso. Tale chiara coscienza può a sua volta portare allo sviluppo della saggezza (*paññā*). Secondo l’*Abhidhamma*, in effetti, la chiara coscienza rappresenta già la presenza della saggezza.⁵⁰ Da un punto di vista etimolo-

⁴³ T.W. Rhys Davids 1993, pp. 655 e 690.

⁴⁴ Il subcommentario al *satipaṭṭhāna*, Ps-pt I 354, spiega *sampajāna* come “conoscere sotto ogni aspetto e in dettaglio”. Guenther 1991, p. 85, parla di “comprensione analitica penetrante”; Ñāṇarāma 1990, p. 4, di “intelligenza indagatrice”; van Zeyst 1967a, p. 331, di “conoscenza deliberata e discriminante”.

⁴⁵ D III 103 e D III 231.

⁴⁶ M I 286 e M I 414. Inoltre, A II 158 distingue la triplice azione compiuta *sampajāna* oppure *asampajāna*, un ulteriore contesto che merita la resa “deliberatamente”.

⁴⁷ S V 180.

⁴⁸ A I 13.

⁴⁹ It 10.

⁵⁰ P. es. Dhs 16 e Vibh 250. Un collegamento fra *sampajañña* e saggezza viene istituito, fra gli altri, da Ayya Kheminda (n.d.), p. 30; Buddhādāsa 1989, p. 98; Debvedi 1990, p. 22; Dhammasudhi 1968, p. 67; Ñāṇaponika 1992, p. 46; Swearer 1967, p. 153.

gico l'ipotesi è convincente dato che *paññā* e (*sam-*)*pajānāti* sono strettamente apparentati; ma un attento esame degli esempi menzionati indica che la chiara coscienza (*sampajāna*) non implica necessariamente la presenza della saggezza (*paññā*). Quando si dice il falso, ad esempio, si può essere chiaramente coscienti di dire il falso, ma non si può mentire “con saggezza”. Analogamente, se essere coscienti della vita intrauterina è un fatto straordinario, non può essere considerato un'espressione di saggezza. Perciò, sebbene la chiara coscienza possa condurre alla saggezza, essa di per sé consiste solo nel “conoscere chiaramente” ciò che sta accadendo.

Nelle istruzioni *satipaṭṭhāna* la presenza della chiara coscienza è indicata dall'espressione ricorrente: “egli sa” (*pajānāti*), che si trova nella maggior parte delle istruzioni pratiche. Come la chiara coscienza, l'espressione “egli sa” (*pajānāti*) a volte si riferisce a modalità di conoscenza elementari, mentre in altri casi connota forme di comprensione più sofisticate. Nel contesto del *satipaṭṭhāna*, l'ambito di ciò che il meditante “sa” va, ad esempio, dall'identificare un respiro lungo come lungo, alla consapevolezza della postura fisica assunta.⁵¹ Tuttavia, nelle successive contemplazioni *satipaṭṭhāna*, il compito di conoscenza del meditante si evolve fino a includere la presenza di un discernimento di tipo analitico, come quando gli si richiede di essere consapevole del sorgere di un vincolo sulla base di una porta sensoriale e del suo rispettivo oggetto.⁵² Questa evoluzione culmina nel riconoscere le quattro nobili verità “per come sono effettivamente”, una comprensione profonda e incisiva per la quale si usa una volta di più l'espressione “egli sa”.⁵³ Pertanto, sia l'espressione “egli sa” (*pajānāti*) sia la qualità della “chiara coscienza” (*sampajāna*) possono estendersi da forme di conoscenza elementari a un discernimento profondo di tipo analitico.

⁵¹ M I 56: “quando fa una lunga inspirazione egli sa ‘sto facendo una lunga inspirazione’”; M I 57: “sa di conseguenza in che modo è atteggiato il suo corpo”.

⁵² P. es. M I 61: “conosce l'occhio, conosce la forma, e conosce il vincolo che sorge in dipendenza dai due”.

⁵³ M I 62: “egli sa come stanno veramente le cose: ‘questo è *dukkha* ... questo è il sorgere di *dukkha* ... questa è la cessazione di *dukkha* ... questa è la via che porta alla cessazione di *dukkha*’”.

II.4 PRESENZA MENTALE E CHIARA COSCIENZA

Oltre a essere elencata nella “definizione” del *Satipaṭṭhāna Sutta*, la chiara coscienza è menzionata di nuovo nel primo *satipaṭṭhāna* in riferimento a una serie di attività fisiche.⁵⁴ Le esposizioni del sentiero di pratica graduale di solito alludono alla chiara coscienza in rapporto alle attività fisiche con il composto *satisampajañña*, “presenza mentale e chiara coscienza”.⁵⁵ A un’ulteriore lettura dei discorsi si scopre che la combinazione di presenza mentale e chiara coscienza (o chiara conoscenza) è impiegata in un’ampia varietà di contesti, che affiancano l’uso flessibile della chiara coscienza da sola sopra documentato.

Ad esempio, il Buddha istruiva i discepoli, andava a dormire, sopportava la malattia, abbandonava il suo principio vitale, e si preparava a morire, dotato invariabilmente di presenza mentale e chiara coscienza.⁵⁶ Addirittura nella sua vita precedente era già in possesso di presenza mentale e chiara coscienza quando si manifestò in cielo, vi rimase, scomparve ed entrò nel grembo di suo madre.⁵⁷

Presenza mentale e chiara coscienza contribuiscono inoltre a migliorare la propria condotta morale e vincere la sensualità.⁵⁸ Nel contesto della meditazione, presenza mentale e chiara coscienza possono riferirsi alla contemplazione di sentimenti e pensieri; possono indicare un alto livello di equanimità nell’addestramento percettivo; o contribuiscono al superamento di indolenza-torpore.⁵⁹ Presenza

⁵⁴ M I 57: “quando va e torna agisce con chiara coscienza; quando guarda avanti e distoglie lo sguardo agisce con chiara coscienza ...”. Tratterò più dettagliatamente questo esercizio a pp. 141ss.

⁵⁵ P. es. D I 70.

⁵⁶ Conservarsi equanime verso i discepoli attenti e non attenti in M III 221; addormentarsi in M I 249; sopportare malattia e dolore in D II 99, D II 128, S I 27, S I 110 e Ud 82; rinunciare al proprio principio vitale in D II 106, S V 262, A IV 311 e Ud 64; coricarsi e morire in D II 137. La presenza di entrambe al momento della morte è raccomandata ai monaci in generale in S IV 211.

⁵⁷ M III 119 (parzialmente anche in D II 108).

⁵⁸ A II 195 e S I 31.

⁵⁹ Contemplare sentimenti e pensieri A IV 168 (cfr. anche A II 45); addestramento percettivo D III 250 e D III 113; superare indolenza-torpore p. es. D I 71.

mentale e chiara coscienza assumono particolare rilievo nel terzo assorbimento meditativo (*jhāna*), dove sono entrambe necessarie per evitare di ricadere nella gioia intensa (*pīti*) sperimentata nel secondo assorbimento.⁶⁰

Quest'ampia varietà di occorrenze dimostra che la combinazione di presenza mentale e chiara coscienza è spesso impiegata in modo generale in riferimento alla consapevolezza e alla conoscenza, senza restringerne l'uso alla chiara coscienza delle attività fisiche nello schema del sentiero graduale o nella contemplazione del corpo nel contesto del *satipaṭṭhāna*.

Tale cooperazione della presenza mentale con la chiara coscienza, che secondo la "definizione" è richiesta per tutte le contemplazioni *satipaṭṭhāna*, richiama l'attenzione sulla necessità di combinare l'osservazione consapevole con un'intelligente elaborazione dei dati osservati. Quindi, si può dire che "conoscere chiaramente" rappresenti la funzione "illuminante" o "risvegliante" della contemplazione. Intesa in questo modo, la chiara coscienza ha il compito di elaborare le informazioni raccolte dall'osservazione consapevole e dunque di promuovere la nascita della saggezza.⁶¹

Da questo punto di vista, le qualità della chiara coscienza e della presenza mentale ricordano lo sviluppo della "conoscenza" e "visione" della realtà (*yathābhūtañāṇadassana*). Secondo il Buddha, sia "conoscere" sia "vedere" sono condizioni necessarie per il conseguimento del *Nibbāna*.⁶² Forse non è azzardato collegare la crescita della conoscenza (*ñāṇa*) alla qualità della chiara coscienza (*sampajāna*), e il concomitante aspetto della "visione" (*dassana*) all'attività dell'osservare rappresentato dalla presenza mentale (*sati*).

⁶⁰ P. es. D II 313; cfr. anche il commento in *Vism* 163; Guenther 1991, p. 124; Gunaratana 1996, p. 92.

⁶¹ L'interazione fra *sati* e saggezza è descritta in *Ps* I 243, secondo cui la saggezza contempla ciò che è divenuto oggetto di consapevolezza. Cfr. anche *Vibh-a* 311, che distingue fra *sati* con e senza saggezza, a dimostrazione che la saggezza non è un risultato automatico della presenza di *sati*, ma deve essere coltivata deliberatamente. Sull'importanza di combinare *sati* con *sampajāna* cfr. *Chah* 1996, p. 6 e *Mahasi* 1981, p. 94.

⁶² *S* III 152 e *S* V 434.

Sulla qualità della chiara coscienza ci sarebbe ancora da dire.⁶³ Ma per farlo occorre ampliare il campo d'indagine esaminando dettagliatamente le implicazioni del termine *sati*, cosa che mi accingo a fare nel Capitolo III.

⁶³ Riprenderò il discorso su *sampajañña* nella sezione dedicata alla pratica dell'etichettatura mentale (pp. 133ss) e in quella dedicata alla chiara coscienza delle attività fisiche come uno degli esercizi di contemplazione del corpo (pp. 161ss).

III

SATI

In questo capitolo continuo ad analizzare il paragrafo di “definizione” del *Satipaṭṭhāna Sutta*. Per poter meglio inquadrare *sati*, la terza qualità menzionata nella “definizione”, farò un breve excursus sull’approccio del buddhismo antico alla conoscenza. Per definire la natura di *sati* come qualità mentale (che è lo scopo principale di questo capitolo) ne esaminerò le caratteristiche da angolature diverse, ponendola inoltre a confronto con la concentrazione (*samādhī*).

III.1 L’APPROCCIO ALLA CONOSCENZA NEL BUDDHISMO ANTICO

Lo scenario filosofico dell’India antica era influenzato da tre principali approcci all’acquisizione del sapere.¹ I brahmini contavano soprattutto sui detti antichi tramandati dalla trasmissione orale come fonte autorevole di conoscenza; mentre nelle *Upaniṣad* il ragionamento filosofico appare lo strumento chiave per pervenire alla conoscenza. In aggiunta a questi due metodi, un numero consistente di asceti itineranti e contemplativi dell’epoca considerava la percezione extrasensoriale e la conoscenza intuitiva derivante dalle esperienze meditative un mezzo importante per l’acquisizione del sapere. Questi tre approcci si possono riassumere sinteticamente in: tradizione orale, ragionamento logico e intuizione diretta.

Interrogato circa la propria posizione epistemologica, il Buddha si collocava nella terza categoria, ossia fra coloro che sottolineavano lo

¹ Cfr. Jayatilleke 1980, p. 63.

sviluppo di una conoscenza diretta, in prima persona.² Sebbene non rifiutasse in blocco la tradizione orale o la riflessione razionale come mezzo di conoscenza, era acutamente consapevole dei loro limiti. Il problema della tradizione orale è che i contenuti affidati alla memoria possono essere ricordati male. Inoltre, anche contenuti ricordati correttamente potrebbero essere falsi e fuorvianti. Analogamente, un ragionamento logico può apparire convincente ma a conti fatti rivelarsi infondato. Inoltre, anche un ragionamento conseguente potrebbe essere falso e fuorviante se fondato su premesse false. D'altro canto, ciò che non è stato ben ricordato o che non è stato dimostrato in maniera perfettamente inconfutabile potrebbe rivelarsi vero.³

Analoghe riserve valgono per la conoscenza diretta ottenuta in meditazione. Difatti, secondo la penetrante analisi del Buddha nel *Brahmajāla Sutta*, l'affidarsi unicamente alla conoscenza diretta extrasensoriale ha dato luogo a un considerevole numero di opinioni erronee fra i praticanti suoi contemporanei.⁴ Una volta, il Buddha illustrò i pericoli del basarsi unicamente sull'esperienza diretta con l'ausilio di una parabola: un re chiede a cinque ciechi di toccare ciascuno una parte diversa di un elefante;⁵ interpellati su cosa sia un elefante ognuno dà la propria versione, completamente diversa dalle altre, affermando che sia l'unica giusta. Sebbene quanto esperito da ciascuno dei cinque uomini ciechi fosse empiricamente vero, l'esperienza diretta aveva dato solo un quadro parziale dei fatti. L'errore compiuto da ciascuno di essi era stato concludere erroneamente che la conoscenza diretta derivante dall'esperienza personale fosse l'unica

² M II 211.

³ M I 520 e M II 171.

⁴ L'analisi delle sessantadue basi per la formulazione di opinioni esposta nel *Brahmajāla Sutta* (D I 12-39) rivela che le esperienze meditative "dirette" sono la condizione più frequente per l'insorgere di un'opinione, mentre il pensiero speculativo gioca solo un ruolo subordinato: quarantanove casi sembrano basarsi puramente o almeno parzialmente su esperienze meditative [nn. 1-3, 5-7, 9-11, 17, 19-22, 23-5, 27, 29-41, 43-9, 51-7, 59-62] a fronte dei soli tredici esempi basati sul puro ragionamento [nn. 4, 8, 12-16, 18, 26, 28, 42, 50, 58] (le correlazioni si avvalgono dell'ausilio del commentario). Cfr. anche Bodhi 1992a, p. 6.

⁵ Ud 68.

verità, e che chiunque non sia d'accordo necessariamente sbaglia.⁶

Questa parabola dimostra che, talvolta, anche l'esperienza diretta può rivelare solo una parte della verità, e che quindi è sbagliato propugnarla dogmaticamente come criterio assoluto della conoscenza. Pertanto, l'accento sull'esperienza diretta non va inteso come un completo rifiuto della tradizione orale e del ragionamento quali fonti di conoscenza ausiliarie. Ciononostante, l'esperienza diretta resta lo strumento epistemologico fondamentale nel buddhismo antico. Secondo un passo nel *Salāyatana Saṃyutta*, è in particolare la pratica *satipaṭṭhāna* che può portare a un'esperienza diretta non distorta delle cose così come sono, indipendentemente dalla tradizione orale e dal ragionamento.⁷ È chiaro quindi che il *satipaṭṭhāna* è uno strumento empirico di cardinale importanza nella teoria pragmatica della conoscenza del buddhismo antico.

Applicando alla pratica effettiva la posizione epistemologica del buddhismo antico, la tradizione orale e il ragionamento, intesi come un certo grado di conoscenza e di riflessione circa il *Dhamma*, costituiscono le condizioni favorevoli per un'esperienza diretta della realtà attraverso la pratica *satipaṭṭhāna*.⁸

III.2 *SATI*

Il sostantivo *sati* si collega al verbo *sarati*, “ricordare”.⁹ Con il signifi-

⁶ Ud 67; cfr. anche D II 282. Un altro esempio di conclusione infondata di questo tipo si può trovare in M III 210, dove la conoscenza diretta di tipo paranormale porta a credenze errate circa la dinamica del meccanismo del karma.

⁷ In S IV 139 il Buddha propone la contemplazione della mente in rapporto all'esperienza sensoriale come metodo per arrivare a una conoscenza definitiva indipendentemente dalla fede, dalle preferenze personali, dalla tradizione orale, dalla logica e dall'adesione a una concezione filosofica.

⁸ Ciò richiama la distinzione fra una saggezza basata sulla riflessione, sull'apprendimento e sulla coltivazione mentale (triplice suddivisione che nei discorsi compare solo in D III 219).

⁹ Cfr. Bodhi 1993, p. 86; Gethin 1992, p. 36; Guenther 1991, p. 67; Ñāṇamoli 1995, p. 1188 n. 136. L'equivalente sanscrito di *sati* è *smṛti*, che connota anche il ricordo e la facoltà di tenere a mente (cfr. Monier-Williams 1995, p. 1271 e C.A.F. Rhys Davids 1978, p. 80).

cato di “memoria” ricorre in diverse occasioni nei discorsi,¹⁰ come pure nelle tipiche definizioni di *sati* dell’*Abhidhamma* e dei commentari.¹¹ Quest’aspetto connesso al ricordare si incarna nella figura del discepolo del Buddha più eminente in fatto di *sati*, Ānanda, cui si attribuisce l’impresa strabiliante di aver mandato a memoria tutti i discorsi pronunciati dal Buddha.¹²

La connotazione di *sati* come memoria assume particolare evidenza nella pratica delle rievocazioni (*anussati*). Nei discorsi ricorre spesso un elenco di sei temi da riportare alla mente: la rievocazione del Buddha, del *Dhamma*, del *Saṅgha*, della propria condotta etica, dei propri gesti generosi e degli esseri celesti (*deva*).¹³ Un altro tipo di rievocazione, che solitamente appare nel contesto delle “conoscenze superiori” derivanti dalla concentrazione profonda, è la memoria delle vite passate (*pubbenivāsānussati*).¹⁴ In tutti questi casi, è *sati* che ottempera alla funzione di ricordare. La funzione rievocativa di *sati* è perfino in grado di portare al risveglio, come si attesta nelle *Theragāthā* con l’esempio di un monaco che giunge alla realizzazione ricordando le qualità del Buddha.¹⁵

¹⁰ P. es. *sati pamuṭṭhā* in M I 329 nel senso di “dimenticato”; o *sati udapādi* in D I 180 nell’accezione di “ricordare”; cfr. anche A IV 192, dove il termine *asati* viene impiegato con riferimento a un monaco che fingeva di aver dimenticato una trasgressione contestatagli.

¹¹ Cfr. Dhs 11; Vibh 250; Pp 25; As 121; Mil 77; Vism 162.

¹² In Vin II 287 si dice che Ānanda ricordò e recitò i discorsi del Buddha durante il primo concilio. A prescindere dall’accuratezza sul piano della ricostruzione storica dei fatti, l’attribuzione di tale impresa ad Ānanda testimonia l’eccezionale memoria di quest’ultimo, cui egli stesso allude in Th 1024. L’eccellenza di Ānanda in fatto di *sati* è lodata dal Buddha in A I 24. Ciononostante, Vin I 298 gli imputa anche lacune di *sati*, come quando si incammina per la questua del cibo dimenticandosi di indossare tutti i capi della veste monastica.

¹³ P. es. A III 284. Sulle sei rievocazioni cfr. anche Vism 197–228 e Devendra 1985, pp. 25–45.

¹⁴ A II 183 puntualizza che il ricordo delle vite passate si deve intraprendere per mezzo di *sati*. Analogamente, A V 336 parla di rivolgere *sati* al Buddha allo scopo di riportarlo alla mente. Nid II 262 considera chiaramente tutte le rievocazioni come attività di *sati*. Vism 197 riassume: “è grazie a *sati* che si riporta alla mente”.

¹⁵ Th 217–8. Th-a II 82 spiega che basandosi sulla rievocazione del Buddha il monaco aveva raggiunto una concentrazione profonda grazie alla quale poté

Questa connotazione di *sati* come memoria compare anche nella definizione formale del termine contenuta nei discorsi, che la collega alla capacità di riportare alla mente ciò che è stato fatto o detto molto tempo addietro.¹⁶ A un più attento esame di tale definizione, tuttavia, si scopre che, in realtà, *sati* non è definita come memoria, quanto piuttosto come ciò che facilita e rende possibile la memoria. Ciò che questa definizione mette in luce è che, quando *sati* è presente, la memoria può funzionare bene.¹⁷

Intendere *sati* in questo modo ne facilita il collegamento al contesto del *satipaṭṭhāna*, dove essa non riguarda la memoria di eventi passati ma ha la funzione di consapevolezza del momento presente.¹⁸ Nel contesto della meditazione *satipaṭṭhāna*, si deve alla presenza di *sati* la capacità di ricordare ciò che altrimenti viene fin troppo facilmente dimenticato: il momento presente.

Analogamente, *sati* in quanto consapevolezza del momento presente si riflette nelle definizioni del *Paṭisambhidāmagga* e del *Visuddhimagga* secondo cui la caratteristica di *sati* è la “presenza” (*upaṭṭhāna*), sia essa intesa come una facoltà (*indriya*), come un fattore di risveglio (*bojjhaṅga*), o come un fattore del nobile ottuplice sentiero, o nell’istante della realizzazione.¹⁹

Quindi, essere presente (*upaṭṭhitasati*) si può intendere come implicante la presenza mentale, in quanto diretto opposto dell’assenza mentale (*mutṭhassati*); presenza mentale nel senso che, chi è dotato

ricordare i Buddha del passato e, di conseguenza, rendersi conto che perfino i Buddha sono impermanenti. Questa intuizione a sua volta maturò nel risveglio.

¹⁶ P. es. M I 356.

¹⁷ Il passo in M I 356 potrebbe quindi essere reso come segue: “egli è consapevole, essendo dotato di una eccellente presenza mentale discriminante (tale per cui) cose dette o fatte in passato sono rievocate e ricordate”. Nāṇamoli 1995, p. 1252, n. 560, spiega: “una vivida attenzione al presente è il presupposto di un accurato ricordo del passato”. Nāṇananda 1984, p. 28 osserva: “presenza mentale e memoria ... l’acutezza dell’una porta naturalmente alla lucidità dell’altra”.

¹⁸ Nāṇaponaṅka 1992, p. 9; Nāṇavīra 1987, p. 382; T.W. Rhys Davids 1966: vol. II, p. 322. Griffith 1992, p. 111, spiega: “il significato fondamentale di *smṛti* e derivati nel discorso tecnico buddhista ... ha a che vedere con l’osservazione e l’attenzione, non con la consapevolezza di oggetti del passato”.

¹⁹ Paṭis I 16; Paṭis I 116; Vism 510.

di *sati*, è pienamente sveglia nei confronti del momento presente.²⁰ Grazie alla presenza mentale qualunque cosa si fa o dice sarà chiaramente registrata dalla mente, e quindi ricordata più facilmente in seguito.²¹

Sati è richiesta non solo per poter recepire pienamente la circostanza presente da ricordare, ma anche per riportarla alla mente in un momento successivo. Rievocare nel senso di “raccolgere”, quindi, costituisce solo un esempio particolare di uno stato mentale caratterizzato da “raccolgimento” e assenza di distrazione.²² Questo duplice carattere di *sati* si ritrova anche in alcuni esempi dal *Sutta Nipāta* dove si esorta l’interlocutore a mettersi all’opera con *sati* dopo aver ricevuto le istruzioni del Buddha.²³ In questi casi *sati* sembra combinare la consapevolezza del momento presente con il tenere a mente l’insegnamento del Buddha.

Lo stato mentale ottimale per il funzionamento della memoria è caratterizzato da una certa ampiezza, piuttosto che da una messa a fuoco circoscritta. In virtù di tale ampiezza la mente può operare le necessarie connessioni fra l’informazione ricevuta nel momento presente e l’informazione da recuperare dal passato. Questa qualità diventa evidente in quelle occasioni in cui si cerca di ricordare un dettaglio o un fatto, ma più ci si sforza, meno si riesce a ricordare. Se però si lascia cadere la questione e la mente si trova in uno stato di rilassata ricettività, l’informazione cercata si presenterà alla mente spontaneamente e all’improvviso.

L’idea che lo stato mentale in cui *sati* è ben stabilita è caratterizzato dall’aver “ampiezza”, piuttosto che ristrettezza di focalizzazione, trova sostegno in alcuni discorsi che mettono in rapporto la mancanza di *sati* con una mente confinata (*parittacetasa*), mentre la sua presenza favorisce uno stato mentale ampio e addirittura “illimi-

²⁰ Cfr. S I 44, dove *sati* è messa in rapporto con la vigilanza. Una sfumatura di significato affine ricorre in Vism 464, che collega *sati* a una vivida cognizione (*thirasaññā*).

²¹ Il caso opposto è documentato in Vin II 261, dove una monaca non riesce a memorizzare le regole disciplinari per mancanza di *sati*.

²² Nāṇananda 1993, p. 47.

²³ Sn 1053; Sn 1066; Sn 1085.

tato” (*appamāṇacetasa*).²⁴ Partendo da questa sfumatura di “ampiezza mentale”, *sati* si può intendere come l’abilità di tenere presenti simultaneamente i vari elementi e aspetti di una data situazione.²⁵ Ciò può applicarsi sia alla facoltà della memoria sia alla consapevolezza del momento presente.

III.3 RUOLO E POSIZIONE DI *SATI*

Ulteriori elementi di comprensione su *sati* si possono acquisire considerandone il ruolo e la posizione nell’ambito di alcune categorie fondamentali del buddhismo antico (cfr. Fig. 3.1). *Sati* figura non solo nel nobile ottuplice sentiero – come “retta presenza mentale” (*sammā sati*) – ma occupa anche una posizione centrale fra le facoltà (*indriya*) e le forze (*bala*), e costituisce il primo dei sette fattori del risveglio (*bojjhaṅga*). In questi contesti le funzioni di *sati* includono tanto la consapevolezza del momento presente quanto la memoria.²⁶

²⁴ S IV 119. M I 266; S IV 186; S IV 189; S IV 199 presentano la medesima affermazione riguardo a *kāyasati*. Analogamente, Sn 150–1 descrive la pratica di irradiare *mettā* in tutte le direzioni come una forma di *sati*, per cui anche in questo caso quest’ultima rappresenta uno stato mentale “incommensurabile”.

²⁵ Piatigorski 1984, p. 150. Cfr. anche Newman 1996, p. 28, che distingue fra due livelli di attenzione, primario e secondario: “Posso pensare a domani e contemporaneamente essere consapevole che adesso sto pensando a domani ... il mio primo livello di attenzione è rivolto a domani, ma il secondo livello è rivolto a ciò che accade in questo momento (ossia, al fatto che adesso sto pensando a domani)”.

²⁶ Le definizioni di *sati* come facoltà menzionano sia la pratica *satipaṭṭhāna* (S V 196 e S V 200) sia la memoria (S V 198), quest’ultima essendo anche la definizione di *sati* come forza (A III 11). In quanto fattore del risveglio, *sati* comprende ancora i due aspetti, dato che in M III 85 la consapevolezza non distratta derivante dalla pratica *satipaṭṭhāna* costituisce *sati* come fattore del risveglio (la stessa definizione si ritrova diverse volte in S V 331–9); mentre il fattore del risveglio *sati* ha funzioni di memoria in S V 67, dato che qui si tratta di ricordare e considerare gli insegnamenti.

facoltà + forze	nobile ottuplice sentiero	fattori del risveglio
fiducia	retta visione	sati
energia	retto pensiero	investigazione
sati	retta parola	energia
concentrazione	retta azione	gioia
saggezza	retti mezzi di sussistenza	tranquillità
	retto sforzo	concentrazione
	sammā sati	equanimità
	retta concentrazione	

Fig. 3.1 Posizione di *sati* tra diverse importanti categorizzazioni

Fra le facoltà (*indriya*) e le forze (*bala*) *sati* occupa la posizione intermedia. Qui *sati* ha la funzione di equilibrare e monitorare le altre facoltà e forze riconoscendo eventuali eccessi o deficienze. Una simile funzione di monitoraggio si ritrova nel nobile ottuplice sentiero, dove *sati* è in posizione centrale nella sezione dei tre fattori dedicata specificamente all'addestramento mentale. Questa qualità di *sati*, tuttavia, non è ristretta al retto sforzo e alla retta concentrazione, poiché secondo il *Mahācattārīsaka Sutta* l'esistenza della retta presenza mentale è anche un prerequisito per tutti i restanti fattori del sentiero.²⁷

²⁷ M III 73 definisce la retta presenza mentale come la presenza della consapevolezza nel contrapporsi al pensiero, al linguaggio, all'azione e ai mezzi di sussistenza non retti, e nell'istituire i rispettivi opposti.

In relazione ai due fattori ad essa attigui nel nobile ottuplice sentiero, *sati* esercita anche ulteriori funzioni. A sostegno del retto sforzo, *sati* ha un ruolo protettivo in quanto previene il sorgere di stati mentali non salutari nella pratica del contenimento dei sensi, che è propriamente un aspetto del retto sforzo. In relazione alla retta concentrazione, la presenza ben consolidata di *sati* funge come un importante fondamento per lo sviluppo di livelli di quiete più profondi, un argomento che riprenderò più avanti.

Tale posizione occupata da *sati* fra le qualità dell'energia (o sforzo) e della concentrazione ricorre anche nel contesto delle facoltà e delle forze. Anche la “definizione” del *Satipaṭṭhāna Sutta* associa *sati* a queste due qualità, qui rappresentate dall'essere diligenti (*ātāpi*) e dall'assenza di desideri e scontento (*abhijjhādomanassa*). La posizione di *sati* fra energia e concentrazione in tutti questi diversi contesti rispecchia la naturale sequenza nello sviluppo di *sati*, dato che nelle fasi iniziali della pratica ci vuole una notevole dose di energia per contrastare la distrazione, mentre quando *sati* è ben consolidata porta a sua volta a stati mentali di concentrazione e quiete sempre più profondi.

Invece della posizione centrale che occupa fra le facoltà e le forze, e nella sezione finale del nobile ottuplice sentiero, *sati* occupa il primo posto fra i fattori del risveglio. Qui *sati* costituisce il fondamento di tutti i fattori che concorrono alla realizzazione.

Dato che nel contesto delle facoltà, delle forze e dei fattori del nobile ottuplice sentiero *sati* è chiaramente distinta da fattori associati quali l'energia, la saggezza e la concentrazione, dev'essere qualcosa di palesemente diverso da questi ultimi tale da meritare uno specifico posto a sé stante in questa elencazione.²⁸ Analogamente, la distinzione fra *sati* e “investigazione dei *dhamma*” come fattori del risveglio suggerisce che la funzione di esaminare i *dhamma* non può coincidere con l'attività della consapevolezza, altrimenti non ci sarebbe stato bisogno di introdurla per mezzo di un altro termine. In

²⁸ Ciò è messo in evidenza dal *Paṭisambhidāmagga*, secondo cui la capacità di riconoscere tale differenza è un esempio di “comprensione discriminante” (*dhamma-paṭisambhida-ñāṇa*), cfr. *Paṭis* I 88 e *Paṭis* I 90.

questo caso, però, l'attività di *sati* è strettamente collegata all'“investigazione dei *dhamma*”, dato che nell'*Ānāpānasati Sutta* i fattori del risveglio emergono in sequenza e l'“investigazione dei *dhamma*” consegue alla presenza di *sati*.²⁹

Tornando alla retta presenza mentale come fattore del nobile ottuplice sentiero, è degno di nota che il termine *sati* ricompaia con la specifica di “retta presenza mentale” (*sammā sati*).³⁰ La ripetizione non è casuale, ma mette in luce una differenza qualitativa fra la “retta” presenza mentale (*sammā sati*) come fattore del sentiero e la consapevolezza come fattore mentale generico. Infatti, numerosi discorsi parlano di una presenza mentale “errata” (*micchā sati*), il che indica che certe forme di *sati* possano discostarsi chiaramente dalla retta presenza mentale.³¹ Secondo questa definizione, *sati* richiede il

²⁹ M III 85; cfr. anche S V 68.

³⁰ D II 313: “egli dimora contemplando il corpo ... le sensazioni ... la mente ... i *dhamma*, diligente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo: questo si definisce retta presenza mentale”. Una definizione alternativa si trova nella *Atthasālini*, che parla semplicemente di ricordare esattamente (As 124). Anche la definizione di retta presenza mentale degli *Āgama* cinesi non menziona i quattro *satipatthāna*: “egli è consapevole, consapevole ad ampio raggio, ricorda, non dimentica: ciò si definisce retta presenza mentale” (trad. Minh Chau 1991, p. 97; cfr. anche Choong 2000, p. 210).

³¹ “*Micchā sati*”, vedi D II 353; D III 254; D III 287; D III 290; D III 291; M I 42; M I 118; M III 77; M III 140; S II 168; S III 109; S V 1; S V 12; S V 13; S V 16; S V 18–20; S V 23; S V 383; A II 220–9; A III 141; A IV 237; A V 212–48 (A III 328 menziona anche una forma scorretta di *anussati*). Il numero consistente di riferimenti a forme “errate” di *sati* è in qualche modo in contrasto con la definizione commentariale che presenta *sati* come un fattore mentale esclusivamente salutare (p. es. As 250). L'approccio dei commentari causa in effetti una difficoltà pratica: come riconciliare il ruolo di *sati* in *satipatthāna* come fattore salutare in relazione agli impedimenti, se qualità mentali salutari e non salutari non possono coesistere nel medesimo stato mentale? I commentari cercano di risolvere la contraddizione presentando il *satipatthāna* relativo ad uno stato mentale inquinante come un rapido alternarsi di momenti mentali associati a *sati* e influenzati dagli inquinanti (p. es. Ps-pṭ I 373). La spiegazione però non convince dato che in assenza o dell'inquinante o di *sati* la contemplazione *satipatthāna* relativa alla presenza di un inquinante nella propria mente diviene impossibile (cfr. p. es. le istruzioni per la contemplazione degli impedimenti, che alludono chiaramente alla presenza di un certo impedimento nel corso della pratica *satipatthāna*, M I 60: “egli sa

sostegno della diligenza (*ātāpī*) e della chiara coscienza (*sampajāna*). È questa combinazione di qualità mentali, sostenuta da uno stato mentale libero da desideri e scontento, e diretta verso il corpo, le sensazioni, le mente e i *dhamma*, a diventare il fattore del sentiero della retta presenza mentale.

Nel *Mañibhadda Sutta* il Buddha fa notare che *sati* da sola, malgrado i suoi molteplici vantaggi, può non essere sufficiente a sradicare la malevolenza.³² Questo passo indica che in aggiunta a *sati* sono richiesti altri fattori, come l'essere diligenti e la chiara coscienza nella coltivazione del *satipaṭṭhāna*.

Perciò, per qualificarsi come “retta presenza mentale”, *sati* deve cooperare con un certo numero di altre qualità; ma poiché il mio presente obiettivo è darne una definizione chiara, la considererò indipendentemente da questi altri fattori mentali tentando di individuarne le caratteristiche più salienti.

III.4 RAPPRESENTAZIONI DI *SATI*

La valenza e la molteplici sfumature del termine *sati* sono illustrate nei discorsi attraverso un considerevole numero di immagini e similitudini. Se si esaminano queste immagini e similitudini traendone le debite implicazioni, si possono trarre ulteriori elementi per comprendere come il Buddha e i suoi contemporanei intendevano il termine *sati*.

Una similitudine nel *Dvedhāvitakka Sutta* descrive un bovaro che

‘c’è ... in me”). Cfr. inoltre Gethin 1992, pp. 40–3 e Ñāṇaponika 1985, pp. 68–72. Secondo la tradizione Sarvāstivāda, *sati* è un fattore mentale indeterminato, cfr. Stcherbatsky 1994, p. 101.

³² In S I 208 *Mañibhadda* sostiene: “chi è consapevole è sempre fortunato, chi è consapevole ha una felice condizione, chi è consapevole migliora di giorno in giorno, ed è libero dalla malevolenza”. Il Buddha ripete le tre prime affermazioni ma corregge la quarta: “eppure, non è libero dalla malevolenza”. Quindi, la risposta del Buddha intende principalmente sottolineare che di per sé *sati* può non essere sufficiente a sradicare la malevolenza. Il che non significa che sia incapace di prevenirla, dato che la presenza di *sati* aiuta enormemente a restare calmi di fronte alla rabbia altrui, come si attesta in S I 162, S I 221, S I 222, S I 223.

deve seguire da presso le sue vacche perché non sconfinino nei campi coltivati ormai maturi. Ma, dopo il raccolto, può rilassarsi, sedersi sotto un albero e guardarle da lontano. Per esprimere questa modalità di osservazione relativamente rilassata e distanziata si usa il termine *sati*.³³ L'atteggiamento evocato dalla similitudine è un'osservazione calma e distaccata.

Un'altra similitudine che conferma questa qualità di osservazione distaccata ricorre in un verso delle *Theragāthā* in cui si paragona la pratica *satipaṭṭhāna* al salire su una piattaforma o torre elevata.³⁴ Le connotazioni di distanza e distacco libero da coinvolgimento sono ribadite dal contesto di questo passo che pone in contrasto l'immagine della torre all'essere travolti dalla corrente del desiderio. Il tema del distacco ricompare nel *Dantabhūmi Sutta*, in cui si paragona la pratica *satipaṭṭhāna* all'addomesticare un elefante selvaggio. Così come un elefante appena catturato dev'essere divezzato gradualmente dalle sue abitudini silvestri, allo stesso modo il *satipaṭṭhāna* può divezzare gradualmente un monaco da memorie e intenzioni associate alla vita laica.³⁵

Un'ulteriore similitudine paragona *sati* allo specillo del chirurgo.³⁶ Così come lo specillo ha la funzione di raccogliere informazioni sulla ferita per istituire una cura, allo stesso modo lo "specillo" *sati* può essere usato per raccogliere con cura le opportune informazioni e preparare così il terreno al successivo intervento. Tale funzione preparatoria viene evocata anche da una similitudine che paragona *sati* al pungolo e al vomere del contadino.³⁷ Così come

³³ M I 117 parla in questo contesto di esercitare la presenza mentale (*sati karaṇīyam*), mentre in precedenza ha dovuto proteggere il raccolto attivamente sorvegliando le vacche (*rakkheyya*). Ciò non significa, però, che *sati* non possa giocare un ruolo nell'impedire a una vacca di sconfinare in un campo coltivato, come di fatto avviene in Th 446, ma solo che l'osservazione più rilassata descritta sopra mette in rilievo una caratteristica della nuda e ricettiva *sati*.

³⁴ Th 765.

³⁵ M III 136.

³⁶ M II 260.

³⁷ S I 172 e Sn 77. Questa similitudine può essere stata suggerita dal fatto che con l'aiuto del pungolo il contadino assicura la continuità dell'aratura, tenendo "in riga" il bue, mentre il vomere penetra la superficie della terra, porta alla luce le

l'agricoltore deve arare il campo prima di seminare, allo stesso modo *sati* svolge un importante compito preliminare nei riguardi del manifestarsi della saggezza.³⁸

Il ruolo di appoggio dato da *sati* al venire in essere della saggezza ricompare in un'altra similitudine che associa le parti del corpo dell'elefante a qualità e fattori mentali. Qui *sati* è paragonata al collo, naturale sostegno della testa dell'elefante che al contempo simboleggia la saggezza.³⁹ La scelta del collo dell'elefante è doppiamente significativa perché gli elefanti e i Buddha hanno in comune il fatto di voltare tutto il corpo, non solo la testa, quando si guardano attorno.⁴⁰ Il collo dell'elefante, quindi, simboleggia quel dare piena attenzione alla situazione del momento che è caratteristico di *sati*.

E se lo "sguardo elefantino" è prerogativa di un Buddha, prestare attenzione ininterrottamente e pienamente a un compito è invece comune a tutti gli *arahant*.⁴¹ Ciò è illustrato da un'altra similitudine che paragona *sati* al singolo raggio di un carro.⁴² In questa simili-

zolle nascoste e la prepara a ricevere i semi da piantare. Analogamente, la continuità di *sati* tiene "in riga" la mente in relazione all'oggetto di meditazione, così che *sati* possa penetrare l'apparenza superficiale dei fenomeni, portarne in luce gli aspetti nascosti (le tre caratteristiche) e predisporre alla crescita dei semi della saggezza. Il fatto che il vomere e il pungolo siano menzionati insieme in questa similitudine allude inoltre alla necessità di combinare la chiarezza di direzione con uno sforzo equilibrato nella coltivazione di *sati*, dato che il contadino deve eseguire due compiti simultaneamente: con il pungolo in una mano fa andare dritto il bue assicurandosi che il solco sia ben tracciato, mentre con l'altra esercita la giusta pressione sull'aratro, di modo che non si incastri affondando troppo o graffi appena la superficie con una pressione troppo leggera.

³⁸ Spk I 253 e Pj II 147 spiegano la similitudine con il fatto che la saggezza comprende i fenomeni solo quando sono conosciuti attraverso *sati*.

³⁹ A III 346. La stessa immagine si ritrova in Th 695 e in Th 1090 è trasferita dall'elefante al Buddha stesso.

⁴⁰ M II 137 ritrae il Buddha che guarda indietro facendo una torsione completa. Lo "sguardo da elefante" del Buddha è attestato inoltre in D II 122; mentre M I 337 riferisce lo stesso del Buddha Kakusandha.

⁴¹ Secondo Mil 266, gli *arahant* non perdono mai *sati*.

⁴² S IV 292. La similitudine completa ricorre originariamente in Ud 76, mentre solo il commentario, Ud-a 370, che mette in rapporto l'unico raggio con *sati*. Per quanto l'immagine del singolo raggio possa sembrare strana, nella misura in cui il raggio è sufficientemente robusto (la presenza di *sati* nell'*arahant*) può connettere opportunamente mozzo e cerchione a formare una ruota.

tudine il carro che avanza rappresenta le attività fisiche dell'*arahant*, portate avanti con l'ausilio di un unico raggio: *sati*.

Il contributo di *sati* a sostegno dello sviluppo della saggezza ritorna in un verso del *Sutta Nipāta* dove *sati* argina le correnti mondane, permettendo così alla saggezza di troncarle.⁴³ Il verso sottolinea in particolare il ruolo di *sati* nel contenimento dei sensi (*indriya saṃvara*) come base per lo sviluppo della saggezza.

Ciò che accomuna le similitudini dello specillo, del vomere, del collo dell'elefante e dell'arginare la corrente è che illustrano la funzione propedeutica di *sati* nei riguardi della visione profonda. Queste similitudini mostrano figurativamente come *sati* sia la qualità mentale che permette la manifestazione della saggezza.⁴⁴

Un'altra similitudine, tratta dal *Samyutta Nikāya*, paragona *sati* a un prudente cocchiere.⁴⁵ Ciò fa pensare al ruolo di monitoraggio e guida di *sati* in rapporto ad altri fattori mentali come le facoltà e le forze. Le qualità evocate dalla similitudine fanno pensare a un'attenta ed equilibrata supervisione. Una sfumatura affine la troviamo in un'altra similitudine dove la consapevolezza del corpo è paragonata al portare sulla testa un recipiente stracolmo d'olio, con vivida allusione alla funzione equilibratrice di *sati*.⁴⁶

La qualità dell'attenta supervisione compare in un'altra similitudine dove *sati* è personificata nella sentinella alle porte di una città.⁴⁷ Messaggeri sopraggiungono con un dispaccio urgente destinato al re: alla sentinella spetta il compito di indicare la strada più breve per arrivare a destinazione. La figura della sentinella compare anche

⁴³ Sn 1035; su questo verso cfr. anche Ñāṇananda 1984, p. 29.

⁴⁴ Al rapporto fra *sati* e saggezza allude anche Vism 464, secondo cui la caratteristica distintiva di *sati* è l'assenza di illusione (*asammoharasa*).

⁴⁵ S V 6. Una variante della stessa immagine ricorre in S I 33 dove il compito del cocchiere è attribuito al *Dhamma* stesso, con la conseguenza che *sati* è relegata al ruolo di tappezzeria della carrozza. L'immagine suggerisce che, quando è ben consolidata, *sati* "ammortizza", per così dire, l'impatto con le "buche" della vita, dato che la presenza della consapevolezza controbilancia la tendenza alle reazioni e proliferazioni mentali nei riguardi delle circostanze esistenziali.

⁴⁶ S V 170. Per un'analisi più dettagliata di questa similitudine rinvio a p. 146.

⁴⁷ S IV 194.

altrove, stavolta nel contesto di una città fortificata. La cittadella può contare sulle truppe dell'energia (*virīya*) e sui bastioni della saggezza (*paññā*), mentre il compito della sentinella di guardia alla porta (*sati*) è riconoscere i veri abitanti della città e lasciarli passare attraverso la porta.⁴⁸ Entrambe le similitudini collegano *sati* al possedere una chiara visione d'insieme della situazione.⁴⁹

Inoltre, la seconda similitudine evidenzia il ruolo di contenimento della pura *sati*, che è di speciale rilievo nel custodire le porte sensoriali (*indriya saṃvara*). Torna alla mente il passo già citato dove *sati* argina le correnti del mondo. Così come la presenza della sentinella blocca il passaggio in città a chi non ne ha diritto, la presenza di *sati* ben stabilita previene associazioni e reazioni non salutari alle porte dei sensi. La medesima funzione protettiva è messa in luce in altri passi dove *sati* è descritta come quel fattore che custodisce la mente,⁵⁰ o come la qualità che ha il ruolo di moderare pensieri e intenzioni.⁵¹

Un discorso nell'*Ariguttara Nikāya* paragona la pratica *satipaṭṭhāna* alla competenza del bovaro nel riconoscere il pascolo adatto alle sue mandrie.⁵² L'immagine del pascolo adatto ricompare nel *Mahāgopālaka Sutta*, mettendo in rilievo l'importanza della contemplazione *satipaṭṭhāna* per la crescita e lo sviluppo del cammino di liberazione.⁵³ Un altro discorso usa la stessa immagine per descrivere la situazione di una scimmia a cui conviene non sconfinare nelle zone battute dai cacciatori.⁵⁴ Così come la scimmia prudente deve restare nei confini

⁴⁸ A IV 110.

⁴⁹ Cfr. anche Chah 1997, p. 10: "ciò che 'supervisiona' i vari fattori emersi in meditazione è *sati*".

⁵⁰ D III 269 e A V 30.

⁵¹ A IV 385. Cfr. anche l'analoga definizione in A IV 339 e A V 107. Th 359 e 446 alludono all'influenza regolatrice esercitata da *sati* sulla mente.

⁵² A V 352.

⁵³ M I 221.

⁵⁴ S V 148, in cui il Buddha racconta la parabola della scimmia catturata dal cacciatore perché ha lasciato la giungla (il proprio "pascolo") per inoltrarsi in una zona frequentata dagli uomini. La necessità di attenersi al proprio pascolo ricorre in S V 146 in una similitudine parallela in cui, facendo così, la quaglia sfugge alla cattura del falco.

del proprio habitat, il praticante del sentiero deve restare nel proprio, ossia il *satipaṭṭhāna*. Dato che uno dei passi summenzionati definisce i piaceri sensoriali come “pascolo” improprio, la serie di immagini che presentano il *satipaṭṭhāna* come pascolo adatto allude alla funzione regolatrice della pura consapevolezza rispetto all’input sensoriale.⁵⁵

La funzione stabilizzatrice di una sostenuta presenza mentale di fronte alle distrazioni delle sei porte sensoriali viene rappresentata in un’altra similitudine da un palo robusto a cui sono legati sei diversi animali selvatici.⁵⁶ Per quanto ciascuno tiri con tutte le sue forze per liberarsi, il “robusto palo” *sati* resta stabile e fermo. Tale funzione stabilizzatrice è di particolare rilievo durante gli stadi iniziali della pratica *satipaṭṭhāna*, dato che senza un solido fondamento di consapevolezza equilibrata si soccombe fin troppo facilmente alla distrazione dei sensi. Questo pericolo viene illustrato nel *Cātumā Sutta*, che descrive un monaco che si reca alla questua del cibo senza aver stabilito *sati* e quindi senza vigilare sulle porte sensoriali. Incontrare sulla sua strada una donna in abiti succinti suscita in lui desiderio sensuale, tanto che alla fine decide di abbandonare la sua pratica e di lasciare l’abito.⁵⁷

III.5 CARATTERISTICHE E FUNZIONI DI SATI

Un attento esame delle istruzioni del *Satipaṭṭhāna Sutta* rivela che il meditante non è mai esortato a interferire attivamente con ciò che accade nella mente. Se emerge un impedimento mentale, ad esempio, il compito della contemplazione *satipaṭṭhāna* è riconoscere che quel determinato impedimento è presente, conoscere che cosa lo ha

⁵⁵ S V 149. Tuttavia, in relazione a M I 221 e A V 352 (Ps II 262 e Mp V 95), i commentari interpretano l’incompetenza riguardo al “pascolo” come non saper distinguere fra *satipaṭṭhāna* mondano e sopramondano.

⁵⁶ S IV 198. Poiché la similitudine si riferisce in particolare alla consapevolezza del corpo la esaminerò in dettaglio a p. 146.

⁵⁷ M I 462. In effetti, in D II 141 il Buddha sottolinea particolarmente la necessità di conservare *sati* per i monaci che entrano in contatto con donne.

portato a emergere e che cosa porterà alla sua scomparsa. Un intervento più attivo non rientra più nell'ambito del *satipatṭhāna* ma appartiene piuttosto alla dimensione del retto sforzo (*sammā vāyāma*).

Secondo il Buddha, la necessità di distinguere chiaramente fra un primo stadio di osservazione e un secondo stadio di intervento è una caratteristica essenziale del suo metodo di insegnamento.⁵⁸ La palese giustificazione di questo approccio è che solo dopo aver valutato serenamente la situazione si può intraprendere l'azione appropriata evitando reazioni impulsive.

Così, sebbene fornisca le necessarie informazioni per una saggia applicazione del retto sforzo e andrà a monitorare le contromisure notandone eccessi o deficienze, *sati* resta comunque una modalità spaziosa di osservazione non coinvolta, distaccata. *Sati* può interagire con altri fattori mentali più attivi, ma di per sé non interferisce.⁵⁹

La ricettività non coinvolta e distaccata come una delle caratteristiche cruciali di *sati* costituisce un aspetto importante negli insegnamenti di parecchi insegnanti e studiosi di meditazione contemporanei.⁶⁰ Essi sottolineano che lo scopo di *sati* è unicamente il prendere coscienza delle cose, non eliminarle. *Sati* osserva silenziosamente, come uno spettatore a teatro, senza interferire in alcun modo. Alcuni descrivono questa caratteristica non reattiva di *sati* come una consapevolezza “non selettiva”:⁶¹ “non selettiva” o “senza scelta” nel senso che per mezzo di essa si resta consapevoli imparzialmente, senza reagire con preferenze o avversioni. Tale osservazione silenziosa e non reattiva può, a volte, essere già di per sé

⁵⁸ In It 33 il Buddha distingue fra due aspetti successivi del suo insegnamento, il primo dei quali è riconoscere il male come tale, e il secondo è liberarsene.

⁵⁹ Un esempio della coesistenza di *sati* con un intenso sforzo è offerto dalle pratiche ascetiche del *bodhisatta* (M I 242), in cui quest'ultimo sa conservare la presenza mentale anche nei momenti di impegno accanito.

⁶⁰ Lily de Silva (n.d.), p. 5; Fraile 1993, p. 99; Naeb 1993, p. 158; Swearer 1971, p. 107; van Zeyst 1989, pp. 9 e 12. La qualità ricettiva e non interferente di *sati* trova riscontro anche in Nid II 262, dove *sati* è associata alla serenità.

⁶¹ L'espressione “consapevolezza non selettiva” è usata da Brown 1986b, p. 167; Engler 1983, p. 32; Epstein 1984, p. 196; Goldstein 1985, p. 19; Kornfield 1977, p. 12; Levine 1989, p. 28; Sujiva 2000, p. 102.

sufficiente a vincere gli stati non salutari, così che l'applicazione di *sati* può avere conseguenze piuttosto attive. Ma l'attività di *sati* si limita all'osservazione distaccata. Vale a dire, *sati* non modifica l'esperienza, la approfondisce.

La caratteristica di non interferenza di *sati* è necessaria a consentire di osservare chiaramente l'accumularsi delle reazioni e le motivazioni ad esse sottostanti. Non appena ci si trova coinvolti in un modo o nell'altro in una reazione, la privilegiata prospettiva distaccata è immediatamente perduta. La distaccata ricettività di *sati* consente di fare un passo indietro dalla situazione presente divenendo quindi un osservatore imparziale del proprio coinvolgimento soggettivo e dell'intera situazione.⁶² Questa distanza distaccata consente una prospettiva più oggettiva, una caratteristica illustrata dalla similitudine già menzionata del salire in cima a una torre.

L'attitudine distaccata ma ricettiva del *satipaṭṭhāna* rappresenta una "via di mezzo" dato che evita i due estremi della repressione e della reazione.⁶³ La ricettività di *sati*, in assenza di repressione e reazione, consente alle debolezze personali e alle reazioni ingiustificate di palesarsi allo sguardo vigile del meditante, senza essere censurate dall'investimento affettivo inerente all'immagine di sé. Sostenere la presenza di *sati* in questo modo si associa strettamente alla capacità di tollerare un alto grado di "dissonanza cognitiva", dato che il confrontarsi con i propri difetti di solito porta a un tentativo inconscio di ridurre il disagio che ne deriva, alterando l'informazione percepita.⁶⁴

Il viraggio verso una prospettiva più obiettiva e non coinvolta introduce un importante elemento di sobrietà nell'osservazione di sé. La "sobrietà" inerente alla presenza di *sati* emerge in una divertente descrizione canonica di un certo regno celestiale i cui divini abitanti sono così "inebriati" dall'indulgere al piacere dei sensi

⁶² Dhīramvaṃsa 1988, p. 31.

⁶³ A questo fa da riscontro un passo di A I 295 che presenta il *satipaṭṭhāna* come una via di mezzo equidistante dall'indulgenza nella sensualità come dall'automortificazione.

⁶⁴ Cfr. Festinger 1957, p. 134.

da perdere completamente *sati*. Come conseguenza dell'essere privi di *sati*, cadono dalla loro elevata dimora celeste per rinascere in un regno inferiore.⁶⁵ Un altro discorso documenta il caso opposto, in cui alcuni monaci negligenti rinati in uno dei paradisi inferiori riguadagnano *sati* e detto fatto ascendono a un livello superiore.⁶⁶ Entrambi gli esempi alludono alla forza edificante di *sati* e alle sue ripercussioni salutari.

Sati come qualità mentale è strettamente associata all'attenzione (*manasikāra*), una funzione di base che, secondo l'analisi presentata dall'*Abhidhamma*, è presente in qualunque stato mentale.⁶⁷ Questa basilare facoltà dell'attenzione ordinaria caratterizza i primissimi istanti di nuda cognizione di un oggetto prima che intervengano il riconoscimento, l'identificazione e la concettualizzazione. *Sati* può essere intesa come un ulteriore sviluppo ed estensione temporale di questo tipo di attenzione, che aggiunge chiarezza e profondità agli istanti solitamente troppo brevi occupati dalla nuda attenzione nel corso del processo percettivo.⁶⁸ La somiglianza funzionale fra *sati* e attenzione si riflette anche nel fatto che l'attenzione saggia (*yoniso manasikāra*) presenta un parallelismo con diversi aspetti della contemplazione *satipaṭṭhāna*, come il rivolgere l'attenzione agli antidoti degli impedimenti, diventare consapevoli della natura impermanente degli aggregati o delle sfere sensoriali, consolidare i fattori del risveglio e contemplare le quattro nobili verità.⁶⁹

⁶⁵ D I 19 e D III 31.

⁶⁶ D II 272.

⁶⁷ *Abhidh-s* 7. I discorsi assegnano un ruolo altrettanto importante all'attenzione (*manasikāra*) includendola nella categoria "nome" (*nāma*), p. es. M I 53. Sul rapporto fra *sati* e attenzione cfr. Bullen 1991, p. 17; Gunaratana 1992, p. 150; Nāṇaponika 1950, p. 3.

⁶⁸ Nāṇaponika 1986b, p. 2. La "nudità" caratteristica di *sati* è evocata in *Vism* 464, che considera l'essere direttamente faccia a faccia con un oggetto come una tipica manifestazione di *sati*.

⁶⁹ L'attenzione saggia (*yoniso manasikāra*) si applica come antidoto agli impedimenti in S V 105, può condurre alla realizzazione quando si sofferma sulla natura impermanente degli aggregati in S III 52 e delle sfere sensoriali in S IV 142, consolida i fattori del risveglio in S V 94, si identifica con la contemplazione delle quattro nobili verità in M I 9. Cfr. anche A V 115, dove l'attenzione saggia è

Sati come “nuda attenzione” ha un affascinante potenziale, dato che è in grado di determinare una “de-automazione” dei meccanismi mentali.⁷⁰ Grazie alla nuda *sati* si riescono a vedere le cose così come sono, non adulterate dalle reazioni e proiezioni abituali. Portando alla piena luce della coscienza il processo percettivo si diventa consapevoli delle risposte automatiche e abituali ai dati percettivi. La piena consapevolezza di queste risposte automatiche è il necessario passo preliminare per modificare le abitudini mentali distruttive.

Sati come nuda attenzione ha un ruolo particolare nel contenimento delle porte sensoriali (*indriya saṃvara*).⁷¹ In questo aspetto della via graduale il praticante viene incoraggiato a mantenere una nuda *sati* in relazione a tutti gli stimoli sensoriali. Grazie alla semplice presenza di una consapevolezza nuda e ininterrotta, la mente è “trattenuta” dall’amplificare l’informazione ricevuta e proliferare in vario modo. Il ruolo di custodia di *sati* in relazione all’input sensoriale è evocato in quelle similitudini in cui si afferma che il *satipaṭṭhāna* è il “pascolo” adatto a un meditante, e si paragona *sati* alla sentinella alle porte di una città.

Secondo i discorsi, lo scopo del contenimento dei sensi è prevenire il nascere di desideri (*abhijjhā*) e scontento (*domanassa*). La libertà da desideri e scontento è anche un aspetto della contemplazione *satipaṭṭhāna* menzionato nella “definizione” del discorso.⁷² Dunque l’assenza di reazioni influenzate da desideri e scontento è un tratto comune al *satipaṭṭhāna* e al contenimento sensoriale, il che dimostra che fra le due attività vi è un considerevole grado di sovrapposizione.

Riassumendo: *sati* implica un’osservazione vigile ma ricettiva ed equanime.⁷³ Considerata nel contesto della pratica *sati*, primaria-

l’“alimento” della presenza mentale e della chiara coscienza, che sono a loro volta alimento del *satipaṭṭhāna*.

⁷⁰ Deikman 1966, p. 329; Engler 1983, p. 59; Goleman 1980, p. 27 e 1975, p. 46; van Nuys 1971, p. 127.

⁷¹ La tipica definizione del contenimento dei sensi, in M I 273, parla di evitare di farsi trasportare dai giudizi e reazioni nei confronti di ciò che si percepisce tramite i sensi. Cfr. anche Debvedi 1998, p. 18 e p. 265 *infra*.

⁷² M I 56: “libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo”.

⁷³ Gli studiosi e gli insegnanti di meditazione contemporanei danno svariate sintesi

mente ricettiva, è vitalizzata dalla qualità della diligenza (*ātāpi*) e supportata da una base di concentrazione (*samādhi*). Ora esaminerò più dettagliatamente il rapporto fra *sati* e concentrazione.

III.6 *SATI* E CONCENTRAZIONE (*SAMĀDHI*)

La presenza continua di una *sati* ben consolidata è un requisito per l'assorbimento (*jhāna*).⁷⁴ Senza il supporto di *sati*, come osserva il *Visuddhimagga*, la concentrazione non può raggiungere il livello dell'assorbimento.⁷⁵ Anche nel riemergere da un'esperienza di concentrazione profonda *sati* è necessaria per analizzare a posteriori i fattori costituenti dello stato esperito.⁷⁶ Quindi *sati* è necessaria per conseguire, restare e riemergere dalla concentrazione profonda.⁷⁷

Sati assume particolare evidenza quando si raggiunge il terzo livello di assorbimento (*jhāna*).⁷⁸ Con il conseguimento del quarto livello, in cui la mente ha raggiunto un tale grado di maestria da

alternative degli aspetti essenziali di *sati*. Ayya Khema 1991, p. 182, distingue due applicazioni di *sati*: quella mondana, che aiuta a essere consapevoli di ciò che si fa, e quella sopramondana, che penetra la reale natura delle cose. Dhammasudhi 1969, p. 77, descrive quattro aspetti di *sati*: consapevolezza dell'ambiente, delle proprie reazioni all'ambiente, del proprio condizionamento e della quiete ("pura consapevolezza"). Hecker 1999, p. 11, menziona vigilanza, autocontrollo, profondità e stabilità. Nāṇaponika 1986b, p. 5, enumera quattro "fonti di potere" presenti in *sati*: riordinare etichettando, procedura non coercitiva, fermarsi e rallentare, visione diretta.

⁷⁴ M III 25-8 attesta che questo requisito vale per ciascuno stadio della serie ascendente degli assorbimenti meditativi, dato che elenca *sati* fra i fattori mentali dei quattro assorbimenti della forma e dei primi tre conseguimenti immateriali. Il quarto conseguimento immateriale e il conseguimento della cessazione, in quanto stati mentali non passibili di analisi, sono comunque associati a *sati* nella fase di emersione (M III 28). La presenza di *sati* in tutti i *jhāna* è documentata anche in Dhs 55 e Paṭis I 35.

⁷⁵ Vism 514.

⁷⁶ Descritto p. es. in M III 25.

⁷⁷ Cfr. D III 279; Paṭis II 16; Vism 129.

⁷⁸ La tipica descrizione del terzo *jhāna* (p. es. D II 313) menziona esplicitamente la presenza di *sati* e chiara coscienza.

poter essere diretta verso lo sviluppo dei poteri paranormali, anche *sati* raggiunge un alto grado di purezza in quanto si associa a una profonda equanimità.⁷⁹

Svariati discorsi testimoniano l'importanza del *satipaṭṭhāna* come base per lo sviluppo degli assorbimenti e, successivamente, dei poteri paranormali.⁸⁰ Il ruolo del *satipaṭṭhāna* a sostegno dello sviluppo della concentrazione si riflette anche nelle tipiche esposizioni della via graduale, in cui i passi preliminari che portano all'assorbimento includono presenza mentale e chiara coscienza (*satisampajañña*) in relazione alle attività fisiche, nonché il compito di riconoscere gli impedimenti e soprintendere alla loro eliminazione, ossia un aspetto del quarto *satipaṭṭhāna*, la contemplazione dei *dhamma*.

Il passaggio dal *satipaṭṭhāna* all'assorbimento è descritto nel *Dantabhūmi Sutta* con l'ausilio di un passo intermedio. In questo passo intermedio la contemplazione del corpo, delle sensazioni, della mente e dei *dhamma* prosegue specificando che il meditante non deve intrattenere pensieri.⁸¹ Nelle istruzioni relative a questa fase transitoria le qualità mentali della diligenza e della chiara coscienza

⁷⁹ La tipica descrizione del quarto *jhāna* (p. es. D II 313) parla di “purezza della presenza mentale dovuta all'equanimità”, che poi può essere utilizzata per sviluppare i poteri paranormali (p. es. M I 357). Che qui *sati* sia effettivamente purificata dalla presenza dell'equanimità si evince da M III 26 e Vibh 261; cfr. anche As 178 e Vism 167.

⁸⁰ Gli stati di concentrazione raggiungibili mediante la pratica *satipaṭṭhāna* sono documentati in svariate occasioni, ad esempio in D II 216; S V 151; S V 299; S V 303; A IV 300. Secondo Ledi 1985, p. 59, bisognerebbe intraprendere lo sviluppo dell'assorbimento solo quando si sia in grado di sostenere la contemplazione *satipaṭṭhāna* ininterrottamente per una o due ore al giorno.

⁸¹ M III 136. Laddove l'edizione PTS parla di pensieri relativi agli oggetti del *satipaṭṭhāna* (*kāyūpasamhitam vitakkaṃ*), le edizioni birmana e cingalese parlano di pensieri connessi alla sensualità (*kāmūpasamhitam vitakkaṃ*). A giudicare dalla dinamica del discorso quest'ultima sembra la dizione più improbabile, dato che il passo segue l'eliminazione dei cinque impedimenti e introduce l'assorbimento, direttamente nella forma del secondo *jhāna*. La versione cinese corrispondente (*T'iao Yü Ti Ching, Madhyama Āgama* n. 198), tuttavia, appoggia quella birmana e cingalese. In più, menziona il conseguimento del primo *jhāna*, che manca in tutte le edizioni pali.

sono cospicuamente assenti. La loro assenza suggerisce che questo stadio non sia una contemplazione *satipaṭṭhāna* in senso stretto, ma solo una fase di transizione. Questa fase di transizione priva di pensiero discorsivo condivide con il *satipaṭṭhāna* il medesimo carattere di osservazione ricettiva e lo stesso oggetto, ma al tempo stesso segna un chiaro viraggio dalla visione profonda alla calma. È appunto in seguito a questo spostamento d'enfasi dal vero e proprio *satipaṭṭhāna* a uno stato di calma consapevolezza che può aver luogo lo sviluppo dell'assorbimento.

Da questi esempi risulta chiaramente indubitabile che *sati* giochi un ruolo cruciale nella dimensione di *samatha*. Potrebbe essere questo il motivo per cui il *Cūḷavedalla Sutta* definisce il *satipaṭṭhāna* come la “causa” della concentrazione (*samādhinimitta*).⁸² Il rapporto fra *satipaṭṭhāna* e lo sviluppo della concentrazione profonda è esemplificato nella persona del monaco Anuruddha, il più versato fra i discepoli del Buddha nell'abilità paranormale di vedere gli esseri che dimorano in altri piani di esistenza,⁸³ facoltà che si basa su un alto grado di padronanza della concentrazione. Interrogato su queste sue capacità, Anuruddha risponde invariabilmente che esse sono la conseguenza della sua pratica *satipaṭṭhāna*.⁸⁴

D'altro canto, però, considerare il *satipaṭṭhāna* come un puro esercizio di concentrazione è azzardato e trascura l'importante differenza fra qualcosa che può fare da fondamento allo sviluppo della concentrazione e ciò che è di pertinenza della meditazione di quiete propriamente detta.⁸⁵ Difatti, le rispettive funzioni di *sati* e della concentrazione (*samādhi*) sono molto diverse. Mentre la concentra-

⁸² M I 301. Ps II 363 lo interpreta come un'allusione all'attimo della realizzazione, anche se, come ammette lo stesso commentario, è difficilmente conciliabile con il fatto che il discorso parla di coltivare e sfruttare al massimo questo *samādhinimitta*. Il ruolo del *satipaṭṭhāna* nello sviluppo della retta concentrazione si riflette anche in A V 212, secondo cui la retta presenza mentale dà origine alla retta concentrazione.

⁸³ A I 23.

⁸⁴ S V 294-306; cfr. anche Malalasekera 1995, vol. I, p. 88.

⁸⁵ Cfr. p. es. Schmithausen 1973, p. 179, secondo cui il *satipaṭṭhāna* era originariamente un puro esercizio di concentrazione.

zione corrisponde a un incremento della funzione selettiva della mente tramite un restringimento del raggio dell'attenzione, *sati* è di per sé un incremento della funzione di rievocazione tramite l'estensione del raggio dell'attenzione.⁸⁶ Queste due modalità di funzionamento mentale corrispondono a due diversi meccanismi di controllo corticale del cervello.⁸⁷ Questa differenza, tuttavia, non implica che le due siano incompatibili, dato che durante l'assorbimento sono attive entrambe. Ma nell'assorbimento *sati* si manifesta sostanzialmente come presenza mentale e perde la sua naturale ampiezza in favore dell'intensità della messa a fuoco portata dalla concentrazione.

La differenza fra le due risulta evidente dal vocabolario impiegato in un passo del *Satipaṭṭhāna Saṃyutta*. In questo passo il Buddha raccomanda a chi diventa distratto o pigro praticando il *satipaṭṭhāna* di cambiare momentaneamente esercizio e sviluppare un tema di meditazione pacificante (*samatha*) per coltivare gioia interiore e serenità.⁸⁸

Questa forma di meditazione la definisce “indirizzata” (*pañidhāya bhāvanā*). Una volta calmata la mente, però, si può tornare a una modalità di meditazione “non indirizzata” (*appañidhāya bhāvanā*), ossia alla pratica *satipaṭṭhāna*. La distinzione fatta in questo discorso fra forme di meditazione “indirizzate” e “non indirizzate” suggerisce che, in sé e per sé, siano due modalità chiaramente diverse. Allo stesso tempo, tuttavia, l'intero discorso illustra l'abile collegamento

⁸⁶ Cfr. anche Bullen 1982, p. 44; Delmonte 1991, pp. 48–50; Goleman 1977a, p. 298; Shapiro 1980, pp. 15–19; Speeth 1982, pp. 146 e 151. Gunaratana 1992, p. 165, riassume opportunamente: “la concentrazione è esclusiva. Si sofferma su un oggetto e ignora tutto il resto. La consapevolezza è inclusiva. Si distanzia dal soggetto di attenzione e osserva con uno sguardo ad ampio raggio”.

⁸⁷ Brown 1977, p. 243: “[vi sono] due principali meccanismi di controllo corticali ... coinvolti nel selezionare ed elaborare l'informazione ... un sistema frontale associato a un'elaborazione restrittiva e un sistema posteriore-temporale associato con un'elaborazione dell'informazione più ad ampio spettro. Il cervello può essere paragonato a una macchina fotografica che può impiegare un grandangolo o uno zoom. In termini cognitivi, l'attenzione può essere diretta ai dettagli dominanti in un campo di stimoli oppure all'intero campo”.

⁸⁸ S V 156.

fra loro, dimostrando che, per quanto diverse, possono collegarsi e sostenersi reciprocamente.⁸⁹

La qualità tipica della concentrazione è “indirizzare” e applicare la mente, mettendo a fuoco un oggetto a esclusione di tutto il resto. Dunque lo sviluppo della concentrazione promuove il passaggio dall’ordinaria struttura dell’esperienza basata su un dualismo soggetto-oggetto a un campo esperienziale unificato.⁹⁰ Tuttavia, la concentrazione esclude per sua natura una consapevolezza più ampia delle circostanze e dei collegamenti reciproci.⁹¹ Questa consapevolezza delle circostanze e dei collegamenti è tuttavia indispensabile per prendere coscienza di quelle caratteristiche dell’esperienza la cui comprensione porta al risveglio. In questo contesto, l’ampia ricettività di *sati* è specialmente importante.

Le due qualità piuttosto distinte della concentrazione e della presenza mentale si combinano in una certa misura nella descrizione della meditazione di visione profonda data da quegli insegnanti che sostengono l’approccio della “pura visione profonda”, la quale fa a meno della coltivazione formale della quiete mentale. A volte descrivono *sati* che “aggredisce” il suo oggetto come una pietra che colpisce un muro.⁹² Probabilmente, questo linguaggio energetico rispecchia

⁸⁹ All’inizio di questo passo il Buddha loda il possedere solide basi nei quattro *sati-paṭṭhāna*. Dunque il motivo del suo discorso sulle modalità di meditazione “indirizzate” e “non indirizzate” sembra essere il desiderio di spiegare in che modo *samatha* possa essere funzionale alla pratica *sati-paṭṭhāna*.

⁹⁰ Kamalashila 1994, p. 96; Kyaw Min 1980, p. 96; Ruth Walshe 1971, p. 104. Cfr. anche p. 308.

⁹¹ Cfr. Brown 1986b, p. 180, confrontando gli esiti del test di Rorschach somministrato a diverse tipologie di meditanti osserva nelle sue conclusioni: “l’improduttività e la relativa scarsità di processi associativi che caratterizza lo stato di *samādhi*”, mentre “i Rorschachs del gruppo che pratica la visione profonda ... è caratterizzato principalmente da un’accresciuta produttività e ricchezza di elaborazioni associative”.

⁹² Mahasi 1990, p. 23: “la mente che conosce ... come un sasso che colpisce il muro”, che Silananda 1990, p. 21, interpreta: “come un sasso che colpisce il muro ... quel colpire l’oggetto è la presenza mentale”. Paṇḍita (n.d.), p. 6, si spinge oltre, quando dice che il *sati-paṭṭhāna* implica “aggredire l’oggetto senza esitazione ... con violenza, rapidità o grande forza ... con fretta o immediatezza esorbitanti” e lo paragona a soldati che sbaragliano le truppe nemiche con un attacco inatteso.

il bisogno di applicare uno sforzo considerevole durante la contemplazione, sforzo eccezionale che dovrebbe compensare il livello di concentrazione relativamente basso ottenuto da chi segue l'approccio della "pura visione profonda" al risveglio. In effetti, alcuni di questi insegnanti di meditazione considerano la semplicità e l'equanimità di *sati* come uno stadio più evoluto della pratica, presumibilmente allorché il più energetico stadio dell'"aggredire" l'oggetto ha esaurito il suo ruolo e generato una base di stabilità mentale.⁹³

Questo modo di vedere *sati* si può ricollegare alla definizione commentariale per cui *sati* "non fluttua" e quindi "si immerge nel suo oggetto".⁹⁴ Indubbiamente, la "non fluttuazione" (nel senso di distrazione) è una caratteristica di *sati*. Tuttavia, l'"immersione" in un oggetto sembra più tipico della concentrazione, specialmente del processo culminante nell'assorbimento. Dai moderni studi accademici emerge che questo aspetto dell'interpretazione commentariale di *sati* si dovrebbe a una lettura errata o un fraintendimento di un particolare termine.⁹⁵ In effetti, "aggredire" un oggetto o "immergersi" in un oggetto non corrispondono al carattere peculiare di *sati*, quanto piuttosto al ruolo sussidiario che essa assume in combinazione con lo sforzo o la concentrazione.

Pertanto, per quanto abbia un ruolo importante nello sviluppo dell'assorbimento, *sati* è una qualità mentale distinta dalla concentrazione. In realtà, è assai probabile che il motivo per cui anche i livelli di assorbimento superiori non siano di per sé sufficienti a

⁹³ Questi stadi più avanzati della pratica *satipatthāna* vengono a volte definiti "*vipassanā jhāna*", espressione che non ricorre nei discorsi, nell'*Abhidhamma* o nei commentari. Cfr. Mahasi 1981, p. 98 e la dettagliata esposizione in Paṇḍita 1993, pp. 180–205 (in particolare p. 199: "l'attenzione nuda e priva di pensieri rappresenta il secondo *vipassanā jhāna*").

⁹⁴ Il termine è *apilāpanatā*, che ricorre in Dhs 11 (per un'esposizione dettagliata vedi As 147); Vibh 250; Pp 25; Nett 54; Mil 37; Vism 464. Sul termine cfr. anche Guenther 1991, p. 68 n. 2; Horner 1969, p. 50 n. 5; Ñāṇamoli 1962, p. 28 n. 83/3; C.A.F. Rhys Davids 1922, p. 14 n. 3.

⁹⁵ Gethin 1992, pp. 38–40, suggerisce che la lettura commentariale *apilāpeti* dovrebbe essere piuttosto *apilapati* (*abhiḷapati*), che invece di descrivere *sati* che "si immerge" verrebbe a significare "ricorda qualcosa a qualcuno". Cfr. anche Cox 1992, pp. 79–82.

garantire la visione liberante si collega all'inibizione delle qualità passive della consapevolezza osservante tipica dell'intensa focalizzazione dell'assorbimento; il che non toglie nulla al ruolo importante svolto dalla concentrazione nella meditazione di visione profonda, argomento che tratterò più in dettaglio nel capitolo IV.

IV

IL RUOLO DELLA CONCENTRAZIONE

Questo capitolo è dedicato all'espressione "libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo" e alle sue implicazioni. Dato che la libertà da desideri e scontento prescritta nella parte finale della "definizione" allude al coltivare una mente raccolta nella pratica *satipaṭṭhāna*, nel presente capitolo esaminerò il ruolo della concentrazione nell'ambito della meditazione di visione profonda, cercando di stabilire quale grado di concentrazione occorra per conseguire la liberazione. Dopodiché, prenderò in esame il contributo della concentrazione al progresso della visione profonda e i rapporti fra le due.

IV.1 LIBERTÀ DA DESIDERI E SCONTENTO

Il paragrafo di "definizione" del *Satipaṭṭhāna Sutta* termina con l'espressione "libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo".¹ Secondo il *Nettipakaraṇa*, essere "libero da desideri e scontento" sta per la facoltà della concentrazione.² L'ipotesi trova sostegno in alcuni discorsi che modificano leggermente la "definizione" sostituendo "libero da desideri e scontento" con riferimenti a una mente concentrata o a un sentimento di felicità.³ Questi passi indicano che la libertà da desideri e scontento è uno stato mentale di calma e contentezza.

¹ M I 56. A IV 430 spiega "il mondo" come i piaceri dei cinque sensi. Questo si accorda bene con A IV 458, dove il *satipaṭṭhāna* porta ad abbandonarli. Vibh 195 interpreta il "mondo" nel contesto del *satipaṭṭhāna* come i cinque aggregati.

² Nett 82.

³ S V 144 e S V 157.

I commentari vanno oltre e identificano questa parte della “definizione” con l’eliminazione dei cinque impedimenti.⁴ A volte ciò viene inteso come se i cinque impedimenti dovessero essere eliminati prima di intraprendere la contemplazione *satipaṭṭhāna*.⁵ Di conseguenza questa clausola va analizzata in dettaglio per capire fino a che punto tale ipotesi è giustificata.

Il termine pali che rendo con “libero” è *vineyya*, dal verbo *vineti* (rimuovere). Sebbene la traduzione migliore di *vineyya* sia “avendo rimosso”, ciò non implica necessariamente che desideri e scontento vadano eliminati prima di intraprendere la pratica *satipaṭṭhāna*; può anche significare che questa attività viene portata avanti simultaneamente alla pratica.⁶

⁴ Ps I 244.

⁵ P. es. da Kheminda 1990, p. 109.

⁶ In generale, la forma *vineyya* può essere un gerundio, “avendo eliminato” (è il modo in cui lo intende il commentario, cfr. Ps I 244: *vinayitvā*), oppure un potenziale di terza persona singolare, “dovrebbe eliminare” (come p. es. in Sn 590; cfr. anche Woodward 1980, vol. IV, p. 142 n. 3). Tuttavia, in questo contesto prendere *vineyya* come una forma potenziale non è accettabile, perché si avrebbero nella stessa frase due verbi finiti in modi diversi (*viharati* + *vineyya*). Di solito il gerundio implica un’azione che precede quella espressa dal verbo principale, il che significa che in questo caso l’eliminazione sarebbe avvenuta prima di iniziare la pratica *satipaṭṭhāna*. Tuttavia, in certi casi il gerundio può anche rappresentare un’azione concomitante con quella del verbo principale. Un esempio di azione concomitante espressa dal gerundio è la tipica descrizione della pratica della gentilezza amorevole nei discorsi (p. es. M I 38) dove il “dimorare” (*viharati*) e il “pervadere” (*pharitvā*) sono attività simultanee, che insieme descrivono l’atto di irradiare la gentilezza amorevole. Lo stesso tipo di costruzione ricorre in relazione allo stato di assorbimento (p. es. D I 37), dove il “dimorare” (*viharati*) e l’“accedere” (*upasampajja*) hanno luogo simultaneamente. In realtà, diversi traduttori hanno reso *vineyya* come se fosse una conseguenza della pratica *satipaṭṭhāna*. Cfr. p. es. Dhammiko 1961, p. 182: “um weltliches Begehren und Bekümmern zu überwinden”; Gethin 1992, p. 29: “he ... overcomes both desire for and discontent with the world”; Hamilton 1996, p. 173: “in order to remove [himself] from the covetousness and misery in the world”; Hare 1955: vol. IV, p. 199: “overcoming the hankering and dejection common in this world”; Hurvitz 1978, p. 212: “putting off envy and ill disposition toward the world”; Jotika 1986, p. 1: “keeping away covetousness and mental pain”; Lamotte 1970, p. 1122: “au point de contrôler dans le monde la convoitise et la tristesse”; Lin Li Kouang

Questa interpretazione si accorda al quadro generale presentato dai discorsi. In un passo dell'*Āṅguttara Nikāya*, ad esempio, la pratica *satipaṭṭhāna* non richiede, quanto piuttosto produce, la vittoria sugli impedimenti.⁷ Analogamente, secondo un discorso del *Satipaṭṭhāna Saṃyutta*, l'inesperienza nella pratica *satipaṭṭhāna* impedisce al meditante di raggiungere la concentrazione e superare gli inquinanti mentali.⁸ Questa affermazione sarebbe priva di significato se lo sviluppo della concentrazione e l'assenza di inquinanti mentali fossero prerequisiti della pratica *satipaṭṭhāna*.

Desideri (*abhijjhā*) e scontento (*domanassa*), le due qualità mentali che vanno abbandonate secondo la “definizione”, ricompaiono nel contesto degli ultimi quattro passi dello schema in sedici passi della consapevolezza del respiro descritto nell'*Ānāpānasati Sutta*. Secondo la spiegazione del Buddha, con questo stadio della pratica si è raggiunta la libertà da desideri e scontento.⁹ Questa spiegazione indica che le cose stiano altrimenti nei precedenti dodici passi, che il Buddha fa corrispondere ai primi tre *satipaṭṭhāna*.¹⁰ La scomparsa dello scontento ricorre da sola anche nel passo del *Satipaṭṭhāna Sutta* sul “cammino diretto”, dove la sua eliminazione è un obiettivo della

1949, p. 119: “qu'il surmonte le déplaisir que la convoitise cause dans le monde”; C.A.F. Rhys Davids 1978, p. 257: “overcoming both the hankering and the dejection common in the world”; Schmidt 1989, p. 38: “alle weltlichen Wünsche und Sorgen vergessend”; Śīlananda 1990, p. 177: “removing covetousness and grief in the world”; Solé-Leris 1999, p. 116: “desechando la codicia y la aflicción de lo mundano”; Talamo 1998, p. 556: “rimuovendo bramosia e malcontento riguardo al mondo”; Ṭhānissaro 1996, p. 83: “putting aside greed and distress with reference to the world”; Woodward 1979, vol. V, p. 261: “restraining the dejection in the world that arises from coveting”.

⁷ A IV 458.

⁸ S V 150.

⁹ M III 84.

¹⁰ Ciò varrebbe tuttavia solo per gli stadi preliminari della pratica, dato che la libertà da desideri e scontento è necessaria perché i primi tre *satipaṭṭhāna* portino al risveglio, come suggerisce M III 86, in cui si allude al sorgere del fattore del risveglio equanimità verso i quattro *satipaṭṭhāna* con la stessa espressione usata in M III 84 in relazione all'ultima quartina delle istruzioni di consapevolezza del respiro.

pratica di *satipaṭṭhāna*.¹¹ Tutti questi passi dimostrano chiaramente come la completa “eliminazione” di desideri e scontento non sia un presupposto del *satipaṭṭhāna*, ma l’esito di una pratica ben riuscita.¹²

Le qualità mentali da abbandonare sono i desideri (*abhijjhā*) e la scontentezza (*domanassa*). Il commentario le identifica con il gruppo dei cinque impedimenti.¹³ In effetti, in svariati discorsi “desideri” (*abhijjhā*) sostituisce il più frequente “desiderio dei sensi” (*kāmacchanda*) al primo posto nell’elenco degli impedimenti.¹⁴ È difficile da capire, però, perché lo scontento (*domanassa*) corrisponderebbe all’impedimento dell’avversione (*byāpāda*). Nei discorsi, “scontento” (*domanassa*) sta per qualunque tipo di umore depresso, non necessariamente connesso all’avversione, e di certo non è un sinonimo di avversione.¹⁵ Inoltre, anche accettando la discutibile equazione fra scontento e avversione, resterebbero da collocare gli altri tre impedimenti.¹⁶

Se fosse davvero essenziale eliminare i cinque impedimenti prima di intraprendere la pratica *satipaṭṭhāna*, svariati esercizi descritti nel *Satipaṭṭhāna Sutta* diventerebbero superflui, ossia: la contemplazione delle sensazioni e degli stati mentali non salutari (le sensazioni mon-

¹¹ M I 55: “questo è il cammino diretto ... per la scomparsa [dello] ... scontento, ossia i quattro *satipaṭṭhāna*”.

¹² Ps I 244 intende il successo nell’avvenuta eliminazione di desideri e scontento come un risultato della pratica. Cfr. anche Debvedi 1990, p. 22; Khemacari 1985, p. 18; Nāṇasaṃvara 1961, p. 8, Nāṇuttara 1990, p. 280; Yubodh 1985, p. 9.

¹³ Ps I 244.

¹⁴ D I 72; D I 207; D III 49; M I 181; M I 269; M I 274; M I 347; M II 162; M II 226; M III 3; M III 35; M III 135; A II 210; A III 92; A III 100; A IV 437; A V 207; It 118. In generale, nei discorsi *abhijjhā* rappresenta uno dei dieci comportamenti non salutari (p. es. D III 269). In questo contesto significa concupiscenza, nel senso di desiderare ciò che appartiene ad altri (cfr. p. es. M I 287). Cfr. anche van Zeyst 1961b, p. 91.

¹⁵ D II 306 definisce *domanassa* come angustia e dispiacere. M III 218 distingue fra tipi di *domanassa* dovuti a insoddisfazione sensuale e quelli dovuti a insoddisfazione spirituale. Secondo M I 304, quest’ultima tipologia non è affatto associata alla tendenza latente all’irritazione.

¹⁶ È una tipica tendenza dei commentari associare un termine chiave (nella fattispecie *abhijjhā*) a una categoria o raggruppamento formale allo scopo di chiarire gli insegnamenti, ma a volte dimostrando scarsa attenzione al contesto.

dane, la mente influenzata da passione o rabbia) nonché, per l'appunto, la consapevolezza della presenza dei cinque impedimenti elencata al primo posto nella contemplazione dei *dhamma*. Queste istruzioni indicano chiaramente che gli stati mentali non salutari, siano essi desideri, scontento o uno qualunque dei cinque impedimenti, non sono un deterrente per la pratica *satipaṭṭhāna*, dato che possono essere fruttuosamente trasformati in oggetti di contemplazione consapevole.

Alla luce di ciò, sembra molto probabile che il Buddha non immaginasse l'eliminazione dei cinque impedimenti come un requisito indispensabile per intraprendere la pratica *satipaṭṭhāna*. Difatti, se l'avesse intesa come una condizione preliminare, ci si potrebbe chiedere perché non menzioni esplicitamente gli impedimenti, come invariabilmente succede quando descrive lo sviluppo degli assorbimenti (*jhāna*).

Le due qualità mentali, desideri e scontento, menzionate dal Buddha nella "definizione" del *satipaṭṭhāna* (desideri e scontento) ricorrono spesso nei discorsi in relazione al contenimento dei sensi, uno stadio che nello schema della via graduale precede la meditazione formale.¹⁷ In questa fase il meditante sorveglia le porte dei sensi per prevenire che le impressioni sensoriali diano luogo a desideri e scontento. A giudicare da questi contesti, "desideri e scontento" si riferiscono genericamente a reazioni in favore o contro ciò che è stato percepito.

Secondo l'esposizione nell'*Ānāpānasati Sutta*, l'assenza di desideri e scontento di questo tipo è un importante fattore per intraprendere le meditazioni relativamente più sottili e sofisticate elencate nella contemplazione dei *dhamma*. Ciò collega l'assenza di desideri e scontento a una fase avanzata del *satipaṭṭhāna*. Dunque, *vineyya* come attività già conclusa ("avendo rimosso" desideri e scontento) si riferisce ai livelli più avanzati del *satipaṭṭhāna*. Spesso i discorsi si riferiscono a questi stadi avanzati della contemplazione con l'espressione "ben consolidata" (*supatitṭhita*).¹⁸ A tali livelli più avanzati del *satipaṭṭhāna*

¹⁷ La tipica definizione, p. es. M I 273, parla di sorvegliare le porte dei sensi per prevenire l'accesso a desideri e scontento.

¹⁸ P. es. D II 83; D III 101; M I 339; S III 93; S V 154; S V 160; S V 184; S V 301; S V 302;

la consapevolezza imparziale è così ben consolidata (*supatitthita*) che è possibile sostenere senza sforzo un'osservazione oggettiva, senza reagire con desideri o scontento.

D'altro canto, *vineyya* come azione simultanea, ossia l'atto del "rimuovere" compiuto nel presente, definisce un obiettivo delle prime fasi della pratica *satipaṭṭhāna*. Nelle fasi iniziali, il compito è raggiungere un certo livello di equilibrio interiore sufficiente a tenere a bada desideri e scontento. Gli stadi iniziali del *satipaṭṭhāna* sono paragonabili al contenimento dei sensi, che associa la pura *sati* con lo sforzo deliberato di prevenire o controbilanciare desideri e scontento. Sebbene nello schema della via graduale il contenimento dei sensi preceda la meditazione in senso stretto, ciò non significa che vi sia un limite temporale entro cui va perfezionato per poi passare alla pratica formale.¹⁹ Nella pratica effettiva, ci sono ampi margini di sovrapposizione fra le due cose di modo che il contenimento dei sensi può essere considerato parte integrante della pratica *satipaṭṭhāna*, soprattutto nelle fasi in cui desideri e scontento non sono stati ancora completamente rimossi.

Se agli stadi iniziali la pratica *satipaṭṭhāna* può non richiedere un elevato grado di concentrazione preliminare, o la completa eliminazione degli stati mentali non salutari, queste sono condizioni necessarie nelle fasi avanzate della pratica che sfociano nella realizzazione. A tale necessità è dedicata la maggior parte del seguito di questo capitolo, in cui esaminerò più dettagliatamente il ruolo della concentrazione per il progresso verso la realizzazione. Innanzitutto, tenterò di chiarire le implicazioni dei termini chiave: concentrazione (*samādhi*), retta concentrazione (*sammā samādhi*), assorbimento (*jhāna*).

A III 155; A III 386; A V 195. Di particolare interesse in questo contesto è S III 93, in cui si afferma che a questo livello di pratica *satipaṭṭhāna* ben consolidata non è più possibile che si manifestino pensieri non salutari.

¹⁹ Cfr. p. es. A V 114, dove il *satipaṭṭhāna* dipende dal contenimento dei sensi, che a sua volta dipende da presenza mentale e chiara coscienza (una delle contemplazioni del corpo). Da ciò si evince un certo grado di interrelazione fra contenimento sensoriale e *satipaṭṭhāna* nella pratica effettiva, più che una dipendenza a senso unico della prima dalla seconda.

IV.2 CONCENTRAZIONE, RETTA CONCENTRAZIONE E ASSORBIMENTO

Il sostantivo *samādhi* si collega al verbo *samādahati*, “mettere insieme” o “raccogliere”, come quando si raccoglie legna per fare un fuoco.²⁰ *Samādhi*, quindi, indica un “raccogliersi”, nel senso di una compostezza o unificazione della mente.²¹

I discorsi usano il termine “concentrazione” (*samādhi*) con un’accezione sorprendentemente ampia, collegandolo, ad esempio, alla meditazione camminata, o all’osservare il sorgere e svanire di sensazioni e cognizioni, o il sorgere e svanire dei cinque aggregati.²² In un passo dell’*Āṅguttara Nikāya*, anche i quattro *satipatṭhāna* sono trattati come una forma di concentrazione.²³ Tali occorrenze dimostrano che, nell’uso dei discorsi, il termine “concentrazione” (*samādhi*) non è riservato allo sviluppo della quiete (*samatha*) ma può riguardare anche la meditazione di visione profonda (*vipassanā*).

Per quanto riguarda invece la “retta concentrazione” (*sammā samādhi*), nei discorsi è ripetutamente equiparata ai quattro assorbimenti (*jhāna*),²⁴ cosa di notevole importanza se pensiamo che la “retta” concentrazione è un prerequisito del risveglio. Presa alla lettera, tale definizione implica che la “retta” concentrazione ri-

²⁰ P. es. Vin IV 115.

²¹ In M I 301 *samādhi* è definito come unificazione mentale (*cittassekaggatā*).

²² A III 30 menziona il *samādhi* ottenuto con la meditazione camminata. Sebbene questa possa servire allo sviluppo della quiete, non sarebbe la postura adatta agli stati di concentrazione più profondi. A II 45 parla di contemplare l’apparire e lo scomparire di sensazioni, cognizioni e pensieri e la contemplazione del carattere impermanente dei cinque aggregati come di una forma di *samādhi*. L’ampia accezione del termine è documentata anche da D III 222, che menziona quattro modi diversi di sviluppare il *samādhi*, distinti in base agli effetti: *samādhi* che porta a una dimora piacevole (*jhāna*), a conoscenza e visione (mediante lo sviluppo di una chiara cognizione), a presenza mentale e chiara coscienza (contemplando il sorgere e lo svanire di sensazioni, cognizioni e pensieri), e alla distruzione degli influssi (contemplando il sorgere e lo svanire dei cinque aggregati).

²³ A IV 300.

²⁴ P. es. D II 313: “egli entra e permane nel primo *jhāna* ... nel secondo *jhāna* ... nel terzo *jhāna* ... nel quarto *jhāna* ... questa si chiama retta concentrazione”.

chiede la capacità di raggiungere tutti e quattro gli assorbimenti. Tuttavia, svariati discorsi ammettono la possibilità di raggiungere il completo risveglio basandosi “solo” sulla padronanza del primo assorbimento.²⁵ Ciò suggerisce che anche il primo assorbimento possa essere sufficiente, in termini di abilità concentrative, a consentire il passaggio cruciale al completo risveglio.²⁶

È interessante che nel *Mahācattārīsaka Sutta* e in svariati altri discorsi si trovi una definizione della retta concentrazione che non menziona affatto gli assorbimenti.²⁷ L'importanza del *Mahācattārīsaka Sutta* per l'argomento in questione è accentuata dal preambolo a questo discorso, che preannuncia un insegnamento sulla retta concentrazione.²⁸ Qui la retta concentrazione è definita come una “unificazione mentale” (*cittassekaggatā*), interdipendente dagli altri sette fattori del sentiero.²⁹ Ossia, perché si qualifichi come “retta” concentrazione, è necessario

²⁵ A IV 422 parla di conseguire la distruzione degli influssi sulla base del primo *jhāna*; cfr. anche M I 350; M I 435; A V 343.

²⁶ Tutti e quattro i *jhāna* sono necessari solo nell'approccio alla realizzazione tramite la triplice conoscenza superiore (*tevijjā*), cfr. p. es. M I 357. Difatti, S I 191 riferisce che in un folto congresso di *arahant* due su tre non avevano né la triplice conoscenza superiore (*tevijjā*), né le conoscenze paranormali (*abhiññā*), né i conseguimenti immateriali. Se tutti gli *arahant* avessero avuto la capacità di accedere al quarto *jhāna*, ci si aspetterebbe che una percentuale molto più alta se ne sarebbe servita per raggiungere l'una o l'altra di queste realizzazioni. Tuttavia, Perera 1968, p. 210, considera la padronanza di tutti e quattro i *jhāna* indispensabile al risveglio.

²⁷ D II 217; M III 71; S V 21. Cfr. anche D III 252 e A IV 40. Altri modi di definire la retta concentrazione si possono trovare, ad esempio, in M III 289, dove una comprensione penetrante dei sei sensi rappresenta una retta concentrazione; o in S I 48, dove la retta concentrazione è un effetto dell'esercizio di *sati*; o in A III 27, che elenca una meditazione verosimilmente appartenente all'ambito della visione profonda fra i vari modi di coltivare la concentrazione.

²⁸ M III 71: “monaci, vi insegnerò la nobile retta concentrazione”.

²⁹ M III 71: “... retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retto sforzo e retta presenza mentale. L'unificazione mentale dotata di questi sette fattori si definisce nobile retta concentrazione”. A giudicare da altri discorsi, l'“unificazione mentale” non implica necessariamente l'assorbimento, dato che A II 14, ad esempio, la associa al camminare o stare in piedi, e in A III 174 l'unificazione mentale avviene ascoltando il *Dhamma*.

che sia integrata nel contesto del nobile ottuplice sentiero.³⁰ Definizioni della retta concentrazione che non menzionano l'assorbimento si trovano anche nell'*Abhidhamma* e nei commentari.³¹

Quindi il fattore decisivo che qualifica la concentrazione come “retta” non riguarda solo il grado di profondità, ma lo scopo cui la concentrazione viene applicata. In particolare, è indispensabile la presenza del fattore del sentiero della retta visione.³² D'altro canto, i primi insegnanti del Buddha, Āḷāra Kālāma e Uddaka Rāmaputta erano maestri nella concentrazione profonda ma non avevano una “retta” concentrazione, perché non dotati di una retta visione.³³ Ciò dimostra che la capacità di raggiungere l'assorbimento, di per sé, non soddisfa i criteri della retta concentrazione come fattore del sentiero.

Una sfumatura analoga sottende all'espressione *sammā*, “retta”, che letteralmente significa “l'essere assieme” o “l'essere connessi in un'unità”.³⁴ Quindi, definire i quattro assorbimenti o l'unificazione mentale come “retta” concentrazione non equivale a dire che questi sono “giusti” e il resto è “sbagliato”, ma indica la necessità che la pratica della concentrazione sia integrata nel nobile ottuplice sentiero.

³⁰ Cfr. anche Ba Khin 1994, p. 69: “la retta concentrazione non può essere raggiunta in assenza di retto sforzo e retta presenza mentale”; Buddhādāsa 1976, p. 36: “una mente sana stabilita fermamente su un oggetto ... dire ‘sana’ è più importante di ‘fermamente stabilita’ ... la motivazione che spinge a praticare la concentrazione deve essere pura ... deve basarsi sulla comprensione e sulla retta visione”; Weeraratne 1990, p. 45: “la retta concentrazione ... è la focalizzazione mentale raggiunta attraverso la coltivazione dei precedenti sette stadi del sentiero” (traduce M III 71).

³¹ Vibh 107 definisce la retta concentrazione semplicemente come “costanza mentale” (nella versione *Abhidhamma*; l'esposizione *Suttanta* in Vibh 106, tuttavia, elenca i quattro *jhāna*). Anche Vism 510 definisce la retta concentrazione come “unificazione mentale”.

³² A III 423 puntualizza che senza purificare la visione non è possibile sviluppare la retta concentrazione.

³³ Per l'incontro del *bodhisatta* con Āḷāra Kālāma e Uddaka Rāmaputta cfr. M I 164.

³⁴ Cfr. Monier-Williams 1995, p. 1181, che traduce il corrispondente termine sanscrito *samyak* con “completo”, “intero” e “integrale”. T.W. Rhys Davids 1993, p. 655, sceglie “rivolto verso un punto”. Cfr. anche Gruber 1999, p. 190, che commenta sulla non opportunità di tradurre *sammā* con “retto”.

Una condizione non priva di risvolti pratici perché, pur essendo un mezzo efficace per attenuare la brama e l'attaccamento ai cinque sensi, l'assorbimento si presta fin troppo bene a stimolare la brama e l'attaccamento ad esperienze sublimi al livello della "porta sensoriale della mente". Solo una concentrazione non macchiata dalla brama può adempiere a pieno titolo al ruolo di fattore del nobile ottuplice sentiero che mette fine a *dukkha*. È questa qualità, e non solo la profondità raggiunta, a fare di uno stato di concentrazione una "retta" concentrazione.

Riassumendo: la definizione di "retta" concentrazione non implica solo la capacità di raggiungere l'assorbimento, perché il criterio decisivo per qualificare una concentrazione come "retta" è che si sviluppi di concerto con gli altri fattori del nobile ottuplice sentiero.

La parola *jhāna* (assorbimento) deriva dal verbo *jhāyati*, "meditare".³⁵ Sebbene *jhāna* alluda in genere a uno stato di profondo assorbimento, il termine conserva talvolta il suo significato originario di "meditazione". Il *Gopakamoggallāna Sutta*, ad esempio, parla di un *jhāna* in cui gli impedimenti ossessionano ancora la mente.³⁶ Un "*jhāna*" di questo tipo non costituisce un assorbimento meditativo, in quanto è l'assenza degli impedimenti a caratterizzare l'autentico assorbimento.

³⁵ Il rapporto fra questi due termini appare in diverse occasioni, p. es. D II 239; D II 265; M I 243; Dhṃ 372; Sn 1009; Thī 401.

³⁶ M III 14 descrive il subire l'influenza dei cinque impedimenti come un tipo di *jhāna* non approvato dal Buddha. Un altro esempio è l'ingiunzione di "non trascurare il *jhāna*" (*anirākatajjhāna*), che in M I 33 e It 39 compare accanto a "essere dediti alla quiete mentale" e "essere dotati di comprensione", probabilmente includendo entrambi nel significato di "meditazione". Analogamente, la frequente esortazione *jhāyatha bhikkhave* (p. es. M I 46) si può meglio rendere con "meditate, o monaci", piuttosto che "raggiungete l'assorbimento, o monaci". Un altro esempio è l'espressione "non privo di *jhāna*" (*arittajjhāno*), che in A I 39-43 si associa a diverse pratiche meditative che di per sé non portano a stati di assorbimento, come il *satipatṭhāna*, la contemplazione dell'impermanenza o i sei temi di rievocazione. L'uso più comune del termine *jhāna* nei discorsi, tuttavia, si riferisce all'assorbimento ed è facilmente riconoscibile dal fatto che di solito è qualificato come "primo", "secondo", eccetera (eccetto in A V 133, dove all'inizio non è ulteriormente specificato, ma alla fine del discorso si capisce che il "*jhāna*" in questione è il primo livello di assorbimento).

Per stabilire le implicazioni pratiche di un autentico stato di assorbimento sarà opportuno, a questo punto, esaminare brevemente il primo assorbimento. Il problema posto da questo stato è che due dei fattori che lo caratterizzano, l'applicazione mentale iniziale (*vitakka*) e l'applicazione mentale sostenuta (*vicāra*),³⁷ sono stati oggetto di interpretazioni diverse. Dato che *vitakka*, l'applicazione mentale iniziale, è etimologicamente collegato a *takka*, che denota il pensiero e il ragionamento logico, svariati studiosi hanno concluso che il pensiero concettuale è ancora presente nel primo stadio di assorbimento.³⁸ Alcuni discorsi, a prima vista, sembrano confermarlo, dato che descrivono il secondo assorbimento come “la cessazione delle intenzioni salutari”, o come una condizione di “nobile silenzio”.³⁹

Questo punto è di considerevole rilievo per la comprensione della natura dell'assorbimento. Semplificando al massimo, si tratta di stabilire se il primo assorbimento sia uno stato di concentrazione profonda raggiungibile solo con un prolungato periodo di pratica e di ritiro, o una condizione di serena riflessione e contentezza accessibile a chiunque, anche se privo di speciali capacità meditative.

La seconda ipotesi è in contrasto con l'esegesi dei commentari, che descrive in dettaglio gli stadi che precedono l'assorbimento.⁴⁰

³⁷ Le tipiche definizioni, p. es. D I 73, presentano il primo *jhāna* come “dotato di applicazione mentale iniziale e sostenuta” (*savitakkaṃ savicāraṃ*). Svariati discorsi menzionano anche un livello di assorbimento senza applicazione iniziale ma con applicazione sostenuta (D III 219; D III 274; M III 162; S IV 360; S IV 363; A IV 300). La conseguente suddivisione in cinque dello schema dei quattro *jhāna* diventa prevalente nell'*Abhidhamma* (per un'esposizione dettagliata vedi As 179). Stuart-Fox 1989, p. 92, osserva che alcune delle occorrenze citate mancano nei corrispondenti paralleli in cinese.

³⁸ Barnes 1981, p. 257; Bucknell 1993, p. 397; Kalupahana 1994, p. 35; Ott 1912, p. 348; Stuart-Fox 1989, p. 94.

³⁹ M II 28 associa il secondo *jhāna* con la cessazione delle “intenzioni salutari”, mentre S II 273 lo descrive come “nobile silenzio”; la stessa espressione ricorre in Th 650 e 999. (Il commentario, Th-a II 274 lo identifica con il secondo *jhāna*, ma Th-a III 102 parla perfino di quarto *jhāna*.)

⁴⁰ Cfr. p. es. Vism 125 sullo sviluppo del “segno-omologo” e Vism 285 sullo sviluppo dell'assorbimento basato sul segno di concentrazione ottenuto dall'inspirare ed espirare.

Queste fonti indicano che per raggiungere il primo assorbimento è necessario aver fatto un notevole progresso nella pratica meditativa. I discorsi alludono solo indirettamente a questa fase preliminare; tuttavia almeno in un caso, nell'*Upakkilesa Sutta*, il Buddha stesso descrive in dettaglio gli sforzi compiuti per raggiungere il primo assorbimento.⁴¹ Il passo non lascia dubbi sul fatto che perfino il Buddha abbia incontrato notevoli difficoltà, pur avendo già avuto un assaggio di questo stato nella sua prima giovinezza.⁴²

L'*Upakkilesa Sutta* è rivolto ad Anuruddha e a un gruppo di monaci che, evidentemente, erano alle prese con difficoltà simili. In un'altra occasione il Buddha deve aiutare anche Moggallāna a raggiungere il primo assorbimento.⁴³ È significativo che Anuruddha e Moggallāna, che in seguito supereranno tutti gli altri discepoli per la forza della loro concentrazione,⁴⁴ abbiano avuto entrambi bisogno dell'intervento del Buddha per poter conseguire "anche solo" il primo assorbimento. Questi esempi suggeriscono che il primo assorbimento richieda una notevole competenza meditativa.

Secondo i discorsi, chi ha avuto accesso al primo assorbimento non è più in grado di parlare (temporaneamente); un'affermazione che non avrebbe senso nel caso di un semplice stato di serena riflessione.⁴⁵ Ai livelli di assorbimento più profondi cessano non solo il linguaggio, ma anche l'udito; in effetti, il rumore ostacola notevolmente l'accesso al primo assorbimento.⁴⁶ L'esperienza del primo as-

⁴¹ M III 162, dove solo dopo aver superato una serie di ostacoli mentali (cfr. in dettaglio p. 224 n. 73) ottiene finalmente il primo *jhāna*. Cfr. anche A IV 439, che parla dello sforzo necessario a vincere il desiderio sensuale per essere in condizioni di sviluppare il *jhāna*.

⁴² M I 246. Forse la capacità di accedere al primo *jhāna* così facilmente nella sua prima giovinezza si deve all'aver praticato *samatha* in una vita precedente, capacità poi perduta nell'adolescenza e come giovane adulto incline all'edonismo, tanto da doverla riconquistare.

⁴³ S IV 263.

⁴⁴ Cfr. A I 23.

⁴⁵ S IV 217; lo stesso in S IV 220–3. Kv 200 usa questo passo per confutare l'opinione (errata) che i fattori di *jhāna* dell'applicazione iniziale e sostenuta si riferiscano all'attività vocale. L'idea deriva dal fatto che sono definite "formazioni verbali", in M I 301.

⁴⁶ A V 135. Secondo Brahmavamso 1999, p. 29, "in qualunque *jhāna* è impossibile ...

sorbimento è un'esperienza “non mondana”;⁴⁷ rappresenta un altro mondo, in senso psicologico e cosmologico.⁴⁸ Ottenere il primo assorbimento equivale a raggiungere una “superba condizione di eccezionalità”.⁴⁹ Già il primo assorbimento “benda gli occhi” di Māra, perché chi si trova in questo stato è fuori dal suo campo visivo.⁵⁰

Questi passi corroborano l'idea che il primo assorbimento sia uno stato mentale di profonda concentrazione che va oltre la mera riflessione e il pensiero concettuale. Pertanto, è ragionevole supporre che, in quanto fattori dell'assorbimento, l'applicazione mentale iniziale (*vitakka*) e sostenuta (*vicāra*) non implicino una vera e propria attività discorsiva, ma che si riferiscano all'applicazione iniziale e sostenuta dell'attenzione; questa interviene anche nell'ambito del pensiero e della comunicazione verbale, laddove l'applicazione iniziale dirige la mente verso l'argomento a cui pensare o le cose da dire,

udire un suono esterno o produrre pensieri”. Anche Kv 572 rigetta l'opinione che sia possibile udire suoni nello stato di *jhāna*. In Vin III 109, alcuni monaci accusano Moggallāna di aver millantato una realizzazione inesistente per aver affermato che durante la “concentrazione imperturbabile” (cioè il quarto *jhāna* o uno dei livelli immateriali) aveva udito dei suoni. L'accusa mossagli dai compagni dimostra che l'impossibilità di udire i suoni nel corso di un assorbimento profondo era fatto comunemente accettato nella comunità monastica. Tuttavia, il Buddha difende Moggallāna, spiegando che si possono udire suoni anche in uno stato di *jhāna* così profondo nel caso in cui tale *jhāna* sia impuro (*aparissuddho*). Sp II 513 spiega che non avendo superato completamente gli ostacoli all'assorbimento, Moggallāna non manteneva stabilmente il livello raggiunto, e aveva udito i suoni in un momento di instabilità della concentrazione.

⁴⁷ A IV 430 allude a un monaco che ottiene il primo *jhāna* dicendo che ha raggiunto la fine del mondo (nel discorso stesso “il mondo” è identificato con la gratificazione dei cinque sensi). Un altro esempio del carattere peculiare dell'esperienza dei *jhāna* è la modalità cognitiva operante nel primo *jhāna*, che D I 182 definisce una cognizione “sottile ma reale” (*sukhumasaccasaññā*). L'espressione indica la cognizione attenuata che ha luogo durante l'assorbimento, diversa dalla modalità con cui si conosce il mondo ordinariamente.

⁴⁸ Sono gli elementi della materialità e dell'immaterialità (D III 215), corrispondenti ai regni di esistenza materiali e immateriali (S V 56), e diversi dall'elemento della sensualità del regno sensoriale.

⁴⁹ M I 521.

⁵⁰ M I 159 e M I 174.

mentre l'applicazione sostenuta rende coerente la sequenza di pensieri o parole. Nel contesto dell'assorbimento, però, tale attività consiste semplicemente nell'operazione intenzionale dell'attenzione che viene diretta all'oggetto di concentrazione.

La traduzione di *vitakka* come “applicazione mentale iniziale” è corroborata dal *Mahācattārīsaka Sutta*, che menziona l’“applicazione della mente” (*cetaso abhiniropānā*) in un elenco di sinonimi di “retto pensiero” insieme a *vitakka*.⁵¹ Questa interpretazione di *vitakka* trova conferma anche nell'*Abhidhamma* e nei commentari, nonché da parte di molti insegnanti di meditazione e studiosi contemporanei.⁵²

Questa particolare accezione del termine resta valida anche nel caso dei passi citati da cui si potrebbe dedurre che il pensiero concettuale sia ancora presente nel primo livello di assorbimento, in quanto associano la “cessazione delle intenzioni salutari” al conseguimento del secondo assorbimento, uno stato di “nobile silenzio”. Pur essendo cosa diversa dal pensiero concettuale, in questo contesto l'applicazione mentale iniziale come fattore del primo assorbimento è pur sempre una forma di “intenzione” che implica quindi un minimo grado di attività mentale deliberata. Solo dopo l'accesso al secondo assorbimento, dove le ultime tracce di attività mentale svaniscono e la concentrazione si stabilizza completamente,⁵³ la mente raggiunge uno stato di perfetta quiete interiore (“nobile silenzio”), lasciando andare anche le sottili “intenzioni salutari”.

Sulla scorta dei passi considerati fin qui, sembra ragionevole supporre che il termine “assorbimento” (*jhāna*) alluda a esperienze di concentrazione profonda raggiunte dopo aver acquisito un notevole grado di padronanza della meditazione.

⁵¹ M III 73.

⁵² “Applicazione della mente” (*cetaso abhiniropānā*) ricorre in Vibh 257 e Vism 142 in una definizione di *vitakka*. Un'analoga interpretazione di *vitakka* si riscontra in Ayya Khema 1991, p. 115; Bodhi 2000, p. 52 e 1993, p. 82; Chah 1992, p. 53; Cousins 1992, p. 153; Eden 1984, p. 89; Goenka 1999, p. 93; Ledi 1986a, p. 52; Pa Auk 1999, p. 17; C.A.F. Rhys Davids 1922, p. 8 n.1; Shwe 1979, p. 238 n. 1; Stcherbatsky 1994, p. 104; Sujīva 1996, p. 10.

⁵³ Nelle tipiche descrizioni del secondo *jhāna* (p es. D I 74) si parla di una gioia e felicità “nate dalla concentrazione” (*samādhija*) e di “unificazione della mente” (*cetaso ekodibhāva*).

IV.3 ASSORBIMENTO E REALIZZAZIONE

Innumerevoli discorsi raccomandano lo sviluppo della concentrazione come un fattore essenziale per “conoscere le cose come veramente sono”.⁵⁴ La concentrazione è necessaria per il completo risveglio,⁵⁵ e in più deve qualificarsi come “retta concentrazione”.⁵⁶ Queste precisazioni prescrivono la concentrazione di assorbimento come requisito per il completo risveglio. Ci si potrebbe chiedere, tuttavia, se sia altrettanto necessaria nel caso per l’entrata nella corrente. Posto che il forte impatto dell’esperienza del *Nibbāna* al momento dell’entrata nella corrente fa sì che l’unificazione mentale (*cittassekaggatā*) raggiunga un grado paragonabile all’assorbimento, in che misura è richiesta la coltivazione preliminare della tranquillità mediante un oggetto idoneo alla calma mentale?⁵⁷

Fra le qualità essenziali per l’entrata nella corrente i discorsi non prescrivono la capacità di ottenere l’assorbimento.⁵⁸ Né simili capa-

⁵⁴ P. es. S IV 80.

⁵⁵ A III 426 osserva che senza *samādhi* è impossibile ottenere la realizzazione.

⁵⁶ A III 19, A III 200, A III 360, A IV 99, A IV 336, A V 4–6 e A V 314 spiegano che senza retta concentrazione non è possibile raggiungere la liberazione. A III 423 ribadisce che la retta concentrazione è necessaria per poter sradicare i vincoli e realizzare il *Nibbāna*. È interessante notare che nella maggioranza dei casi l’assenza di retta concentrazione è dovuta a un difetto della condotta etica, così che nel caso opposto (cfr. p. es. A III 20) si può affermare che la “rettitudine” della concentrazione sia conseguenza della condotta etica (ossia, il terzo, quarto e quinto fattore del nobile ottuplice sentiero). Si pensi a quanto già detto circa una definizione alternativa di retta concentrazione come unificazione mentale associata agli altri fattori del sentiero (ciò trova riscontro anche nell’uso del termine pali *upanisā* nei casi in esame, che riecheggia l’espressione *sa-upanisā* usata nella definizione di retta concentrazione come unificazione mentale in M III 71).

⁵⁷ La distinzione tracciata qui riguarda quella che nei commentari si definisce concentrazione “sopramondana” o “mondana” (cfr. la definizione di Vism 85).

⁵⁸ S V 410 menziona come condizioni richieste per l’entrata nella corrente: associarsi a persone degne, ascoltare il *Dhamma*, coltivare l’attenzione saggia (*yoniso manasikāra*), e intraprendere la pratica in accordo con il *Dhamma* (S II 18 spiega che praticare in accordo con il *Dhamma* significa in particolare superare l’ignoranza attraverso lo sbiadire della passione, *virāga*). Sui requisiti per l’entrata nella corrente cfr. anche M I 323.

cità sono elencate tra le caratteristiche di chi ha già conseguito questo livello di realizzazione.⁵⁹

Secondo i discorsi, una condizione necessaria per essere in grado di ottenere l'entrata nella corrente è uno stato mentale completamente libero dai cinque impedimenti.⁶⁰ Pur essendo un mezzo efficace per neutralizzare gli impedimenti, raggiungere l'assorbimento non è l'unico modo per riuscirci. Secondo un discorso contenuto nell'*Iti-vuttaka*, la mente può diventare concentrata e superare gli impedimenti anche durante la meditazione camminata, una postura che non è adatta allo sviluppo dell'assorbimento.⁶¹ In effetti, un altro passo mostra che gli impedimenti possono essere assenti anche in circostanze diverse dalla meditazione formale, ad esempio quando si è intenti ad ascoltare il *Dhamma*.⁶²

L'esistenza di un'alternativa è confermata dal cospicuo numero di casi riferiti nei discorsi in cui, verosimilmente, la persona che realizza l'entrata nella corrente non possiede esperienza di meditazione nella vita attuale, men che meno la capacità di raggiungere l'assorbimento.⁶³ In tutti questi casi, tuttavia, l'abbandono dei cinque

⁵⁹ Ci si attenderebbe che questa abilità fosse inclusa fra le quattro qualità caratteristiche di qualcuno che "entra nella corrente", le quali invece sono circoscritte a una completa fiducia nel Buddha, nel *Dhamma* e nel *Saṅgha*, più una condotta etica ben consolidata. In S V 357 il Buddha menziona queste quattro come caratteristiche definitorie di chi è entrato nella corrente.

⁶⁰ P. es. A III 63. Cfr. anche M I 323, che menziona diverse qualità necessarie per l'entrata nella corrente, fra cui il non essere ossessionati dagli impedimenti.

⁶¹ It 118.

⁶² S V 95.

⁶³ In D I 110 e D I 148 troviamo ricchi brahmini, la cui vita indaffarata di amministratori feudali non si prestava particolarmente alla coltivazione del *jhāna*, che conseguono l'entrata nella corrente ascoltando un discorso del Buddha. M I 380 e A IV 186 riferiscono che convinti seguaci giainisti conseguono l'entrata nella corrente durante un discorso del Buddha (considerando che la guida spirituale dei giainisti, stando a S IV 298, dubitava addirittura dell'esistenza del secondo *jhāna*, si può ritenere improbabile che i suoi seguaci fossero particolarmente versati in questa pratica. L'impressione si ricava da quanto riferito in Tatia 1951, 281-93). In A IV 213 un laico ubriaco, ritornato in sé per effetto del suo primo incontro con il Buddha, realizza l'entrata nella corrente grazie a un discorso graduale pronunciato dal Buddha in occasione di quello stesso incontro. Analogamente, in Ud 49 un lebbroso descritto come povero, miserevole e infelice,

impedimenti precede invariabilmente il sorgere della comprensione intuitiva.⁶⁴ Negli esempi citati, l'eliminazione degli impedimenti si deve all'ascolto attento di un insegnamento graduale del Buddha.

In effetti, un significativo numero di noti insegnanti di meditazione contemporanei basa le proprie istruzioni sulla possibilità di fare a meno dell'assorbimento per la realizzazione dell'entrata nella corrente.⁶⁵ L'idea è che il temporaneo "assorbimento" nell'esperienza del *Nibbāna*, che segna l'entrata nella corrente, non richieda obbligatoriamente la capacità di raggiungere l'assorbimento mondano.

La questione risulta ancora più chiara se si considera il grado di risveglio successivo, quello di coloro che "tornano una sola volta". L'espressione si riferisce al fatto che chi lo raggiunge rinascerà ancora in "questo mondo" (ossia nel *kāmaloka*) solo una volta.⁶⁶ D'altro canto, chi ha sviluppato l'abilità di raggiungere l'assorbimento a propria discrezione senza perderla, non tornerà più in "questo mondo" nella prossima vita,⁶⁷ ma rinascerà in una sfera celestiale

entra nella corrente ascoltando un discorso del Buddha. In un primo tempo, credendo che la folla convenuta attorno al Buddha fosse lì per una distribuzione gratuita di cibo, si era accostato nella speranza di ottenere un pasto. Infine, secondo Vin II 192, diversi sicari, uno dei quali aveva perfino il compito di uccidere il Buddha, conseguono tutti l'entrata nella corrente invece di portare a termine la propria missione omicida dopo aver ascoltato un discorso graduale del Buddha. In tutti questi casi non è molto probabile che i protagonisti fossero dediti alla meditazione o avessero conseguito livelli di *jhāna*.

⁶⁴ In tutti gli esempi citati si menziona esplicitamente la libertà dagli impedimenti mentali.

⁶⁵ Cfr. Visuddhacāra 1996 per un'utile rassegna delle opinioni di vari noti insegnanti di meditazione sull'argomento.

⁶⁶ P. es. M I 226. Che coloro che tornano una sola volta ritornino in "questo mondo" è documentato da A III 348 e A V 138, dove rinascono nel paradiso Tusita, un regno celestiale inferiore appartenente alla sfera sensuale, molto più in basso rispetto ai piani di esistenza corrispondenti ai livelli di assorbimento. Analogamente, secondo A IV 380 gli entrati nella corrente più evoluti rinasceranno come esseri umani, un livello di rinascita ancor più lontano da quelli ottenuti grazie alla padronanza dell'assorbimento.

⁶⁷ Secondo A II 126, chi ha conseguito il primo *jhāna* rinascerà nel mondo dei Brahmā. Di qui, una persona comune (*puthujjana*) dopo un certo tempo rinascerà nei regni inferiori, mentre un nobile (*ariya*) passerà direttamente al *Nibbāna* finale (il passo si riferisce non solo a chi si trova in questo stato al momento

superiore (*rūpaloka* o *arūpaloka*). Ciò non significa, naturalmente, che chi è entrato nella corrente o chi ritorna una sola volta non sia in grado di raggiungere l'assorbimento. Ma se tutti ne avessero la facoltà, il concetto stesso di "tornare una sola volta" sarebbe superfluo, dato che nessuno di "coloro che tornano una sola volta" tornerebbe mai in "questo mondo".

Secondo i discorsi, la differenza fra la realizzazione di chi torna una sola volta e il non ritorno si deve al diverso grado di padronanza della concentrazione. Svriati passi precisano che chi torna una sola volta, diversamente da chi non ritorna, non ha ancora perfezionato la concentrazione.⁶⁸ A giudicare da ciò, l'assorbimento potrebbe essere rilevante ai fini del conseguimento del non ritorno. Infatti, svriati discorsi stabiliscono un rapporto fra il progresso verso i due stadi superiori del sentiero (quello del non ritorno e dell'*arahant*) e l'esperienza del primo assorbimento o dei livelli successivi.⁶⁹ Il motivo potrebbe essere che la riflessione saggia sull'assorbimento meditativo giochi un ruolo importante per il superamento e la completa eliminazione delle ultime tracce di desiderio, catalizzando il passaggio cruciale del non ritorno o del completo risveglio.⁷⁰

Il passo conclusivo del *Satipatthāna Sutta*, la "predizione", sembra

della morte, ma a chiunque possieda la capacità di raggiungere il *jhāna*). Simili affermazioni si ritrovano in A I 267 riguardo agli stati immateriali e la rinascita, e in A II 129 sul rapporto fra dimore divine e rinascita.

⁶⁸ Secondo A IV 380 chi torna una sola volta, in contrasto con chi non ritorna, non ha perfezionato o portato a pieno compimento il *samādhi*. Un passo analogo si trova in A I 232 e 233. Cfr. anche Dhammavuddho 1994, p. 29 e Nāṇavīra 1987, p. 372.

⁶⁹ P. es. M I 350 e A V 343 parla di come un monaco, basandosi sul primo o sui successivi livelli di *jhāna*, possa ottenere la distruzione degli influssi o il non ritorno. Più esplicito è M I 434-5, che prescrive il *jhāna* come un requisito per i due stadi superiori del risveglio. Analogamente, M I 356 e A IV 422 menzionano la padronanza del *jhāna* come una condizione necessaria per il non ritorno o il completo risveglio.

⁷⁰ In A II 128 la riflessione saggia sull'assorbimento porta al non ritorno (rinascita nel paradiso Suddhāvāsa). Cfr. anche M I 91 dove Mahānāma, che secondo il commentario (Ps II 61) aveva raggiunto il livello di chi torna una sola volta, viene esortato dal Buddha a coltivare il *jhāna* per progredire ulteriormente sul sentiero.

a prima vista contraddire questa ipotesi, dato che predice il conseguimento del completo risveglio o del non ritorno senza altre condizioni che l'aver praticato con successo il *satipaṭṭhāna*.⁷¹ Da ciò si potrebbe concludere che la capacità di raggiungere l'assorbimento non sia indispensabile anche per gli stadi superiori del risveglio. Ma una simile ipotesi va valutata alla luce di altri passi nei discorsi dove si afferma con chiarezza e in modo esplicito che almeno il primo assorbimento è necessario.⁷² Sebbene il *Satipaṭṭhāna Sutta* non menzioni esplicitamente gli stati di assorbimento, il quadro generale fornito dai discorsi suggerisce che la capacità di raggiungere almeno il primo assorbimento sia necessaria per i due stadi superiori del risveglio. Altrimenti non si capisce perché il Buddha menzioni l'assorbimento nella tipica esposizione del nobile ottuplice sentiero che porta al completo risveglio.

Nell'esaminare il passo conclusivo del *Satipaṭṭhāna Sutta* occorre tenere presente che esso ha per oggetto sono i frutti della pratica, non quale livello di concentrazione sia prescritto per giungere alla realizzazione. Il fatto che menzioni solo i due frutti superiori della realizzazione sottolinea il potenziale di una pratica appropriata. Lo stesso vale per un gruppo di venti discorsi nel *Bojjhaṅga Saṃyutta* dove si mettono in rapporto le due realizzazioni superiori con un ampio ventaglio di pratiche meditative.⁷³ Anche qui non si parla di avere o non avere la capacità di raggiungere l'assorbimento, quanto piuttosto si mette in luce il potenziale dei vari esercizi meditativi. Inoltre, il *Madhyama Āgama* e l'*Ekottara Āgama* parlano dello sviluppo dell'assorbimento nelle rispettive esposizioni della pratica *satipaṭṭhāna*.⁷⁴ Da ciò si evince che l'assorbimento sia indispensabile perché il

⁷¹ M I 62: "per chiunque coltivi questi quattro *satipaṭṭhāna* ... ci si può attendere uno dei due frutti: la conoscenza finale qui e ora, o, se c'è ancora traccia di attaccamento, il non ritorno".

⁷² M I 434 afferma che c'è una pratica che va intrapresa per superare i cinque vincoli inferiori, e si tratta appunto dello sviluppo del *jhāna*.

⁷³ S V 129–33.

⁷⁴ Nel *Madhyama Āgama* nel contesto della contemplazione del corpo, nell'*Ekottara Āgama* nella contemplazione dei *dharmā* (cfr. Minh Chau 1991, pp. 89 e 90 e Nhat Hanh 1990, pp. 154 e 176).

satipatthāna dispieghi il suo pieno potenziale: condurre al non ritorno o al completo risveglio.

Un altro termine rilevante per l'argomento in oggetto è “purificazione della mente” (*cittavisuddhi*). Questa espressione ricorre nel *Rathavinā Sutta*, che elenca sette stadi di purificazione progressiva.⁷⁵ Il discorso paragona i sette stadi ad altrettante carrozze di posta fra due località. In questa sequenza, la purificazione della mente viene per seconda, fra la purificazione della condotta morale e la purificazione della visione o punto di vista. Il fatto che la purificazione mentale preceda la purificazione della visione ha portato qualcuno a ritenere che l'assorbimento sia un indispensabile requisito per la realizzazione.⁷⁶

In questo discorso, tuttavia, il tema che motiva la formulazione della similitudine non riguarda affatto quali condizioni siano necessarie alla realizzazione, ma a quale scopo scegliere la vita di monaco o monaca nell'antica comunità buddhista. Il senso è che ogni purifi-

⁷⁵ M I 149. Questo particolare schema sequenziale forma l'ossatura del *Visuddhimagga*. È stato messo a confronto con altre tradizioni religiose da Brown (1986a), che lo paragona alle descrizioni del sentiero nella *Mahāmudra* e negli *Yoga Sūtra*, e da Cousins (1989), che lo accosta al castello interiore di Santa Teresa. Varrebbe la pena di notare che, sebbene rivestano un ruolo normativo per i commentari e la maggior parte delle moderne scuole di *vipassanā*, questi sette stadi di purificazione ricorrono in una singola altra occorrenza nei discorsi, D III 288, ma all'interno di una sequenza di nove. Questo passo non combacia bene con la descrizione di Buddhaghosa del modello dei sette stadi, dato che ne aggiunge altri due alla fine, laddove, secondo Buddhaghosa, il vertice della purificazione è raggiunto già al settimo stadio (cfr. *Vism* 672). A giudicare dal suo uso in M I 195 e M I 203, il termine che designa la settima purificazione, “conoscenza e visione”, è in effetti solo uno stadio che conduce alla realizzazione ma non coincide con quest'ultima. Questa impressione è confermata dal *Rathavinā Sutta* stesso, che definisce come “con attaccamento” la purificazione ottenuta tramite “conoscenza e visione”, e quindi inferiore alla meta finale (M I 148). Dunque sembrerebbe che l'interpretazione di Buddhaghosa del settimo stadio di purificazione diverga in qualche misura dalle implicazioni attribuite al termine nei discorsi.

⁷⁶ Forse sulla scorta di A II 195, dove la purezza mentale è associata al conseguimento dei quattro *jhāna*. La necessità di padroneggiare l'assorbimento come pre-requisito per la realizzazione è sostenuta p. es. da Kheminda 1980, p. 14.

cazione, pur essendo un passo necessario lungo il percorso, è inferiore alla destinazione finale. Per spiegarlo, si offre la similitudine delle carrozze di posta. Superare i vari stadi di purificazione per arrivare alla meta è in effetti un tema ricorrente nei discorsi.⁷⁷

Per quanto la similitudine delle carrozze di posta del *Rathavinīta Sutta* implichi una relazione di condizionalità fra i vari stadi menzionati, si forzerebbe la similitudine affermando che l'assorbimento debba necessariamente precedere la coltivazione della visione profonda. Un'interpretazione così letterale colloca la moralità, la concentrazione e la saggezza su un'asse rigorosamente lineare, mentre in pratica fra le tre c'è un legame simbiotico di reciproco arricchimento e sostegno. Il tema è illustrato nel *Soṇadaṇḍa Sutta*, che paragona l'intercambio fra moralità e saggezza alle due mani che si lavano a vicenda.⁷⁸

Inoltre, in due discorsi dell'*Āṅguttara Nikāya* si afferma che è impossibile purificare la concentrazione (ossia, la purificazione mentale) senza aver purificato il corretto punto di vista (ossia, la purificazione del punto di vista).⁷⁹ Questa affermazione capovolge la sequenza del *Rathavinīta Sutta*, in cui la purificazione mentale precede la purificazione del punto di vista.

Da un'ulteriore lettura dei discorsi emergono molteplici approcci alla realizzazione finale. L'*Āṅguttara Nikāya*, ad esempio, descrive un praticante che è capace di profonda saggezza, ma è carente per quanto riguarda la padronanza della concentrazione.⁸⁰ Un altro discorso nello stesso *Nikāya* parla di due approcci alternativi alla completa realizzazione: quello piacevole dell'assorbimento, e quello meno piacevole consistente nel contemplare il carattere ripugnante del corpo.⁸¹ In più, lo *Yuganaddha Sutta* (sempre nell'*Āṅguttara Nikāya*) afferma che la realizzazione può essere raggiunta coltivando prima la concentrazione e poi la visione profonda, o viceversa, o coltivandole di pari passo.⁸² Questo discorso mostra chiaramente che alcuni praticanti

⁷⁷ Cfr. p. es. M I 197 e M I 204.

⁷⁸ D I 124. Cfr. anche Chah 1998, p. 9 e Goleman 1980, p. 6.

⁷⁹ A III 15 e A III 423.

⁸⁰ A II 92-4 e A V 99.

⁸¹ A II 150.

⁸² A II 157; cfr. anche Tatia 1992, p. 89.

consolidavano la concentrazione prima di passare alla visione profonda, mentre altri adottavano il procedimento inverso. Non si renderebbe giustizia a questi passi se l'approccio alla realizzazione fosse ridotto a un'unica sequenza, dove la concentrazione precede necessariamente lo sviluppo della visione profonda.

IV.4 IL CONTRIBUTO DELL'ASSORBIMENTO AL PROGRESSO DELLA VISIONE PROFONDA

Ciononostante, in molti discorsi il Buddha osserva che sviluppare l'assorbimento facilita molto la realizzazione.⁸³ La concentrazione profonda porta a un alto grado di padronanza della mente.⁸⁴ Non solo lo stato di assorbimento comporta la temporanea soppressione degli impedimenti, ma rende anche più difficile che la mente ne sia invasa in altre occasioni.⁸⁵ Emergendo dalla concentrazione profonda la mente è “malleabile”, “lavorabile” e “stabile”,⁸⁶ cosicché è facile rivolgerla al vedere le cose “come veramente sono”. E non basta: quando le cose vengono viste come sono veramente da una mente calma e malleabile, questa visione si ripercuote nei suoi strati più profondi. Tale visione supera di molto una superficiale

⁸³ P. es. D III 131; M I 454; o S V 308. L'importanza attribuita all'assorbimento nel buddhismo antico è documentata da Griffith 1983, p. 57 e C.A.F. Rhys Davids 1927a, p. 696, che forniscono una panoramica delle occorrenze del termine *jhāna* nei *Nikāya* pali.

⁸⁴ A IV 34.

⁸⁵ M I 463 spiega che la mente di chi ha fatto esperienza del *jhāna* non viene più sopraffatta dagli impedimenti. D'altro canto, bisogna dire che qualora il desiderio sensuale o l'avversione riescano malgrado tutto a invadere la mente, possono manifestarsi con sorprendente veemenza, data l'accresciuta capacità della mente di fissarsi su di un oggetto, anche un oggetto non salutare, senza distrarsi. Se ne trovano esempi nelle storie dei *Jātaka* (p. es. n. 66, Ja I 305; n. 251, Ja II 271; n. 431, Ja III 496), che narrano delle vite precedenti del *bodhisatta* come asceta. Malgrado la capacità di raggiungere livelli profondi di concentrazione e il possesso di poteri paranormali, questo asceta fu completamente sopraffatto dal desiderio sensuale quando incontrò inaspettatamente una donna poco vestita.

⁸⁶ Questa è la definizione tipica della condizione della mente quando emerge dal quarto *jhāna* (p. es. D I 75).

comprensione intellettuale perché, data la ricettività e la malleabilità della mente, le intuizioni possono penetrare le sue aree più profonde e indurre una trasformazione interiore.

I vantaggi del coltivare la concentrazione di assorbimento non si limitano al generare uno stato mentale stabile e ricettivo da rivolgere alla meditazione di visione profonda. L'esperienza dell'assorbimento comporta un piacere e una felicità intensi ottenuti con mezzi puramente mentali, per cui eclissa automaticamente ogni piacere dipendente da oggetti materiali. Quindi l'assorbimento è un potente antidoto al desiderio sensuale in quanto lo priva delle attrattive che aveva.⁸⁷ Infatti, secondo il *Cūladukkhakkhandha Sutta* la saggezza da sola non è in grado di vincere la sensualità, ma necessita del potente sostegno dell'esperienza dell'assorbimento.⁸⁸ Il Buddha stesso, mentre ricercava il risveglio, superò gli ostacoli del desiderio dei sensi solo sviluppando l'assorbimento.⁸⁹

⁸⁷ In M I 504 il Buddha collega la sua mancanza di interesse per i piaceri sensuali alla capacità di provare forme di piacere di tipo superiore; cfr. anche A III 207 e A IV 411. A I 61 spiega che lo scopo di *samatha* è superare la concupiscenza. Spiega Conze 1960, p. 110: “è una conseguenza inevitabile della pratica regolare della trance che le cose del mondo ordinario appaiano illusorie, ingannevoli, remote e simili a un sogno”. Cfr. anche Debes 1994, pp. 164–8 e van Zeyst 1970, p. 39.

⁸⁸ M I 91.

⁸⁹ M I 92; cfr. anche S IV 97 e A IV 439. A IV 56 sottolinea l'importanza di aver vinto il desiderio sensuale per la sua realizzazione finale. Il Buddha sembra aver raggiunto lo stato di assorbimento attraverso la consapevolezza del respiro che secondo S V 317 praticava spesso nel periodo precedente al suo risveglio. Il suo progresso graduale attraverso i vari livelli di assorbimento è descritto in M III 162 e A IV 440, il che dimostra che non aveva più avuto accesso all'esperienza *jhāna* della sua prima giovinezza. L'incontro con Ālāra Kālāma e Uddaka Rāmaputta andrebbe dunque collocato in un momento successivo, dato che senza la padronanza dei quattro *jhāna* egli non avrebbe potuto conseguire nessuno dei livelli immateriali (che ciò sia necessario è documentato da D III 265, dove i quattro *jhāna* precedono i livelli immateriali nella sequenza degli stadi di sviluppo della concentrazione). Ps IV 209, tuttavia, ipotizza che il Buddha avesse conseguito i *jhāna* solo nel corso della prima veglia nella notte del suo risveglio. Ciò ha poco senso alla luce del fatto che la sua pratica di *samatha* precedente al risveglio includeva le “vie del potere” (*iddhipāda*, cfr. A III 82) e la facoltà di conoscere vari aspetti del regno dei *deva* grazie alla concentrazione (A IV 302), oltre all'aver conseguito i quattro *jhāna* dopo aver superato tutta una serie di

La concentrazione profonda promuove la stabilità e l'integrazione psicologica.⁹⁰ Pertanto, l'esperienza della concentrazione profonda svolge un ruolo importante nel rafforzare la capacità di tollerare l'effetto destabilizzante delle esperienze che si possono fare negli stadi avanzati della meditazione di visione profonda.⁹¹ Senza una mente calma e integrata, capace di sostenere l'impatto di esperienze simili, il praticante potrebbe perdere l'atteggiamento equilibrato di osservazione ed essere sopraffatto da paura, ansia o depressione. Lo sviluppo della calma mentale, quindi, fornisce all'individuo un salutare grado di integrazione sui cui innestare lo sviluppo della visione profonda.⁹²

Chiaramente, quando lo sviluppo della visione profonda è appoggiato e bilanciato dallo sviluppo di *samatha* ci sono notevoli vantaggi. L'esperienza di più elevate forme di felicità e il grado di integrazione personale che vi si associa sono benefici che mostrano come lo sviluppo di *samatha* dia un sostanziale contributo al progresso sul sentiero. La sua importanza è espressa chiaramente nei discorsi col dire che chi rispetta il Buddha e i suoi insegnamenti terrà automaticamente in gran conto la concentrazione.⁹³ Viceversa, chi disprezza la

ostacoli mentali (M III 157; cfr. anche A IV 440, dove si mostra chiaramente che l'accesso a ciascun *jhāna* aveva richiesto di affrontare e vincere specifiche difficoltà) e aver inoltre raggiunto i quattro livelli immateriali (A IV 444). L'ampio spettro e la gradualità della coltivazione di *samatha* da parte del Buddha male si accordano con lo spazio di una sola notte.

⁹⁰ Secondo Alexander 1931, p. 139, “la sequenza dell'assorbimento corrisponde allo sviluppo cronologico di un'analisi ben condotta”. Cfr. anche Conze 1956, p. 20.

⁹¹ Ayya Khema 1991, p. 140 e Epstein 1986, pp. 150–5.

⁹² Engler 1986, p. 17, riassume opportunamente il requisito di una personalità ben integrata per affrontare la meditazione di visione profonda: “bisogna essere qualcuno per poter essere nessuno”. Epstein 1995, p. 133 (circa le conoscenze della visione profonda), spiega: “esperienze come queste richiedono un io, nel senso psicoanalitico del termine, capace di contenere e integrare qualcosa che normalmente avrebbe un violento effetto di destabilizzazione. La sfida è provare terrore senza paura, e piacere senza attaccamento. Il lavoro della meditazione, in un certo senso, consiste nello sviluppare un io sufficientemente flessibile, lucido ed equilibrato da permettere queste esperienze”. Il sostegno derivante dall'esperienza di una felicità non sensoriale in situazioni di difficoltà è documentata da Th 351 e Th 436.

⁹³ A IV 123.

pratica della concentrazione mostra di approvare solo coloro che hanno una mente instabile.⁹⁴

Ciononostante, va detto che il Buddha era acutamente consapevole anche dei potenziali svantaggi degli stati profondi di concentrazione. L'assorbimento può trasformarsi in un ostacolo alla realizzazione se la capacità di raggiungerlo diventa motivo di orgoglio o attaccamento. Pur favorendo la rinuncia ai piaceri mondani, la soddisfazione e il piacere provati durante l'assorbimento possono ostacolare i sentimenti di insoddisfazione e disincanto necessari al completo abbandono che prelude alla realizzazione.⁹⁵

Il *Māra Samyutta* riporta perfino una vittima della meditazione di quiete: un monaco si suicida perché per diverse volte di seguito non è riuscito a stabilizzare lo stato di concentrazione raggiunto.⁹⁶ In un'altra occasione in cui un monaco malato si lamentava di aver perso la concentrazione, il Buddha osserva seccamente che questa reazione è tipica di chi pensa che la concentrazione sia l'essenza della propria

⁹⁴ A II 31. Cfr. anche S II 225, dove la mancanza di rispetto per la pratica della concentrazione è una delle cause della scomparsa del vero *Dhamma*. Secondo Thate 1996, p. 93: “chi crede che il *samādhi* non sia necessario non lo ha ancora raggiunto. Ecco perché non capisce i meriti del *samādhi*. Chi ha raggiunto il *samādhi* non ne parlerà mai con sfavore”.

⁹⁵ In A II 165 il Buddha paragona l'attaccamento alla gratificazione e alla gioia provati nell'assorbimento all'afferrare un ramo cosparso di resina, perché fa perdere l'ispirazione al completo lasciar andare ogni aspetto della propria personalità e della propria esperienza. In M I 194 il Buddha spiega tale attaccamento paragonandolo a qualcuno che scambia la corteccia interna di un albero per il durame di cui andava in cerca. Cfr. anche M III 226, che allude all'attaccamento alle esperienze di *jhāna* con l'espressione “fissarsi internamente”. Buddhādāsa 1993, p. 121, arriva al punto di suggerire che “la concentrazione profonda è un grosso ostacolo alla pratica della visione profonda”.

⁹⁶ Secondo S I 120, il monaco Godhika si suicida perché in sei occasioni diverse raggiunge e perde “la temporanea liberazione della mente”, che secondo Spk I 182 sta per una realizzazione di tipo “mondano”, ossia uno stato di concentrazione. Il commentario spiega che la perdita ripetuta del livello conseguito era dovuta a malattia. Stando a quanto afferma il Buddha dopo l'evento, Godhika muore da *arahant*. Il commentario ipotizza che la realizzazione abbia avuto luogo al momento della morte (cfr. anche la analoga spiegazione commentariale del suicidio di Channa in M III 266 o S IV 59 e di Vakkali in S III 123).

vita e della propria pratica.⁹⁷ Dopodiché gli consiglia di contemplare piuttosto il carattere impermanente dei cinque aggregati.

IV.5 CALMA E VISIONE PROFONDA

Il punto centrale che emerge considerando il rapporto fra calma e visione profonda è la necessità di un equilibrio. Dato che una mente concentrata appoggia lo sviluppo della visione profonda, e che la presenza della saggezza facilita a sua volta lo sviluppo di livelli di concentrazione più profondi, la calma (*samatha*) e la visione profonda (*vipassanā*) danno il meglio di sé quando coltivate abilmente in tandem.⁹⁸

Sotto questo aspetto, la controversia sulla necessità o inutilità dell'assorbimento per conseguire un determinato livello di realizzazione si basa, in una certa misura, su una premessa sbagliata. Questa controversia dà per scontato che l'unico scopo della meditazione di quiete sia diventare capaci di accedere all'assorbimento come piattaforma per la visione profonda, una sorta di compito preliminare di cui si può fare o non si può fare a meno. I discorsi offrono una prospettiva diversa. Qui, calma e visione profonda sono due aspetti complementari della coltivazione mentale. La questione se praticare esclusivamente la meditazione di visione profonda non si pone, dato che l'importante funzione della meditazione di quiete, come pratica a sé stante, non è mai ridotta al semplice ruolo ausiliario nei confronti della visione profonda.

La necessità sia della calma sia della visione profonda sul sentiero della realizzazione mi porta a un'altra questione. Alcuni studiosi hanno inteso questi due aspetti della meditazione come due diversi

⁹⁷ S III 125.

⁹⁸ Nett 43 spiega che bisogna coltivare sia *samatha* sia *vipassanā* dato che *samatha* è un antidoto alla brama, mentre *vipassanā* è un antidoto all'ignoranza. Secondo A I 61, lo sviluppo di entrambe è necessario per giungere alla conoscenza (*vijjā*). A I 100 le reputa entrambe necessarie per superare passione, rabbia e illusione. La consapevolezza del loro effetto combinato sottende anche Th 584, che raccomanda di praticare *samatha* e *vipassanā* al momento opportuno. Sulla necessità di equilibrare le due, cfr. Cousins 1984, p. 65; Gethin 1992, p. 345; Maha Boowa 1994, p. 86.

percorsi che potrebbero addirittura tendere a due mete diverse. La loro ipotesi è che la via di *samatha* proceda lungo la sequenza degli assorbimenti fino al livello della “cessazione della cognizione e della sensazione” (*saññāvedayita-nirodha*) e di qui alla cessazione della passione. La via della visione profonda, a volte intesa erroneamente come un processo di mera riflessione intellettuale, dovrebbe invece condurre a una meta qualitativamente differente: la cessazione dell’ignoranza.⁹⁹

Effettivamente, un passo nell’*Āṅguttara Nikāya* collega *samatha* all’annientamento della passione e *vipassanā* all’annientamento dell’ignoranza.¹⁰⁰ La distinzione fra le due è espressa dai termini “libertà della mente” (*cetovimutti*) e “libertà attraverso la saggezza” (*paññāvimutti*) rispettivamente. Tuttavia, le due espressioni non sono equivalenti dal punto di vista della realizzazione. Mentre la “libertà attraverso la saggezza” (*paññāvimutti*) si riferisce alla realizzazione del *Nibbāna*, la “libertà della mente” (*cetovimutti*), a meno che non venga ulteriormente definita come “irremovibile” (*akuppa*), non implica la stessa cosa. “Libertà della mente” può anche alludere a esperienze temporanee di emancipazione mentale, come quella del quarto assorbimento o delle dimore divine (*brahmavihāra*).¹⁰¹ Quindi, il passo non presenta due approcci diversi alla realizzazione, ma due aspetti del percorso meditativo di cui uno non è sufficiente, da solo, alla realizzazione.¹⁰²

⁹⁹ Cfr. de la Vallée Poussin 1936, p. 193; Gombrich 1996, p. 110; Griffith 1981, p. 618 e 1986, p. 14; Pande 1957, p. 538; Schmithausen 1981, pp. 214–17; Vetter 1988, p. xxi. Kv 225 confuta una “visione errata” analoga che ipotizza due tipi diversi di cessazione (*nirodha*).

¹⁰⁰ A I 61.

¹⁰¹ Cfr. p. es. M I 296; vedi inoltre Lily de Silva 1978, p. 120.

¹⁰² Difatti, Vism 702 spiega che la cessazione della cognizione e della sensazione (*saññāvedayitanirodha*) non può essere raggiunta semplicemente coltivando *samatha*, ma richiede la conoscenza diretta almeno dello stadio del non ritorno. Sebbene non lo si dica esplicitamente nei discorsi, in M III 44, dopo l’elencazione degli otto livelli di concentrazione precedenti distinti a seconda che siano conseguiti da una persona indegna o degna (*sappurisa*), quando si arriva alla cessazione della cognizione e della sensazione non si parla più della persona indegna, suggerendo che la capacità di ottenere questo stato sia prerogativa del “degnò” (termine che in altre occasioni è intercambiabile con “nobile”, cfr. p. es. M I 300).

Un altro discorso rilevante è il *Susīma Sutta*, in cui alcuni monaci dichiarano il proprio grado di realizzazione.¹⁰³ Dato che i monaci negano al tempo stesso di possedere poteri paranormali, il passo è stato inteso da alcuni come una prova che il completo risveglio può essere raggiunto grazie alla sola analisi intellettuale.¹⁰⁴ In realtà, però, dire di essere solo “liberati attraverso la saggezza” significa non aver raggiunto il livello meditativo associato alle sfere immateriali. Ma ciò non significa che avessero raggiunto la realizzazione senza meditare, con un approccio puramente intellettuale.¹⁰⁵

Un problema simile si pone a volte per il *Kosambi Sutta*, dove un monaco dichiara di avere una comprensione diretta della co-origine dipendente (*paṭicca samuppāda*), pur non essendo un *arahant*.¹⁰⁶ Il passo si chiarisce se si adotta la spiegazione commentariale secondo cui questo monaco era “soltanto” uno che torna una sola volta.¹⁰⁷ Il punto qui è che la comprensione diretta della co-origine dipendente non è prerogativa del completo risveglio, ma è già caratteristica dell’entrata nella corrente.

Piuttosto che esprimere una “tensione sottostante” fra due diverse vie di realizzazione, questi passi descrivono semplicemente aspetti diversi di quello che sostanzialmente è un unico approccio.¹⁰⁸

Ciò mostra chiaramente che la cessazione della cognizione e della sensazione non è semplicemente l’esito di una perfetta padronanza della concentrazione, ma richiede anche una maturità di visione, fatto a cui si allude nelle tipiche descrizioni con l’espressione “avendo visto con saggezza, gli influssi sono annientati” (p. es. M I 160). Cfr. anche A III 194, che sembra associare la cessazione della cognizione e della sensazione specificamente con la condizione di *arahant* e del non ritorno. Difatti, secondo S IV 295, *samatha* e *vipassanā* sono richieste entrambe per accedere alla cessazione della cognizione e della sensazione.

¹⁰³ S II 121.

¹⁰⁴ Gombrich 1996, p. 126.

¹⁰⁵ In questo contesto è indicativo che A IV 452 enumeri diverse tipologie di *arahant* “liberati per mezzo della saggezza”, che nondimeno sono tutti capaci di ottenere il *jhāna*.

¹⁰⁶ S II 115. Cfr. de la Vallée Poussin 1936, p. 218 e Gombrich 1996, p. 128.

¹⁰⁷ Spk II 122.

¹⁰⁸ Una disamina critica della “teoria delle due vie” si può trovare in Gethin 1997b, p. 221; Swearer 1972, pp. 369–71 e Keown 1992, pp. 77–9, che conclude (p. 82):

Il completo risveglio richiede la purificazione di entrambi gli aspetti della mente, l'affettivo e il cognitivo. Sebbene in teoria i due aspetti del sentiero appaiano diversi, all'atto pratico tendono a convergere e completarsi a vicenda.

Il *Paṭisambhidāmagga* sintetizza efficacemente la questione sottolineando l'importanza di capire la sostanziale analogia fra la meditazione di quiete e di visione profonda sotto il profilo funzionale.¹⁰⁹ Il praticante potrà sviluppare in varia misura l'uno o l'altro aspetto in momenti diversi, ma nelle ultime fasi della pratica calma e visione profonda devono convergere per raggiungere la meta finale, il completo risveglio, la fine sia della passione sia dell'ignoranza.

“due tipi di tecnica meditativa ... esistono proprio perché la perfezione finale si può raggiungere solo quando entrambe le dimensioni del funzionamento psichico, quella affettiva e quella intellettuale, siano state purificate”.

¹⁰⁹ Paṭis I 21. Sull'interrelazione delle due nella tradizione Sarvāstivāda cfr. Cox 1994, p. 83.

V

IL “RITORNELLO” DEL *SATIPAṬṬHĀNA*

Dopo essermi dilungato sulla “definizione” del *Satipaṭṭhāna Sutta*, mi rivolgo ora a quella parte del discorso che potremmo definire il “modus operandi” del *satipaṭṭhāna*.¹ Questo paragrafo, che chiamo il “ritornello”, ricorre dopo ognuno degli esercizi meditativi descritti nel discorso e presenta quattro aspetti chiave del *satipaṭṭhāna* (cfr. Fig. 5.1).² Il compito del “ritornello” è richiamare l’attenzione sugli aspetti essenziali per una pratica corretta di ciascun esercizio. Comprendere le implicazioni del “ritornello” è dunque indispensabile per inquadrare le tecniche descritte nel *Satipaṭṭhāna Sutta*, che inizio a esaminare nel capitolo VI. Riguardo al primo *satipaṭṭhāna*, il “ritornello” recita:

In tal modo, in relazione al corpo dimora contemplando il corpo internamente, o dimora contemplando il corpo esternamente, o dimora contemplando il corpo internamente ed esternamente.

Oppure, dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nel corpo la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere e svanire.

Oppure, la consapevolezza che “c’è un corpo” viene stabilita nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale.

E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo.³

¹ L’espressione si deve a W.S. Karunaratne 1979, p. 117.

² Ṭhānissaro 1996, p. 79, ravvisa invece alla base del “ritornello” uno schema tripartito.

³ M I 56. Per gli altri *satipaṭṭhāna*, basta sostituire “corpo” con “sensazioni”, “men-

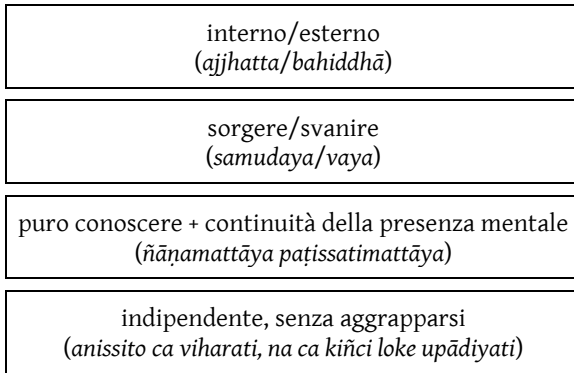


Fig. 5.1 Aspetti chiave del “ritornello” del *satipaṭṭhāna*

Il “ritornello” indica che la pratica *satipaṭṭhāna* si estende ai fenomeni interni ed esterni e che bisogna prestare particolare attenzione alla loro caratteristica di sorgere e svanire. Includendo fenomeni interni ed esterni, il “ritornello” amplia la prospettiva della contemplazione. Menzionando la loro natura impermanente, inoltre, il “ritornello” richiama l’attenzione sull’asse temporale dell’esperienza, ossia al passare del tempo. Così, con queste istruzioni, il “ritornello” espande il raggio di ciascun esercizio *satipaṭṭhāna* lungo l’asse spaziale e temporale. Come si puntualizza esplicitamente nel discorso, questi due aspetti sono indispensabili per intraprendere correttamente il *satipaṭṭhāna*.⁴ Inoltre il “ritornello” descrive l’atteggiamento da adottare nel corso della contemplazione: l’osservazione deve essere portata avanti semplicemente allo scopo di consolidare consapevolezza e comprensione, e deve restare priva di attaccamento.

Con il “ritornello” la pratica *satipaṭṭhāna* si rivolge alle caratteristiche generali dei fenomeni contemplati.⁵ A questo stadio della pratica, la consapevolezza del contenuto specifico dell’esperienza

te”, o “*dhamma*”.

⁴ Cfr. S V 294, secondo cui contemplare sia internamente sia esternamente è il modo corretto di intraprendere il *satipaṭṭhāna*.

⁵ Si può dedurre in parte dal modo in cui è formulato il “ritornello”, dato che l’attenzione si sposta ora dal caso particolare (p. es. “una sensazione piacevole di tipo mondano”) alla dimensione più generale (p. es. le “sensazioni”).

cede il posto alla comprensione della natura o del carattere generale dello specifico *satipaṭṭhāna* che è oggetto di contemplazione.

Tale spostamento dell’attenzione dal contenuto individuale di una particolare esperienza alle sue caratteristiche generali è di importanza cruciale per lo sviluppo della visione profonda.⁶ Qui il compito di *sati* è penetrare l’apparenza superficiale dell’oggetto osservato e mettere a nudo le caratteristiche che condivide con tutti i fenomeni condizionati. Dal rivolgere *sati* alle caratteristiche più generali dell’esperienza scaturisce una diretta comprensione della natura impermanente, insoddisfacente e impersonale della realtà. Questa forma di consapevolezza più panoramica emerge a uno stadio più avanzato del *satipaṭṭhāna*, quando il meditante è in grado di sostenere la consapevolezza senza sforzo. A questo stadio, quando *sati* si è ben consolidata, qualunque cosa si presenti a una delle porte sensoriali entra automaticamente a far parte della contemplazione.⁷

Vale la pena notare che due delle scuole di *vipassanā* della tradizione Theravāda più popolari riconoscono l’importanza di sviluppare la pura consapevolezza di ciò che emerge alle porte dei sensi come uno stadio avanzato della meditazione di visione profonda. A

⁶ Sull’importanza del passare dal contenuto al processo generale cfr. Brown 1986a, p. 233, Goldstein 1994, p. 50 e Kornfield 1977, p. 19. Secondo Engler 1986, p. 28, uno dei motivi per cui i meditanti occidentali tendono a progredire più lentamente di quelli orientali è “la tendenza a farsi catturare dal contenuto della consapevolezza invece di continuare a prestare attenzione al suo processo ... a interessarsi di particolari pensieri, immagini, ricordi, sensazioni, eccetera, invece di restare concentrati sulle caratteristiche essenziali di tutti gli eventi psicofisici, a prescindere dal contenuto ... una tendenza a confondere la meditazione con la psicoterapia e ad analizzare il contenuto della mente invece di limitarsi a osservarlo”. Sullo stesso problema cfr. anche Walsh 1981, p. 76. La necessità di contemplare le caratteristiche generali di *anicca*, *dukkha*, *anattā* nella coltivazione del *satipaṭṭhāna* è messa in rilievo anche nell’*Abhidharmakośabhāṣya* (in Pruden 1988, p. 925).

⁷ Jumnien 1993, p. 279, descrive così questo stadio della pratica: “a un certo punto la mente diventa così chiara ed equilibrata che qualunque cosa emerga è vista e lasciata com’è senza interferire. Si smette di concentrarsi su un particolare contenuto e tutto è visto semplicemente come mente e materia, un processo vuoto che sorge e svanisce spontaneamente ... un perfetto equilibrio mentale senza reazioni ... non c’è più nulla da fare ...”.

giudicare dagli scritti di Mahasi Sayādaw e U Ba Khin, le particolari tecniche meditative che essi prescrivono sembrano essere soprattutto utili espedienti per i principianti, che non sono ancora capaci di sostenere la pura consapevolezza a tutte le porte sensoriali.⁸

V.1 CONTEMPLAZIONE INTERNA ED ESTERNA

Le due espressioni usate nella prima parte del “ritornello” sono “interno” (*ajjhatta*) e il suo opposto complementare “esterno” (*bahiddhā*). Il significato di questi due termini non è ulteriormente esplicitato nel *Satipaṭṭhāna Sutta*. L'*Abhidhamma* e i commentari associano l'interno con la persona del meditante e l'esterno con il corrispondente fenomeno in altri esseri umani.⁹ Gli insegnanti di meditazione contemporanei hanno proposto diverse interpretazioni alternative. Allo scopo di sondare le possibili implicazioni del *satipaṭṭhāna* interno ed esterno globalmente, prenderò in esame anzitutto l'interpretazione abhidhammica e commentariale, per poi passare ad altre interpretazioni.

⁸ Cfr. Mahasi 1990, pp. 17 e 21: “il vero metodo di pratica della meditazione *vipassanā* è ... osservare in successione ciascun evento visivo, uditivo, eccetera, alle sei porte sensoriali. Tuttavia, un principiante non sarà in grado di seguire tutti i singoli accadimenti via via che sorgono perché la sua presenza mentale, la sua concentrazione e la sua conoscenza sono ancora molto deboli ... Un esercizio più semplice adatto a un principiante è questo: a ogni respiro interviene nell'addome un movimento di levarsi e abbassarsi. Il principiante dovrebbe iniziare con l'esercizio di notare questo movimento”. Mahasi 1992, p. 75: “istruivamo lo yogi che aveva rafforzato la sua abilità di concentrazione a estendere questo metodo di meditazione notando tutto ciò che accade alle sei porte sensoriali”. Ba Khin 1985, p. 94: “in realtà si può sviluppare la comprensione di *anicca* tramite ognuno dei sei organi di senso. In pratica, però, abbiamo osservato che ... la sensazione del contatto fisico ... è più tangibile di altri tipi di sensazione e quindi un principiante nella meditazione *vipassanā* può arrivare a comprendere *anicca* più facilmente attraverso le sensazioni fisiche ... Questo è il motivo principale per cui abbiamo scelto le sensazioni fisiche come mezzo per una rapida comprensione di *anicca*. Ciascuno è libero di provare altri metodi, ma il mio suggerimento è che bisogna consolidare bene la comprensione di *anicca* tramite le sensazioni fisiche prima di tentare un approccio ad altri tipi di sensazione”.

⁹ Dhs 187; lo stesso in Vibh 2–10 per ciascun aggregato. Cfr. anche Vism 473.

Secondo l'*Abhidhamma* e i commentari, il *satipaṭṭhāna* “interno” ed “esterno” abbraccia i fenomeni che emergono dentro di sé e negli altri. In tal modo, una corretta pratica *satipaṭṭhāna* includerebbe anche la consapevolezza dell'esperienza soggettiva degli altri. Sebbene ciò sia del tutto fattibile nel caso dell'osservazione del corpo altrui, la diretta esperienza delle sensazioni e degli stati mentali di un'altra persona sembrerebbe, a prima vista, richiedere il possesso di poteri psichici.¹⁰ Naturalmente, ciò limiterebbe significativamente la possibilità di portare avanti il *satipaṭṭhāna* “esternamente”.

Tuttavia, nel *Satipaṭṭhāna Saṃyutta* il Buddha introduce queste tre modalità di attenzione – interna, esterna ed entrambe le cose – separatamente, come una “triplice modalità di coltivare il *satipaṭṭhāna*”.¹¹ Questo passo certifica che ciascuna delle tre costituisce un aspetto rilevante della pratica *satipaṭṭhāna*. Lo si può dedurre anche dal fatto che il *Vibhaṅga*, una porzione relativamente antica dell'*Abhidhamma* pali, sposta la distinzione fra interno ed esterno dal “ritornello” alla “definizione” del *Satipaṭṭhāna Sutta*,¹² incorporando quindi la contemplazione interna ed esterna in ciò che si definisce “retta presenza mentale”. Sia questa modifica abhidhammica sia il discorso già citato suggeriscono l'importanza dell'applicare *sati* sia internamente che esternamente. Anzi, il *Vibhaṅga* arriva a specificare che una applicazione esterna di *sati* può portare alla realizzazione tanto quanto un'applicazione interna.¹³ Analogamente, uno dei discorsi del *Bojjaṅga*

¹⁰ In effetti ciò è implicito nell'esposizione di D II 216, dove la contemplazione *satipaṭṭhāna* interna porta alla concentrazione, che consente poi di intraprendere la contemplazione esterna. Cfr. anche S II 127, dove la contemplazione degli stati mentali altrui è annoverata fra le realizzazioni derivanti della concentrazione profonda, per cui anche in questo contesto sarebbe da intendersi come espressione dell'esercizio di poteri psichici. Cfr. anche Ṭhānissaro 1996, p. 76.

¹¹ S V 143. Analogamente, S V 294, S V 297 e A III 450 trattano queste tre modalità come contemplazioni distinte. Svariati discorsi applicano la distinzione fra interno ed esterno individualmente alle sensazioni, agli impedimenti, ai fattori del risveglio e agli aggregati (cfr. p. es. M III 16; S IV 205; S V 110). Questi passi suggeriscono che l'applicazione di “internamente” ed “esternamente” a tutti i *satipaṭṭhāna* non è mera ripetizione priva di significato ma deve avere un suo senso specifico a seconda dei casi. Cfr. anche Gethin 1992, p. 54.

¹² Vibh 193 (nell'esposizione *Suttanta*).

¹³ Vibh 228. In realtà, il commentario al *satipaṭṭhāna* applica esplicitamente “ester-

Samyutta osserva che *sati* rivolta all'interno oppure all'esterno può fungere da fattore del risveglio.¹⁴

Per rendere giustizia a tale evidente sottolineatura, una soluzione possibile sarebbe che la consapevolezza delle sensazioni e delle condizioni mentali di un altro si acquisisce osservandone attentamente le manifestazioni esterne. Sentimenti e stati d'animo influiscono sull'aspetto di una persona modificandone l'espressione facciale, il tono di voce e la postura fisica.¹⁵

Questa ipotesi trova conferma in svariati discorsi che elencano quattro modi di conoscere lo stato mentale di un altro: basandosi su ciò che si vede, su ciò che si ascolta, analizzando e riflettendo su ciò che si è udito e, da ultimo, per mezzo della lettura del pensiero.¹⁶ A parte la lettura del pensiero, questi mezzi non richiedono poteri psichici, ma solo la consapevolezza e un certo grado di buon senso. Intesa in questo modo, un'applicazione "esterna" della consapevolezza in relazione alle varie pratiche descritte nel *Satipaṭṭhāna Sutta* diventa un'opzione praticabile.

Quindi, si potrebbe intraprendere il *satipaṭṭhāna* esternamente indirizzando la consapevolezza verso la postura, l'espressione facciale e il tono di voce di un'altra persona come indicatore dei suoi sentimenti o stati mentali. Esercitare la consapevolezza esternamente riguardo a un'altra persona somiglierebbe, in un certo senso, al modo in cui uno psicoanalista osserva il suo paziente esaminandone attentamente il comportamento e i sintomi associati per valutarne lo

namente" a ciascuna tecnica *satipaṭṭhāna*: al respiro, Ps I 249; alle posture, Ps I 252; alle attività fisiche, Ps I 270; alle parti del corpo, Ps I 271; agli elementi, Ps I 272; alle contemplazioni del cimitero, Ps I 273; alle sensazioni, Ps I 279; alla mente, Ps I 280; agli impedimenti, Ps I 286; agli aggregati, Ps I 287; alle sfere sensoriali, Ps I 289; ai fattori del risveglio, Ps I 300; alle quattro nobili verità, Ps I 301.

¹⁴ S V 110.

¹⁵ Khemacari 1985, p. 26.

¹⁶ D III 103 e A I 171. Cfr. anche M I 318, che consiglia ai monaci privi di facoltà telepatiche di accertare la purezza mentale del Buddha basandosi sull'esame di quanto vedono e ascoltano; oppure M II 172, dove osservare la condotta fisica e verbale di un monaco permette di valutare se la sua mente è influenzata dall'avidità, dall'odio o dall'illusione.

stato mentale. Dunque, l'applicazione esterna della consapevolezza sarebbe una pratica particolarmente opportuna nella vita quotidiana, dato che la maggioranza dei fenomeni da osservare non si presentano, di norma, durante una seduta di meditazione formale.

La contemplazione “esterna” del comportamento e delle reazioni mentali di un altro può portare a una comprensione più profonda dei suoi tratti caratteriali. Utili informazioni a tale riguardo si trovano nei commenti, che spesso descrivono le varie tipologie umane e i loro corrispondenti schemi comportamentali.¹⁷ In queste descrizioni le tendenze psicologiche caratteristiche dell'ira o dell'avidità si possono dedurre osservando, ad esempio, il modo abituale con cui un monaco mangia o indossa la veste. Le differenze caratteriali si esprimono perfino nel modo in cui si eseguono compiti semplici come spazzare per terra.

Secondo le istruzioni del “ritornello” la contemplazione “interna” precede la sua controparte “esterna”. Ciò indica che il primo passo della contemplazione interna funge da base per comprendere i fenomeni analoghi negli altri nella fase successiva, la contemplazione esterna. Effettivamente, essere consapevoli delle proprie sensazioni e reazioni consente di comprendere quelle degli altri più facilmente.¹⁸

Per uno sviluppo equilibrato della consapevolezza, questo passaggio dall'interno all'esterno è di considerevole importanza. La consapevolezza applicata solo internamente può incoraggiare l'egocentrismo. Si può sviluppare un interesse eccessivo per ciò che accade a sé e dentro di sé, e d'altro canto restare inconsapevoli degli effetti che le proprie azioni e comportamenti hanno sugli altri. Praticare il *satipaṭṭhāna* sia internamente sia esternamente può prevenire

¹⁷ Ehara 1995, pp. 58–61 e Vism 101–10. Cfr. anche Mann 1992, pp. 19–51.

¹⁸ Mann 1992, p. 112, parla di comprendere che “le forze all'opera nelle altre persone sono le stesse che motivano il nostro comportamento”. Analogamente, le intuizioni ottenute nel corso della contemplazione esterna sosterranno a loro volta la contemplazione interna. Ad esempio, è relativamente facile capire le motivazioni sottostanti a particolari reazioni degli altri, mentre le stesse motivazioni potrebbero passare del tutto inosservate quando siamo noi ad agire. Cfr. anche Bullen 1982, p. 32; Khemacari 1985, p. 23; e Ñāṇaponika 1992, p. 58, che spiega che “molte cose consentono una migliore comprensione quando le si osserva negli altri, o in oggetti esterni, piuttosto che in se stessi”.

asimmetrie di questo tipo e garantire un opportuno equilibrio fra introversione ed estroversione.¹⁹

Il terzo passo di questo aspetto del “ritornello” esorta il meditante a osservare “sia internamente sia esternamente”. I commentari spiegano che, data l'impossibilità di contemplare un oggetto sia internamente sia esternamente nello stesso momento, l'istruzione implica un'alternanza fra le due modalità.²⁰ Questa spiegazione commentariale non aggiunge nulla ai primi due stadi della pratica, dato che contemplare internamente o esternamente significa già alternare le due modalità. Il *Vibhaṅga* offre una prospettiva più convincente, in quanto suggerisce che l'oggetto venga contemplato in quanto tale, senza considerarlo parte o della propria esperienza soggettiva o di quella di altri.²¹ Praticata in questo modo, la contemplazione *satipaṭṭhāna* vira verso una posizione via via più “obiettiva” e distaccata dalla quale i fenomeni osservati vengono esperiti in quanto tali, a prescindere che si manifestino dentro o fuori di sé. L'interpretazione abhidhammica e commentariale di “internamente” ed “esternamente” come un riferimento a se stessi e agli altri è coerente con svariati altri passi dei discorsi antichi. Nel *Sāmagāma Sutta*, ad esempio, gli stessi due termini vengono usati rispetto a una serie di stati mentali e comportamenti non salutari, che vanno contrastati, sia che si presentino in se stessi (*ajjhatta*) sia che si presentino negli altri (*bahiddhā*).²² E nel *Janavasabha Sutta*, in un contesto direttamente collegato al *satipaṭṭhāna*, “esterno” si riferisce esplicitamente al corpo, alle sensazioni, eccetera, degli altri.²³ Questo passo ha notevole peso per l'argomento in esame perché è il solo discorso a offrire informazioni supplementari circa la natura del *satipaṭṭhāna* “esterno”.

¹⁹ Cfr. anche Ñāṇaponika 1951, p. 35.

²⁰ Ps I 249.

²¹ Ciò è implicito nel modo in cui vengono espresse le rispettive contemplazioni in Vibh 195, dove internamente il meditante nota: “provo una sensazione piacevole”; esternamente nota: “lui/lei prova una sensazione piacevole”; internamente ed esternamente nota: “una sensazione piacevole”. La stessa formula ricorre in Vibh 197 per la mente e in Vibh 199–201 per i *dhamma*.

²² M II 246.

²³ D II 216.

V.2 INTERPRETAZIONI ALTERNATIVE DELLA CONTEMPLAZIONE INTERNA ED ESTERNA

Gli insegnanti di meditazione contemporanei hanno proposto varie interpretazioni alternative del *satipaṭṭhāna* esterno e interno. Per alcuni, “interno” ed “esterno” si riferiscono letteralmente a ciò che è all’interno o all’esterno in senso spaziale. Ad esempio, le sensazioni fisiche esterne sarebbero quelle osservate al livello della pelle (*bahiddhā*), mentre le sensazioni fisiche interne sarebbero quelle che sorgono più in profondità (*ajjhata*).²⁴

“Interno” (*ajjhata*) ricorre nel *Satipaṭṭhāna Sutta* stesso con un’accezione chiaramente spaziale in riferimento ai sensi interni, giustapposti ai relativi oggetti esterni. Tuttavia, il termine pali usato in questo contesto per gli oggetti sensoriali esterni non è *bahiddhā*, ma *bāhira*.²⁵ Viceversa, “interno” (*ajjhata*) ed “esterno” (*bahiddhā*) come qualità menzionate nel “ritornello” non sembrano alludere a distinzioni spaziali. Nel caso delle sfere sensoriali, ad esempio, l’accezione spaziale di “interno” ed “esterno” non aggiunge nulla in termini di pratica, dato che secondo il “ritornello” l’intera sfera sensoriale, composta dai sensi interni più i loro oggetti esterni, deve essere contemplata internamente e poi esternamente. Il problema posto da un’interpretazione spaziale dei due termini si ripropone per la maggior parte delle contemplazioni *satipaṭṭhāna*. Né gli stati mentali, né *dhamma* quali gli impedimenti o i fattori del risveglio possono facilmente essere suddivisi in eventi interni ed esterni, a meno di non adottare l’interpretazione commentariale e intendere “esterno” come riferito agli stati mentali, impedimenti o fattori del risveglio di un’altra persona.

Altri insegnanti suggeriscono che la distinzione fra contemplazione interna ed esterna alluda alla differenza fra verità apparente e verità ultima.²⁶ È indubbio che con il progredire della pratica i fenome-

²⁴ Goenka 1999, p. 54; Solé-Leris 1992, p. 82; Thate 1996, p. 44. Questo modo di intendere “interno” ed “esterno” potrebbe trovare appoggio in Th 172, dove entrambi i termini sono usati in riferimento al corpo di chi parla, cosicché anche qui sembrerebbero alludere alle parti interne ed esterne dello stesso corpo.

²⁵ M I 61: *ajjhattikabāhiresu āyatanesu*.

²⁶ Dhammadharo 1993, pp. 263–6 e Nāṇasaṃvara 1961, p. 27.

meni vengano visti sempre più nella loro vera natura. Ma è assai improbabile che una distinzione fra verità apparente e ultima corrisponda al senso originario di “interno” ed “esterno” nel *Satipaṭṭhāna Sutta*, innanzitutto perché nessuno dei due termini possiede una simile connotazione altrove nei discorsi, e poi perché la distinzione fra i due livelli di verità è uno sviluppo tardo, appartenente al periodo post-canonico.²⁷

Un'altra interpretazione propone di distinguere fra oggetti mentali interni e oggetti fisici esterni, per cui nel caso delle sensazioni, ad esempio, si distingue fra sensazioni mentali (*ajjhatta*) e sensazioni fisiche (*bahiddhā*), e nel caso della mente si distingue fra esperienza puramente mentale (*ajjhatta*) e stati mentali collegati all'esperienza sensoriale (*bahiddhā*).²⁸

Questo modo di intendere “interno” ed “esterno” può trarre con-

²⁷ Cfr. Jayatilleke 1980, pp. 361–8; Kalupahana 1992, p. 107; Karunadasa 1996, p. 35; W.S. Karunaratne 1988a, p. 90. Il termine *paramattha* compare in Sn 68; Sn 219; Th 748. Altrove ricorrono termini affini, come *paramañāna* in A III 354, *paramapaññā* e *parama ariyasacca* in M III 245, *paramasacca* in M I 480, M II 173 e A II 115, e *uttamattha* in Dh 403. Tutti questi esempi sono esclusivamente allusioni al *Nibbāna*. L'idea che i centoventuno tipi di stati mentali, i cinquantadue tipi di fattori mentali e i ventotto tipi di materia elencati nell'*Abhidhammatasaṅgaha* si possano considerare “*paramattha*”, nel senso di essere reali in senso ultimo, è uno sviluppo tardo che non si trova nei discorsi antichi. Per un'esposizione di tale concetto più tardo di *paramattha* cfr. Bodhi 1993, pp. 625 e Ledi 1999b, p. 99.

²⁸ Dhammabharo 1987, pp. 20 e 25 e Maha Boowa 1994, p. 101, collegano la distinzione fra interno ed esterno rispettivamente alle sensazioni mentali e fisiche e, nel caso della mente, alla sola mente (interna) e alla mente dotata di un oggetto esterno. Fessel 1999, p. 105, intende “interno” come relativo all'esperienza mentale e all'introversione, ed esterno come relativo alle influenze esterne e alle attività incentrate su relazioni oggettuali. Anche Tiwari 1992, p. 82, associa “interno” alle sensazioni mentali ed “esterno” alle sensazioni fisiche. Analogamente, il **Mahāprajñāpāramitāsāstra* considera le sensazioni e gli stati mentali interni quelli legati agli eventi della porta mentale, mentre le controparti esterne sarebbero legate agli altri cinque sensi (in Lamotte 1970, pp. 1173–5). Nāṇasaṃvara 1974, pp. 28 e 71, applica questa interpretazione alla consapevolezza del respiro, nel senso che il respiro è “esterno” mentre la consapevolezza del respiro è “interna”. Ma ciò non introduce alcuna significativa forma di pratica alternativa, poiché il respiro e la consapevolezza sono entrambi necessari per la contemplazione “interna” ed “esterna”.

ferma da un passo dell'*Iddhipāda Saṃyutta* che associa la contrazione interna con l'indolenza-torpore, e la contrapposta distrazione esterna con l'evasione sensuale tramite i cinque sensi.²⁹ Un altro passo rilevante del *Bojjhaṅga Saṃyutta* distingue fra manifestazioni interne ed esterne degli impedimenti del desiderio sensuale, dell'avversione e del dubbio.³⁰ Il passo potrebbe riferirsi all'emergere dell'impedimento sulla base di un evento alla porta della mente (*ajjhatta*) o provocato da uno stimolo a una delle porte sensoriali (*bahiddhā*).

D'altro canto, la qualifica “interno” compare nel *Satipaṭṭhāna Sutta* anche nell'istruzione principale relativa alla contemplazione degli impedimenti e dei fattori del risveglio. L'uso non sembra associato alla distinzione fra esperienze che intervengono alla porta della mente o alle altre porte sensoriali, ma sembra sottolineare che un certo impedimento o fattore del risveglio è presente “in me”, in accordo con la lettura commentariale per cui “interno” si riferisce a se stessi.³¹

Altrove nei discorsi *ajjhatta* da solo denota effettivamente ciò che è interno nel senso di un'esperienza prevalentemente di tipo mentale. Un tipico esempio è il secondo *jhāna*, che le descrizioni standard descrivono come uno stato di serenità “interna”.³² Interno nel senso di “mentale” compare anche nell'*Uddesavibhaṅga Sutta*, che contrappone uno stato mentale “bloccato internamente” a una coscienza “dispersa esternamente”. In questo discorso, tuttavia, “esterno” si riferisce a tutti e sei i sensi, mentre secondo l'interpretazione citata dovrebbe riferirsi ai soli cinque sensi fisici.³³ Analogamente, in altri

²⁹ S V 279.

³⁰ S V 110. Tuttavia va notato che il discorso non applica questa distinzione all'indolenza-torpore o all'inquietudine-preoccupazione, sebbene entrambi gli impedimenti possano nascere sulla base di esperienze mentali o associate agli altri cinque sensi.

³¹ M I 60: “egli sa ‘in me c'è avversione’” (*atthi me ajjhattaṃ*); o M I 61: “egli sa ‘in me c'è il fattore del risveglio presenza mentale’” (*atthi me ajjhattaṃ*). Queste istruzioni non sembrano applicarsi solo agli impedimenti o ai fattori del risveglio sorti in relazione a eventi al livello della soglia sensoriale mentale.

³² P. es. D I 74. Altri esempi sono la calma “interna” di M I 213, o la felicità “interna” (riferita al *jhāna*) in M III 233.

³³ M III 225: “vedendo un oggetto visibile ... conoscendo un oggetto mentale ... la coscienza si diffonde all'esterno”. L'espressione “stato mentale bloccato inter-

discorsi “interno” non qualifica solo eventi puramente mentali ma a volte si riferisce a tutti e sei i sensi.³⁴

Questi passi suggeriscono che non sempre è giustificato intendere “interno” ed “esterno” come eventi riguardanti rispettivamente la porta mentale e la porta dei cinque sensi. Lo stesso vale per molte delle contemplazioni *satipaṭṭhāna*. Ad esempio, fra le sei sfere sensoriali è facile distinguere la porta della mente dalle porte dei sensi fisici. Ma è difficile concepire un esercizio contemplativo che tratti l’insieme delle sei sfere sensoriali prima internamente, da un punto di vista puramente mentale, e poi esternamente, dal punto di vista delle cinque porte sensoriali.

Riassumendo: pur essendovi un valore pratico nei vari modi di intendere il *satipaṭṭhāna* interno ed esterno, leggere “interno” come riferito a se stessi ed “esterno” come riferito agli altri delinea una forma di contemplazione fattibile, che per di più trova appoggio nei discorsi, nell’*Abhidhamma* e nei commentari.

In ultima analisi, a prescindere dall’interpretazione adottata il momento in cui la contemplazione viene applicata sia internamente sia esternamente segna il passaggio a una pratica più inclusiva.³⁵ A questo stadio si abbandona anche il confine fra l’“io” e l’“altro” o fra “interno” ed “esterno” in favore di una visione inclusiva dei fenomeni in quanto tali, indipendentemente da ogni senso di appartenenza. Questa prospettiva più ampia comporta o una contemplazione di se stessi e degli altri, o una contemplazione di ogni fenomeno interno insieme alla sua controparte esterna. Pertanto, ognuno

namente”, invece, implica effettivamente un’esperienza mentale, nella fattispecie l’attaccamento al piacere del *jhāna*.

³⁴ P. es. M I 346 associa la felicità interna a tutti e sei i sensi; S IV 139 parla di passione, ira e illusione interna in relazione ai sei sensi; S V 74 collega una mente stabile internamente a tutti e sei i sensi.

³⁵ Lo si evince da svariati versi del *Sutta Nipāta*, dove “interno” ed “esterno” ricorrono insieme nel senso di “qualunque cosa vi sia”, dando un senso di inclusività; cfr. Sn 516; Sn 521; Sn 527; Sn 738. Tale inclusività non è solo una caratteristica della pratica *satipaṭṭhāna* ma figura anche in una contemplazione del vuoto descritta in M III 112, che procede dall’interno all’esterno e culmina in una contemplazione condotta “sia internamente sia esternamente”.

dei modi di intendere “interno” ed “esterno” appena discussi porta in definitiva una comprensione più inclusiva del fenomeno osservato.³⁶ Sulla scorta di questa visione inclusiva dei fenomeni, la pratica *satipaṭṭhāna* procede poi al successivo aspetto citato nel “ritornello”: la consapevolezza della loro natura impermanente.

V.3 L'IMPERMANENZA

Il “ritornello” invita il meditante a contemplare “la caratteristica del sorgere”, “la caratteristica dello svanire”, o “la caratteristica del sorgere e svanire”.³⁷ In parallelo con l’istruzione sulla contemplazione interna ed esterna, le tre parti di questa istruzione rappresentano una sequenza temporale che passa dall’osservare l’aspetto emergente di un fenomeno al concentrarsi sulla sua scomparsa, e culmina in una visione inclusiva dell’impermanenza in quanto tale.

Secondo i discorsi, non vedere il sorgere e svanire dei fenomeni è vera ignoranza, mentre considerare tutti i fenomeni come impermanenti porta alla conoscenza e alla comprensione.³⁸ L’intuizione dell’impermanenza dei cinque aggregati o delle sei sfere sensoriali è la “retta visione”, e in quanto tale porta direttamente alla realizzazione.³⁹ L’esperienza dell’impermanenza, infatti, è ciò che consente alla saggezza meditativa di assurgere al rango di “potere” (*paññā-bala*).⁴⁰ Questi passi mostrano chiaramente l’importanza cruciale del

³⁶ Un analogo passaggio all’inclusività si nota nelle tipiche descrizioni di come coltivare la visione profonda in relazione ai cinque aggregati, dove, dopo un’analisi dettagliata di ciascun aggregato, la comprensione raggiunta si applica a tutte le sue possibili manifestazioni (cfr. p. es. M I 138).

³⁷ Questo modo di tradurre il composto è confermato dal suo uso in S III 171, dove allude chiaramente alla “natura di sorgere e svanire”. Cfr. anche *Nāṇatiloka* 1910, p. 95 n. 1, che traduce *samudayadhamma* come “la legge del sorgere” (*das Entstehungs-gesetz*) e *Nāṇamoli* 1994, p. 53, che traduce *vayadhamma* “che ha la natura di sparire” (*having the nature of fall*).

³⁸ S III 171 e S IV 50.

³⁹ S III 51 e S IV 142.

⁴⁰ A III 2. L’impermanenza come aspetto chiave della visione profonda è sottolineata anche da Fleischman 1986, p. 11; Ledi 1999a, p. 151; *Nāṇaponika* 1992, p.

fare esperienza diretta della natura impermanente di tutti i fenomeni, come prescrive questa porzione del “ritornello” del *satipatthāna*. La stessa idea si ritrova nello schema commentariale delle conoscenze intuitive, che elenca le esperienze fondamentali da attraversare sul cammino della realizzazione, e in cui lo stadio del percepire il sorgere e svanire dei fenomeni acquista un’importanza cruciale.⁴¹

Le altre due caratteristiche dell’esistenza condizionata – *dukkha* (natura insoddisfacente) e *anattā* (assenza di un sé) – si palesano come conseguenza dell’esperienza diretta e di una comprensione realistica della verità dell’impermanenza. I discorsi alludono spesso al rapporto fra le tre caratteristiche secondo uno schema progressivo che va dalla consapevolezza dell’impermanenza (*aniccasaññā*), al riconoscimento della natura insoddisfacente di ciò che è impermanente (*anicce dukkhasaññā*), alla comprensione della natura impersonale di ciò che è insoddisfacente (*dukkhe anattasaññā*).⁴² Il medesimo schema si ritrova nell’*Anattalakkhaṇa Sutta*, in cui il Buddha esorta i suoi primi discepoli a prendere chiaramente coscienza della natura impermanente di ogni aspetto dell’esperienza soggettiva, formulata secondo lo schema dei cinque aggregati. Di qui li porta a concludere che qualsiasi fenomeno impermanente non può dare una soddisfazione duratura e pertanto non può essere considerato “io”, “mio” o

60; Solé-Leris 1992, p. 82; Than Daing 1970, p. 62.

⁴¹ Secondo Ledi (n.d), p. 233, la visione profonda del sorgere e svanire è l’aspetto chiave delle conoscenze e indispensabile per il progresso a tutti e quattro gli stadi del risveglio. Un’eccellente esposizione delle conoscenze intuitive si trova in Mahasi 1994, pp. 8–36 e Ñāṇarāma 1993, pp. 19–62.

⁴² In D III 243; D III 251; D III 290; D III 291; S V 132; S V 345; A I 41; A III 85; A III 277; A III 334; A III 452; A IV 46; A IV 52; A IV 148; A IV 387; A IV 465; A V 105; A V 309 (traducendo letteralmente, la progressione si sviluppa come segue: “la percezione dell’impermanenza, la percezione del carattere insoddisfacente nell’impermanente, la percezione dell’impersonalità in ciò che è insoddisfacente”). Lo schema si riflette anche nell’affermazione “ciò che è impermanente è insoddisfacente, ciò che è insoddisfacente è non-sé”, p. es. S III 22; S III 45; S III 82; S IV 1; S IV 153. Cfr. anche Bodhi 2000, p. 844. Ñāṇananda 1986, p. 103, spiega: “in ‘*sukha*’ e ‘*attā*’ si manifestano le reazioni, rispettivamente, affettiva e volitiva verso l’illusione della permanenza”.

“me stesso”.⁴³ Una volta applicata a tutti i possibili casi di ciascun aggregato, questa comprensione ebbe il potere di suscitare il completo risveglio dei primi cinque discepoli del Buddha.

Lo schema soggiacente all’istruzione del Buddha in questo discorso mostra che l’intuizione dell’impermanenza funge da importante fondamento per la realizzazione di *dukkha* e *anattā*. La dinamica interna di questo schema procede dalla chiara consapevolezza dell’impermanenza a un crescente grado di disincanto (corrispondente a *dukkhasaññā*),⁴⁴ che a sua volta riduce progressivamente la costruzione di “io” e “mio” connaturata alla mente (equivalente a *anattasaññā*).⁴⁵

L’importanza del coltivare la visione diretta del sorgere e svanire dei fenomeni è messa in luce nel *Vibhaṅga Sutta* del *Samyutta Nikāya*, secondo il quale questa intuizione fa la differenza fra una semplice pratica *satipaṭṭhāna* e il suo completo e pieno “sviluppo” (*bhāvanā*).⁴⁶ Questo passo sottolinea l’importanza del “ritornello” per una corretta evoluzione del *satipaṭṭhāna*. La sola consapevolezza dei vari oggetti elencati nei quattro *satipaṭṭhāna* potrebbe non essere sufficiente per sviluppare la visione intuitiva penetrante: ciò che si richiede in più è il passaggio a una visione inclusiva ed equanime dell’impermanenza.⁴⁷

⁴³ S III 67.

⁴⁴ A III 443 e A III 447 collegano la consapevolezza dell’impermanenza al disincanto in generale, mentre A IV 51 la collega in particolare a un disinteresse nei confronti dei successi mondani.

⁴⁵ Prendere coscienza della natura vuota di ciò che è insoddisfacente porta, secondo A IV 53, a trascendere ogni nozione di io o mio. Cfr. anche A IV 353, A IV 358 e Ud 37, secondo cui la visione diretta del non-sé, basandosi sulla consapevolezza dell’impermanenza, porta alla fine di ogni presunzione, e quindi alla realizzazione.

⁴⁶ S V 183 spiega che il passaggio dal semplice *satipaṭṭhāna* a uno “sviluppo” (*bhāvanā*) del *satipaṭṭhāna* consiste nella contemplazione della caratteristica del sorgere e svanire. Questo discorso, tuttavia, non si trova negli *Āgama* cinesi, cfr. Akanuma 1990, p. 247.

⁴⁷ Difatti, M I 62 parla della necessità di “coltivare” il *satipaṭṭhāna* perché conduca alla più alta realizzazione: “per chi coltiva questi quattro *satipaṭṭhāna* ... ci si può attendere uno dei due frutti”; un’espressione che reca traccia del riferimento

L'esperienza diretta dell'onnipervasività del cambiamento, applicata a tutti gli aspetti della propria personalità, può avere un forte potere trasformativo sulle abitudini ricorsive della mente.⁴⁸ Probabilmente è per questo che la consapevolezza dell'impermanenza ha un ruolo di speciale rilievo nella contemplazione dei cinque aggregati, dove è parte integrante dell'istruzione principale oltre a essere menzionata nel "ritornello".⁴⁹

La continuità nel coltivare la consapevolezza dell'impermanenza è essenziale per l'effettiva trasformazione del proprio assetto mentale.⁵⁰ La sostenuta contemplazione dell'impermanenza modifica il modo ordinario di esperire la realtà, di norma basato sul tacito assunto di una stabilità del soggetto percipiente e dell'oggetto percepito. Quando entrambi vengono vissuti come processi mutevoli, ogni nozione di un'esistenza stabile e di una sostanzialità si dissolve, innescando una riconfigurazione radicale del proprio paradigma esperienziale.

La contemplazione dell'impermanenza deve essere inclusiva, perché, fintanto un qualsivoglia aspetto dell'esperienza è considerato permanente, il risveglio è impossibile.⁵¹ La visione inclusiva dell'impermanenza è un tratto distintivo dell'entrata nella corrente, al punto che chi è entrato nella corrente è incapace di credere alla permanenza di qualunque fenomeno.⁵² La comprensione dell'imper-

allo "sviluppo" (*bhāvanā*) in S V 183. Si noti che, in contrasto con l'enfasi dei testi pali sulla contemplazione dell'impermanenza, la versione del *Madhyama Āgama* del "ritornello" del *satipaṭṭhāna* non la menziona. La versione dell'*Ekottara Āgama*, invece, l'ha preservata almeno per quanto riguarda la contemplazione delle sensazioni, della mente e dei *dhamma* (cfr. Minh Chau 1991, p. 88 e Nhat Hanh 1990, pp. 173, 175 e 177). L'ingiunzione di contemplare il "sorgere" e lo "svanire" in relazione ai quattro *satipaṭṭhāna* compare anche nell'equivalente del *Samudaya Sutta* (S V 184) nel *Samyukta Āgama*, cfr. la traduzione in Hurvitz 1978, p. 215.

⁴⁸ Goenka 1994a, p. 112.

⁴⁹ M I 61: "tale è la forma materiale ... sensazione ... percezione ... volizioni ... coscienza, tale il suo sorgere, tale il suo svanire".

⁵⁰ La continuità della contemplazione dell'impermanenza è menzionata in A IV 13 e A IV 145; cfr. anche Th 111.

⁵¹ A III 441.

⁵² A III 439.

manenza raggiunge la perfezione con la realizzazione del completo risveglio.⁵³ Per gli *arahant*, la consapevolezza della natura impermanente di ogni stimolo sensoriale è un tratto ordinario della propria esperienza.⁵⁴

Oltre a incoraggiare la consapevolezza dell'impermanenza, questa parte del “ritornello” può riferirsi anche, stando all'opinione dei commentari, ai fattori (*dhamma*) che condizionano l'apparire e lo scomparire dei fenomeni osservati.⁵⁵ Tali fattori sono presi in considerazione nel *Samudaya Sutta*, che collega la “nascita” e la “scomparsa” di ciascun *satipaṭṭhāna* a una specifica condizione: il nutrimento per il corpo, il contatto per la sensazione, nome-e-forma per la mente, l'attenzione per i *dhamma*.⁵⁶

Nel quadro della filosofia del buddhismo delle antico l'impermanenza e la condizionalità occupano un posto di straordinario rilievo. Nel processo che culmina con il risveglio, il ricordo delle proprie vite precedenti e la visione degli altri esseri che muoiono e rinascono imprimono vividamente nel Buddha le verità dell'impermanenza e della condizionalità, su scala personale e universale.⁵⁷ Gli stessi due fattori contribuiscono alla realizzazione del Buddha precedente,

⁵³ A IV 224 e A V 174.

⁵⁴ Cfr. A III 377; A IV 404; A III 379; Th 643.

⁵⁵ Ps I 249.

⁵⁶ S V 184 (tuttavia, il passo non corrisponde perfettamente al “ritornello” perché il termine usato qui è “scomparsa”, *atthagama*, non “svanire”, *vaya*, come nel *Satipaṭṭhāna Sutta*).

⁵⁷ M I 22; M I 248; A IV 176. S II 10 e S II 104 documentano la sua scoperta della origine dipendente. L'importanza delle due prime conoscenze superiori come esempi concreti di impermanenza e causalità è stata notata da Demieville 1954, p. 294 e Werner 1991, p. 13; cfr. anche Lopez 1992, p. 35. In aggiunta ai due passi già ricordati, i discorsi documentano la crescita della saggezza del Buddha da diverse angolature, che implicano: la riflessione sulla gratificazione, gli svantaggi e la via d'uscita rispetto agli elementi (S II 170), agli aggregati (S III 27; S III 29; S III 59), alle sfere sensoriali (S IV 10 e S V 206), alle sensazioni (S IV 233), alle facoltà (S V 204), al “mondo” (A I 258), e le quattro nobili verità (S V 423). Ciascun discorso collega direttamente le intuizioni in esso esposte alla conquista del completo risveglio da parte del Buddha, il che suggerisce che si possano considerare aspetti particolari di un'unica realizzazione complessiva.

Vipassī, che dopo un'analisi dettagliata della co-origine dipendente (*paṭicca samuppāda*) intraprende la contemplazione *satipaṭṭhāna* della natura impermanente dei cinque aggregati raggiungendo il risveglio.⁵⁸ Di conseguenza, terrò presente questa ulteriore prospettiva attinente alla porzione del “ritornello” del *satipaṭṭhāna*, esaminando l'insegnamento del Buddha sulla condizionalità nel suo contesto filosofico e storico.

V.4 LA CO-ORIGINE DIPENDENTE (*PAṬICCA SAMUPPĀDA*)

All'epoca del Buddha in India circolavano svariate dottrine riguardo al nesso causale.⁵⁹ Secondo alcune, l'universo era controllato da un potere esterno, vuoi un dio onnipotente, vuoi un principio naturale immanente. Per altre, l'uomo è l'attore e fruitore indipendente dell'azione. Alcuni propendevano per posizioni deterministiche, mentre altri rifiutavano in blocco ogni forma di causalità.⁶⁰ Malgrado le differenze, tutte le opinioni concordavano nel riconoscere un principio assoluto, definito in termini di esistenza (o assenza) di una singola causa o causa prima.

Il Buddha, al contrario, propose come spiegazione del nesso causale la sua “via di mezzo” consistente nella co-origine dipendente (*paṭicca samuppāda*). La sua concezione si allontanava così radicalmente da quelle correnti da rifiutare in blocco le quattro formulazioni prevalenti della causalità.⁶¹

⁵⁸ D II 31-5, dove un esame dettagliato degli anelli condizionali che portano da *dukkha* fino alla relazione reciproca fra coscienza e nome-e-forma precede la pratica *satipaṭṭhāna* della contemplazione dei cinque aggregati e culmina con la realizzazione. Un esempio pratico di come impermanenza e condizionalità si possano combinare nel contesto di un processo contemplativo si trova in S IV 211, che collega il sorgere condizionato di tre tipi di sensazione alla natura impermanente del corpo (lo stesso in S IV 215 in relazione al contatto).

⁵⁹ Cfr. Kalupahana 1975, p. 125.

⁶⁰ Vedi specialmente Pūraṇa Kassapa e Makkhali Gosāla in D I 52. Cfr. anche Bodhi 1989, p. 7.

⁶¹ Un esempio tipico è in S II 19, dove qualcuno domanda al Buddha se *dukkha* è

Spesso i discorsi descrivono la co-origine dipendente attraverso un modello di dodici anelli. Questa sequenza riconduce la nascita condizionata di *dukkha* all'ignoranza (*avijjā*). Secondo il *Paṭisambhidā-magga*, i dodici anelli coprono l'arco di tre vite individuali consecutive.⁶² Probabilmente questa concezione assunse un'importanza crescente nello sviluppo storico del pensiero buddhista perché spiegava la rinascita senza postulare la sopravvivenza di un agente eterno.⁶³ Sebbene la sequenza dei dodici anelli ricorra spesso nei discorsi, si trovano anche varianti di rilievo. Alcune partono dal terzo anello, la coscienza, che inoltre è in una relazione di reciprocità con l'anello successivo, nome-e-forma.⁶⁴ Questa e altre variazioni suggeriscono

provocato da se stessi, dagli altri, da entrambi o da nessuno dei due (ossia nasce per caso). Il Buddha nega una per una le quattro alternative, al che l'interlocutore, sorpreso di veder respinte tutte le classiche modalità del nesso causale, si chiede se il Buddha non sia semplicemente incapace di vedere o ammettere l'esistenza di *dukkha*. Un dialogo analogo in relazione a *sukhadukkha* si trova in S II 22. La novità della posizione del Buddha si può vedere anche dal fatto che il termine *paṭicca samuppāda* fu verosimilmente coniato da lui per esprimere la sua concezione della causalità, cfr. Kalupahana 1999, p. 283. Tuttavia, C.A.F. Rhys Davids, in una delle sue fantasiose interpretazioni del canone pali, suggerisce che non il Buddha, ma Assaji, fosse responsabile della teoria della causazione del buddhismo antico (1927b, p. 202).

⁶² Paṭis I 52. Bodhi 2000, p. 741 n. 50, osserva che lo schema dei quattro modi temporali (causa passata, effetto presente, causa presente, effetto futuro) che sottende alla spiegazione delle tre vite ha un precedente in S II 24.

⁶³ Jayatilleke 1980, p. 450.

⁶⁴ In D II 57 mancano i primi due anelli, l'ignoranza e le formazioni, come pure l'anello delle sei sfere sensoriali, e la coscienza viene messa in relazione reciproca con il nome-e-forma. La medesima relazione reciproca fra coscienza e nome-e-forma ricorre in D II 32, S II 104 e S II 113. Sn 724–65 collega ciascun anello separatamente e indipendentemente a *dukkha* (sulle variazioni alla formula classica dei dodici anelli cfr. anche Bucknell 1999, pp. 314–41). S II 31 va dall'ignoranza alla rinascita, ma poi prosegue con la gioia, la concentrazione e la realizzazione. Un diverso percorso dalla brama in poi si profila anche in S II 108. Inoltre, in D II 63 la coscienza condiziona nome-e-forma al concepimento, allo stadio embrionale e nel corso della vita, una formulazione che non sembra confinata esclusivamente alla rinascita nel contesto dell'applicazione all'arco delle tre vite. Oppure, in S III 96 le formazioni, in quanto risultato dell'ignoranza, non fanno parte dell'esperienza passata ma sorgono nel momento presente. Cfr. anche W.S.

che la spiegazione basata sull'arco delle tre vite non sia il solo approccio possibile alla co-origine dipendente.

In realtà, i dodici anelli non sono che un'applicazione particolarmente frequente del principio generale della co-origine dipendente.⁶⁵ Nel *Paccaya Sutta* del *Samyutta Nikāya*, il Buddha introduce l'importante distinzione fra il principio generale e la sua applicazione. Il discorso descrive i dodici anelli come fenomeni che hanno un'origine dipendente, mentre “*paṭicca samuppāda*” allude alla relazione fra loro, ossia al principio.⁶⁶

La distinzione fra il principio e i dodici anelli come sua applicazione è di notevole rilievo pratico, dato che una piena comprensione della causalità viene raggiunta con l'entrata nella corrente.⁶⁷ La distinzione fra principio e applicazione suggerisce che per comprendere la causalità non è necessario fare esperienza diretta dei dodici anelli. Ossia, la comprensione esperienziale del principio della condizionalità è possibile anche senza sviluppare la capacità di ricordare le vite precedenti, e quindi sperimentare direttamente quei fattori che, dei dodici anelli, dovrebbero riguardare la vita passata, è possibile.

In confronto alla serie completa dei dodici anelli, il principio di base della co-origine dipendente si presta più facilmente all'osservazione diretta. Un discorso del *Nidāna Samyutta*, ad esempio, applica la co-origine dipendente alla relazione condizionata fra contatto e sensazione.⁶⁸ L'applicazione diretta del principio all'esperienza sogget-

Karunaratne 1988b, p. 30.

⁶⁵ Collins 1982, p. 106 fa notare che “è cruciale distinguere fra il concetto generale di condizionalità e la sequenza in dodici anelli”. Cfr. anche W.S. Karunaratne 1988b, p. 33 e Ñāṇavīra 1987, p. 31. Reat 1987, p. 21: spiega: “*paṭicca samuppāda* ... il termine si può applicare opportunamente a qualunque serie di effetti dipendenti da condizioni necessarie e sufficienti”.

⁶⁶ S II 26. La stessa distinzione si può dedurre dal tipico modo in cui l'applicazione della co-origine dipendente in dodici anelli viene introdotta nei discorsi, in cui dopo la formulazione del principio (“quando c'è questo viene in essere quello”) i dodici anelli vengono introdotti dall'espressione pali “ossia” (*yadidaṃ*), dimostrando che sono un esempio del principio appena enunciato (cfr. p. es. S II 28).

⁶⁷ A III 440 spiega che una qualità di chi è entrato o entrata nella corrente è l'aver compreso la causalità e l'origine causale dei fenomeni.

⁶⁸ S II 96, una contemplazione che conduce alla realizzazione. Analogamente, in S

tiva si trova anche nel *Vibhaṅga*, che colloca la co-origine dipendente in singoli istanti mentali.⁶⁹

Un altro esempio di applicazione diretta del principio di condizionalità si può trovare nell’*Indriyabhāvanā Sutta*, che qualifica il piacere e il dispiacere sorti a ciascuna delle sei porte sensoriali come “sorti in dipendenza” (*paṭicca samuppanna*), un uso che non si collega alle vite passate o future.⁷⁰ Lo stesso vale per l’analisi dettagliata del processo percettivo nel *Madhupiṇḍika Sutta*.⁷¹ Questo discorso descrive il “sorgere” (*uppāda*) della coscienza “in dipendenza” (*paṭicca*) da un organo di senso e un oggetto sensoriale, laddove il contatto è il concorrere “insieme” (*saṃ*) dei tre. Questo passo rivela un più profondo significato di ciascuna delle singole componenti dell’espressione *paṭicca sam-uppāda*, senza bisogno di postulare altre vite o dell’intera sequenza dei dodici anelli. Quindi, la comprensione della co-origine dipendente può aver luogo semplicemente osservando come funziona la condizionalità nel momento presente, nella propria esperienza soggettiva.

Il 92 il Buddha illustra la profondità e l’importanza della co-origine dipendente solo mediante gli ultimi cinque anelli (dalla brama in poi), una formulazione che si presta più facilmente all’esperienza diretta rispetto alla serie completa dei dodici. Che l’intera serie dei dodici anelli non vada necessariamente intesa come un oggetto di meditazione è suggerito anche in S II 81, dove il Buddha raccomanda di riflettere (*parivīmaṃsati*) sui dodici anelli, usando una terminologia che allude a una forma di esame intellettuale. Da ciò si evince che un’esperienza diretta del principio, ottenuta grazie alla meditazione, si possa poi applicare ai dodici anelli per via di riflessione intellettuale, considerando che lo stesso principio opera nel passato e opererà nel futuro, senza bisogno di sperimentare direttamente quei processi.

⁶⁹ Vibh 164–92. Su questo passo cfr. anche Bodhi 1998, p. 46 n. 4 e Gethin 1997a, p. 195. Secondo Buddhādāsa 1992, p. 98, “l’intera sequenza dell’origine dipendente opera ... in un attimo ... Le dodici condizioni ... possono tutte sorgere, esercitare la loro funzione e svanire così rapidamente che noi ne restiamo completamente all’oscuro”.

⁷⁰ M III 299.

⁷¹ M I 111.

V.5 IL PRINCIPIO DELLA CO-ORIGINE DIPENDENTE E LE SUE APPLICAZIONI PRATICHE

Parlare della co-origine dipendente è parlare di condizioni specifiche legate a eventi specifici. Quindi tale “condizionalità specifica” (*idappaccayatā*) si può illustrare nel modo seguente: Quando c’è $A \rightarrow B$ viene in essere. Con il sorgere di $A \rightarrow$ sorge B . Quando non c’è $A \rightarrow B$ non viene in essere. Con la cessazione di $A \rightarrow$ cessa B .⁷²

La dinamica della co-origine dipendente non si limita a una sequenza strettamente lineare di eventi nel tempo. Piuttosto, delinea un’interrelazione condizionale fra fenomeni che costituiscono una rete di eventi incrociati, in cui ciascun evento è collegato agli altri per via sia di causa sia di effetto.⁷³ Ogni fattore condizionante è a sua volta condizionato, il che esclude la possibilità di una causa indipendente trascendente.⁷⁴

All’interno di questo intreccio, la condizione specifica che riveste importanza cruciale dal punto di vista dell’esperienza soggettiva è la volizione. È la volizione mentale del presente a influenzare in maniera decisiva le attività e gli eventi futuri.⁷⁵ La volizione è a sua volta influenzata da altre condizioni quali le abitudini, i tratti caratteriali e

⁷² P. es. M III 63: “quando esiste questo, viene in essere quello; con il sorgere di questo, sorge quello. Quando questo non esiste, non esiste quello; cessando questo, cessa quello”. Sulla condizionalità specifica cfr. anche Bodhi 1995, pp. 2 e 9 e Nāṇamolī 1980, p. 161.

⁷³ La complessità dell’interrelazione condizionale fra i fenomeni è illustrata nel *Paṭṭhāna* dell’*Abhidhamma* pali da una varietà di angolature che formano in tutto ventiquattro tipi di condizioni. Così, ad esempio, l’influenza condizionante esercitata da A su B ($A \rightarrow B$) potrebbe darsi, da un punto di vista temporale, non solo con A che precede B (*purejātapaccaya*), ma anche con A e B che sorgono simultaneamente (*sahajātapaccaya*), o perfino se A viene dopo B (*pacchājātapaccaya*). Potrebbe essere la presenza di A (*atthipaccaya*), ma anche la sua assenza (*natthipaccaya*), a condizionare B. Inoltre A potrebbe essere la causa attiva (*kammappaccaya*), o potrebbe esercitare la sua influenza condizionante in qualità di risultato (*vipākappaccaya*), oppure A potrebbe essere sia causa sia effetto, quando A e B sono collegati da una relazione di reciprocità (*aññamaññappaccaya*).

⁷⁴ Tilakaratne 1993, p. 41.

⁷⁵ A III 415 spiega che la volizione è il fattore responsabile dell’intraprendere attività con il corpo, la parola o la mente.

le esperienze passate, che influiscono sul modo in cui una particolare situazione viene vissuta. Ciononostante, nella misura in cui ogni volizione implica una decisione riguardo a opzioni alternative, la scelta volizionale dell’individuo nel momento presente è in larga misura soggetta all’intervento e al controllo personale. Ogni decisione, a sua volta, plasma le abitudini, i tratti caratteriali, le esperienze e i meccanismi percettivi che fanno da contesto alle decisioni future. È proprio questo che rende imperativa l’educazione sistematica della mente.

Nel *Satipaṭṭhāna Sutta* un’applicazione più specifica della condizionalità alla pratica meditativa si nota con evidenza nella maggior parte delle contemplazioni dei *dhamma*. Qui il compito del meditante rispetto ai cinque impedimenti è osservare le condizioni che ne determinano l’insorgere e l’eliminazione.⁷⁶ Rispetto alle sei sfere sensoriali, la contemplazione dovrebbe mettere in luce come il processo percettivo può dare luogo al sorgere di vincoli di natura mentale al livello delle porte dei sensi.⁷⁷ Nel caso dei fattori del risveglio il compito è riconoscere le condizioni che ne favoriscono il sorgere e che ne alimentano la crescita.⁷⁸ Quanto alle quattro nobili verità, quest’ultima contemplazione dei *dhamma* è di per sé una dichiarazione sulla condizionalità, in particolare sulle condizioni di *dukkha* e della sua eliminazione. In tal modo il principio della co-origine dipendente sottende una serie di applicazioni del quarto *satipaṭṭhāna*.⁷⁹

Allo sviluppo di una comprensione meditativa della co-origine dipendente potrebbe alludere il passo sul “cammino diretto” del *Sati-*

⁷⁶ M I 60: “sa come può sorgere il desiderio sensuale non ancora sorto, come eliminare il desiderio sensuale che è sorto, come prevenire il futuro sorgere del desiderio sensuale eliminato”.

⁷⁷ M I 61: “conosce l’occhio, conosce le forme e conosce il vincolo che sorge in dipendenza da entrambi, conosce anche come può sorgere il vincolo non sorto, come eliminare il vincolo che è sorto e come prevenire il sorgere in futuro del vincolo eliminato”.

⁷⁸ M I 62: “sa come può sorgere il fattore del risveglio presenza mentale non ancora sorto, e come il fattore del risveglio presenza mentale che è sorto può essere perfezionato coltivandolo”.

⁷⁹ Secondo il **Mahāprajñāpāramitāsāstra*, la condizionalità è il carattere distintivo della contemplazione dei *dhamma*, cfr. Lamotte 1970, p. 1169.

paṭṭhāna Sutta, dato che menziona l'acquisizione del "metodo" (*ñāya*) come uno degli obiettivi del *satipaṭṭhāna*.⁸⁰ Lo stesso termine, "metodo", ricorre spesso nei discorsi come attributo di coloro che hanno realizzato l'entrata nella corrente o livelli di risveglio superiori.⁸¹ In diversi casi il "nobile metodo" è descritto come un effetto della realizzazione dell'entrata nella corrente.⁸² In questi contesti il "nobile metodo" implica la comprensione del meccanismo della co-origine dipendente.⁸³ L'importanza della co-origine dipendente per i vari stadi di realizzazione è confermata da svariati passi secondo cui chi conosce la co-origine dipendente si trova alle soglie del senza-morte.⁸⁴ Sebbene il termine "metodo" non sia definito nobile nel *Satipaṭṭhāna Sutta*, non sembra azzardato presumere che la presenza del termine nel testo indichi l'acquisizione del principio o "metodo" della co-origine dipendente come uno degli scopi del *satipaṭṭhāna*.

⁸⁰ M I 55: "questo è il cammino diretto ... per l'acquisizione del vero metodo ... e cioè, i quattro *satipaṭṭhāna*".

⁸¹ La tipica formula della rievocazione della comunità dei nobili discepoli (p. es. A II 56) cita il loro essere in possesso del metodo corretto (*ñāyapaṭipanno*).

⁸² S II 68, S II 71, S V 389 e A V 184 citano il "nobile metodo" come attributo dell'entrata nella corrente.

⁸³ S V 388; cfr. anche A V 184. Di "nobile metodo" si parla anche in A II 36, dove se ne afferma la natura salutare (*kusaladhammatā*), allusione possibile alla co-origine dipendente, dato che il commentario Mp III 74 associa il riferimento al cammino della visione profonda. T.W. Rhys Davids 1993, p. 394, conferma che la co-origine dipendente è definita il nobile metodo. Tuttavia, il termine "metodo" può avere implicazioni diverse altrove, visto che in M I 522 arriva a includere i quattro *jhāna* e le tre conoscenze superiori, mentre in M II 182 è associato al superamento dei dieci corsi di azione non salutari (cfr. anche M II 197, dove non si specifica ulteriormente ma è distinto sulla base dell'essere esercitato da un laico o da un monaco).

⁸⁴ S II 43, S II 45, S II 59, S II 79, S II 80: ciascuno collega la comprensione della co-origine dipendente all'"essere alle soglie del senza-morte". Una successione temporale in cui la comprensione della co-origine dipendente precede la realizzazione del *Nibbāna* sembra anche essere implicata dalla dichiarazione del Buddha in S II 124, dove spiega che la "conoscenza della stabilità del *Dhamma*" (*dhammaṭṭhitiñāṇa*) precede la realizzazione, dato che in S II 60 questa espressione si riferisce alla co-origine dipendente. Una conferma si trova in S II 25, che identifica la condizionalità specifica con la "stabilità del *Dhamma*" (*dhammaṭṭhitatā*). Cfr. anche Choong 1999, p. 50.

V.6 PURA CONSAPEVOLEZZA E NON AGGRAPPARSI A NULLA

Come prescrive il “ritornello”, la consapevolezza del corpo, delle sensazioni, della mente e dei *dhamma* va intrapresa semplicemente ai fini della conoscenza e della continuità della presenza mentale.⁸⁵ L’istruzione puntualizza che è necessario osservare obiettivamente, senza perdersi in associazioni e reazioni. Secondo i commentari ciò si riferisce in particolare all’evitare ogni forma di identificazione.⁸⁶ La libertà dall’identificazione permette di considerare ogni aspetto dell’esperienza soggettiva come un semplice fenomeno, scevro da ogni sorta di immagine di sé o di attaccamento.

Il modo in cui è formulata l’istruzione suggerisce l’uso di un’etichettatura mentale. Si stabilisce la presenza mentale rispetto al fatto che “c’è un corpo” (o sensazioni, mente, *dhamma*). La particella pali *iti* usata qui indica il discorso diretto, che in questo contesto suggerisce una forma di annotazione mentale. E in effetti non è il solo esempio di questo tipo di suggerimenti nel *Satipaṭṭhāna Sutta*. La maggior parte delle istruzioni usano il discorso diretto per introdurre l’oggetto del conoscere.⁸⁷

Questa modalità espositiva dimostra che i concetti, specialmente quando usati come etichette ai fini di un’annotazione mentale, si possono impiegare utilmente nel contesto del *satipaṭṭhāna*.⁸⁸ Dunque

⁸⁵ M I 56: “la consapevolezza che ‘c’è un corpo’ viene stabilita nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale”. Prendo il prefisso *paṭi* aggiunto a *sati* in questo contesto nell’accezione temporale “di nuovo” o “ripetutamente”, nel senso di non lasciare lacune nella presenza di *sati*, ossia di continuità.

⁸⁶ Ps I 250; cfr. anche Ariyadhamma 1995, p. 5; Debes 1994, p. 130; Dhammiko 1961, p. 189; Ṭhānissaro 1993, p. 101.

⁸⁷ P. es. M I 56: “egli sa ‘inspiro lungo’”; M I 56: “egli sa ‘sto camminando’”; M I 59: “egli sa ‘provo una sensazione piacevole’”; M I 59: “egli riconosce una mente avida come ‘avida’”; M I 60: “egli sa ‘c’è desiderio sensuale in me’”; M I 61: “egli sa ‘c’è il fattore del risveglio presenza mentale in me’”; M I 62: “riconosce secondo verità ‘questo è *dukkha*’”.

⁸⁸ Sull’etichettatura, cfr. Fryba 1989, pp. 130–2; Mangalo 1988, p. 34; Nāṇaponika 1986b, p. 13.

la pratica *satipaṭṭhāna* non richiede il completo abbandono di ogni forma di conoscenza verbale.⁸⁹ In realtà, i concetti sono intrinsecamente legati alla cognizione (*saññā*) dato che la capacità di riconoscere e comprendere si basa su un livello sottile di verbalizzazione mentale e dunque sull'uso di concetti. L'abile uso dell'etichettatura nella contemplazione *satipaṭṭhāna* può aiutare a rafforzare il lucido riconoscimento e la comprensione. Allo stesso tempo, etichettare introduce un salutare grado di distacco interiore, dato che l'atto di chiamare per nome gli stati d'animo e le emozioni che si provano diminuisce il grado di identificazione.

Secondo la rassegna delle opinioni erronee fatta dal Buddha nel *Brahmajāla Sutta*, i fraintendimenti della realtà si basano spesso sulle esperienze meditative, non solo sulla speculazione teorica.⁹⁰ Per prevenire queste convinzioni errate, una solida familiarità con il *Dhamma* è un fattore importante che permette di progredire adeguatamente sul cammino. In un caso, il Buddha paragona una solida conoscenza del *Dhamma* all'arsenale di spade e lance con cui si difende una fortezza.⁹¹ Chiaramente, per il Buddha la semplice assenza di concetti non rappresenta la meta finale della pratica meditativa.⁹² Il problema non sono i concetti, ma il modo di usarli. Un

⁸⁹ Earle 1984, p. 398 e Tilakaratne 1993, p. 103. Epstein 1995, p. 94, mette in guardia dal "rifiutare ... l'attività mentale e il pensiero" *tout court*, dato che "seguendo questo luogo comune ci si priva delle abilità dell'io necessarie per una meditazione efficace". Egli spiega (p. 99) che "chi ha questo pregiudizio ... tende a sopravvalutare l'ideale di una 'mente vuota' libera dai pensieri. In questo caso, il pensiero stesso viene identificato con l'io e queste persone sembrano coltivare una sorta di vacuità intellettuale in cui l'assenza di pensiero critico è vista come un traguardo da raggiungere". Nāṇananda 1985, p. 60, parla di "arruolare i concetti per il più alto scopo di sviluppare la saggezza in cui i concetti stessi vengono trascesi".

⁹⁰ D I 12-39, cfr. in particolare p. 45, n. 4 e p. 181, n. 34.

⁹¹ In A IV 110, poiché il discepolo equipaggiato dalla conoscenza del *Dhamma* sarà in grado di superare ciò che non è salutare e sviluppare ciò che è salutare. Th 1027 raccomanda la conoscenza dei discorsi come fondamento della vita santa. Analogamente, M I 294 menziona la conoscenza dei discorsi e il relativo dibattito come due dei cinque fattori richiesti perché la retta visione porti alla realizzazione (le altre sono una condotta etica e la pratica di *samatha* e *vipassanā*).

⁹² Infatti, anche la quarta sfera immateriale (*nevasaññānāsaññāyatana*), un profondo

arahant si serve ancora dei concetti, ma senza esserne condizionato.⁹³

D'altro canto, il *satipaṭṭhāna* deve essere chiaramente distinto da una mera riflessione intellettuale. Qui l'indicazione di questa sezione del “ritornello” riguarda l'uso appropriato di concetti ed etichette nella meditazione di visione profonda, che deve ridursi allo stretto indispensabile, “nella misura in cui serve al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale”.⁹⁴ L'etichetta è un mezzo, non un fine. Quando conoscenza e consapevolezza sono ben consolidate se ne può fare a meno.

L'inadeguatezza di un approccio puramente teorico che da solo non può sfociare nel risveglio è un tema ricorrente nei discorsi.⁹⁵ Passare il tempo a pensare al *Dhamma* trascurando la pratica è un comportamento esplicitamente disapprovato dal Buddha: chi fa così non può essere considerato un seguace del *Dhamma*, ma solo qualcuno che si fissa sui propri pensieri.⁹⁶

Sati in quanto tale è una pura consapevolezza dei fenomeni in cui la mente non si diffonde in pensieri e associazioni.⁹⁷ Secondo la “definizione” del *satipaṭṭhāna*, *sati* opera di concerto con una chiara coscienza

stato meditativo che nell'ambito dell'esperienza mondana è quanto di più lontano dai concetti, non rappresenta la realizzazione. Cfr. Hamilton 1996, p. 60.

⁹³ Secondo It 53, gli *arahant*, grazie alla comprensione della natura dei concetti e delle espressioni verbali, sanno usarli liberamente, senza esserne vittime. Cfr. anche Nāṇananda 1986, p. 103: “credere che demolire i concetti o le teorie basti a trascenderli è fermarsi alla periferia del problema”.

⁹⁴ M I 56. Kalupahana 1992, p. 74, spiega che i concetti usati nel *satipaṭṭhāna* “vanno perseguiti solo fino al punto in cui generano conoscenza (*ñāṇa-matta*), e non oltre, perché ... i concetti estesi oltre i loro limiti tendono a produrre una metafisica sostanzialista”.

⁹⁵ In S I 136 il Buddha definisce la propria realizzazione come qualcosa che va oltre la portata dell'indagine filosofica. Cfr. anche Dhp 19; Dhp 20; Dhp 258; Dhp 259: questi versi sottolineano la priorità della pratica del *Dhamma*. In A V 162, un'enfasi esagerata sulla comprensione teorica del *Dhamma* porta dei monaci a millantare una realizzazione non raggiunta. Cfr. anche W.S. Karunaratne 1988a, p. 83.

⁹⁶ A III 87. La stessa descrizione, tuttavia, ricorre in A III 178 nel contesto di un'esortazione a riflettere sul *Dhamma*, a dimostrazione che il Buddha non rifiutava categoricamente l'indagine teorica, ma che la critica era rivolta alla negligenza della pratica.

⁹⁷ Cfr. il Capitolo III.

(*sampajāna*). La presenza di questo chiaro conoscere è poi sottesa all'espressione "egli sa" (*paṇānāti*), che ricorre di frequente nelle singole contemplazioni *satipaṭṭhāna*. Dunque il "conoscere", o la "chiara coscienza" può rappresentare l'apporto concettuale necessario a riconoscere chiaramente il fenomeno osservato, alla luce di un'osservazione dotata di presenza mentale.⁹⁸

L'aspetto (ri)-cognitivo insito nel fattore della chiara coscienza o nell'espressione "egli sa" può essere ulteriormente coltivato e rafforzato con la tecnica dell'etichettatura mentale. È la funzione mentale del "conoscere" a generare comprensione. Quindi, laddove la meditazione *satipaṭṭhāna* si svolge in uno stato mentale di silenziosa vigilanza priva di intellettualizzazione, può avvalersi utilmente dei concetti nella misura in cui aiutano ad accrescere la conoscenza e la consapevolezza.

Il fatto che la contemplazione condotta in questo modo abbia il solo scopo di favorire la presenza mentale e la comprensione segnala un deciso allontanamento da atteggiamenti strumentali nella pratica. A questo stadio relativamente avanzato, la coltivazione del *satipaṭṭhāna* ha valore in sé e per sé. Con questa svolta attitudinale, il fine e l'attività della meditazione cominciano a fondersi perché consapevolezza e comprensione vengono coltivate allo scopo di nutrire ancora più consapevolezza e comprensione. La pratica *satipaṭṭhāna* diventa uno "sforzo spontaneo", per così dire, privo di ambizione e di aspettative.

È proprio questa modalità che, a sua volta, permette di condurre la contemplazione indipendente, "senza aggrapparsi a nulla al mondo" dell'esperienza, come prescrive la frase finale del "ritornello".⁹⁹ In svariati discorsi la condizione del dimorare "senza aggrapparsi a nulla al mondo" precede immediatamente la realizzazione.¹⁰⁰ Da ciò

⁹⁸ L'ipotesi è, in parte, suffragata dal commentario, Ps I 250, che collega questa parte del "ritornello" alla presenza mentale e alla chiara coscienza.

⁹⁹ M I 56: "dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo".

¹⁰⁰ D II 68; M I 251; M III 244; S II 82; S IV 23; S IV 24; S IV 65; S IV 67; S IV 168; A IV 88. Analogamente M III 266 associa l'assenza di ogni forma di dipendenza al superamento di *dukkha*. Cfr. anche A V 325, dove si dice che un meditante avanzato può meditare senza "dipendere" dagli elementi materiali o immateriali, o altri aspetti dell'esperienza percettiva: una descrizione che Spk V 79 collega

che con questa parte del “ritornello” la contemplazione *satipaṭṭhāna* maturi nella costellazione di qualità mentali che sono alla base dell’evento del risveglio. Secondo i commentari, “dimorare indipendenti” allude all’assenza della dipendenza dovuta alla brama e alle opinioni speculative, mentre il non “aggrapparsi a nulla al mondo” significa non identificarsi con nessuno dei cinque aggregati.¹⁰¹

Lasciando andare tutte le dipendenze e i desideri in questo stadio avanzato della pratica, il meditante vede nascere un più profondo apprezzamento della natura vuota di tutti i fenomeni. Con questo stato di indipendenza e di equilibrio, caratterizzato dall’assenza di ogni senso di “io” o “mio”, il cammino diretto del *satipaṭṭhāna* si avvia gradualmente al coronamento. È in questo stato mentale equilibrato, libero dalla costruzione di “io” e “mio”, che può aver luogo la realizzazione del *Nibbāna*.

all’esperienza del *Nibbāna*.

¹⁰¹ Ps I 250.

VI

IL CORPO

VI.1 LE CONTEMPLAZIONI DEL CORPO

A cominciare da questo capitolo prenderò in esame gli esercizi contemplativi descritti nel *Satipaṭṭhāna Sutta*. Le pratiche elencate sotto il primo *satipaṭṭhāna*, la contemplazione del corpo, comprendono: la consapevolezza del respiro, la consapevolezza delle posture del corpo, la chiara coscienza in relazione alle attività fisiche, la scomposizione del corpo nelle sue parti anatomiche, l'analisi del corpo secondo i suoi elementi costitutivi, la visualizzazione di un cadavere nei nove stadi di progressiva decomposizione. Tratterò queste meditazioni separatamente dopo un'introduzione generale alla contemplazione del corpo.

La sequenza delle contemplazioni del corpo è progressiva, nel senso che inizia con gli aspetti più ovvi e basilari del corpo per passare a una visione più dettagliata e analitica della sua natura. Lo schema diventa più evidente se si sposta la consapevolezza del respiro dalla prima alla terza posizione, dopo la consapevolezza delle posture e la chiara coscienza in relazione alle attività fisiche, come succede nel *Madhyama Āgama* cinese e in altre due versioni del *satipaṭṭhāna* (cfr. Fig. 6.1).¹ Con questo spostamento la consapevolezza delle posture del corpo e la chiara coscienza delle attività precede-

¹ Per la versione del *Madhyama Āgama* cfr. Minh Chau 1991, p. 88 e Nhat Hanh 1990, p. 138. Le altre versioni sono (secondo Schmithausen 1976, p. 250) la *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā* e lo **Śāriputrābhidharma*. Invece, i due *Satipaṭṭhāna Sutta* (D II 291 e M I 56) e il *Kāyagatāsati Sutta* (M III 89) collocano la consapevolezza del respiro al primo posto delle contemplazioni del corpo.

rebbero la consapevolezza del respiro, invece di seguirla come avviene nelle versioni pali.

versione pali	versione alternativa
cadavere in decomposizione	cadavere in decomposizione
↑	↑
quattro elementi	quattro elementi
↑	↑
parti anatomiche	parti anatomiche
↑	↑
attività fisiche	respiro
↑	↑
quattro posture	attività fisiche
↑	↑
respiro	quattro posture

Fig. 6.1 Le contemplazioni del corpo

La consapevolezza delle quattro posture e la chiara coscienza delle attività possono essere considerate forme di contemplazione più semplici e rudimentali rispetto alle altre. In vista del loro carattere più elementare, sembra ragionevole collocarle all'inizio del *satipaṭṭhāna* come utili mezzi per costruire una base di *sati*. Ma ciò non significa che, nella pratica, la consapevolezza del respiro debba necessariamente essere preceduta dalla consapevolezza delle posture e dalla chiara coscienza delle attività, perché potrebbe darsi anche il contrario.

La consapevolezza delle posture e la chiara coscienza delle attività riguardano principalmente in corpo in azione. A paragone, gli altri esercizi esaminano il corpo da un'angolatura più statica, scomponendone le parti che lo costituiscono secondo una prospettiva anatomica, materiale e temporale (concentrandosi sulla sua disintegrazione dopo la morte). In questo contesto, la consapevolezza del respiro ha un ruolo di transizione in quanto, sebbene tradizionalmente praticata stando nella postura seduta, si incentra su un processo fisico dinamico come la respirazione. Nei casi in cui è spostata al terzo posto, la consapevolezza del respiro introduce una serie di pratiche condotte prevalentemente da seduti. Difatti, la posizione corretta da assumere nella postura seduta è descritta in dettaglio solo nelle istruzioni relative alla consapevolezza del respiro. Dato che la consapevolezza delle quattro posture e la chiara coscienza riguardo alle attività fisiche sono forme di contemplazione svolte in diverse posizioni, ha senso introdurre il tema della postura seduta solo quando diviene rilevante. È il caso della consapevolezza del respiro e dei rimanenti esercizi che, essendo relativamente più complessi, richiedono una postura piuttosto stabile che faciliti il raggiungimento di una concentrazione più profonda. Spostando la consapevolezza del respiro al terzo posto, la descrizione della postura viene a occupare la posizione più adeguata fra gli esercizi contemplativi incentrati sul corpo.

Le contemplazioni del corpo iniziano con un accento sul “conoscere” (*pajānāti, sampajānakāri*) nei due esercizi riguardanti le posture e le attività fisiche e nei primi due passi della consapevolezza del respiro. Gli esercizi seguenti introducono metodi di contemplazione leggermente diversi. Il terzo e quarto passo della consapevolezza del respiro parlano di “esercitarsi” (*sikkhati*), le due analisi del corpo di “considerare” (*paccavekkhati*),² e la contemplazione del cadavere in decomposizione di “paragonare” (*upasaṃharati*). Il cambiamento nella scelta dei verbi sottintende un passaggio progressivo da un atto di osservazione relativamente semplice a forme di analisi più sofisti-

² Ps-ṭ I 365 spiega “considerare” come un riferimento a una osservazione analitica ripetuta.

cate. Qui, di nuovo, la consapevolezza del respiro gioca un ruolo di transizione, con i primi due passi che condividono il carattere della contemplazione delle posture e delle attività, mentre il terzo e il quarto rientrano nella medesima categoria delle altre tre contemplazioni.

Eccezione la consapevolezza delle quattro posture e la chiara coscienza riguardo alle attività fisiche, ognuna delle altre contemplazioni del corpo è illustrata da una similitudine. Le similitudini paragonano la consapevolezza del respiro all'artigiano che lavora al tornio, la contemplazione delle parti anatomiche all'esaminare un sacco colmo di granaglie, la contemplazione dei quattro elementi alla macellazione di una vacca. L'ultimo esercizio comporta la visualizzazione di un corpo a vari stadi di decomposizione in cui l'uso di immagini mentali svolge una funzione analoga alle similitudini degli altri tre casi. Le similitudini e le visualizzazioni mettono in luce un'ulteriore affinità fra la consapevolezza del respiro e le ultime tre contemplazioni incentrate sul corpo, corroborando l'idea di presentarle insieme spostando la consapevolezza del respiro in terza posizione.

Le istruzioni per contemplare le parti anatomiche del corpo usano l'aggettivo "impuro" (*asuci*), che rivela la presenza di un certo grado di giudizio in questo tipo di pratica.³ In un passo nell'*Āṅguttara Nikāya* la contemplazione delle parti anatomiche e di un cadavere in decomposizione rientrano nella categoria delle "rievocazioni" (*anusati*).⁴ Ciò riporta all'accezione di *sati* come memoria e mostra che queste due contemplazioni implicano una pratica che non è esclusivamente limitata alla nuda consapevolezza.

Il raggio della "contemplazione del corpo" come *satipaṭṭhāna* si estende ancor più nella versione cinese inclusa nel *Madhyama Āgama*, che aggiunge varie altre meditazioni a quelle descritte nei discorsi pali. Sorprendentemente, se non altro a prima vista, il *Madhyama Āgama* include lo sviluppo dei quattro assorbimenti fra le contemplazioni del corpo.⁵ Tuttavia, la collocazione dei quattro assorbimenti

³ M I 57: "esamina questo stesso corpo ... come ricolmo di molti tipi di impurità".

⁴ A III 323.

⁵ Minh Chau 1991, p. 89 e Nhat Hanh 1990, p. 154. Sono la sesta, settima, ottava e

nell'ambito della contemplazione del corpo ha un parallelo nel *Kāyagatāsati Sutta* del canone pali, che richiama l'attenzione sull'effetto che gli assorbimenti hanno sul corpo fisico.⁶ Dunque non è poi così strano considerare la gioia fisica provata durante l'assorbimento come un oggetto di contemplazione del corpo. Ciononostante, un certo numero di queste contemplazioni supplementari incluse nel *Madhyama Āgama* non soddisfano pienamente i requisiti di una "contemplazione del corpo", ma sembrano essere il frutto di una progressiva assimilazione di altre pratiche sotto questa rubrica.⁷

La versione cinese dell'*Ekottara Āgama*, invece, contiene solo quattro contemplazioni del corpo in tutto: la consapevolezza delle parti anatomiche, dei quattro elementi, di un cadavere in decomposizione, e una contemplazione dei vari orifizi corporei insieme ai liquidi impuri che ne fuoriescono.⁸ Una versione ancora più abbreviata si trova nel *Vibhaṅga* pali, che sotto questo *satipaṭṭhāna* elenca solo la contemplazione delle parti anatomiche.⁹ Sul motivo di queste "omissio-

nona contemplazione del corpo in questa versione, che descrive l'effetto fisico di ciascuno dei quattro *jhāna* con l'aiuto dello stesso insieme di similitudini che appaiono nei discorsi pali (fare una palla di sapone, un lago alimentato da una sorgente interna, i loti immersi nell'acqua, un uomo vestito tutto di bianco).

M III 92.

⁶ P. es. vari modi di gestire i pensieri non salutari sono elencati in questa versione nella terza e quarta contemplazione del corpo (paralleli pali di questi esercizi sono il primo e l'ultimo degli antidoti ai pensieri non salutari menzionati in M I 120). Oppure la decima e undecima contemplazione del corpo in questa versione trattano del coltivare una "percezione brillante" e "ricordare bene l'immagine contemplata", le quali potrebbero corrispondere alla lucidità della cognizione (*āloka-saññā*) e al segno della concentrazione (*samādhi-nimitta*) che si trovano altrove nei discorsi pali. Cfr. Minh Chau 1991, pp. 88–90 e Nhat Hanh 1990, pp. 153–6.

⁸ Nhat Than 1990, p. 169.

⁹ Vibh 193. Il commentario Vibh-a 252 estende in una certa misura il campo mettendo in rapporto le parti anatomiche con i quattro elementi. Bronkhorst 1985, p. 311, sulla base di questo passo del *Vibhaṅga* ipotizza che la scomposizione in parti anatomiche rappresenti l'approccio più antico e originario alla contemplazione del corpo. Cfr. anche Lin Li-Kouang 1949, pp. 122–7, che considera l'intero *Satipaṭṭhāna Sutta* come un'elaborazione del più originale *Kāyagatāsati Sutta*. Un'ipotesi analoga avanza Schmidt 1989, p. 41 n. 3.

ni” si può solo speculare, ma ciò che resta come nucleo unanimemente accettato della contemplazione del corpo in tutte le versioni è un’approfondita analisi della sua costituzione anatomica. Ciò assegna una considerevole importanza a questo esercizio,¹⁰ anche se implica una certa dose di giudizio e sembra quindi discostarsi dal tipico approccio contemplativo del *satipatthāna*.

VI.2 FINALITÀ E BENEFICI DELLA CONTEMPLAZIONE DEL CORPO

Sebbene la contemplazione della natura del corpo ne sottolinei le caratteristiche meno attraenti, lo scopo di questo esercizio non è demonizzare il corpo. Se è vero che i discorsi, a volte, descrivono il corpo umano in termini piuttosto negativi,¹¹ va detto che alcuni di questi esempi ricorrono in un contesto in cui chi parla vuole comunicare la libertà di aver trasceso ogni attaccamento al proprio corpo.¹² D’altro canto, il *Kāyagatāsati Sutta* considera la gioia fisica

¹⁰ Questa importanza si riflette anche nel fatto che *kāyagatāsati* (consapevolezza del corpo), termine che nei *sutta* è sinonimo di *kāyānupassanā* (contemplazione del corpo), nei commentari finisce con il designare solo la contemplazione delle parti anatomiche del corpo; cfr. anche Bodhi 2000, p. 1453 n. 366 e Upali Karunaratne 1999a, p. 168. Questo cambiamento di significato sottolinea l’importanza del contemplare le parti anatomiche come “la” contemplazione del corpo per antonomasia.

¹¹ Cfr. p. es. M I 500; M I 510; S I 131; A IV 377; A IV 386; Sn 197–9; Sn 205; Th 279; Th 453; Th 567–9; Th 1150–3; Thī 19; Thī 82–3; Thī 140; Thī 466–71. Questi passi indicano che un atteggiamento alquanto negativo verso il corpo non è solo un prodotto dell’esegesi commentariale (come suggerisce Hamilton 1995b, p. 61). D’altro canto, esagera Heiler 1922, p. 18, che vede in un “veemente aborrire il corpo” (così traduco “ungestümer Ekel an allem Leiblichen”) lo scopo della contemplazione del corpo.

¹² P. es. Vijayā in S I 131; Sāriputta in A IV 377; Khemā in Thī 140. Ciascuno di loro afferma di provare vergogna e disgusto per il proprio corpo. Tuttavia, questa frase viene pronunciata in circostanze particolari, dato che Sāriputta doveva difendersi dall’accusa di aver fisicamente mancato di rispetto a un altro monaco (cfr. Mp IV 171), mentre le monache Vijayā e Khemā cercavano di scoraggiare chi tentava di sedurle. Difatti, le stesse espressioni ricorrono in Vin III 68 e S V

dell'assorbimento come un oggetto per la contemplazione del corpo. Questo passo dimostra chiaramente che la contemplazione del corpo non è necessariamente associata alla ripugnanza e all'avversione.

Lo scopo della contemplazione della natura del corpo è far risaltare all'attenzione del meditante gli aspetti non attraenti del corpo, in modo tale che gli aspetti attraenti prima sopravvalutati vengano visti con maggior equilibrio. Il fine è assumere un atteggiamento più equilibrato e distaccato verso il corpo. Con un atteggiamento equilibrato, si vede il corpo come un semplice prodotto di condizioni, un prodotto con il quale non è necessario identificarsi.¹³

I discorsi illustrano la pratica e i benefici della contemplazione del corpo con l'ausilio di svariate similitudini. Una di queste rappresenta un uomo che, portando sulla testa un recipiente colmo d'olio, si fa strada in mezzo alla folla convenuta per ammirare una bella fanciulla che canta e danza.¹⁴ Lo segue da presso un altro uomo con la spada sguainata, pronto a decapitarlo se fa cadere anche una sola goccia d'olio. Per salvarsi la vita, l'uomo che trasporta il recipiente dovrà rivolgere tutta la sua attenzione a ogni passo e movimento che compie, senza lasciarsi distrarre dal trambusto causato dalla fanciulla.

Il comportamento attento dell'uomo che porta il recipiente d'olio rappresenta la cautela di un praticante ben radicato nella consapevolezza del corpo nel momento presente. L'immagine del trasportare un oggetto sulla testa, in particolare, allude all'equilibrio e alla centratura che accompagnano le attività fisiche condotte con *sati*. Un altro aspetto importante di questa similitudine è l'associazione fra la consapevolezza delle attività del corpo e il contenimento sensoriale. In tal modo essa illustra vividamente l'importanza del coltivare una consapevolezza radicata nel corpo, dato che nella situazione descritta il contenimento dei sensi tramite il radicamento nel corpo è il modo per salvarsi la vita in mezzo alla confusione e al pericolo.

320, dove un gruppo di monaci si immerge con tale fervore nella contemplazione della natura non attraente del corpo da arrivare al suicidio: un modo certamente non corretto di portare avanti la pratica.

¹³ In S II 64 il Buddha fa notare che il corpo non è né nostro, né di altri, ma il semplice prodotto di condizioni.

¹⁴ S V 170.

Il contenimento sensoriale appare in un'altra similitudine in cui si paragona la presenza mentale diretta al corpo a un robusto palo al quale sono legati sei diversi animali selvatici.¹⁵ Poiché sono legati al palo, presto o tardi, per quanto si sforzino di liberarsi, gli animali finiranno con l'accucciarsi o sdraiarsi accanto a esso. Analogamente, la consapevolezza del corpo può diventare il robusto palo a cui aggranciare i sei sensi.

La similitudine paragona l'agitazione mentale connessa alla ricerca di gratificazione sensoriale ad animali selvatici che si sforzano di andare in direzioni diverse. Una volta che il palo della consapevolezza del corpo è fermamente piantato, però, i sensi tenderanno naturalmente a calmarsi, come gli animali si accucciano vicino al palo a cui sono legati. La similitudine illustra i benefici dell'ancorarsi o radicarsi nell'esperienza del momento presente tramite la consapevolezza del corpo.¹⁶ In mancanza di tale ancoraggio alla consapevolezza del corpo, l'attaccamento e l'aggrapparsi emergono facilmente.¹⁷

Un senso analogo sottende una serie di similitudini nel *Kāyagatāsati Sutta*, dove la presenza mentale del corpo è vista come un fattore cruciale per poter resistere a Māra, personificazione delle corruzioni mentali.¹⁸ Come una pesante palla di pietra penetra una massa di creta fresca, come il fuoco si appicca alla legna secca, o una caraffa vuota viene riempita dall'acqua, così Māra troverà l'occasione per sopraffare chi non è ben radicato nella consapevolezza del corpo. Ma così come una leggera palla di spago non può sfondare una solida porta di legno, il fuoco non si appicca alla legna bagnata, o una caraffa piena non contiene altra acqua, Māra non potrà sopraffare chi sviluppa e coltiva la consapevolezza del corpo.

¹⁵ S IV 198.

¹⁶ Fryba 1989, p. 111, parla opportunamente di "strategie di ancoraggio alla realtà". Tart 1994, p. 44, spiega: "invece di farci portare via da ogni pensiero, usiamo il corpo come ancora nel momento presente". Cfr. anche Nett 13, che puntualizza come la consapevolezza del corpo protegga dalle distrazioni sensoriali.

¹⁷ Secondo M I 266, trascurare la consapevolezza del corpo porta a compiacersi delle sensazioni, e dunque all'attaccamento.

¹⁸ M III 95.

Il *Kāyagatāsati Sutta* contiene la stessa serie di contemplazioni del corpo inclusa nel *Satipaṭṭhāna Sutta*. C'è però una differenza di rilievo nel “ritornello” del *Kāyagatāsati Sutta*, che collega la contemplazione del corpo al superamento dei pensieri mondani e allo sviluppo della concentrazione.¹⁹ Ciò illustra un altro importante beneficio della contemplazione del corpo: superare l'infatuazione sensuale attraverso una corretta valutazione della natura del corpo. L'affievolirsi dell'infatuazione sensuale facilita lo sviluppo della concentrazione senza l'impedimento delle distrazioni sensoriali. Il *Kāyagatāsati Sutta* lo illustra con una serie di similitudini: con la stessa facilità con cui l'acqua fuoriesce da una caraffa inclinata, uno specchio d'acqua esonda se si rompono gli argini, o un abile cocchiere guida la sua carrozza nella direzione voluta, la consapevolezza del corpo conduce con facilità allo sviluppo della concentrazione profonda.²⁰

Quindi la contemplazione del corpo può diventare la base per lo sviluppo di *samatha*, o può condurre all'applicazione di *sati* alle sensazioni e ai fenomeni mentali come descritto dal *Satipaṭṭhāna Sutta*.²¹ Il fatto che un solido radicamento nella consapevolezza del corpo sia un importante presupposto per coltivare sia la calma sia la visione profonda può essere il motivo per cui, dei quattro *satipaṭṭhāna*, la contemplazione del corpo ha ricevuto il trattamento più esteso e dettagliato nei discorsi e nei commentari.²² L'enfasi sulle contempla-

¹⁹ M III 89.

²⁰ M III 96.

²¹ L'importanza di una buona base nella contemplazione del corpo per la pratica di *samatha* o *vipassanā* è sottolineata da Ledi 1983, p. 38, che paragona i tentativi di praticarle senza un previo radicamento nella consapevolezza del corpo a voler guidare un carro a buoi aggogato a un torello non domato e senza la corda al naso. L'importanza della contemplazione del corpo per lo sviluppo di *samatha* si riflette anche in Ps I 301, per cui la consapevolezza del respiro, delle parti anatomiche e della decomposizione del corpo dopo la morte sono contemplazioni *satipaṭṭhāna* particolarmente indicate per lo sviluppo della concentrazione.

²² P. es. nel *Majjhima Nikāya* i vari aspetti della contemplazione del corpo sono esposti separatamente in discorsi indipendenti (*Ānāpānasati Sutta*, M III 78; *Kāyagatāsati Sutta*, M III 88). Analogamente, i commentari al *satipaṭṭhāna* dedicano lo stesso spazio agli altri tre *satipaṭṭhāna*: Ps I 247-74 contro Ps I 274-301 (27 pagine ciascuno).

zioni del corpo si ritrova tuttora nelle scuole *vipassanā* della tradizione Theravāda, dove la consapevolezza del corpo occupa una posizione centrale come pratica di base nel sistema del *satipaṭṭhāna*.

I discorsi sottolineano ripetutamente il grande valore della consapevolezza del corpo,²³ arrivando a sostenere che chi non pratica la consapevolezza del corpo non “partecipa del senza-morte”.²⁴ La consapevolezza del corpo è fonte di gioia,²⁵ e può veramente essere considerata come il proprio migliore amico.²⁶ Un verso delle *Theragāthā* dice perfino che se al monaco suo autore fosse concesso un solo desiderio, sarebbe che tutto il mondo godesse di una consapevolezza del corpo ininterrotta.²⁷

Sebbene le pratiche meditative centrate sul corpo sembrino avere origini antiche e fossero già note nei circoli ascetici e contemplativi contemporanei del Buddha,²⁸ i commentari sottolineano la peculiare originalità del suo approccio analitico ed esauriente.²⁹

VI.3 LA CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO

Nei tempi antichi, non diversamente da oggi, la consapevolezza del respiro era probabilmente il metodo più diffuso per la contemplazione del corpo. Il Buddha stesso praticava la consapevolezza del respiro frequentemente,³⁰ definendola una forma di pratica “nobile”

²³ P. es. M III 94–9; A I 43; Dhṃ 293.

²⁴ A I 45.

²⁵ A I 43. Cfr. anche D III 272 e S II 220.

²⁶ Th 1035 (questa è una frase pronunciata da Ānanda dopo la morte del Buddha).

²⁷ Th 468.

²⁸ Lin Li-Kouang 1949, p. 124 e Schmithausen 1976, p. 254. L'impressione che la contemplazione del corpo fosse nota nell'India antica è confermata anche, in una certa misura, dalla parte introduttiva del *Kāyagatāsati Sutta*, M III 88, dove i monaci lodano la particolare esposizione che ne fa il Buddha per i molteplici vantaggi che arreca. Se la contemplazione del corpo fosse di per sé un'innovazione, è assai probabile che l'avrebbero lodata esplicitamente.

²⁹ Ps I 247 e Ps-ṭṭ I 348 sostengono che le altre dottrine non insegnano la contemplazione del corpo nella maniera esaustiva in cui lo fa il Buddha.

³⁰ S V 326.

e “divina”.³¹ Secondo la sua testimonianza, anche il suo risveglio avvenne sulla base della consapevolezza del respiro.³²

I discorsi presentano la consapevolezza del respiro in vari modi. Il *Satipaṭṭhāna Sutta* descrive quattro passi della pratica a cui l’*Ānāpānasati Sutta* ne aggiunge altri dodici, generando così uno schema di sedici passi complessivi. Altrove, i discorsi presentano la consapevolezza del respiro come una cognizione (*saññā*) e una pratica di concentrazione.³³ Queste diverse presentazioni dimostrano il carattere multifunzionale del processo respiratorio come oggetto di meditazione. Ciò è documentato anche dalla gamma dei benefici associati, che includono sia la comprensione intuitiva che la concentrazione profonda.³⁴

Come pratica meditativa, la consapevolezza del respiro ha un carattere rasserenante e favorisce la stabilità della postura e della mente.³⁵ La stabilità mentale generata dalla consapevolezza del respiro agisce in particolare come antidoto alla distrazione e al pensiero discorsivo.³⁶ La consapevolezza del respiro può anche diventare un fattore stabilizzante al momento della morte, facendo in modo che anche l’ultimo respiro sia un respiro consapevole.³⁷

Secondo il *Satipaṭṭhāna Sutta*, la pratica della consapevolezza del respiro andrebbe condotta nel modo seguente:

³¹ S V 326.

³² S V 317.

³³ Come *satipaṭṭhāna* in quattro passi nei (*Mahā-*)*Satipaṭṭhāna Sutta* D II 291 e M I 59, come pratica in sedici passi nell’*Ānāpānasati Sutta* in M III 79, come *saññā*, p. es. A V 111, e come *ānāpānasatisamādhī* nell’*Ānāpāna Saṃyutta* (p. es. S V 317); cfr. Vajirañāṇa 1975, p. 227.

³⁴ S V 317–19 elenca come potenziali benefici della consapevolezza del respiro il superamento delle intenzioni mondane, dell’avversione e dell’attrazione, il conseguimento dei quattro *jhāna* e dei quattro stati immateriali.

³⁵ S V 321 e S V 316.

³⁶ A III 449; Ud 37; It 80. L’*Abhidharmakośabhāṣya* spiega che la consapevolezza del respiro è particolarmente adatta a contrastare il pensiero discorsivo perché il respiro è un oggetto di meditazione neutro, privo di colore o forma, e quindi di per sé non stimola la tendenza immaginativa della mente (in Pruden 1988, p. 917).

³⁷ M I 426.

Ecco: recatosi nella foresta, ai piedi di un albero o in un riparo vuoto si siede; incrociate le gambe, raddrizzata la schiena e suscitata la presenza mentale davanti a sé, consapevole inspira, consapevole espira. Inspirando lungo, egli sa “inspiro lungo”; espirando lungo egli sa “espiro lungo”. Inspirando breve egli sa “inspiro breve”; espirando breve egli sa “espiro breve”. Si esercita così: “inspirerò sentendo tutto il corpo”; si esercita così: “espirerò sentendo tutto il corpo”. Si esercita così: “inspirerò calmando la formazione corporea”; si esercita così: “espirerò calmando la formazione corporea”.³⁸

Le istruzioni per la consapevolezza del respiro includono l'ambiente esterno adatto e la postura fisica appropriata. I tre tipi di luogo consigliati sono la foresta, i piedi di un albero e una capanna vuota. Nei discorsi, queste tre sono di norma le condizioni prescritte per la pratica della meditazione formale,³⁹ in quanto rappresentano il giusto grado di isolamento richiesto per la consapevolezza del respiro (o altre pratiche meditative).⁴⁰ Secondo gli insegnanti di meditazione

³⁸ M I 56.

³⁹ Fra questi tre, la dimora ai piedi di un albero intrattiene una relazione particolarmente stretta con la pratica meditativa, al punto che in M II 118 la semplice vista di alberi appartati induce un re a pensare alla meditazione e quindi a ricordare il Buddha. Analogamente, lo spazio occupato dalle radici di un albero può delimitare l'area che un meditante può irradiare o pervadere con la propria pratica (cfr. M III 146). I piedi di un albero come dimora rappresenta anche uno dei requisiti di base del monaco buddhista (insieme al cibo ottenuto in elemosina, le vesti di stoffa usata e l'urina di vacca come medicina) e quindi evoca l'idea di appagarsi del minimo necessario. La “foresta” e i “piedi di un albero” ricorrono nella tipica espressione che introduce la meditazione formale (p. es. D I 71); i “piedi di un albero” e la “capanna vuota” nell'enfatica esortazione del Buddha a meditare (p. es. M I 46). Oltre a far parte dell'introduzione alla consapevolezza del respiro, gli stessi tre luoghi compaiono associati ad altre pratiche meditative: in M I 297 alla riflessione sul vuoto; in M I 323 al superamento degli impedimenti; in M I 333 al conseguimento della cessazione; in M I 335 alle dimore divine; in M I 336 al carattere non attraente del corpo, alla consapevolezza del carattere disgustoso del cibo; al disincanto verso tutto il mondo e alla contemplazione dell'impermanenza; in A V 109 in relazione agli aggregati, alle sfere sensoriali, a varie malattie fisiche e alla rievocazione del *Nibbāna*.

⁴⁰ Cfr. Ps I 247. Ps I 248 sottolinea che non è facile coltivare la consapevolezza del

contemporanei, tuttavia, la consapevolezza del respiro può essere praticata in ogni situazione, ad esempio mentre si fa la fila o sedendo in sala d'attesa.⁴¹

Oltre a descrivere l'ambiente esterno, il *Satipaṭṭhāna Sutta* specifica anche la postura seduta adeguata: la schiena è eretta e le gambe sono incrociate.⁴² Nei discorsi, la descrizione della postura di meditazione ricorre non solo in relazione alla consapevolezza del respiro, ma anche nel contesto di altre pratiche meditative.⁴³ Sebbene ciò non significhi che la meditazione sia da confinarsi alla postura seduta, c'è una chiara sottolineatura dell'importanza della seduta formale nell'educazione della mente.

Una volta assunta la postura, la consapevolezza va stabilita “davanti”. L'espressione “davanti” (*parimukhaṃ*) può essere intesa letteralmente o figurativamente.⁴⁴ Secondo l'interpretazione più letterale, “davanti” indica l'area delle narici come la più adatta per osservare l'inspirazione e l'espirazione. Alternativamente, in senso figurato il termine suggerisce la solida preminenza di *sati* che è mentalmente “davanti” a se stessi in termini di raccoglimento e attenzione meditativa.⁴⁵ Tanto l'*Abhidhamma* quanto i commenti attribuiscono

respiro in presenza di rumori e distrazioni. Analogamente, Vibh 244 menziona la foresta e i piedi di un albero come luoghi silenziosi e appartati e quindi adatti al ritiro meditativo.

⁴¹ Gunaratana 1981, p. 10 e Khantipālo 1986, p. 11.

⁴² L'espressione “avendo incrociate le gambe” non è ulteriormente spiegata nei discorsi. I commentari la interpretano come un riferimento alla posizione del loto (p. es. Sv I 209), ma alla luce dell'esperienza moderna sembra ragionevole includere qualunque posizione a gambe incrociate in cui la schiena sia eretta e che si possa sostenere per un periodo ragionevolmente lungo senza dolore.

⁴³ La descrizione della postura seduta compare in relazione al lavoro con gli impedimenti e allo sviluppo dell'assorbimento come parte della tipica esposizione della via graduale, p. es. D I 71; nel contesto della pratica delle dimore divine (*brahmavihāra*), D III 49 e A I 183; in rapporto alla contemplazione dei cinque aggregati, M I 421; nel contesto della riflessione sul livello di comprensione intuitiva raggiunto, A I 184, Ud 46, Ud 60, Ud 77; in rapporto alla consapevolezza del corpo Ud 27 e Ud 77; nel contesto della meditazione in generale, Ud 43.

⁴⁴ L'ambiguità si deve ai molteplici significati della parola *mukha*, fra cui “bocca”, “volto” e anche “davanti” o “cima”, cfr. T.W. Rhys Davids 1993, pp. 533-4.

⁴⁵ Paṭis I 176 spiega *sati* qualificata come *parimukhaṃ* come ciò che “offre” una “via

a “davanti” (*parimukhaṃ*) una precisa connotazione anatomica.⁴⁶ Nei discorsi, tuttavia, la specificazione “davanti” ricorre in una varietà di contesti, come ad esempio in riferimento alla vittoria sugli impedimenti o alla coltivazione delle dimore divine (*brahmavihāra*).⁴⁷ Sebbene la vittoria sugli impedimenti possa verificarsi con l’aiuto della consapevolezza del respiro, non è sempre così. Difatti, le tipiche istruzioni sul superamento degli impedimenti non menzionano il respiro.⁴⁸ Analogamente, i discorsi non associano in alcun modo la

d’uscita” (dalla distrazione). Fessel 1999, p. 79, propone di leggere il termine in opposizione all’espressione sanscrita *bahir mukha* (distogliere il volto): *parimukhaṃ* implicherebbe quindi una presenza mentale diretta all’ambiente immediato. T.W. Rhys Davids (1993) lo intende come: “circondare se stessi con una mente vigilante” (p. 672), e “risvegliare la presenza mentale” (p. 431). Il passo corrispondente degli *Āgama* cinesi recita: “con i pensieri sotto controllo, non dissipati” (in Minh Chau 1991, p. 99). Infatti, in diversi discorsi l’espressione “consapevolezza stabilita davanti” è usata da persone evidentemente prive di competenza specifica per descrivere il Buddha seduto in meditazione (un brahmino in cerca del suo bue S I 170, un carpentiere S I 179, un gruppo di studenti brahmini S I 180). È difficile credere che costoro potessero capire, semplicemente guardandolo, che il Buddha stava dirigendo l’attenzione alle sue narici. La spiegazione più plausibile in questi casi è che “consapevolezza stabilita davanti” sia un modo per alludere al fatto che il Buddha stava seduto in un visibile stato di raccoglimento.

⁴⁶ Secondo Vibh 252 allude alla punta del naso o al labbro superiore; lo stesso per Paṭis I 171 e in Ehara 1995, p. 157. Vism 283 aggiunge che la punta del naso è il luogo di osservazione adatto ai meditanti con il naso più lungo, mentre il labbro superiore svolge la stessa funzione per chi ha un naso più corto.

⁴⁷ D III 49, M I 274 e A IV 437 associano la presenza mentale stabilita “davanti” al superamento degli impedimenti; A I 183 alle dimore divine. Altre occorrenze dell’espressione “stabilire la presenza mentale davanti” riguardano la risoluzione di non cambiare postura fino al raggiungimento della realizzazione (M I 219), il coltivare un atteggiamento volto al bene proprio e altrui (M II 139), al volgere l’attenzione al riconoscimento che gli inquinanti sono stati eliminati dalla propria mente (A I 184), o la descrizione di un monaco esperto nella meditazione (A III 320). Vale forse la pena di notare, inoltre, che la qualifica “davanti” sembra non essere semplice parte di una formula stereotipata, dato che in diversi passaggi dell’*Udāna* è assente in identiche descrizioni di meditanti seduti a gambe incrociate (Ud 21; Ud 42; Ud 43; Ud 46; Ud 60; Ud 71; Ud 77).

⁴⁸ Secondo le esposizioni standard (D III 49; M I 274; M III 3; S V 105) gli antidoti ai

coltivazione delle dimore divine alla consapevolezza del respiro.⁴⁹ A prescindere dalla consapevolezza del respiro, però, dirigere la consapevolezza all'area delle narici ha poco senso, sia in relazione al lavoro sugli impedimenti che allo sviluppo delle dimore divine. Così, almeno in questi contesti, l'alternativa più plausibile è intendere “davanti” in senso figurato.

Pertanto, sebbene interpretare “davanti” come un riferimento all'area delle narici abbia senso nel caso della consapevolezza del respiro, non si possono escludere categoricamente modalità di pratica alternative basate su un'interpretazione metaforica del termine. Infatti, diversi insegnanti contemporanei hanno sviluppato approcci efficaci alla consapevolezza del respiro indipendenti dall'area delle narici. Alcuni, ad esempio, consigliano agli allievi di sentire il respiro nell'area del petto, altri di osservare l'elemento aria nell'addome, altri ancora suggeriscono di dirigere l'attenzione all'attività respiratoria in sé, senza concentrarsi su un punto specifico.⁵⁰

cinque impedimenti sono rispettivamente: notare le caratteristiche non attraenti del corpo, la gentilezza amorevole, la lucidità della cognizione, la tranquillità mentale e la sicurezza nel riconoscere gli stati salutari. Di particolare interesse in questo contesto è M I 421, dove Rāhula siede suscitando la presenza mentale “davanti” allo scopo di contemplare gli aggregati, ma solo in un secondo momento riceve istruzioni sulla consapevolezza del respiro. Ciò suggerisce che non conoscesse già questa pratica ed è quindi assai improbabile che nel corso della contemplazione degli aggregati appresa in precedenza dirigesse l'attenzione all'area delle narici.

⁴⁹ Le istruzioni descrivono una forma di irradiazione (p. es. M II 207) che non sembra in alcun modo connessa alla consapevolezza del respiro.

⁵⁰ Dhammadharo 1987, p. 16 e Maha Boowa 1983, pp. 14–16, consigliano di fissare l'attenzione dapprima sul naso, ma in seguito di spostarla al petto o al plesso solare. Kamalashila 1994, p. 168, propone di rimediare a una scarsa energia osservando il respiro nelle parti del corpo più alte (p. es. il naso), mentre nel caso di un eccesso di energia ci si può calmare scegliendo un punto più basso (p. es. l'addome). Brahmapamso 1999, p. 17, suggerisce di non localizzare il respiro in nessuna parte del corpo. D'altro canto, Kassapa 1966, p. 242, critica aspramente la tradizione Mahāsi per il fatto di osservare il movimento del respiro al livello dell'addome. Tuttavia, per non contraddire la spiegazione commentariale, la tradizione Mahāsi si è sempre premurata di presentare la sua principale pratica meditativa non come una forma di consapevolezza del respiro, ma come una

Dopo aver descritto l'ambiente e la postura adatti, il *Satipaṭṭhāna Sutta* prescrive al meditante di inspirare ed espirare con consapevolezza.⁵¹ Poi, il meditante dovrebbe diventare consapevole della lunghezza di ogni respiro come “lungo” o “breve”. Lo scopo qui è osservare respiri lunghi e brevi, non controllare volontariamente la lunghezza del respiro. Ciononostante, il passaggio dal riconoscere respiri più lunghi a riconoscere respiri più brevi riflette il fatto che il respiro diventa più corto e sottile mentre lo si osserva per via dell'approfondirsi della quiete mentale e fisica.⁵²

Il discorso paragona questo progresso a un abile tornitore che presta attenzione al proprio tornio pienamente consapevole di fargli fare un giro lungo o breve.⁵³ La similitudine del tornitore allude a un progressivo grado di perfezionamento e maestria nel praticare la consapevolezza del respiro.⁵⁴ Così come il tornitore esercita pressioni sempre più sottili e delicate al tornio, la contemplazione procede da respiri lunghi e relativamente grossolani a respiri più brevi e sottili. Il *Paṭisambhidāmagga* paragona il raffinamento progressivo della consapevolezza del respiro al suono sempre più lieve di un gong dopo che è stato percosso.⁵⁵

Il terzo e quarto passo introducono un altro verbo per descrivere il processo della contemplazione: al posto di “egli sa” (*paṇāti*), il testo ora usa l'espressione “si esercita” (*sikkhati*).⁵⁶ Nell'*Ānāpānasati Sutta*, l'“esercitarsi” copre in tutto quattordici passi, oltre ai primi due relativi al “sapere”. L'uso della parola “esercitazione” indica una

contemplazione dell'elemento aria (uno degli elementi menzionato nell'istruzione riguardante la meditazione sui quattro elementi).

⁵¹ Secondo Chit Tin 1989, p. 44, questa istruzione si riferisce in particolare a distinguere chiaramente fra inspirazione ed espirazione.

⁵² Il rapporto dei respiri più corti con lo sviluppo di un certo grado di concentrazione è messo in luce da Dhammadharo 1996, p. 19; Dhīraṃsa 1989, p. 46; Goenka 1999, p. 29; Khantipālo 1981, p. 30.

⁵³ D II 291 e M I 56.

⁵⁴ Ariyadhamma 1995, p. 3, inoltre, spiega la similitudine del tornitore come un'allusione alla fissità dell'attenzione.

⁵⁵ Paṭis I 185, commentando il terzo passo della consapevolezza del respiro.

⁵⁶ Secondo Buddhādāsa 1976, p. 63, i primi due passi sono preliminari, e la vera pratica comincia con questo “esercitarsi”.

certa misura di sforzo aggiuntivo da parte del meditante, dovuta alla crescente difficoltà di questi passi.⁵⁷ Tale esercitazione sembra comportare il passaggio a una forma di consapevolezza più ampia, che include anche altri fenomeni oltre al respiro in sé e per sé.

Nello schema descritto nell'*Ānāpānasati Sutta*, la consapevolezza si snoda lungo sedici passi che si dispiegano dal fenomeno fisico del respiro alle sensazioni, agli eventi mentali, e allo sviluppo della visione profonda. Considerando il raggio di questi sedici passi diventa ovvio che la consapevolezza del respiro non si limita ai cambiamenti del processo respiratorio ma copre aspetti connessi dell'esperienza soggettiva. Condotta in questo modo, la consapevolezza del respiro diventa un utile strumento di auto-osservazione.⁵⁸

Il terzo e quarto passo della consapevolezza del respiro, tanto nell'*Ānāpānasati Sutta* quanto nel *Satipaṭṭhāna Sutta*, riguardano il sentire l'"intero corpo" (*sabbakāya*) e il calmare la "formazione corporea" (*kāyasankhāra*). In questo contesto, l'"intero corpo" può essere interpretato come riferito letteralmente all'intero corpo fisico. Intesa così, l'istruzione allude a un ampliamento della consapevolezza, un passaggio dal solo respiro ai suoi effetti su tutto il corpo.⁵⁹

⁵⁷ In effetti in S V 326, che documenta la consapevolezza del respiro praticata dal Buddha, tutte le occorrenze di "si esercita" sono sostituite da "io so". Ciò indica che, diversamente dal praticante ordinario, che deve compiere uno sforzo per procedere nella serie dei sedici passi, il Buddha grazie alla sua perizia meditativa lo poteva fare senza sforzo.

⁵⁸ Cfr. anche Kor 1993, p. 35; van Zeyst 1981, p. 94; Vimalo 1987, p. 158. Shapiro 1984, p. 588, suggerisce che da un punto di vista psicologico la consapevolezza del respiro insegna la consapevolezza di sé. L'osservazione del respiro è in effetti uno strumento appropriato ai fini dell'osservazione di sé in quanto i cambiamenti emotivi si riflettono nel respiro (ad esempio, si sbadiglia per la noia, si fa un sospiro di sollievo, si sbuffa dalla rabbia). Inoltre, poiché la respirazione è un processo che può aver luogo sia involontariamente che deliberatamente, si colloca in una posizione spiccatamente condizionale rispetto al corpo e alla mente, e offre quindi un'occasione vantaggiosa per contemplare in particolare i rapporti di reciproco condizionamento intercorrenti fra i fenomeni fisici e mentali. Cfr. anche Govinda 1991, pp. 27 e 110.

⁵⁹ Buddhādāsa 1989, p. 38; Debes 1994, p. 105; Goenka 1999, p. 29; Kor 1993, p. 38; Solé-Leris 1992, p. 80.

Secondo i commentari, tuttavia, l'“intero corpo” andrebbe inteso, in senso più figurato, come il “corpo” del respiro. Se si interpreta l'espressione come riferita all'intero “corpo del respiro”, l'istruzione implicherebbe diventare consapevoli dello stadio iniziale, intermedio e finale di ciascun respiro.⁶⁰ Tale interpretazione può vantare conferma dallo stesso *Ānāpānasati Sutta*, dato che qui il Buddha qualifica il respiro come un “corpo” (*kāya*) fra i corpi.⁶¹ Un argomento contro questa interpretazione, tuttavia, potrebbe essere che la coltivazione della piena consapevolezza della lunghezza del respiro era l'obiettivo dei primi due passi: conoscere un respiro lungo o breve, che richiede già al meditante di essere consapevole di ogni respiro dall'inizio alla fine.⁶² Ci si aspetterebbe quindi che il passo successivo della serie introducesse nella contemplazione un nuovo elemento, come appunto il passaggio a una consapevolezza inclusiva dell'intero corpo fisico.

Il passo successivo dell'esercizio è calmare la “formazione corporea” (*kāyasankhāra*). Altrove, i discorsi definiscono la “formazione corporea” come l'inspirare ed espirare.⁶³ Questo si sposa con l'interpretazione secondo cui l'“intero corpo” si riferisce all'intera lunghezza del respiro.⁶⁴ Il *Paṭisambhidāmagga* e il *Vimuttimaggā* indicano che questo quarto passo della consapevolezza del respiro si riferisce anche al sostenere una postura calma e stabile, nel senso di calmare

⁶⁰ Vism 273.

⁶¹ M III 83.

⁶² Nhat Hanh 1990, p. 42.

⁶³ M I 301 e S IV 293 (cfr. anche Ñāṇamoli 1982a, p. 6 n. 1).

⁶⁴ Calmare la formazione corporea (nel senso dell'inspirare ed espirare) raggiunge il culmine con il quarto assorbimento (cfr. D III 270 e A V 31), perché durante questo stato il respiro cessa completamente (cfr. S IV 217). Pa Auk 1995, p. 15, spiega: “con il raggiungimento del quarto *jhāna* il respiro si ferma completamente. Ciò completa i quattro stadi dello sviluppo dell'*ānāpānasati*, calmare il corpo del respiro”. Il completo acquietamento, tuttavia, non fa parte dei sedici passi, dato che sarebbe difficile da conciliare con la serie successiva che porta all'esperienza della gioia (*pīti*) e della felicità (*sukha*), qualità mentali che ci si lascia alle spalle raggiungendo il quarto *jhāna*. Infatti, una volta che il respiro è completamente cessato è impossibile eseguire l'istruzione di inspirare ed espirare calmando le formazioni corporee.

ogni inclinazione a muoversi.⁶⁵ Perciò, l'istruzione di calmare le formazioni corporee implica anche un aumento della generale tranquillità fisica, il che si concilia bene con la prima interpretazione menzionata sopra per cui il termine “corpo” si riferirebbe al corpo anatomico. In ultima analisi le due interpretazioni coincidono, perché calmare il respiro porta naturalmente a un aumento della tranquillità fisica e viceversa.⁶⁶

La tranquillizzazione del respiro e del corpo può poi diventare la base per sviluppare la consapevolezza della costituzione interna del corpo, come nei successivi esercizi *satipaṭṭhāna*, oppure condurre alla consapevolezza delle sensazioni e dei processi mentali, come nei sedici passi.⁶⁷ In entrambi i casi ciò rappresenta una progressione naturale in cui la calma fisica raggiunta consente di procedere ad aspetti più sottili della contemplazione. Ora esaminerò questi aspetti più sottili lasciando per un attimo il *Satipaṭṭhāna Sutta* e tornando sullo schema in sedici passi descritto nell'*Ānāpānasati Sutta*.

VI.4 L'ĀNĀPĀNASATI SUTTA

Dopo i primi quattro passi della consapevolezza del respiro lo schema dell'*Ānāpānasati Sutta* rivolge la consapevolezza all'esperienza della gioia (*pīti*) e della felicità (*sukha*). Poiché questi due stati sono fattori di assorbimento, la loro presenza in questa sezione dei sedici passi ha fatto concludere al *Visuddhimagga* che la sequenza si riferisca esclusivamente all'esperienza dell'assorbimento.⁶⁸ Forse per via

⁶⁵ Paṭis I 184 ed Ehara 1995, p. 161.

⁶⁶ Secondo Vism 274, calmare corpo e mente induce a sua volta a calmare il respiro. Cfr. anche Jayatilleke 1948, p. 217, secondo cui il respiro può essere visto come un esempio concreto di formazione corporea, nel senso di un riflesso corporeo in generale. In effetti, a volte “formazione corporea” sta per azione fisica in senso lato (p. es. A I 122; A II 231–6), secondo un'accezione non confinata al respiro. Cfr. anche Schumann 1957, p. 29.

⁶⁷ M III 82. Cfr. anche Kor 1993, p. 38.

⁶⁸ Secondo Vism 277 e 287–90, la seconda e terza tetraide sono accessibili solo a chi è capace di raggiungere il *jhāna* (cfr. anche Ehara 1995, p. 161 e Ledi 1999c, pp. 27 e 29). Il *Visuddhimagga* suggerisce due alternative: o coltivare il *jhāna*, o contem-

di questo presupposto, anche i primi quattro passi della consapevolezza del respiro nel *Satipaṭṭhāna Sutta* sono stati a volte considerati nulla più che una semplice pratica di concentrazione.⁶⁹

Qui occorre notare che la menzione di gioia (*pīti*) e felicità (*sukha*) come quinto e sesto passo nello schema dell'*Ānāpānasati Sutta* non implica necessariamente l'esperienza dell'assorbimento, dato che entrambe possono emergere anche a prescindere dall'assorbimento.⁷⁰ Secondo un verso del *Dhammapada*, ad esempio, la gioia (*pīti*) può nascere come conseguenza della meditazione di visione profonda.⁷¹ Perciò, la

plare con saggezza dopo l'emersione dal *jhāna*. Ciononostante, entrambe sarebbero praticabili solo per chi può accedere all'assorbimento. La conseguenza è che, per chi è incapace di raggiungere uno stato di *jhāna*, una parte considerevole dell'esposizione del Buddha sulla consapevolezza del respiro diventerebbe fuori portata. Molto probabilmente a causa di ciò sono stati creati altri metodi per i meno portati alla concentrazione, come ad esempio contare i respiri (cfr. *Vism* 278–83 per istruzioni dettagliate). Istruzioni di questo tipo non si trovano nei discorsi del Buddha. Sebbene contare i respiri possa essere utile al principiante, in una certa misura introduce un cambiamento nello spirito di questa contemplazione, dato che alla lunga può ottundere la mente (motivo per cui contare è prescritto tradizionalmente come rimedio all'insonnia) oltre a stimolare l'attività concettuale della mente invece di placarla.

⁶⁹ Kheminda 1992, p. 5: “i quattro fondamenti della presenza mentale cominciano con un soggetto di meditazione di tranquillità (*samatha*), ossia con la consapevolezza dell'inspirazione ed espirazione”. Soma 1995, p. 360: “il porre la prima tetraide dell'*Ānāpānasati Sutta* all'inizio dei due principali *Satipaṭṭhāna Sutta* è chiara indicazione della necessità perlomeno del primo *jhāna* ... lo sviluppo della visione profonda è impossibile per chi non ha realizzato ... almeno il primo *jhāna*”. Ps I 249, tuttavia, suggerisce semplicemente che si possa conseguire il *jhāna* basandosi sul respiro, non che la consapevolezza del respiro nel *Satipaṭṭhāna Sutta* è solo un oggetto per la meditazione di *samatha*. L'impressione è rafforzata dal fatto che il sub-commentario al *Satipaṭṭhāna* Ps-pt I 349 si premura di dire che praticare la consapevolezza del respiro esternamente non può condurre a uno stato di assorbimento. Ciò mostra che agli occhi dei commentari la consapevolezza del respiro nel contesto del *satipaṭṭhāna* può essere intrapresa indipendentemente dallo stato di assorbimento.

⁷⁰ Difatti la definizione di gioia (*pīti*) data da Paṭis I 187 usa espressioni che non si adattano esclusivamente allo stato di assorbimento. Analogamente, in M II 203 la gioia dei primi due assorbimenti è paragonata alla gioia della sensualità, dando esempio di un tipo di gioia (*pīti*) marcatamente diversa da quella sperimentata durante l'assorbimento. Cfr. anche Buddhādāsa 1989, p. 51.

⁷¹ Dhp 374.

consapevolezza del respiro mentre si prova gioia o felicità non è ristretta necessariamente all'analisi retrospettiva che fa seguito all'emersione dall'assorbimento, né agli stati di tranquillità immediatamente precedenti.

Sebbene il respiro possa senza dubbio essere usato per sviluppare la concentrazione, le istruzioni dei sedici passi si basano invariabilmente su una distinta consapevolezza di ogni inspirazione ed espirazione. Lo scopo principale di questa distinzione è favorire il riconoscimento della natura impermanente del respiro. Ogni fenomeno fisico o mentale che entra nel campo della coscienza durante i sedici passi viene esperito sullo sfondo del ritmo sempre mutevole dell'inspirare ed espirare, che funge da promemoria dell'impermanenza (cfr. Fig. 6.2).⁷²

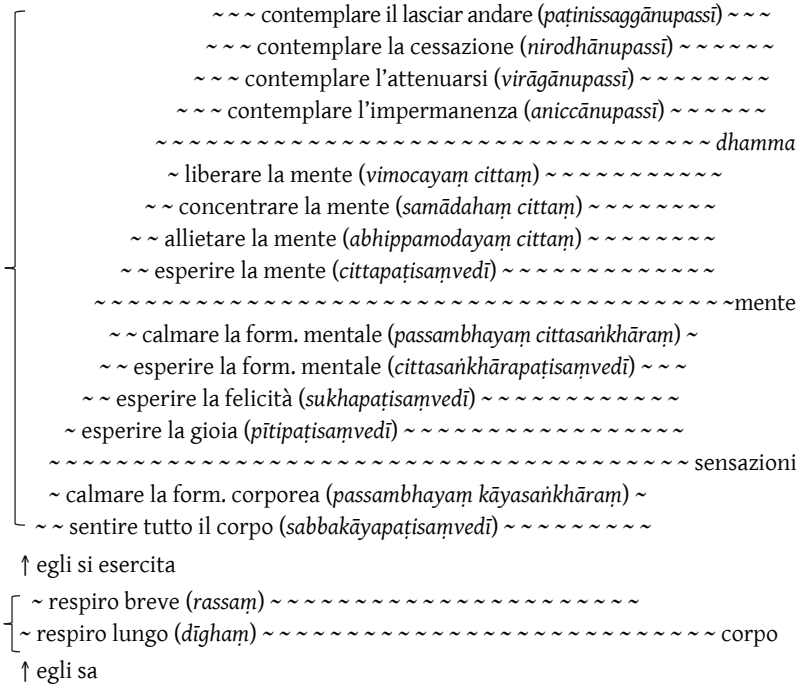
Perciò, da un attento esame dei sedici passi emerge uno schema progressivo che abbraccia aspetti via via più sottili dell'esperienza soggettiva sul costante sfondo dell'impermanenza.⁷³ Viceversa, in prossimità dell'assorbimento l'esperienza acquista un carattere più omogeneo, tale per cui non si è più chiaramente consapevoli della distinzione fra inspirare ed espirare o dei fenomeni collegati.

La differenza fondamentale fra la consapevolezza del respiro come pratica di *samatha* e come pratica di *vipassanā* dipende dal punto di vista dal quale si osserva il respiro, dato che l'accento sul semplice riconoscere la presenza del respiro è in grado di condurre a livelli più profondi di concentrazione mentre l'accento sui vari fenomeni collegati al processo respiratorio non porta a un'esperienza unificata ma resta nella dimensione della varietà e dell'esperienza sensoriale favorendo quindi lo sviluppo della visione profonda. Que-

⁷² L'uso del respiro come mezzo per sviluppare la percezione dell'impermanenza trova un parallelo in A III 306 e A IV 319, in cui il ricordo dell'inevitabilità e imprevedibilità della morte è collegato all'imprevedibilità del prossimo respiro. Cfr. anche S V 319, in cui la pratica dei sedici passi della consapevolezza del respiro porta alla realizzazione della natura impermanente delle sensazioni.

⁷³ Cfr. p. es. Th 548, che raccomanda di praticare la consapevolezza del respiro nel "giusto ordine", dimostrando piena coscienza del suo carattere intrinsecamente progressivo. Un'esposizione dettagliata dei sedici passi come un'unica pratica integrata si può trovare in Buddhādāsa 1989, pp. 53–89. Cfr. anche Gethin 1992, p. 59; Levine 1989, pp. 32–6; Ṭhānissaro 1993, p. 67; Vimalo 1987, p. 158.

ste considerazioni suggeriscono che i sedici passi non siano solo una pratica di concentrazione ma introducano un elemento di visione profonda nella pratica della consapevolezza del respiro.



(Il segno ~ indica che la consapevolezza dell'inspirare ed espirare fa da sfondo a ogni singolo passo.)

Fig. 6.2 Struttura dell'*ānāpānasati* in sedici passi

Un esame del contesto in cui vengono insegnati i sedici passi dell'*Ānāpānasati Sutta* conferma tale ipotesi. Secondo la sezione introduttiva del discorso stesso, il motivo per cui il Buddha tiene questo discorso è dimostrare a un gruppo di monaci che usano già il respiro come oggetto di meditazione (probabilmente come esercizio di concentrazione) come è possibile coltivarlo in quanto *satipaṭṭhāna*.⁷⁴

⁷⁴ M III 78. Cfr. anche S V 315, dove il Buddha espone i sedici passi a un monaco che

Ossia, il Buddha accoglie il respiro come oggetto di meditazione per dimostrare come *sati* possa portare naturalmente dalla consapevolezza del respiro a una consapevolezza inclusiva di sensazioni, mente e *dhamma*, e dunque a uno sviluppo di tutti i *satipaṭṭhāna* e all’emergere dei sette fattori del risveglio.⁷⁵ Dunque la principale intenzione dell’esposizione del Buddha è ampliare la portata della consapevolezza del respiro dall’osservazione del fenomeno fisico all’osservazione di sensazioni, mente e *dhamma*, e in tal modo utilizzarla come strumento di visione profonda.⁷⁶ Alla luce di ciò sembra sensato concludere che lo scopo dei sedici passi della consapevolezza del respiro descritti nell’*Ānāpānasati Sutta*, e per implicazione lo scopo dei quattro passi della consapevolezza del respiro nel *Satipaṭṭhāna Sutta*, non sia solo lo sviluppo della concentrazione, ma includa tanto la calma quanto la visione profonda.

VI.5 POSTURE E ATTIVITÀ

Tornando alle contemplazioni *satipaṭṭhāna*, i due esercizi successivi descritti nel discorso, la consapevolezza delle quattro posture e la chiara coscienza delle attività, si occupano entrambe di dirigere l’attenzione al corpo in attività. Le istruzioni per contemplare le quattro posture sono:

Quando cammina, sa “cammino”; quando sta in piedi, sa “sto in piedi”; quando è seduto, sa “sto seduto”; quando è disteso,

praticava già una forma di consapevolezza del respiro allo scopo di farlo progredire nella pratica. Cfr. anche Debes 1994, p. 197.

⁷⁵ In M III 83 il Buddha associa ciascuna tetrade dello schema in sedici passi a un particolare *satipaṭṭhāna*, mentre in M III 87 offre il collegamento ai fattori del risveglio. La stessa correlazione compare in S V 323–36. S V 312, inoltre, associa la consapevolezza del respiro a ciascun fattore del risveglio singolarmente.

⁷⁶ Il potenziale illuminante dei sedici passi è descritto in Paṭiṣ I 95, secondo cui ognuno dei passi può condurre alla realizzazione. Paṭiṣ I 178–82 illustra questo potenziale collegando il primo passo della consapevolezza del respiro (respiro lungo) al fare esperienza dell’apparire e scomparire di sensazioni, cognizioni e pensieri, ai fattori del risveglio e all’esperienza del *Nibbāna*. Cfr. anche Ñānamoli 1982b, p. 163.

sa “sono disteso”; o sa come sia disposto il suo corpo.⁷⁷

L'enumerazione delle quattro posture in questa istruzione procede dal più attivo camminare alle posture relativamente più raffinate e passive.⁷⁸ Qui l'istruzione è “conoscere” ognuna di queste posture, il che implica, probabilmente, una qualche forma di consapevolezza propriocettiva.⁷⁹ In altri discorsi, spesso le quattro posture esprimono l'idea di fare qualcosa “in ogni momento”.⁸⁰ Nel contesto del *satipaṭṭhāna*, evocano la continuità della consapevolezza durante tutte le attività. Difatti, secondo questa istruzione la contemplazione non si limita alle quattro posture ma include qualunque altra posizione assunta dal corpo. In pratica, quindi, il senso di questa particolare contemplazione è essere consapevoli del corpo in generale, essere “con” il corpo durante le sue normali attività invece di farsi portare via da pensieri e idee, ossia essere mentalmente ancorati al corpo.

Fra le contemplazioni *satipaṭṭhāna*, questo esercizio è quello che più chiaramente serve a dare un solido radicamento della consapevolezza nel corpo. In virtù di questo suo ruolo fondante, sembra ragionevole seguire la versione del *Madhyama Āgama* che la colloca all'inizio delle contemplazioni del corpo. Per il principiante in *satipaṭṭhāna*, il semplice esercizio di essere consapevole del corpo in qualunque posizione aiuta ad aumentare gradualmente la continuità di *sati*. Eseguendo anche i movimenti fisici meno importanti in maniera cosciente e deliberata, le attività più ordinarie possono diventare occasioni di coltivazione mentale. La consapevolezza allenata in questo modo costituisce una base importante per la meditazione formale, dato che la pratica diligente di questa contemplazione mette notevolmente sotto controllo la tendenza alla distrazione.

⁷⁷ M I 56.

⁷⁸ Cfr. M I 120, dove il passaggio dal camminare velocemente al camminare lentamente, allo stare fermo in piedi, al sedersi e infine al distendersi è accompagnato dal commento che in questo modo una postura grossolana è sostituita da una più sottile. Cfr. anche Fessel 1999, p. 111.

⁷⁹ La propriocezione è la capacità di sentire la posizione, la localizzazione e il movimento del corpo e delle sue parti.

⁸⁰ P. es. A IV 301.

La consapevolezza delle quattro posture non è solo un modo per nutrire la presenza mentale; le quattro posture possono essere adoperate anche come oggetto di investigazione saggia. Un verso delle *Theragāthā*, ad esempio, associa la capacità di assumere una qualunque delle quattro posture all'interazione fra le ossa e i tendini specificamente coinvolti.⁸¹ Nel descrivere così la meccanica sottostante alle attività fisiche, il verso schiude una prospettiva sulla contemplazione del corpo che ha ricevuto molta attenzione da parte degli insegnanti di meditazione contemporanei.⁸² Di solito, i meccanismi implicati nell'assumere una posizione corporea o eseguire un movimento sfuggono alla nostra attenzione, dato che il nostro interesse è rivolto all'esito dell'azione. In particolare, un esempio pratico di come investigare l'attività del camminare si trova nei commentari, che suggeriscono di scomporre il processo nelle fasi costitutive di ogni singolo passo, che si possono poi associare ai quattro elementi.⁸³

Come detto, spesso le quattro posture sono menzionate nei discorsi per indicare che qualcosa dovrebbe essere fatto "in ogni momento". In questo senso, a volte sono associate a vari eventi mentali predominanti come la paura, pensieri malsani, o al superare i cinque impedimenti.⁸⁴ Questi passi collegano ciascuna delle quattro posture alla consapevolezza dello stato mentale che le accompagna nel presente. Ciò indica che eliminare gli stati mentali non salutari, ad esempio, non è un compito limitato alla seduta formale ma può e deve essere portato avanti in ogni circostanza o postura. Il fatto che la meditazione non vada associata esclusivamente alla postura seduta è riconosciuto anche dal *Vimuttimaggā* e dal *Visuddhimaggā*, che segnalano come si possano adottare altre posture per la pratica meditativa a seconda del carattere individuale.⁸⁵

⁸¹ Th 570.

⁸² Istruzioni pratiche dettagliate si possono trovare in Mahasi 1991, pp. 9–16. Cfr. anche Debes 1994, p. 113 e Lily de Silva (n.d.), p. 13.

⁸³ Vism 622: predominanza di terra + acqua = poggiare; predominanza di fuoco + aria = sollevare. Cfr. anche Silananda 1995, p. 7.

⁸⁴ M I 21 associa le quattro posture al vincere la paura; M III 112 all'evitare desideri e scontento; A II 13 e It 116 al non tollerare pensieri malsani; A II 14 e It 118 al superare i cinque impedimenti.

⁸⁵ Secondo Ehara 1995, p. 61, stare fermi in piedi e camminare sono posture parti-

Un'altra possibilità suggerita dal fatto che i discorsi collegano le quattro posture a vari stati mentali è osservare l'interazione fra gli stati mentali e il modo in cui si eseguono attività come camminare, sedere, eccetera. Grazie all'osservazione si può prendere coscienza di come un particolare stato mentale si esprime nella propria postura fisica, o di come la condizione, la posizione e il movimento del corpo influenzano la mente.⁸⁶ Postura fisica e stato mentale sono intrinsecamente collegati, di modo che una chiara coscienza dell'una favorisce naturalmente la consapevolezza dell'altro. In tal modo, la contemplazione delle quattro posture può condurre a un'investigazione della relazione condizionale fra mente e corpo.

Questa particolare contemplazione può anche indurre a mettere in questione il senso di identità soggiacente a ognuna delle quattro posture.⁸⁷ I commenti danno una forma pratica a tale possibilità,

colarmente adatte alle personalità passionali (*rāgacarita*) mentre la postura seduta e distesa sono più adatte alle personalità colleriche (*dosacarita*). Vism 128 aggiunge che bisogna adottare qualunque postura risulti efficace per lo sviluppo della concentrazione. Secondo il commentario al *satipatthāna* Ps I 264, la chiara coscienza in relazione allo stirarsi e piegarsi, un aspetto della successiva contemplazione del corpo, implica conoscere il momento giusto per compiere tali azioni, dato che le sensazioni dovute al mantenere troppo a lungo una posizione scomoda potrebbero ostacolare il progresso della meditazione. Chah 1993, p. 40, osserva che “certe persone credono che più a lungo si sta seduti, più si dev'essere saggi ... la saggezza deriva dall'essere presenti in tutte le posture”. Analogamente Vimalaramsi 1997, p. 47, nota che “è molto più importante osservare cosa succede nella mente che restare seduti con sensazioni di disagio o dolore ... non c'è niente di magico nel sedersi sul pavimento ... La magia viene da una mente lucida e calma”.

⁸⁶ Dhammiko 1961, p. 188. Fryba 1989, p. 125, consiglia perfino di assumere deliberatamente la postura di una persona insicura e ansiosa, poi di cambiarla per esprimere sicurezza e in questo modo sperimentare con le varie posture e il loro rapporto con le diverse emozioni. Van Zeyst 1989, p. 31, suggerisce: “si osserva e si è consapevoli di come questi movimenti sono l'espressione del proprio atteggiamento mentale: aggressivo nel camminare, o forse sfuggente; sconfitto nel giacere supino ... fermo in piedi perplesso o speranzoso; sedersi soddisfatto o timoroso ... elegante nel gesto nel desiderio di piacere ... sgraziato nei movimenti per rabbia e frustrazione ... immobile per il dubbio e la paura ...”.

⁸⁷ Cfr. p. es. S III 151, che descrive come l'idea errata del sé della persona comune sia intrinsecamente legata all'assunzione di questa o quella postura. Secondo

suggerendo che la differenza fondamentale fra il semplice camminare e la meditazione camminata in quanto *satipaṭṭhāna* è che il meditante tenga a mente la domanda: “Chi cammina? Di chi è questo andare?”.⁸⁸

Un'altra prospettiva sullo sviluppo della visione profonda può essere raggiunta rivolgendo l'attenzione ai piccoli aggiustamenti della postura. La causa scatenante di questi aggiustamenti è l'evitare il dolore fisico che emerge quando si mantiene a lungo la stessa posizione. A una più attenta osservazione diventa ovvio che la maggior parte degli aggiustamenti semiconsci compiuti in ogni posizione sono un tentativo continuo di alleviare il dolore inerente all'avere un corpo fisico.⁸⁹

Delle quattro posture, i discorsi collegano specificamente il camminare e lo stare distesi all'esercizio della consapevolezza. Spesso, la meditazione camminata compare incidentalmente quando un visitatore, giunto presso un insediamento di monaci, li trova occupati a fare questa pratica all'aperto.⁹⁰ Svitati passi dipingono il Buddha e alcuni dei suoi discepoli anziani impegnati nella meditazione camminata.⁹¹ Ciò dimostra che la meditazione camminata era ritenuta degna di essere intrapresa anche dai praticanti avanzati. Secondo i discorsi, la meditazione camminata fa bene alla salute e alla digestione e favorisce lo sviluppo di una concentrazione prolungata.⁹² I

Ñāṇapaṇḍita 1992, p. 64, “la consapevolezza delle posture favorirà un iniziale riconoscimento della natura impersonale del corpo”.

⁸⁸ Ps I 251, perché in tal modo l'idea di un io agente può essere superata. Ps I 252 aggiunge che ciò va applicato a qualunque postura.

⁸⁹ Vism 640 spiega che la caratteristica di *dukkha* è celata dalle quattro posture. Naeb 1993, p. 143, spiega: “è il dolore che spinge ... a cambiare postura in continuazione ... cambiamo per rimediare al dolore ... è come curare una malattia perenne ... c'è dolore in tutte le posizioni”. Suggestioni analoghi si trovano nel *Mahāprajñāpāramitāsāstra (in Lamotte 1970, p. 1157) e in Ñāṇārāma 1997, p. 29.

⁹⁰ P. es. D I 89; M I 229; M I 332; M II 119; M II 158; A V 65; Ud 7.

⁹¹ Del Buddha che pratica la meditazione camminata si parla in D I 105; D III 39; D III 80; S I 107; S I 179; S I 212; Th 480; Th 1044. La sua meditazione camminata si svolgeva durante la notte (S I 107), e anche durante il giorno (S I 179 e S I 212). S II 155 riferisce che tutti i discepoli anziani si dedicavano alla meditazione camminata, ciascuno con un gruppo di altri monaci.

⁹² A III 29. Il miglioramento della salute e della digestione come benefici della

commentari documentano il potenziale illuminante della meditazione camminata con esempi in cui la piena realizzazione viene raggiunta nel corso di questo esercizio.⁹³

Diversamente dal modo in cui viene solitamente praticata al giorno d'oggi, le istruzioni tipiche per la meditazione camminata che si trovano nei discorsi prendono come principale oggetto di osservazione gli stati mentali. Le istruzioni in questo contesto non menzionano la consapevolezza della postura o della dinamica del camminare, ma parlano di purificare la mente dagli stati ostacolanti.⁹⁴ Dato che la stessa espressione viene usata per la meditazione seduta, il senso è proseguire la meditazione che si stava facendo da seduti in una diversa posizione.

Un discorso dell'*Aṅguttara Nikāya* consiglia la meditazione camminata come antidoto alla sonnolenza. In questo caso, però, le istruzioni si discostano da quelle tipiche: il meditante deve concentrarsi sul tratto di terreno su cui cammina, tenere i sensi sotto controllo e impedire alla mente di distrarsi all'esterno.⁹⁵

Per coltivare la presenza mentale nei riguardi della postura distesa il meditante dovrebbe coricarsi con consapevolezza sul fianco destro nella parte centrale della notte tenendo presente l'ora della sveglia.⁹⁶ Le istruzioni riguardo all'addormentarsi con presenza mentale sembrano riguardare principalmente il risvegliarsi a un'ora pre-

meditazione camminata sono documentati anche da Vin II 119. Sulla pratica della meditazione camminata cfr. anche Khantipālo 1981, p. 95; Kundalābhivamsa 1993, pp. 75–8; Thitavaṇṇo 1988, pp. 120–2.

⁹³ Ps I 257 riferisce la storia di un monaco che consegue lo stato di *arahant* dopo vent'anni di meditazione camminata intensiva. Ps I 258 riporta la stessa realizzazione per un altro monaco dopo sedici anni di meditazione camminata.

⁹⁴ M I 273: “mentre camminiamo e sediamo, purificheremo la nostra mente dagli stati ostacolanti”. L'espressione “stati ostacolanti” è sinonimo dei cinque impedimenti (cfr. p. es. S V 94).

⁹⁵ A IV 87.

⁹⁶ P. es. M I 273. Il consiglio di dormire sul fianco destro (nella “postura del leone”) potrebbe derivare dal fatto che la funzione cardiaca è meno ostacolata dal peso del corpo rispetto a quando ci si corica sul fianco sinistro (cosa che può dare adito a brutti sogni).

stabilità.⁹⁷ Secondo questi passi, addormentarsi con consapevolezza migliora la qualità del sonno e previene gli incubi e le polluzioni notturne.⁹⁸

In conclusione occorre sottolineare che, malgrado queste diverse prospettive sullo sviluppo della visione profonda in relazione alle quattro posture, il suggerimento contenuto nell'istruzione del *Satipaṭṭhāna Sutta* è semplicemente una consapevolezza del corpo in generale e di come è disposto nello spazio.

Una volta che la presenza mentale riguardo alle quattro posture ha portato a un radicamento della consapevolezza nel corpo ci si può rivolgere alla contemplazione successiva introdotta dal *Satipaṭṭhāna Sutta*: la chiara coscienza (*sampajāna*) rispetto a una gamma di attività fisiche.⁹⁹ Le istruzioni relative a tale chiara coscienza sono:

Quando va o torna agisce in piena coscienza; quando guarda e distoglie lo sguardo agisce in piena coscienza; quando flette ed estende le membra agisce in piena coscienza; quando indossa le vesti e porta mantello e ciotola agisce in piena coscienza; quando mangia, beve, ingerisce e gusta agisce in piena coscienza; quando defeca e urina agisce in piena coscienza; quando cammina, sta in piedi, siede, si addormenta, si sveglia, parla e tace agisce in piena coscienza.¹⁰⁰

⁹⁷ Nāṇavīra 1987, p. 158.

⁹⁸ Vin I 295 e A III 251.

⁹⁹ Cfr. A III 325, secondo cui la consapevolezza delle quattro posture costituisce la base della presenza mentale e della chiara coscienza.

¹⁰⁰ M I 57. Va notato che la maggior parte delle forme verbali pali usate in questa istruzione è coniugata al participio passato, che introduce una sfumatura di passività nelle attività sotto osservazione. Secondo Kalupahana 1999, p. 283, il Buddha usa le forme passive come espediente pedagogico per sottolineare la caratteristica del non-sé. Un altro punto interessante è che anche qui troviamo le posture menzionate nell'esercizio precedente. Il commentario Ps I 269 spiega che la differenza fra la contemplazione delle posture (camminare, stare in piedi, sedere) nel primo e nel secondo esercizio è che nell'ultimo caso hanno una durata relativamente breve. La spiegazione commentariale potrebbe alludere al fatto che la chiara coscienza è particolarmente importante nel momento in cui si assume una particolare postura (in termini di scopo e opportunità), laddove la

Oltre a essere una delle contemplazioni del corpo del *Satipaṭṭhāna Sutta*, questo esercizio costituisce anche uno dei passi specifici dell'addestramento graduale e va sotto il nome di "presenza mentale e chiara coscienza" (*sati-sampajañña*).¹⁰¹ Nella sequenza dell'addestramento graduale, la presenza mentale e chiara coscienza in relazione alle attività fisiche occupa un posto di transizione fra un addestramento preliminare e la vera e propria meditazione seduta.¹⁰² Più precisamente, presenza mentale e chiara coscienza completano gli stadi preliminari relativi alla condotta etica, al contenimento e all'appagamento, e rappresentano il punto d'avvio per la meditazione formale, in cui ci si reca in un luogo appartato allo scopo di superare gli impedimenti, progredire nei vari livelli di assorbimento e ottenere la realizzazione.¹⁰³ Quindi, lo sviluppo della presenza mentale e della chiara coscienza è il fondamento di meditazioni più formali come, nel contesto in esame, le altre contemplazioni descritte nel *Satipaṭṭhāna Sutta*.¹⁰⁴

consapevolezza posturale è applicata più utilmente al permanere in una certa posizione.

¹⁰¹ P. es. D I 70.

¹⁰² Sulla base delle caratteristiche comuni del sentiero dell'addestramento graduale, così come viene descritto in svariati discorsi (p. es. D I 63-84; M I 179-84; M I 271-80; M I 354-7), questo schema si può suddividere in cinque stadi principali: 1. fiducia iniziale e abbandono della vita domestica; 2. educazione di base alla condotta etica e all'appagamento; 3. contenimento dei sensi coniugato a presenza mentale e chiara coscienza in relazione alle attività fisiche; 4. abbandono degli impedimenti e sviluppo dell'assorbimento; 5. realizzazione. Questi cinque passi corrispondono, entro certi limiti, alle cinque facoltà o cinque forze: 1. fiducia; 2. energia; 3. presenza mentale; 4. concentrazione; 5. saggezza (cfr. Crangle 1994, p. 163). Ma occorre aggiungere che le cinque facoltà o forze non vanno coltivate necessariamente in sequenza, ma vanno attivate sinergicamente. Barnes 1981, p. 237, suggerisce uno schema alternativo di sei passi distinguendo il contenimento sensoriale dalla presenza mentale e chiara coscienza, come due stadi separati.

¹⁰³ Svariati discorsi (p. es. M I 181; M I 269; M I 346) menzionano esplicitamente la chiara coscienza delle attività come preconditione per la meditazione seduta formale. Questo ruolo preparatorio è ripreso in Ps I 290 e Ps-pt I 380, che raccomandano la chiara coscienza delle attività quale base per lo sviluppo di *sati* come fattore del risveglio. Cfr. anche Bronkhorst 1985, p. 311 e Bucknell 1984, p. 29.

¹⁰⁴ La differenza di carattere fra la consapevolezza diretta alle posture e alle attività

Il composto “presenza mentale e chiara coscienza” indica che, oltre alla consapevolezza delle attività elencate, la presenza della “chiara coscienza” gioca un ruolo importante. Dato che nei discorsi il termine “chiaramente cosciente” ricorre, da solo o in combinazione con *sati*, in una varietà di contesti e può assumere un’ampia gamma di significati,¹⁰⁵ ci si può chiedere quale implicazioni abbia la “chiara coscienza” in relazione alle varie attività menzionate. Né il *Satipatthāna Sutta*, né le esposizioni della via graduale danno altre informazioni. I commentari suppliscono con un’analisi dettagliata dei quattro aspetti della chiara coscienza (cfr. Fig. 6.3). Secondo i commentari, la chiara coscienza dovrebbe riguardare lo scopo dell’attività e la sua idoneità. Inoltre, bisognerebbe comprendere chiaramente come l’attività in questione si collega alla pratica meditativa prescelta (al proprio “pascolo”), e bisognerebbe coltivare anche la “non illusione” riconoscendo chiaramente la vera natura della realtà.¹⁰⁶ Uno scrutinio dei discorsi porta alla luce numerosi passi che corroborano o chiarificano ulteriormente l’esposizione commentariale.

Secondo il *Mahāsuññata Sutta*, si può parlare con chiara coscienza astenendosi da argomenti inadatti a chi ha lasciato la vita secolare. Qui “chiara coscienza” implica che la conversazione verta su argomenti come l’appagamento, la solitudine, la concentrazione, la saggezza, eccetera, poiché in tal modo diventa “rilevante” per il progresso nel cammino.¹⁰⁷ Questo esempio richiama il primo aspetto della chiara coscienza elencato dai commentari, che riguarda lo scopo di un’attività.

fisiche, e le successive contemplazioni del corpo ha portato Schmithausen 1976, pp. 253–5 a concludere che le contemplazioni delle parti anatomiche, degli elementi e di un cadavere potrebbero essere aggiunte più tarde, perché il loro carattere è alquanto diverso dal tipo di consapevolezza praticata nel corso della contemplazione delle posture del corpo e la chiara coscienza delle attività fisiche.

¹⁰⁵ Cfr. p. 47.

¹⁰⁶ Ps I 253–61.

¹⁰⁷ M III 113. Ciò affianca una spiegazione sub commentariale, Ps-pt I 364, che mette in rapporto lo sviluppo della chiara coscienza in relazione alla parola con l’astenersi da argomenti inadatti alla conversazione.

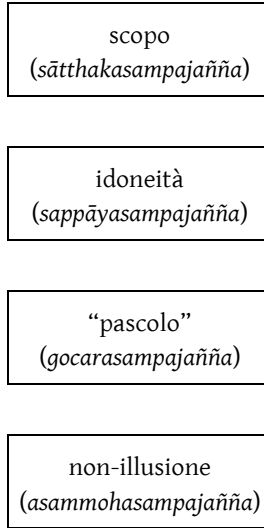


Fig. 6.3 Quattro aspetti della “chiara coscienza” nei commentari

Diverse delle attività elencate in questa sezione del *Satipaṭṭhāna Sutta*, come “andare e tornare”, “guardare e distogliere lo sguardo”, “flettere ed estendere le membra”, “indossare le vesti e portare mantello e ciotola”, vengono menzionate insieme, cumulativamente, in altri passi dei discorsi.¹⁰⁸ Questi casi non parlano esplicitamente di chiara coscienza ma sono istruzioni rivolte ai monaci sul comportamento corretto. Il punto sottolineato in questi discorsi riguardo tali attività è che esse andrebbero svolte con grazia e gradevolezza (*pāsā-dika*).¹⁰⁹ Analogamente, il *Madhyama Āgama* cinese parla di “comportamento decoroso e tranquillo” nel caso del monaco che pratica la chiara coscienza delle attività fisiche.¹¹⁰ A giudicare da questi passi,

¹⁰⁸ In M I 460 e A II 123 come parte di un’istruzione rivolta a un monaco su come eseguire correttamente queste attività fisiche. In A IV 169 ritroviamo la stessa serie in riferimento alla condotta appropriata, nel caso di un cattivo monaco che cerca di nascondersi dietro un comportamento esteriore corretto.

¹⁰⁹ P. es. A II 104 e A V 201; cfr. anche Th 927 e Pp 44. Th 591 estende il concetto alle quattro posture. Law 1922, p. 81, traduce *sampajañña* in questo contesto con “deliberatamente”.

¹¹⁰ Minh Chau 1991, p. 83.

questo particolare gruppo di attività esemplifica una modalità di condotta accurata e dignitosa, adatta a chi sceglie la vita del monaco o della monaca.

La necessità di attenersi a tale modello di buona condotta ha trovato espressione nelle numerose regole di addestramento della comunità monastica, che codificano in minuto dettaglio vari aspetti della condotta quotidiana.¹¹¹ L'importanza accordata alla condotta esteriore nell'India antica appare evidente anche nel *Brahmāyu Sutta*, dove un esame attento della condotta quotidiana del Buddha è un elemento per cercare di valutarne la realizzazione spirituale.¹¹² La necessità per un monaco o una monaca di comportarsi in modo coscienzioso e dignitoso corrisponde al secondo aspetto della chiara coscienza menzionato nei commentari, quello che correla la chiara coscienza all'idoneità di una determinata azione.

Un passo dell'*Āṅguttara Nikāya* associa la chiara coscienza con l'attività del guardare. Il passo parla di Nanda, un monaco dal temperamento spiccatamente sensuale, che fa appello a tutte le sue forze per prevenire il sorgere di desideri e scontento (*abhijjhādomanassa*) quando guarda in una certa direzione.¹¹³ La terminologia usata in questo caso mostra che questa forma di chiara coscienza è collegata al contenimento sensoriale. Una sfumatura analoga si può trovare nel *Mahāsuññata Sutta*, che collega la chiara coscienza delle quattro posture al contenimento sensoriale.¹¹⁴ Entrambi i passi corrispondono al terzo aspetto della chiara coscienza menzionato nel commentario, quello relativo al "pascolo". Abbiamo già incontrato questo termine in relazione alle metafore per *sati*, che descrivono *satipaṭṭhāna* come il pascolo adatto a un monaco, mentre il pascolo improprio è rappresen-

¹¹¹ Si tratta in particolare delle settantacinque regole *sekhiya*, Vin IV 184–206. L'importanza della condotta esteriore è notata da Collins 1997, p. 198. Holt 1999, p. 102, osserva che le "le regole *sekhiya* ... sono molto di più che mera etichetta sociale: sono il riflesso esteriore della condizione mentale del *bhikkhu*". Un'utile esposizione delle regole *sekhiya* si può trovare in Ṭhānissaro 1994, pp. 489–510.

¹¹² M II 137, che descrive in dettaglio la maniera in cui il Buddha esegue varie attività come camminare, guardare, sedersi, eccetera.

¹¹³ A IV 167.

¹¹⁴ M III 113.

tato dalle distrazioni sensoriali.¹¹⁵ Ciò suggerisce che la chiara coscienza riguardo al “pascolo” consista in particolare nel contenimento sensoriale.

Il quarto aspetto menzionato dal commentario, che associa la chiara coscienza all’assenza di illusione (*asammoha*), trascende il contesto della contemplazione del corpo. Possedere una chiara comprensione della vera natura della realtà è un compito della chiara coscienza (*sampajāna*) in generale, una qualità che, secondo la “definizione”, va coltivata in tutte le contemplazioni *satipaṭṭhāna*.

La trattazione commentariale dei quattro aspetti intrinseci alla chiara coscienza segue una successione progressiva in cui la chiara coscienza dello scopo (il progresso verso il risveglio) fa da sfondo alla corrispondente condotta “idonea”, che a sua volta facilita il contenimento dei sensi e la pratica meditativa, le quali, a loro volta, consentono l’emergere della visione profonda della vera natura della realtà. In tal modo, la pratica *satipaṭṭhāna* di coltivare la chiara coscienza delle attività combina una condotta finalizzata e dignitosa con il contenimento dei sensi allo scopo di gettare le basi per l’emergere della visione profonda. Di fatto, entro certi limiti la condotta idonea e il contenimento dei sensi coincidono, dato che molti aspetti del codice di condotta monastico hanno lo scopo di facilitare il contenimento e, d’altro canto, le attività fisiche assumono una forma più elegante e decorosa grazie alla compostezza mentale derivante dall’assenza di distrazioni sensoriali.

Rispetto alla contemplazione delle quattro posture, la chiara coscienza delle attività introduce un elemento in più, dato che la prima consiste semplicemente nella pura consapevolezza delle posizioni e dei movimenti naturali, mentre la seconda implica l’adozione deliberata di un comportamento composto e dignitoso.

VI.6 LE PARTI ANATOMICHE E GLI ELEMENTI

I due esercizi successivi elencati nel *Satipaṭṭhāna Sutta*, la contemplazione della costituzione anatomica del corpo e la contemplazione del

¹¹⁵ A V 352 e S V 149; cfr. anche p. 66.

corpo dal punto di vista dei quattro elementi, rivolgono la consapevolezza a un'analisi della costituzione fisica. Nella prima delle due meditazioni analitiche si esamina il corpo elencandone le diverse componenti anatomiche, gli organi e i fluidi.¹¹⁶ Il passo recita:

Esamina questo stesso corpo dalla pianta dei piedi in su e dalla cima della testa in giù, racchiuso dalla pelle e pieno di impurità di vario tipo, così: “in questo corpo ci sono capelli, peli, unghie, denti, pelle, carne, tendini, ossa, midollo, reni, cuore, fegato, diaframma, milza, polmoni, mesenterio, stomaco, feci, bile, flemma, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, lubrificante, saliva, muco, fluido sinoviale e urina”.¹¹⁷

In altri discorsi, l'elenco delle parti anatomiche è seguito dalle parole: “e qualsiasi altra parte ci sia”.¹¹⁸ Ciò indica che l'elenco del *satipaṭṭhāna* non è esaustivo e che gli elementi menzionati sono esempi del tipo di parti corporee da contemplare. Difatti, altri passi citano parti o fluidi che non compaiono nella lista, come il cervello, il membro virile o il cerume, il che dimostra che l'elenco del *satipaṭṭhāna* non esaurisce la conoscenza dell'anatomia umana disponibile nell'India antica.¹¹⁹

¹¹⁶ Descrizioni dettagliate delle singole parti si possono trovare in Ehara 1995, pp. 171–7 e Vism 248–65. L'elenco delle parti anatomiche contenuto nel *Madhyama Āgama* corrisponde puntualmente alla versione pali (in Minh Chau 1991, p. 90; Nhat Hanh 1990, p. 157), mentre l'*Ekottara Āgama* riporta solo ventidue parti (Nhat Hanh 1990, p. 170). Secondo Hayashima 1967, p. 272, le versioni sanscrite di questa contemplazione *satipaṭṭhāna* menzionano in tutto trentasei parti (in effetti, un passo del *Ratnamegha*, citato in Bendall 1990, p. 202, elenca per la contemplazione del corpo trentasei parti anatomiche). Il fatto che nel *Satipaṭṭhāna Sutta* ne siano elencate trentuno potrebbe avere un significato collaterale, dato che nella cosmologia buddhista i regni dell'esistenza sono appunto trentuno. Quindi la descrizione dell'esistenza materiale al livello microcosmico e macrocosmico si sarebbe servita dello stesso modello. Alcune delle parti anatomiche menzionate dal *Satipaṭṭhāna Sutta* si trovano anche nella *Maitrī Upaniṣad* 1.3. Sebbene il passo in questione sia molto probabilmente posteriore ai discorsi pali, mostra che questo tipo di contemplazione del corpo non era prerogativa dei praticanti buddhisti.

¹¹⁷ M I 57.

¹¹⁸ M I 421 e M III 240.

¹¹⁹ Sn 199 menziona il cervello. Effettivamente, il cervello viene aggiunto alla lista

La serie di parti anatomiche presente nel *Satipaṭṭhāna Sutta* segue una sequenza naturale che va dalle componenti solide ed esterne ai liquidi organici passando per gli organi interni. La sequenza rappresenta il progressivo affinarsi della consapevolezza. Le parti più facilmente accessibili sono menzionate per prime, mentre gli aspetti del corpo più in giù nell'elenco richiedono un maggior grado di consapevolezza e di sensibilità. In alternativa, la sequenza potrebbe corrispondere a un esercizio di visualizzazione in cui il proprio corpo viene gradualmente spogliato delle sue parti, l'una dopo l'altra.¹²⁰

Il *Visuddhimagga* indica che la pratica di questo esercizio comporta passare dal rivolgere l'attenzione a ogni singola parte anatomica alla consapevolezza dell'insieme.¹²¹ Ciò suggerisce che negli stadi più avanzati di questa pratica le singole parti perdano di importanza e che la consapevolezza sia rivolta alla natura composita e non attraente del corpo nella sua interezza. Secondo il *Sampasādaniya Sutta* è anche possibile passare dalle parti anatomiche alla consapevolezza del solo scheletro.¹²²

Uno schema progressivo analogo a queste istruzioni *satipaṭṭhāna* si può trovare nel *Vijaya Sutta* del *Sutta Nipāta*, dove un'accurata investigazione del corpo procede dalle parti anatomiche esterne ai suoi organi e fluidi interni.¹²³ Nel *Vijaya Sutta* questa investigazione del

del *satipaṭṭhāna* da Paṭi I 7, e viene anche citato nella corrispondente versione cinese del *Madhyama Āgama* (in Minh Chau 1991, p. 90). Vism 240 spiega che il cervello non è elencato nel *Satipaṭṭhāna Sutta* perché già compreso sotto la voce "midollo osseo". Il membro virile è menzionato in D I 106 e Sn 1022. L'omissione del membro virile dal *satipaṭṭhāna* non sorprende, dato che le istruzioni dovevano rivolgersi indistintamente a meditanti di ambo i sessi; secondo van Zeyst 1982, p. 80, tuttavia, "il pensiero del sesso è stato eliminato o aggirato con prudenza vittoriana". Il cerume ricorre in Sn 197.

¹²⁰ Debes 1994, p. 124.

¹²¹ Vism 265.

¹²² Si tratta dei primi due di quattro "conseguimenti della visione" descritti in D III 104. Cfr. anche S V 129, dove si osserva che la contemplazione delle ossa comporta molti benefici.

¹²³ Sn 193–201. La sequenza in questo discorso va in parallelo con quella delle contemplazioni del corpo menzionate nel *Satipaṭṭhāna Sutta*, dato che comincia con il dirigere l'attenzione alle quattro posture e all'estendere o flettere le membra, e finisce con la descrizione di una cadavere mangiato dagli animali.

corpo si conclude con la domanda retorica: “che altro, se non l’ignoranza, potrebbe indurre a esaltare se stessi o disprezzare un altro a motivo di un corpo siffatto”?¹²⁴ Questa conclusione dimostra che lo scopo della contemplazione descritta è ridurre l’attaccamento al proprio corpo, ipotesi valida anche per il *Satipaṭṭhāna Sutta*.

L’*Ekottara Āgama* in cinese elenca una contemplazione collegata che è inclusa nella sua versione della contemplazione del corpo. L’esercizio riguarda gli orifici corporei e il dirigere l’attenzione al carattere repellente delle sostanze escrete da ciascuno di essi.¹²⁵ Lo stesso esercizio si trova in altri discorsi dei *Nikāya* pali.¹²⁶ Lo scopo principale di questo esercizio, come pure della contemplazione delle parti anatomiche, è prendere coscienza del fatto che il corpo, proprio e altrui, non è intrinsecamente attraente.¹²⁷ Un’analogia connotazione si riscontra in un altro discorso che allude alla contemplazione della costituzione anatomica con l’espressione “come in basso, così in alto, come in alto, così in basso”.¹²⁸ Ciò suggerisce che un’osservazione distaccata delle varie parti del corpo porti a comprendere che esse sono tutte della medesima natura. Una volta che se ne percepisca con chiarezza la vera natura, appare ovvio che non c’è nulla di intrinsecamente bello in nessun dettaglio del corpo (ad esempio gli occhi, i capelli o le labbra). Nelle *Therīgāthā* una monaca illustra vividamente questa intuizione dicendo che se il proprio corpo venisse rivoltato da dentro a fuori, anche la propria madre sarebbe disgustata e non potrebbe sopportarne l’odore.¹²⁹

Secondo le istruzioni del *Satipaṭṭhāna Sutta*, contemplare il carattere non attraente del corpo riguarda in primo luogo il proprio.¹³⁰

¹²⁴ Sn 206.

¹²⁵ In Nhat Hanh 1990, p. 170.

¹²⁶ Sn 197 e A IV 386.

¹²⁷ Secondo A V 109, la contemplazione delle parti anatomiche si incentra sul “carattere non attraente” (*asubha*), che It 80 spiega come un antidoto alla lussuria.

¹²⁸ S V 278. Per la comprensione di questo passo occorre tenere presente il tradizionale rispetto indiano per le parti del corpo alte rispetto a quelle basse.

¹²⁹ Thī 471.

¹³⁰ Cfr. anche Vibh 193, che indica chiaramente che la contemplazione delle parti anatomiche deve essere rivolta innanzitutto a se stessi, prima di applicarla ad altri.

Prendere coscienza che il proprio corpo è privo di intrinseca bellezza serve in particolare a contrastare la vanità.¹³¹ Successivamente, come indicato nel “ritornello” del *satipaṭṭhāna*, la stessa meditazione va applicata “esternamente”, al corpo degli altri. Applicata all'esterno, può diventare un potente antidoto al desiderio sensuale.¹³² La sua efficacia nel controbilanciare la sensualità ha portato a includerla nella cerimonia di ordinazione buddhista, che in parte consiste nell'assegnare al novizio o alla novizia come tema di contemplazione le prime cinque parti anatomiche elencate nell'istruzione *satipaṭṭhāna*.

Accanto ai benefici questo esercizio comporta anche potenziali pericoli. Un'eccessiva insistenza sull'“impurità” può evocare avversione e ripugnanza. Ma odiare il proprio corpo o quello altrui è solo espressione di un desiderio frustrato e non porta a pacificarlo come sarebbe auspicabile. I discorsi riportano un caso estremo di un uso eccessivo e imprudente di questa particolare pratica meditativa. Dopo essere stati istruiti dal Buddha, che si ritira poi in solitudine, un gruppo di monaci si impegna con tale fervore a contemplare la costituzione anatomica del proprio corpo da provarne intensa vergogna e ripugnanza. Alla fine, un cospicuo numero di essi si suicida.¹³³

La necessità di un atteggiamento equilibrato è esemplificata dalla similitudine offerta in questa sezione del *Satipaṭṭhāna Sutta*, che paragona la contemplazione delle parti anatomiche all'esaminare un

¹³¹ Questo è documentato in M I 336, dove il Buddha del passato Kakusandha consiglia ai suoi monaci la contemplazione del carattere non attraente (delle parti anatomiche) per controbilanciare la possibile vanità suscitata dall'eccessiva venerazione e onore che ricevevano dai laici.

¹³² A III 323 collega la contemplazione delle parti anatomiche al superamento della lussuria; A IV 47 al suscitare disgusto nei confronti della sessualità. Bodhi 1984, p. 92, spiega che “la meditazione mira a indebolire il desiderio sessuale privando la pulsione sessuale del suo supporto cognitivo, ossia la percezione del corpo come attraente dal punto di vista sensoriale”. Cfr. anche Khantipālo 1981, p. 98 e Mendis 1985, p. 44. Un'altra applicazione esterna è descritta in *Vism* 306, dove l'elenco delle parti corporee è usato per controbilanciare la collera, domandandosi se la rabbia si rivolge ai capelli, alla pelle, alle ossa, eccetera, dell'altra persona.

¹³³ Vin III 68 e S V 320. Su questo passo, cfr. Mills 1992, p. 74.

sacco pieno di granaglie e legumi.¹³⁴ È assai probabile che esaminare granaglie e legumi non susciti particolari reazioni emotive, per cui la contemplazione della costituzione anatomica del corpo dovrebbe essere condotta con equilibrio e distacco in maniera tale da togliere intensità al desiderio, più che stimolare l'avversione.

Se si è sufficientemente cauti da assumere l'atteggiamento giusto, una contemplazione saggia ed equilibrata del carattere non attraente del corpo ha il potenziale di condurre alla realizzazione. Ciò è documentato dalle *Therīgāthā*, dove due monache raggiungono il completo risveglio contemplando la costituzione anatomica del proprio corpo.¹³⁵

Svariati discorsi classificano l'intera serie delle trentuno parti anatomiche elencate nel *Satipaṭṭhāna Sutta* come “terra” e “acqua” nel contesto di un'esposizione generale dei quattro elementi.¹³⁶ Ciò indica che l'esercizio successivo del *Satipaṭṭhāna Sutta*, in cui il corpo è analizzato secondo le sue quattro qualità elementali, è una forma di contemplazione collegata. Le istruzioni per questa contemplazione sono:

Esamina questo corpo, comunque disposto, comunque atteggiato, in quanto costituito da elementi: “In questo corpo c'è l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco, e l'elemento aria”.¹³⁷

Secondo il pensiero dell'India antica, i quattro elementi qui menzionati rappresentano quattro qualità fondamentali della materia: la

¹³⁴ Il sacco a doppia imboccatura (*ubhatomukhā mutoli*) è, secondo Schlingloff 1964, p. 33 n. 10, un pezzo di stoffa usato per la semina, dotato di un'apertura superiore per introdurre le sementi e una inferiore per distribuirle sul terreno. La similitudine può essere stata suggerita dalla “doppia imboccatura” del corpo stesso, in cui l'apertura superiore riceve il cibo e quella inferiore funge da scarico per le feci.

¹³⁵ *Thī* 33 e *Thī* 82–6.

¹³⁶ *M I* 185; *M I* 421; *M III* 240. Secondo *Vism* 348, le esposizioni dettagliate degli elementi in questi discorsi si rivolgono ai praticanti meno dotati intellettualmente, mentre le istruzioni relativamente succinte del *Satipaṭṭhāna Sutta* sono destinate ai più svegli.

¹³⁷ *M I* 57.

solidità, la liquidità (o coesione), la temperatura e il movimento.¹³⁸ Dato che la contemplazione delle trentuno parti anatomiche ha coperto principalmente le prime due qualità (solidità e liquidità), la scomposizione nei quattro elementi comporta un approccio più globale che estende la consapevolezza ad aspetti del corpo che manifestano le qualità della temperatura e del movimento. Quindi questo esercizio prosegue l'analisi del corpo su un livello più globale e raffinato.¹³⁹

La contemplazione delle qualità terrestri e acquatiche del corpo si può incentrare sull'osservazione delle sensazioni fisiche associate alle parti solide e liquide. La consapevolezza della qualità ignea si può sviluppare notando le variazioni della temperatura corporea e, fino a un certo punto, considerando i processi della digestione e dell'invecchiamento. L'aria, che rappresenta la qualità del movimento, si può considerare dirigendo l'attenzione ai diversi movimenti che avvengono nell'organismo, come la circolazione del sangue o il ciclo della respirazione.¹⁴⁰ Le stesse qualità elementali si possono combinare in una sola contemplazione, essendo consapevoli delle quattro qualità come caratteristiche di ciascuna parte o particola del corpo.

La similitudine corrispondente illustra l'effetto di questo particolare metodo di contemplazione con l'immagine di un macellaio che ha tagliato a pezzi una vacca per venderla. Secondo i commentari, la similitudine del macellaio indica un cambiamento di cognizione

¹³⁸ Cfr. p. es. A III 340, secondo cui un tronco d'albero può essere visto come la manifestazione di ciascuno dei quattro elementi, dato che ognuno è solo una qualità del medesimo albero.

¹³⁹ Secondo Vism 351, l'analisi dei quattro elementi è un raffinamento della precedente contemplazione.

¹⁴⁰ M I 188; M I 422; M III 241 spiegano le manifestazioni corporee degli elementi fuoco e aria. Istruzioni pratiche si trovano in Fryba 1989, p. 123 o in Pa Auk 1996, p. 17; cfr. anche Ehara 1995, pp. 197-205 e Vism 351. In certi contesti lo schema dei quattro elementi viene esteso a cinque o sei, p. es. in M III 240, includendo spazio e coscienza. I sei elementi figurano nelle istruzioni sul *satipatthāna* nella versione del *Madhyama Āgama*, mentre la versione dell'*Ekottara Āgama* riporta le stesse quattro presenti nel *Satipatthāna Sutta* (cfr. Nhat Hanh 1990, pp. 140, 158, 170). L'elemento "spazio", secondo M III 242, si riferisce agli aspetti vuoti e cavi del corpo.

(*saññā*), dato che dopo averla macellata non si pensa più in termine di “vacca”, ma solo di “carne”.¹⁴¹ Una analogia trasformazione cognitiva si verifica quando il meditante disseziona il corpo nelle sue qualità elementali: il corpo non è più esperito in quanto “io” o “mio”, ma come una semplice combinazione di queste quattro qualità.

Esperire se stessi come una combinazione di qualità materiali rivela l'identità qualitativa del proprio corpo con l'ambiente esterno.¹⁴² In tal modo si sviluppa una sana misura di distacco che controbilancia l'attaccamento a ciò che, in fin dei conti, è solo una combinazione di qualità materiali. Con una contemplazione sostenuta il meditante arriva a comprendere che questo corpo apparentemente tanto solido e compatto, e con esso l'intero mondo materiale, è interamente privo di essenza.¹⁴³ Ci sono semplicemente gradi diversi di solidità o morbidezza, di umidità o aridità, di calore o freddo e una certa misura di movimento (se non altro a livello subatomico). La contemplazione dei quattro elementi ha quindi il potenziale di condurre a una percezione profonda della natura insostanziale e impersonale della realtà materiale.¹⁴⁴

I discorsi associano lo schema dei quattro elementi non solo al corpo umano, ma anche all'esistenza materiale in generale. Il *Mahā-hatthipadopama Sutta* affronta il tema della somiglianza fra i quattro elementi “interni” e le loro controparti “esterne”, allo scopo di far

¹⁴¹ Ps I 272 e Vism 348. Un macellaio compare anche in M I 364, dove l'aspetto centrale della similitudine è la sua abilità nel disossare un pezzo di carne in modo che sulle ossa non resti nulla con cui un cane possa soddisfare la sua fame.

¹⁴² P. es. M I 186 applica la contemplazione degli elementi tanto a se stessi quanto all'ambiente esterno. Cfr. anche Debes 1994, p. 139 e King 1992, p. 39. Ñānananda 1993, p. 10 sottolinea opportunamente l'effetto di questo tipo di contemplazione parlando della presunzione come “un'appropriazione indebita di beni pubblici” (ossia terra, acqua, fuoco, aria).

¹⁴³ Sn 937 osserva che il mondo è totalmente privo di essenza. Cfr. anche M III 31, secondo cui la realizzazione della natura impersonale dei quattro elementi è una caratteristica determinante del completo risveglio.

¹⁴⁴ M I 185 e M I 421 collegano la contemplazione dei quattro elementi alla comprensione intuitiva del non-sé. Gli stessi discorsi applicano l'intuizione del non-sé a una situazione dove si viene aggrediti o infastiditi da altri. A II 164 analogamente collega la contemplazione dei quattro elementi alla comprensione intuitiva del non-sé, che in questo modo può condurre al completo risveglio. Cfr. anche Vism 640.

comprendere la verità dell'impermanenza. L'argomento è che, stante il fatto che a un certo punto l'intero pianeta andrà incontro alla dissoluzione (secondo la cosmologia dell'India antica), quale permanenza potrebbe sussistere in questa insignificante accumulazione dei medesimi elementi che chiamiamo "corpo"?¹⁴⁵ Rendersi conto della natura impermanente di tutti i fenomeni materiali è un antidoto alla ricerca e all'accumulazione di oggetti. Lasciar andare il desiderio attraverso il disincanto verso i fenomeni materiali porterà poi alla libertà dal legame prodotto dai quattro elementi.¹⁴⁶ Un'ulteriore prospettiva sui quattro elementi si trova nel *Mahārāhulovāda Sutta*, che li prende come fonte di ispirazione per sviluppare le qualità mentali della gentilezza amorevole (*mettā*) e della compassione (*karuṇā*). Così come la terra non prova risentimento anche quando le gettano sopra rifiuti di ogni tipo, il meditante dovrebbe sviluppare una mente priva di risentimento.¹⁴⁷ Conservando la mente libera dal risentimento, si sarà in grado di reagire con gentilezza amorevole e compassione anche in circostanze avverse.¹⁴⁸

Questi passi mostrano che la contemplazione dei quattro elementi può essere utilizzata in vario modo, collegando la natura del proprio corpo alla costituzione dell'intero mondo materiale, o servendosi di tali caratteristiche materiali in funzione della coltivazione di attitudini mentali salutari.

VI.7 IL CADAVERE IN DECOMPOSIZIONE E LA MEDITAZIONE SULLA MORTE

L'ultima pratica meditativa appartenente alle contemplazioni del cor-

¹⁴⁵ M I 185. Cfr. anche Ledi 1986b, p. 72, che suggerisce di iniziare la meditazione di visione profonda sulla base di questo particolare esercizio, in quanto aiuterà a sviluppare rapidamente una comprensione dell'impermanenza.

¹⁴⁶ S II 170 osserva che a fronte del piacere e gusto nati in dipendenza dai quattro elementi sta la loro natura impermanente e dunque insoddisfacente; quindi, la sola via d'uscita da questa situazione è sviluppare il distacco nei loro riguardi.

¹⁴⁷ M I 423.

¹⁴⁸ Un esempio si trova in A IV 374 dove Sāriputta, accusato ingiustamente di una trasgressione, reagisce affermando di avere una mente libera dal risentimento, come la terra che non si risente quando i rifiuti sono versati su di essa.

po implica un certo grado di visualizzazione, o per lo meno di riflessione, in quanto il meditante deve paragonare il proprio corpo con quello che vedrebbe in un cimitero.¹⁴⁹ Le istruzioni per tale paragone sono:

Come se vedesse un cadavere abbandonato in un cimitero, morto da uno, due o tre giorni, gonfio, livido e trasudante liquami ... divorato da corvi, falchi, avvoltoi, cani, sciacalli o vari tipi di vermi ... uno scheletro con carne e sangue tenuto insieme dai tendini ... uno scheletro senza carne sporco di sangue ... ossa slegate sparse di qua e di là ... ossa sbiancate color madreperla ... ossa ammucchiate invecchiate da oltre un anno ... ossa marcite e polverizzate; ed egli lo confronta con questo stesso corpo così: “Anche questo corpo ha la medesima natura, diventerà così, non è esente da quel destino”.¹⁵⁰

Nell'India antica i cadaveri erano evidentemente abbandonati all'aperto in appositi ossari, dove si decomponivano o erano divorati dagli animali selvatici.¹⁵¹ Il passo del *Satipaṭṭhāna Sutta* citato dipinge vividamente il processo di decomposizione in nove stadi.¹⁵² Secondo fonti tibetane il Buddha stesso, quando era ancora un *bodhisatta*, contemplava i cadaveri in decomposizione al cimitero.¹⁵³

Questo esercizio mette in evidenza due cose: il carattere sgradevole del corpo che si rivela durante le fasi della sua putrefazione, e il

¹⁴⁹ Ñāṇamoli 1995, p. 1191 n. 150: “*seyyathāpi* suggerisce che questa meditazione ... non richiede necessariamente la presenza di un cadavere ... ma può essere eseguita come esercizio di immaginazione”. *Vism* 180 descrive in dettaglio in che modo il meditante può ricavare un'iniziale impressione del cadavere in decomposizione recandosi al cimitero, per poi meditare sull'immagine così ottenuta nel proprio alloggio. Secondo Ledi (n.d.), p. 58, questa meditazione può prendere come oggetto anche un malato o ferito (incluso se stesso) o un animale morto. Cfr. anche Thate 1997, p. 11.

¹⁵⁰ M I 58.

¹⁵¹ T.W. Rhys Davids 1997, p. 80.

¹⁵² M III 91 e A III 323 riassumono la stessa descrizione in quattro stadi principali: il cadavere gonfio, il cadavere mangiato dagli animali, lo scheletro, e le ossa. La versione del *Madhyama Āgama* descrive una contemplazione dello stesso processo in cinque stadi, mentre la versione dell'*Ekottara Āgama* riporta in tutto otto stadi (in Nhat Hanh 1990, pp. 158 e 170).

¹⁵³ Rockhill 1907, p. 23.

fatto che la morte è il destino inevitabile di tutti gli esseri viventi. La prima lo collega alla contemplazione della costituzione anatomica del corpo, fungendo da ulteriore strumento per controbilanciare i desideri sensuali.¹⁵⁴ L'idea trova sostegno nel *Mahādūkkhakkhandha Sutta*, che impiega gli stessi termini per la riflessione sullo “svantaggio” intrinseco (*ādinava*) dei corpi materiali.¹⁵⁵ Per quanto ci si possa sentire inclini a indugiare sul “vantaggio” (*assāda*) degli aspetti fisici gradevoli di un giovane membro del sesso opposto, lo “svantaggio” diventa fin troppo ovvio quando quello stesso corpo soccombe alla vecchiaia, alla malattia e infine alla morte, quando quel corpo che sembrava così attraente attraversa gli stadi di decomposizione descritti sopra. Questo passo conferma che lo scopo principale della contemplazione del cadavere in decomposizione è controbilanciare il desiderio sensuale.

Secondo le istruzioni date nel *Satipaṭṭhāna Sutta*, la visione o il ricordo del cadavere in putrefazione si applica al proprio corpo, riflettendo che in futuro anch'esso subirà lo stesso processo di decomposizione. Di conseguenza, questa forma di contemplazione è anche un mezzo per contrastare la presunzione.¹⁵⁶ Successivamente, come indica il “ritornello”, la stessa comprensione va applicata ai corpi viventi degli altri. Anche qui vale l'avvertimento di cui si è detto nel caso della contemplazione della costituzione anatomica, ossia che l'esercizio non deve indurre avversione o depressione.¹⁵⁷

Le *Theraḡāthā* riportano esempi in cui questa particolare pratica *satipaṭṭhāna* viene condotta in un cimitero. Due monaci contemplano il cadavere di una donna, ma con risultati diversi. Mentre uno è in grado di pervenire alla comprensione, l'altro non riesce a portare avanti l'esercizio perché la vista del corpo gli suscita desiderio sensuale.¹⁵⁸ Il rischio è riportato dai commentari, che sconsigliano di

¹⁵⁴ P. es. Dh-p-a III 108 riferisce che il Buddha condusse i suoi discepoli a osservare il cadavere in decomposizione della bella cortigiana Sirimā come contromisura al desiderio sensuale. Come 197 raccomanda la contemplazione del cadavere in putrefazione a chi ha un carattere spiccatamente incline alla lussuria.

¹⁵⁵ M I 88.

¹⁵⁶ A III 323.

¹⁵⁷ Ṭhānissaro 1993, p. 55.

¹⁵⁸ Th 393-5 e Th 315-16. Un altro esempio di un monaco che medita al cimitero si

usare il cadavere di un membro del sesso opposto.¹⁵⁹ Eppure, anche se può essere una scelta poco raccomandabile nel caso di un meditante alle prime armi, nel caso in cui sia portata avanti con successo questa contemplazione dovrebbe servire da potente antidoto alla sensualità.¹⁶⁰ Infatti le *Theragāthā* descrivono anche il caso di un monaco che contempla il corpo di una donna ancora viva, una bella ragazza che canta e danza,¹⁶¹ e che è in grado di mettere a frutto quella visione al punto che, prestando una saggia attenzione all'impatto visivo, diviene un *arahant*.

Un'altra intuizione profonda che può scaturire da questa pratica meditativa è l'inevitabilità della morte. Gli stadi di decomposizione di un corpo illustrano vividamente la verità che tutto ciò a cui si aderisce in quanto incarnazione di un "io" o "mio" durerà solo per un tempo limitato. Sebbene sembri un'ovvia implicazione di questo esercizio, di solito i discorsi parlano della riflessione sulla morte senza chiamare in causa gli stadi di decomposizione. Gli approcci alla rievocazione della morte consigliati dal Buddha vertono sul mangiare e il respirare: tener presente il fatto che non è certo se il prossimo boccone di cibo o il prossimo respiro potrà essere portato alla bocca o avere luogo.¹⁶² Di certo la presenza o assenza del respiro parlano a chiare lettere di vita o di morte, quindi la consapevolezza del respiro può essere usata anche per riflettere sulla morte. Quale che sia l'approccio prescelto, la rievocazione della morte aiuta a suscitare lo sforzo necessario a prevenire ed eliminare gli stati non salutari, e da ultimo può sfociare nella realizzazione del senza-morte.¹⁶³

La rievocazione della morte serve anche come un'utile preparazione al momento in cui si dovrà effettivamente affrontare la morte.

trova in Th 151-2.

¹⁵⁹ Ps I 254.

¹⁶⁰ Infatti Ledi (n.d), p. 59, consiglia un cadavere del sesso opposto ai fini di *vipassanā*, mentre ritiene adatto allo sviluppo di *samatha* un cadavere dello stesso sesso. Sulla contemplazione del cadavere come pratica di *samatha* cfr. Vism 178-96.

¹⁶¹ Th 267-70.

¹⁶² A III 306 e A IV 319.

¹⁶³ A III 308 e A IV 320 collegano la rievocazione della morte al suscitare lo sforzo per contrastare il male; A III 304 e A IV 317 collegano lo stesso esercizio alla realizzazione del senza-morte.

Come esercizio conclusivo della serie dedicata al corpo, la regolare riflessione sulla morte può aiutare a comprendere che la morte fa paura solo nella misura in cui ci si identifica con il corpo.¹⁶⁴ Con l'aiuto delle contemplazioni del corpo si può giungere a vedere direttamente la vera natura del corpo e di conseguenza a superare l'attaccamento a esso. Una volta liberi dall'attaccamento al corpo, si è liberi dalla paura della morte fisica.¹⁶⁵

¹⁶⁴ Debes 1994, p. 151 e Kor 1993, p. 18. In verità, una certa misura di disidentificazione dal corpo nel corso della contemplazione è direttamente implicata nelle istruzioni riguardanti gli ultimi tre esercizi (parti anatomiche, elementi, cadavere), in cui ci si riferisce al proprio corpo con l'espressione "questo stesso corpo" (M I 57-8), che sembra formulata appositamente in maniera impersonale.

¹⁶⁵ Cfr. p. es. Th 20, in cui un *arahant* osserva che non ha paura della morte ed è pronto ad abbandonare il corpo con consapevolezza. Cfr. anche A IV 48, che associa l'assenza di attaccamento alla vita all'aver riflettuto ripetutamente sulla morte.

VII

LE SENSAZIONI

VII.1 LA CONTEMPLAZIONE DELLE SENSAZIONI

Il termine pali per “sensazione” è *vedanā*, derivato dal verbo *vedeti*, che significa sia “sentire” che “conoscere”.¹ Nell’uso attestato dai discorsi, *vedanā* comprende tanto le sensazioni fisiche quanto quelle mentali.² Nel significato della parola non rientra quello di “emozione”.³ Per quanto le emozioni nascono sulla scorta dell’iniziale apporto della sensazione, sono fenomeni mentali più complessi delle semplici sensazioni e dunque sono di pertinenza del successivo *sati-paṭṭhāna*, la contemplazione degli stati mentali.

Le istruzioni per la contemplazione delle sensazioni sono:

Quando prova una sensazione gradevole sa “provo una sensazione gradevole”; quando prova una sensazione sgradevole sa “provo una sensazione sgradevole”; quando prova una sensazione neutra sa “provo una sensazione neutra”. Quando prova una sensazione gradevole mondana sa “provo una sensazione gradevole mondana”; quando prova una sensazione gradevole non mondana sa “provo una sensazione gradevole non mondana”; quando prova una sensazione sgradevole mondana sa “provo una sensazione sgradevole mondana”; quando prova una sensazione sgradevole non mondana sa “provo una sensa-

¹ Hamilton 1996, p. 45 e C.A.F. Rhys Davids 1978, p. 299.

² Cfr. p. es. M I 302 o S IV 231; anche C.A.F. Rhys Davids 1978, p. 300.

³ Bodhi 1993, p. 80; Padmasiri de Silva 1992b, p. 33; Dhīravamsa 1989, p. 109; Nāṇaponika 1983, p. 7.

zione sgradevole non mondana”; quando prova una sensazione neutra mondana sa “provo una sensazione neutra mondana”; quando prova una sensazione neutra non mondana sa “provo una sensazione neutra non mondana”.⁴

La prima parte delle istruzioni distingue fra tre tipi di sensazione: gradevole, sgradevole e neutra. Secondo i discorsi, la coltivazione di comprensione e distacco nei riguardi di queste tre sensazioni è potenzialmente in grado di condurre alla libertà da *dukkha*.⁵ Poiché tale comprensione si può raggiungere con la pratica *satipaṭṭhāna*,⁶ la contemplazione delle sensazioni è una pratica dalle notevoli potenzialità. L'efficacia si deve al semplice ma ingegnoso espediente del dirigere l'attenzione alla fase iniziale in cui si formano attrazione e repulsione, notando chiaramente se l'esperienza del momento presente è vissuta come “piacevole”, “spiacevole” o nessuna delle due cose.

Quindi, contemplare le sensazioni significa, letteralmente, sapere come ci si sente, e con tanta immediatezza che la luce della consapevolezza preceda l'insorgere di reazioni, proiezioni o giustificazioni al riguardo. Condotta in questo modo, la contemplazione delle sensazioni rivelerà fino a che punto i propri atteggiamenti e reazioni si basano sull'input affettivo iniziale fornito dalle sensazioni.

La coltivazione sistematica di questa conoscenza immediata e diretta rafforzerà anche la modalità intuitiva dell'appercezione per cui si è in grado di “avere una sensazione” di una situazione o di una persona. Questa abilità offre una fonte di informazione in più nella vita quotidiana, complementare a quella derivante da modalità di osservazione e riflessione più razionali.

Nelle istruzioni del *satipaṭṭhāna* la presenza mentale diretta a queste tre sensazioni è seguita dal dirigere l'attenzione a un'ulteriore suddivisione delle sensazioni in “mondane” (*sāmisa*) e “non mondane” (*ni-*

⁴ M I 59.

⁵ A V 51. Cfr. anche S II 99.

⁶ Secondo S V 189, per penetrare a fondo nella natura dei tre tipi di sensazione bisogna coltivare i quattro *satipaṭṭhāna*. Si noti che in base a questo passo sono richiesti tutti e quattro i *satipaṭṭhāna* per una piena comprensione delle sensazioni.

rāmisa).⁷ Secondo un passo dell'*Āṅguttara Nikāya*, questa sestuplice classificazione rappresenta la gamma della varietà delle sensazioni.⁸ Quindi, per mezzo di questo schema sestuplice, la contemplazione della sensazione analizza l'intera gamma delle variazioni del fenomeno "sensazione" (cfr. Fig. 7.1).

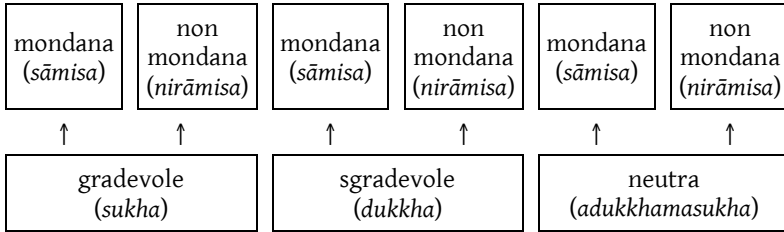


Fig. 7.1 Tre e sei tipi di sensazione

La distinzione fra mondana (*sāmisa*) e non mondana (*nirāmisa*) riguarda la differenza fra le sensazioni collegate alla "carne" (*āmisa*) e le sensazioni collegate alla rinuncia.⁹

⁷ La versione cinese di questa contemplazione nel *Madhyama Āgama* aggiunge all'elenco le sensazioni associate al desiderio (e quelle che non lo sono) e le sensazioni associate al cibo, mentre quella dell'*Ekottara Āgama* presta attenzione al fatto che la presenza di un tipo di sensazione esclude la presenza degli altri due (in Minh Chau 1991, p. 93 e Nhat Hanh 1990, pp. 161 e 173). Quest'ultima idea trova un parallelo pali in D II 66. Categorie ulteriori si trovano anche in Paṭi II 233, che include le sensazioni differenziate secondo le sei porte sensoriali nella contemplazione delle sensazioni. In realtà, secondo M I 398 la sestuplice classificazione delle istruzioni *satipaṭṭhāna* citate si può espandere ulteriormente non solo prendendo in considerazione i sei sensi, ma anche distinguendole secondo i tempi passato, futuro e presente, giungendo così a un totale di 108 tipi di sensazione. Uno schema alternativo tripartito per la contemplazione della sensazione è stato sviluppato da Mogok Sayādaw (in Than Daing 1970, p. 90) che distingue fra le sensazioni associate alle cinque porte sensoriali ("visitatori esterni"), le sensazioni mentali ("visitatori interni"), e sensazioni collegate all'inspirare ed espirare ("visitatori ospitanti").

⁸ A III 412.

⁹ Ps I 279 spiega che le sensazioni gradevoli mondane sono quelle legate ai piaceri dei cinque sensi, mentre le equivalenti non mondane sono le sensazioni legate alla rinuncia. Cfr. anche S IV 235, che distingue fra gioia o felicità mondana (sensualità), non mondana (assorbimento), e completamente non mondana (rea-

Questa ulteriore dimensione verte su una valutazione della sensazione basata non sulla sua natura affettiva, ma sul contesto etico del suo sorgere. Il punto fondamentale introdotto qui è riconoscere se una particolare sensazione è connessa al progresso o al regresso sul sentiero.

Diversamente dai suoi ascetici contemporanei, il Buddha non rifiutava categoricamente tutte le sensazioni piacevoli, né raccomandava categoricamente le esperienze spiacevoli per il loro presunto effetto purificatorio. Piuttosto, sottolineava le conseguenze mentali ed etiche di ogni tipo di sensazione. Con l'aiuto della classificazione sestuplice menzionata sopra questa dimensione etica appare evidente, mettendo in luce in particolare il rapporto fra le sensazioni e l'attivazione delle tendenze latenti (*anusaya*) all'avidità, all'irritazione o all'ignoranza.¹⁰ Come osserva il *Cūlavadda Sutta*, il sorgere delle tendenze latenti si associa principalmente ai tre tipi di sensazione mondana, mentre le sensazioni neutre o piacevoli che emergono nella concentrazione profonda, o il dispiacere non mondano nato dall'insoddisfazione per la propria imperfezione spirituale, non stimolano le tendenze latenti.¹¹

Il rapporto condizionale fra le sensazioni e queste tendenze men-

lizzazione). L'aggettivo *āmiṣa* è usato spesso nei discorsi nel senso di "materiale" in contrasto con "*dhamma*", p. es. monaci che onorano le cose "materiali" più del *Dhamma* in M I 12 e A I 73 (cfr. anche A I 91-4); oppure un dono "materiale" in It 98. Secondo Goenka 1999, p. 53 e Soni 1980, p. 6, gli stessi due termini sono usati nell'India moderna per distinguere il cibo vegetariano da quello non vegetariano. Nhat Hanh 1990, p. 71, interpreta i due termini come riferiti alle cause fisiologiche o psicologiche delle sensazioni (p. es. una sensazione sgradevole derivante dall'essere andati a dormire tardi sarebbe "mondana"). Maurice Walshe 1987, p. 591 n. 658 e n. 659 suggerisce le traduzioni "carnale" e "spirituale".

¹⁰ Cfr. M I 303; M III 285; S IV 205. Il rapporto fra questi tre tipi di sensazione e le rispettive tendenze latenti ha ispirato una variante della contemplazione delle sensazioni nel *Ratnacūḍa Sūtra* (citato in Bendall 1990, p. 219), dove le istruzioni sono: provando una sensazione piacevole, bisogna suscitare la compassione verso gli esseri che indulgono alla passione, mentre nel caso di una sensazione spiacevole la compassione va rivolta agli esseri che si abbandonano all'odio, e con la sensazione neutra agli esseri soggetti all'illusione.

¹¹ M I 303.

tali è di importanza cruciale, dato che attivando le tendenze latenti le sensazioni possono innescare reazioni mentali non salutari. Il medesimo principio si ritrova nella corrispondente sezione dei dodici anelli della co-origine dipendente (*paṭicca samuppāda*), dove le sensazioni sono la condizione che può portare all'emergere della brama (*taṇhā*).¹²

Il cruciale rapporto di dipendenza condizionale che lega la brama e le reazioni mentali alla sensazione è probabilmente il motivo per cui le sensazioni sono annoverate fra i quattro *satipaṭṭhāna*. Inoltre, l'emergere di sensazioni gradevoli o sgradevoli è abbastanza facile da osservare, cosa che le rende un utile oggetto di meditazione.¹³

Una caratteristica saliente delle sensazioni è la fugacità. Una contemplazione prolungata del carattere effimero e impermanente delle sensazioni può diventare un mezzo potente per sviluppare il distacco nei loro riguardi.¹⁴ Un'attitudine distaccata verso le sensazioni, nata dalla consapevolezza della loro impermanenza, è caratteristica dell'esperienza dell'*arahant*.¹⁵

Un altro aspetto che richiama l'attenzione contemplativa è il fatto che la tonalità affettiva di una sensazione dipende dal tipo di contatto che l'ha provocata.¹⁶ Una volta che si è compreso fino in fondo il carattere condizionato delle sensazioni subentra un naturale distacco, e l'identificazione con le sensazioni comincia a dissolversi.

Un passo poetico nel *Vedanā Saṃyutta* paragona la natura delle sensazioni ai venti in cielo che soffiano dalle diverse direzioni.¹⁷ Il vento può essere, di volta in volta, caldo o freddo, umido o polve-

¹² Per una descrizione dettagliata vedi D II 58.

¹³ Secondo Ps I 277, le sensazioni sono un oggetto *satipaṭṭhāna* più nitido della coscienza o del contatto, perché il sorgere di una sensazione gradevole o sgradevole è notato facilmente.

¹⁴ Un esempio si trova in A IV 88, dove il Buddha approfondisce l'esortazione "a nulla vale la pena aggrapparsi" insegnando a contemplare la natura impermanente delle sensazioni, dimostrando poi come tale contemplazione possa condurre alla realizzazione.

¹⁵ M III 244 descrive il distacco dell'*arahant* nei riguardi della sensazione, dovuto al comprenderne la natura impermanente.

¹⁶ M III 242.

¹⁷ S IV 218.

roso. Analogamente, in questo corpo emergono diversi tipi di sensazioni. Talvolta sono gradevoli, talvolta neutre e talvolta sgradevoli. Così come sarebbe sciocco prendersela con le condizioni atmosferiche, è inutile prendersela con le vicissitudini delle sensazioni. Riflettendo così, si diventa capaci di rafforzare per gradi il distacco nei loro riguardi. Chi osserva consapevolmente le sensazioni, per il fatto stesso che le osserva, non si identifica più con esse, e comincia a porsi al di là del potere condizionante e controllante della dicotomia piacere-dolore.¹⁸ Il compito di indebolire l'identificazione con le sensazioni trova eco nei commentari, dove si fa notare che porsi la domanda “chi sente?” segna il passaggio dal semplice provare una sensazione al contemplarla come un *satipaṭṭhāna*.¹⁹

Allo scopo di fornire alcune informazioni in più sull'importanza e il rilievo della contemplazione delle sensazioni, prenderò brevemente in esame il rapporto fra le sensazioni e la formazione di opinioni e punti di vista (*ditṭhi*) esaminando più dettagliatamente le sensazioni di cui parlano le istruzioni del *satipaṭṭhāna*.

VII.2 SENSAZIONI E OPINIONI (*DIṬṬHI*)

La coltivazione del distacco verso le sensazioni è il tema introduttivo del *Brahmajāla Sutta*. All'inizio di questo discorso il Buddha esorta i monaci a non compiacersi delle lodi e non dispiacersi delle critiche, perché entrambe le reazioni non fanno che turbare la compostezza interiore. Poi, passa in rassegna le basi epistemologiche delle opinioni prevalenti fra i filosofi e gli asceti dell'India antica. Al termine dell'esposizione, conclude dicendo di essere andato oltre tutte queste

¹⁸ Debes 1994, p. 227.

¹⁹ Ps I 275. Il commentario spiega che lo scopo di questa forma di investigazione è superare l'idea di un io che sente. Cfr. anche D II 68, che fa notare due principali schemi di identificazione con le sensazioni: “la sensazione è il mio sé” e “il mio sé sente”. Queste due, più la variante “il mio sé è privo di sensazione”, sono le tre modalità con cui si costruisce un senso dell'io sulla base della sensazione. L'abbandono delle tre porta alla realizzazione. Su questo passo cfr. Bodhi 1995, pp. 34–6. L'importanza di dissociare la sensazione da qualunque nozione di “io” o “mio” è sottolineata anche da Nāṇaponika 1983, p. 4.

opinioni poiché ha compreso pienamente la natura delle sensazioni.²⁰

La caratteristica interessante dell'approccio del Buddha è che la sua analisi si incentra principalmente sulla giustificazione psicologica delle opinioni, più che sul loro contenuto.²¹ In virtù di questo approccio egli è in grado di ricondurre l'origine delle opinioni alla brama (*taṇhā*), che a sua volta emerge in dipendenza dalla sensazione.²² Viceversa, comprendendo appieno il ruolo della sensazione come collegamento fra il contatto e la brama, è possibile trascendere il processo stesso della formazione delle opinioni.²³ Il *Pāsādika Sutta* presenta esplicitamente il superamento delle opinioni come uno scopo della contemplazione *satipaṭṭhāna*.²⁴ Quindi il secondo *satipaṭṭhāna*, la contemplazione delle sensazioni, possiede l'interessante potenziale di generare conoscenza circa la genesi dei punti di vista e delle opinioni.

L'osservazione sostenuta rivelerà il fatto che le sensazioni influenzano e colorano in maniera determinante i pensieri e le reazioni susseguenti.²⁵ Alla luce del ruolo condizionante della sensazione, la

²⁰ D I 16.

²¹ In realtà, il *Brahmajāla Sutta* espone sessantadue “basi” per la formulazione di opinioni (D I 39: *dvāsaṭṭhiyā vatthūhi*), non sessantadue “opinioni”. Il numero effettivo delle opinioni è molto inferiore, dato che p. es. le prime quattro “basi” sostanziano la concezione eternalista, formulata in tutti gli esempi esattamente negli stessi termini. Ciò dimostra che l'analisi del Buddha è interessata alle motivazioni soggiacenti alla formulazione di opinioni, più che al contenuto specifico di questa o quella opinione. Quando S IV 287 parla di sessantadue “opinioni” (*dvāsaṭṭhi diṭṭhigatāni Brahmajāle bhaṇitāni*) o Sn 538 di “eresie” (*osaraṇāni*), ciò non corrisponde propriamente alla terminologia impiegata nel *Brahmajāla Sutta*.

²² In D I 39 il Buddha osserva che tutte queste diverse opinioni nascono da una mancanza di conoscenza e visione da parte di coloro che le propugnano, i quali sono semplicemente influenzati dalle sensazioni e dalla brama. Il commentario Sv-ṭ I 180 spiega la genesi di queste opinioni come la conseguenza del non aver compreso la nascita delle sensazioni, e quindi del reagire a esse con la brama. Katz 1989, p. 150, parla opportunamente di una “psicoanalisi delle asserzioni metafisiche”.

²³ In D I 45 il Buddha spiega che chi ha compreso il sorgere e svanire del contatto (che è la condizione necessaria per la nascita delle sensazioni e quindi della brama) ha realizzato ciò che trascende tutte queste opinioni.

²⁴ D III 141.

²⁵ Cfr. p. es. M I 111, che descrive come pensieri e reazioni dipendano dal decisivo

presunta supremazia della ragione sulla sensibilità e le emozioni si rivela un'illusione.²⁶ Spesso la logica e il pensiero servono solo a razionalizzare attrazioni e repulsioni già esistenti, le quali a loro volta sono condizionate da sensazioni piacevoli o spiacevoli.²⁷ Le fasi iniziali del processo percettivo in cui appaiono le prime tracce di attrazione o repulsione di norma non sono pienamente coscienti, e la loro influenza decisiva sulle valutazioni successive passa spesso inosservata.²⁸

Da una prospettiva psicologica, la sensazione fornisce un rapido feedback in fase di elaborazione dell'informazione, orientando la motivazione e l'azione.²⁹ Agli albori della evoluzione umana tale rapidità di risposta si sviluppa come meccanismo di sopravvivenza in situazioni di pericolo in cui bisognava decidere sul momento se attaccare o fuggire. Tali decisioni si basano sull'influenza valutativa dei primissimi istanti di stima percettiva, in cui la sensazione gioca un ruolo preponderante. Tuttavia, al di fuori di una situazione di pericolo, nelle condizioni di relativa sicurezza in cui si vive mediamente al giorno d'oggi, la funzione di sopravvivenza delle sensazioni può a volte generare reazioni inadeguate e inopportune.

La contemplazione delle sensazioni offre l'opportunità di riportare nell'ambito della coscienza queste funzioni valutative e condizionanti. Una chiara consapevolezza dell'impatto condizionante della sensazione può produrre una ristrutturazione degli schemi di reazione abituali che sono divenuti obsoleti o addirittura dannosi. Le emozioni possono essere decondizionate al loro punto di origine.³⁰ Diversamente, in assenza di tale decondizionamento, qualunque propensione affettiva, in quanto esito della valutazione iniziale innescata dalla sensazione, troverà espressione in opinioni e punti di vista "oggettivi" apparentemente razionali. Viceversa, una stima realistica della dipendenza condizionale dei punti di vista e opinioni

contributo iniziale apportato dalla sensazione e dalla cognizione.

²⁶ Khantipālo 1981, p. 35.

²⁷ Premasiri 1972, p. 20.

²⁸ Burns 1994, p. 33.

²⁹ Brown 1986a, p. 271.

³⁰ Padmasiri de Silva 1981, p. 22 e Dwivedi 1977, p. 255.

personali dall'input valutativo fornito inizialmente dalla sensazione rivela l'attaccamento affettivo sottostante a punti di vista e opinioni. Siffatta dipendenza di punti di vista e opinioni dal primo impatto valutativo della sensazione è una causa preponderante della successiva adesione e fissazione dogmatica.³¹

L'approccio analitico del Buddha alle opinioni si differenzia sensibilmente dalla speculazione filosofica prevalente nell'India antica: il suo modo di affrontarle era esaminarne le motivazioni affettive sottostanti. Al Buddha interessava soprattutto mettere in luce l'atteggiamento psicologico implicito nel sostenere un'opinione in generale,³² poiché egli aveva visto chiaramente che sostenere una certa opinione è spesso una manifestazione di desiderio e attaccamento.

Un aspetto importante del concetto di retta visione nel buddhismo antico, quindi, è l'assumere un atteggiamento "corretto" nei riguardi delle proprie convinzioni e opinioni. Il punto cruciale è l'attaccamento e fissazione che è possibile sviluppare attorno alle proprie opinioni,³³ che spesso si traducono in discussioni e controversie accalorate.³⁴ Tanto più la retta visione si mantiene libera da attaccamento e fissazione, tanto meglio potrà esprimere il suo potenziale come strumento pragmatico per progredire sul sentiero.³⁵

³¹ Questo è un tema ricorrente nell'*Atthakavagga*; vedi in particolare Sn 781, Sn 785, Sn 824, Sn 878, Sn 892 e Sn 910 sulla fissazione dogmatica dovuta alle opinioni; Sn 832, Sn 883, Sn 888-9, Sn 894 e Sn 904 su come tale fissazione porta a sminuire gli altri e a interminabili dispute. Cfr. anche Premasiri 1989, p. 655, che opportunamente collega "l'opinione" al concetto di dogmatismo.

³² Cfr. anche Bodhi 1992a, p. 9; Burford 1994, p. 47; Collins 1982, p. 119; Gethin 1997b, p. 222; Gómez 1976, p. 141.

³³ La formulazione tipica della retta visione nei discorsi, infatti, allude espressamente all'attaccamento e alla fissazione, presentate con riferimento alle quattro nobili verità (cfr. p. es. D II 312). Lo schema delle quattro nobili verità viene poi applicato alle opinioni stesse in A IV 68.

³⁴ In M I 108 il Buddha, sfidato a esplicitare la propria opinione, risponde che la sua opinione è tale da indurre a non polemizzare con nessuno. Cfr. anche M I 500, che associa la comprensione dell'impermanenza dei tre tipi di sensazione alla libertà dalle dispute. In S III 138 il Buddha riassume il suo atteggiamento non polemico così: "io non litigo con il mondo, è il mondo che litiga con me".

³⁵ Un atteggiamento pragmatico verso le proprie opinioni è raccomandato in M I

Ossia, la retta visione come tale non va mai abbandonata, dato che anzi rappresenta il culmine del sentiero. Da abbandonare è invece ogni misura di attaccamento e fissazione che si nutrono al riguardo.

Nel contesto della pratica meditativa, la presenza della retta visione si esprime in un crescente distacco e disincanto verso i fenomeni condizionati legato all'approfondirsi della comprensione della verità di *dukkha*, la sua causa, la sua cessazione e la via alla sua cessazione. Il distacco si riflette anche nell'assenza di "desideri e scontento" prescritta nella "definizione" del *satipaṭṭhāna* e nell'istruzione di "non aggrapparsi a nulla al mondo" che troviamo nel "ritornello".

VII.3 LA SENSAZIONE PIACEVOLE E L'IMPORTANZA DELLA GIOIA

Il ruolo condizionante delle sensazioni gradevoli nel determinare l'attrazione e, da ultimo, l'attaccamento dogmatico ha implicazioni di ampia portata. Ma ciò non significa che tutte le sensazioni gradevoli vadano semplicisticamente evitate. Anzi, la comprensione che le sensazioni piacevoli non debbono essere semplicemente respinte è una diretta conseguenza della ricerca di liberazione del Buddha stesso.

Alla vigilia del suo risveglio, il Buddha aveva esaurito gli approcci tradizionali alla realizzazione, senza averla conseguita.³⁶ Riportando alla mente le sue esperienze e riflettendo su un possibile approccio alternativo, ricordò un episodio della sua fanciullezza in cui, avendo avuto accesso al primo assorbimento (*jhāna*), aveva provato un profondo piacere associato alla concentrazione.³⁷ Riflettendo su questa

323 e in A III 290, dove si spiega che la ragion d'essere di un'opinione è guidare alla serenità interiore e alla libertà da *dukkha*.

³⁶ Né i raffinati livelli di concentrazione, né le diverse forme di pratica ascetica gli erano valsi al raggiungimento del risveglio (M I 246), perciò il Buddha si domanda: "potrebbe esserci un'altra via alla realizzazione?". La determinazione incrollabile di proseguire la sua ricerca anche dopo aver esaurito gli approcci noti alla realizzazione potrebbe aver ispirato M I 219 e A I 50, che presentano il suo risveglio come l'esito di un irriducibile sforzo. La sua presa di distanza dai metodi noti di realizzazione si evince dall'espressione "cose mai udite prima" (p. es. M II 211 e S V 422).

³⁷ M I 246. Su questo passo cfr. anche Horsch 1964, p. 107. Il discorso non indica

esperienza era giunto alla conclusione che quel piacere non era immorale e che quindi non avrebbe ostacolato il progresso.³⁸ Comprendere che il piacere dell'assorbimento è una sensazione piacevole sana e raccomandabile costituì un punto di svolta nella sua ricerca. Grazie a questa cruciale comprensione il Buddha fu presto in grado di conseguire il risveglio, che in precedenza non aveva raggiunto malgrado i notevoli livelli di concentrazione raggiunti e la varietà di pratiche ascetiche tentate.

Dopo il risveglio, il Buddha si definì come qualcuno che vive felicemente.³⁹ L'affermazione dimostra chiaramente che, diversamente da alcuni dei suoi ascetici contemporanei, il Buddha non aveva più paura delle sensazioni piacevoli. Difatti puntualizzò che la felicità e la gioia gli derivavano proprio dall'aver vinto gli stati mentali non salutari.⁴⁰ Dello stesso tenore sono i versi composti da monaci e monache risvegliate che spesso esaltano la felicità dell'emancipazione guadagnata praticando efficacemente la via.⁴¹ La contentezza e la gioia non sensuale dei discepoli risvegliati del Buddha trova spesso espressione in descrizioni poetiche sulla bellezza della natura.⁴²

un'età precisa ma giudicando dal contesto deve trattarsi di un momento della sua vita infantile. Mil 289 avanza l'ipotesi poco plausibile che avesse appena un mese di vita e avesse conseguito non solo il primo, ma tutti e quattro i *jhāna*. Le fonti tibetane (Rockhill 1907, p. 23) collocano l'episodio alla vigilia della sua partenza da casa, il che è altrettanto improbabile.

³⁸ M I 246 riferisce il suo ragionamento: "perché temere una felicità che non ha nulla a che vedere con la sensualità e gli stati non salutari? Non ho paura di questo tipo di felicità!". Sulla scorta di questa intuizione, egli conseguì il risveglio. La comprensione dell'importanza di una valutazione etica degli eventi mentali si riflette anche in M I 114 dove, prima del risveglio, divide i suoi pensieri in morali e immorali.

³⁹ A I 136; cfr. anche Dhp 200.

⁴⁰ D I 196; cfr. anche D II 215. Secondo Ps I 297 con il completo risveglio anche la gioia (in quanto fattore del risveglio) giunge a perfezionamento.

⁴¹ Th 35; Th 526; Th 545; Th 888; Th 24.

⁴² P. es. M I 212, dove la bellezza della foresta Gosiṅga al chiaro di luna diventa occasione per alcuni discepoli anziani di lodare le qualità di un monaco; o la descrizione della bellezza naturale nei versi dei monaci risvegliati in Th 13, Th 22, Th 113, Th 307-10, Th 523, Th 527-8, Th 601, Th 1062, Th 1064, Th 1065, Th 1068-70, Th 1136. In D II 267, il Buddha esprime perfino il suo apprezzamento per un

Effettivamente, i primi monaci buddhisti erano contenti del proprio stile di vita, come testimoniano le parole di un re in visita che li ritraggono “sorridenti e allegri, sinceramente gioiosi e palesemente contenti, a proprio agio e sereni”.⁴³ La descrizione si inserisce nel contesto di un confronto che il re fa tra i seguaci del Buddha e altri asceti, che apparivano alquanto tetri a paragone dei primi. Per lui, il grado di gioia mostrato dai discepoli del Buddha è una prova dell’efficacia del suo insegnamento. Brani come questi testimoniano il ruolo della gioia non sensuale nella vita della comunità monastica buddhista delle origini.

L’abile coltivazione di una gioia e felicità non sensuale era l’esito della consapevolezza cui era giunto il Buddha riguardo alla necessità di differenziare fra forme di piacere salutari e non salutari.⁴⁴ Le istruzioni del *satipatthāna* per la contemplazione delle sensazioni riflettono questa saggezza distinguendo fra sensazioni gradevoli mondane e non mondane.

L’acume dell’approccio del Buddha sta non solo nella capacità di discernere fra il tipo di piacere e felicità che va perseguito e quello che va evitato, ma anche nell’impiego abile del piacere non sensuale al servizio del progresso sulla via della realizzazione. Numerosi discorsi descrivono il rapporto di dipendenza condizionale che intercorre fra saggezza e comprensione, da un canto, e la presenza di una gioia e felicità non sensuali. Secondo queste descrizioni, sulla base della presenza della contentezza (*pāmojja*) sorgono la gioia (*pīti*) e la felicità (*sukha*) che conducono, con una sequenza causale, alla concentrazione e alla realizzazione. Un discorso paragona le dinamiche

brano musicale di sapore leggermente voluttuoso eseguito dal *gandhabba* Pañcasikha, che canta la bellezza della sua amata paragonandola a quella della vita degli *arahant*; su questo passo cfr. Gnanarama 1998, pp. 119–21. Sull’apprezzamento della bellezza naturale da parte del Buddha e dei suoi monaci cfr. anche Gokhale 1976, p. 106; Kariyawasam 1984, p. 359; Nhat Hanh 1990, p. 62.

⁴³ M II 121; cfr. anche Rahula 1997, p. 52. Infatti, secondo A V 122, chi si rallegra dell’insegnamento del Buddha si sentirà felice camminando, stando in piedi, seduto o disteso.

⁴⁴ M I 476 e M I 454. La stessa comprensione si riflette in Th 742, che raccomanda quelle forme di piacere che sono connesse al *Dhamma*, e nell’espressione “gioia edificante” (*kalyāṇapīti*) di Sn 969. Cfr. anche Premasiri 1981, p. 69.

di questa sequenza causale al corso naturale della pioggia che scorre giù da un colle, riempiendo gradualmente torrenti e fiumi, per poi sfociare in mare.⁴⁵ Una volta che siano emerse gioia e felicità, la loro presenza porterà naturalmente alla concentrazione e alla realizzazione.⁴⁶ Viceversa, senza allietare la mente quando ha bisogno di essere allietata, la realizzazione non è possibile.⁴⁷

L'importanza della coltivazione della gioia non sensuale si riflette anche nell'*Araṇavibhaṅga Sutta*, dove il Buddha incoraggia i suoi discepoli a scoprire in cosa consista la vera felicità e, sulla scorta della comprensione raggiunta, a perseguirla.⁴⁸ Questo passo si riferisce in particolare all'esperienza dell'assorbimento, che offre una forma di felicità di gran lunga superiore alle sue controparti mondane.⁴⁹ In alternativa, il piacere non sensuale può anche nascere nel contesto della meditazione di visione profonda.⁵⁰

Un esame accurato del *Kandaraka Sutta* mette in luce un raffinamento progressivo della felicità non sensuale che ha luogo nei vari

⁴⁵ S II 30. La stessa sequenza si ritrova in Vin I 294, D I 73, D I 182, D I 207, D I 214, D I 232, D I 250, D III 241, D III 279, D III 288, M I 37, M I 283, S IV 78, S IV 351-8, S V 156, S V 398, A I 243, A III 21, A III 285, A V 1-6, A V 312, A V 315, A V 317, A V 329, A V 333 (cfr. anche Paṭiṣ I 85 e Vism 144). La funzione di supporto della contentezza ai fini della realizzazione è documentata da Dhṃ 376, Dhṃ 381 e Th 11. Secondo Ayya Khema 1991, p. 105, “la gioia interiore è un requisito indispensabile per il successo nella meditazione”. Buddhādāsa 1956, p. 109, parla del bisogno di sviluppare una “perpetua gioia spirituale”. L'importanza di *pīti* è anche notata da Cousins 1973, p. 120, Debes 1997, p. 497, Gruber 1999, p. 231, Nāṇapōnika 1988, p. 20 n. 9, Sekhera 1995, p. 104.

⁴⁶ A V 2.

⁴⁷ A III 435; il commentario Mp III 413 lo spiega come riferito in particolare alla necessità di evitare l'ottusità mentale. L'importanza della coltivazione della gioia nel contesto della pratica *satipaṭṭhāna* è menzionata anche in S V 156.

⁴⁸ M III 230.

⁴⁹ M III 233; cfr. anche M I 398.

⁵⁰ M III 217 parla dell'esperienza della gioia mentale che si associa alla comprensione dell'impermanenza di ogni esperienza sensoriale; secondo Th 398 e Th 1071 il piacere della saggezza supera quello delle cinque forme musicali; Th 519 osserva che meditare essendo liberi dalla brama genera la forma più alta di piacere; Dhṃ 373 parla del divino piacere della visione profonda; secondo Dhṃ 374 discernere il sorgere e lo svanire degli aggregati produce gioia e contentezza.

stadi dell'addestramento graduale. I primi livelli di questa serie ascendente sono le forme di felicità che nascono grazie all'assenza di rimorso e all'appagamento. A loro volta, questi portano ai diversi gradi di felicità ottenuti tramite la concentrazione profonda. Il culmine di questa serie è rappresentato dalla suprema felicità della libertà che deriva dalla realizzazione.⁵¹

L'importante funzione della gioia non sensuale trova eco anche nell'analisi degli stati mentali dell'*Abhidhamma*. Dell'intero schema dei centoventuno stati mentali, la maggioranza è accompagnata dalla gioia, mentre solo tre sono associati al dispiacere psicologico.⁵² Ciò indica che l'*Abhidhamma* sottolinea ampiamente il ruolo e l'importanza della gioia.⁵³ Lo schema abhidhammico degli stati mentali ha inoltre riservato un posto speciale al sorriso dell'*arahant*.⁵⁴ Curiosamente, esso ricorre in una serie di stati mentali cosiddetti "senza radice" (*ahetu*) e "inoperanti" (*akiriya*). Questi stati mentali non sono

⁵¹ M I 346 parla della felicità derivante dalla purezza della condotta etica (*anavajja-sukham*), seguita dalla felicità derivante dal contenimento dei sensi (*abyāsekasukham*), che a sua volta porta a successivi livelli di gioia provati durante il primo assorbimento (*vivekajaṃ pītisukham*), il secondo assorbimento (*samādhijaṃ pītisukham*) e il terzo assorbimento (*sukhavihāri*), e culmina nella felicità della realizzazione (*nibbuta sītibhūto sukhaṇṇasamvedī*). Cfr. anche Th 63 e Th 220, che parlano di ottenere la felicità con la felicità. Govinda 1991, p. 61 spiega: "la cessazione della sofferenza è la felicità suprema e ... ogni passo verso quella meta è accompagnato da una gioia crescente". Warder 1956, p. 57, arriva addirittura a paragonare l'enfasi del Buddha sull'importanza della gioia con l'epicureismo.

⁵² Abhidh-s 1-7 presenta uno schema consistente in sessantatré stati mentali accompagnati da gioia mentale (*somanassa*), tre accompagnati da dispiacere mentale (*domanassa*), e cinquantacinque accompagnati da equanimità (*upekkhā*); cfr. anche Govinda 1991, p. 63.

⁵³ Un'analoga sottolineatura si trova anche in Kv 209, che elenca in totale ventotto tipi di felicità. Cfr. anche Vism 143, secondo cui la gioia non sensuale può intervenire a cinque livelli diversi, e che specifica undici fattori favorevoli alla sua coltivazione (Vism 132). Vari tipi di felicità sono elencati anche nel *Vimuttimaggā* (cfr. Ehara 1995, p. 5).

⁵⁴ Lo "stato mentale che produce il sorriso, accompagnato da gioia mentale" è menzionato in Abhidh-s 2 fra gli stati mentali privi di radice; cfr. anche Bodhi 1993, p. 45. Il sorriso dell'*arahant* è documentato in diversi discorsi per il Buddha e per Moggallāna, p. es. Vin III 105-8; M II 45; M II 74; S I 24; S II 254-8; A III 214.

“radicati” né in qualità salutari, né in qualità non salutari, e non sono associati alla “operatività” del karma. In questo particolare gruppo di stati mentali solo uno è accompagnato dalla gioia (*somanassahagatā*): il sorriso dell'*arahant*. Evidentemente, la sua qualità peculiare è stato motivo sufficiente perché questo sorriso si sia guadagnato un posto speciale in questo schema.

Estrapolando da quanto detto fin qui, l'intero schema dell'addestramento graduale può essere visto come un progressivo raffinamento della gioia. Per dare un quadro equilibrato, bisogna aggiungere che il progresso sul sentiero comporta invariabilmente anche esperienze sgradevoli. Tuttavia, così come il Buddha non consigliava di evitare tutte le sensazioni gradevoli, sottolineando invece l'importanza di comprenderle saggiamente e usarle con intelligenza, la sua posizione rispetto alle sensazioni e alle esperienze sgradevoli era chiaramente orientata alla crescita della saggezza.

VII.4 LA SENSAZIONE SGRADIVOLE

Nel contesto storico dell'India antica, la saggia analisi della sensazione proposta dal Buddha costituiva una via di mezzo fra la ricerca mondana di gratificazione sensoriale e le pratiche ascetiche di penitenza e mortificazione di sé. La giustificazione prevalente fra gli asceti dell'epoca per la mortificazione della carne era una concezione assolutistica del karma. Si riteneva che il dolore autoinflitto permettesse di vivere qui e ora la retribuzione del karma negativo compiuto in passato, accelerandone l'eliminazione.⁵⁵

Il Buddha ruscò tali teorie meccanicistiche del karma. In realtà, il tentativo di subire la retribuzione dell'intera somma degli atti immorali compiuti in passato è destinato a fallire, perché la serie delle vite precedenti di un individuo è priva di un discernibile inizio,⁵⁶ sicché

⁵⁵ P. es. M II 214, cfr. anche Jayawardhana 1988, p. 409. Altre motivazioni per questa pratica potrebbero essere state la prevalenza dell'idea che il dolore autoinflitto accumula potere spirituale (*iddhi*) da utilizzare vuoi per ottenere facoltà paranormali, vuoi per la liberazione; oppure l'idea che il corpo è la fonte della brama, e che quindi vada mortificato per eliminare la brama.

⁵⁶ S II 178; S III 149; A V 113. Goldstein 1994, p. 131, osserva giustamente: “l'idea che

l'ammontare della retribuzione karmica da portare ad esaurimento è imponderabile. Inoltre, le sensazioni dolorose possono nascere da una varietà di altre cause.⁵⁷

Sebbene la retribuzione karmica non possa essere evitata e probabilmente si manifesterà in una forma o nell'altra durante la pratica del sentiero,⁵⁸ il risveglio non è semplicemente l'esito di un'eliminazione meccanica del cumulo degli effetti delle azioni passate. Ciò che il risveglio richiede è l'eliminazione dell'ignoranza (*avijjā*) attraverso lo sviluppo della saggezza.⁵⁹ Con la completa penetrazione dell'ignoranza attraverso la visione profonda, gli *arahant* trascendono la sfera della maggior parte delle azioni karmiche accumulate, a parte quelle che devono ancora giungere a maturazione nella vita presente.⁶⁰

l'illuminazione arrivi dopo che ci si è purificati dal karma ... è un'opinione erronea, perché andiamo tutti a rimorchio di un'infinita massa di karma passato ... l'illuminazione non interviene perché abbiamo eliminato un certo quantitativo di attività karmica. Interviene quando la mente penetra l'illusione”.

⁵⁷ In S IV 230 il Buddha parla di sensazioni originate da uno squilibrio della bile, della flemma, del vento, da un'alterazione degli umori del corpo, dai cambiamenti climatici, da comportamenti imprudenti o dalla violenza, in alternativa alle sensazioni derivanti dalla retribuzione karmica. Queste alternative sono elencate anche in A II 87, A III 131 e A V 110; cfr. anche Ledi 1999d, p. 66. In effetti, secondo A I 173 e A I 249, se il karma è concepito come causa unica e assoluta, ciò implicherebbe una forma di determinismo e logicamente escluderebbe la possibilità di una vita dedicata alla purificazione.

⁵⁸ A V 292, A V 297 e A V 299 sottolineano l'impossibilità di evitare del tutto la retribuzione karmica. Dh 127 chiarisce che in tutto il mondo non c'è un angolo dove si potrebbe fuggire la retribuzione dei propri atti malvagi. Cfr. anche Ud 21, che riferisce di un monaco seduto in meditazione che prova dolore a causa delle sue azioni passate. Tuttavia, come si dice in A I 249, l'intensità della retribuzione dipende in larga misura dalla condizione morale e mentale attuale, nel senso che un atto particolarmente nocivo potrebbe condurre all'inferno una persona immorale, ma non avere le stesse conseguenze nel caso di chi, per il resto, si comporta eticamente.

⁵⁹ A IV 382 nega esplicitamente che la vita santa al seguito del Buddha venga vissuta allo scopo di modificare o eliminare i risultati karmici che non sono ancora maturati, spiegando che lo scopo è invece sviluppare conoscenza e saggezza. Cercare di eliminare i risultati del karma passato era un'idea gainista, che il Buddha criticò in M II 216 e M II 222.

⁶⁰ La logica sottostante è che i risultati karmici che avrebbero dovuto maturare

Il Buddha stesso, prima del risveglio, aveva dato per scontato che le esperienze dolorose avessero un effetto purificatorio.⁶¹ Ma dopo aver abbandonato le pratiche ascetiche e aver conseguito la realizzazione cambiò idea. Il *Cūladukkhaḅkhandha Sutta* riferisce il tentativo del Buddha di convincere alcuni asceti contemporanei dell'inutilità della sofferenza autoinflitta. La discussione termina con il Buddha che osserva, ironicamente, che in contrasto con gli effetti dolorosi dell'automortificazione lui era in grado di provare gradi di piacere largamente superiori perfino a quelli disponibili al re.⁶² Chiaramente, per il Buddha la realizzazione non dipendeva semplicemente dal sopportare le sensazioni dolorose.⁶³ Difatti, dal punto di vista psicologico il sottoporsi intenzionalmente a un dolore autoindotto può essere un'espressione di aggressività deviata.⁶⁴

Provare sensazioni dolorose può attivare la tendenza latente all'irritazione e indurre a cercare di reprimere o evitare quelle sensazioni. Inoltre, secondo la radicale analisi del Buddha, l'avversione al dolore può alimentare la tendenza alla ricerca della gratificazione sensoriale, poiché nella prospettiva non risvegliata fruire dei piaceri sensoriali sembra l'unica via di scampo al dolore.⁶⁵ Così si crea un circolo vizioso per cui quando si prova una sensazione piacevole o spiacevole la sudditanza nei confronti della sensazione cresce.

La via d'uscita dal circolo vizioso consiste nell'osservare consapevolmente e serenamente le sensazioni sgradevoli. La consapevolezza non reattiva del dolore è un metodo semplice ma efficace per gestire costruttivamente un'esperienza dolorosa. Osservarlo semplicemente

nelle vite future non hanno più l'occasione di produrre effetti (cfr. p. es. Th 81). Nel caso dell'*arahant* *Āṅgulimāla*, ad esempio, la retribuzione per i suoi crimini passati poteva solo aver luogo nell'arco limitato della sua vita attuale (cfr. M II 104).

⁶¹ M II 93.

⁶² M I 95.

⁶³ M I 241.

⁶⁴ Cfr. Padmasiri de Silva 1991, p. 71.

⁶⁵ S IV 208. Il Buddha, quindi, paragona la situazione della persona comune non risvegliata riguardo al dolore all'essere trafitti da due frecce, dato che oltre alla "freccia" del dolore fisico, la reazione mentale genera più *dukkha*, ossia una seconda freccia. Cfr. anche Lily de Silva 1987, p. 19; Kor 1991, p. 6 e 1995, p. 18.

per quello che è limita le ripercussioni psicologiche del dolore fisico. Ogni reazione mentale di paura o resistenza non fa che aumentare la sgradevolezza dell'esperienza dolorosa. Un meditante esperto è in grado di vivere la componente fisica di una sensazione sgradevole senza dar luogo alla reattività mentale. Quindi, l'abilità contemplativa e la comprensione hanno l'interessante potenziale di eliminare l'impatto della malattia fisica sulla mente.⁶⁶

I discorsi associano la capacità di far sì che il dolore fisico non turbi la pace mentale specialmente con la pratica *satipaṭṭhāna*.⁶⁷ Così facendo, una saggia osservazione del dolore nel quadro del *satipaṭṭhāna* può trasformare le esperienze dolorose in occasioni di profonda comprensione.

VII.5 LA SENSAZIONE NEUTRA

Laddove le sensazioni gradevoli e sgradevoli possono attivare le rispettive tendenze latenti all'attrazione e all'irritazione, le sensazioni neutre possono stimolare la tendenza latente all'ignoranza.⁶⁸ Ignoranza, in questo caso, significa non essere consapevoli del sorgere e svanire delle sensazioni neutre, o non capire il vantaggio, lo svantaggio e la via d'uscita in relazione alle sensazioni neutre.⁶⁹ Come osservano i commentari, la consapevolezza delle sensazioni neutre non è un compito facile e il modo migliore per affrontarlo è procedere per deduzione, notando l'assenza di sensazioni sia gradevoli che

⁶⁶ S III 1 riporta la seguente istruzione: “dovreste esercitarvi così: il corpo può ammalarsi, ma la mia mente non sarà afflitta”. Il discorso spiega che il punto è non identificarsi con uno o l'altro dei cinque aggregati (e quindi con il dolore). Ciò suggerisce una dissociazione dall'esperienza del dolore, come se la parte del corpo colpita non ci appartenesse. Sebbene si continui a essere consapevoli del dolore come fenomeno oggettivo, questo atto di dissociazione o disidentificazione riduce o elimina l'impatto affettivo del dolore sulla mente.

⁶⁷ Secondo S V 302 le sensazioni fisiche dolorose non possono sopraffare una mente ben consolidata nel *satipaṭṭhāna*. Il Buddha stesso, restando consapevole e chiaramente cosciente, tollerò serenamente l'intenso dolore dovuto a una ferita grave al piede (S I 27 e S I 110).

⁶⁸ M I 303.

⁶⁹ M III 285.

sgradevoli.⁷⁰

Interessante, in tema di sensazione neutra, è anche l'analisi abhidhammica delle tonalità affettive che sorgono alle cinque porte dei sensi fisici. Secondo l'*Abhidhamma*, solo il senso del tatto è accompagnato da dolore o piacere, mentre le sensazioni che nascono alle altre quattro porte sensoriali sono invariabilmente neutre.⁷¹ Questa presentazione offre una prospettiva interessante sulla contemplazione della sensazione, dato che invita a esaminare in che misura un'esperienza di piacere o dispiacere relativa a immagini, suoni, odori o sapori è semplicemente l'esito di una valutazione mentale.

Oltre a ciò, un'importante caratteristica da contemplare riguardo alle sensazioni neutre è il loro carattere impermanente.⁷² Ciò è di particolare importanza perché, nell'esperienza concreta, la sensazione neutra sembra essere la più stabile delle tre. Quindi, per contrastare la tendenza a considerarla permanente, la sua natura impermanente deve essere fatta oggetto di osservazione. Contemplata in questo modo, la sensazione neutra porterà alla nascita della saggezza, contrastando la tendenza latente all'ignoranza.

Il *Salāyatanavibhaṅga Sutta* puntualizza che la differenza fra le sensazioni neutre associate all'ignoranza e quelle associate alla saggezza dipende dalla misura in cui tali sensazioni trascendono il proprio oggetto.⁷³ In presenza di illusione, la sensazione neutra è prevalentemente conseguenza della natura insignificante dell'oggetto, laddove lo scarso impatto sull'osservatore è responsabile dell'assenza di sensazioni gradevoli o sgradevoli. Diversamente, la sensazione neutra che si associa alla presenza di saggezza trascende l'oggetto, dato che nasce dal distacco e dall'equanimità, e non dal carattere gradevole o sgradevole dell'oggetto.

⁷⁰ Ps I 277. Il commentario lo illustra con l'esempio di un cacciatore che vede le impronte prima e dopo una roccia, deducendo che strada ha preso l'animale.

⁷¹ Dhs 139-45; più esplicitamente Abhidh-s 2; cfr. anche C.A.F. Rhys Davids 1922, p. 171 n. 2. I discorsi offrono una prospettiva un po' diversa, dato che parlano di immagini, suoni, odori e sapori gradevoli o sgradevoli che a loro volta fungono da condizione per l'emergere di corrispondenti sensazioni di piacere o dispiacere; cfr. p. es. S IV 115; S IV 119; S IV 125; S IV 126.

⁷² It 47.

⁷³ M III 219.

Secondo lo stesso discorso, il consolidamento dell'equanimità è il risultato di un progressivo affinamento delle sensazioni, durante il quale dapprima ci si serve dei tre tipi di sensazione associati alla vita di rinuncia per trascendere i loro corrispettivi mondani e sensuali.⁷⁴ Nello stadio successivo, la gioia mentale associata alla rinuncia è usata per affrontare e superare le difficoltà della rinuncia. Questo processo di affinamento culmina nelle sensazioni equanimi, che trascendono anche le sensazioni non sensuali di gioia mentale. Equanimità e distacco come culmine della pratica compaiono anche nel “ritornello” del *satipaṭṭhāna* che istruisce il meditante a contemplare ogni tipo di sensazione “libero da dipendenze” e “senza attaccamento”.⁷⁵

⁷⁴ M III 220.

⁷⁵ M I 59: “dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Ecco in che modo, rispetto alle sensazioni, dimora contemplando le sensazioni”.

VIII

LA MENTE

VIII.1 LA CONTEMPLAZIONE DELLA MENTE

Nella porzione finale del precedente *satipaṭṭhāna* (contemplazione della sensazione), la consapevolezza si occupava della distinzione etica fra sensazioni mondane e non mondane. La medesima distinzione interviene all'inizio del successivo *satipaṭṭhāna*, che dirige la consapevolezza sulla qualità etica della mente e in particolare alla presenza o assenza di avidità (*rāga*), rabbia (*dosa*) e illusione (*moha*).¹ Le istruzioni sono le seguenti:

Conosce una mente avida come “avidā”, e una mente senza avidità come “non avidā”; conosce una mente rabbiosa come “rabbiosa”, e una mente senza rabbia come “non arrabbiata”; riconosce una mente illusa come “illusa”, e una mente senza illusione come “non illusa”; riconosce una mente contratta come “contratta”, e una mente distratta come “distratta”; riconosce una mente grande come “grande”, e una mente ristretta come “ristretta”; riconosce una mente superabile come “superabile”, e una mente insuperabile come “insuperabile”; riconosce una mente concentrata come “concentrata”, e una mente non concentrata come “non concentrata”; riconosce una mente liberata come “liberata”, e una mente non liberata come “non liberata”.²

¹ Cfr. anche Khantipālo 1981, p. 37.

² M I 59.

La contemplazione della mente si avvale in tutto di otto categorie (cfr. Fig. 8.1).³ Per ciascun caso, il compito di *sati* è conoscere una determinata qualità mentale o il suo opposto, di modo che la contemplazione della mente include in tutto sedici stati mentali. La medesima serie di sedici stati compare altrove nei discorsi in riferimento alle abilità telepatiche.⁴ Perciò, dal punto di vista dei discorsi questa serie rappresenta un elenco rappresentativo degli stati mentali che è rilevante sia ai fini dell'introspezione che della valutazione della mente di un altro.

Questi sedici stati mentali (o otto categorie) possono essere suddivisi in due gruppi. Il primo contrappone stati salutari e non salutari, mentre il secondo riguarda la presenza o assenza di stati mentali superiori. Esaminerò i diversi stati mentali uno per uno, dopo un'introduzione generale alla contemplazione della mente.

stati mentali “ordinari”	stati mentali “superiori”
avida (<i>sarāga</i>)	grande (<i>mahaggata</i>)
rabbiosa (<i>sadosa</i>)	insuperabile (<i>anuttara</i>)
illusa (<i>samoha</i>)	concentrata (<i>samāhita</i>)
distratta (<i>vikkhitta</i>)	liberata (<i>vimutta</i>)

Fig. 8.1 Otto categorie per la contemplazione della mente

Alla base di questo *satipatthāna* c'è un implicito spostamento d'accento dal modo ordinario di esperire la mente come entità individuale, al considerare gli eventi mentali come semplici oggetti, analizzati a seconda delle loro caratteristiche qualitative.⁵ La contemplazione della mente include anche, in linea con il “ritornello” del *sati-*

³ In aggiunta a queste otto categorie, la versione cinese di questa contemplazione contenuta nel *Madhyama Āgama* elenca la mente “con difetti” e “senza difetti”, mentre l'*Ekottara Āgama* ha come altre categorie “brama” e “padronanza della mente” (in Minh Chau 1991, p. 93 e Nhat Than 1990, pp. 162 e 174). Paṭiṣ II 234 include i sei tipi di coscienza (differenziati secondo le sei porte sensoriali) nella sua lista per la contemplazione della mente.

⁴ P. es. M I 495.

⁵ Bodhi 1984, p. 98 e Piatigorski 1984, p. 41. C.A.F. Rhys Davids 1978, p. 8 fa notare la novità dell'approccio nella storia del pensiero indiano.

paṭṭhāna, la consapevolezza del sorgere e svanire degli stati mentali contemplati, che mette in luce il carattere temporaneo di tutti gli eventi mentali. Inoltre, la contemplazione sostenuta della mente rivelerà in che misura quella che si considera la propria mente è in realtà influenzata da condizioni esterne. In tal modo, il riconoscimento della natura impermanente e condizionata della mente si accorda con la generale inclinazione del *satipaṭṭhāna* verso il distacco e la non identificazione.

VIII.2 LA CONSAPEVOLEZZA NON REATTIVA DEI PROPRI STATI MENTALI

Va notato che la contemplazione della mente non implica misure attive per contrastare gli stati mentali non salutari (come la passione o la collera). Piuttosto, il compito della presenza mentale è restare ricettivamente consapevole riconoscendo con chiarezza lo stato mentale che sottende certi pensieri o reazioni. Questa ricettività non coinvolta è necessaria perché la tendenza istintiva è ignorare ciò che contraddice o minaccia il proprio senso di importanza o integrità personale. Spesso, l'abitudine di ricorrere all'autoinganno per preservare l'autostima è così radicata che il primo passo per sviluppare un'accurata consapevolezza di sé è il riconoscere onestamente l'esistenza di emozioni, motivazioni e tendenze nascoste nella mente, senza immediatamente reprimerle.⁶ Sostenere una consapevolezza non reattiva in questo modo contrasta l'impulso o a reagire, o a reprimere, contenuto in uno stato mentale non salutare, disinnescandone così la carica emotiva e attenzionale.⁷

⁶ Bullen 1982, p. 29.

⁷ Newman 1996, pp. 35 e 46. Cfr. anche A V 39, dove si dice che mentre la condotta nociva del corpo o della parola va abbandonata adottando un comportamento più idoneo, l'approccio adatto per vincere le corruzioni mentali è osservarle ripetutamente e con saggezza. Un caso clinico a conferma dell'intelligenza di questo metodo è documentato da Deatherage 1975, p. 140: un giovane di ventitré anni, ricoverato per ricorrenti comportamenti aggressivi e abuso di alcol, venne curato in otto settimane semplicemente insegnandogli a riconoscere ed etichettare mentalmente le emozioni che provava, senza sapere che quel che face-

Il *Vitakkasaṅṭhāna Sutta* offre una descrizione di tale disattivazione: per affrontare la ricorrenza di pensieri non salutari, l'attenzione si rivolge alla natura di questi pensieri e all'inclinazione della volontà o motivazione dinamica che li produce.⁸ Il discorso spiega il metodo semplice ma ingegnoso dell'accendere la piena luce dell'attenzione sulla condizione mentale sottostante ai propri pensieri con l'aiuto di un'analogia. Una persona cammina molto veloce, per nessun particolare motivo. Diventando pienamente cosciente di quello che fa, potrebbe rallentare, o perfino fermarsi, oppure sedersi o mettersi disteso. Il progressivo aumento della comodità fisica e della tranquillità illustra vividamente come l'agitazione mentale e la tensione dei processi discorsivi non salutari si può ridurre e superare gradualmente con la diretta osservazione. Osservare uno stato mentale non salutare senza coinvolgimento in questo modo lo depriverà di combustibile così che gradualmente perderà di potere.

Tale osservazione consapevole senza coinvolgimento è illustrata in una similitudine nei discorsi in cui il Buddha paragona la consapevolezza degli stati mentali all'usare uno specchio per vedere il proprio riflesso.⁹ Così come uno specchio si limita a riflettere qualunque cosa vi si mette di fronte, il meditante deve cercare di conservare una pura consapevolezza della condizione presente della propria mente senza dare adito al sorgere di reazioni.

Tuttavia, lo stesso *Vitakkasaṅṭhāna Sutta* parla anche di “sopraffare e schiacciare la mente con la mente” come misura alternativa per trattare con i pensieri non salutari.¹⁰ In apparenza ciò contraddice quanto detto fin qui. Ma se consideriamo l'istruzione nel suo contesto è chiaro che è solo l'ultima spiaggia, dopo aver tentato senza successo tutti gli altri approcci, incluso quello del semplice disinnescare già menzionato.¹¹ Quindi, “sopraffare e schiacciare la mente

va aveva a che fare con la “meditazione”. Un altro caso di rabbia cronica trattato con il metodo della consapevolezza della mente si trova in Woolfolk 1984, p. 551.

⁸ M I 120.

⁹ A V 92; la stessa similitudine ricorre anche in D I 80 e M I 100. Cfr. anche Samararatne 1997, p. 141, che raccomanda di conservare una “mente come uno specchio” in particolare nei riguardi delle emozioni spiacevoli.

¹⁰ M I 120.

¹¹ Gli altri approcci, in aggiunta al già menzionato dirigere l'attenzione alla natura

con la mente” è una misura di emergenza quando tutto il resto ha fallito. Quando la situazione rischia di sfuggire di mano, il ricorso alla forza impedisce, se non altro, che i pensieri negativi ossessivi si riversino all'esterno sotto forma di attività non salutari. In un'altra occasione, infatti, il Buddha annovera il “sopraffare e schiacciare la mente con la mente” fra gli esercizi inutili che lui stesso aveva tentato e poi scartato prima del risveglio.¹² Ciò dimostra che il mero uso della forza non è adatto allo sviluppo mentale in generale, ma solo in casi di emergenza.

VIII.3 QUATTRO STATI MENTALI “ORDINARI”

Citta, il termine pali usato per questo *satipaṭṭhāna*, nei discorsi si riferisce di solito agli aspetti conativi ed emotivi della “mente”, nel senso dello stato d'animo o stato mentale in cui ci si trova.¹³

I primi tre stati mentali elencati nelle istruzioni *satipaṭṭhāna* sono l'avidità (*rāga*), la rabbia (*dosa*) e l'illusione (*moha*), le tre principali radici di tutti gli eventi mentali non salutari.¹⁴ Il principio cardine sottostante alla contemplazione di queste radici non salutari, che soggiace anche alla distinzione fra sensazioni mondane e non mondane nel precedente *satipaṭṭhāna*, è la chiara distinzione fra ciò che è salutare e ciò che non è salutare. Lo sviluppo sistematico di questa abilità nutre un'intuitiva sensibilità etica che costituisce una importante risorsa per il progresso sul sentiero e una guida affidabile per la condotta nella vita quotidiana.

dei pensieri e della inclinazione volitiva sottostante, sono dirigere l'attenzione su qualcosa di salutare, riflettere sui pericoli del cedere ai pensieri non salutari, oppure cercare di dimenticarli. Un caso simile si trova in A IV 87, dove dopo un lungo elenco di metodi per restare svegli e contrastare la sonnolenza, l'ultimo consiglio è andare a coricarsi con consapevolezza. Chiaramente, anche in questo caso l'ultimo metodo non serve realmente a restare svegli, ma è anche l'ultima spiaggia quando le altre misure falliscono.

¹² M I 242.

¹³ T.W. Rhys Davids 1993, p. 266; sul termine *citta* cfr. anche p. 242, n. 21.

¹⁴ Considerando *rāga* come sinonimo di *lobha*. Un'esposizione dettagliata delle tre radici si può trovare in Nāṇaponika 1978.

Il *Satipatthāna Sutta* presenta ognuna di queste “radici” insieme al suo opposto: l’assenza di avidità, rabbia o illusione. Questa modalità di presentazione è frequente nel canone, e il termine al negativo è impiegato non solo per alludere all’opposto, ma anche con un’ampia gamma di significati impliciti.¹⁵ Perciò, essere “senza rabbia”, ad esempio, si può riferire semplicemente a uno stato mentale libero dall’irritazione, come pure a una mente traboccante di gentilezza amorevole.

In meditazione, ciascuna delle tre radici non salutari può manifestarsi in modo specifico: la febbre dell’avidità si può paragonare a un bruciore interno, la tensione fisica della rabbia all’essere sopraffatti e controllati da un potente avversario, la confusione dell’illusione all’essere avviluppati, inermi, in una rete.¹⁶

In senso assoluto, una mente priva di avidità, rabbia e illusione è la mente di un *arahant*.¹⁷ Questa interpretazione coincide con l’uso più frequente della qualificazione “senza avidità”, “senza rabbia”, “senza illusione” nei discorsi. Perciò, la contemplazione della mente sembra riguardare non solo stati d’animo momentanei, ma anche la condizione della mente nel suo complesso. Dimodoché, contemplare una mente non influenzata da avidità, rabbia o illusione comporterebbe anche riconoscere in che misura le tre radici non salutari non siano più “radicate” nel proprio continuum mentale.¹⁸

I due stati mentali da contemplare elencati di seguito – la mente contratta (*saṅkhitta*) e la mente distratta (*vikkhitta*) – sembrano essere entrambi investiti di una connotazione negativa.¹⁹ I due termini

¹⁵ Khantipālo 1981, p. 38.

¹⁶ Dhṡ 251 osserva, poeticamente, che non c’è fuoco come la passione, né morsa come la rabbia, né rete come l’illusione. Buddhādāsa 1989, p. 67, suggerisce di distinguere fra tendenze mentali che “risucchiano”, “respingono” o “girano in tondo” per riconoscere le tre radici non salutari.

¹⁷ Cfr. p. es. M I 5, dove si dice che gli *arahant* sono liberi da queste tre avendole sradicate; M I 65, che si riferisce agli asceti spiritualmente realizzati come liberi da avidità, rabbia e illusione; M I 236 e S I 220, dove il Buddha definisce se stesso libero da avidità, rabbia e illusione; A III 43, A III 336 e A III 347, che associano questa libertà all’assenza degli influssi.

¹⁸ Cfr. p. es. A IV 404, dove la consapevolezza della loro assenza fa parte della conoscenza retrospettiva di un *arahant*.

¹⁹ In alternativa, attenendosi allo schema generale che associa uno stato mentale

ricorrono altrove nei discorsi, laddove la “contrazione” interna è il risultato dell’indolenza-torpore, mentre la “distrazione” esterna deriva dalla ricerca dei piaceri sensuali.²⁰ Difatti, i commentari al *Satipaṭṭhāna Sutta* collegano lo stato mentale “contratto” all’indolenza-torpore, mentre lo stato mentale “distratto” all’irrequietezza.²¹

La capacità di equilibrare la mente, evitando sia la contrazione che la distrazione, è un’abilità importante richiesta per lo sviluppo di livelli superiori di concentrazione o visione profonda. La posizione occupata da questi due stati mentali nelle istruzioni per la contemplazione della mente indica la necessità di coltivare questo equilibrio una volta che il meditante si è sottratto, per lo meno temporaneamente, alle forme più grossolane di qualità non salutari e aspira a sviluppare stati mentali superiori come quelli cui allude la seconda parte di questo *satipaṭṭhāna*.

VIII.4 QUATTRO STATI MENTALI “SUPERIORI”

L’aggettivo seguente, “grande” (*mahaggata*), compare in altri discorsi spesso nel contesto della meditazione di quiete, ad esempio dove si descrive la pratica meditativa dell’irradiare le quattro dimore divine (*brahmavihāra*) in tutte le direzioni.²² Analogamente, nell’*Anuruddha*

positivo con la sua controparte negativa, la mente contratta (*saṅkhitta*) si potrebbe intendere in senso positivo come “concentrata” o “attenta” (cfr. T.W. Rhys Davids 1993, p. 665). Il verbo corrispondente *saṅkhipati* compare con questo senso positivo in Ja I 82, in cui il Buddha irradia gentilezza amorevole ai suoi primi cinque seguaci quando li incontra la prima volta dopo il risveglio. Cfr. anche Gethin 1992, p. 46, che traduce *saṅkhitta* con “composta”, e Goenka 1999, p. 57, che rende *saṅkhitta* con “raccolta” e “concentrata”.

²⁰ S V 279. Il rapporto dei due con “interno” ed “esterno” ricorre ancora in A IV 32.

²¹ Ps I 280. Tuttavia, nel discorso in S V 279 già citato l’impedimento dell’irrequietezza ricorre separatamente e sembra non essere incluso nel “distratto”, laddove secondo la spiegazione commentariale i due dovrebbero coincidere. Il collegamento fra “distratto” e la ricerca di gratificazione sensoriale (S V 279) compare anche in M III 225. Le conseguenze di uno stato mentale distratto, secondo A V 147, sono l’incapacità di dirigere l’attenzione in modo idoneo, di evitare un comportamento inopportuno o di vincere l’inerzia mentale.

²² P. es. M II 207.

Sutta “grande” sta per la capacità di pervadere un’ampia area con il proprio oggetto di meditazione, in questo caso probabilmente come effetto della meditazione su un *kaṣiṇa*.²³ Questi esempi corroborano la spiegazione commentariale di questa parte delle istruzioni *sati-patthāna*, secondo cui uno stato mentale “grande” (*mahaggata*) è collegato allo sviluppo dell’assorbimento.²⁴

Gli stessi commentari collegano la categoria successiva, lo stato mentale “superabile” (*sa-uttara*), allo sviluppo della concentrazione.²⁵ “Superabile”, quindi, indica la necessità di riconoscere chiaramente le componenti di un determinato livello di concentrazione che va lasciato alle spalle per progredire a un livello di assorbimento più alto.²⁶ Ciò trova conferma nel *Sekha Sutta*, che definisce il quarto assorbimento come uno stato di equanimità e presenza mentale “insuperabile”.²⁷ D’altro canto, nei discorsi l’aggettivo “insuperabile” compare di frequente in riferimento al completo risveglio.²⁸ Intesa così, questa categoria include anche la conoscenza retrospettiva che fa seguito alla realizzazione, quando si esamina in che misura la mente si è liberata dai vincoli e dagli inquinanti mentali.

Il termine successivo della serie, lo stato mentale “concentrato” (*samāhita*) si spiega da sé. Secondo i commentari, questa espressione include la concentrazione d’accesso e il completo assorbimento.²⁹ Dato che, nei discorsi, *samādhi* indica la concentrazione sia nel con-

²³ M III 146. Il commentario Ps IV 200 collega questa pervasione alla meditazione sul *kaṣiṇa*. Un *kaṣiṇa* è un dispositivo, ad esempio un disco colorato, usato come supporto per la pratica della concentrazione.

²⁴ Ps I 280.

²⁵ Ps I 280 interpreta “insuperabile” come un riferimento allo stato di assorbimento. Silananda 1990, p. 94, considera “insuperabile” un’allusione specifica alle realizzazioni immateriali.

²⁶ La necessità di abbandonare i livelli di assorbimento inferiori è descritta ad esempio in M I 455. Nhat Hanh 1990, p. 13, rende *sa-uttara* con l’espressione: “la mia mente è capace di raggiungere uno stato più elevato”.

²⁷ P. es. M I 357. Il quarto *jhāna* come livello di concentrazione è effettivamente “insuperabile”, dato che le realizzazioni immateriali hanno luogo con lo stesso livello di concentrazione ma diretto a oggetti progressivamente più sottili.

²⁸ P. es. D II 83; M I 163; M I 303; M II 237; S I 105; S I 124; A I 168; A III 435; Th 415.

²⁹ Ps I 280.

testo della calma sia della visione profonda, l'espressione "mente concentrata" ha un ambito di applicazione alquanto vasto.

La qualificazione "liberata" (*vimutta*) ricorre frequentemente nei discorsi in relazione al completo risveglio.³⁰ Intesa in questo modo, la mente liberata è equiparabile al più frequente uso dell'espressione "mente insuperabile" e anche alla mente che è definitivamente "senza avidità", "senza rabbia" e "senza illusione", con riferimento alla mente dell'*arahant*.³¹ I commenti, inoltre, collegano l'aggettivo "liberata" alla temporanea libertà dagli inquinanti nel corso della meditazione di visione profonda.³² Altrove nei discorsi, la qualificazione "liberata" ricorre anche in relazione allo sviluppo della concentrazione, come "libertà della mente" (*cetovimutti*).³³ Dunque l'espressione "mente liberata" si può interpretare come un'allusione a esperienze di libertà mentale in relazione sia alla quiete che alla visione profonda.

Il tema sottostante alla contemplazione di questi quattro stati mentali superiori è la capacità di monitorare gli stadi più avanzati del proprio sviluppo meditativo. Così, nell'ambito della contemplazione della mente *sati* può spaziare dal riconoscimento della presenza di avidità o rabbia alla consapevolezza delle esperienze mentali più elevate e sublimi, in ogni caso con lo stesso compito fondamentale di osservare con calma ciò che sta avvenendo.

L'accento sulla contemplazione consapevole dei livelli profondi di concentrazione posto da questo *satipaṭṭhāna* è degno di nota. Fra i contemporanei del Buddha, le esperienze di assorbimento davano spesso adito a opinioni speculative.³⁴ Il suo modo peculiare in cui il Buddha

³⁰ P. es. M I 141; S III 45; S III 51; Ud 24; It 33.

³¹ Le descrizioni standard del completo risveglio usano l'espressione "liberata" per descrivere il riconoscimento da parte dell'*arahant* della propria realizzazione (p. es. D I 84). A volte l'espressione "liberata" si combina con "insuperabile" con riferimento al completo risveglio; cfr. p. es. M I 235; S I 105; o A IV 106. D III 270 e A V 31 collegano la "mente ben liberata" alla libertà dalle tre radici non salutari.

³² Ps I 280. L'ipotesi commentariale può trovare appoggio in S V 157, che parla di uno stato mentale calmo e non distratto, adatto al *satipaṭṭhāna*, come "liberato".

³³ Vari tipi di "libertà della mente" sono elencati in M I 296. Analogamente, A III 16 allude all'assenza dei cinque impedimenti come una mente "liberata" da essi.

³⁴ Delle sessantadue basi per la formulazione di un'opinione espone nel *Brahmajāla Sutta* (D I 12-39), quarantanove sembrano associate a varie forme di realizza-

prese le distanze da questo genere di speculazioni fu adottare un approccio analitico agli assorbimenti meditativi che tende a coglierne il carattere composito e condizionato.³⁵ Tale approccio analitico è esemplificato dall'*Aṭṭhakanāgara Sutta*, dove si afferma che l'esperienza dell'assorbimento va vista come un semplice prodotto della mente, un'esperienza condizionata e prodotta dalla volontà.³⁶ Di qui si giunge alla conclusione che tutto ciò che è prodotto da condizioni è anche impermanente e soggetto a cessare. Cogliere la natura impermanente dei livelli profondi di concentrazione rientra anche nella pratica *satipaṭṭhāna*, laddove l'istruzione del "ritornello" di contemplare la caratteristica del sorgere e svanire viene applicata agli stati mentali superiori dell'elenco.³⁷ Condotta in questo modo, la contemplazione *satipaṭṭhāna* degli stati mentali superiori mette in pratica l'atteggiamento analitico del Buddha verso l'intera gamma dell'esperienza mentale.

zione della concentrazione: al ricordo delle vite passate [n. 1-3, 5-7, 17], all'occhio divino [31-4, 51-7], alla meditazione sul *kaṣiṇa* [9-11, 19, 23-5, 29-30, 35, 39-41, 43, 47-9], al *jhāna* in generale [20-2, 27, 36-8, 44-6, 59-62] (associazioni derivate da fonti commentariali). L'alta frequenza dei casi (quasi l'80%) costituisce una testimonianza irrefutabile della tendenziale fertilità speculativa delle esperienze di concentrazione profonda. Che l'esperienza dei *jhāna* possa portare facilmente alla formulazione di opinioni errate è notato anche da Wijebandara 1993, p. 21.

³⁵ Piatigorski 1984, p. 44: "nel buddhismo storicamente antico alcune esperienze yogiche vennero fatte proprie, analizzate e rielaborate per poterle usare indipendentemente dai contenuti religiosi presenti o passati". Premasiri 1987b, p. 178: "la caratteristica distintiva del buddhismo è che descriveva questi stati di *jhāna* puramente in termini psicologici, senza addurre spiegazioni mistiche o soprannaturali".

³⁶ M I 350. Cfr. anche M I 436, che analizza le esperienze di *jhāna* con l'aiuto dello schema degli aggregati, facendo seguire la considerazione che tutti questi fenomeni sono impermanenti, insoddisfacenti e impersonali.

³⁷ M I 60: "dimora contemplando la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e dello svanire in relazione alla mente".

IX

I DHAMMA: GLI IMPEDIMENTI

IX.1 LA CONTEMPLAZIONE DEI DHAMMA

La contemplazione successiva del *Satipaṭṭhāna Sutta* riguarda un gruppo di specifiche qualità mentali: i cinque impedimenti. Questi ultimi vengono al primo posto fra le contemplazioni dei “*dhamma*”. Prima di intraprendere un esame più dettagliato di questo esercizio analizzerò le implicazioni del termine “*dhamma*”, allo scopo di chiarire il contesto degli esercizi elencati in questo quarto e ultimo *satipaṭṭhāna*.

Il termine pali *dhamma* può assumere una varietà di significati, a seconda del contesto in cui appare. La maggioranza dei traduttori attribuisce ai “*dhamma*” del *Satipaṭṭhāna Sutta* il significato di “oggetti mentali”, nel senso di tutto quanto può divenire oggetto della mente in contrapposizione agli oggetti dei cinque sensi. In relazione a questo *satipaṭṭhāna*, però, la scelta appare strana. Se il termine *dhamma* si riferisse agli “oggetti della mente”, includerebbe anche gli altri tre *satipaṭṭhāna*, dato che anch’essi possono diventare oggetto della mente. Inoltre, uno degli esercizi che rientrano nel quarto *satipaṭṭhāna* è la contemplazione dei sei sensi e dei rispettivi oggetti, ragion per cui la contemplazione dei *dhamma* non si occupa degli oggetti della mente solo in quanto sesto senso. In realtà, i *dhamma* elencati nel quarto *satipaṭṭhāna* (fra cui gli impedimenti, gli aggregati, eccetera) non evocano spontaneamente la categoria di “oggetti mentali”.¹

¹ Ṭhānissaro 1996, p. 73. Paṭis II 234 suggerisce che, in questo contesto, per *dhamma* bisogna intendere tutto quello che non rientra nei precedenti tre *satipaṭṭhāna*. Silananda 1990, p. 95, respinge la traduzione “oggetti mentali” e suggerisce di lasciare il termine in lingua originale, scelta a cui mi attengo qui. Traduzioni

In realtà questo *satipaṭṭhāna* riguarda specifiche qualità mentali (i cinque impedimenti e i sette fattori del risveglio) e l'analisi dell'esperienza secondo specifiche categorie (i cinque aggregati, le sei sfere sensoriali e le quattro nobili verità). Sono fattori mentali e categorie che rappresentano aspetti chiave dell'insegnamento del Buddha, ossia il *Dhamma*.² Questi schemi classificatori non sono di per sé oggetti di meditazione, ma rappresentano le cornici di riferimento da applicare nel corso della contemplazione. Nella pratica effettiva si tratta di osservare dal punto di vista di questi *dhamma* qualunque cosa venga sperimentata.³ Quindi i *dhamma* menzionati in questo *satipaṭṭhāna* non sono "oggetti mentali", ma categorie da applicare a tutto ciò che, durante la contemplazione, diventa oggetto della mente o di un'altra porta sensoriale.

alternative possono essere: "fatti in generale" (in Kalupahana 1992, p. 74); "fenomeni" (in Bodhi 2000, p. 44, e in Jayasuriya 1988, p. 161); "schemi di eventi" (in Harvey 1997, p. 354); "condizioni" (in Vajirañāṇa 1975, p. 59); o "principi" (in Watanabe 1983, p. 16).

² Nāṇamoli 1995, p. 1193 n. 157 spiega: "in questo contesto *dhammā* si può intendere come l'intera gamma dei fenomeni classificati secondo le categorie del *Dhamma*, l'insegnamento del Buddha". Gyori 1996, p. 24, rispetto alla contemplazione dei *dhamma* suggerisce che "gli esercizi ... di questa sezione sono pensati appositamente per indurre un orientamento soteriologico".

³ In questo contesto va notato che l'istruzione per la contemplazione dei *dhamma* impiega due volte il caso locativo, una volta per i *dhamma* e l'altra per i cinque impedimenti, eccetera. Quindi, bisogna "contemplare i *dhamma* in relazione ai *dhamma* in riferimento ai cinque impedimenti, eccetera"; ossia, si contemplanano i fenomeni "nei termini" delle categorie elencate come *dhamma*. Questa maniera di introdurre le contemplazioni differisce dai precedenti *satipaṭṭhāna*. Cfr. anche S V 184, secondo cui i *dhamma* contemplati in questo *satipaṭṭhāna* sono associati all'attenzione, mentre il corpo è associato al nutrimento, la sensazione al contatto e la mente a nome-e-forma. Ciò suggerisce che la contemplazione dei *dhamma* richieda l'atto deliberato di dirigere l'attenzione ai suoi oggetti, nei termini dei *dhamma* elencati, in una misura maggiore rispetto agli altri tre *satipaṭṭhāna*. Carrithers 1983, p. 229, spiega che "gli enunciati dottrinali sono tradotti in percezioni immediate, qui e ora". Analogamente, Gombrich 1996, p. 36, parla di imparare "a vedere il mondo attraverso lenti buddhiste"; mentre Gyatso 1992, p. 8, suggerisce: "le categorie e le abilità precedentemente apprese informano l'esperienza senza essere riportate alla memoria in quanto tali". Cfr. anche Collins 1994, p. 78.

L'espressione "contemplazione dei *dhamma*" ricorre anche nell'*Ānāpānasati Sutta* in riferimento agli ultimi quattro dei sedici passi per la coltivazione della consapevolezza del respiro, che riguardano l'osservare l'"impermanenza", l'"attenuarsi", la "cessazione" e il "lasciar andare".⁴ A prima vista, i quattro passi descritti qui sembrano molto diversi dai fattori mentali e dalle categorie che il *Satipaṭṭhāna Sutta* include nella contemplazione dei *dhamma*. Il motivo per cui il Buddha classifica gli ultimi quattro passi della consapevolezza del respiro come contemplazione dei *dhamma* è che in questa fase più avanzata della pratica il meditante avrà superato desideri e scontento, radicandosi quindi nell'equanimità.⁵ I commentari lo intendono come un riferimento all'eliminazione degli impedimenti.⁶

Sebbene sia discutibile prendere desideri e scontento come un sinonimo dei cinque impedimenti nel loro insieme,⁷ questa spiegazione fornisce un collegamento fra gli ultimi quattro passi della consapevolezza del respiro e la sequenza dei *dhamma* nel *Satipaṭṭhāna Sutta*, che inizia proprio con gli impedimenti. Secondo i commentari, gli impedimenti aprono la serie delle contemplazioni dei *dhamma* perché la loro eliminazione fa da base alle contemplazioni relativamente più sofisticate di quest'ultimo *satipaṭṭhāna*.⁸ Un ulteriore parallelo fra i due discorsi è che i sedici passi della consapevolezza del respiro portano allo sviluppo dei fattori del risveglio,⁹ dato che anche questi ultimi fanno parte della contemplazione dei *dhamma* nel *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Questi parallelismi suggeriscono che l'aspetto chiave della contemplazione dei *dhamma* sia in entrambi i casi la progressione temporale verso la realizzazione. Nel contesto del *satipaṭṭhāna* la progressività è implicita nell'ordine sequenziale dei fattori mentali e delle

⁴ M III 83.

⁵ M III 84.

⁶ Ps IV 142.

⁷ Cfr. p. 80.

⁸ Ps-pt I 373.

⁹ In M III 87. Cfr. anche Paṭis I 191, che collega la contemplazione dell'impermanenza all'esperienza del fluttuare degli aggregati e delle sfere sensoriali, fornendo un riferimento in più al contesto del *satipaṭṭhāna*.

categorie specificati per la contemplazione dei *dhamma* (cfr. Fig. 9.1). Basandosi su un certo grado di stabilità mentale dovuto al superamento degli impedimenti, la contemplazione dei *dhamma* passa ad analizzare la personalità soggettiva in termini dei cinque aggregati, e ad analizzare il rapporto fra personalità soggettiva e mondo esterno nei termini delle sei sfere sensoriali.¹⁰ Queste due analisi formano un'utile base per sviluppare i fattori del risveglio, il cui consolidamento è condizione necessaria per il risveglio. Risvegliarsi significa comprendere appieno le quattro nobili verità “come veramente sono”, essendo questo l'ultimo esercizio incluso nelle contemplazioni dei *dhamma* e il coronamento positivo della pratica *satipaṭṭhāna*.¹¹

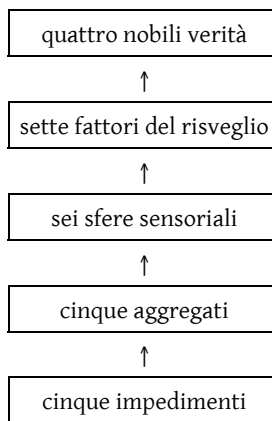


Fig. 9.1 Schema delle contemplazioni dei *dhamma*

Negli ultimi quattro passi della consapevolezza del respiro, invece, l'accento cade sulle intuizioni derivanti dalla contemplazione dei *dhamma*. La sequenza procede dall'esperienza diretta dell'impermanenza dei fenomeni (*aniccānupassī*), al prestare attenzione al loro “attenuarsi” (*virā-*

¹⁰ Sebbene non sia indispensabile praticare le due contemplazioni in quest'ordine, sembra sensato far seguire un'indagine della personalità soggettiva da un'investigazione del suo rapporto con il mondo tramite i sensi.

¹¹ Con ciò non intendo sostenere che le contemplazioni dei *dhamma* vadano necessariamente praticate in questo ordine e congiuntamente, ma solo che nel *Satipaṭṭhāna Sutta* sono presentate in ordine progressivo.

gānupassī) e “cessazione” (*nirodhānupassī*). Ciò a sua volta porta al distacco o “lasciar andare” (*paṭinissaggānupassī*): lo stato mentale adatto al risveglio.¹²

Quindi, sia nel *Satipaṭṭhāna Sutta* sia nell’*Ānāpānasati Sutta*, la contemplazione dei *dhamma* delinea una progressione temporale verso il distacco e la realizzazione. Sebbene la svolta della realizzazione possa avvenire praticando uno qualunque dei sedici passi della consapevolezza del respiro, gli ultimi quattro sembrano specificamente intesi a questo fine. Analogamente, sebbene la realizzazione possa avvenire mentre si è impegnati in una qualunque delle contemplazioni *satipaṭṭhāna*, la sezione finale del *Satipaṭṭhāna Sutta* si distingue per un accento particolare sul conseguimento di questo obiettivo.

Diversamente dagli altri *satipaṭṭhāna*, la contemplazione dei *dhamma* si concentra in modo particolare sul riconoscere la natura condizionata dei fenomeni osservati. Infatti, l’istruzione principale per la maggior parte delle contemplazioni dei *dhamma* menziona direttamente la condizionalità, laddove nei *satipaṭṭhāna* precedenti ciò avviene solo nel “ritornello”. La preminenza della condizionalità in questo *satipaṭṭhāna* fa pensare al famoso aforisma secondo cui chi vede la co-origine dipendente vede il *Dhamma*.¹³ Un siffatto “vedere” (*passati*) il *Dhamma* potrebbe ben derivare dal “contemplare” (*anupassati*) i *dhamma*, ipotesi che si accorda con l’acquisizione del “metodo” (*ñāya*) menzionato nel passo sul “cammino diretto” del *Satipaṭṭhāna Sutta* come uno degli obiettivi della pratica.¹⁴

Perciò, la contemplazione dei *dhamma* applica abilmente i *dhamma* (categorie classificatorie) così come insegnate nel *Dhamma* (la dottrina del Buddha) nel corso della contemplazione al fine di generare

¹² Cfr. M I 251, dove la stessa sequenza di quattro passi, nel contesto della contemplazione delle sensazioni, porta direttamente alla realizzazione. Paṭis I 194 spiega che la contemplazione del lasciar andare è di due tipi: “abbandonare” (gli aggregati) e “saltare avanti” (alla realizzazione). Sul “lasciar andare” cfr. anche Nāṇarāma 1997, pp. 85–7 e van Zeyst 1961a, p. 3. Il *Samyukta Āgama* cinese ha preservato una sequenza diversa per gli ultimi quattro passi della consapevolezza del respiro che va dall’impermanenza, all’“abbandonare”, all’“attenuarsi” e culmina nella “cessazione” (in Choong 2000, p. 227).

¹³ M I 190.

¹⁴ Cfr. p. 132.

una comprensione del *dhamma* (principio) della condizionalità e portare alla realizzazione del più elevato di tutti i *dhamma* (fenomeni): il *Nibbāna*.¹⁵

IX.2 LA CONTEMPLAZIONE DEI CINQUE IMPEDIMENTI

La prima delle contemplazioni dei *dhamma* è, in un certo senso, una versione più specifica della contemplazione degli stati mentali, dato che rivolge l'attenzione a cinque manifestazioni delle tre radici non salutari: i cinque impedimenti. Diversamente da quella precedente, però, la contemplazione degli impedimenti non riguarda solo la presenza o assenza di un determinato impedimento, ma anche le condizioni che ne sostengono la presenza o assenza. Nella mia analisi seguirò lo schema in due stadi di questa istruzione, soffermandomi all'inizio sui cinque impedimenti e l'importanza del saperli riconoscere, e successivamente considerando le condizioni per la loro presenza o assenza.

Le istruzioni *satipatthāna* per la contemplazione degli impedimenti sono:

Se in lui è presente il desiderio dei sensi, sa “c'è desiderio dei sensi in me”; se il desiderio dei sensi non è presente, sa “non c'è desiderio dei sensi in me”; e sa come può sorgere il desiderio dei sensi non ancora sorto, come il desiderio dei sensi può essere eliminato e come il sorgere del desiderio dei sensi eliminato può essere prevenuto in futuro. Se in lui è presente l'avversione, sa ... se in lui è presente l'indolenza-torpore, sa ... se in lui è presente l'irrequietezza-preoccupazione, sa ... Se in lui è presente il dubbio, sa “c'è il dubbio in me”; se il dubbio non è presente, sa “non c'è il dubbio in me”; e riconosce come può sorgere il dubbio non ancora sorto, come il dubbio può essere eliminato e come il sorgere del dubbio eliminato può essere prevenuto in futuro.¹⁶

¹⁵ D III 102 definisce il *Nibbāna* come il supremo tra tutti i *dhamma* salutari; cfr. anche A II 34 e Sn 225.

¹⁶ M I 60.

L'uso del termine “impedimento” (*nīvaraṇa*) indica chiaramente il motivo per cui queste qualità mentali sono ritenute degne di speciale attenzione: perché “impediscono” alla mente di funzionare in maniera ottimale.¹⁷ Sotto l'influsso degli impedimenti non è possibile capire qual è il proprio bene o il bene degli altri, né raggiungere la concentrazione o la visione profonda.¹⁸ Imparare a sostenere l'impatto di un impedimento con consapevolezza è dunque un'abilità importante per il progresso sul sentiero. Secondo i discorsi, le difficoltà a tener testa a un impedimento sono un buon motivo per cercare consiglio da un meditante esperto.¹⁹

I cinque impedimenti includono in realtà sette qualità mentali distinte.²⁰ Il fatto di essere raggruppate in una classificazione quintuplice si deve probabilmente alle somiglianze, per effetti e per carattere, fra indolenza (*thīna*) e torpore (*middha*), e fra irrequietezza (*uddhacca*) e preoccupazione (*kukkucca*).²¹ Secondo i commentari, il modello quintuplice consente di associare ciascun impedimento a uno dei cinque fattori mentali necessari per raggiungere l'assorbimento (*jhāna-aṅga*).²²

¹⁷ Cfr. p. es. D I 246, S V 96, S V 97.

¹⁸ M II 203, S V 92, S V 127, A III 63.

¹⁹ A III 317 e A III 321.

²⁰ S V 110 presenta una suddivisione in dieci, distinguendo fra desiderio dei sensi, avversione e dubbio interni e i loro corrispettivi esterni, e scindendo i rimanenti due composti in indolenza, torpore, irrequietezza e preoccupazione. Questa formulazione supporta l'idea di sette qualità mentali distinte. Cfr. anche Gunaratana 1996, p. 32. Una variante del consueto modello quintuplice si può trovare in It 8, che riporta un solo impedimento: l'ignoranza. Un'altra variante compare in Paṭi I 31, Paṭi I 103 e Paṭi I 163, dove non è elencata la preoccupazione ma troviamo al suo posto l'ignoranza e l'insoddisfazione.

²¹ L'affinità fra indolenza e torpore è notata da Vibh 254, secondo cui entrambi si riferiscono a una “incapacità” o “indisponibilità”, che nel caso dell'indolenza è di tipo mentale mentre il torpore ne rappresenta la variante fisica. Vibh-a 369 interpreta questa spiegazione, nel caso del torpore, come riferita a fattori mentali, non al corpo fisico. Ma se si considerano gli antidoti al torpore elencati in A IV 85, diventa probabile che il termine “torpore” si riferisca al torpore fisico. L'affinità degli altri due impedimenti è menzionata in Ps-pt I 375.

²² Vism 141 spiega che la concentrazione è incompatibile con il desiderio sensuale, la gioia con l'avversione, l'applicazione mentale iniziale con l'indolenza-torpore, la felicità con l'irrequietezza-preoccupazione e l'applicazione mentale sostenuta

Gli impedimenti non ostacolano solo il raggiungimento dell'assorbimento, ma ostruiscono i fattori del risveglio (*bojjhaṅga*).²³ Il rapporto antagonistico fra gli impedimenti e i fattori del risveglio è di notevole importanza, dato che l'eliminazione dei primi e la coltivazione dei secondi sono condizioni necessarie per la realizzazione.²⁴

Due serie di similitudini nei discorsi illustrano il carattere e l'effetto specifico dei cinque impedimenti. La prima serie descrive l'effetto di ciascun impedimento con l'immagine di un recipiente pieno d'acqua usato per specchiarsi il proprio volto. Secondo queste similitudini, l'effetto del desiderio dei sensi è come acqua mescolata

con il dubbio (su questa correlazione cfr. anche Buddhādāsa 1976, p. 112 e Upali Karunaratne 1996, p. 51). Quel che probabilmente il *Visuddhimagga* intende dire è che, per le prime quattro correlazioni, l'unificazione mentale della concentrazione è opposta alla diversificazione mentale provocata dal desiderio dei sensi, la beatitudine mentale e l'agio fisico suscitati dal sorgere della gioia sono incompatibili con la rigidità mentale e la tensione fisica della rabbia, la chiara percezione dell'oggetto dovuta all'applicazione mentale iniziale contrasta la vaghezza e la nebbia mentale dell'indolenza-torpore, e la contentezza mentale e la tranquillità fisica generate dalla felicità non lasciano spazio all'irrequietezza (cfr. *Vism-mhṭ* I 165). Quanto al quinto impedimento, se il dubbio (*vicikicchā*) è inteso in senso lato, non solo come dubbio ma come uno stato di dissipazione mentale (cfr. T.W. Rhys Davids 1993, p. 615, dove il verbo corrispondente *vicikicchati* è associato alla distrazione), esso può trovare un contrappeso nella stabilità e nel raccoglimento generati dall'applicazione mentale sostenuta. D'altro canto, occorre notare che vi è un unico luogo nei discorsi, M I 294, in cui gli impedimenti sono menzionati accanto ai singoli fattori di *jhāna*. Il passo non associa direttamente ciascun impedimento a un fattore di *jhāna* ma si limita a enumerarli, e in una sequenza che non corrisponde alla correlazione commentariale. Inoltre, il passo è assente dall'equivalente cinese di questo discorso (cfr. Minh Chau 1991, p. 100 e Stuart-Fox 1989, p. 90), laddove per il resto corrispondente alla versione pali. Per uno studio critico dell'analisi dei fattori di *jhāna* cfr. anche Rahula 1962, p. 192.

²³ Ciò vale soprattutto per le coppie indolenza-torpore ed energia, irrequietezza-preoccupazione e tranquillità, dubbio e investigazione dei *dhamma* (p. es. S V 104). In numerosi casi nel *Bojjhaṅga Saṃyutta* (S V 63-140) i fattori del risveglio e gli impedimenti sono presentati come qualità mentali diametralmente opposte. Cfr. anche pp. 282ss.

²⁴ A V 195. D II 83, D III 101 e S V 161 pongono la stessa condizione per divenire un Buddha.

a un pigmento colorato; l'avversione somiglia ad acqua riscaldata fino al punto di ebollizione; l'indolenza-torpore è paragonata all'acqua ricoperta di alghe; l'irrequietezza-preoccupazione turba la mente come il vento che increspa l'acqua; e il dubbio è come un'acqua scura e fangosa.²⁵ In tutti i casi, non è possibile vedere bene il proprio riflesso nell'acqua. Queste similitudini illustrano vividamente il carattere peculiare di ciascun impedimento: il desiderio dei sensi colora la percezione; l'avversione fa ribollire; l'indolenza-torpore porta alla stagnazione; l'irrequietezza-preoccupazione agita; il dubbio oscura.²⁶

L'altra serie di similitudini illustra l'assenza degli impedimenti. Essere liberi dal desiderio dei sensi è come aver estinto un debito; la libertà dall'avversione è come guarire da una malattia; non essere ostacolati da indolenza-torpore è come uscire di prigione; essere liberi dall'agitazione data dall'irrequietezza-preoccupazione è come emanciparsi dalla servitù; vincere il dubbio è come attraversare sani e salvi un pericoloso deserto.²⁷ Questa seconda serie di similitudini presenta i seguenti paragoni per illustrare la presenza degli impedimenti: il desiderio dei sensi che turba la mente è come essere indebitati fino al collo; la tensione creata dalla avversione è una vera e propria malattia; l'indolenza-torpore ottunde e imprigiona la mente; l'irrequietezza-preoccupazione può dominarla al punto da tenerci in completa balia; il dubbio ci lascia nell'insicurezza, senza punti di riferimento.

Dato che la prima serie di similitudini illustra gli impedimenti dal punto di vista del loro effetto debilitante, mentre la seconda descrive il sollievo che si prova a esserne liberi, possiamo dire che queste serie corrispondono alle due possibili modalità di questa contemplazione: essere consapevoli della presenza oppure dell'assenza degli impedimenti.

²⁵ S V 121 e A III 230.

²⁶ Cfr. anche Fryba 1989, p. 202, che suggerisce le seguenti associazioni: il desiderio dei sensi distorce la percezione e frammenta l'attenzione, l'avversione crea separazione e tensione mentale, indolenza-torpore obnubilano la coscienza, irrequietezza-preoccupazione esauriscono la mente senza costrutto, il dubbio genera insicurezza e indecisione.

²⁷ D I 71 e M I 275.

IX.3 L'IMPORTANZA DEL RICONOSCIMENTO DEGLI IMPEDIMENTI

Secondo i discorsi, se un impedimento è presente e non lo si riconosce si sta “mis-meditando”, una forma di pratica che il Buddha non approva.²⁸ Se invece lo si riconosce e si contempla l'impedimento come una meditazione *satipaṭṭhāna*, la pratica avrà come effetto la purificazione della mente.²⁹

Un passo dell'*Āṅguttara Nikāya* dimostra l'importanza di riconoscere chiaramente le corruzioni mentali per quello che sono. In questo discorso, il monaco Anuruddha si lamenta con il suo amico Sāriputta del fatto che, nonostante i livelli di concentrazione raggiunti, l'energia indomita e la consapevolezza ben consolidata, non ha ancora raggiunto la piena realizzazione.³⁰ Per tutta risposta Sāriputta gli fa notare che vantarsi dei risultati raggiunti nella concentrazione è semplice presunzione, l'indomita energia non è altro che irrequietezza, il cruccio di non aver ancora ottenuto il risveglio una forma di preoccupazione. Con l'aiuto dell'amico che gli fa riconoscere gli impedimenti come tali, Anuruddha riesce a superarli e in breve tempo ottiene la realizzazione.

La tecnica del puro riconoscere rappresenta un metodo ingegnoso per trasformare gli ostacoli in oggetti di meditazione.³¹ Praticata così, la semplice consapevolezza di un impedimento diventa la via di mezzo fra la repressione e l'indulgenza.³² Svatiati discorsi illustrano bene l'efficacia di questa semplice presa di coscienza narrando come Māra il tentatore, che di frequente incarna i cinque impedimenti, perde il suo potere non appena viene riconosciuto.³³

²⁸ M III 14.

²⁹ A I 272.

³⁰ A I 282.

³¹ Gunaratana 1996, p. 44 e Ñāṇaponika 1986b, p. 21.

³² La funzione del *satipaṭṭhāna* come via di mezzo fra l'indulgenza e la mortificazione di sé è menzionata in A I 295.

³³ Svatiati episodi del genere si trovano nel *Māra Saṃyutta* e nel *Bhikkhūnī Saṃyutta*, S I 103–35; cfr. anche l'esortazione in Sn 967 a riconoscere le corruzioni mentali come manifestazioni di Māra, l'“Oscuro”. Goldstein 1994, p. 85, parla figuratamente di “ammonire Māra”. Cfr. anche Marasinghe 1974, p. 197.

L'intelligenza di questo approccio si può dimostrare prendendo ad esempio in considerazione la rabbia da un punto di vista medico. Un moto d'ira aumenta il rilascio di adrenalina, che a sua volta stimola la rabbia.³⁴ La qualità non reattiva di *sati* interrompe il circolo vizioso.³⁵ Se ci si limita a rimanere ricettivamente consapevoli del sentimento di rabbia, non si lascia spazio né alla reazione fisica, né alla proliferazione mentale. Se, viceversa, si lascia lo stato equilibrato della consapevolezza e si rifiuta o condanna la rabbia, l'attività stessa di condannarla diventa semplicemente una nuova manifestazione di avversione.³⁶ Il circolo vizioso della rabbia continua, anche se l'oggetto è cambiato.

Una volta eliminati gli impedimenti, sia pure temporaneamente,³⁷ assume rilievo l'altro aspetto della contemplazione: essere consapevoli della loro assenza. In molte esposizioni della via graduale, l'assenza degli impedimenti è il punto di partenza di una serie causale che porta dall'apprezzamento, alla gioia, alla tranquillità, alla felicità (*pāmojja, pīti, passaddhi, sukha*), alla concentrazione e all'assorbimento. L'istruzione, in questo contesto, è "osservare la scomparsa dei cinque impedimenti dentro di sé".³⁸ Ciò indica un atto positivo di riconoscimento e perfino di celebrazione per l'assenza degli impedimenti, che spiana la strada alla concentrazione profonda. Questo deliberato

³⁴ Lily de Silva (n.d.), p. 25.

³⁵ Lo comprova uno studio basato sul test di Rorschach, in cui Brown 1986b, p. 189, giunge alla conclusione che i meditanti avanzati non sono immuni dall'esperienza del conflitto, ma sono notevolmente privi di difese nel vivere i conflitti. Questa osservazione si riferisce alla loro capacità di sostenere una consapevolezza non reattiva ed equanime.

³⁶ Goldstein 1985, p. 57: "spesso c'è la tendenza a condannare gli impedimenti quando emergono. La mente che condanna è di per sé espressione dell'avversione".

³⁷ La completa eliminazione di tutti e cinque gli impedimenti nel loro complesso si verifica solo con il completo risveglio (cfr. S V 327). In effetti, commentando questo paragrafo del *Satipaṭṭhāna Sutta*, Ps I 282 collega il "futuro non sorgere" di ciascun impedimento con il corrispondente livello di realizzazione, per lo più il non ritorno o lo stato di *arahant*.

³⁸ P. es. D I 73. L'uso del verbo pali *sam-anupassati* in questa istruzione indica che si sta parlando di una forma di contemplazione (*anupassanā*).

gesto di riconoscimento e celebrazione per l'assenza degli impedimenti è illustrato vividamente nella seconda serie di similitudini che paragona la condizione di libertà mentale raggiunta alla libertà dai debiti, dalla malattia, dalla prigione, dalla schiavitù e dal pericolo.

Svariati discorsi definiscono “radioso” un siffatto stato di tranquillità della mente, temporaneamente non perturbata da nessuno degli impedimenti o delle corruzioni.³⁹ Secondo un passo dell'*Āṅguttara Nikāya*, giungere a conoscere questa natura radiosa della mente è un importante requisito per la coltivazione mentale (*cittabhāvanā*).⁴⁰

³⁹ S V 92; A I 10; A I 257; A III 16. Questi passi associano la radiosità della mente allo sviluppo di uno stato mentale di concentrazione libero dalle corruzioni e pronto per la realizzazione. Cfr. anche D III 223, dove una forma di concentrazione porta a una mente piena di “luce” (*sappabhāsa*); M III 243, dove “radiosa” si associa a un alto grado di equanimità; S V 283, dove anche il corpo del Buddha è definito “radioso” come effetto della concentrazione. Upali Karunaratne 1999c, p. 219, spiega: “ciò che si intende per mente luminosa e pura (*pabhassara*) non è uno stato mentale di assoluta purezza, né la mente pura che è sinonimo di emancipazione ... pura solo nel senso che, e nella misura in cui, non è disturbata o influenzata dagli stimoli esterni”.

⁴⁰ A I 10. I commentari Mp I 60 e As 140 identificano la mente radiosa con il *bhavaṅga* (continuum vitale subconscio). A questo proposito si potrebbe obiettare, tuttavia, che il termine *bhavaṅga* nel contesto della descrizione commentaria dei processi mentali si riferisce a un istante subconscio che interviene fra due momenti coscienti del processo mentale (difatti, al sonno si allude con l'espressione *bhavaṅgaṃ otāreti* in Ps-pt I 364). Viceversa, lo stato mentale radioso di A I 10 allude chiaramente a un'esperienza cosciente, dato che va “conosciuto” (*pajānāti*). Sul *bhavaṅga* cfr. l'eccellente esposizione in Gethin 1994; anche Harvey 1989, pp. 94–8 e Sarachchandra 1994, p. 90. Il tentativo di Wijsekera 1976, p. 348, di attestare l'esistenza storicamente anteriore del termine sulla scorta di un passo dell'*Āṅguttara Nikāya* e di svariate occorrenze nel *Paṭṭhāna* non è convincente, perché le edizioni PTS, birmana e cingalese di A II 79 leggono invariabilmente *bhavagga* (“la migliore delle esistenze”, che si adatta assai più al contesto) invece di *bhavaṅga*, e le occorrenze nel *Paṭṭhāna* si potrebbero anche considerare come prove del periodo relativamente tardo di questa sezione dell'*Abhidhamma*; cfr. anche Nāṇatiloka 1988, p. 246.

IX.4 CONDIZIONI PER LA PRESENZA O L'ASSENZA DI UN IMPEDIMENTO

Al primo stadio, in cui si riconosce la presenza o l'assenza di un impedimento, segue il secondo stadio di questa contemplazione: la consapevolezza delle condizioni che hanno portato al sorgere di un impedimento, che aiutano a eliminare un impedimento presente e che prevengono che un impedimento si ripresenti in futuro (cfr. Fig. 9.2). Il compito di *sati* in questa seconda fase segue uno schema progressivo, che va dalla diagnosi, alla cura, alla prevenzione.

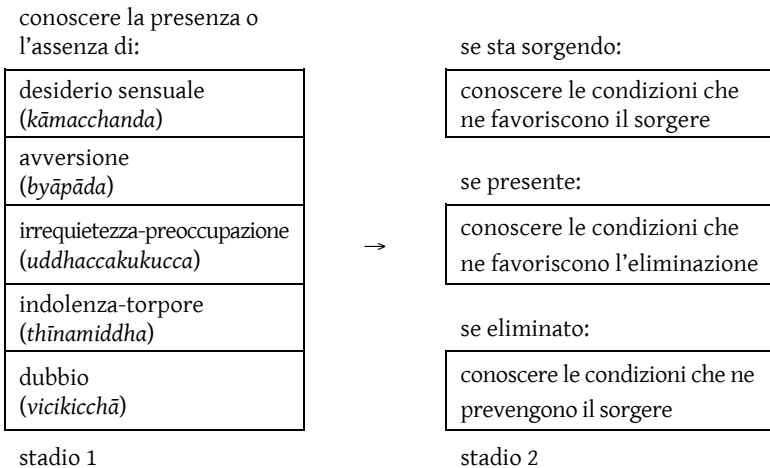


Fig. 9.2 I due stadi della contemplazione dei cinque impedimenti

Trasformando un impedimento in oggetto di meditazione, la semplice presenza della consapevolezza può spesso dissipare l'impedimento in questione. Se la pura consapevolezza non dovesse bastare, occorrono antidoti più specifici. In questo caso *sati* avrà il compito di sovrintendere alle attività volte a eliminare l'impedimento, fornendo un quadro chiaro della situazione reale senza rimanere coinvolta e quindi senza perdere la prospettiva distaccata che la caratterizza come punto di osservazione avvantaggiato.

Riconoscere chiaramente le condizioni per il sorgere di un particolare impedimento non è solo il presupposto per poterlo eliminare,

ma consente anche di capirne la più generale dinamica sottostante. Questa comprensione mette in luce i livelli di condizionamento e di distorsione percettiva che portano alla nascita di un impedimento, contribuendo perciò a prevenirne la ricorrenza.

L'osservazione sostenuta rivelerà il fatto che pensare frequentemente o insistere su un particolare argomento produce una inclinazione mentale corrispondente e quindi una tendenza a restare impigliati in altri pensieri e associazioni della medesima natura.⁴¹ Nel caso del desiderio sensuale (*kāmacchanda*), ad esempio, diverrà ovvio che il suo manifestarsi non è dovuto solo agli oggetti esterni, ma anche a un'inclinazione alla sensualità radicata nella propria mente.⁴² Questa tendenza influisce sul modo di percepire gli oggetti esterni portando al sorgere del desiderio vero e proprio e al tentativo di gratificarlo in qualche modo.⁴³

La peculiare dinamica del desiderio dei sensi è tale per cui, ogni volta che lo si gratifica, l'atto di gratificazione fomenta successive manifestazioni ancora più intense del medesimo desiderio.⁴⁴ Con l'osservazione distaccata diventa chiaro che la gratificazione del desiderio sensuale si basa su una percezione distorta, sul cercare il piacere nel posto sbagliato.⁴⁵ Come il Buddha ha mostrato, la via della pace e dell'equilibrio interiore dipende necessariamente dal rendersi indipendenti dal vortice del desiderio e della gratificazione.⁴⁶

Un passo nell'*Aṅguttara Nikāya* offre un'interessante analisi psicologica delle cause latenti del desiderio sensuale. Secondo questo discorso, la ricerca di soddisfazione attraverso un partner dell'altro sesso è collegata all'identificazione con le caratteristiche e il comportamento del proprio sesso.⁴⁷ Ossia, ricercare l'unione esternamente implica che si è ancora fissati sulle limitazioni della propria identità di genere. Ciò mostra che l'investimento affettivo inerente

⁴¹ M I 115.

⁴² S I 22.

⁴³ S II 151.

⁴⁴ M I 508.

⁴⁵ M I 507.

⁴⁶ M I 508.

⁴⁷ A IV 57; su questo passo cfr. Lily de Silva 1978, p. 126.

all'identificarsi con il proprio ruolo e comportamento di genere costituisce un anello importante nel sorgere del desiderio sensuale. Viceversa gli *arahant*, che hanno eliminato anche le tracce più sottili di identificazione, sono incapaci di avere rapporti sessuali.⁴⁸

Così come il sorgere del desiderio dei sensi può essere analizzato in base alle sue motivazioni psicologiche, anche l'assenza del desiderio sensuale dipende da una gestione intelligente degli stessi meccanismi psicologici. Una volta usciti, almeno temporaneamente, dal circolo vizioso della continua richiesta di soddisfazione, diventa possibile coltivare alcune forme di riequilibrio della valutazione percettiva.⁴⁹ Se insistere eccessivamente su aspetti della bellezza esterna ha comportato frequenti accessi di passione, la contemplazione diretta agli aspetti meno attraenti del corpo potrà condurre a un progressivo attenuarsi di quegli stati.

Esempi di tale pratiche di riequilibrio si trovano fra le meditazioni *satipaṭṭhāna*, in particolare la contemplazione della costituzione anatomica del corpo e di un corpo in decomposizione. In aggiunta a queste, il contenimento dei sensi, la moderazione nel mangiare, la vigilanza e la consapevolezza della natura impermanente di tutti gli eventi mentali sono utili misure per prevenire il sorgere del desiderio sensuale.⁵⁰

Approcci analoghi sono appropriati per gli altri impedimenti, consistenti nell'adottare forme di riequilibrio rispetto alle condizioni che tendono a stimolare il sorgere di un particolare impedimento. Nel caso dell'avversione (*byāpāda*), spesso un dettaglio irritante o ripugnante ha ricevuto indebita attenzione. L'antidoto a quella per-

⁴⁸ P. es. D III 133. L'eliminazione del desiderio sensuale è già avvenuta al livello del non ritorno.

⁴⁹ Th 1224–5 spiega che una nozione distorta della sensualità si può correggere evitando oggetti attraenti, dirigendo l'attenzione agli aspetti non attraenti del corpo, con la consapevolezza del corpo (in generale), e sviluppando il disincanto.

⁵⁰ A IV 166. In S IV 110 i monaci vengono incoraggiati a considerare le donne come se fossero la propria madre, sorella o figlia. Lo stesso discorso (S IV 112) documenta la particolare importanza del contenimento dei sensi, dato che dei vari metodi elencati per contrastare il desiderio sensuale questo risulta essere la sola spiegazione accettabile della capacità anche dei giovani monaci di osservare il celibato.

cezione unilaterale è ignorare le qualità negative della persona che suscita irritazione e prestare attenzione alle qualità positive che è possibile riscontrarvi.⁵¹ Non prestando più attenzione alla cosa, o riflettendo sull'inevitabilità della retribuzione karmica, diventa possibile sviluppare l'equanimità.⁵²

Un rimedio importante per la tendenza alla rabbia e all'avversione è la coltivazione della gentilezza amorevole (*mettā*).⁵³ Secondo i discorsi, sviluppare la gentilezza amorevole aiuta a stabilire relazioni armoniose non solo con gli altri esseri umani, ma anche con gli esseri non umani.⁵⁴ In questo contesto, il concetto di "esseri non umani" può anche essere inteso in senso psicologico, come una rappresentazione di disturbi psicologici soggettivi.⁵⁵ Effettivamente, la gentilezza amorevole contrasta sentimenti patologici di alienazione e bassa autostima, e costituisce quindi un fondamento importante per un'efficace meditazione di visione profonda.

La gentilezza amorevole non è solo un valido preliminare alla pratica della meditazione di visione profonda, ma può anche contribuire direttamente alla realizzazione.⁵⁶ Secondo il Buddha, la pecu-

⁵¹ A III 186.

⁵² In A III 185 questi fanno parte di una serie di cinque antidoti: la gentilezza amorevole, la compassione, l'equanimità, la non attenzione e la riflessione sul karma.

⁵³ M I 424. Secondo Fenner 1987, p. 226, le dimore divine (*brahmavihāra*) si basano su cognizioni corrette e pertanto si oppongono alle cognizioni errate da cui derivano qualità mentali non salutari. Una edificante descrizione della gentilezza amorevole si può trovare in Nāṇaponika 1993, pp. 9–12.

⁵⁴ S II 264.

⁵⁵ Infatti, S II 265 allude a esseri non umani che provocano disagio psichico, che si può prevenire praticando la gentilezza amorevole. Katz 1989, p. 161, suggerisce: "una possibile interpretazione di 'esseri non umani' potrebbe riferirsi a quelle funzioni psicologiche che danneggiano la crescita spirituale".

⁵⁶ M I 352 descrive in dettaglio come combinare la gentilezza amorevole con la visione profonda: emergendo dall'assorbimento raggiunto attraverso la gentilezza amorevole, si penetra la natura impermanente e condizionata di questo stato attraverso la visione profonda. M I 38 e A I 196 descrivono la transizione dalla gentilezza amorevole alla visione profonda con la riflessione: "c'è questo, c'è ciò che è inferiore, c'è ciò che è superiore, e c'è la completa via d'uscita da questo intero campo di cognizione" (Ps I 176 e Mp II 306 interpretano l'ultima

liarità della meditazione di gentilezza amorevole da lui insegnata sta nel combinarla con i fattori del risveglio, così da legare direttamente la gentilezza amorevole al progresso verso la liberazione.⁵⁷ Svartati discorsi collegano la pratica della gentilezza amorevole in particolare al passaggio dallo stadio dell'entrata nella corrente a quella del non ritorno.⁵⁸ Chiaramente, i vantaggi della coltivazione della gentilezza

frase come un'allusione al *Nibbāna*). Cfr. anche A IV 150 e It 21, che mettono in luce come lo sviluppo della gentilezza amorevole contribuisca a indebolire i vincoli. Secondo Aronson 1986, p. 51: "la meditazione sull'amore è il terreno sul quale ... la concentrazione e la visione profonda vengono coltivate". Meier 1978, p. 213, suggerisce che sia la *vipassanā* sia la meditazione di gentilezza amorevole hanno lo stesso scopo, ossia indebolire il senso dell'"io", cosicché i loro diversi approcci (*vipassanā* con la decostruzione analitica, la gentilezza amorevole con l'espansione) si possono considerare complementari (per quanto bisogna tenere a mente che la gentilezza amorevole, da sola, non è in grado di eliminare completamente il senso dell'"io").

⁵⁷ In S V 119 il Buddha osserva che questa combinazione costituisce il tratto distintivo dell'approccio buddhista rispetto al modo in cui la gentilezza amorevole veniva praticata dagli asceti suoi contemporanei. Se pensiamo a come il Buddha insegnava la meditazione di gentilezza amorevole, un altro aspetto che può essere significativo ricordare è che l'istruzione originaria riguardava una pervasione non specifica in tutte le direzioni con un atteggiamento di gentilezza amorevole (cfr. p. es. M I 38). D I 251, M II 207 e S IV 322 mettono ancora più in evidenza il carattere spazialmente pervasivo dell'irradiare la gentilezza amorevole paragonandola a un vigoroso trombettiere che si fa sentire in tutte le quattro direzioni. Sebbene tale pervasione implichi in genere l'assorbimento, non è necessariamente così, dato che secondo M I 129 la pervasione va effettuata quando si è aggrediti verbalmente o perfino maltrattati fisicamente, situazioni poco compatibili con uno stato di assorbimento. Oppure, in M II 195 un brahmano sul letto di morte, sofferente per un acuto mal di testa, forti crampi allo stomaco e febbre alta, subito dopo aver ricevuto il consiglio di praticare questa pervasione muore e rinasce nel mondo dei Brahmā. Questa circostanza suggerisce che avesse fatto buon uso dell'istruzione ricevuta, pur versando in condizioni fisiche tali da precludergli l'assorbimento. È solo con i commenti, forse perché associano la pervasione esclusivamente con l'assorbimento (cfr. Vism 308), che la meditazione di gentilezza amorevole diventa un esercizio di immaginazione concettuale, diretta a turno verso di sé, un amico, una persona neutra e un nemico (cfr. Vism 296). Questo metodo di pratica non si trova nei discorsi.

⁵⁸ S V 131 e A V 300 (in entrambi gli esempi viene ripetuto per gli altri tre *brahmavihāra*). Analogamente, Sn 143 descrive la pratica della gentilezza amorevole basata sull'"aver fatto esperienza di quello stato di pace" con il risultato che il

amorevole non si limitano alla sua funzione di antidoto alla rabbia e all'irritazione.

Per tornare agli altri impedimenti, un antidoto all'indolenza (*thīna*) e al torpore (*middha*) è sviluppare la "lucidità della cognizione" (*āloka-saññā*).⁵⁹ Nei discorsi e nel *Vibhaṅga*, "lucidità della cognizione" sembra alludere allo sviluppo della chiarezza mentale.⁶⁰ I commentari prendono l'espressione più alla lettera e suggeriscono di ricorrere alla luce, vuoi da una fonte esterna, vuoi da un'immagine mentale.⁶¹

Tale "lucidità della cognizione" interviene con l'ausilio della presenza mentale e della chiara coscienza (*sampajāna*), che mettono in campo due qualità essenziali del *satipaṭṭhāna* come rimedio all'indolenza-torpore. Questo ci riporta al concetto che talvolta il *satipaṭṭhāna* è sufficiente di per sé a contrastare un impedimento. Lo stesso vale nel caso del desiderio sensuale, dove la contemplazione delle parti anatomiche o di un cadavere può fungere da antidoto. Ciononostante,

praticante non rinascerà più in un grembo (Sn 152). Ciò indica che la pratica della gentilezza amorevole può condurre uno che ha fatto esperienza dello "stato di pace", cioè chi è entrato nella corrente, a trascendere la rinascita in un grembo, ossia al non ritorno. Questa interpretazione è supportata dal commentario, Pj II 193, che spiega "stato di pace" come un riferimento al *Nibbāna*. Questa spiegazione è confermata da Dhp 368, dove la gentilezza amorevole è di nuovo associata allo "stato di pace", il cui carattere è ulteriormente specificato dall'espressione "l'acquietarsi delle formazioni". Tuttavia, Jayawickrama 1948, vol. 2, p. 98, mette in dubbio che lo "stato di pace" alluda alla realizzazione del *Nibbāna*. Anche frammenti sanscriti scoperti a Turfan menzionano la realizzazione del non ritorno come uno dei vantaggi della coltivazione della gentilezza amorevole (in Schlingloff 1964, p. 133). Il motivo per cui la gentilezza amorevole è associata al passaggio dall'entrata nella corrente al non ritorno potrebbe avere a che fare con i due vincoli che vanno eliminati a questo stadio: il desiderio sensuale e l'avversione. La gentilezza amorevole, soprattutto se sviluppata fino al livello dell'assorbimento, può fungere da antidoto a entrambi, dato che l'intensa felicità mentale sperimentata durante la concentrazione profonda fa da contrappeso alla ricerca del piacere tramite i sensi esterni, mentre la gentilezza amorevole, per sua stessa natura, si oppone all'avversione.

⁵⁹ P. es. D I 71.

⁶⁰ A IV 86 associa la "lucidità della cognizione" al coltivare una mente radiosa. Vibh 254 interpreta "lucidità della cognizione" come cognizioni vivide, terse e pure, che Vibh-a 369 spiega essere libere dagli impedimenti.

⁶¹ Ps I 284 e Ps-pt I 375.

bisogna tener presente che nel *Satipaṭṭhāna Sutta* l'accento non è sul contrastare attivamente gli impedimenti, ma sul riconoscere chiaramente un impedimento insieme alle condizioni associate alla sua presenza o assenza. Misure più attive sono il dominio del retto sforzo, un altro fattore del nobile ottuplice sentiero.

Il sorgere di indolenza-torpore può essere provocato da insoddisfazione, noia, pigrizia, sonnolenza dovuta a un eccesso di cibo e da uno stato mentale depresso.⁶² Un antidoto efficace in questo caso è un'applicazione sostenuta di energia.⁶³ L'*Āṅguttara Nikāya* dedica un intero discorso all'impedimento del torpore, suggerendo un ventaglio di rimedi. Innanzitutto, restando presumibilmente nella postura formale di meditazione, si può provare a contrastare il torpore cambiando tema di meditazione, oppure riflettendo su un passo degli insegnamenti del Buddha o recitandolo. Se non dovesse funzionare, ci si può tirare i lobi delle orecchie, massaggiare il corpo, alzare, spruzzare gli occhi con acqua e sollevare lo sguardo al cielo. Se il torpore dovesse persistere, si dovrebbe praticare la meditazione camminata.⁶⁴

Nel caso opposto, quando si manifestano irrequietezza (*uddhacca*) e preoccupazione (*kukkucca*), bisogna sviluppare i fattori che portano a un incremento della calma e della stabilità. Qui la consapevolezza del respiro spicca come metodo particolarmente efficace per calmare l'attività discorsiva della mente.⁶⁵ In aggiunta, sono appropriati alla situazione tutti gli altri soggetti per la meditazione di quiete, oltre ad incrementare il livello generale di calma e raccoglimento nel corso delle attività quotidiane.⁶⁶

Secondo i discorsi, talvolta l'irrequietezza-preoccupazione può sorgere in conseguenza di uno sforzo troppo energetico.⁶⁷ Qui un atteggiamento meno ambizioso nei riguardi della pratica può aiutare a rimediare alla situazione. In relazione all'irrequietezza, in partico-

⁶² S V 64; S V 103; A I 3.

⁶³ S V 105.

⁶⁴ A IV 85.

⁶⁵ A III 449; A IV 353; A IV 358; Ud 37; It 80.

⁶⁶ D I 71; S V 105; A III 449.

⁶⁷ A I 256 e A III 375.

lare, si consiglia anche di astenersi da conversazioni stimolanti, dato che facilmente possono tradursi in lunghe discussioni che ne favoriscono il sorgere.⁶⁸ Il manifestarsi della preoccupazione si associa spesso al senso di colpa, come quando si prova rimorso per aver compiuto un'azione nociva.⁶⁹ Di conseguenza, mantenere un livello impeccabile di condotta etica contribuisce enormemente a prevenire il sorgere di questo impedimento. I discorsi, inoltre, collegano la “preoccupazione” del monaco a un'imperfetta comprensione del *Dhamma* e descrivono come venga alleviata da un'istruzione o una spiegazione del Buddha.⁷⁰

Per quanto riguarda l'ultimo dei cinque impedimenti, una chiara distinzione fra ciò che è salutare o appropriato e ciò che è non salutare o inappropriato serve a rimuovere il blocco causato dal dubbio (*vicikicchā*).⁷¹ Questo blocco ha un notevole peso, perché senza una chiara coscienza di ciò che è salutare o non salutare non è possibile superare avidità, rabbia e illusione.⁷² L'impedimento del dubbio gioca un ruolo non solo nello sviluppo della visione profonda, ma anche nel contesto della meditazione di quiete. Ciò si evince dall'*Upakkilesa Sutta*, un discorso che si occupa principalmente della concentrazione, in cui il dubbio è in cima a una lista di ostacoli mentali all'esperienza dell'assorbimento.⁷³

⁶⁸ A IV 87.

⁶⁹ Cfr. p. es. Vin III 19, dove il monaco Sudinna inizia ad essere preoccupato per il fatto di aver avuto un rapporto sessuale.

⁷⁰ P. es. in S IV 46 il Buddha visita un monaco ammalato e gli chiede se qualcosa lo preoccupi. In prima battuta la domanda si riferisce a un'eventuale “colpa”, ma quando il monaco riferisce di non avere nulla da rimproverarsi la domanda viene ripetuta e porta a un chiarimento o a una specifica istruzione sul *Dhamma*. Un'altra sfumatura della “preoccupazione” si trova in A I 282, dove indica il pensare eccessivamente alla realizzazione. Cfr. inoltre A II 157, dove l’“irrequietezza” è messa in relazione al *Dhamma*.

⁷¹ D III 49, il dubbio può intervenire “internamente”, in relazione a sé, o “esternamente”, in relazione ad altri (cfr. S V 110).

⁷² A V 147. Cfr. anche D II 283, dove una dettagliata esposizione dei criteri di salutare e non salutare da diversi punti di vista consente a Sakka di superare il dubbio completamente e realizzare l'entrata nella corrente.

⁷³ M III 158, dove il dubbio è menzionato per primo in una lista di ostruzioni men-

La capacità di distinguere fra salutare e non salutare necessaria per vincere il dubbio può crescere con l'aiuto del fattore del risveglio "investigazione dei *dhamma*" (*dhammavicaya*).⁷⁴ Ciò indica che in un'ottica buddhista il superamento del dubbio non è questione di credenza o di fede. Piuttosto, il dubbio si supera con un processo di indagine che porta alla chiarezza e alla comprensione.

Superare i cinque impedimenti è di cruciale importanza per ogni tipo di pratica meditativa. A questo scopo i commentari elencano una serie di fattori utili per superare o inibire ciascun impedimento (per un elenco cfr. Fig. 9.3). Con la crescita delle abilità meditative diventa possibile disperdere gli impedimenti non appena vengono riconosciuti, con la stessa rapidità con cui una goccia d'acqua evapora quando cade su una padella bollente.⁷⁵ Il fattore di importanza cruciale ai fini dell'eliminazione di un impedimento, lentamente o rapidamente, è *sati*, dato che senza consapevolezza della presenza o del sorgere di un impedimento si può far poco per prevenirlo o eliminarlo. Il compito del riconoscimento consapevole è il tema centrale della contemplazione degli impedimenti.

tali che non si trovano altrove nei discorsi e che sono particolarmente connesse allo sviluppo della concentrazione. È da notare soprattutto che non compaiono gli impedimenti del desiderio e dell'avversione, suggerendo che siano stati superati preliminarmente alla pratica in oggetto. Le ostruzioni mentali elencate sono dubbio, disattenzione, indolenza-torpore, costernazione, esaltazione, disagio, eccessiva energia, insufficiente energia, nostalgia, percezione della diversità, eccessiva meditazione sulla forma. La loro rimozione conduce all'ottenimento dell'assorbimento.

⁷⁴ Ciò si deduce dal fatto che l'"alimento" dell'investigazione dei *dhamma* e l'"anti"-alimento del dubbio sono descritti esattamente negli stessi termini cfr. S V 104 e S V 106.

⁷⁵ La similitudine ricorre in M I 453 in relazione alla dissipare l'attaccamento; in M III 300 in relazione al dissipare attrazioni e repulsioni che sono sorte nella mente; in S IV 190 in relazione al dissipare pensieri e ricordi non salutari.

desiderio dei sensi	<ul style="list-style-type: none"> - conoscenza generale e meditazione formale sul carattere non attraente del corpo - contenimento dei sensi - moderazione nel mangiare - buoni amici e conversazioni appropriate
avversione	<ul style="list-style-type: none"> - conoscenza generale e meditazione formale sulla gentilezza amorevole - considerare le conseguenze karmiche dei propri atti - consuetudine alla saggia riflessione - buoni amici e conversazioni appropriate
indolenza + torpore	<ul style="list-style-type: none"> - mangiare meno - cambiare postura di meditazione - chiarezza mentale / percezione della luce - recarsi all'esterno - buoni amici e conversazioni appropriate
irrequietezza + preoccupazione	<ul style="list-style-type: none"> - buona conoscenza dei discorsi - chiarimento dei discorsi attraverso domande - conoscere bene i principi etici - frequentare anziani esperti - buoni amici e conversazioni appropriate
dubbio	<ul style="list-style-type: none"> - buona conoscenza dei discorsi - chiarimento dei discorsi attraverso domande - conoscere bene i principi etici - forte impegno - buoni amici e conversazioni appropriate

Fig. 9.3 Schema dei fattori che indeboliscono o inibiscono gli impedimenti secondo i commentari⁷⁶

⁷⁶ Ps I 281-6.

X

I *DHAMMA*: GLI AGGREGATI

X.1 I CINQUE AGGREGATI

Questo esercizio *satipaṭṭhāna* esamina i cinque aggregati che rappresentano le componenti di base che costituiscono “se stessi”. Le istruzioni sono:

Egli sa “la forma materiale è così, così è il suo sorgere, così è il suo scomparire; la sensazione è così, così è il suo sorgere, così è il suo scomparire; la cognizione è così, così è il suo sorgere, così è il suo scomparire; le volizioni sono così, così è il loro sorgere, così è il loro scomparire; la coscienza è così, così è il suo sorgere, così è il suo scomparire”.¹

Alla base di queste istruzioni ci sono due stadi di contemplazione: riconoscere chiaramente la natura di ciascun aggregato, ed essere consapevoli del suo sorgere e scomparire (cfr. Fig. 10.1). Innanzitutto proverò a spiegare l’ambito di ciascuno degli aggregati. Poi esaminerò l’insegnamento del Buddha su *anattā* nel suo contesto storico, allo scopo di mostrare in che modo lo schema dei cinque aggregati possa essere impiegato per analizzare l’esperienza soggettiva. Dopodiché, prenderò in considerazione il secondo stadio della pratica, che verte sulla natura impermanente e condizionata degli aggregati.

Riconoscere e comprendere chiaramente i cinque aggregati è di considerevole importanza, dato che senza comprenderli fino in fondo e svilupparne il distacco nei loro confronti non è possibile raggiun-

¹ M I 61.

gere la completa libertà da *dukkha*.² In effetti, il distacco e il non coinvolgimento nei riguardi di questi cinque aspetti della personalità soggettiva portano direttamente alla realizzazione.³ I discorsi e i versi composti da monaci e monache risvegliati riferiscono numerosi casi in cui una comprensione intuitiva della vera natura dei cinque aggregati culmina nel pieno risveglio.⁴ Questi esempi sottolineano il potenziale straordinario di questa particolare contemplazione *satipaṭṭhāna*. Spesso, nei discorsi, i cinque aggregati sono definiti come “cinque aggregati di attaccamento” (*pañcupādānakkhandha*).⁵ In questo contesto, “aggregato” (*khandha*) è un termine generico per tutti i possibili esempi di ciascuna categoria, siano essi passati, presenti o futuri, interni ed esterni, grossolani o sottili, inferiori o superiori, vicini o lontani.⁶ La qualificazione “attaccamento” (*upādāna*) denota

² S III 27.

³ A V 52. Cfr. anche S III 19–25, dove numerosi discorsi collegano la comprensione dei cinque aggregati alla piena realizzazione.

⁴ In M III 20, un discorso dettagliato sugli aggregati porta sessanta monaci alla piena realizzazione. In S III 68, i primi cinque discepoli del Buddha diventano *arahant* dopo un'esposizione di *anattā*, anche qui in riferimento ai cinque aggregati. Cfr. anche Th 87; Th 90; Th 120; Th 161; Th 369; Th 440. In questi versi il completo risveglio è costantemente associato alla penetrazione intuitiva dei cinque aggregati.

⁵ P. es. D II 305. L'espressione “cinque aggregati” sembra fosse facilmente intelligibile nell'India antica, dato che compare nel primo discorso del Buddha, S V 421, apparentemente senza bisogno di elaborazione o spiegazione. Analogamente, in M I 228 i cinque aggregati figurano in una descrizione dell'insegnamento del Buddha rivolta all'oppositore Saccaka (che presumibilmente non conosceva il buddhismo, ma sembra aver capito subito di cosa si trattava). Ciò suggerisce che lo schema dei cinque aggregati avrebbe potuto esistere già all'epoca del Buddha Gotama. Dato che i discorsi includono anche la contemplazione dei cinque aggregati nel resoconto del risveglio del Buddha del passato Vipassī (D II 35), sembra che anche da questa prospettiva lo schema dei cinque aggregati fosse noto prima dell'avvento di Gotama. Stcherbatsky 1994, p. 71, menziona equivalenti degli aggregati nei *Brāhmaṇa* e nelle *Upaniṣad*; secondo Warder 1956, p. 49 n. 2, gli aggregati erano un concetto noto fra i giainisti e forse anche fra gli *ājīvika*.

⁶ P. es. M III 16. Sul termine “aggregato” cfr. anche Boisvert 1997, p. 16; Upali Karunaratne 1999b, p. 194; Nāṇamoli 1978, p. 329. C.A.F. Rhys Davids 1937, p. 410,

il desiderio e l'attaccamento nei loro confronti.⁷ Il desiderio e l'attaccamento nei riguardi degli aggregati è la causa ultima del sorgere di *dukkha*.⁸

analisi secondo:

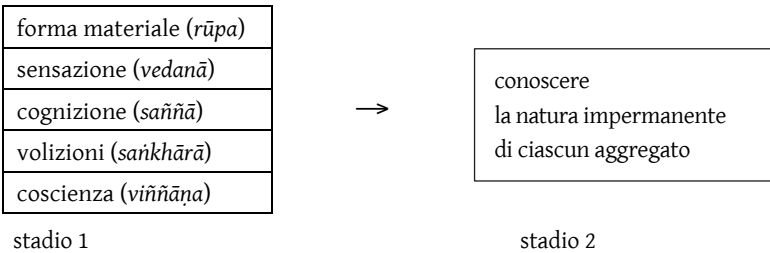


Fig. 10.1 I due stadi della contemplazione dei cinque aggregati

La serie dei cinque aggregati va dal corpo fisico grossolano ad aspetti via via più sottili della mente.⁹ Nei discorsi, la forma materiale (*rūpa*) cioè il primo aggregato è definita come le quattro qualità elementali della materia.¹⁰ Un discorso nel *Khandha Saṃyutta* spiega che la forma

suggerisce che il motivo per cui gli aggregati sono precisamente cinque è che il numero cinque rappresenta per il pensiero indiano antico un'unità indivisibile, concetto a sua volta derivato dal numero delle dita di una mano. Il raggio di applicabilità dello schema dei cinque aggregati è documentato in M I 435, che applica la struttura dei cinque aggregati all'esperienza del *jhāna*. Cfr. anche M I 190, che analizza le sfere sensoriali con l'aiuto dello schema dei cinque aggregati. Khanti 1984, p. 49, applica i cinque aggregati alla consapevolezza del respiro, distinguendo fra respiro, sensazione del respiro, notare l'inspirazione/espiazione, sforzo di respirare e conoscere il respiro.

⁷ M I 300; M III 16; S III 47; S III 167. Cfr. anche Ayya Khema 1984, p. 8 e Bodhi 1976, p. 92.

⁸ A modo di una sintetica formulazione della prima nobile verità, p. es. in D II 305: "in breve, i cinque aggregati di attaccamento sono *dukkha*". Analogamente, S III 7 osserva che la passione e il desiderio nei riguardi dei cinque aggregati porta a *dukkha*, e S III 31 spiega che compiacersi dei cinque aggregati è compiacersi di *dukkha*. Cfr. anche Gethin 1986, p. 41.

⁹ Stcherbatsky 1994, p. 23.

¹⁰ P. es. M III 17. Queste definizioni nei discorsi parlano anche frequentemente della forma materiale "derivata" (*upādāya*) dai quattro elementi (p. es. M I 53). A

materiale (*rūpa*) sta per tutto ciò che è influenzato (*ruppati*) da condizioni esterne quali caldo e freddo, fame e sete, zanzare e serpenti, sottolineando l'esperienza soggettiva di *rūpa* come l'aspetto centrale di questo aggregato.¹¹

I successivi aggregati della serie sono la sensazione (*vedanā*) e la cognizione (*saññā*), che rappresentano rispettivamente gli aspetti affettivo e cognitivo dell'esperienza.¹² Nel contesto del processo percettivo, la cognizione (*saññā*) è strettamente associata al sorgere della sensazione, essendo entrambe dipendenti dalla sestuplice stimolazione sensoriale per mezzo del contatto (*phassa*).¹³ Le tipiche esposizioni nei discorsi collegano la sensazione all'organo di senso, mentre la cognizione al rispettivo oggetto sensoriale.¹⁴ Ciò indica che

giudicare da M I 421, l'espressione potrebbe alludere semplicemente a quelle parti o processi fisici che sono per lo più "derivati" (*upādiṇṇa*) dal rispettivo elemento: le parti più dure del corpo (come ossa e capelli) dall'elemento terra, le parti liquide come sangue e urina dall'elemento acqua, il processo della digestione dall'elemento fuoco, il respiro dall'elemento aria. Secondo l'*Abhidhamma* e i commentari, tuttavia, la forma materiale "derivata" indica ventitré o ventiquattro tipi di materia secondaria, oltre ai quattro elementi (ventitré tipi in Dhs 134; ventiquattro in Vism 444 aggiungendo la base del cuore). Per un'esposizione dettagliata cfr. Bodhi 1993, pp. 235-42 e Karunadasa 1989, pp. 31-116. Secondo Kor 1993, p. 6, dal punto di vista della pratica meditativa intendere i quattro elementi come manifestazioni delle caratteristiche di base della materia è sufficiente per lo sviluppo della visione profonda. Cfr. anche Ñāṇavīra 1987, p. 102, che mette in guardia dalle analisi fini a se stesse.

¹¹ S III 86. A rigore di termini, *ruppati* e *rūpa* non sono collegati etimologicamente. Ciononostante, questo passo fornisce una spiegazione illuminante del termine *rūpa*. Kalupahana 1992, p. 17, osserva: "*rūpa* ... la definizione datane dal Buddha ne fa più una funzione che un'entità". Sarachchandra 1994, p. 103, spiega: "*rūpa* non è da intendersi solo come materia, ma come sensazioni organiche" (ossia come un fattore soggettivo).

¹² Padmasiri de Silva 1991, p. 17 e W.S. Karunaratne 1988a, p. 96.

¹³ M I 111: "con il contatto come condizione c'è la sensazione; ciò che si sente, si conosce". M I 293 chiarisce che sensazione e cognizione vanno a coppia. M III 17 fa notare che il contatto è la condizione per la manifestazione degli aggregati della sensazione e della cognizione.

¹⁴ Le descrizioni standard (p. es. D II 309) parlano di "sensazione del contatto visivo" e "cognizione di una forma visibile" (lo stesso per gli altri sensi). Cfr. Hamilton 1996, p. 15.

le sensazioni sono prevalentemente associate alle ripercussioni soggettive di un'esperienza, mentre le cognizioni hanno più a che vedere con le caratteristiche del rispettivo oggetto esterno. Ossia, la sensazione fornisce il “come”, le cognizioni il “cosa” dell'esperienza. Parlare di “cognizione” di un oggetto allude all'atto di identificare i dati sensoriali grezzi con l'ausilio di concetti o etichette, come quando si vede un oggetto colorato e lo si “ri-conosce” come giallo, rosso, bianco, eccetera.¹⁵ In qualche misura la cognizione coinvolge la facoltà della memoria, che fornisce le etichette concettuali usate per il riconoscimento.¹⁶

Il quarto aggregato comprende le volizioni (*saṅkhārā*), ossia l'aspetto conativo della mente.¹⁷ Queste volizioni o intenzioni corrispondono alla dimensione reattiva o propositiva della mente, a ciò che reagisce alle cose o alla loro potenzialità.¹⁸ L'aggregato delle volizioni e intenzioni interagisce con ciascuno degli altri aggregati ed esercita su di essi un effetto condizionante.¹⁹ Nei successivi sviluppi della filosofia

¹⁵ S III 87. Cfr. anche Boisvert 1997, p. 89; Hamilton 1996 pp. 54, 57–9; Harvey 1995, p. 141 (da cui ho mutuato la traduzione di *saññā* con “cognizione”); Premasiri 1987a, pp. 53–5 e C.A.F. Rhys Davids 1922, p. 6 n. 4. Cfr. anche Gruber 1999, p. 192, che suggerisce che il prefisso *saṃ-* in *saññā* si potrebbe intendere come un raccogliere “insieme” le esperienze sensoriali sotto una etichetta concettuale tramite l'attività della cognizione.

¹⁶ Cfr. D I 93, dove “riconoscere” (*sañjānāti*) è usato nel senso di “dare un nome”; o M III 234 dove “cognizione” compare per i vari termini usati per alludere a un recipiente. Sul rapporto fra cognizione e memoria cfr. Nāṇaponika 1985, p. 71.

¹⁷ P. es. M I 389 distingue fra volizioni dolorose e non dolorose tramite il corpo, la parola e la mente. S III 60 e S III 63 spiega che “volizioni” comprende intenzioni collegate alla forma visibile, al suono, all'odore, al gusto, al tatto e agli oggetti mentali. Cfr. anche Padmasiri de Silva 1992a, p. 16 e Schumann 1957, p. 90.

¹⁸ Nāṇavīra 1987, p. 70, illustra opportunamente la natura della “volizione” con la seguente immagine per i cinque aggregati: un solido (forma materiale) piacevole (sensazione) albero frondoso (cognizione) “sotto cui distendermi” (volizione) visibile a me (coscienza).

¹⁹ S III 87 (cfr. anche Vibh 7). Bodhi 2000, p. 1071 n. 112, osserva: “questo passo mostra il ruolo attivo della ... volizione nel costruire la realtà esperita. Essa non soltanto influenza il contenuto oggettivo dell'esperienza, ma plasma l'organismo psicofisico nel quale emerge e, tramite il suo ruolo quale *kamma*, plasma le future configurazioni dei cinque aggregati prodotti dal *kamma*”.

buddhista, il significato di questo termine si è ampliato fino a includere un'ampia gamma di fattori mentali.²⁰

Il quinto aggregato è la coscienza (*viññāṇa*). Sebbene i discorsi adoperino a volte il termine “coscienza” facendo riferimento alla mente in generale,²¹ nel contesto della categoria degli aggregati esso indica l'essere coscienti di qualcosa.²² L'atto dell'essere coscienti è il principale responsabile del fornire un sentimento di coesione soggettiva, della nozione di un “io” sostanziale dietro all'esperienza.²³ La coscienza dipende dai dettagli dell'esperienza forniti da nome-e-forma (*nāmarūpa*), così come nome-e-forma dipendono a loro volta

²⁰ Si veda la lunga lista di fattori mentali classificati come *saṅkhārā* in Dhs (p. es. 17–18) ogniquilvolta si introduce uno stato mentale; anche in Vism 462–72. Cfr. anche Bodhi 2000, p. 45; W.S. Karunaratne 1988a, p. 118; McGovern 1979, p. 87; C.A.F. Rhys Davids 1978, p. 324; Stcherbatsky 1994, p. 20.

²¹ Un tipico esempio è l'espressione “questo corpo dotato di coscienza” (*saviññāṇa-ke kāye*), p. es. in S III 80, dove “coscienza” sta per tutti e quattro gli aggregati mentali. Cfr. anche D I 21 e S II 94, che usano indifferentemente “coscienza” (*viññāṇa*) e i due termini pali *citta* e *mano* per indicare la “mente” in questo contesto. Bodhi 2000, p. 769 n. 154, opportunamente chiarifica le implicazioni di questi tre termini pali nei discorsi: “*viññāṇa* indica la coscienza specificamente associata a una facoltà sensoriale ... come pure il flusso di coscienza che sottende la continuità personale in una singola esistenza e cuce insieme le successive esistenze ... *mano* rappresenta la terza porta dell'azione (insieme al corpo e al linguaggio) e la sesta base sensoriale interna ... *Citta* significa “mente” in quanto centro dell'esperienza personale, come soggetto del pensiero, della volizione e dell'emozione”. Una rassegna dettagliata dell'uso dei tre termini nei discorsi si può trovare in Johansson 1965, p. 208.

²² M I 292 spiega che la “sensazione” si limita a sentire, mentre la “coscienza” è conscia “di” quella sensazione. S III 87, invece, illustra l'attività della coscienza con il suo essere cosciente dei vari sapori. Cfr. anche Hamilton 1996, pp. 54 e 92; Harvey 1995, p. 154; Premasiri 1987a, p. 57; Wayman 1976, p. 331; Wijesekera 1994, pp. 87, 104 e 111. Quanto alla differenza fra cognizione e coscienza, Nāṇamoli 1978, p. 338 spiega: “un indizio si può trarre forse dai prefissi ... il prefisso *vi-* potrebbe avere valore dissociativo, con riferimento alla divisione e distribuzione fra le sei basi della nuda (*vi*)-*ññāṇa*, mentre il prefisso *saṃ-* potrebbe avere valore associativo, con riferimento alla sintesi dei campi oggettuali in ‘cose’ e ‘percezioni’ in ognuna delle sei coppie di basi sensoriali”.

²³ Cfr. l'opinione erronea in M I 258 che la medesima coscienza senta, sperimenti la retribuzione karmica e prosegua lungo il ciclo delle rinascite.

dalla coscienza come punto di riferimento.²⁴ Questo rapporto di reciprocità condizionale crea il mondo dell'esperienza, in cui la coscienza è cosciente dei fenomeni che vengono modificati e presentati a essa tramite nome-e-forma.²⁵

Per dare un esempio concreto dei cinque aggregati: nell'attività che sta avvenendo ora (la lettura), la coscienza è consapevole di ciascuna parola tramite la porta fisica sensoriale della vista. La cognizione capisce il significato delle parole, mentre le sensazioni sono responsabili della tonalità affettiva dell'esperienza (positiva, negativa o neutra) nei confronti dell'informazione ricevuta. A causa della volizione si può proseguire la lettura, fermarsi a riflettere più in profondità su una certa frase, o andare a consultare una nota a piè di pagina.

I discorsi descrivono le caratteristiche distintive dei cinque aggregati con una serie di similitudini che paragonano la forma materiale all'insostanzialità di un grumo di schiuma trasportato da un fiume; le sensazioni alle effimere bolle che si formano sulla superficie dell'acqua quando piove; la cognizione al carattere illusorio di un miraggio; le volizioni alla vacuità di un albero di plantano (che è privo di durame); la coscienza all'ingannevole incantesimo di un mago.²⁶

Questa serie di similitudini mette in luce le caratteristiche fondamentali che devono essere comprese per ciascun aggregato. Nel caso della forma materiale, contemplarne la natura non attraente e insostanziale corregge le nozioni distorte di sostanzialità e bellezza. Riguardo alle sensazioni, la consapevolezza della loro impermanenza contrasta la tendenza a ricercare il piacere attraverso di esse. Quanto alla cognizione, la consapevolezza della sua attività ingannevole

²⁴ L'importanza di questa reciprocità condizionale è sottolineata in D II 34 e S II 105, dove il Buddha Vipassī e il Buddha Gotama rispettivamente (entrambi ancora *bodhisatta*) investigando la co-origine dipendente fino alla relazione reciproca fra coscienza e nome-e-forma, concludono: “ho scoperto la via della conoscenza che porta al risveglio”.

²⁵ D II 56: “la coscienza condiziona il nome-e-forma ... nome-e-forma condiziona la coscienza” (secondo M I 53, “nome” comprende sensazione, cognizione, volizione, contatto e attenzione).

²⁶ S III 142; con ulteriori spiegazioni in Vism 479. Su queste similitudini cfr. anche Mahasi 1996, pp. 68–79.

rivela la tendenza a proiettare i propri giudizi di valore sui fenomeni esterni come se fossero qualità appartenenti all'oggetto esterno. Per quanto riguarda le volizioni, scorgerne il carattere impersonale corregge la nozione distorta che la volontà sia l'espressione di un io sostanziale. Rispetto alla coscienza, comprendere il suo carattere illusionistico controbilancia il sentimento di coesione e sostanzialità che essa tende a impartire a ciò che in realtà è un mosaico di fenomeni impermanenti e condizionati.

Per effetto dell'ignoranza, i cinque aggregati vengono vissuti come incarnazioni dell'idea "io sono". Dal punto di vista non risvegliato, il corpo è il "dove" sto, le sensazioni il "come" sto, le cognizioni il "cosa" sto (percependo), le volizioni il "perché" sto (agendo) e la coscienza il "tramite cui" sto (facendo esperienza). Pertanto, ogni aggregato contribuisce a mettere in scena la rassicurante illusione che "io sono".

Mettendo a nudo questi cinque aspetti della nozione "io sono", la scomposizione della personalità soggettiva in aggregati evidenzia gli ingredienti di quel presupposto fallace secondo cui l'esistenza umana cela un agente immutabile e indipendente, rendendo dunque possibile la comprensione della natura fundamentalmente impersonale (*anattā*) di tutti gli aspetti dell'esperienza.²⁷

Al fine di valutare le implicazioni dello schema degli aggregati, sarà utile a questo esaminare brevemente l'insegnamento su *anattā* sullo sfondo delle dottrine filosofiche dell'India antica.

X.2 IL CONTESTO STORICO DELL'INSEGNAMENTO SU *ANATTĀ*

All'epoca del Buddha esistevano svariate opinioni circa la natura del sé. Gli insegnamenti degli *ājīvika*, ad esempio, proponevano come il vero sé un'anima dotata di colore e considerevoli proporzioni.²⁸ I

²⁷ Sull'importanza degli aggregati come confutazione filosofica delle nozioni di un sé cfr. Kalupahana 1975, p. 116; Thiṭṭila 1969, p. xxii; Wijesekera 1994, p. 262.

²⁸ Secondo Basham 1951, p. 270, l'anima degli *ājīvika* aveva il colore di un frutto azzurro e poteva raggiungere l'altezza di cinquecento *yojana* (lo *yojana* è

giainisti credevano a un'anima finita, dotata anch'essa di peso e grandezza.²⁹ Secondo loro, l'anima sopravviveva alla morte fisica e nel suo stato puro possedeva una conoscenza infinita.³⁰ Le *Upaniṣad* propugnavano un sé eterno (*ātman*), non alterato dalle vicissitudini del cambiamento. Le concezioni upaniṣadiche del sé eterno spaziavano da un sé fisico della grandezza di un pollice che risiedeva nell'area del cuore e lasciava il corpo durante il sonno, a un sé invisibile e in conoscibile, immateriale, libero dalla morte e dal dolore e al di là di ogni distinzione mondana fra soggetto e oggetto.³¹ Nell'analisi upaniṣadica dell'esperienza soggettiva, il sé eterno, autonomo, permanente e beato era considerato l'agente che sta dietro ai sensi e alle attività.³²

Le scuole materialiste, invece, ripudiavano qualunque idea di un sé o anima immateriale. Per dar conto del meccanismo della causalità proponevano una teoria basata sulla natura intrinseca (*svabhāva*) dei fenomeni materiali.³³ L'individuo umano, sostenevano, era solo un automa che funzionava secondo le leggi della materia. Dal loro punto di vista, lo sforzo dell'uomo era vano e la responsabilità morale inesistente.³⁴

In tale contesto, la posizione del Buddha occupa una via di mezzo fra la credenza in un'anima eterna e il rifiuto di postulare alcunché oltre la mera materia. Sostenitore delle conseguenze karmiche e della

un'antica unità di misura indiana corrispondente alla distanza coperta in un giorno da una coppia di buoi aggiogati, ossia circa undici chilometri). È possibile che questa descrizione dell'anima si riferisse al cielo?

²⁹ Malalasekera 1965, p. 569.

³⁰ Pande 1957, p. 356.

³¹ Malalasekera 1965, p. 567.

³² Collins 1982, p. 80 e Jayatilleke 1980, p. 297.

³³ Kalupahana 1994, p. 13.

³⁴ Un tipico esempio è la posizione di Ajita Kesakambali (D I 55) secondo cui non esistono atti buoni e cattivi dato che l'essere umano non è altro che una combinazione dei quattro elementi. Analogamente, Pakudha Kaccāyana (D I 56) sosteneva che gli esseri umani sono fatti di sette principi immutabili; di qui la conclusione che anche tagliare la testa di qualcuno con una spada non era da considerarsi omicidio, ma solo come inserire la lama nello spazio frapposto tra i sette principi. Cfr. anche Jayatilleke 1980, p. 444 e Kalupahana 1975, pp. 25–32.

responsabilità etica, il Buddha si oppose nettamente agli insegnamenti dei materialisti.³⁵ Allo stesso tempo, egli fu in grado di spiegare la dinamica della retribuzione karmica nelle vite successive con il modello della co-origine dipendente (*paṭicca samuppāda*), quindi senza chiamare in causa un'essenza sostanziale e immutabile.³⁶ Il Buddha mostrò che i cinque aggregati, che costituiscono nel loro insieme l'esperienza soggettiva, a un esame più attento si rivelano impermanenti e non soggetti al completo controllo della persona. Quindi non vi è alcun sé permanente e autosufficiente situato nei cinque aggregati o a prescindere da essi.³⁷ Così, l'insegnamento del Buddha su *anattā* negava un sé permanente e intrinsecamente indipendente, e al stesso tempo affermava la continuità empirica e la responsabilità etica.

X.3 IL SÉ EMPIRICO E LA CONTEMPLAZIONE DEGLI AGGREGATI

La penetrante analisi del sé proposta dal Buddha non è soltanto una confutazione filosofica delle teorie che propugnano la sostanzialità e la permanenza del sé, ma contiene anche un interessante risvolto psicologico. Il “sé”, in quanto entità indipendente e permanente, è associato alle idee di padronanza e di controllo.³⁸ Tali idee di padronanza, permanenza e intrinseca adeguatezza richiamano in qualche misura concetti della psicologia moderna quali “narcisismo” e “io ideale”.³⁹ Questi concetti non si riferiscono a credenze o idee filoso-

³⁵ L'importanza di considerare l'insegnamento su *anattā* alla luce della teoria del karma è sottolineata da Sasaki 1992, pp. 32-5.

³⁶ W.S. Karunaratne 1988b, p. 72: “la dottrina dell'*anattā* è un ... adattamento della fondamentale verità della causalità”.

³⁷ Che sia proprio la mancanza di permanenza il motivo per cui i fenomeni non possono essere considerati il “sé” è detto chiaramente in M III 282. La mancanza di controllo sui cinque aggregati, in aggiunta alla loro natura impermanente, è il motivo per cui non possono essere considerati “io” o “mio”. Cfr. anche M I 231.

³⁸ *Vism* 640 spiega che dire “non-sé” vuol dire non essere in grado di esercitare liberamente il controllo. Ñāṇavīra 1987, p. 70, osserva che “*attā*, il ‘sé’, è fondamentalmente un'idea di padronanza sulle cose”.

³⁹ Cfr. Epstein 1988, p. 65 e 1989, p. 66 e Hanly 1984, p. 254. Sulle concezioni del sé,

fiche articolate, ma a presupposti inconsci impliciti nel proprio modo di percepire e reagire all'esperienza.⁴⁰ Tali presupposti si basano su un esagerato senso di importanza personale, un senso dell'io che esige di essere continuamente gratificato e protetto da minacce esterne alla propria onnipotenza. Contemplare *anattā* rivela il carattere meramente proiettivo di tali assunti.

La prospettiva di *anattā* può svelare un'ampia gamma di manifestazioni del senso dell'io. Secondo le tipiche istruzioni per la contemplazione di *anattā*, ognuno dei cinque aggregati dovrebbe essere considerato privo di "mio", "io sono" e "me stesso".⁴¹ Questo approccio analitico si estende non solo all'idea di un sé, ma anche alla modalità della brama e dell'appropriazione che sottende l'attribuzione di un "mio" ai fenomeni, nonché al senso dell'"io sono" come manifestazione di presunzione e attaccamento.⁴² Una chiara comprensione dell'ambito di ciascun aggregato forma la necessaria base per questo tipo di investigazione.⁴³ Questa chiara comprensione può essere ottenuta grazie alla contemplazione *satipaṭṭhāna*. In tal modo la contemplazione dei cinque aggregati è il mezzo privilegiato per mettere in luce i vari schemi di identificazione e attaccamento al senso del sé.

Un approccio pratico può essere quello di esaminare con costanza la nozione di "io sono" o "mio" che si nasconde dietro l'esperienza e le attività.⁴⁴ Una volta che l'idea di un agente o proprietario che sta

buddhiste e occidentali, cfr. anche West 1991, pp. 200-4.

⁴⁰ In effetti, come indica Ps I 251, anche gli animali sono influenzati da idee sul sé, che di certo non prendono la forma di posizioni filosofiche.

⁴¹ P. es. in S III 68, una considerazione da applicare a tutti i possibili casi dei cinque aggregati.

⁴² Spk II 98 spiega che la nozione "questo è mio" si associa alla brama, la nozione "io sono questo" alla presunzione, e la nozione "questo è il mio sé" alle opinioni. S III 105 fa notare che l'auto-immagine "io sono" viene in essere per via di qualche forma di attaccamento.

⁴³ S IV 197 raccomanda un approfondito esame dell'estensione di ciascun aggregato, esame che funge da base per la comprensione dell'introvabilità dell'io e del mio.

⁴⁴ Un semplice espediente per cominciare questo tipo di pratica potrebbe essere chiedersi: "chi?" o "di chi?" in relazione a ogni attività o esperienza (seguendo il

dietro all'esperienza sia stata riconosciuta chiaramente, si può applicare la suddetta strategia della non identificazione applicando a ciascun aggregato la riflessione “non è mio, non sono io, non è il mio sé”.

In tal modo, la contemplazione dei cinque aggregati come applicazione pratica della strategia di *anattā* può mettere in luce gli aspetti autorappresentativi del proprio senso dell'io, ossia gli aspetti responsabili della formazione di un'immagine di sé.⁴⁵ Così praticata, la contemplazione di *anattā* può rivelare i vari tipi di autoimmagine responsabili dell'identificazione e dell'attaccamento alla propria posizione sociale, alla propria occupazione o ai propri beni. Inoltre, il concetto di *anattā* può servire a mettere in luce le erronee sovrapposizioni all'esperienza, in particolare il senso di un soggetto autonomo e indipendente che cerca di acquisire o allontanare oggetti distinti e sostanziali.⁴⁶

Secondo l'approfondita analisi del Buddha gli schemi di identificazione e attaccamento a un senso del sé possono prendere in tutto venti forme diverse: considerare l'uno o l'altro degli aggregati come il sé; il sé come proprietario degli aggregati; gli aggregati situati dentro il sé; il sé situato dentro gli aggregati.⁴⁷ L'insegnamento su *anattā* mira a eliminare completamente le identificazioni con un senso del sé e il relativo attaccamento. Tale eliminazione procede per gradi: con l'entrata nella corrente si elimina l'idea di un sé permanente (*sakkāyadit̥ṭhi*), mentre le tracce più sottili di attaccamento al proprio io si superano solo con il completo risveglio.

L'insegnamento dell'*anattā*, tuttavia, non pregiudica gli aspetti meramente funzionali dell'esistenza personale ma è rivolto solo al senso dell'“io sono” che normalmente emerge in relazione a essa.⁴⁸

suggerimento del commentario al *satipat̥ṭhāna* in Ps I 251 e Ps I 274); cfr. anche Khantipālo 1981, p. 71.

⁴⁵ Engler 1983, p. 33 ed Epstein 1990, p. 30. Un'interessante ipotesi a questo riguardo è avanzata da Wayman 1984, p. 622, secondo cui il termine *ātman* potrebbe alludere in certi contesti vedici all'“incarnazione”, un motivo in più per accostarlo al “sé rappresentazionale”.

⁴⁶ Hamilton 1997, p. 281.

⁴⁷ P. es. M III 17.

⁴⁸ Harvey 1995, p. 17, spiega la differenza distinguendo fra il “Sé” (permanente, sostanziale, eccetera) e il “sé” (empirico e mutevole). Nāṇananda 1993, p. 10, rias-

Altrimenti, un *arahant* non sarebbe in grado di funzionare in modo coerente, mentre è chiaro che il Buddha e i suoi discepoli *arahant* ne erano perfettamente capaci.⁴⁹ Anzi, dopo il risveglio lo facevano con maggiore efficienza, avendo completamente superato e sradicato le corruzioni mentali che ostacolano un corretto funzionamento mentale.

Una famosa similitudine rilevante in questo contesto è quella della carrozza che non esiste come entità sostanziale indipendentemente dalle sue varie parti o in aggiunta a esse.⁵⁰ Così come la parola “carrozza” è una semplice convenzione, la sovrapposizione di un “io” all’esperienza è meramente convenzionale.⁵¹ D’altro canto, rifiutare l’esistenza di una carrozza indipendente e sostanziale non significa che sia impossibile usare la funzionale congerie di parti, condizionata e impermanente, designata dalla parola “carrozza”. Analogamente, negare l’esistenza di un sé non significa negare l’interazione condizionata e impermanente dei cinque aggregati.

Un altro esempio che dimostra il bisogno di distinguere fra vacuità e mero nulla, nel senso di annichilimento, si trova in un discorso nell’*Abyākata Saṃyutta*. Qui il Buddha, a una domanda secca circa l’esistenza di un sé (*attā*), rifiuta di dare una risposta affermativa o negativa.⁵² In un secondo momento spiegherà che, se avesse semplicemente negato l’esistenza del sé, avrebbe corso il rischio di essere preso per un nichilista, posizione che cercava sempre di evitare con cura. Un simile fraintendimento può effettivamente avere serie conseguenze, perché credere erroneamente che *anattā* implichi che non c’è nulla può portare a negare, di conseguenza, ogni responsabilità karmica.⁵³

In realtà, sebbene lo schema dei cinque aggregati contrasti la nozione di un sé e pertanto sembri avere una valenza puramente nega-

sume opportunamente: “accetta te stesso, e rifiuta il tuo sé”.

⁴⁹ Lily de Silva 1996, p. 4.

⁵⁰ S I 135. La stessa similitudine si trova nel dialogo introduttivo in Mil 25. Per una versione moderna vedi Claxton 1991, p. 27. Cfr. anche Ñāṇavīra 1987, p. 46.

⁵¹ Un *arahant* usa le espressioni “io” e “mio” in senso puramente convenzionale (cfr. S I 14).

⁵² S IV 400.

⁵³ Cfr. p. es. il falso ragionamento in M III 19 secondo cui se le azioni sono effettuate da un non-sé, quale sé potrebbe essere toccato dai risultati di tali azioni?

tiva, ha anche la funzione positiva di definire le componenti dell'esistenza soggettiva empirica.⁵⁴ In quanto descrizione della personalità empirica, quindi, i cinque aggregati designano quegli aspetti fondamentali dell'esperienza personale che vanno compresi per poter progredire verso la realizzazione.⁵⁵

La scomposizione in cinque aggregati potrebbe non essere assolutamente necessaria, dato che alcuni passi documentano approcci meno dettagliati alla visione profonda. Secondo il *Mahāsakuludāyi Sutta*, ad esempio, la semplice distinzione fra corpo e coscienza costituì un livello di indagine sufficiente a condurre alla realizzazione un certo numero di discepoli del Buddha.⁵⁶ Ciononostante, la maggior parte dei discorsi si rifanno alla più comune scomposizione del versante mentale dell'esperienza in quattro aggregati. Questa analisi più dettagliata potrebbe essere dovuta al fatto che è notevolmente più difficile riconoscere la natura impersonale della mente, che del corpo.⁵⁷

Rispetto alle precedenti contemplazioni *satipaṭṭhāna* degli stessi fenomeni (p. es. corpo, sensazioni e mente), la contemplazione degli aggregati si distingue per un accento particolare sulla messa a nudo degli schemi di identificazione. Una volta che siano visti per quello che sono, la naturale conseguenza sarà il disincanto verso i cinque aspetti dell'esperienza soggettiva.⁵⁸ Un aspetto chiave per comprendere la natura degli aggregati, e quindi di se stessi, è la consapevolezza della loro natura impermanente e condizionata.

⁵⁴ M I 299: "i cinque aggregati dell'attaccamento sono chiamati personalità"; cfr. anche Hamilton 1995a, p. 54 e Kalupahana 1994, pp. 70–2.

⁵⁵ Hamilton 1996, p. xxiv.

⁵⁶ M II 17. In questo passo la "coscienza" rappresenta la mente nella sua interezza. Cfr. anche M I 260, che allude cumulativamente all'intera serie dei cinque aggregati come qualcosa che è "venuto in essere" in dipendenza condizionale dal nutrimento, un modo di sviluppare la comprensione che porta alla libertà dal dubbio e alla visione purificata che non sembra richiedere l'analisi separata di ciascuno di essi. Ps II 307 spiega che "venuto in essere", in questo contesto, si riferisce all'intero gruppo dei cinque aggregati nel loro complesso.

⁵⁷ S II 94.

⁵⁸ Il disincanto è descritto in M I 511 come l'accorgersi che per tanto tempo si è stati ingannati e imbrogliati dalla propria mente, dato che nell'aggrapparsi ci si è aggrappati semplicemente a questi cinque aggregati.

X.4 IL SORGERE E SVANIRE DEGLI AGGREGATI

Secondo il *Satipatṭhāna Sutta*, contemplare gli aggregati comporta riconoscerli chiaramente uno per uno e poi dirigere l'attenzione al loro sorgere (*samudaya*) e svanire (*atthagama*). Questo secondo stadio della pratica rivela il carattere impermanente degli aggregati, e in qualche misura evidenzia quindi anche la loro natura condizionata.⁵⁹

Nei discorsi, la contemplazione della natura impermanente degli aggregati, e quindi di se stessi, occupa un posto di rilievo in quanto causa preponderante per l'ottenimento della realizzazione.⁶⁰ Probabilmente a motivo della sua particolare efficacia ai fini del risveglio, il Buddha definisce questa contemplazione il suo "ruggito leonino".⁶¹ Il peso accordato alla contemplazione della natura impermanente degli aggregati è che contrasta direttamente la presunzione e la produzione di un "io" e "mio".⁶² Sperimentare direttamente il fatto che ogni aspetto di sé è soggetto a cambiare mina la base su cui poggiano la presunzione e la produzione di un "io" e "mio". Viceversa, nella misura in cui non si è più influenzati dalle idee di "io" o "mio" in relazione agli aggregati, ogni cambiamento o alterazione degli aggregati non suscita tristezza, compianto, dolore, lutto e disperazione.⁶³ Come raccomandava caldamente il Buddha: "abbandonate gli aggregati, perché nessuno di essi vi appartiene!".⁶⁴

⁵⁹ Cfr. p. es. S II 28, dove alla contemplazione del sorgere e svanire dei cinque aggregati fa immediatamente seguito una esposizione dell'origine co-dipendente (*paṭicca samuppāda*).

⁶⁰ In D II 35 il Buddha del passato Vipassī consegue il completo risveglio contemplando l'impermanenza dei cinque aggregati. La stessa contemplazione, con analogo esito, è documentata per una monaca in Thī 96. Il potenziale di questa contemplazione di condurre al pieno risveglio è documentato anche in D III 223; S II 29; S II 253; A II 45; A IV 153. Gethin 1992, p. 56, conclude: "la pratica dell'osservare il sorgere e cessare in relazione ai cinque aggregati dell'attaccamento sembra particolarmente associata al conseguimento della comprensione che porta ... direttamente al risveglio".

⁶¹ S III 84.

⁶² Cfr. M I 486; M III 115; S III 157.

⁶³ S III 4.

⁶⁴ M I 140 e S III 33.

In pratica, è possibile contemplare il sorgere e lo svanire di ciascun aggregato osservando il cambiamento che interviene in ogni aspetto dell'esperienza personale, che sia il ciclo respiratorio o la circolazione del sangue, il cambiamento delle sensazioni da piacevoli a spiacevoli, la disparità delle cognizioni e reazioni volitive che emergono nella mente o la natura mutevole della coscienza che sorge all'una o all'altra delle porte sensoriali. Questa pratica può svilupparsi gradualmente fino a contemplare il sorgere e svanire dei cinque aggregati complessivamente, esaminando i cinque aggregati che compongono ciascuna esperienza e riconoscendone la natura impermanente.

Contemplare il sorgere e svanire dei cinque aggregati ne mette in risalto anche il carattere condizionato. L'interrelazione fra impermanenza e condizionalità in rapporto ai cinque aggregati è illustrata pragmaticamente in un discorso nel *Khandha Saṃyutta* in cui l'intuizione della natura impermanente dei cinque aggregati si basa sulla comprensione della loro natura condizionata.⁶⁵ Dato che le condizioni per il sorgere di ciascun aggregato sono impermanenti, si fa notare in questo passo, come potrebbe essere permanente l'aggregato che è frutto di tali condizioni?

Un altro discorso nel *Khandha Saṃyutta* collega il sorgere e lo svanire dell'aggregato della materia al nutrimento, mentre sensazioni, cognizioni e volizioni dipendono dal contatto, e la coscienza da nome-e-forma.⁶⁶ In dipendenza da nutrimento, contatto e nome-e-forma, i cinque aggregati costituiscono a loro volta la condizione per il sorgere di esperienze piacevoli e spiacevoli. Lo stesso discorso mette in luce che contro il "vantaggio" (*assāda*) fin troppo apparente del piacere derivante da un qualunque aggregato sta lo "svantaggio" (*ādīnava*) della sua natura impermanente, e quindi insoddisfacente. Dunque, l'unica via d'uscita (*nissaraṇa*) è abbandonare desiderio e attaccamento nei confronti dei cinque aggregati.

Un analogo punto di vista sul "sorgere" (*samudaya*) dei cinque aggregati è offerto da un altro discorso del *Khandha Saṃyutta* in cui si afferma che il compiacimento fornisce la condizione del futuro sor-

⁶⁵ S III 23.

⁶⁶ S III 62 e S III 59.

gere degli aggregati, mentre l'assenza di compiacimento ne determina la cessazione.⁶⁷ Questo passo collega la natura condizionata e condizionante degli aggregati alla comprensione dell'origine co-dipendente. Nel *Mahāhatthipadopama Sutta* tale comprensione dell'origine co-dipendente consente di capire le quattro nobili verità.⁶⁸

Da un punto di vista pratico, la contemplazione della natura condizionata e condizionante dei cinque aggregati può essere condotta prendendo coscienza di come l'esperienza fisica o mentale dipenda e sia influenzata da un insieme di condizioni. Poiché tali condizioni non sono soggette al pieno controllo personale, è evidente che l'individuo non ha potere neppure sul fondamento della propria esperienza soggettiva.⁶⁹ "Io" e "mio" risultano interamente dipendenti da ciò che è "altro", circostanza che rivela la verità di *anattā*.

Tuttavia, una condizione di cruciale importanza su cui è possibile esercitare il proprio controllo grazie a un sistematico addestramento della mente è l'identificazione con i cinque aggregati. Il cruciale fattore condizionante dell'identificazione è il fulcro centrale di questa contemplazione *satipaṭṭhāna*, e la sua completa eliminazione rappresenta l'apice della pratica.

Secondo i discorsi, distaccarsi da queste parti costitutive della propria personalità tramite la contemplazione della natura condizionata e impermanente degli aggregati è così importante che la conoscenza diretta del sorgere e svanire dei cinque aggregati è una qualificazione sufficiente per diventare un entrato nella corrente.⁷⁰ Non soltanto, ma la contemplazione dei cinque aggregati può condurre a tutti gli stadi del risveglio, e perfino gli *arahant* non smettono di praticarla.⁷¹ Ciò dimostra chiaramente l'importanza centrale di questa contemplazione che espone e mina progressivamente identificazioni e attaccamenti diventando una potente manifestazione del cammino diretto alla realizzazione.

⁶⁷ S III 14.

⁶⁸ M I 191. Cfr. anche S IV 188, che collega la contemplazione del sorgere e svanire degli aggregati alla comprensione del sorgere e svanire di *dukkha*.

⁶⁹ S III 66 ribadisce che ogni aggregato è non-sé, dato che non è possibile farlo conformare ai propri desideri (come ad esempio avere sempre un corpo sano, provare solo sensazioni piacevoli, eccetera).

⁷⁰ S III 160 e S III 193.

⁷¹ S III 167.

XI

I *DHAMMA*: LE SFERE SENSORIALI

XI.1 LE SFERE SENSORIALI E I VINCOLI

Il precedente esercizio *satipaṭṭhāna* si occupava di analizzare la personalità soggettiva con l'ausilio dello schema degli aggregati. Un approccio alternativo o complementare è rivolgersi al rapporto fra sé e il mondo esterno.¹ Questo è l'argomento trattato dalla contemplazione delle sfere sensoriali, che dirige l'attenzione alle sei sfere sensoriali "interne" e "esterne" (*ajjhattikabāhira āyatana*), nonché al vincolo che nasce in dipendenza da esse. Ecco le istruzioni per questo esercizio:

Conosce l'occhio, conosce le forme e conosce il vincolo che nasce in dipendenza da entrambi, e conosce anche come può nascere un vincolo non ancora nato, come eliminare un vincolo già nato, come prevenire in futuro la nascita di un vincolo eliminato. Conosce l'orecchio, conosce i suoni e conosce il vincolo che nasce in dipendenza da entrambi, e ... Conosce il naso, conosce gli odori e conosce il vincolo che nasce in dipendenza da entrambi, e ... Conosce la lingua, conosce i sapori e conosce il vincolo che nasce in dipendenza da entrambi, e ... Conosce il corpo, conosce i tangibili e conosce il vincolo che nasce in dipendenza da entrambi, e ... Conosce la mente, conosce gli og-

¹ P. es. M III 279 e S IV 106, che collegano direttamente la contemplazione delle sfere sensoriali allo schema degli aggregati; cfr. anche S IV 68. Sulle contemplazioni degli aggregati e dei sensi come approcci complementari cfr. Bodhi 2000, p. 1122 e Gethin 1986, p. 50.

getti mentali e conosce il vincolo che nasce in dipendenza da entrambi, e conosce anche come può nascere un vincolo non ancora nato, come eliminare un vincolo già nato e come prevenire la nascita di un vincolo eliminato.²

Secondo i discorsi, sviluppare comprensione e distacco in relazione alle sei sfere sensoriali interne ed esterne è di importanza cruciale per il progresso verso il risveglio.³ Un aspetto importante di tale comprensione è minare il sentimento fuorviante di un “io” sostanziale e indipendente che fa esperienza degli oggetti sensoriali. La consapevolezza diretta a ciascuna delle sfere sensoriali rivelerà che l’esperienza soggettiva non è una unità compatta bensì un composto fatto di sei distinte “sfere”, ciascuna delle quali nasce in dipendenza da condizioni.

Ciascuna delle sfere sensoriali include sia l’organo di senso sia l’oggetto sensoriale. Oltre ai cinque sensi fisici (vista, udito, odorato, gusto e tatto) e i rispettivi oggetti (immagine, suono, odore, sapore e contatto fisico), la mente (*mano*) viene inclusa come sesto senso, insieme ai suoi oggetti mentali (*dhamma*). Nel presente contesto, per “mente” (*mano*) si intende principalmente l’attività del pensiero (*maññati*).⁴ Mentre i cinque sensi fisici non condividono fra loro i rispettivi campi di attività, si collegano tutti alla mente in quanto sesto senso.⁵ Ossia, tutti i processi percettivi si basano in qualche misura sul ruolo interpretativo della mente, dato che è la mente a “generare senso” dagli altri sensi. Ciò dimostra che lo schema delle sei sfere sensoriali del buddhismo antico non contrappone la pura percezione sensoriale all’attività concettuale della mente, ma le considera entrambe processi interrelati che insieme generano l’esperienza soggettiva del mondo.

È particolarmente interessante che il buddhismo antico consideri la mente alla stessa stregua degli altri organi di senso. Pensiero,

² M I 61.

³ S IV 89 e A V 52 presentano la visione profonda e il distacco nei riguardi delle sei sfere sensoriali come un mezzo per porre fine a *dukkha*.

⁴ Cfr. Johansson 1965, pp. 183–7 e T.W. Rhys Davids 1993, p. 520.

⁵ M I 295 e S V 218.

ragionamento, memoria e riflessione sono trattati come i dati sensoriali di qualunque altra porta sensoriale sicché l'attività della mente condivide il carattere impersonale dei fenomeni esterni percepiti tramite i cinque sensi.

Un assaggio del carattere impersonale dei “propri” pensieri si può avere fin dalle primissime esperienze meditative, quando si scopre quanto è difficile non perdersi in riflessioni, sogni a occhi aperti, ricordi e fantasie di ogni tipo malgrado la decisione di concentrarsi su un particolare oggetto di meditazione. Così com'è impossibile vedere, udire, odorare, gustare e toccare solo ciò che si desidera, è impossibile per la mente non allenata pensare solo quando e come vuole. Proprio per questo uno dei compiti primari della pratica meditativa è rimediare a questo stato di cose moderando gradualmente l'attività discorsiva della mente fino a portarla in misura crescente sotto il controllo cosciente.⁶

Il passo citato del *Satipaṭṭhāna Sutta* enumera sia gli organi di senso sia gli oggetti sensoriali da contemplare. A prima vista, l'istruzione “conosce” (*pajānāti*) l'occhio e le forme, l'orecchio e i suoni, eccetera, sembra piuttosto banale, ma a un più attento esame può rivelare alcune implicazioni più profonde.

Spesso, i sei sensi e i loro oggetti compaiono nelle descrizioni del sorgere condizionato della coscienza (*viññāṇa*).⁷ Un aspetto interessante di questa situazione condizionale è il ruolo che l'influenza soggettiva gioca nel processo percettivo. L'esperienza, rappresentata dai sei tipi di coscienza, è l'esito di due influenze determinanti: da un lato l'aspetto “oggettivo”, ossia le impressioni sensoriali in entrata; dall'altro l'aspetto “soggettivo”, ossia il modo in cui le impressioni sensoriali vengono recepite e appercepite.⁸ La valutazione percettiva

⁶ Ciò trova espressione in vari passi come M I 122, dove sviluppare la padronanza della mente significa essere in grado di pensare solo ciò che si desidera pensare; o M I 214, che parla di imparare a controllare la mente per non esserne più controllati; o Dhp 326, che poeticamente paragona il controllo sulla propria mente indisciplinata a quello esercitato dal mahout su un elefante in calore.

⁷ P. es. M I 111.

⁸ Nāṇamoli 1980, p. 159, lo esprime opportunamente: “*ajjhātikāyatana* = l'organizzazione dell'esperienza ... *bahiddhāyatana* = l'esperienza così come viene organiz-

che si pretende oggettiva è in realtà condizionata dal soggetto tanto quanto dall'oggetto.⁹ L'esperienza del mondo è il prodotto dell'interazione fra l'influenza "soggettiva" esercitata dal proprio modo di percepirlo e quella "oggettiva" esercitata dai vari fenomeni del mondo esterno.

In questa luce, il fatto che l'istruzione *satipaṭṭhāna* diriga l'attenzione a ciascun organo di senso potrebbe avere implicazioni più profonde, mettendo in rilievo il bisogno di riconoscere la propensione soggettiva intrinseca al processo percettivo. L'influenza della propensione soggettiva ha un effetto determinante sulle prime fasi della percezione e può portare alla nascita di un vincolo (*saṃyojana*). Le reazioni successive si basano spesso su qualità e attributi immaginati come appartenenti all'oggetto percepito. In realtà, tali qualità e attributi vengono spesso proiettati all'esterno dal percipiente.

La contemplazione *satipaṭṭhāna* delle sei sfere sensoriali può portare a riconoscere l'influenza delle propensioni e tendenze personali sul processo percettivo. Ciò aiuterà a scoprire le cause profonde delle reazioni mentali non salutari. Difatti, l'aspetto reattivo fa parte delle istruzioni citate, laddove il compito di *sati* è osservare il vincolo che può sorgere in dipendenza da senso e oggetto.

Sebbene un vincolo nasca in dipendenza da senso e oggetto, la forza cogente del vincolo non va attribuita ai sensi o agli oggetti in quanto tali. I discorsi lo spiegano con l'esempio dei due buoi aggiogati. Come il legame fra i due non deriva dall'uno o l'altro dei buoi ma dal giogo, allo stesso modo il vincolo non va imputato alle sue condizioni interne o esterne (p. es. l'occhio e le forme) ma alla forza cogente del desiderio.¹⁰

zata"; spiega van Zeyst 1967b, p. 470: "la sfera interna ... costituisce l'elemento soggettivo ossia la capacità di reazione, mentre la sfera esterna costituisce l'elemento oggettivo che produce l'impatto". In realtà, molti dei termini usati in questo *satipaṭṭhāna* si riferiscono esclusivamente ai sensi come facoltà della percezione (*cakkhu*, *sota*, *ghāna*), mentre i discorsi usano un'altra serie di termini pali per i corrispondenti organi fisici (*akkhi*, *kaṇṇa*, *nāsā*), fatto che evidenzia l'accento posto sulla dimensione soggettiva (la capacità di vedere, udire, eccetera) soggiacente alle istruzioni *satipaṭṭhāna*.

⁹ Cfr. p. es. Bodhi 1995, p. 16; Padmasiri de Silva 1991, p. 21; Guenther 1991, p. 16; Naranjo 1971, p. 189.

¹⁰ S IV 163; S IV 164; S IV 283. Cfr. anche S IV 89 e S IV 108.

Nei discorsi il termine “vincolo” compare con una notevole varietà di accezioni,¹¹ il che suggerisce che non si riferisca necessariamente a una categoria definita ma possa talvolta includere qualunque cosa rientri nel medesimo principio generale, nel senso di legare e imprigionare. La presentazione più comune dei vincoli nei discorsi ne elenca dieci: credenza in un sé sostanziale e permanente, dubbio, adesione dogmatica a particolari regole e osservanze, desiderio sensuale, avversione, sete di esistenza materiale sottile, sete di esistenza immateriale, presunzione, irrequietezza e ignoranza.¹² L’eliminazione di questi dieci vincoli interviene a stadi diversi della realizza-

¹¹ M I 361 menziona otto “vincoli” associati a: uccidere, rubare, parola falsa, parola maligna, avidità rapace, rimproveri malevoli, disperazione rabbiosa, e arroganza. D III 254, A IV 7 e A IV 8 ne riportano sette: compiacenza, irritazione, opinioni, dubbio, presunzione, sete di esistenza e ignoranza. Singoli vincoli compaiono in M I 483, che menziona il vincolo della vita domestica e It 8, che parla del vincolo della brama.

¹² Cfr. p. es. S V 61. Ps I 287 menziona: brama sensuale, irritazione, presunzione, opinioni, dubbio, attaccamento a particolari regole e osservanze, sete di esistenza, invidia, avarizia e ignoranza come vincoli nel contesto del *satipaṭṭhāna*. Riguardo all’attaccamento a particolari regole e osservanze, Bodhi 2000, p. 727 n. 5, spiega che l’espressione “regole e osservanze” (*silabbata*) può riferirsi a pratiche ascetiche quali ad esempio comportarsi come un cane (cfr. M I 387, che parla di “regola canina” e “osservanza canina”). Certi asceti adottavano pratiche simili nella speranza di purificarsi o di rinascere nei paradisi (cfr. M I 102). Cfr. anche Ud 71, dove “regole e osservanze” sostituisce il più frequente “mortificazione di sé” nella coppia degli estremi da evitare. Tuttavia, in Dhp 271 il Buddha parla ai suoi monaci del bisogno di andare al di là di “regole e osservanze” allo scopo di ottenere la realizzazione; il verso suggerisce quindi che “regole e osservanze” possono diventare un problema anche per i monaci buddhisti. In realtà, il termine *silavata* compare in diversi casi come una qualità positiva di un monaco buddhista (p. es. A III 47; Sn 212; It 79; Th 12). Ciò indica, come peraltro è detto esplicitamente in A I 225, che “regole e osservanze” possono essere sane o malsane, per cui l’aspetto vincolante andrebbe ravvisato nell’adesione dogmatica (*parāmāsa*). L’assenza di attaccamento dogmatico è in effetti menzionato esplicitamente nella tipica descrizione delle qualità di uno che è entrato nella corrente (cfr. p. es. D II 94; S II 70; o A II 57), il che indica che a questo livello la persona è dotata di una condotta morale pura ma non vi aderisce dogmaticamente (il termine pali adoperato è *aparāmaṭṭha*, che secondo Vism 222 allude in questo contesto all’attaccamento sotto forma di brama e di opinioni).

zione.¹³ Dato che non necessariamente si manifestano tutti e dieci nel contesto della concreta pratica *satipatthāna*, e dato che il termine ha numerosi significati nei discorsi, nel corso della contemplazione delle sfere sensoriali si può dirigere l'attenzione in particolare alla forza vincolante del desiderio e dell'avversione nei riguardi di ciò che si sta sperimentando.

La nascita di un vincolo segue uno schema che parte da ciò che è stato percepito, passando per vari pensieri e considerazioni, procedendo poi alla manifestazione del desiderio e quindi alla prigione.¹⁴ Una osservazione consapevole delle condizioni che portano alla nascita di un vincolo costituisce il secondo stadio della contemplazione delle sfere sensoriali (cfr. Fig. 11.1). Il compito della consapevolezza, in questo caso così come in quello della contemplazione degli impedimenti, è l'osservazione non reattiva. L'osservazione non reattiva è diretta ai singoli casi in cui la percezione è causa di desiderio e schiavitù, come pure alla scoperta degli schemi generali delle proprie inclinazioni mentali, al fine di prevenire la futura nascita di un vincolo.

¹³ Cfr. p. es. D I 156. La dinamica della progressiva eliminazione dei dieci vincoli prevede che con la prima esperienza del *Nibbāna* al momento dell'entrata nella corrente diventi impossibile credere in un sé permanente. Dato che l'esperienza si configura come il felice esito dell'aver seguito il sentiero corretto, vengono abbandonati il dubbio riguardo a ciò che è salutare e utile per il progresso sul sentiero (nonché il dubbio nel senso più esistenziale riguardo al "da dove vengo e dove vado") e l'adesione dogmatica a particolari regole e osservanze. Proseguendo la pratica, i due vincoli successivi – il desiderio sensuale e l'avversione – vengono attenuati al livello di chi torna una sola volta, per essere superati completamente con il non ritorno. Con il completo risveglio si estinguono le ultime tracce di attaccamento espresse nel desiderio di stati profondi di concentrazione (e relative forme di esistenza), insieme a qualunque traccia della nozione "io sono" quale manifestazione di presunzione e alle sue possibili ripercussioni in termini di irrequietezza, con la conseguente vittoria su ogni forma di ignoranza.

¹⁴ A I 264 collega la condizione vincolata al desiderio, che a sua volta è dovuto al pensare e rimuginare su cose desiderabili del passato, presente o futuro.

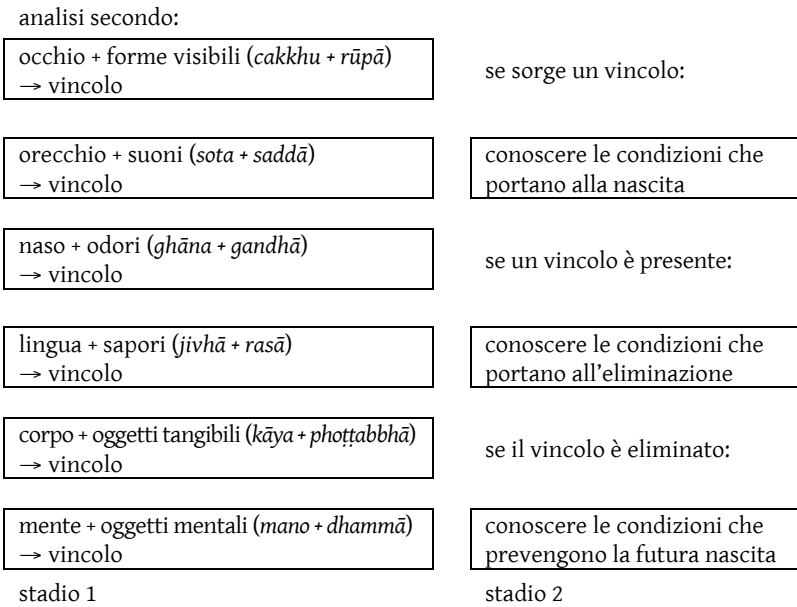


Fig. 11.1 I due stadi della contemplazione delle sei sfere sensoriali

Come per la contemplazione degli impedimenti, il secondo stadio della contemplazione delle sfere sensoriali (che riguarda la nascita e l'eliminazione di un vincolo) segue uno schema progressivo che va dalla diagnosi, alla cura, alla prevenzione. Diversamente dalla contemplazione degli impedimenti, però, la contemplazione delle sfere sensoriali pone un maggiore accento sul processo percettivo. Si tratta di un livello più raffinato in quanto qui l'attenzione è diretta alle prime fasi del processo percettivo che, lasciate a se stesse, possono portare alla nascita di reazioni mentali non salutari.

Per dare un quadro più completo di questo aspetto del *sati-paṭṭhāna* farò una breve panoramica del processo percettivo secondo l'analisi del Buddha, con particolare riferimento alle implicazioni delle "tendenze latenti" (*anusaya*) e degli "influssi" (*āsava*), nonché del contenimento delle porte sensoriali. Ciò fornirà le basi necessarie per valutare l'approccio del buddhismo antico all'"addestramento cognitivo", ed esaminare la profonda istruzione del Buddha all'asceta

Bāhiya che valse a quest'ultimo una immediata e completa liberazione.

XI.2 IL PROCESSO PERCETTIVO

Il carattere condizionato del processo percettivo è un aspetto centrale dell'analisi buddhista dell'esperienza. Secondo il *Madhupiṇḍika Sutta*, la sequenza condizionale del processo percettivo di tipo ordinario va dal contatto (*phassa*), alla sensazione (*vedanā*) e alla cognizione (*saññā*), al pensiero (*vitakka*), il quale può a sua volta stimolare la proliferazione concettuale (*papañca*).¹⁵ Tali proliferazioni concettuali tendono a dare origine a ulteriori misture di proliferazioni e cognizioni (*papañcasaññāsankhā*), che portano dal dato sensoriale originariamente percepito a ogni tipo di associazioni riguardanti il passato, il presente e il futuro.

Le forme verbali pali usate in questo passo del *Madhupiṇḍika Sutta* indicano che l'ultimo stadio del processo percettivo sia un evento di cui il soggetto che lo esperisce è spettatore passivo.¹⁶ Una volta che la sequenza condizionata del processo percettivo ha raggiunto lo stadio della proliferazione concettuale si diventa, per così dire, vittima delle proprie associazioni e pensieri. Il processo discorsivo prolifera, tessendo una rete fatta di pensieri, proiezioni e associazioni che il "pensatore" subisce come preda pressoché inerme.

Lo stadio cruciale della sequenza, in cui è possibile che subentri l'inclinazione soggettiva a distorcere il processo percettivo, è quello dell'iniziale valutazione affettiva (*vedanā*) e cognitiva (*saññā*). Le iniziali distorsioni dell'input sensoriale intervenute in questa fase riceveranno ulteriore rinforzo dal ragionamento e dalla proliferazione concettuale.¹⁷ Una volta arrivati allo stadio della proliferazione concettuale, la strada è segnata. Le proliferazioni sono riproiettate sui dati sensoriali e la mente continua a proliferare interpretando l'esperienza in linea con l'originaria distorsione cognitiva. Gli stadi della

¹⁵ M I 111.

¹⁶ Cfr. Nāṇananda 1986, p. 5.

¹⁷ Sn 874 sottolinea la dipendenza della proliferazione concettuale dalla cognizione in particolare.

cognizione e dell'iniziale risposta concettuale sono quindi aspetti decisivi di questa sequenza condizionata.

La sequenza percettiva descritta nel *Madhupiṇḍika Sutta* si inserisce nella spiegazione di una breve affermazione del Buddha in cui egli associa il suo insegnamento alla dissoluzione di varie cognizioni (*saññā*) latenti (*anuseti*) e al superamento delle tendenze latenti (*anusaya*) che possono intervenire nel processo percettivo.¹⁸

I discorsi menzionano vari tipi di tendenza latente. Una comune serie di sette comprende: desiderio sensuale, irritazione, opinioni, dubbio, presunzione, sete di esistenza e ignoranza.¹⁹ La caratteristica principale di una tendenza latente è la sua attivazione inconscia. Come suggerisce il verbo *anuseti*, “giacere accanto”, una tendenza latente giace inattiva nella mente ma può essere attivata durante il processo percettivo. In forma virtuale, le tendenze latenti sono già presenti nel bambino appena nato.²⁰

Un termine di pari importanza in relazione al processo percettivo è “influsso” (*āsava*).²¹ Gli influssi possono “fluire” (*āsavati*) dentro e quindi “in-fluenzare” il processo percettivo.²² Come le tendenze latenti,

¹⁸ M I 108. Cfr. anche M III 285, che collega una parte della stessa sequenza percettiva condizionata all'attivazione delle tendenze latenti.

¹⁹ P. es. A IV 9. A parte questa serie standard, la tendenza latente ad assumere posizioni di tipo ideologico si trova in S II 17 e S III 135, la tendenza latente alla concupiscenza in S IV 205, e la tendenza latente alla brama in Dhṃ 338. Per osservare gli effetti delle tendenze latenti sulla mente si può dirigere la consapevolezza alla tendenza della mente “non educata” a reagire all'esperienza sensoriale con attrazione o irritazione; alla “tendenza” a rispondere a informazioni di carattere più teorico o formando opinioni e punti di vista oppure con la confusione e il dubbio; oppure osservare come il senso dell’“io” che sottende l'esperienza soggettiva “tende” a manifestarsi come presunzione, e “tende” a esigere di essere perpetuato all'infinito (la cosiddetta sete di esistenza). Questa contemplazione rivelerà la misura sorprendente in cui la mente non risvegliata “tende”, in un modo o nell'altro, all'ignoranza. Ñāṇaponika 1977, p. 238, fa notare che “tendenza latente” include sia l'inquinante effettivamente sorto sia la corrispondente inclinazione mentale, che è il risultato di abitudini inveterate.

²⁰ M I 432; cfr. anche M II 24.

²¹ *Āsava* significa anche “ascesso”, come quando una ferita va in suppurazione (cfr. A I 124), o “fermentazione”, come quando si ricava un liquore da fiori o da altro (cfr. Sv III 944).

²² P. es. M I 9 consiglia di custodire i sensi per evitare l'attivazione degli influssi.

questa influenza opera senza intenzione cosciente. Gli influssi sorgono grazie all'attenzione non saggia (*ayoniso manasikāra*) e all'ignoranza (*avijjā*).²³ Contrastare e prevenire il sorgere degli influssi è lo scopo principale delle regole monastiche stabilite dal Buddha,²⁴ e il loro completo sradicamento (*āsavakkhaya*) è sinonimo di completo risveglio.²⁵

Spesso i discorsi elencano tre tipi di influssi: il desiderio sensuale, il desiderio di esistenza e l'ignoranza.²⁶ Il desiderio sensuale e il desiderio di esistenza compaiono anche nella seconda nobile verità come fattori primari della nascita di *dukkha*,²⁷ mentre l'ignoranza costituisce il primo dei "dodici anelli" che rappresentano la "co-origine dipendente" (*paṭicca samuppāda*) di *dukkha*. Queste ricorrenze mostrano che lo schema degli influssi è intrinsecamente associato alle cause di *dukkha*.²⁸ Ossia, il desiderio di gratificazione sensoriale, il desiderio di diventare questo o quello e la forza ottenebrante dell'ignoranza sono le "influenze" responsabili della genesi di *dukkha*.

Il fine ultimo del percorrere il sentiero insegnato dal Buddha è eliminare gli influssi (*āsava*), sradicare le tendenze latenti (*anusaya*), e abbandonare i vincoli (*saṃyojana*).²⁹ I tre termini alludono allo stes-

²³ M I 7 associa il sorgere degli influssi all'attenzione non saggia; A III 414 all'ignoranza.

²⁴ La giustificazione data dal Buddha per la promulgazione di una regola (cfr. p. es. Vin III 21) è che essa deve contenere gli influssi già sorti e prevenirne il sorgere in futuro (cfr. anche M I 445). Oltre al rispetto delle regole, altri importanti metodi per contrastare gli influssi sono: tenersi liberi da opinioni erronee; contenere i sensi; servirsi dei beni monastici di base in modo appropriato; sopportare il caldo, il freddo, la fame, il dolore, eccetera; evitare animali pericolosi e un'indebita intimità con persone dell'altro sesso; allontanare intenzioni e pensieri non salutari; coltivare i fattori del risveglio (M I 7-11).

²⁵ P. es. M I 171.

²⁶ P. es. M I 55. Oltre a questi tre influssi, si parla in alcuni casi di un influsso delle opinioni (p. es. D II 81); tuttavia, secondo Ñāṇatiloka 1988, p. 27 e T.W. Rhys Davids 1993, p. 115, la serie dei tre è probabilmente la versione originaria. Sugli influssi cfr. anche Johansson 1985, p. 178 e Premasiri 1990a, p. 58.

²⁷ P. es. S V 421.

²⁸ Ciò spiega anche il fatto che le descrizioni dell'evento del completo risveglio applichino spesso lo schema delle quattro nobili verità a *dukkha* e poi di nuovo agli influssi, cfr. p. es. D I 84.

²⁹ S V 28.

so problema fondamentale da prospettive leggermente diverse, ossia al sorgere della brama (*taṇhā*) e di conseguenti qualità non salutari in relazione a ognuna delle sei sfere sensoriali.³⁰ In questo contesto, gli influssi rappresentano cause radicali del sorgere di *dukkha* che potrebbero “in-fluire” su certe valutazioni percettive, le tendenze latenti sono le inclinazioni non salutari della mente non risvegliata che “tendono” ad attivarsi durante il processo percettivo, e i vincoli che nascono alle porte dei sensi “avvincono” gli esseri all’interminabile trasmigrazione nel *saṃsāra*.

Un modo per evitare l’innescio degli influssi, delle tendenze latenti e dei vincoli, e quindi la nascita di stati mentali e reazioni non salutari alle porte sensoriali, è la pratica del contenimento dei sensi (*indriya saṃvara*). Il metodo del contenimento dei sensi si basa principalmente su *sati*, la cui presenza esercita una influenza restrittiva sulle reazioni e proliferazioni che altrimenti tendono a intervenire nel corso del processo percettivo.³¹ Come si sottolinea nei discorsi, il contenimento dei sensi è causa di gioia e felicità, che a loro volta fanno da base alla concentrazione e alla visione profonda.³² In effetti, vivere con piena consapevolezza nel momento presente, liberi da distrazioni sensuali, può dar luogo a un delicato sentimento di gioia.

La coltivazione della presenza mentale alle porte dei sensi non comporta il semplice evitamento delle impressioni sensoriali. Come

³⁰ La portata onnipervasiva della brama è illustrata nell’esposizione dettagliata della seconda nobile verità nel *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, D II 308, dove le varie fasi del processo percettivo, dai sei sensi, ai rispettivi oggetti e tipi di coscienza, passando per il contatto, la sensazione, la cognizione, la volizione, fino all’applicazione mentale iniziale e sostenuta, sono tutte elencate come possibili occasioni per il sorgere della brama. Questa analisi dell’esperienza sensoriale si ritrova in S II 109, e anche in Vibh 101 (nell’esposizione delle quattro nobili verità secondo il metodo *suttanta*).

³¹ Bodhi 2000, p. 1127, spiega: “contenere i sensi ... implica fermarsi al nudo impatto sensoriale, senza ricoprirlo di strati di significato le cui origini sono puramente soggettive”. Upali Karunaratne 1993, p. 568, collega il contenimento dei sensi in particolare allo stadio del processo percettivo in cui sorgono le sensazioni.

³² P. es. S IV 78. Cfr. anche M I 346, che parla della pura felicità (*abyāseka sukha*) derivante dal contenimento sensoriale.

il Buddha faceva notare nell'*Indriyabhāvanā Sutta*, se bastasse non vedere e non udire per conseguire la realizzazione, i ciechi e i sordi sarebbero esperti praticanti.³³ Invece, le istruzioni per il contenimento dei sensi prescrivono al meditante di non indugiare sul segno (*nimitta*) o sulle caratteristiche secondarie (*anuvyañjana*) degli oggetti dei sensi, al fine di prevenire l'“infiltrazione” di influenze nocive.³⁴ In questo contesto, “segno” allude alle caratteristiche distintive che permettono di riconoscere o ricordare qualcosa.³⁵ Nel processo percettivo, il “segno” (*nimitta*) è associato alla prima elaborazione dei dati sensoriali grezzi per cui l'oggetto appare, ad esempio, “bello” (*subhanimitta*) o “irritante” (*paṭighanimitta*), e a cui fanno seguito, solitamente, altre valutazioni e reazioni mentali.³⁶

L'istruzione di applicare il contenimento rispetto alle caratteristiche secondarie (*anuvyañjana*) potrebbe corrispondere alle associazioni ulteriori nel processo percettivo, che elaborano nel dettaglio l'iniziale cognizione prevenuta (*saññā*).³⁷ La tendenza a reagire sulla

³³ In M III 298, in risposta a un brahmano che aveva proposto di non vedere con gli occhi e non udire con le orecchie come forma di sviluppo meditativo delle facoltà. Cfr. anche Tilakaratne 1993, p. 72.

³⁴ P. es. M I 273. Il verbo “fluire dentro”, *anvāssavati*, deriva da *anu* + *ā* + *savati* (T.W. Rhys Davids 1993, p. 50) e quindi richiama l'idea degli influssi, gli *āsava*.

³⁵ P. es. in M I 360 “segno” si riferisce all'aspetto esteriore di un capofamiglia; in Vin III 15 e M II 62 una schiava riconosce per mezzo del “segno” il figlio dei padroni (fattosi monaco) che torna a casa dopo una lunga assenza. In altri passi, “segno” ha una funzione più causale (cfr. p. es. S V 213; A I 82; A II 9; A IV 83; Th 1100). Cfr. anche Harvey 1986, pp. 31–3 e p. 279 n. 21.

³⁶ A I 3 collega il desiderio sensuale a un'attenzione non saggia diretta al “segno del bello”, e l'avversione a un'attenzione non saggia diretta al “segno dell'irritazione”. M I 298 spiega che avidità, rabbia e illusione sono “generatori di segni”. Cfr. anche M III 225, che descrive come la coscienza, perseguendo il segno, viene legata e imprigionata dalla gratificazione derivante dal segno, e resta quindi vincolata al segno.

³⁷ Secondo As 400, tuttavia, il termine allude ai dettagli dell'oggetto percepito. D'altro canto, in passi analoghi nei discorsi, il “segno” può essere seguito da vari tipi di pensieri, il che potrebbe corrispondere ad “associazione” (cfr. p. es. M I 119). T.W. Rhys Davids 1993, p. 43, traduce *anuvyañjana* con “attributo concomitante”, “segno o caratteristica supplementare o addizionale”. La corrispondente versione cinese (Minh Chau 1991, p. 82) parla di non “afferrare” l'aspetto gene-

base di propensioni e affetti affonda le proprie radici nella fase della costruzione del segno, allorché possono insorgere le prime valutazioni semi-conscie che informano la percezione (*saññā*). Nel contesto della prescrizione del *Satipaṭṭhāna Sutta* di contemplare le cause del sorgere di un vincolo, la fase della costruzione del segno assume particolare importanza. Ed è appunto a questa fase, e alla possibilità di influenzarla, che intendo ora rivolgere l'attenzione in modo specifico.

XI.3 L'EDUCAZIONE COGNITIVA

Stando ai discorsi, una comprensione profonda della natura della cognizione (*saññā*) è fra le prime cause della realizzazione.³⁸ Le cognizioni influenzate dalla sensualità o dall'avversione producono distorsioni cognitive suscitando pensieri e intenzioni non salutari.³⁹ Cognizioni distorte o prevenute sono quei fraintendimenti significativi della realtà che determinano la struttura fondamentale dell'esperienza ordinaria, come quando, ad esempio, ravvisiamo erroneamente permanenza, gratificazione, sostanzialità e bellezza in qualcosa che è l'esatto opposto.⁴⁰ La presenza di siffatti elementi irrealistici nella cognizione è dovuta alla proiezione abituale delle concezioni errate della persona sui dati sensoriali percepiti, un processo di cui in genere non si è coscienti. Le proiezioni abituali che informano il processo percettivo sono responsabili di aspettative irrealistiche, fonte di frustrazione e conflitto.⁴¹

rale e di “non compiacersene”. Su *anuvyañjana* come “associazione” cfr. Vimalo 1974, p. 54.

³⁸ A II 167. Cfr. anche Sn 779, dove si dice che chi comprende in profondità la cognizione è capace di guardare la piena e Sn 847, secondo cui chi trascende la cognizione ha perciò trasceso la prigione.

³⁹ M I 507 parla della distorsione cognitiva (*viparītasaññā*) per cui si percepiscono i piaceri sensuali come felicità. M II 27 identifica le cognizioni influenzate da sensualità, avversione e crudeltà come la fonte di ogni pensiero e intenzione non salutare.

⁴⁰ Sono i quattro *vipallāsa*, cfr. A II 52; Paṭi II 80; Bodhi 1992b, p. 4; e p. 27 n. 27.

⁴¹ Fromm 1960, p. 127: “nella condizione di rimozione, l'uomo ... non vede ciò che esiste, ma mette nelle cose la propria immagine pensata e le vede alla luce delle proprie immagini e fantasie, invece che nella loro realtà. È l'immagine pensata ...

Come contromisura per fronteggiare le valutazioni cognitive irrealistiche, i discorsi raccomandano di coltivare cognizioni vantaggiose.⁴² Le cognizioni vantaggiose dirigono l'attenzione al carattere impermanente o insoddisfacente di tutti gli aspetti dell'esperienza. Altre riguardano ambiti più specifici, come i dettagli non attraenti del corpo o del cibo. Riguardo alla natura di queste cognizioni, un punto importante da tenere a mente è che percepire qualcosa come bello o impermanente non dipende dalla riflessione o dal ragionamento, ma solo dall'essere consapevoli di una particolare caratteristica dell'oggetto, in altre parole, dal farne esperienza da un determinato punto di vista. Nel caso della valutazione cognitiva ordinaria, questo punto di vista o attività selettiva avviene di norma del tutto inconsciamente. Percepire qualcuno o qualcosa come bello dipende spesso dall'interazione del condizionamento passato con le inclinazioni mentali del presente. Insieme, tendono a determinare quale aspetto di un oggetto predominerà nella cognizione. Il pensiero riflessivo entra in scena solo in un secondo momento ed è influenzato dal tipo di cognizione che lo ha sollecitato.⁴³

Il punto cruciale, da un punto di vista meditativo, è che le cognizioni possono essere educate.⁴⁴ La possibilità di educare le cognizioni dipende dal fatto che esse sono frutto di abitudini mentali. Con l'addestramento cognitivo è possibile stabilire nuove e diverse abitudini e gradualmente modificare le proprie cognizioni. La dinamica

che genera le sue passioni, le sue angosce". Johansson 1985, p. 96: "le cose vengono viste attraverso le lenti dei nostri desideri, pregiudizi e risentimenti, e sono trasformate di conseguenza".

⁴² P. es. D III 251; D III 253; D III 289; A III 79; A III 83-5; A IV 24; A IV 46; A IV 387; A V 105-7; A V 109.

⁴³ M II 27. Difatti, secondo D I 185 la cognizione precede temporalmente la conoscenza (*ñāṇa*), precedenza temporale che può comportare un notevole grado di influenza da parte della cognizione su ciò che viene "conosciuto"; cfr. anche Ñāṇavīra 1987, p. 110.

⁴⁴ D I 180 spiega che con l'addestramento nasceranno determinati tipi di cognizione, mentre altre scompariranno (l'affermazione è fatta nel contesto del conseguimento dei *jhāna*); cfr. anche Premasiri 1972, p. 12. Claxton 1991, p. 25, osserva che "il buddhismo, in quanto afferma che la percezione è modificabile da pratiche psicologiche come la meditazione, adotta una prospettiva 'costruttivista'".

fondamentale dell'educazione cognitiva si basa sullo stesso meccanismo con cui si formano le abitudini: acquistare dimestichezza e consuetudine con un certo modo di vedere l'esperienza.⁴⁵ Dirigendo ripetutamente l'attenzione alle vere caratteristiche dell'esistenza condizionata, queste ultime diventeranno sempre più familiari, si imprimeranno sul modo di vedere l'esperienza e, in situazioni future, porteranno al nascere di cognizioni ad esse conformi.

Il metodo con cui si educa la cognizione si può illustrare utilmente attraverso una coppia di termini che compare nel *Girimānanda Sutta*, dove la riflessione (*paṭisañcikkhati*) e la contemplazione (*anupassanā*) sono menzionate accanto alla cognizione (*saññā*).⁴⁶ Sebbene il discorso non lo dica esplicitamente, il passo elenca le attività connesse all'addestramento cognitivo: una dose preliminare di saggia riflessione per gettare le basi di una contemplazione sostenuta (*anupassanā*); abilmente combinate, le due possono trasformare gradualmente la percezione del mondo.

Un esempio pratico: se, sulla base di una comprensione intellettuale dell'impermanenza, si contempla regolarmente il sorgere e svanire dei fenomeni, il risultato sarà l'emergere di *aniccasaññā*, ossia di cognizioni che interpretano i fenomeni dal punto di vista dell'impermanenza. Con una pratica assidua, la consapevolezza dell'impermanenza diventerà sempre più spontanea e influenzerà maggiormente le esperienze quotidiane anche al di fuori della contemplazione formale. In tal modo, la contemplazione sostenuta può indurre un cambiamento graduale delle dinamiche funzionali della cognizione e del proprio modo di vedere il mondo.

Secondo i discorsi, un addestramento cognitivo di questo tipo può arrivare a uno stadio in cui si è capaci di percepire deliberatamente i fenomeni come gradevoli (*appaṭikkūla*) o sgradevoli (*paṭikkūla*).⁴⁷ Il vertice dell'educazione cognitiva viene raggiunto quando

⁴⁵ Un lungo elenco di esercizi cognitivi di questo tipo è dato in A V 107, dove ogni voce è introdotta dall'espressione "abituato" o "familiare con" (*paricita*). Cfr. anche Paṭis I 32.

⁴⁶ A V 109.

⁴⁷ M III 301. A III 169 spiega che lo scopo di questo addestramento cognitivo è contrastare il sorgere dell'attrazione e della rabbia.

questo tipo di valutazioni viene completamente trasceso e ci si stabilisce fermamente nell'equanimità percettiva. I discorsi arrivano al punto di considerare la padronanza delle proprie cognizioni superiore ai poteri paranormali, come camminare sull'acqua o volare attraverso l'aria.⁴⁸

La base per lo sviluppo di questa affascinante forma di maestria è la contemplazione *satipaṭṭhāna*.⁴⁹ La presenza di *sati* contrasta direttamente le reazioni automatiche e inconsce che sono tipiche dell'abitudine. Dirigendo *sati* alle primissime fasi del processo percettivo si può educare la cognizione e rimodellare gli schemi abituali. Di centrale importanza in questo contesto è la qualità ricettiva della presenza mentale che dona piena attenzione ai dati conosciuti. Di uguale rilievo è la qualità distaccata di *sati* che si astiene dal reagire impulsivamente.

In tal modo, la ricettività e il distacco di *sati* applicati alle prime fasi del processo percettivo faranno emergere alla coscienza le reazioni abituali, consentendoci di valutare in che misura stiamo reagendo automaticamente e senza scelta cosciente. Inoltre, metterà in luce i meccanismi di selezione e di filtro della percezione, evidenziando in che misura l'esperienza soggettiva rispecchi i propri presupposti inconsci. Così, grazie alla contemplazione *satipaṭṭhāna*, diventa possibile contattare e modificare la causa primaria delle cognizioni non salutari e dunque dell'attivazione degli influssi (*āsava*), delle tendenze latenti (*anusaya*) e dei vincoli (*saṃyojana*), de-automatizzando o decondizionando le abitudini e i giudizi subconsci.

Un'applicazione pratica di questa abilità sarà il tema dell'ultima parte del mio studio dedicato alla contemplazione delle sfere sensoriali.

⁴⁸ D III 113.

⁴⁹ Cfr. S V 295, dove un'esposizione del *satipaṭṭhāna* è seguita dalla descrizione della capacità di influenzare la cognizione (*paṭikkūle appaṭikkūlasaññī*). Una corroborazione scientifica delle alterazioni percettive dovute alla meditazione si può trovare in Brown 1984, p. 727. Cfr. anche Brown 1977, p. 248; Deikman 1969, p. 204; Santucci 1979, p. 72.

XI.4 L'ISTRUZIONE A BĀHIYA

Bāhiya “veste-di-corteccia” era un asceta non buddhista che, in una certa occasione, accosta il Buddha durante la questua del cibo chiedendogli insegnamenti. Girando per le strade della città, il Buddha gli impartisce un’istruzione sintetica riguardante l’educazione cognitiva, in seguito alla quale Bāhiya consegue immediatamente il pieno risveglio.⁵⁰ Questa l’istruzione criptica del Buddha:

Quando nel visto ci sarà solo il visto, nell’udito solo l’udito, nel sentito solo il sentito, nel conosciuto solo il conosciuto, tu non sarai in virtù di quello; quando non sarai per mezzo di quello non sarai in quello; quando non sarai in quello non sarai né qui, né lì, né in mezzo. Questa è la fine di *dukkha*.⁵¹

Questa istruzione dirige la pura consapevolezza a qualunque cosa venga vista, udita, sentita o conosciuta. Sostenere una pura consapevolezza in questo modo impedisce alla mente di giudicare e proliferare attorno ai dati grezzi della percezione sensoriale. Ciò significa che le prime fasi della sequenza del processo percettivo sono intercettate dall’attenzione consapevole. Qui la pura consapevolezza si limita a registrare qualunque cosa emerga alle porte sensoriali che inneschi forme distorte di cognizione e pensieri e associazioni non salutari.⁵² In termini di contenimento dei sensi, la fase in cui viene

⁵⁰ Ud 8; per questo motivo Bāhiya si distingue fra i discepoli del Buddha per la rapidità di comprensione (A I 24). S IV 63 e S V 165 riferiscono la realizzazione di monaci omonimi, ma nel primo caso basata sulla contemplazione dei sei sensi come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé, e nel secondo sul *satipaṭṭhāna*. Secondo Malalasekera 1995, vol. II, pp. 281–3, questi due monaci sono diversi dal Bāhiya menzionato nell’*Udāna*. Un altro Bāhiya, fomentatore di una lite fra i monaci, compare in A II 239. In S IV 73 il monaco Māluṅkyaputta riceve l’istruzione “a Bāhiya” ottenendo anch’egli il pieno risveglio, anche se dopo un periodo di pratica in ritiro. Il caso di Bāhiya ricompare nel sub-commentario al *Satipaṭṭhāna Sutta*, Ps-pt I 357, nel contesto della chiara coscienza delle attività fisiche.

⁵¹ Ud 8.

⁵² Questa sembra l’implicazione in diversi passi del *Sutta Nipāta* che impiegano gli stessi termini (visto, udito, sentito), cfr. Sn 793; Sn 798; Sn 802; Sn 812; Sn 914. Mahasi 1992, p. 42, spiega: “quando ci si concentra solo sull’atto di vedere senza pensare a ciò che si è visto la percezione visiva dura solo per un istante ... in quel

prodotto un “segno” (*nimitta*) viene quindi portata alla piena coscienza.⁵³ Stabilire la pura consapevolezza a questo stadio del processo percettivo blocca sul nascere le tendenze latenti (*anusaya*), gli influssi (*āsava*) e i vincoli (*saṃyojana*).

Le attività del vedere, udire, sentire e conoscere menzionate nell’istruzione a Bāhiya compaiono anche nel *Mūlapariyāya Sutta*.⁵⁴ Questo discorso mette a confronto la comprensione diretta dei fenomeni dell’*arahant* con la forma ordinaria di percezione che fraintende i dati conosciuti in vario modo. Il *Chabbisodhana Sutta* collega l’assenza di elaborazioni circa ciò che è visto, udito, sentito e conosciuto alla libertà da attrazione e repulsione dell’*arahant*.⁵⁵ Altri passi trattano la stessa serie di attività con un ulteriore accento sull’evitare ogni forma di identificazione.⁵⁶ Una ingiunzione particolarmente pertinente, dato che, secondo l’*Alagaddūpama Sutta*, le attività del vedere, udire, sentire e conoscere possono portare all’erronea costruzione di un senso del sé.⁵⁷ In effetti, vi sono passi delle *Upaniṣad* che considerano queste attività una prova dell’attività percipiente di un sé.⁵⁸

Secondo l’istruzione a Bāhiya, sostenendo una pura *sati* alle porte sensoriali, non si è “per mezzo di quello”; il che significa non essere trascinati dalla sequenza condizionata del processo percettivo, e

caso gli inquinanti non avranno tempo di affermarsi”. Namto 1984, p. 15, insegna a concentrarsi “sull’attimo intercorrente fra l’udire un suono e riconoscerlo nel senso convenzionale”. Casi concreti che riflettono queste prescrizioni sono descritti in Shattock 1970, p. 68 e Walsh 1984, p. 267.

⁵³ Si confronti la dettagliata spiegazione di Māluṅkyaputta dopo aver ricevuto l’istruzione “a Bāhiya” in S IV 73, dove osserva che la mancanza di presenza mentale induce a prestare attenzione al segno dell’affetto, dando origine a uno stato mentale di infatuazione (lo stesso, parzialmente, in Th 98–9 e per esteso in Th 794–817).

⁵⁴ M I 1. Cfr. anche A II 23, che documenta la capacità del Buddha di comprendere pienamente e chiaramente la natura di ciò che è visto, udito, sentito o conosciuto.

⁵⁵ M III 30.

⁵⁶ M I 136 e M III 261.

⁵⁷ M I 135. Cfr. anche Bhattacharya 1980, p. 10.

⁵⁸ *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* 2.4.5 afferma che il sé dovrebbe essere visto, udito, pensato e meditato, dato che è grazie al vedere, udire, sentire e conoscere da parte del sé che tutto diviene conosciuto; *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* 4.5.6 dichiara inoltre che una volta che si vede, ode, sente e conosce il sé, tutto diviene conosciuto.

quindi non modificare l'esperienza sull'onda di pregiudizi soggettivi e cognizioni distorte.⁵⁹ Non essendo trascinati, non si è “in quello” in termini di partecipazione soggettiva e identificazione.⁶⁰ Il non essere “lì dentro” richiama l'attenzione su un aspetto chiave dell'istruzione a Bāhiya: la realizzazione di *anattā* come assenza di un sé percipiente.

Non essere “per mezzo di quello” né “in quello” costituisce anche un livello relativamente avanzato della pratica *satipaṭṭhāna* in cui il meditante è diventato capace di sostenere la pura consapevolezza a tutte le porte sensoriali, e dunque di non essere “per mezzo di quello”, restando libero “senza aggrapparsi a nulla al mondo”, e di non essere “in quello”, continuando a “dimorare indipendente” come prescrive il “ritornello” del *satipaṭṭhāna*.

Secondo la parte finale dell'istruzione a Bāhiya, sostenendo la consapevolezza in questo modo non ci si stabilisce né “qui”, né “lì”, né “in mezzo”. Un modo di intendere “qui” e “lì” è prenderli come un riferimento al soggetto (i sensi) e ai rispettivi oggetti, mentre “in mezzo” è il sorgere condizionato della coscienza.⁶¹ Secondo un discorso

⁵⁹ “Da quello” (*tena*) nel senso di “per mezzo di quello”, cfr. per es. Dhṃ 258, dove si critica il troppo discutere mettendo in luce che “così” o “in quel modo” (*tena*) non si diventa saggi. Secondo Ireland 1977, p. 160 n. 3, *tena* e *tattha* “sono le parole chiave in questo testo”.

⁶⁰ “In quello”, *tattha*, è un avverbio locativo, che si può tradurre anche “là”, “in quel luogo”, o “lì dentro” (T.W. Rhys Davids 1993, p. 295). Vimalo 1959, p. 27, rende così il passo (*tena + tattha*): “allora non sarai influenzato da quello, non essendo influenzato da quello non sarai legato a quello”. Sulla “partecipazione soggettiva”, nel senso di coinvolgimento affettivo, cfr. Sn 1086. Bodhi 1992b, p. 13, commentando l'istruzione a Bāhiya spiega: “ciò che va eliminato dalla cognizione sono precisamente le false imputazioni di soggettività che distorcono i dati in entrata e sfociano in giudizi e convinzioni erranee”.

⁶¹ Seguo Nāṇavīra 1987, p. 435. Il commentario Ud-a 92, tuttavia, collega queste espressioni a dimensioni della rinascita precisando però che “in mezzo” non va interpretato come un'allusione a un'esistenza intermedia. Infatti, la tradizione dei commentari pali sostiene che la rinascita segue immediatamente alla morte. Un esame attento dei discorsi, d'altro canto, rivela diversi casi che suggeriscono come, dalla loro prospettiva, vi sia l'esistenza di uno stato intermedio dove l'essere in procinto di rinascere (il *gandhabba* in M I 265 e M II 157), sospinto dalla brama (S IV 399), cerca una nuova esistenza (*sambhavesi* in M I 48 e Sn 147), oppure può ottenere il completo risveglio se in precedenza aveva raggiunto il

dell'*Aṅguttara Nikāya*, è la brama “cucitrice” (*taṇhā*) che “cuce” la coscienza (“il mezzo”) ai sensi e ai rispettivi oggetti (i due capi opposti).⁶² Applicando la metafora all’istruzione a Bāhiya, in assenza di brama queste tre condizioni del contatto percettivo non si “legano” a sufficienza, per così dire, da dar luogo a ulteriori proliferazioni. L’assenza di inutile proliferazione è caratteristica delle cognizioni degli *arahant*, che non sono più influenzati da predisposizioni soggettive e conoscono i fenomeni senza autoreferenzialità. Liberi da brama e proliferazione, non si identificano né con il “qui” (i sensi) né con il “là” (gli oggetti), né con “il mezzo” (la coscienza), e sono quindi liberi da ogni forma di divenire, sia “qui”, sia “là”, sia “in mezzo”.

livello del non ritorno (l'*antarāparinibbāyi*, p. es. D III 237; S V 70; S V 201; S V 204; S V 237; S V 285; S V 314; S V 378; A I 233; A II 134; A IV 14; A IV 71; A IV 146; A IV 380; A V 120). Cfr. anche Bodhi 2000, p. 1902 n. 65.

⁶² A III 400, commentando Sn 1042. Cfr. anche Dhṃ 385, che parla in lode dell’andare oltre questa sponda e quell’altra, un passo che secondo Daw Mya Tin 1990, p. 132, si può interpretare in modo simile. La cucitrice (brama) ricompare in Th 663. Cfr. anche Nāṇananda 1999, p. 19.

XII

I *DHAMMA*: I FATTORI DEL RISVEGLIO

XII.1 LA CONTEMPLAZIONE DEI FATTORI DEL RISVEGLIO

Le qualità mentali che formano oggetto della successiva contemplazione dei *dhamma* rappresentano le condizioni favorevoli al risveglio, motivo per cui sono definite “fattori del risveglio”.¹ Così come un fiume inclina e scorre verso l’oceano, allo stesso modo i fattori del risveglio inclinano verso il *Nibbāna*.² Le istruzioni per la contemplazione dei fattori del risveglio sono:

Se in lui è presente il fattore del risveglio presenza mentale, sa “in me c’è il fattore del risveglio presenza mentale”; se il fattore del risveglio presenza mentale non è presente, riconosce “in me non c’è il fattore del risveglio presenza mentale”; sa come può nascere il fattore del risveglio presenza mentale non ancora nato, e come, una volta nato, lo si può perfezionare coltivandolo. Se in lui è presente il fattore del risveglio investigazione dei *dhamma*, sa ... se in lui è presente il fattore del risveglio energia, sa ... se in lui è presente il fattore del risveglio gioia, sa ... se in lui è presente il fattore del risveglio tranquillità, sa ... se in lui è presente il fattore del risveglio concentrazione, sa ... se in lui è presente il fattore del risveglio equani-

¹ S V 72; S V 83; Paṭiṣ II 115. Cfr. anche D III 97; Dhṃ 89; Thī 21. Secondo Norman 1997, p. 29, *bodhi* si traduce meglio con “risveglio” piuttosto che con “illuminazione”, suggerimento a cui mi attengo.

² S V 134.

mità, sa ... se il fattore del risveglio equanimità non è presente in lui, sa “In me non c’è il fattore del risveglio equanimità”; sa come può nascere il fattore del risveglio equanimità non ancora nato, e come, una volta nato, lo si può perfezionare coltivandolo.³

La contemplazione dei fattori del risveglio procede in modo simile alla contemplazione degli impedimenti: innanzitutto si rivolge l’attenzione alla presenza o assenza della qualità mentale in questione, poi alle condizioni per la sua presenza o assenza (cfr. Fig. 12.1). Tuttavia, mentre nel caso della contemplazione degli impedimenti la consapevolezza si occupa delle condizioni per le quali vengono abbandonati e non si ripresentano in futuro, con i fattori del risveglio il compito è sapere come coltivare e consolidare queste benefiche qualità mentali.

Come nella contemplazione degli impedimenti, le istruzioni per la contemplazione dei fattori del risveglio non parlano di uno sforzo attivo per produrre o sostenere un particolare fattore del risveglio, a parte il compito di stabilire la consapevolezza. Tuttavia, così come la semplice presenza di *sati* può contrastare un impedimento, essa può anche favorire il sorgere degli altri fattori del risveglio. Infatti, secondo l’*Ānāpānasati Sutta*, i sette fattori del risveglio formano una sequenza in cui ciascuno è condizione del successivo, con *sati* come causa iniziale e fondamento.⁴ Ciò indica come lo sviluppo dei fattori del risveglio sia un esito naturale della pratica *satipaṭṭhāna*.⁵

Oltre a fornire la base per gli altri fattori, *sati* è l’unico fattore del risveglio il cui dispiegarsi è di beneficio sempre e in qualunque occasione.⁶ I rimanenti sei si possono suddividere in due gruppi di tre: investigazione dei *dhamma* (*dhammavicaya*), energia (*virīya*) e gioia

³ M I 61.

⁴ M III 85 e S V 68.

⁵ Secondo S V 73 e A V 116, lo sviluppo dei quattro *satipaṭṭhāna* porta a compimento i sette fattori del risveglio.

⁶ In S V 115 il Buddha afferma enfaticamente che *sati* è sempre utile. L’utilità di *sati* è metaforicamente paragonata dai commentari al sale che va aggiunto alle pietanze (Ps I 292). L’importanza cruciale di *sati* è messa in evidenza anche in Ps I 243 e Ps-pṭ I 363, secondo cui *sati* costituisce la condizione essenziale per la “contemplazione” e la “conoscenza”.

(*pīti*) sono particolarmente appropriate quando la mente è pigra e poco vigorosa, mentre tranquillità (*passaddhi*), concentrazione (*samādhi*) ed equanimità (*upekkhā*) sono adatte alle occasioni in cui la mente è eccitata e troppo energica.⁷

riconoscere la presenza o assenza di:

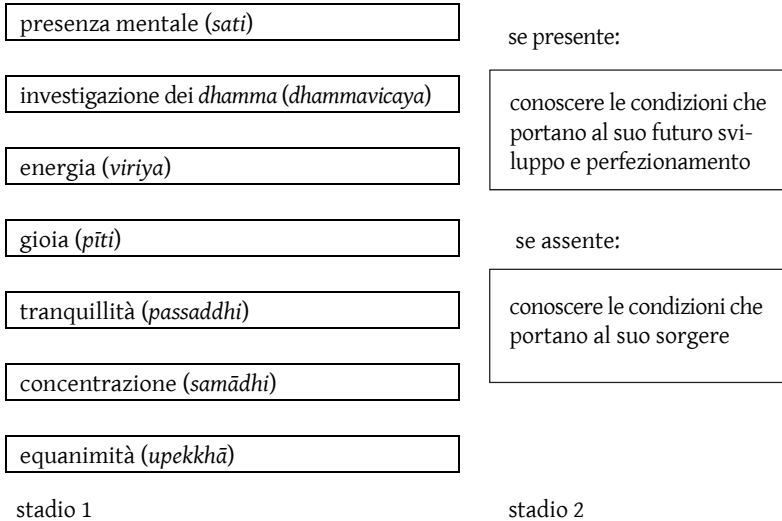


Fig. 12.1 I due stadi della contemplazione dei sette fattori del risveglio

XII.2 LA SEQUENZA CONDIZIONALE DEI FATTORI DEL RISVEGLIO

Nella sequenza condizionale dei fattori del risveglio l’“investigazione dei *dhamma*” (*dhammavicaya*) si sviluppa a partire da una presenza mentale ben stabilita. Questo fattore sembra combinare due aspetti: da un lato l’analisi della natura dell’esperienza (dove “*dhamma*” sta per “fenomeni”), dall’altra la correlazione fra l’esperienza e gli insegnamenti del Buddha (il “*Dhamma*”).⁸ Questo carattere duplice si

⁷ S V 112.

⁸ In S V 68 “investigazione dei *dhamma*” allude all’ulteriore riflessione su una spiegazione precedentemente fornita da monaci anziani. In contrasto, in S V 111 “in-

estende al termine “investigazione” (*vicaya*) derivato dal verbo *vicināti*, il cui spettro di significati include sia “investigare” che “discriminare”.⁹ Quindi “investigazione dei *dhamma*” si può intendere come una investigazione dell’esperienza soggettiva basata sul discernimento derivante dalla familiarità con il *Dhamma*. Tale discernimento si riferisce in particolare all’abilità di distinguere ciò che è salutare o appropriato per il progresso sul sentiero da ciò che è non salutare o inappropriato.¹⁰ Per questo l’investigazione dei *dhamma* è in diretta opposizione all’impedimento del dubbio (*vicikicchā*), che nasce da una mancanza di chiarezza su ciò che è salutare o non salutare.¹¹

Lo sviluppo dell’investigazione dei *dhamma* suscita, a sua volta, il fattore dell’energia (*virīya*).¹² L’insorgere dell’“energia” si associa al compiere uno sforzo.¹³ I discorsi qualificano ulteriormente questa energia con l’attributo “imperturbata”.¹⁴ Questo attributo richiama l’attenzione sulla necessità che lo sforzo o l’energia vengano applicati con continuità, una condizione che richiama la qualità dell’essere diligenti (*ātāpi*) menzionata nel paragrafo di “definizione” del *Satipaṭṭhāna Sutta*. Secondo i discorsi, l’energia si può manifestare o

vestigazione dei *dhamma*” sta per investigare i fenomeni interni ed esterni.

⁹ T.W. Rhys Davids 1993, p. 616.

¹⁰ S V 66. Sull’investigazione dei *dhamma* cfr. anche Jootla 1983, pp. 43–8 e Ledi 1983, p. 105, che raccoglie sotto questo fattore del risveglio i cinque stadi di purificazione superiore, le tre contemplazioni e le dieci conoscenze intuitive. Secondo Mil 83, l’investigazione dei *dhamma* è una qualità di importanza cruciale per la realizzazione.

¹¹ Cfr. S V 104, che descrive l’“alimento” dell’investigazione dei *dhamma* esattamente negli stessi termini usati in S V 106 per descrivere l’“anti”-alimento del dubbio, ossia l’attenzione saggia a ciò che è salutare e non salutare. In entrambi i casi, questa chiarezza riguarda sia i *dhamma* “interni” che quelli “esterni” (cfr. S V 110).

¹² Secondo Debes 1994, p. 292, l’effetto dell’investigazione dei *dhamma* (mettendo in luce la validità e la rilevanza degli insegnamenti del Buddha per l’esperienza vissuta) è di risvegliare l’energia (“Tatkraft”).

¹³ S V 66 consiglia applicazione e sforzo come alimento del fattore del risveglio energia. La versione di questo discorso negli *Āgama* cinesi parla dei quattro retti sforzi come alimento del fattore del risveglio energia (cfr. Choong 2000, p. 213). Questa presentazione si accorda bene alla distinzione fra salutare e non salutare acquisita con il precedente fattore del risveglio, l’investigazione dei *dhamma*, dato che la stessa distinzione è implicita nei quattro retti sforzi.

¹⁴ S V 68.

sul piano fisico o su quello mentale.¹⁵ Come fattore del risveglio, l'energia è in diretta opposizione all'impedimento dell'indolenza-torpore (*thīnamiddha*).¹⁶

Nella sequenza dei fattori del risveglio, l'energia porta al sorgere della gioia (*pīti*). La gioia come fattore del risveglio è ovviamente di tipo non sensuale, come ad esempio quella che si prova nello stato di assorbimento.¹⁷ La progressione dei fattori del risveglio porta poi dalla gioia (*pīti*) alla concentrazione (*samādhi*) passando per la tranquillità (*passaddhi*), riecheggiando così una sequenza causale che ricorre spesso nei discorsi, e che, analogamente, va dalla gioia, alla tranquillità, alla felicità, alla concentrazione, per culminare nella conoscenza della realizzazione.¹⁸

Come fattore del risveglio, la tranquillità (*passaddhi*) si associa alla quiete fisica e mentale ed è quindi un diretto antidoto all'impedimento dell'irrequietezza-preoccupazione (*uddhaccakukkuca*).¹⁹ Come parte della sequenza causale che porta alla concentrazione, il fattore del risveglio tranquillità porta a uno stato mentale di felicità che a sua volta facilita la concentrazione.²⁰ La concentrazione, poi, nasce a causa dello sviluppo della quiete e della mancanza di distrazione.²¹

¹⁵ S V 111. Spk III 169 parla della meditazione camminata come un esempio di "energia" fisica.

¹⁶ S V 104 descrive l'alimento del fattore del risveglio energia negli stessi termini usati da S V 105 per l'anti-alimento dell'indolenza-torpore.

¹⁷ S V 68 parla di "gioia non mondana"; che S V 111 associa alla presenza o assenza di applicazione mentale iniziale e sostenuta, ossia all'esperienza dell'assorbimento. "Gioia", in questo contesto, non si limita all'ambito del *jhāna* in quanto la gioia non sensuale può anche essere un effetto della meditazione di visione profonda, cfr. p. es. Dhp 374.

¹⁸ P. es. S II 32; cfr. anche p. 197, n. 45.

¹⁹ S V 104 identifica la tranquillità fisica e mentale come alimento del fattore del risveglio tranquillità, mentre S V 106 parla della calma mentale (*cetaso vūpasamo*) come anti-alimento dell'irrequietezza-preoccupazione. Un altro punto degno di nota è che i discorsi analizzano sia il fattore del risveglio tranquillità sia l'impedimento dell'indolenza-torpore dal punto di vista fisico e mentale, riconoscendo a entrambi una duplice componente, fisiologica e psicologica.

²⁰ S V 69.

²¹ S V 105 raccomanda il "segno della quiete" (*samathanimitta*) come alimento del fattore del risveglio concentrazione. Il "segno della quiete" ricorre anche in D III

Secondo i discorsi, la concentrazione con o senza applicazione mentale iniziale (*vitakka*) può fungere da fattore del risveglio.²²

Lo sviluppo dei fattori del risveglio giunge al culmine con l'equanimità (*upekkhā*), uno stato mentale equilibrato nato dalla concentrazione.²³ Questa sottile condizione di equilibrio e stabilità corrisponde

213 e S V 66. Il “segno” (*nimitta*) si ritrova anche in vari altri passi, spesso in ovvio rapporto con lo sviluppo della concentrazione. Frequente l'espressione “segno della concentrazione” (*samādhinimitta*), cfr. D III 226; D III 242; D III 279; M I 249; M I 301; M III 112; A I 115; A I 256; A II 17; A III 23; A III 321. Sebbene in M I 301 il segno della concentrazione si riferisca ai quattro *satipatthāna*, in M III 112 esso allude alla pratica di *samatha*, visto che il passo parla di unificare internamente, calmare e concentrare la mente sul segno della concentrazione, che poi spiega essere associato all'ottenimento dei quattro *jhāna*. In alcuni casi si trova anche l'espressione “segno della mente” (*cittanimitta*), p. es. S V 151; A III 423; Th 85. Th 85 lo associa a una felicità non sensuale, un esempio che ricorda la felicità non sensuale dell'assorbimento. Analogamente, A IV 419 raccomanda di trarre vantaggio dal “segno”, che anche in questo passo sta per lo stato di *jhāna*. Un altro contesto rilevante è M III 157, in cui il Buddha parla della necessità di “penetrare” o “acquisire” il segno (*nimittaṃ paṭivijhitabbaṃ*) allo scopo di prevenire una serie di ostacoli mentali. Gli ostacoli da superare menzionati in questo discorso formano una serie che non si trova come tale altrove ed è chiaramente associata alla meditazione *samatha* (cfr. p. 234, n. 73). Ps IV 207, tuttavia, forse memore di A IV 302, interpreta il passo in riferimento all'occhio divino. La lettura commentariale non è convincente, dato che il passo citato ha chiaramente a che vedere con un livello di pratica precedente perfino al primo *jhāna*, laddove l'occhio divino richiede di aver conseguito il quarto *jhāna*. Shwe 1979, p. 387, spiega: “qualunque cosa rientri in una relazione causale, e da cui l'effetto viene significato, contraddistinto o caratterizzato, è un *nimitta*. Un oggetto, immagine o concetto su cui si medita e che è in grado di indurre il *samādhi* (*jhāna*) è un *nimitta*”. Sul “segno” in un diverso contesto cfr. anche p. 266, n. 35.

²² S V 111. Come spiega Vism 126, i fattori di *jhāna* cominciano a sorgere già durante la concentrazione d'accesso, ma si stabilizzano pienamente solo con il primo *jhāna*. Quindi l'espressione “concentrazione con applicazione mentale iniziale” potrebbe anche includere livelli di concentrazione prossimi all'assorbimento, durante i quali la presenza dell'applicazione mentale iniziale e sostenuta è responsabile del successivo approfondimento della concentrazione che sfocia nel conseguimento del primo *jhāna*. Intesi in questo modo, i livelli di concentrazione prossimi all'assorbimento, corrispondenti alla “concentrazione d'accesso” dei commentari, potrebbero anche svolgere la funzione di fattori del risveglio.

²³ S V 69. Aronson 1979, p. 2, spiega che il termine *upekkhā* è formato da *upa* che

a un livello avanzato della pratica *satipaṭṭhāna* in cui il meditante è in grado di dimorare “indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo”, come prescritto nel “ritornello”.

Dal punto di vista dell’applicazione concreta, l’intera serie dei sette fattori del risveglio può essere vista come una descrizione del progresso nella pratica *satipaṭṭhāna* fino a questo livello di profonda equanimità. Sulla base di una presenza mentale ben stabilita, il meditante esplora la natura della realtà soggettiva (investigazione dei *dhamma*). Allorché l’investigazione sostenuta prende slancio (energia), la forza del discernimento rende l’oggetto della contemplazione più chiaro e il meditante si sente ispirato (gioia) a continuare la pratica. Se, a questo punto, si evita il rischio di farsi prendere la mano dall’esaltazione e dall’agitazione, la contemplazione protratta porta a uno stato di calma in cui la mente resta con l’oggetto di meditazione senza sforzo e senza soccombere alla distrazione (concentrazione). Con la maturazione del discernimento, il processo culmina in uno stato di ferma equanimità e distacco.

È a questo punto, quando lo slancio ispirato dell’investigazione consapevole si esplica sullo sfondo di un tranquillo raccoglimento, che si manifesta l’equilibrio necessario all’evento del risveglio. A questo stadio della pratica prevale un profondo senso di totale abbandono. Nei discorsi, il “lasciar andare” come fine ultimo della coltivazione dei *bojjhaṅga* rappresenta il culmine di una serie di attributi associati frequentemente ai fattori del risveglio. Questi attributi prevedono che, al fine di attualizzare il potenziale dei *bojjhaṅga*, questi ultimi debbano fondarsi sul “ritiro” (*viveka*), sullo “sbiadire” (*virāga*), e sulla “cessazione” (*nirodha*), poiché in tal modo essi fioriranno nel “lasciar andare” (*vossagga*).²⁴

Infine, l’equanimità, intesa come equilibrio mentale, quale coro-

significa “verso” e un derivativo del verbo *ikkh* che significa “vedere”, e perciò dà l’idea di “osservare una situazione da lontano”. Gethin 1992, p. 160, nota che “*upekkhā* ... è sia l’equilibrio della mente sana, sia la forza con cui conserva quell’equilibrio”.

²⁴ P. es. M III 88. La stessa dinamica del risveglio si può associare al nobile ottuplice sentiero (S I 88; S IV 367; S V 1–62), alle cinque facoltà (S IV 365; S V 239; S V 241), o alle cinque forze (S IV 366; S V 249; S V 251); cfr. anche Gethin 1992, pp. 162–8.

namento degli altri sei fattori del risveglio, costituisce anche il vertice dello schema commentariale delle conoscenze intuitive, in cui l'“equanimità verso tutti i fenomeni condizionati” (*sāṅkhārupekkhāñāṇa*) segna il culmine della serie e la condizione mentale adatta per l'evento della realizzazione.

XII.3 I BENEFICI DELLA COLTIVAZIONE DEI FATTORI DEL RISVEGLIO

L'effetto positivo dei fattori del risveglio si contrappone direttamente alle ripercussioni negative degli impedimenti, un contrasto menzionato frequentemente nei discorsi.²⁵ Entrambi i gruppi sono aspetti della contemplazione *satipaṭṭhāna* e sono di importanza cruciale nello sviluppo delle condizioni mentali che portano alla realizzazione.²⁶ Secondo il Buddha, fra le contemplazioni dei *dhamma* questi due aspetti (eliminazione degli impedimenti e coltivazione dei fattori del risveglio) sono condizioni necessarie non solo per la realizzazione, ma anche per ottenere forme di conoscenza mondana.²⁷

L'importanza cruciale del rivolgere la consapevolezza a questi due gruppi di qualità mentali si riflette anche nel fatto che tutte le versioni sanscrite e cinesi della contemplazione dei *dhamma* includono gli impedimenti e i fattori del risveglio. Viceversa, nessuna di queste versioni menziona la contemplazione dei cinque aggregati, e diverse versioni omettono la contemplazione delle sfere sensoriali e quella delle quattro nobili verità.²⁸ Perciò, quel che resta come nu-

²⁵ I discorsi esprimono questo contrasto definendo i fattori del risveglio “anti-impedimenti” (*anīvaraṇā*, p. es. S V 93). Cfr. anche p. 222, n. 23. Nel *Madhyama Āgama* cinese, la contemplazione dei fattori del risveglio segue immediatamente la contemplazione degli impedimenti nella sequenza delle contemplazioni dei *dhamma*, il che mostra come l'eliminazione degli uni porti naturalmente allo sviluppo degli altri; cfr. Minh Chau 1991, p. 94 e Nhat Hanh 1990, p. 163.

²⁶ S V 128 fa notare che i fattori del risveglio producono conoscenza e visione, mentre gli impedimenti la mancanza di conoscenza e visione.

²⁷ Secondo S V 121 gli impedimenti sono il motivo per cui a volte si dimentica ciò che si è appreso, mentre altre volte si ricorda bene un argomento anche se non lo si è studiato intensamente.

²⁸ Le quattro nobili verità sono assenti in entrambe le versioni conservate negli

cleo della contemplazione dei *dhamma* unanimemente accettato in tutte le versioni sono i cinque impedimenti e i sette fattori del risveglio, una scoperta che ne sottolinea l'importanza.²⁹ Una situazione analoga si ritrova anche nel *Vibhaṅga*, che fra le contemplazioni dei *dhamma* annovera solo queste due pratiche meditative.³⁰ Effettivamente, vincere gli impedimenti, praticare il *satipaṭṭhāna* e consolidare i fattori del risveglio sono, stando a molti dei discorsi pali, gli aspetti chiave e le caratteristiche distintive del risveglio di tutti i Buddha, passati, presenti e futuri.³¹

Lo sviluppo dei fattori del risveglio si può combinare con un'ampia gamma di esercizi meditativi che includono, ad esempio, la contemplazione di un cadavere in decomposizione, le dimore divine, la consapevolezza del respiro, o la contemplazione delle tre caratteristiche.³² Ciò indica che per contemplare i fattori del risveglio non è necessario abbandonare l'oggetto di meditazione primario. Piuttosto, nel corso della pratica si prende coscienza di queste qualità mentali come aspetti del progresso della visione profonda; inoltre, esse andranno coltivate deliberatamente e tenute in equilibrio affinché la contemplazione dell'oggetto di meditazione primario dia luogo al risveglio.

Questa abilità di valutare lo sviluppo della visione profonda durante la pratica *satipaṭṭhāna* e di soprintendere all'interazione armoniosa dei vari fattori del risveglio implica un certo grado di padronanza mentale. I discorsi la paragonano al poter scegliere un indumento a piacere da un guardaroba ben fornito.³³ Uno schema dei

Āgama cinesi e ricorrono soltanto in una delle altre tre versioni del *satipaṭṭhāna*, ossia nello **Śāriputrābhidharma* (cfr. Schmithausen 1976, p. 248). Le sei sfere sensoriali si trovano solo nella versione cinese del *Madhyama Āgama*, mentre la versione cinese dell'*Ekottara Āgama* riporta solo i fattori del risveglio e, a seguito dell'eliminazione degli impedimenti (menzionati al principio del discorso), lo sviluppo dei quattro *jhāna* (cfr. Nhat Than 1990, p. 176).

²⁹ Warder 1991, p. 86.

³⁰ Vibh 199. *Ñāṇatiloka* 1983, p. 39, sembra ritenere questa "omissione" da parte del *Vibhaṅga* una scelta intenzionale. Cfr. anche *Ṭhānissaro* 1996, p. 74.

³¹ D II 83; D III 101; S V 161.

³² Cfr. S V 129–33.

³³ S V 71. È interessante notare che il monaco dotato di questa capacità era *Sāri-*

fattori che favoriscono tale maestria menzionati nei commentari si trova nella Fig. 12.2.

Come suggeriscono i discorsi, i fattori del risveglio vengono messi in luce solo in concomitanza con la manifestazione di un Buddha e del suo insegnamento.³⁴ Di conseguenza, agli occhi dei primi buddhisti la coltivazione dei fattori del risveglio era un insegnamento squisitamente buddhista. Che altri asceti contemporanei insegnassero ai propri discepoli a farlo era dovuto, secondo i commentari, a semplice imitazione.³⁵ Il rapporto fra i sette fattori del risveglio con il Buddha, insieme all'appellativo di "tesori" che ricevono in un'altra occasione, evoca la figura del monarca universale (*cakkavatti rāja*), che è anch'egli possessore di sette preziosi tesori.³⁶ Così come la realizzazione della sovranità universale dipende da quei sette preziosi possessi ed è annunciata dal manifestarsi del tesoro-ruota (*cakkaratana*), allo stesso modo la realizzazione del risveglio dipende da sette tesori mentali, i fattori del risveglio, ed è annunciata dal manifestarsi di *sati*.

Il benefico effetto esercitato dai fattori del risveglio non si limita alle condizioni mentali, dato che in diversi discorsi si parla di come alcuni *arahant*, fra cui lo stesso Buddha, recuperarono la salute fisica semplicemente recitandoli.³⁷ L'associazione fra cura e malattia sot-

putta, che altrove nei discorsi si distingue per la sua saggezza (p. es. S I 191 e A I 23) e la sua capacità analitica (M III 25). In M I 215 egli usa la stessa similitudine per illustrare la padronanza sulla mente.

³⁴ S V 77; cfr. anche S V 99.

³⁵ Cfr. S V 108 e S V 112, e il commentario in Spk III 168; cfr. anche Gethin 1992, pp. 177-80 e Woodward 1979, vol. V, p. 91 n. 1.

³⁶ S V 99 elenca i sette tesori di un Tathāgata, cioè i sette fattori del risveglio, accanto ai sette tesori di un monarca universale: una ruota, un elefante, un cavallo, un gioiello, una donna, un amministratore e un consigliere, ciascuno dotato di proprietà magiche. Sarà poi Spk III 154 ad associarli individualmente.

³⁷ In S V 79-81, dove Kassapa, Moggallāna e il Buddha guariscono da un malattia in seguito alla recitazione dei fattori del risveglio. L'effetto della rievocazione, e probabilmente anche della contemporanea riattivazione, della costellazione di fattori mentali che ha permesso a ciascuno di raggiungere il risveglio era dunque sufficientemente potente da provocare una remissione delle rispettive malattie. Sugli effetti terapeutici dei fattori del risveglio cfr. Dhammananda 1987, p.

tende anche la formulazione della pratica meditativa conclusiva del *Satipaṭṭhāna Sutta*, la contemplazione delle quattro nobili verità, che sarà oggetto del prossimo capitolo.

presenza mentale (<i>sati</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - presenza mentale e chiara coscienza - evitare gli inconsapevoli e associarsi ai consapevoli - inclinare la mente di conseguenza (verso lo sviluppo di <i>sati</i>)
investigazione (<i>dhammavicaya</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - indagine teorica - pulizia del corpo - equilibrio delle cinque facoltà - evitare gli stolti e associarsi ai saggi - riflettere sugli aspetti più profondi del <i>Dhamma</i> - inclinare la mente di conseguenza
energia (<i>virīya</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - riflettere sulla condizione terrificante dei regni dolorosi - capire i benefici dello sforzo - riflettere sul sentiero che va praticato - onorare le offerte ricevute - riflettere sulle qualità edificanti della tradizione che si segue, del maestro, della propria condizione di discepolo del Buddha, e dei compagni nella vita spirituale - evitare i pigri e associarsi agli energici - inclinare la mente di conseguenza
gioia (<i>pīti</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - portare alla mente il Buddha, il <i>Dhamma</i>, il <i>Saṅgha</i>, la propria virtù, i propri atti generosi, gli esseri celesti, la pace della realizzazione - evitare le persone rozze e associarsi ai raffinati - riflettere su discorsi edificanti - inclinare la mente di conseguenza
tranquillità (<i>passaddhi</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - buon cibo, clima moderato, postura comoda - comportamento equilibrato - evitare gli irrequieti e associarsi a persone tranquille - inclinare la mente di conseguenza

134 e Piyadassi 1998, pp. 2-4. Gli *Āgama* cinesi avrebbero preservato solo l'episodio relativo al Buddha, non gli altri due. Cfr. Akanuma 1990, p. 242.

concentrazione (<i>samādhi</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - pulizia del corpo - equilibrare le cinque facoltà - abilità nel cogliere il segno della concentrazione - abilità nell'incitare, contenere, allietare e non interferire con la mente al momento giusto - evitare i distratti e associarsi con gli attenti - riflettere sugli stati di assorbimento - inclinare la mente di conseguenza
equanimità (<i>upekkhā</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - distacco nei riguardi di persone e cose - evitare i prevenuti e associarsi con gli imparziali - inclinare la mente di conseguenza

Fig. 12.2 Lo schema commentariale delle condizioni sussidiarie allo sviluppo dei fattori del risveglio.³⁸

³⁸ Ps I 290–9.

XIII

I *DHAMMA*: LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

Le istruzioni per l'esercizio finale delle contemplazioni *satipaṭṭhāna* sono le seguenti:

Conosce così com'è “questo è *dukkha*”; conosce così com'è “questo è il sorgere di *dukkha*”; conosce così com'è “questa è la cessazione di *dukkha*”; conosce così com'è “questa è la via che porta alla cessazione di *dukkha*”.¹

XIII.1 LE IMPLICAZIONI DI *DUKKHA*

Secondo le esposizioni più dettagliate che si trovano in altri discorsi, la prima delle quattro nobili verità collega *dukkha* a eventi fisici come la malattia e la morte e al dispiacere psicologico che nasce dall'incapacità di soddisfare desideri e aspirazioni.² Come chiarisce la prima nobile verità, tutte queste forme di *dukkha* si possono far risalire in ultima analisi al fondamentale e quintuplice attaccamento all'esistenza per mezzo dei cinque aggregati.

Sebbene il Buddha ponesse un grosso accento su *dukkha*, ciò non significa che la sua analisi della realtà si occupasse solo degli aspetti negativi dell'esistenza. Difatti, comprendere *dukkha* e la sua origine

¹ M I 62.

² P. es. S V 421. Gethin 1992, p. 18, commenta: “comprendere la prima nobile verità comporta non tanto la rivelazione che *dukkha* esiste, quanto la realizzazione di cosa è *dukkha*”. Hamilton 1996, p. 206, osserva che “la prima nobile verità ... si può capire meglio tenendo presente che è l'enunciazione di un fatto, non un giudizio di valore”.

porta alla terza e quarta nobile verità, che riguardano i valori positivi della libertà da *dukkha* e la via pratica che porta a tale libertà. Come il Buddha stesso affermò esplicitamente, alla realizzazione delle quattro nobili verità si associa un sentimento di felicità, e il nobile ottuplice sentiero è un cammino gioioso.³ Ciò mostra che comprendere *dukkha* non implica necessariamente frustrazione e disperazione.

Dukkha viene spesso tradotto con “sofferenza”. La sofferenza, però, rappresenta solo un aspetto di *dukkha*, termine la cui gamma di implicazioni è difficile da rendere con un’unica parola.⁴ *Dukkha* si può far derivare, tradizionalmente, dalla radice sanscrita *kha*, che significa fra l’altro “foro centrale di una ruota”, e il prefisso antitetico *duḥ* (= *dus*), che sta per “difficoltà” o “negatività”.⁵ Il termine nel suo insieme, quindi, evoca l’immagine di un asse che non si adatta perfettamente al suo foro. Secondo questa immagine, *dukkha* suggerisce “disarmonia” o “frizione”. In alternativa, *dukkha* si può collegare alla radice sanscrita *sthā*, “stare” o “dimorare” combinata con lo stesso prefisso antitetico *duḥ*.⁶ *Dukkha* nel senso di “stare precariamente”, evoca sfumature di “disagio” o di “scomodità”.⁷ Al fine di cogliere le varie sfumature di “*dukkha*”, la traduzione più comoda è “insoddisfacente”, anche se sarebbe forse preferibile lasciare il termine in lingua originale.

La necessità di una traduzione attenta del termine può essere dimostrata con l’aiuto di un passo del *Nidāna Saṃyutta*, dove il Buddha afferma che qualunque cosa si sente rientra in *dukkha*.⁸ Intendere

³ S V 441 e M I 118.

⁴ Cfr. T.W. Rhys Davids 1993, p. 324; Wijesekera 1994, p. 75.

⁵ Monier-Williams 1995, pp. 334 (*kha*) e 483 (*duḥkha*); cfr. anche Smith 1959, p. 109. I corrispondenti termini pali sono il prefisso *du* (difficoltà, imperfezione) e *akkha* (asse di una ruota), cfr. T.W. Rhys Davids 1993, pp. 2 e 324. Vism 494 offre un’altra, fantasiosa, spiegazione del termine associando *kha* allo spazio (*ākāsa*), che dovrebbe rappresentare la mancanza di permanenza, bellezza, felicità e identità.

⁶ Monier-Williams 1995, p. 1262.

⁷ Cfr. anche Nāṇamoli 1991, p. 823 n. 8, che propone “disagevole” come traduzione preferibile di *dukkha* quando il termine designa una caratteristica dell’intera esperienza.

⁸ S II 53.

dukkha come qualità affettiva, in questo caso, nel senso che tutte le sensazioni sono “sofferenza”, sarebbe in conflitto con l’analisi del Buddha che ripartisce le sensazioni in tre categorie mutualmente esclusive: la sensazione spiacevole, piacevole e neutra.⁹ In un’altra occasione, il Buddha spiega di aver affermato che “qualunque cosa si sente rientra in *dukkha*” riferendosi alla natura impermanente di tutti i fenomeni condizionati.¹⁰ La natura cangiante delle sensazioni, tuttavia, non è vissuta necessariamente come “sofferenza”, dato che nel caso di un’esperienza dolorosa, ad esempio, il cambiamento può essere vissuto come piacevole.¹¹ Dunque le sensazioni non sono tutte “sofferenza”, né è “sofferenza” il loro essere impermanenti, ma tutte le sensazioni sono “insoddisfacenti” nella misura in cui nessuna di esse può fornire un appagamento duraturo. Ossia, *dukkha*, come attributo di tutti i fenomeni condizionati, non è vissuto necessariamente in termini di “sofferenza”, dato che per soffrire bisogna nutrire una certa dose di attaccamento.

XIII.2 LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

Che soffrire sia dovuto a qualche forma di attaccamento è infatti l’implicazione della seconda nobile verità, secondo la quale perché la natura insoddisfacente dei fenomeni del mondo porti effettivamente a soffrire è necessaria la presenza della brama (*taṇhā*).¹² Come suggerisce la terza nobile verità, una volta che ogni traccia di attacca-

⁹ In D II 66 il Buddha fa notare che quando si prova una sensazione piacevole, ad esempio, non si provano gli altri due tipi di sensazione. Altri passi indicano che per il Buddha certi tipi di esperienza e i corrispondenti piani di esistenza sono puro piacere o felicità; ad esempio M I 76 parla dell’esperienza di sensazioni interamente piacevoli (degli esseri rinati in paradiso), e M II 37 afferma che esiste un mondo interamente piacevole (il mondo di Brahmā corrispondente al livello del terzo *jhāna*). Cfr. anche Nanayakkara 1993a, p. 538.

¹⁰ S IV 216. M III 208 tratta dello stesso enunciato. Cfr. anche Ñāṇamoli 1995, p. 1340 n. 1227 e Ñāṇavīra 1987, p. 477.

¹¹ M I 303 fa notare che laddove il cambiamento delle esperienze piacevoli potrebbe essere vissuto in termini di sofferenza, nel caso del dolore il cambiamento è vissuto come piacevole.

¹² P. es. S V 421. Cfr. anche Gruber 1999, pp. 94 e 194 e Nanayakkara 1989, p. 699.

mento e brama sia stata eliminata dall'*arahant*, anche la sofferenza viene eliminata. Dunque la “sofferenza”, diversamente dal carattere insoddisfacente, non è intrinseca ai fenomeni del mondo, ma solo al modo in cui la mente non risvegliata li sperimenta. E questo è appunto, in complesso, il tema dominante delle quattro nobili verità: la sofferenza generata dall'attaccamento e dalla brama si può superare con il risveglio. Per un *arahant*, la natura insoddisfacente di tutti i fenomeni condizionati non è più fonte di sofferenza.

La quarta nobile verità, quindi, tratta in dettaglio le condizioni per poterla superare illustrando la via pratica (*magga, paṭipadā*) da seguire. Il nobile ottuplice sentiero include le attività e qualità cruciali da coltivare allo scopo di indurre la trasformazione della persona comune ignorante (*puthujjana*) in *arahant*.¹³ Dato che in questo contesto la retta presenza mentale (*sammā sati*) è giustapposta ad altri fattori come il punto di vista, la parola e l'azione, il nobile ottuplice sentiero detta il quadro di riferimento appropriato per la pratica *satipaṭṭhāna*.¹⁴ In altre parole, il *satipaṭṭhāna* diventa “*sammā sati*” solo quando e se viene intrapreso in interdipendenza con gli altri sette fattori del sentiero.¹⁵

Le quattro nobili verità esprimono l'essenza del risveglio del Buddha e costituiscono il tema centrale di quello che è passato alla storia come il suo primo discorso formale.¹⁶ Dato che le quattro ve-

¹³ Oltre alla serie degli otto fattori del sentiero, si trova occasionalmente uno schema quintuplice che è applicabile al contesto della meditazione e presuppone il previo adempimento della retta parola, della retta azione e dei retti mezzi di sussistenza, cfr. M III 289; Vibh 238–240; la trattazione in Kv 600; *Ñāṇatiloka* 1983, p. 32. Esiste anche una serie di dieci (p. es. D II 217 e M III 76), che include qualità dell'*arahant*: la retta conoscenza e la retta liberazione.

¹⁴ Il *satipaṭṭhāna* in quanto fattore del sentiero della retta presenza mentale è particolarmente associato alla retta visione, dato che da un lato la retta presenza mentale è necessaria per stabilire la retta visione (cfr. M III 72), e dall'altra la retta visione è il fondamento di tutti gli altri fattori del sentiero (cfr. D II 217 e M I 71). Cfr. anche Vibh 242, che parla della retta visione come la “radice” degli altri sette fattori del sentiero. La necessità della retta visione come base per il progresso sul sentiero è sottolineata anche da Bodhi 1991, p. 3 e Story 1965, p. 167.

¹⁵ Lo stesso significato assume *sammā* in quanto “associazione” o “fusione”, cfr. p. 87.

¹⁶ S V 422.

rità sono in sintonia con la realtà, sono ulteriormente qualificate dall’aggettivo “nobili”, come le quattro “nobili” verità.¹⁷ La struttura quadripartita ad esse sottostante rispecchia un metodo di diagnosi e prescrizione in uso nella medicina dell’India antica (cfr. Fig. 13.1).¹⁸ Analoghe sfumature si trovano in diversi discorsi che paragonano il Buddha a un medico e il suo insegnamento a una medicina.¹⁹ Questa presentazione sottolinea l’orientamento pragmatico delle quattro nobili verità in quanto investigazione pratica della realtà.²⁰

malattia:	<i>dukkha</i>
virus:	brama
salute:	<i>Nibbāna</i>
cura:	sentiero

Fig. 13.1 La struttura quadripartita dell’antica medicina indiana e le quattro nobili verità

Così come le impronte di tutti gli animali sono contenute nell’orma dell’elefante, allo stesso modo qualunque stato salutare vi sia è incluso nelle quattro nobili verità.²¹ D’altro canto, credere di poter

¹⁷ In S V 435. Un altro discorso in S V 435 offre una spiegazione alternativa: si chiamano così perché il loro autore è il “Nobile”. Questo discorso, diversamente dai precedenti, non si trova negli *Āgama* cinesi, cfr. Akanuma 1990, p. 263. Secondo Norman 1984, p. 389, l’attributo “nobile” potrebbe non essere presente nella formulazione storicamente più antica delle quattro (nobili) verità.

¹⁸ De la Vallée Poussin 1903, p. 580; Padmasiri de Silva 1992a, p. 166; Pande 1957, p. 398. Secondo Wezler 1984, pp. 312–24, non ci sono prove che questo schema sia precedente alla formulazione delle quattro nobili verità, dunque è anche possibile che la scienza medica lo avesse mutuato dall’insegnamento del Buddha. Equivalenti delle quattro nobili verità si trovano negli *Yoga Sūtra* di Patañjali, II 15–26, per una trattazione dettagliata dei quali si veda Wezler 1984, pp. 301–7.

¹⁹ P. es. M II 260; A IV 340; It 101; Sn 560; Sn 562; Th 1111. A III 238 spiega che come un abile dottore sa eliminare rapidamente la malattia, allo stesso modo l’insegnamento del Buddha può eliminare ogni dolore e lutto. Cfr. anche Ehara 1995, p. 275 e Vism 512.

²⁰ Rispetto al buddhismo antico, Buswell 1994, p. 3, parla di “pragmatismo spirituale secondo cui la verità di una proposizione religiosa consiste nella sua utilità pratica”.

²¹ M I 184.

conseguire il risveglio senza aver compreso le quattro nobili verità è come cercare di costruire il piano superiore di una casa senza averne costruito le fondamenta e i piani inferiori.²² Prese insieme, queste due affermazioni sottolineano l'importanza fondamentale delle quattro nobili verità.

XIII.3 LA CONTEMPLAZIONE DELLE QUATTRO NOBILI VERITÀ

Ciascuna delle quattro nobili verità prescrive un compito al praticante: *dukkha* deve essere “compreso”, la sua origine deve essere “abbandonata”, la sua cessazione deve essere “realizzata”, e la via pratica per questa realizzazione deve essere “coltivata”.²³ In particolare, i cinque aggregati vanno compresi, l'ignoranza e la sete di esistenza vanno abbandonate, la conoscenza e la libertà vanno realizzate, la quiete (*samatha*) e la visione profonda (*vipassanā*) vanno coltivate.²⁴

Per il fine della contemplazione (*anupassanā*), lo *Dvayatānupassanā Sutta* suggerisce che è possibile focalizzare l'attenzione o su *dukkha* e il suo sorgere, o sulla sua cessazione e la via che porta alla sua cessazione.²⁵ Ciò corrisponde ai due stadi che si trovano nella contemplazione dei *dhamma*: in ogni caso riconoscere la presenza o l'assenza di un particolare fenomeno include dirigere la consapevolezza alle cause della sua presenza o assenza (vedi Fig. 13.2).

Applicata a livello mondano, la contemplazione delle quattro nobili verità può essere diretta agli schemi di attaccamento (*upādāna*) all'esistenza che intervengono nella vita quotidiana, come quando, ad esempio, le proprie aspettative vengono frustrate, la propria posizione è minacciata, o le cose non vanno come si vorrebbe.²⁶ Il compito qui è riconoscere il sottostante schema della brama (*taṇhā*) che

²² S V 452.

²³ S V 436.

²⁴ S V 52 e A II 247. S III 159 e S III 191 spiegano che “comprendere” i cinque aggregati implica lo sradicamento dell'avidità, della rabbia e dell'illusione.

²⁵ Sn (prosa che precede il verso 724).

²⁶ La formulazione tipica della prima nobile verità identifica il “non ottenere ciò che si vuole” come uno degli aspetti di *dukkha*, p. es. in S V 421.

ha portato alla produzione di attaccamento e aspettative, nonché alle conseguenti manifestazioni di *dukkha* in qualche sua forma. Questa comprensione, a sua volta, forma la necessaria base per il lasciar andare la brama (*taṇhāya paṭinissagga*). Con il lasciar andare, l'attaccamento e *dukkha* possono, almeno temporaneamente, essere superati. Praticando in questo modo, si diventerà sempre più capaci di “muoversi con equilibrio fra gli incostanti”.²⁷

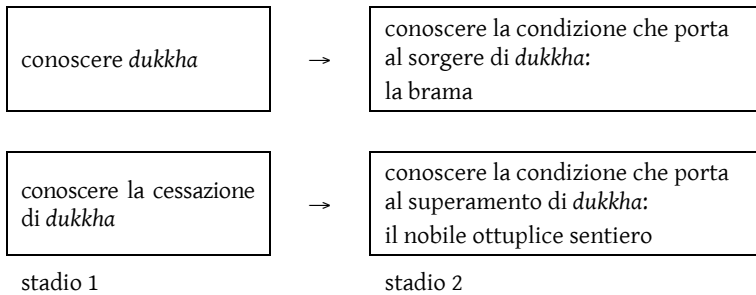


Fig. 13.2 I due stadi della contemplazione delle quattro nobili verità

Le quattro nobili verità, menzionate come ultima delle meditazioni *satipaṭṭhāna*, non solo apprestano la conclusione di questa serie di contemplazione, ma possono anche essere associate a ciascuna delle altre contemplazione dei *dhamma*.²⁸ I commenti arrivano a collegare ognuna delle pratiche meditative del *Satipaṭṭhāna Sutta* allo schema delle quattro nobili verità.²⁹ In effetti, il coronamento di ogni

²⁷ S I 4 e S I 7 usa questa espressione per illustrare l'equilibrio interiore e la flessibilità degli *arahant*.

²⁸ S IV 86 applica lo schema delle quattro nobili verità alla comprensione delle sei sfere sensoriali (cfr. anche S V 426); mentre M I 191 e S V 425 fanno lo stesso in relazione agli aggregati. Nel *Satipaṭṭhāna Sutta*, la contemplazione degli impedimenti e dei fattori del risveglio è strutturata secondo un modello che riprende lo schema diagnostico delle quattro nobili verità, dato che l'osservazione si rivolge alla presenza della rispettiva qualità mentale, alla sua assenza, e alle cause della sua presenza o assenza.

²⁹ Lo schema delle quattro nobili verità è applicato in Ps I 250 alla consapevolezza del respiro, in Ps I 252 alle quattro posture, in Ps I 270 alle attività, in Ps I 271 alle parti anatomiche, in Ps I 272 ai quattro elementi, in Ps I 279 alle sensazioni, in Ps

contemplazione *satipaṭṭhāna* è la realizzazione del *Nibbāna*, che corrisponde al conoscere la terza nobile verità “così com’è”.³⁰ Tuttavia, una piena comprensione della terza nobile verità implica averle penetrate tutte e quattro, dato che ciascuna non è che un aspetto diverso della stessa intuizione fondamentale.³¹ Perciò, le quattro nobili verità rappresentano veramente il culmine di ogni efficace applicazione del *satipaṭṭhāna* come cammino diretto verso la realizzazione del *Nibbāna*.

I 280 alla mente, in Ps I 286 agli impedimenti, in Ps I 287 agli aggregati, in Ps I 289 alle sfere sensoriali, e in Ps I 300 ai fattori del risveglio.

³⁰ Vibh 116 fa notare che la terza nobile verità è incondizionata. Cfr. anche S V 442, secondo cui una qualità distintiva di uno che è entrato nella corrente è la piena comprensione delle quattro nobili verità.

³¹ S V 437. Cfr. anche Kv 218; Vism 690-2; Bodhi 1984, p. 126; Cousins 1983, p. 103. Infatti, secondo Sn 884 c’è un’unica verità, il che suggerisce che lo schema delle quattro verità non implichi quattro verità separate. Secondo un discorso nel *Samyukta Āgama* cinese, tuttavia, la realizzazione delle quattro nobili verità deve aver luogo sequenzialmente, cominciando con il conoscere pienamente la verità della sofferenza, e procedendo per gradi con la comprensione delle altre tre (in Choong 2000, p. 239).

XIV

LA REALIZZAZIONE

Il passo conclusivo del *Satipaṭṭhāna Sutta* formula una “predizione” riguardo alla realizzazione nell’arco di un tempo variabile. Il passo recita:

Per chiunque coltivi così questi quattro *satipaṭṭhāna* per sette anni ... sei anni ... cinque anni ... quattro anni ... tre mesi ... due mesi ... un mese ... mezzo mese ... sette giorni sarebbe lecito attendersi uno dei due frutti: la conoscenza finale qui e ora oppure, se vi fosse un residuo di attaccamento, il non ritorno. Dunque è in questo senso che è stato detto: “monaci, questo è il cammino diretto per la purificazione degli esseri, per superare il dolore e il compianto, per porre fine a *dukkha* e allo scontento, per acquisire il vero metodo, per realizzare il *Nibbāna*, e cioè i quattro *satipaṭṭhāna*”.¹

Per prima cosa esaminerò questa “predizione” e porrò la domanda se il progresso verso la realizzazione sia “graduale” o “improvviso”. Il resto del capitolo sarà dedicato all’esplorazione di alcune idee, prospettive e ipotesi sull’obiettivo del *satipaṭṭhāna* menzionato nel passo citato, la “realizzazione del *Nibbāna*”.

¹ M I 62. La predizione riguardante i due livelli superiori del risveglio compare sempre in riferimento al *satipaṭṭhāna* in S V 181, e per la consapevolezza del respiro in S V 314, ma anche in una varietà di altri contesti, p. es. S V 129–33; S V 236; A III 82; A III 143; A V 108; Sn 724–65; It 39–41.

XIV.1 GRADUALE E IMPROVVISA

Secondo la predizione riportata sopra, la pratica *satipaṭṭhāna* ha il potenziale di condurre agli ultimi due dei quattro stadi del risveglio: il non ritorno e la condizione di *arahant*. Il fatto che il passo parli immediatamente dei due livelli più elevati di realizzazione sottolinea la completezza del *satipaṭṭhāna* come “cammino diretto” verso il *Nibbāna*, attirando l’attenzione sulla sua capacità di condurre “almeno” all’eliminazione dei cinque vincoli inferiori (*saṃyojana*), e pertanto alla completa libertà da desiderio sensuale e avversione.²

L’altra caratteristica notevole di questa predizione è l’arco temporale variabile entro cui la pratica *satipaṭṭhāna* può recare frutto.³ A quanto pare, anche chi è dotato delle minori capacità può ottenere la libertà dal desiderio e dall’avversione al massimo in sette anni, mentre altri, di superiori capacità, possono farlo in soli sette giorni.⁴ Tuttavia, occorre tener presente che in questo contesto il numero sette potrebbe avere un significato più che altro simbolico, nel senso di un periodo o ciclo temporale delimitato.⁵

² La libertà dal desiderio sensuale e dall’avversione immaginata nella predizione riecheggia in una certa misura il paragrafo di “definizione” del *Satipaṭṭhāna Sutta* (M I 56), che collega la pratica *satipaṭṭhāna* alla libertà da desideri e scontento. Horner 1934, p. 792, tuttavia, interpreta letteralmente l’espressione “se c’è ancora una traccia di attaccamento”, come un’allusione al risveglio dell’*arahant* piuttosto che alla sua dipartita finale; cfr. anche Masefield 1979, p. 221.

³ Lo stesso si trova in un diverso contesto in D III 55, dove il Buddha afferma che nell’arco di un simile periodo di tempo variabile egli potrebbe condurre un discepolo alla realizzazione. Potrebbe essere un riferimento al *satipaṭṭhāna*, dato che il Buddha non specifica ulteriormente la pratica che insegnerebbe al discepolo.

⁴ Su questo passo cfr. Knight 1985, p. 3 e Solé-Leris 1992, p. 103.

⁵ Secondo T.W. Rhys Davids 1993, p. 673, il numero sette è investito di un “peculiare alone magico” in pali, il che induce a non prendere troppo alla lettera la predizione. Un esempio di uso simbolico del numero sette si può trovare in A IV 89, dove il Buddha racconta una sua vita passata in cui, come frutto di una pratica settennale della gentilezza amorevole, non è rinato in questo mondo per sette eoni, per sette volte è divenuto un Mahā Brahmā, per molte volte sette è divenuto un monarca universale, dotato dei tesori. Inoltre, nella predizione alla fine del *Satipaṭṭhāna Sutta* è da notare che nella conta al ribasso “un anno” non è

La predizione della realizzazione contenuta nel *Madhyama Āgama* cinese abbrevia ulteriormente i tempi rispetto ai discorsi pali, suggerendo che la realizzazione possa avvenire la sera, anche se si è iniziato a praticare appena quella mattina.⁶ La possibilità di una realizzazione così istantanea tramite il *satipaṭṭhāna* nel giro di un solo giorno o una sola notte è riconosciuta anche dai commentari pali,⁷ mentre per i discorsi ciò vale solo per quel che concerne i “cinque fattori dello sforzo” (*pañca padhāniyaṅga*).⁸

Le variazioni del periodo temporale entro cui ottenere i frutti del *satipaṭṭhāna* suggeriscono che il passaggio decisivo possa avvenire in qualunque momento nel corso di una pratica corretta. Ossia, una volta che *sati* sia ben stabilita (*supatiṭṭhita*), ogni istante è pregno di un potenziale di risveglio. Ci si può dunque domandare in che misura la realizzazione segua uno schema “graduale”, piuttosto che costituire un’inattesa esperienza “improvvisa” di risveglio.⁹

Secondo i discorsi è impossibile misurare esattamente la quantità di inquinanti eliminata durante una giornata di pratica, così come il falegname non può misurare di quanto si è consumato il manico della sua ascia in una giornata di lavoro.¹⁰ Ciononostante, così come, dopo un uso prolungato, arriva il giorno in cui il falegname si accorge che il manico è consunto, allo stesso modo il meditante,

seguito da undici mesi (come ci si potrebbe aspettare) ma da “sette mesi”, indicando che la sequenza non segue una logica matematica. Secondo Dumont 1962, p. 73: “il numero sette ... indica una totalità” (nell’India antica).

⁶ Minh Chau 1991, p. 94 e Nhat Hanh 1990, p. 166.

⁷ Ps I 302.

⁸ M II 96 specifica che doveva essere il Buddha in persona a istruire il praticante, una condizione non posta dal *Satipaṭṭhāna Sutta*. Ciò suggerisce che la realizzazione in un solo giorno richieda la presenza personale del Buddha nel ruolo di maestro. I cinque fattori dello sforzo menzionati in questo discorso sono fiducia in se stessi, buona salute, onestà, energia e saggezza rispetto all’apparire e scomparire dei fenomeni (gli ultimi due potrebbero rappresentare gli esiti della pratica *satipaṭṭhāna*, in particolare del contemplare la natura del sorgere e svanire prescritta dal “ritornello”).

⁹ Su “graduale” e “improvviso” cfr. anche Gethin 1992, pp. 132 e 246 e Nanayakkara 1993b, p. 581. Pensa 1977, p. 335, collega la distinzione alla differenza fra esperienze di vetta e di plateau.

¹⁰ S III 154 e A IV 127.

perseverando nella pratica, si accorge che gli inquinanti si stanno indebolendo e scompaiono. La similitudine suggerisce un progresso graduale, per quanto non precisamente misurabile, verso la realizzazione.

La natura graduale del progresso verso la realizzazione è un tema ricorrente nei discorsi.¹¹ La pratica del *Dhamma* si approfondisce gradualmente, in un modo paragonabile all'approfondirsi graduale dell'oceano.¹² Un passo nell'*Āṅguttara Nikāya* illustra il carattere graduale del processo di purificazione con l'esempio del progressivo raffinamento dell'oro, dove all'inizio si asportano le impurità grossolane e intermedie, poi quelle più sottili.¹³ Analogamente, nel regno della coltivazione mentale si asportano prima le impurità grossolane, e solo in seguito si può procedere ai livelli più sottili. Un'altra similitudine paragona la pratica del triplice addestramento di etica (*sīla*), concentrazione (*samādhi*) e saggezza (*paññā*) a un agricoltore che deve seminare e irrigare il suo campo al tempo opportuno.¹⁴ Né l'agricoltore né chi intraprende il triplice addestramento ha il potere magico per dire "che i miei sforzi maturino e rechino frutto ora", eppure i loro sforzi producono il risultato sperato. La similitudine suggerisce che il progresso verso il risveglio segue una dinamica naturale, paragonabile alla crescita delle piante in natura.

Un'altra immagine canonica del progresso verso la realizzazione è quella della gallina che cova le sue uova. A tempo debito, la dedizione della chioccia per le sue uova porterà alla schiusa, così come a tempo debito la dedizione del praticante porterà alla realizzazione.¹⁵ Lo sgusciare improvviso dei pulcini dall'uovo dipende da un processo di sviluppo graduale facilitato dall'incubazione da parte della chioccia. Allo stesso modo, la breccia improvvisa del *Nibbāna* dipende da un processo graduale di sviluppo interiore e coltivazione mentale.

¹¹ P. es. M I 479; M III 2; o A I 162. Cfr. anche Strenski 1980, pp. 4 e 8.

¹² Vin II 238; A IV 200; A IV 207; Ud 54.

¹³ A I 254. Cfr. anche Dhṃ 239.

¹⁴ A I 240.

¹⁵ M I 104; M I 357; S III 154; A IV 125. La similitudine ha un tono lievemente umoristico, dato che in un certo senso paragona il meditante impegnato nella pratica intensiva alla gallina che cova, in quanto entrambi passano molto tempo seduti.

Così come la chioccia non può provocare direttamente la schiusa delle uova, l'esperienza del *Nibbāna* non può essere provocata direttamente. Entrambe avvengono a tempo debito se le condizioni necessarie sono presenti.

Questi passi indicano chiaramente che il progresso verso il risveglio segue un corso graduale. D'altro canto, però, in diversi casi descritti nei discorsi la realizzazione dell'entrata nella corrente avviene in un modo alquanto "improvviso", di solito ascoltando un discorso del Buddha. Stando a questi esempi sembrerebbe quasi che ascoltare un discorso basti a produrre il risveglio, senza particolare bisogno di sviluppare gradualmente la concentrazione o impegnarsi nella meditazione di visione profonda.¹⁶ Qui, tuttavia, bisogna tenere presente che quando qualcuno realizzava l'entrata nella corrente meditando da solo e in ritiro l'evento non si associava a un discorso, e quindi non veniva riportato.¹⁷ Laddove, se la realizzazione avveniva ascoltando le parole del Buddha, la circostanza in cui si verificava l'evento ne determinava l'inclusione nella trasmissione di quel discorso. Si può quindi immaginare che sia stata principalmente la seconda tipologia di "entrata nella corrente" ad essere stata registrata nei discorsi. In realtà, i discorsi stessi documentano l'efficacia della meditazione di visione profonda per l'entrata nella corrente, cosa che non avrebbe senso se tale realizzazione dipendesse unicamente dall'ascoltare le parole di un discorso.¹⁸ Inoltre, se ascoltare e capire un discorso fosse

¹⁶ Infatti, Dhammavuddho 1999, p. 10, suggerisce di tradurre *sotāpanna* con "che ha accesso con l'orecchio", ovvero realizzato per aver ascoltato un discorso. Analogamente, Masefield 1987, p. 134, propone che *sota* nell'espressione *sotāpanna* si riferisca all'"udire", piuttosto che alla "corrente". Tuttavia, da un esame dei discorsi emerge che per quanto ascoltare il *Dhamma* sia citato in S V 347 come uno dei fattori dell'entrata nella corrente, lo stesso discorso spiega che la "corrente" è il nobile ottuplice sentiero, e uno "che entra nella corrente" è qualcuno che ha preso possesso dell'ottuplice sentiero. Si potrebbe aggiungere, poi, che il termine pali per indicare il ricevere il *Dhamma* tramite l'ascolto è *sotānugata*, non *sotāpanna* (cfr. A II 185). L'immagine della corrente compare anche in S V 38, dove il nobile ottuplice sentiero è paragonato al fiume Gaṅgā, perché tende verso il *Nibbāna* come la Gaṅgā tende verso il mare.

¹⁷ Solo l'aver conseguito il livello dell'*arahant* era ritenuto tanto significativo da meritare una pubblica menzione da parte del Buddha (*aññā vyākaraṇa*).

¹⁸ P. es. S III 167 collega l'entrata nella corrente alla contemplazione del carattere

di per sé sufficiente alla realizzazione, il Buddha non avrebbe tanto spesso esortato i suoi discepoli a praticare la meditazione.¹⁹

Una versione molto condensata della via graduale si riscontra nel caso di un laico che, pur essendo un po' ubriaco, ottiene comunque l'entrata nella corrente. Incontrando il Buddha per la prima volta l'uomo ritorna in sé e, dopo aver ricevuto un insegnamento graduale, ottiene seduta stante la realizzazione dell'entrata nella corrente.²⁰ In questo particolare caso, l'impatto di un incontro personale con il Buddha sembra essere stato così forte da determinare la svolta, nonostante l'uomo fosse stato ebbro fino a poco prima. Questo non è un esempio isolato, perché i discorsi riferiscono dell'entrata nella corrente in punto di morte di un altro laico dedito all'alcol che realizza l'entrata nella corrente in punto di morte.²¹ Una lettura più attenta di questo discorso rivela che, probabilmente, l'uomo aveva già percorso il sentiero fino al punto in cui l'entrata nella corrente è inevitabile (se non altro) in punto di morte, anche se nel frattempo la sua condotta etica si era deteriorata.²²

impermanente, insoddisfacente e impersonale dei cinque aggregati; per A I 44 una consapevolezza del corpo ben sviluppata è in grado di condurre all'entrata nella corrente; A III 442-3 propone lo stesso del contemplare tutte le formazioni come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. Cfr. anche D III 241 e A III 21, dove ascoltare il *Dhamma* costituisce una delle cinque occasioni per il risveglio, le altre essendo: insegnare il *Dhamma*, recitare il *Dhamma*, riflettere sul *Dhamma*, e *dulcis in fundo*, la meditazione.

¹⁹ Cfr., ad esempio, l'ammonizione del Buddha: "meditate, non siate neglienti!" (p. es. M I 46; M I 118; M II 266; M III 302; S IV 133; S IV 359; S IV 361; S IV 368; S IV 373; S V 157; A III 87; A III 88; A IV 139; A IV 392); o la frequente descrizione di un meditante che va in ritiro per praticare intensivamente in solitudine (p. es. D I 71; D I 207; D II 242; D III 49; M I 181; M I 269; M I 274; M I 346; M I 440; M II 162; M II 226; M III 3; M III 35; M III 115; M III 135; A II 210; A III 92; A III 100; A IV 436; A V 207).

²⁰ A IV 213.

²¹ S V 375.

²² Secondo S V 380, Sarakāni completò (*paripūrakāri*) l'addestramento in punto di morte, il che indica che egli ottenne l'entrata della corrente in quella circostanza. Dato che S V 379 usa la stessa terminologia in relazione al "seguace del *Dhamma*" (*dhammānusāri*) e al "seguace per fede" (*saddhānusāri*) in M I 479, sembra molto probabile che Sarakāni fosse stato quel tipo di "seguace", destinato a

In seguito a un'esperienza di risveglio "improvviso" è perfino possibile diventare un *arahant*. Uno di questi casi è l'asceta Bāhiya, che raggiunge il completo risveglio pochi minuti dopo aver incontrato il Buddha per la prima volta e aver ricevuto da lui un'istruzione breve ma penetrante.²³ Bāhiya è certamente il prototipo del risveglio "improvviso". Considerando le circostanze precedenti all'evento, si capisce che lo sviluppo graduale di Bāhiya era avvenuto al di fuori del metodo di addestramento buddhista. All'epoca del suo incontro con il Buddha, Bāhiya possedeva già un alto grado di maturità spirituale, tanto che le brevi istruzioni ricevute furono sufficienti per innescare la svolta definitiva.²⁴

La maggior parte degli esempi citati fin qui mostrano il forte impatto della presenza fisica del Buddha come potente catalizzatore della realizzazione. A un ulteriore esame dei discorsi emergono altri esempi di realizzazioni eccezionalmente "improvvisi". Nel disperato tentativo di ottenere la realizzazione, Ānanda da ultimo raggiunge il completo risveglio proprio nel momento in cui rinuncia ai suoi sforzi e sta per mettersi a letto.²⁵ Altrove una monaca, e in un'altra occasione un monaco, entrambi sull'orlo del suicidio, sono "salvati", per così dire, dal risveglio.²⁶ I commentari narrano addirittura di un acrobata che ottiene la realizzazione stando in equilibrio sulla sua asta.²⁷ Tutti questi esempi dimostrano la natura immediata e impre-

realizzare l'entrata nella corrente al più tardi in punto di morte (cfr. S III 225, dove si afferma che è impossibile per un seguace del *Dhamma* o un seguace per fede morire senza aver realizzato il frutto dell'entrata nella corrente).

²³ Ud 8; cfr. pp. 271ss.

²⁴ Bāhiya doveva aver raggiunto un alto grado di purificazione mentale, qualunque fosse la pratica adottata, dato che secondo l'*Udāna* egli si riteneva già (erroneamente) completamente risvegliato. La sincerità della sua aspirazione si palesa nel fatto che, non appena incomincia a dubitare del proprio livello di realizzazione, attraversa metà del subcontinente indiano per incontrare il Buddha. L'urgenza che lo anima è così forte che va a cercare il Buddha durante la questua del cibo, senza aspettare che questi torni al monastero (il commentario a Ud-a 79 dipinge Bāhiya, poco credibilmente, come una specie di reietto ipocrita che si veste di corteccia per procurarsi il pane senza fatica, mentre Ud-a 86 attribuisce il suo lungo viaggio attraverso l'India all'esercizio di poteri paranormali).

²⁵ Vin II 285.

²⁶ Thī 80-1 e Th 408-9.

²⁷ Dhp-a IV 63.

vedibile dell'evento del risveglio. Mostrano anche che, sebbene il progresso graduale sia la norma, il tempo richiesto perché la fase preparatoria dia i suoi frutti varia di molto a seconda degli individui. Questa è anche la principale implicazione dei vari lassi di tempo elencati nella predizione in chiosa al *Satipatthāna Sutta*.

Perciò, il buddhismo antico propone uno sviluppo graduale come necessaria preparazione all'eventuale risoluzione improvvisa della realizzazione. Concepire il sentiero come una combinazione di questi due aspetti riconcilia l'apparente contraddizione fra l'accento sulla necessità di un particolare tipo di condotta e di sviluppo della conoscenza frequente nei discorsi, e altri passi dove si dice che la realizzazione del *Nibbāna* non è il mero risultato di una condotta o della conoscenza.²⁸

Non solo è impossibile predire il preciso momento in cui avverrà la realizzazione, ma, dal punto di vista della pratica effettiva, anche il progresso graduale non si dispiega secondo un andamento necessariamente uniforme. Al contrario, molti praticanti sperimentano un'alternanza fra progresso e regresso che presenta ampi margini di oscillazione.²⁹ Se però li consideriamo in una prospettiva a lungo termine, questi cicli ricorrenti rivelano un lento ma costante sviluppo, con una crescente probabilità di sfociare nell'improvvisa realizzazione del *Nibbāna*. A un esame dettagliato delle implicazioni di tale realizzazione sono dedicate appunto le pagine successive.

XIV.2 IL NIBBĀNA E LE SUE IMPLICAZIONI ETICHE

Letteralmente, il termine "*Nibbāna*" allude all'estinguersi di una lampada o di un fuoco. L'immagine della lampada spenta ricorre infatti

²⁸ In A II 163, alla domanda se la realizzazione dipenda dalla conoscenza o dalla condotta, Sāriputta risponde in entrambi i casi negativamente, aggiungendo che conoscenza e condotta sono condizioni necessarie ma non sufficienti per la realizzazione (su questo passo cfr. Jayatilleke 1967, p. 456). Analogamente, secondo Sn 839 la purezza non è il semplice risultato del punto di vista, dell'apprendimento, della conoscenza o della condotta, né la purezza si raggiunge in assenza di tutto ciò.

²⁹ Debes 1994, pp. 204 e 208 e Kornfield 1979, p. 53.

diverse volte nei discorsi per descrivere l'esperienza del *Nibbāna*.³⁰ Il corrispondente verbo *nibbāyati* significa “spegnersi” o “raffreddarsi”. Tale estinzione andrebbe intesa in senso passivo, quando i fuochi dell'avidità, dell'avversione e dell'illusione si raffreddano per mancanza di combustibile.³¹ La metafora del fuoco spento, nel contesto dell'India antica, evoca concetti come pace, indipendenza e liberazione.³²

A giudicare dall'evidenza dei discorsi, gli asceti e i filosofi contemporanei usavano il termine *Nibbāna* per lo più con connotazioni positive. Il *Brahmajāla Sutta*, ad esempio, elenca cinque posizioni che propugnano il *Nibbāna* “qui e ora”, ossia cinque diverse concezioni della felicità: i piaceri della sensualità mondana e dei quattro livelli di assorbimento.³³ Un altro discorso parla di un asceta itinerante che concepisce il “*Nibbāna*” in termini di buona salute e benessere psicologico.³⁴ Analoghe connotazioni positive sottendono la tipica definizione dei discorsi pali, secondo cui *Nibbāna* designa la libertà dalle radici mentali non salutari dell'avidità, dell'avversione e dell'illusione.³⁵

Questa definizione evidenzia in particolare le implicazioni etiche della realizzazione del *Nibbāna*. Tali implicazioni richiedono un approfondimento, dato che in qualche caso la realizzazione del *Nibbāna*

³⁰ D II 157; S I 159; A I 236; A IV 3; A IV 4; Th 906. Thī 116 presenta una lieve variazione, in quanto il *Nibbāna* di cui Paṭācārā fa esperienza coincide effettivamente con il “*Nibbāna*” della sua lampada.

³¹ Cfr. M III 245 e S V 319. Collins 1998, p. 191 e T.W. Rhys Davids 1993, p. 362, osservano che il termine *Nibbāna* allude all'estinzione di un fuoco per mancanza di combustibile, non per attivo soffocamento.

³² Ṭhānissaro 1993, p. 41. Per paralleli nelle *Upaniṣad* della metafora del fuoco spento cfr. Schrader 1905, p. 167.

³³ D I 36. La definizione data dal Buddha di *Nibbāna* “qui e ora” si può trovare in A V 64.

³⁴ M I 509. Agli occhi del Buddha, una concezione chiaramente errata del *Nibbāna*.

³⁵ P. es. S IV 251; S IV 261; S IV 371. S V 8 ha la stessa definizione per l'“immortale”; mentre S I 39 e a Sn 1109 definiscono il *Nibbāna* come lo sradicamento della brama. Si noti la corrispondenza con l'etimologia alquanto fantasiosa di derivazione commentariale per cui *Nibbāna* sarebbe composto da *ni* (assenza) e *vāna* (come espressione metaforica della brama), da cui “assenza di brama” (p. es. Vism 293; cfr. anche Vajirañāna 1984, p. 20).

è stata interpretata come un superamento dei valori etici.³⁶ Tale superamento sembra, a prima vista, propugnato dal *Samaṇamaṇḍikā Sutta*, dato che questo discorso associa il risveglio alla completa cessazione della condotta virtuosa.³⁷ Sulla stessa linea, altri passi del canone pali lodano l'andare al di là del "bene" e del "male".³⁸

Considerando innanzitutto il passo del *Samaṇamaṇḍikā Sutta*, un attento esame del discorso rivela che questa affermazione non si riferisce al tralasciare la condotta etica, ma solo al fatto che gli *arahant* non si identificano più con le proprie azioni virtuose.³⁹ Riguardo agli altri passi che parlano di "andare al di là del bene e del male", bisogna distinguere chiaramente fra i termini pali con cui si può rendere il concetto di "bene", che sono *kusala* o *puñña*. Sebbene i due termini non possano essere del tutto separati nell'uso canonico, spesso recano significati decisamente diversi.⁴⁰ Laddove *puñña* denota, per lo più, le azioni buone o meritorie, *kusala* include tutto ciò che è salutare, compresa la realizzazione del *Nibbāna*.⁴¹ Ciò di cui gli *arahant* sono "andati al di là" è l'accumulazione karmica. Essi hanno trasceso la produzione di "bene" (*puñña*) e del suo opposto, il "male" (*pāpa*). Ma lo stesso non si può dire riguardo a ciò che è retto (*kusala*). Al contrario, avendo sradicato ogni stato mentale non salutare (*akusala*), gli *arahant* sono la massima incarnazione della rettitudine (*kusala*). Tant'è vero che, come si dice nel *Samaṇamaṇḍikā Sutta*, sono

³⁶ È l'opinione, ad esempio, di van Zeyst 1961c, p. 143.

³⁷ M II 27.

³⁸ P. es. Dhṃ 39; Dhṃ 267; Dhṃ 412; Sn 547; Sn 790; Sn 900.

³⁹ Nāṇamoli 1995, p. 1283 n. 775, commenta: "questo passo dipinge l'*arahant*, che mantiene una condotta virtuosa ma non si identifica più con la sua virtù". Wijesekera 1994, p. 35, spiega che il praticante deve "perfezionare la moralità, ma non diventare schiavo della moralità". Cfr. anche M I 319, dove il Buddha fa notare che pur essendo dotato di un alto livello di moralità egli non si identifica con essa.

⁴⁰ Secondo Carter 1984, p. 48, c'è un certo grado di sovrapposizione fra *kusala* e *puñña* nel contesto della triplice volizione, ma una chiara distinzione fra i due termini può essere tracciata riguardo alle qualità di una persona.

⁴¹ Infatti, secondo D III 102, la realizzazione de *Nibbāna* è il più elevato fra i fenomeni salutari; cfr. Premasiri 1976, p. 68. Cfr. anche Collins 1998, p. 154 e Nanayakkara 1999, p. 258.

spontaneamente virtuosi e non si identificano neppure con la propria virtù.

Il termine *Nibbāna*, se non altro nell’accezione del Buddha, ha ben precise implicazioni etiche. Gli *arahant* sono semplicemente incapaci di commettere azioni immorali, dato che con la piena realizzazione del *Nibbāna* tutti gli stati mentali non salutari si sono estinti.⁴² La presenza di pensieri, parole o atti non salutari sarebbe in palese contraddizione con l’affermazione di essere un *arahant*.

Nel *Vīmaṃsaka Sutta*, il Buddha applica questo principio anche a se stesso, invitando apertamente i potenziali discepoli a valutare la sua dichiarazione di completo risveglio alla luce di un’accurata osservazione del suo comportamento e dei suoi atti.⁴³ Solo se non avessero trovato tracce di qualità malsane, spiegava, sarebbe stato sensato riporre la loro fiducia in lui come maestro. Anche un Buddha deve dare l’esempio di quanto insegna, come in effetti faceva lui. L’insegnamento del Buddha era del tutto coerente con il suo comportamento.⁴⁴ Tant’è vero che anche dopo il suo completo risveglio il Buddha si impegnava ancora nell’autodisciplina e nella scrupolosa attenzione che erano serviti al processo di purificazione.⁴⁵ Se perfino il Buddha si faceva valutare sul metro della comune purezza etica, l’idea di una doppia morale non ha il minimo appiglio nel suo insegnamento.

⁴² Secondo, ad esempio, D III 133, D III 235, M I 523 ed A IV 370, la perfezione morale degli *arahant* è tale che essi sono incapaci di togliere la vita deliberatamente, di rubare, di avere qualunque forma di rapporto sessuale, di mentire, e di godere dei piaceri sensuali accumulando beni come fanno i laici. Cfr. anche Lily de Silva 1996, p. 7.

⁴³ M I 318. Cfr. anche Premasiri 1990b, p. 100.

⁴⁴ D II 224, D III 135, A II 24 e It 122 affermano che il Buddha agiva come parlava e parlava come agiva. Lo stesso concetto è espresso in forma diversa in A IV 82, dove il Buddha chiarisce di non aver bisogno di nascondere nessuna delle sue azioni per evitare che altri ne vengano a conoscenza. La perfezione morale del Buddha è menzionata anche in D III 217 e M II 115.

⁴⁵ M I 464 (correlando le attività menzionate in questo passo con M I 11 o A III 390, il fatto che si parli anche di “rimuovere” appare strano e potrebbe essere dovuto a una corruzione del testo; la “rimozione” dei pensieri non salutari non dovrebbe essere necessaria nel caso del Buddha, in quanto nel suo caso non nascerebbero affatto).

Anche quando il risveglio è solo allo stadio dell'entrata nella corrente, l'esperienza del *Nibbāna* ha precise conseguenze etiche. La principale di queste è che chi ha realizzato l'entrata nella corrente diventa incapace di commettere una trasgressione sul piano morale tanto grave da comportare una rinascita inferiore.⁴⁶ Pur non avendo ancora raggiunto la perfezione etica del Buddha o di un *arahant*, la prima realizzazione del *Nibbāna* ha già provocato un'irreversibile cambiamento etico.

Allo scopo di presentare altre prospettive sul *Nibbāna*, prenderò ora in esame alcune descrizioni canoniche.

XIV.3 LA CONCEZIONE DEL NIBBĀNA NEL BUDDHISMO ANTICO

La concezione del *Nibbāna* nel buddhismo antico non era facilmente compresa dagli asceti e filosofi contemporanei. Il ricorrente rifiuto del Buddha di avallare una delle quattro proposizioni classiche circa la sopravvivenza o l'annientamento di un *arahant* dopo la morte era motivo di perplessità per i suoi contemporanei.⁴⁷ Secondo il Buddha, sostenere queste diverse proposizioni era futile quanto speculare sulla direzione presa dal fuoco una volta spento.⁴⁸

Il Buddha trovò che i modi esistenti di descrivere uno stato di realizzazione o di risveglio erano inadeguati alla sua esperienza.⁴⁹ La

⁴⁶ M III 64 elenca le seguenti impossibilità per chi è entrato nella corrente: matricidio, parricidio, uccidere un *arahant*, ferire un Buddha e provocare uno scisma nella comunità monastica. L'incapacità di commettere tali gravi trasgressioni della condotta etica è menzionata come uno dei quattro "arti" dell'entrata nella corrente, un argomento trattato spesso nei discorsi (p. es. S V 343). Inoltre, secondo M I 324 e Sn 232, chi è entrato nella corrente è anche incapace di nascondere le proprie azioni scorrette.

⁴⁷ P. es. M I 486.

⁴⁸ M I 487.

⁴⁹ In M I 329, l'esperienza del *Nibbāna* (la "coscienza non manifestante") è chiamata in causa in una specie di gara in cui il Buddha prova che la sua realizzazione va interamente al di là del dominio della comprensione di Brahmā, dimostrando metaforicamente il suo andare al di là delle forme di realizzazione fino ad allora

sua idea del *Nibbāna* costituiva una rottura radicale con le concezioni dell'epoca. Egli ne era ben consapevole, e dopo il suo risveglio il suo primo pensiero andò alla difficoltà di comunicare agli altri quanto aveva compreso.⁵⁰

Malgrado queste difficoltà, il Buddha cercò di spiegare la natura del *Nibbāna* in diverse occasioni. Nell'*Udāna*, ad esempio, parlò del *Nibbāna* come qualcosa al di là di questo mondo e dell'altro, al di là di andare, venire o restare, al di là dei quattro elementi costitutivi della realtà materiale, come pure al di là di tutti i regni immateriali. Questa "sfera" (*āyatana*), spiegò, priva di oggetto e priva di supporto alcuno, costituisce "la fine della sofferenza".⁵¹ Questa descrizione mostra come *Nibbāna* si riferisca a una dimensione completamente diversa dalle esperienze ordinarie del mondo, e diversa anche dalle esperienze di assorbimento meditativo.

Altri discorsi parlano di questa esperienza totalmente altra in termini di coscienza "non manifestante".⁵² Una sfumatura associata compare in un passo poetico che paragona la coscienza "non fissata" di un *arahant* a un raggio di sole che entra dalla finestra di una stanza priva di una parete opposta: il raggio non si ferma da nessuna parte.⁵³

Un altro discorso nell'*Udāna* descrive il *Nibbāna* mediante una serie di participi passati come "non nato" (*a-jāta*), "non divenuto" (*a-bhūta*), "non prodotto" (*a-kata*), e "non condizionato" (*a-saṅkhata*).⁵⁴ Anche questo passo sottolinea la completa "alterità" del *Nibbāna* in

note e considerate di valore (su questo passo cfr. Jayatilleke 1970, p. 115).

⁵⁰ M I 167 e S I 136. Sulla difficoltà di descrivere il *Nibbāna* con il linguaggio ordinario cfr. anche Burns 1983, p. 20 e Story 1984, p. 42.

⁵¹ Ud 80. In questo contesto, "sfera" (*āyatana*) potrebbe essere intesa come "sfera" di esperienza, dato che in altre occasioni la stessa terminologia è impiegata per descrivere un'esperienza meditativa, cfr. A V 7; A V 319; A V 353; A V 355; A V 356; A V 358. Mp V 2 collega questi passi al conseguimento del frutto dell'*arahant*.

⁵² *Anidassana viññāna* in D I 223. Su questo passo cfr. anche Harvey 1989, p. 88; Ñāṇananda 1986, p. 66; Ñāṇamoli 1980, p. 178.

⁵³ S II 103, dove grazie alla completa assenza di brama per uno qualunque dei quattro alimenti, la coscienza è "non fissata" (*appatitṭhita*), assicurando la libertà dal futuro divenire.

⁵⁴ Ud 80 e It 37. Su questo passo cfr. Kalupahana 1994, p. 92 e Norman 1991-3, p. 220.

quanto non è nato o creato, non è prodotto o condizionato. È in virtù della sua “alterità” che il *Nibbāna* rappresenta la libertà dalla nascita (*jāti*), dal divenire (*bhava*), dal karma (*kamma*), e dalle formazioni (*saṅkhārā*).⁵⁵ In un certo senso, la nascita (*jāti*) simboleggia l’esistenza nel tempo, mentre il *Nibbāna*, non essendo soggetto a nascita o morte, è senza tempo o al di là del tempo.⁵⁶

Questi passi mostrano che il *Nibbāna* è notevolmente diverso da ogni altra esperienza, sfera, stato o regno. Essi indicano chiaramente che fino a quando resta un senso, per quanto sottile, di un qualche luogo, un qualcosa o un qualcuno, non è ancora un’esperienza del *Nibbāna*.

XIV.4 NIBBĀNA: NÉ UNIONE COSMICA NÉ ANNIENTAMENTO

Allo scopo di chiarire ulteriormente la peculiarità della concezione del Buddha quanto al *Nibbāna*, dedicherò il resto del capitolo a un paragone con la realizzazione dell’unione cosmica (così come ravvisata dalle tradizioni religiose non dualiste) e con la teoria dell’annientamento. Il buddhismo antico non nega la distinzione fra soggetto e oggetto e non la considera di particolare importanza. Entrambi sono insostanziali, il soggetto essendo semplicemente un complesso di interazioni con il mondo (oggetto), mentre parlare di un “mondo” è parlare di ciò che è percepito da un soggetto.⁵⁷

L’unità, in termini di esperienza soggettiva, implica una fusione fra soggetto e oggetto. Esperienze di questo tipo sono spesso l’esito di uno stato di concentrazione profonda. Il *Nibbāna*, d’altro canto, implica il completo abbandono del soggetto e dell’oggetto, non una fusione fra i due.⁵⁸ Tale esperienza rappresenta un “via d’uscita”

⁵⁵ D III 275 e It 61. Su questo passo cfr. Premasiri 1991, p. 49.

⁵⁶ Cfr. p. es. M I 162, dove moglie, figli e beni materiali sono definiti come fenomeni soggetti a nascita, mentre il *Nibbāna* è classificato come non soggetto a nascita. Sulle possibili implicazioni del termine “nascita” cfr. anche Buddhādāsa 1984, p. 26; Govinda 1991, p. 50; Harvey 1989, p. 90; Karunadasa 1994, p. 11.

⁵⁷ Tilakaratne 1993, p. 74.

⁵⁸ P. es. S IV 100 parla di una cessazione delle sei sfere sensoriali, espressione che i

dall'intero campo della cognizione.⁵⁹ Sebbene il *Nibbāna* abbia un aspetto non dualistico, in quanto privo di controparte,⁶⁰ le sue implicazioni vanno oltre l'esperienza dell'unità o unione.⁶¹

Le esperienze di unità non erano affatto sconosciute nella comunità buddhista delle origini, ma non erano considerate l'obiettivo finale, anche nelle forme più raffinate associate ai conseguimenti immateriali.⁶² Così come il Buddha non aveva ritenuto soddisfacenti

commentari spiegano come un'allusione al *Nibbāna* (Spk II 391). Un altro riferimento rilevante potrebbe essere la tipica descrizione dell'entrata nella corrente (p. es. S V 423), dove si parla di vedere direttamente che qualunque cosa sorga è destinata a cessare, espressione che può alludere a un'esperienza soggettiva del *Nibbāna*, in cui tutti i fenomeni emersi sulla base di condizioni cessano. Analogamente, la dichiarazione di realizzazione in M III 265 e S IV 58 fa riferimento a un'esperienza di cessazione. La realizzazione come esperienza di cessazione trova eco negli scritti degli insegnanti di meditazione e degli studiosi contemporanei, cfr. p. es. Brown 1986b, p. 205; Goenka 1994a, p. 113 e 1999, p. 34; Goleman 1977b, p. 31; Griffith 1981, p. 610; Kornfield 1993, p. 291; Mahasi 1981, p. 286; Ñāṇarāma 1997, p. 80. Cfr. anche nota 30, p. 303.

⁵⁹ M I 38; la "via d'uscita" dall'intero campo della cognizione è identificata dai commentari con il *Nibbāna* (Ps I 176). Analogamente, Thī 6 parla del *Nibbāna* come il fermarsi della cognizione.

⁶⁰ La domanda "qual è la controparte del *Nibbāna*?" (M I 304) non può avere risposta, secondo la monaca *arahant* Dhammadinnā. Il commentario Ps II 369 spiega che il *Nibbāna* non ha controparte.

⁶¹ Lo si può dedurre da un'affermazione del Buddha (M II 229–33) secondo cui con l'esperienza diretta del *Nibbāna* vengono superate e trascese tutte le opinioni e prospettive associate a un'esperienza di unione. Cfr. anche S II 77, dove il Buddha rigetta l'opinione "tutto è uno" come uno degli estremi da evitare. Inoltre, secondo A IV 40 e A IV 401, nei vari regni celesti prevalgono esperienze di fusione o di diversità, cosicché affermare categoricamente che "tutto è uno" non si accorderebbe alla cosmologia del buddhismo antico. Cfr. anche Ling 1967, p. 167.

⁶² Gli stati immateriali sono identificati esplicitamente con l'"unità" in M III 220. Difatti, l'intera serie comincia dall'indicazione a non prestare attenzione alle cognizioni di diversità per poter sviluppare la sfera dello spazio infinito (p. es. A IV 306), cosa che mostra chiaramente il carattere unitivo di queste esperienze. In M III 106 i quattro stati immateriali sono di nuovo definiti "unità" (*ekatta*), e ciascuno di essi fa parte di una graduale "discesa" nella vacuità. Il vertice della discesa graduale è raggiunto con la distruzione degli influssi (M III 108), per la quale non si usa più la qualifica "unità". Il passo dimostra chiaramente che il risveglio va al di là delle esperienze unitive, anche le più raffinate. Il discorso

le esperienze ottenute seguendo le indicazioni dei suoi primi maestri,⁶³ allo stesso modo ammonisce i suoi discepoli ad andare oltre e a trascendere le esperienze “trascendentali”.⁶⁴ Alcuni di essi avevano avuto esperienze non duali di vario tipo, mentre altri avevano raggiunto il completo risveglio senza alcuna esperienza dei conseguimenti immateriali.⁶⁵ Questi ultimi erano la prova vivente che tali stati, lungi dall’essere identificabili con il *Nibbāna*, non sono neppure necessari per poterlo realizzare.

Allo scopo di collocare nella giusta luce il concetto di *Nibbāna* nel buddhismo antico, bisogna distinguerlo non solo dalle concezioni basate su esperienze di unità, ma anche dalle teorie dell’annientamento sostenute dalle scuole deterministiche e materialistiche. Difatti, in diverse occasioni il Buddha fu accusato ingiustamente di essere un annichilazionista.⁶⁶ La sua risposta ironica a questa critica era che lo si poteva senz’altro definire così, a patto che si intendesse l’annientamento di ogni stato mentale non salutare.

Un esame dei discorsi mostra che il *Nibbāna* è descritto in termini sia positivi sia negativi. Le espressioni al negativo ricorrono frequentemente in un contesto pratico, parlando del lavoro che resta ancora da fare.⁶⁷ Altri passi, invece, alludono al *Nibbāna* con una serie di epiteti positivi come: uno stato di pace, purezza e libertà, sublime e benedetto, splendido e meraviglioso, un’isola, un riparo, un rifugio.⁶⁸

suggerisce anche che possono esserci diverse esperienze della “vacuità”, ma che è la completa distruzione degli influssi a determinare se tale esperienza costituisce o meno un completo risveglio.

⁶³ Cfr. M I 165, dove il Buddha osserva che gli insegnamenti di Āḷāra Kālāma e Uddaka Rāmaputta non portano al completo disincanto e quindi non sono adeguati alla realizzazione del *Nibbāna*.

⁶⁴ P. es. M I 455–6, dove il Buddha, a proposito di ognuno degli assorbimenti meditativi, commenta: “questo non è sufficiente, abbandonalo, dico, va’ oltre!”.

⁶⁵ Sono gli *arahant* “liberati attraverso la saggezza”, che secondo la definizione canonica (p. es. M I 477) hanno distrutto gli influssi senza aver conseguito gli stati immateriali.

⁶⁶ Vin III 2; A IV 174; A IV 183. Cfr. anche Vin I 234; Vin III 3; M I 140; A V 190; qui il Buddha è definito “nichilista”.

⁶⁷ Bodhi 1996, p. 171; *Ñāṇaponika* 1986a, p. 25 e *Sobti* 1985, p. 134.

⁶⁸ S IV 368–73 presenta una lunga lista di questi epiteti. Un elenco simile ma più breve compare in A IV 453.

La felicità della libertà derivante dall'aver realizzato il *Nibbāna* rappresenta la massima forma di felicità.⁶⁹ Descritto come la fonte della suprema felicità, come uno stato di libertà, sublime e benedetto, il *Nibbāna* sembra avere poco in comune con il mero annullamento.

Infatti, secondo l'analisi penetrante del Buddha, il tentativo di annullare il sé ruota ancora attorno al sentimento di identità, pur essendo motivato dal disprezzo di sé. In tal modo, l'annichilazionismo è ancora schiavo di un senso dell'io, come un cane che gira intorno al palo a cui è legato.⁷⁰ La sete di non esistenza (*vibhavaṇhā*) è appunto un ostacolo alla realizzazione del *Nibbāna*.⁷¹ Come spiega il *Dhātuvibhaṅga Sutta*, pensare in termini di: “io non sarò” è una forma di presunzione tanto quanto il pensiero “io sarò”.⁷² Entrambi i pensieri vanno lasciati alle spalle per poter procedere al risveglio.

Sostenere che un *arahant* sarà annientato con la morte è un fraintendimento, poiché la proposizione postula l'annientamento di qualcosa che non è possibile trovare, in senso sostanziale, neppure in vita.⁷³ Dunque, ogni enunciato riguardante l'esistenza o l'annienta-

⁶⁹ Il *Nibbāna* come la somma felicità compare p. es. in M I 508; Dh 203; Dh 204; Th 476. Queste espressioni alludono alla felicità della liberazione provata dagli *arahant* cfr. p. es. M II 104; S I 196; Ud 1; Ud 10; Ud 32. La sua superiorità rispetto a tutte le altre forme di felicità è affermata in Ud 11. Tuttavia, va notato che in sé e per sé il *Nibbāna* non è un sentimento di felicità che è “sentito”, dato che con il *Nibbāna* tutte le sensazioni cessano. Ciò è documentato in A IV 414, dove Sāriputta afferma che il *Nibbāna* è felicità. Alla domanda come potesse esserci felicità in mancanza di sensazioni, risponde che per lui era proprio l'assenza di sensazioni a costituire la felicità. Analogamente, in M I 400 il Buddha spiega che per lui è felicità anche la cessazione delle sensazioni e delle cognizioni, spiegando di non limitare il concetto alle sensazioni piacevoli. Johansson 1969, p. 25, spiega che il *Nibbāna* è “una fonte di felicità”, non “uno stato di felicità”.

⁷⁰ M II 232.

⁷¹ Essendo una delle forme di brama incluse nella seconda nobile verità (cfr. p. es. S V 421).

⁷² M III 246.

⁷³ In S IV 383, il destino di un *arahant* dopo la morte pone un dilemma al monaco Anurādha, che tenta di risolverlo affermando che esso poteva essere definito secondo una modalità diversa dalle quattro proposizioni classiche usate nel dibattito filosofico nell'India antica. Dopo aver rifiutato una quinta alternativa, impossibile per la logica indiana, il Buddha porta Anurādha alla conclusione che,

mento di un *arahant* dopo la morte risulta essere privo di senso.⁷⁴ Quello che invece il *Nibbāna* implica, effettivamente, è la distruzione della credenza ignorante in un sé sostanziale, un “annientamento” già avvenuto con l’entrata nella corrente. Con il completo risveglio, quindi, sono per sempre “annientate” anche le tracce più sottili dell’attaccamento a un io, che è solo un modo per esprimere al negativo la libertà conquistata con la realizzazione. Pienamente risvegliato alla realtà dell’assenza di un io, l’*arahant* è veramente libero, come un uccello nel cielo che non lascia tracce.⁷⁵

anche in vita, un *arahant* non può essere identificato con l’uno o l’altro dei cinque aggregati o con qualcosa al di fuori di essi. Lo stesso ragionamento si trova in S III 112, dove Sāriputta rimprovera il monaco Yamaka per aver pensato che gli *arahant* sono annientati con la morte.

⁷⁴ Sn 1074 paragona l’*arahant* a una fiamma che, una volta spenta, non può più essere concepita in termini di “fiamma”. Sn 1076 spiega che non si può misurare uno che si è estinto in questo senso, dato che con la scomparsa di tutti i fenomeni scompare ogni percorso linguistico. La sola dichiarazione accettabile a proposito della morte degli *arahant* (cfr. D II 109 e D III 135) è che “entrano nell’elemento *Nibbāna* senza residui”, dichiarazione ulteriormente chiarita in It 38: nel caso di un *arahant* che muore, tutto ciò che è sentito e provato, non essendo causa di diletto, semplicemente si raffredderà.

⁷⁵ Dhp 93 e Th 92.

XV

CONCLUSIONE

Una volta il Buddha disse che avrebbe potuto rispondere a domande sul *satipaṭṭhāna* senza ripetersi e senza esaurire l'argomento anche se l'avessero interrogato per un secolo.¹ Se neppure il Buddha poteva esaurire l'argomento, è chiaro che questo mio lavoro può tutt'al più tentare di offrire un punto di partenza per proseguire la discussione e l'indagine. Ciononostante, è giunto il momento di tirare le somme di quanto detto fin qui provando a mettere in luce alcuni aspetti chiave del *satipaṭṭhāna*. Inoltre, collocherò il *satipaṭṭhāna* in un contesto più ampio considerandone il posto e l'importanza nell'ambito dell'insegnamento del Buddha.

XV.1 GLI ASPETTI ESSENZIALI DEL *SATIPAṬṬHĀNA*

Il “cammino diretto” verso il *Nibbāna* descritto nel *Satipaṭṭhāna Sutta* presenta una esauriente serie di contemplazioni che mettono in luce aspetti progressivamente più sottili dell'esperienza soggettiva. Le qualità mentali occorrenti per il cammino diretto del *satipaṭṭhāna* sono, secondo il paragrafo di “definizione” del discorso, un'applicazione equilibrata e costante dello sforzo (*ātāpī*), la presenza di una chiara coscienza (*sampajāna*), e un stato mentale equilibrato, libero da desideri (*abhijjhā*) e scontento (*domanassa*). Queste tre qualità sono come i raggi di una ruota al cui centro è la qualità mentale di *sati*.

¹ M I 82. Il commento a questo passo, Ps II 52, immagina ciascuno dei quattro interroganti concentrato su uno dei quattro *satipaṭṭhāna*.

Come qualità mentale, *sati* rappresenta la deliberata coltivazione e il perfezionamento qualitativo della consapevolezza ricettiva che caratterizza le fasi iniziali del processo percettivo. Aspetti importanti di *sati* sono la pura ricettività equanime combinata con uno stato mentale vigile, ampio e aperto. Uno dei compiti fondamentali di *sati* è la de-automatizzazione delle reazioni abituali e dei giudizi percettivi. *Sati*, quindi, porta a una progressiva ristrutturazione della valutazione percettiva e culmina in una visione non distorta della realtà “così com’è”. La componente di vigile ricettività non reattiva di *sati* costituisce il fondamento del *satipaṭṭhāna* in quanto intelligente via di mezzo che non reprime i contenuti dell’esperienza né reagisce compulsivamente a essi.

La qualità mentale di *sati* ha un’ampia varietà di possibili applicazioni. Nel contesto del *satipaṭṭhāna*, *sati* spazia dalle attività più grossolane, come defecare e urinare, allo stato più sublime ed elevato, in quanto *sati* è un fattore mentale che concorre all’evento culminante del *Nibbāna*. Una gamma altrettanto vasta di applicazioni si ritrova nel contesto della meditazione di quiete, dove il compito di *sati* va dal riconoscere la presenza di un impedimento al riemergere consapevolmente dall’assorbimento meditativo più elevato. Sulla base delle caratteristiche e qualità fondamentali descritte nella “definizione” e nel “ritornello”, il nocciolo del *satipaṭṭhāna* si può riassumere come segue:

Continua Calmo a Conoscere il Cambiamento

Con l’ingiunzione “continua” intendo riferirmi sia alla continuità sia all’inclusività della contemplazione *satipaṭṭhāna*. La continuità è implicita nella “diligenza” (*ātāpi*) menzionata nella “definizione”. L’inclusività emerge nel “ritornello”, che esorta a contemplare tanto internamente (*ajjhata*) quanto esternamente (*bahiddhā*), cioè a contemplare inclusivamente sia se stessi sia gli altri.

L’aggettivo “calmo” sta per la necessità, espressa nella “definizione” e nel “ritornello”, di portare avanti il *satipaṭṭhāna* liberi da desideri e scontento (*vineyya loke abhijjhādomanassaṃ*), e liberi da dipendenza e attaccamento (*anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati*).

Il verbo “conoscere” riecheggia l’uso frequente del verbo *pajānāti* nel discorso. Tale “conoscere” rappresenta la qualità della pura presenza mentale (*sati*) combinata con la chiara coscienza (*sampajāna*), entrambe menzionate nella “definizione”. Entrambe compaiono anche nel “ritornello”, che prescrive di contemplare semplicemente allo scopo “del puro conoscere e della continuità della presenza mentale” (*ñāṇamattāya paṭissatimattāya*).

Il “ritornello” spiega anche a quali aspetti del corpo, delle sensazioni, della mente e dei *dhamma* vada diretta questa qualità del conoscere: al loro sorgere e svanire (*samudaya-vaya-dhammānupassī*). Una siffatta contemplazione dell’impermanenza può portare o alla comprensione della condizionalità, o gettare le basi per la comprensione delle altre due caratteristiche dei fenomeni condizionati, *dukkha* e *anattā*. È a questa crescente intuizione della natura insoddisfacente e vuota dell’esistenza condizionata, basata sulla diretta visione dell’impermanenza, a cui intendo riferirmi con il termine “cambiamento”.

Gli elementi essenziali della contemplazione *satipaṭṭhāna* si possono anche illustrare graficamente. Nella Fig. 15.1 cerco di mostrare il rapporto fra la “definizione”, i quattro *satipaṭṭhāna* e il “ritornello”. Gli aspetti cruciali menzionati nel “ritornello” sono al centro della figura, mentre le qualità elencate nella definizione sono ripetute in ciascun cono. I quattro coni rappresentano i quattro *satipaṭṭhāna*, ognuno dei quali può diventare il fulcro principale della pratica e portare a una profonda saggezza e alla realizzazione.

Come indica il diagramma, intraprendere la contemplazione *satipaṭṭhāna* del corpo, delle sensazioni, della mente o dei *dhamma* richiede la combinazione di tutte e quattro le qualità elencate nella “definizione”. Tale contemplazione porta allo sviluppo dei quattro aspetti del *satipaṭṭhāna* al centro della figura e menzionati nel “ritornello” del *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Con questo diagramma intendo mostrare che ciascuno dei quattro *satipaṭṭhāna* costituisce una “porta”, o, per così dire, un “trampolino di lancio”. Le contemplazioni incluse nei quattro *satipaṭṭhāna* non sono fini a se stesse, ma sono solo strumenti per coltivare gli aspetti centrali descritti nel “ritornello”. Qualunque porta o trampo-

lino si usi per sviluppare la visione profonda, il compito principale è adoperarlo abilmente per ottenere una visione inclusiva ed equilibrata della vera natura dell'esperienza soggettiva.

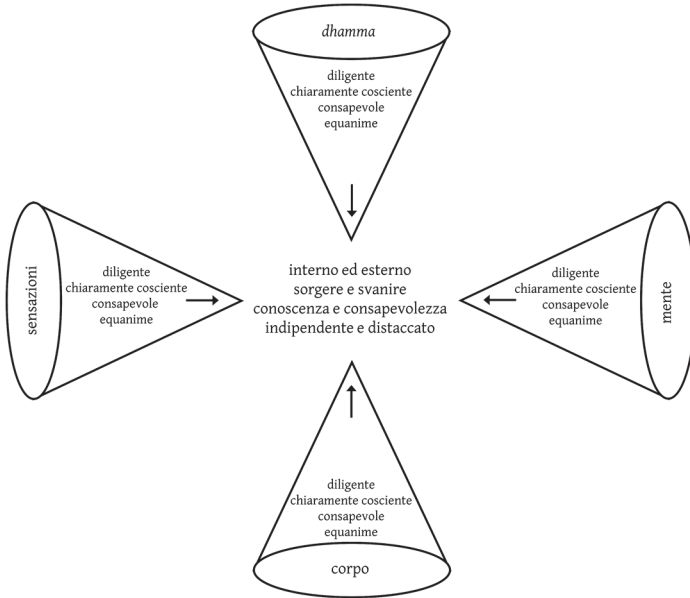


Fig. 15.1 Caratteristiche e aspetti fondamentali del *satipaṭṭhāna*

Nel *Salāyatanavibhaṅga Sutta* il Buddha parla di tre *satipaṭṭhāna* diversi dalle pratiche elencate nello schema dei quattro *satipaṭṭhāna*.² Ciò indica che le contemplazioni descritte nel *Satipaṭṭhāna Sutta* non rappresentano le uniche modalità corrette e adeguate per intraprendere la contemplazione *satipaṭṭhāna*, ma solo suggerimenti di possibili applicazioni. Quindi, la pratica *satipaṭṭhāna* non si limita necessariamente alla gamma di oggetti esplicitamente menzionati nel *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Le contemplazioni del *Satipaṭṭhāna Sutta* procedono sequenzialmente dagli aspetti grossolani dell'esperienza a quelli più sottili. Bisogna tener presente, tuttavia, che questo discorso illustra un modello teorico del *satipaṭṭhāna*, non un esempio concreto. Nella pratica

² M III 221 (cfr. anche p. 32).

effettiva, le diverse contemplazioni possono essere combinate in vario modo e sarebbe uno sbaglio considerare la sequenza a cui si attiene il discorso come l'unica possibile prescritta per la coltivazione del *satipaṭṭhāna*.

L'interrelazione flessibile fra le contemplazioni *satipaṭṭhāna* nella pratica effettiva può essere illustrata tracciando uno spaccato, per così dire, del cammino diretto del *satipaṭṭhāna*. La sezione longitudinale somiglierebbe a un fiore a dodici petali (Fig. 15.2) con l'oggetto di contemplazione principale (ad esempio il respiro) al centro del "fiore".

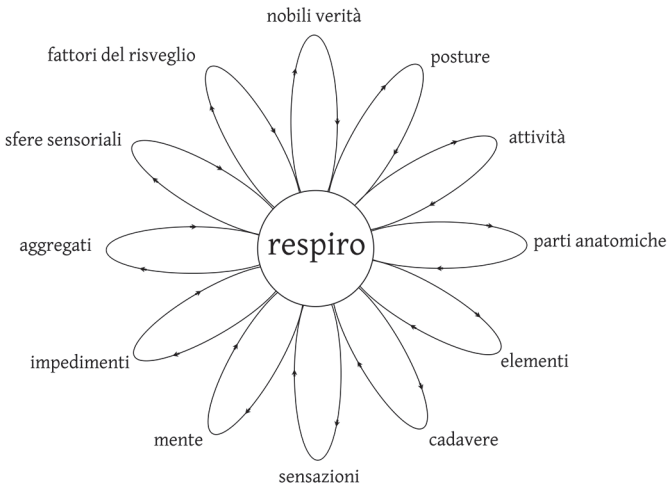


Fig. 15.2 Interrelazione dinamica delle contemplazioni del *satipaṭṭhāna*

Dalla consapevolezza dell'oggetto di meditazione primario la dinamica della contemplazione può, a ogni dato momento, passare a uno qualunque degli altri esercizi *satipaṭṭhāna*, per poi ritornare all'oggetto primario. Ossia, dalla consapevolezza del processo del respiro, ad esempio, l'attenzione può volgersi a qualunque altro fenomeno nel campo del corpo, delle sensazioni, della mente o dei *dhamma* che

sia divenuto predominante, per poi tornare al respiro. Altrimenti, nel caso in cui richieda un'attenzione sostenuta e un'investigazione approfondita, il secondo oggetto di meditazione appena emerso può diventare il nuovo centro del fiore mentre l'oggetto precedente si trasforma in uno dei petali.

Qualunque pratica meditativa dei quattro *satipaṭṭhāna* può servire come fulcro principale della contemplazione e portare alla realizzazione. Allo stesso tempo, le meditazioni di uno dei *satipaṭṭhāna* possono incrociarsi con quelle degli altri *satipaṭṭhāna*. Ciò indica che il *satipaṭṭhāna* è uno schema flessibile che permette libere variazioni e permutazioni a seconda del carattere e del livello di maturità del meditante. Intesa in questo modo, la pratica non consiste nel mettere in pratica l'uno o l'altro, bensì l'uno e l'altro *satipaṭṭhāna*. Difatti, negli stadi più avanzati, in cui si è in grado di dimorare “indipendente e senza aggrapparsi a nulla al mondo”, la pratica *satipaṭṭhāna* progredisce da un particolare oggetto o area a forme di contemplazione sempre più inclusive che abbracciano tutti gli aspetti dell'esperienza. Parlando nei termini della Fig. 15.2, sarebbe come se, al tramonto del sole, i dodici petali del fiore si riunissero piano piano a formare un singolo bocciolo. Praticato in questo modo, il *satipaṭṭhāna* diventa una ricognizione quadripartita della propria esperienza del presente dal punto di vista del *Dhamma*, che include tutti i suoi aspetti materiali, affettivi e mentali. Così facendo, l'esperienza del presente diventa un'occasione per un rapido progresso sul cammino diretto per la realizzazione.

XV.2 L'IMPORTANZA DEL SATIPAṬṬHĀNA

Il Buddha raccomandava la pratica *satipaṭṭhāna* a neofiti e principianti, oltre a includere fra i coltivatori del *satipaṭṭhāna* praticanti esperti ed *arahant*.³ Per il principiante che intraprenda il percorso

³ S V 144. Che i discepoli di diverso livello debbano praticare il *satipaṭṭhāna* ricorre di nuovo in S V 299 (Woodward 1979, vol. V, p. 265, rende il passo come se la pratica *satipaṭṭhāna* fosse “da abbandonarsi”. La traduzione non è convincente, visto che in questo contesto il termine pali *vihātabba* si può intendere meglio

del *satipaṭṭhāna* i discorsi prescrivono come necessario presupposto una base di moralità e il possesso di un punto di vista “corretto”.⁴ Secondo un passo nell’*Aṅguttara Nikāya*, la pratica *satipaṭṭhāna* porta a superare le debolezze nei riguardi dei cinque precetti.⁵ Ciò suggerisce che il fondamento etico richiesto per iniziare il *satipaṭṭhāna* possa essere debole all’inizio, ma si rafforzerà con il progresso della pratica. Analogamente, il punto di vista corretto di cui si parla potrebbe alludere a un grado iniziale di motivazione e comprensione destinato a maturare con il progresso della contemplazione *satipaṭṭhāna*.⁶ Ulteriori requisiti sono limitare le proprie attività, astenersi dal chiacchierare, dal dormire troppo e dal socializzare, e coltivare il contenimento dei sensi e la moderazione nei riguardi del cibo.⁷

Qualcuno avrà trovato sorprendente che il neofita sia incoraggiato a coltivare il *satipaṭṭhāna* fin da subito.⁸ Sorprenderà forse ancor di più che il Buddha e i suoi discepoli completamente risvegliati continuassero a dedicarsi al *satipaṭṭhāna*. Perché mai qualcuno che ha già raggiunto la meta dovrebbe fare una cosa del genere?

La risposta è che gli *arahant* continuano la meditazione di visione

come un futuro passivo di *viharati*, non di *vijahati*).

⁴ La necessità di avere una base di moralità prima di intraprendere il *satipaṭṭhāna* è espressa, p. es., in S V 143; S V 165; S V 187; S V 188. Cfr. anche S V 171, secondo cui lo scopo della condotta morale è preparare il terreno per il *satipaṭṭhāna*. S V 143 e 165 aggiungono un “punto di vista corretto” (*ditṭhi ca ujukā*) alle condizioni necessarie per la pratica *satipaṭṭhāna*.

⁵ A IV 457.

⁶ S III 51 e S IV 142 presentano l’esperienza diretta dell’impermanenza degli aggregati o delle sfere sensoriali come “retta visione”, una forma di retta visione che deriva chiaramente dalla meditazione di visione profonda.

⁷ A III 450.

⁸ Occorre notare, tuttavia, che c’è una chiara differenza qualitativa fra la pratica *satipaṭṭhāna* del principiante e quella dell’*arahant*. S V 144 descrive la sequenza che porta dall’iniziale intuizione del principiante, alla comprensione penetrante del praticante esperto, alla completa libertà dall’attaccamento della contemplazione di un *arahant*. Anche per la visione profonda di livello iniziale, il discorso prescrive che il *satipaṭṭhāna* vada praticato con una mente calma e concentrata perché ne scaturisca un’autentica comprensione, condizione non facilmente soddisfatta dal meditante alle prime armi.

profonda semplicemente perché per loro è il modo più appropriato e piacevole di passare il tempo.⁹ La competenza nel *satipaṭṭhāna*, insieme alla gioia del vivere appartati, sono difatti caratteristiche distintive di un *arahant*.¹⁰ Una volta raggiunto un genuino distacco, proseguire la meditazione di visione profonda diventa una fonte di gioia e soddisfazione. Così, il *satipaṭṭhāna* non è solo il cammino diretto che porta alla meta, ma anche la perfetta espressione dell'averla conseguita. Prendendo a prestito le parole poetiche dei discorsi: cammino e *Nibbāna* si fondono, come un fiume che confluisce in un altro.¹¹

Un analogo significato sottende la parte finale del “ritornello” secondo cui la contemplazione continua per amore della continua contemplazione.¹² Ciò indica che non si arriva mai a essere al di là della pratica della meditazione. Pertanto, la funzione del *satipaṭṭhāna* si svolge dal principio del sentiero fino al momento della piena realizzazione, e oltre.

L'importanza di proseguire la pratica meditativa formale anche per gli *arahant* è documentata in vari discorsi. Questi discorsi mostrano che il Buddha e i suoi discepoli erano sempre dediti alla meditazione, a prescindere dal livello raggiunto.¹³ Il Buddha era ben noto

⁹ S III 168 spiega che sebbene gli *arahant* non abbiano più nulla da fare, continuano a contemplare i cinque aggregati come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé perché per loro questa contemplazione è una dimora piacevole qui e ora e una fonte di consapevolezza e chiara coscienza. In S I 48 il Buddha spiega ancora che gli *arahant*, pur meditando, non hanno più nulla da fare perché sono “andati al di là”. Cfr. anche Ray 1994, p. 87.

¹⁰ S V 175 definisce un *arahant* come uno che ha perfezionato la coltivazione del *satipaṭṭhāna*. Secondo S V 302, gli *arahant* dimorano spesso immersi nel *satipaṭṭhāna*. Il piacere degli *arahant* nel vivere appartati è documentato in D III 283, A IV 224 e A V 175. La competenza degli *arahant* nel *satipaṭṭhāna* si ritrova in A IV 224 e A V 175. Katz 1989, p. 67, conclude: “il *satipaṭṭhāna* ... gli *arahant* provano piacere a praticarlo, il che significa ... che è naturale espressione del loro stato”.

¹¹ Secondo D II 223, *Nibbāna* e sentiero si fondono, come i fiumi Gaṅgā e Yamunā. Malalasekera 1995, vol. I p. 734, spiega che “la confluenza della Gaṅgā con la Yamunā ... è una metafora dell'unione perfetta”.

¹² M I 56: “la presenza mentale ... è stabilita in lui nella misura in cui serve alla ... continuità della presenza mentale”.

¹³ P. es. S V 326 riferisce che il Buddha e alcuni *arahant* praticavano la consapevolezza del respiro. Fra i discepoli *arahant*, Anuruddha era noto per la sua dedi-

fra gli asceti contemporanei per essere fautore del silenzio e del ritiro.¹⁴ Un episodio emblematico del *Sāmaññaphala Sutta* riferisce che una vasta congregazione di monaci guidata dal Buddha manteneva un silenzio così assoluto mentre meditava che il re, giunto nei pressi, sospettò di essere vittima di un'imboscata perché gli sembrava impossibile che tante persone potessero riunirsi senza fare il minimo rumore.¹⁵ Il Buddha apprezzava a tal punto il silenzio da allontanare prontamente dalla sua presenza i monaci o i sostenitori laici rumorosi.¹⁶ Se il trambusto raggiungeva un livello che giudicava eccessivo,

zione alla pratica *satipaṭṭhāna* (cfr. S V 294–306). Sn 157 sottolinea ancora che il Buddha non trascurava la meditazione. Cfr. anche M III 13, dove il Buddha è dipinto come qualcuno che pratica la meditazione e si comporta come un meditante.

¹⁴ P. es. D I 179; D III 37; M I 514; M II 2; M II 23; M II 30; A V 185; A V 190; il Buddha e i suoi seguaci sono dipinti come “fautori del silenzio, che praticano il silenzio e lodano il silenzio”. Cfr. anche S III 15 e S IV 80, dove il Buddha esorta enfaticamente i suoi discepoli a fare lo sforzo di vivere appartati. Secondo A III 422, la solitudine è un requisito indispensabile per ottenere un vero controllo sulla mente. Cfr. anche It 39 e Sn 822, dove il Buddha parla in favore della solitudine. In Vin I 92 il Buddha arriva a esonerare i monaci da poco ordinati dalla necessità di vivere in dipendenza da un insegnante se scelgono di meditare in solitudine. Vivere in comunità sembra quasi una soluzione di ripiego, visto che in S I 154 viene consigliato a quei monaci che non traggono piacere dalla solitudine (cfr. anche Ray 1994, p. 96). L'importanza della solitudine nelle fasi storicamente più antiche della comunità monastica buddhista è messa in luce da Panabokke 1993, p. 14. Vivere da soli, però, richiede un certo grado di competenza meditativa, come osserva il Buddha in M I 17 e A V 202. Nel caso in cui tale competenza mancava, il Buddha sconsigliava ai monaci di andare a vivere da soli (cfr. il caso di Upāli in A V 202 e Meghiya in Ud 34).

¹⁵ D I 50.

¹⁶ In M I 457 il Buddha allontana un gruppo di monaci ordinati da poco perché troppo rumoroso. Lo stesso succede in Ud 25. In A III 31 (= A III 342 e A IV 341), egli è riluttante ad accettare il cibo offerto da un gruppo di laici che fa molto chiasso. D'altro canto, il Buddha criticava il tacere fine a se stesso. In Vin I 157 rimprovera un gruppo di monaci che hanno trascorso insieme la stagione delle piogge in totale silenzio, a quanto pare per evitare discordia nella comunità. Il caso va considerato alla luce di M I 207, dove la silenziosa cooperazione di un gruppo di monaci è descritta negli stessi termini ma viene lodata dal Buddha. Qui la differenza decisiva è che ogni cinque giorni i monaci interrompevano il

era capace di andarsene per conto suo, lasciando monaci, monache e laici a se stessi.¹⁷ Il ritiro, spiegava, è una qualità distintiva del *Dhamma*.¹⁸

I discorsi riferiscono che dopo il risveglio il Buddha mantenne l'abitudine di appartarsi per periodi di ritiro silenzioso.¹⁹ Al di là dei ritiri intensivi, si poteva negare il permesso di vederlo a visitatori di riguardo se era impegnato nella sua meditazione quotidiana.²⁰ Secondo quanto lui stesso riferisce nel *Mahāsuññata Sutta*, se monaci, monache o laici volevano parlargli mentre era assorto nella meditazione sul vuoto, la sua mente era così incline alla solitudine che acconsentiva ma parlandogli faceva in modo di congedarli.²¹

La sua inclinazione a uno stile di vita ritirato gli valse lo scherno immeritato di altri asceti, che insinuavano avesse paura di essere sconfitto nel confronto dialettico.²² Ma a torto, perché il Buddha non aveva paura del confronto, né di altro. Uno stile di vita meditativo e appartato era semplicemente l'espressione appropriata della sua realizzazione, oltretutto un modo per dare l'esempio agli altri.²³

silenzio per parlare di *Dhamma*, ossia lo scopo non era evitare il dissenso, ma creare un'atmosfera favorevole alla meditazione, e il silenzio era sapientemente equilibrato dal periodico confronto sul *Dhamma*. Queste due attività, parlare di *Dhamma* o restare in silenzio, erano spesso raccomandate dal Buddha come i due modi appropriati di passare il tempo in compagnia (p. es. M I 161).

¹⁷ Ud 41. Un simile comportamento viene adottato in A V 133 da un gruppo di monaci anziani che parte senza neppure prendere congedo dal Buddha per evitare il rumore provocato da certi visitatori; successivamente informato del fatto, il Buddha approva.

¹⁸ Vin II 259 e A IV 280.

¹⁹ Vin III 68, S V 12 e S V 320 riferiscono che il Buddha passò due settimane in ritiro silenzioso in completa solitudine, mentre Vin III 229, S V 13 e S V 325 parlano di un periodo di tre mesi.

²⁰ P. es. D I 151. Secondo D II 270, perfino Sakka, re degli dei, dovette andarsene senza incontrare il Buddha perché non gli fu permesso di distoglierlo dalla meditazione.

²¹ M III 111.

²² D I 175 e D III 38.

²³ In D III 54 il Buddha osserva che tutti i Risvegliati del passato erano egualmente dediti alla solitudine e al silenzio. In M I 23 e A I 60 spiega che le sue motivazioni per vivere appartato sono che è una condizione piacevole qui e ora, e la compas-

I passi citati fin qui mostrano chiaramente l'importanza attribuita dalla comunità buddhista originaria al ritirarsi in solitudine per praticare la meditazione intensiva. Tale importanza si riflette anche nell'affermazione che i quattro *satipaṭṭhāna*, insieme all'eliminazione dei cinque impedimenti e alla coltivazione dei fattori del risveglio, sono una caratteristica comune del risveglio di tutti i Buddha del passato, del presente e del futuro.²⁴ In realtà, non solo i Buddha, ma tutti coloro che hanno conseguito o conseguiranno il risveglio lo devono all'aver vinto gli impedimenti, praticato il *satipaṭṭhāna* e sviluppato i fattori del risveglio.²⁵ Alla luce del fatto che gli impedimenti e i fattori del risveglio sono oggetto della contemplazione dei *dhamma*, diventa evidente che il *satipaṭṭhāna* è un ingrediente indispensabile per la crescita nel *Dhamma*.²⁶ Non meraviglia, quindi, che il Buddha dicesse che trascurare il *satipaṭṭhāna* equivaleva a trascurare la via della libertà da *dukkha*.²⁷

L'importanza del *satipaṭṭhāna* per tutti i discepoli del Buddha è attestata dal fatto che, secondo i discorsi, molte monache erano esperte nella pratica *satipaṭṭhāna*.²⁸ Vi sono anche esempi di meditanti laici che sono avanzati praticanti della contemplazione *satipaṭṭhāna*.²⁹ Questi casi mostrano chiaramente che la parola "monaci" (*bhikkhave*), usata dal Buddha nel *Satipaṭṭhāna Sutta* per appellarsi al suo uditorio,

sono per le generazioni future. Cfr. anche Mil 138.

²⁴ D II 83; D III 101; S V 161. In S I 103 il Buddha afferma esplicitamente che il suo risveglio avvenne sulla base di *sati*.

²⁵ A V 195. L'affermazione sembra essere di tale importanza che nella versione del *satipaṭṭhāna* preservata nel *Madhyama Āgama* cinese è stata inserita nell'introduzione al discorso stesso, cfr. Nhat Hanh 1990, p. 151.

²⁶ Infatti, secondo A V 153, la presenza mentale è essenziale per la crescita nel *Dhamma*. L'utilità del *satipaṭṭhāna* è ulteriormente corroborata dal corposo elenco dei suoi potenziali benefici in A IV 457–60.

²⁷ S V 179.

²⁸ S V 155.

²⁹ P. es. secondo M I 340 il discepolo laico Pessa si impegnava di quando in quando nel *satipaṭṭhāna*. In questo discorso la pratica di Pessa è qualificata dall'espressione "ben stabilita" (*supatitṭhita*), una chiara allusione al fatto che doveva essere di livello piuttosto avanzato. S V 177 e S V 178 riferiscono che i laici Sirivaddha e Mānadinna si dedicavano alla pratica *satipaṭṭhāna*. In seguito, il Buddha dichiarò che entrambi avevano raggiunto il non ritorno.

non intendeva riservare le istruzioni a monaci pienamente ordinati.³⁰

Sebbene la pratica *satipaṭṭhāna* non sia riservata ai membri della comunità monastica, per quest'ultima presenta particolari benefici in quanto contrasta la tendenza al regresso individuale e comunitario.³¹ Come ha osservato il Buddha, se un monaco o una monaca hanno praticato il *satipaṭṭhāna* per un sufficiente periodo di tempo, non c'è nulla che possa tentarli a lasciare l'abito e il loro stile di vita, poiché hanno un completo disincanto rispetto alle lusinghe del mondo.³² Ben radicati nel *satipaṭṭhāna*, hanno raggiunto la vera autonomia e non hanno più bisogno di altre forme di protezione o rifugio.³³

Gli effetti salutari del *satipaṭṭhāna* non si limitano al piano individuale. Il Buddha consigliava vivamente di incoraggiare i propri amici e parenti a intraprenderne la pratica.³⁴ In tal modo, la pratica *satipaṭṭhāna* può diventare un mezzo per aiutare gli altri. Una volta il Buddha illustrò il modo giusto di farlo con l'esempio di due acrobati che devono eseguire un numero di equilibrismo in coppia.³⁵ Per poterlo fare in completa sicurezza, ciascuno deve badare innanzitutto a mantenere il proprio equilibrio, non quello del compagno. Analogamente, diceva il Buddha, ciascuno deve innanzitutto trovare il proprio equilibrio coltivando il *satipaṭṭhāna*. Sulla base di quell'equilibrio interiore si potrà poi rapportare alle circostanze esterne con pazienza, non violenza e compassione, ed essere quindi capace di

³⁰ Ps I 241 spiega che in questo contesto “monaco” comprende chiunque si impegni nella pratica.

³¹ D II 77; D II 79; S V 172; S V 173; S V 174.

³² S V 301. È significativo confrontare questa affermazione con A III 396, secondo cui anche qualcuno che è in grado di raggiungere il quarto *jhāna* può lasciare l'abito e tornare alla vita mondana.

³³ D II 100, D III 58, D III 77, S V 154, S V 163 e S V 164 descrivono chi si dedica al *satipaṭṭhāna* come uno che è divenuto un'isola e quindi un rifugio per se stesso. Commentando questa affermazione, Sv II 549 sottolinea che è la pratica *satipaṭṭhāna* a condurre alla meta più alta.

³⁴ S V 189.

³⁵ S V 169. Su questo passo cfr. anche Nāṇaponaika 1990, p. 3; Nāṇavīra 1987, p. 211; Piyadassi 1972, p. 475; Ṭhānissaro 1996, p. 81.

arrecare un reale beneficio agli altri.

La similitudine dei due acrobati suggerisce che la coltivazione di sé tramite il *satipaṭṭhāna* rappresenta una base importante per la capacità di aiutare gli altri. Secondo il Buddha, cercare di aiutare gli altri senza aver coltivato se stessi è come voler salvare un altro dalle sabbie mobili mentre ci si sprofonda dentro.³⁶ Paragonò il tentativo di portare gli altri dove non si è arrivati personalmente a qualcuno che è travolto dalla corrente di un fiume ma cerca di aiutare gli altri a guardarlo.³⁷

Tutti questi passi documentano la centralità e l'importanza del *satipaṭṭhāna* nel contesto dell'insegnamento del Buddha. Ed è proprio questa pratica *satipaṭṭhāna*, lo sviluppo sistematico della qualità poco appariscente della presenza mentale, il cammino diretto per la realizzazione del *Nibbāna*, per la perfezione della saggezza, per la felicità suprema, per la libertà insuperabile.³⁸

³⁶ M I 45. Analogamente, Dhp 158 raccomanda di rafforzare bene se stessi prima di insegnare agli altri. Cfr. anche A II 95–9, dove il Buddha distingue quattro possibili modi di praticare: unicamente a proprio beneficio, unicamente a beneficio degli altri, a beneficio di nessuno dei due, a beneficio di entrambi. Il suo parere, forse sorprendente, è che praticare solo per il proprio bene è preferibile al praticare solo per il bene degli altri (cfr. anche Dhp 166). Il motivo è che senza aver acquisito esperienza nel superare gli stati non salutari (A II 96) o nell'auto-disciplina morale (A II 99), non è possibile fare il bene degli altri. Cfr. anche Premasiri 1990c, p. 160, che sottolinea il bisogno di un fondamento di pace interiore prima di poter servire gli altri.

³⁷ Sn 320.

³⁸ Il *Nibbāna* è definito “perfezione della saggezza” in M III 245 e Th 1015; la felicità suprema in Dhp 204; libertà insuperabile in M I 235.

BIBLIOGRAFIA

Le citazioni dalle fonti in lingua pali fanno riferimento al volume e alla pagina dell'edizione PTS. Per il *Dhammapada*, il *Sutta Nipāta* e le *Theragāthā* e *Therīgāthā*, le citazioni riportano il numero dei versi dell'edizione PTS (Pali Text Society) invece del numero di pagina. Le citazioni dai sub-commentari (*ṭīkā*) e dallo *Abhidh-s* si riferiscono al volume e alla pagina dell'edizione birmana *Chaṭṭha Saṅgāyana*, pubblicata su cd-rom dal Vipassanā Research Institute, Igatpuri, India (1997). Per confronto ho consultato anche l'edizione cingalese *Buddha Jayanti* pubblicata dallo Sri Lanka Tripiṭaka Project, Colombo. Per motivi di coerenza il metodo di traslitterazione delle citazioni dalla lingua pali è stato uniformato.

- Akanuma, Chizen 1990, (1929): *The Comparative Catalogue of Chinese Āgamas & Pāli Nikāyas*. Delhi: Sri Satguru, 1990 (1929).
- Alexander, F., 1931: "Buddhist Training as an Artificial Catatonia". In: *Psychoanalytical Review*, 1931, vol. 18, n. 2, pp. 129–45.
- Ariyadhamma, Nauyane, 1994: *Satipaṭṭhāna Bhāvanā*. Gunatilaka (tr.). Sri Lanka, Kalutara, 1994.
- Ariyadhamma, Nauyane, 1995 (1988): *Ānāpānasati: Meditation on Breathing*. Kandy: BPS (BL), 1995 (1988).
- Aronson, Harvey B., 1979: "Equanimity in Theravāda Buddhism". In: *Studies in Pāli and Buddhism*. Delhi: B.R. Publishing, 1979, pp. 1–18.
- Aronson, Harvey B., 1986 (1980): *Love and Sympathy in Theravāda Buddhism*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1986 (1980).
- Ayya Khema, 1984 (1983): *Meditating on No-Self*. Kandy: BPS (BL), 1984 (1983).
- Ayya Khema, 1991: *When the Iron Eagle Flies: Buddhism for the West*. London: Arkana, Penguin Group, 1991.
- Ayya Kheminda (n.d.): *A Matter of Balance*. Colombo: Printing House (non datato).
- Ba Khin, U, 1985: "The Essentials of Buddha-Dhamma in Practice". In: *Dhamma Text by Sayagyi U Ba Khin*, Saya U Chit Tin (a cura di). Heddington, 1985.

- Ba Khin, U, 1994 (1991): “Revolution with a View to *Nibbāna*”. In: *Sayagyi U Ba Khin Journal*. India, Igatpuri: VRI, 1994 (1991), pp. 67–74.
- Barnes, Michael, 1981: “The Buddhist Way of Deliverance”. In: *Studia Missonalia*, 1981, vol. 30, pp. 233–277.
- Basham, A.L., 1951: *History and Doctrines of the Ājīvikas*. London: Luzac, 1951.
- Bendall, Cecil (et al., tr.), 1990 (1922): *Śikshā-samuccaya*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1990 (1922).
- Bhattacharya, Kamaleswar, 1980: “*Diṭṭham, Sutam, Mutam, Viṭṭātam*”. In: *Buddhist Studies in Honour of Walpola Rahula*. Balasoorya (et al., a cura di) London, 1980, pp. 10–15.
- Bodhi, Bhikkhu, 1976: “Aggregates and Clinging Aggregates”. In: *Pāli Buddhist Review*, 1976, vol. 1, n. 1, pp. 91–102.
- Bodhi, Bhikkhu, 1984: *The Noble Eightfold Path*. Kandy: BPS (Wh), 1984.
- Bodhi, Bhikkhu, 1989: *The Discourse on the Fruits of Recluship*. Kandy: BPS, 1989.
- Bodhi, Bhikkhu (et al.), 1991: *The Discourse on Right View*. Kandy: BPS (Wh), 1991.
- Bodhi, Bhikkhu, 1992a (1978): *The All Embracing Net of Views: The Brahmajāla Sutta and its Commentaries*. Kandy: BPS, 1992 (1978).
- Bodhi, Bhikkhu, 1992b (1980): *The Discourse on the Root of Existence*. Kandy: BPS, 1992 (1980).
- Bodhi, Bhikkhu, 1993: *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: the Abhidhammattha Saṅgaha*. Kandy: BPS, 1993.
- Bodhi, Bhikkhu, 1995 (1984): *The Great Discourse on Causation: The Mahānidāna Sutta and its Commentaries*. Kandy: BPS, 1995 (1984).
- Bodhi, Bhikkhu, 1996: “*Nibbāna, Transcendence and Language*”. In: *Buddhist Studies Review*, 1996, vol. 13, n. 2, pp. 163–176.
- Bodhi, Bhikkhu, 1998: “A Critical Examination of Nāṇavīra Thera’s ‘A Note on Paṭicasamuppāda’”. In: *Buddhist Studies Review*, 1998, vol. 15, n. 1, pp. 43–64; n. 2, pp. 157–181.
- Bodhi, Bhikkhu (tr.), 2000: *The Connected Discourses of the Buddha*. 2 voll. Boston: Wisdom, 2000.
- Boisvert, Mathieu, 1997 (1995): *The Five Aggregates: Understanding Theravāda Psychology and Soteriology*. Delhi: Satguru, 1997 (1995).
- Brahmavaṃso, Ajahn, 1999: *The Basic Method’ of Meditation*. Malaysia: Buddhist Gem Fellowship, 1999.
- Bronkhorst, Johannes, 1985: “Dharma and Abhidharma”. In: *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, 1985, n. 48, pp. 305–320.

- Bronkhorst, Johannes, 1993 (1986): *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1993 (1986).
- Brown, Daniel P., 1977: "A Model for the Levels of Concentrative Meditation". In: *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 1977, vol. 25, n. 4, pp. 236–273.
- Brown, Daniel P. (et al.), 1984: "Differences in Visual Sensitivity among Mindfulness Meditators and Non-Meditators". In: *Perceptual & Motor Skills*, 1984, n. 58, pp. 727–733.
- Brown, Daniel P. (et al.), 1986a: "The Stages of Meditation in Cross-Cultural Perspective". In: *Transformations of Consciousness*. Wilber (et al., a cura di). London: Shambala, 1986, pp. 219–283.
- Brown, Daniel P. (et al.), 1986b: "The Stages of Mindfulness Meditation: A Validation Study". In: *Transformations of Consciousness*. Wilber (et al., a cura di). London: Shambala, 1986, pp. 161–217.
- Bucknell, Roderick S., 1984: "The Buddhist Path to Liberation". In: *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 1984, vol. 7, n. 2, pp. 7–40.
- Bucknell, Roderick S., 1993: "Reinterpreting the Jhānas". In: *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 1993, vol. 16, n. 2, pp. 375–409.
- Bucknell, Roderick S., 1999: "Conditioned Arising Evolves: Variation and Change in Textual Accounts of the Paṭicca-samuppāda Doctrine". In: *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 1999, vol. 22, n. 2, pp. 311–342.
- Buddhadāsa, Bhikkhu, 1956: *Handbook for Mankind*. Thailand: Suan Mok, 1956.
- Buddhadāsa, Bhikkhu, 1976 (1971): *Ānāpānasati (Mindfulness of Breathing)*. Nāgasena (tr.). Bangkok: Sublime Life Mission, 1976 (1971), vol. 1.
- Buddhadāsa, Bhikkhu, 1984: *Heart-Wood from the Bo Tree*. Thailand: Suan Mok.
- Buddhadāsa, Bhikkhu, 1989 (1987): *Mindfulness with Breathing*. Santikaro (tr.). Thailand: Dhamma Study & Practice Group, 1989 (1987).
- Buddhadāsa, Bhikkhu, 1992: *Paṭicasamuppāda: Practical Dependent Origination*. Thailand: Vuddhidhamma Fund, 1992.
- Buddhadāsa, Bhikkhu, 1993 (1977): "Insight by the Nature Method". In: Kornfield: *Living Buddhist Masters*. Kandy: BPS, 1993 (1977), pp. 119–129.
- Bullen, Leonard A., 1982: *A Technique of Living: Based on Buddhist Psychological Principles*. Kandy: BPS (Wh), 1982.
- Bullen, Leonard A., 1991 (1969): *Buddhism: A Method of Mind Training*. Kandy: BPS (BL), 1991 (1969).
- Burford, Grace G. 1994 (1992): "Theravāda Buddhist Soteriology and the Paradox of Desire". In: *Paths to Liberation*. Buswell (et al., a cura di). Delhi: Motilal Banarsidass, 1994 (1992), pp. 37–62.

- Burns, Douglas M., 1983 (1968): *Nirvāna, Nihilism and Satori*. Kandy: BPS (Wh), 1983 (1968).
- Burns, Douglas M., 1994 (1967): *Buddhist Meditation and Depth Psychology*. Kandy: BPS (Wh), 1994 (1967).
- Buswell, Robert E. (et al.), 1994 (1992): "Introduction". In: *Paths to Liberation*. Buswell (et al., a cura di). Delhi: Motilal Banarsidass, 1994 (1992), pp. 1–36.
- Carrithers, Michael, 1983: *The Forest Monks of Sri Lanka*. Delhi: Oxford University Press, 1983.
- Carter, John Ross, 1984: "Beyond 'Beyond Good and Evil'". In: *Buddhist Studies in Honour of H. Saddhātissa*. Dhammapāla (et al., a cura di). Sri Lanka: University of Jayewardenepura, 1984, pp. 41–55.
- Chah, Ajahn, 1992: *Food for the Heart*. Thailand: Wat Pa Nanachat, 1992.
- Chah, Ajahn, 1993 (1977): "Notes from a Session of Questions and Answers". In: Kornfield: *Living Buddhist Masters*. Kandy: BPS 1993 (1977), pp. 36–48.
- Chah, Ajahn, 1996 (1991): *Meditation: Samādhi Bhāvanā*. Malaysia: Wave, 1996 (1991).
- Chah, Ajahn, 1997 (1980): *Taste of Freedom*. Malaysia: Wave, 1997 (1980).
- Chah, Ajahn, 1998: *The Key to Liberation*. Thailand: Wat Pa Nanachat, 1998.
- Chakravarti, Uma, 1996: *The Social Dimensions of Early Buddhism*. Delhi: Munshiram Manoharlal, 1996.
- Chit Tin, Saya U, 1989: *Knowing Anicca and the Way to Nibbāna*. England, Trowbridge, Wiltshire: Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust, Dotesios Printers, 1989.
- Choong, Mun-keat, 1999 (1995): *The Notion of Emptiness in Early Buddhism*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1999 (1995).
- Choong, Mun-keat, 2000: *The Fundamental Teachings of Early Buddhism*. Wiesbaden: Harrassowitz, 2000.
- Claxton, Guy, 1991 (1978): "Meditation in Buddhist Psychology". In: *The Psychology of Meditation*. West (a cura di). Oxford: Clarendon Press, 1991 (1978), pp. 23–38.
- Collins, Steven, 1982: *Selfless Persons: Imagery and Thought in Theravāda Buddhism*. Cambridge: University Press, 1982.
- Collins, Steven, 1994: "What Are Buddhists Doing When They Deny the Self?". In: *Religion and Practical Reason*. Tracy (et al., a cura di). Albany: State University New York Press, 1994, pp. 59–86.
- Collins, Steven, 1997: "The Body in Theravāda Buddhist Monasticism". In: *Religion and the Body*. Coakley (a cura di), Cambridge: University Press, 1997, pp. 185–204.

- Collins, Steven, 1998: *Nirvana and other Buddhist Felicities*. Cambridge: University Press, 1998.
- Conze, Edward, 1956: *Buddhist Meditation*. London: Allen and Unwin, 1956.
- Conze, Edward, 1960 (1951): *Buddhism: Its Essence and Development*. Oxford: Cassirer, 1960 (1951).
- Conze, Edward, 1962: *Buddhist Thought in India*. London: Allen and Unwin, 1962.
- Cousins, Lance S., 1973: “Buddhist Jhāna: Its Nature and Attainment according to the Pāli Sources”. In: *Religion*, 1973, n. 3, pp. 115–131.
- Cousins, Lance S., 1983: “Nibbāna and Abhidhamma”. In: *Buddhist Studies Review*, 1983, vol. 1, n. 2, pp. 95–109.
- Cousins, Lance S., 1984: “Samatha-Yāna and Vipassanā-Yāna”. In: *Buddhist Studies in Honour of H. Saddhātissa*. Dhammapāla (et al., a cura di). Sri Lanka: University of Jayewardenepura, 1984, pp. 56–68.
- Cousins, Lance S., 1989: “The Stages of Christian Mysticism and Buddhist Purification”. In: *The Yogi and the Mystic*. Werner (a cura di). London: Curzon Press, 1989, pp. 103–120.
- Cousins, Lance S., 1992: “Vitakka/Vitarka and Vicāra, Stages of Samādhi in Buddhism and Yoga”. In: *Indo-Iranian Journal*, 1992, n. 35, pp. 137–157.
- Cox, Collett, 1992: “Mindfulness and Memory”. In: *In the Mirror of Memory*. Gyatso (a cura di). New York: State University Press, 1992, pp. 67–108.
- Cox, Collett, 1994 (1992): “Attainment through Abandonment”. In: *Paths to Liberation*. Buswell (et al., a cura di). Delhi: Motilal Banarsidass, 1994 (1992), pp. 63–105.
- Crangle, Edward F., 1994: *The Origin and Development of Early Indian Contemplative Practices*. Wiesbaden: Harrassowitz, 1994.
- Daw Mya Tin, 1990 (1986): *The Dhammapada*. Varanasi: Central Institute of Higher Tibetan Studies, 1990 (1986).
- Deatherage, Gary, 1975: “The Clinical Use of Mindfulness Meditation Techniques in Short-Term Psychotherapy”. In: *Journal of Transpersonal Psychology*, 1975, vol. 7, n. 2, pp. 133–143.
- Debes, Paul, 1994: “Die 4 Pfeiler der Selbstbeobachtung – Satipatthāna”. In: *Wissen und Wandel*, 1994, vol. 40, nn. 3/4, 5/6, 7/8, 9/10; pp. 66–127, 130–190, 194–253, 258–304.
- Debes, Paul, 1997 (1982): *Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha*. 2 voll. Germany: Buddhistisches Seminar Bindlach, 1997 (1982).
- Debvedi, Phra, 1990 (1988): *Sammāsati: An Exposition of Right Mindfulness*. Dhamma Vijaya (tr.). Thailand: Buddhadhamma Foundation, 1990 (1988).
- Debvedi, Phra, 1998 (1990): *Helping Yourself to Help Others*. Puriso (tr.). Bangkok: Wave, 1998 (1990).

- Deikman, Arthur J., 1966: “De-automatization and the Mystic Experience”. In: *Psychiatry*, 1966, n. 29, pp. 324–338.
- Deikman, Arthur J., 1969: “Experimental Meditation”. In: *Altered States of Consciousness*. Tart (a cura di). New York: Anchor Books, 1969, pp. 203–223.
- De la Vallée Poussin, Louis, 1903: “Vyādhisūtra on the Four Āryasatyas”. In: *Journal of the Royal Asiatic Society*, pp. 578–580.
- De la Vallée Poussin, Louis, 1936/37: “Musīla et Nārada, le Chemin du Nirvāṇa”. In: *Mélanges Chinois et Bouddhiques*. Bruxelles: Institut Belge des Hautes Études Chinoises, 1936/37, n. 5, pp. 189–222.
- Delmonte, M.M., 1991 (1978): “Meditation: Contemporary Theoretical Approaches”. In: *The Psychology of Meditation*. West (a cura di). Oxford: Clarendon Press, 1991 (1978), pp. 39–53.
- Demiéville, Paul, 1954: “Sur la Mémoire des Existences Antérieures”. In: *Bulletin de l'École Française d'Extrême Orient*, 1954, vol. 44, n. 2, pp. 283–298.
- De Silva, Lily (n.d.): *Mental Culture in Buddhism (Based on the Mahāsatiṭṭhāna Sutta)*. Colombo: Public Trustee, (no date).
- De Silva, Lily, 1978: “Cetovimutti, Paṭṭāvimutti and Ubhatobhāgavimutti”. In: *Pāli Buddhist Review*, 1978, vol. 3, n. 3, pp. 118–145.
- De Silva, Lily, 1987: “Sense Experience of the Liberated Being as Reflected in Early Buddhism”. In: *Buddhist Philosophy and Culture*. Kalupahana (et al., a cura di). Colombo: Vidyalankara, 1987, pp. 13–22.
- De Silva, Lily, 1996 (1987): *Nibbāna as Living Experience*. Kandy: BPS (Wh), 1996 (1987).
- De Silva, Padmasiri, 1981: *Emotions and Therapy, Three Paradigmatic Zones*. Sri Lanka: University of Peradeniya, 1981.
- De Silva, Padmasiri, 1991 (1977): *An Introduction to Buddhist Psychology*. London: MacMillan, 1991 (1977).
- De Silva, Padmasiri, 1992a (1973): *Buddhist and Freudian Psychology*. Singapore: University Press, 1992 (1973).
- De Silva, Padmasiri, 1992b (1991): *Twin Peaks: Compassion and Insight*. Singapore: Buddhist Research Society, 1992 (1991).
- Devendra, Kusuma, 1985 (?): *Sati in Theravāda Buddhist Meditation*. Sri Lanka: Maharagama, 1985 (?).
- Dhammadharo, Ajahn, 1987: *Frames of Reference*. Ṭhānissaro (tr.). Bangkok: 1987.
- Dhammadharo, Ajahn, 1993 (1977): “Questions and Answers on the Nature of Insight Practice”. In: Kornfield: *Living Buddhist Masters*. Kandy: BPS, 1993 (1977), pp. 259–270.
- Dhammadharo, Ajahn, 1996 (1979): *Keeping the Breath in Mind & Lessons in Samādhi*. Thailand/Malaysia: Wave, 1996 (1979).

- Dhammadharo, Ajahn, 1997: *The Skill of Release*. Ṭhānissaro (tr.). Malaysia: Wave, 1997.
- Dhammananda, K. Sri, 1987: *Meditation: the Only Way*. Malaysia, Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society, 1987.
- Dhammasudhi, Chao Khun Sobhana, 1968 (1965): *Insight Meditation*. London: Buddhapadīpa Temple, 1968 (1965).
- Dhammasudhi, Chao Khun Sobhana, 1969: *The Real Way to Awakening*. London: Buddhapadīpa Temple, 1969.
- Dhammavuddho Thera, 1994: *Samatha and Vipassanā*. Malaysia, Kuala Lumpur: 1994.
- Dhammavuddho Thera, 1999: *Liberation, Relevance of Sutta-Vinaya*. Malaysia, Kuala Lumpur: Wave, 1999.
- Dhammiko, Bhikkhu, 1961: “Die Übung in den Pfeilern der Einsicht”. In: *Buddhistische Monatsblätter* (Hamburg), 1961, pp. 179–191.
- Dhīravamsa, 1988 (1974): *The Middle Path of Life; Talks on the Practice of Insight Meditation*. California: Blue Dolphin, 1988 (1974).
- Dhīravamsa, 1989 (1982): *The Dynamic Way of Meditation*. Wellingborough: Crucible, 1989 (1982).
- Dumont, Louis, 1962: “The Conception of Kingship in Ancient India”. In: *Contributions to Indian Sociology*, 1962, vol. VI, pp. 48–77.
- Dwivedi, K.N., 1977: “Vipassanā and Psychiatry”. In: *Maha Bodhi*, 1977, vol. 85, nn. 8–10, pp. 254–256.
- Earle, J.B.B., 1984: “Cerebral Laterality and Meditation”. In: *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*. Shapiro (a cura di). New York: Aldine, 1984, pp. 396–414.
- Eden, P.M., 1984: “The Jhānas”. In: *Middle Way*, 1984, vol. 59, no 2, pp. 87–90.
- Edgerton, Franklin, 1998 (1953): *Buddhist Hybrid Sanskrit Grammar and Dictionary*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1998 (1953).
- Ehara, N.R.M. (et al., tr.), 1995 (1961): *The Path of Freedom (Vimuttimaggā)*. Kandy: BPS, 1995 (1961).
- Engler, John H., 1983: “Vicissitudes of the Self according to Psychoanalysis and Buddhism”. In: *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 1983, vol. 6, n. 1, pp. 29–72.
- Engler, John H., 1986: “Therapeutic Aims in Psychotherapy and Meditation”. In: *Transformations of Consciousness*. Wilber (et al., a cura di). London: Shambala, 1986, pp. 17–51.
- Epstein, Mark, 1984: “On the Neglect of Evenly Suspended Attention”. In: *Journal of Transpersonal Psychology*, 1984, vol. 16, n. 2, pp. 193–205.

- Epstein, Mark, 1986: "Meditative Transformations of Narcissism". In: *Journal of Transpersonal Psychology*, 1986, vol. 18, n. 2, pp. 143–158.
- Epstein, Mark, 1988: "The Deconstruction of the Self". In: *Journal of Transpersonal Psychology*, 1988, vol. 20, n. 1, pp. 61–69.
- Epstein, Mark, 1989: "Forms of Emptiness: Psychodynamic, Meditative and Clinical Perspectives". In: *Journal of Transpersonal Psychology*, 1989, vol. 21, n. 1, pp. 61–71.
- Epstein, Mark, 1990: "Psychodynamics of Meditation: Pitfalls on the Spiritual Path". In: *Journal of Transpersonal Psychology*, 1990, vol. 22, n. 1, pp. 17–34.
- Epstein, Mark, 1995: *Thoughts without a Thinker, Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. New York: Basic Books, 1995.
- Fenner, Peter, 1987: "Cognitive Theories of the Emotions in Buddhism and Western Psychology". In: *Psychologia*, 1987, n. 30, pp. 217–227.
- Fessel, Thorsten K. H., 1999: *Studien zur "Einübung von Gegenwärtigkeit" (Satipaṭṭhāna) nach der Sammlung der Lehrreden (Sutta-Piṭaka) der Theravādin*. Tesi magistrale, Universität Tübingen, 1999.
- Festinger, Leon, 1957: *A Theory of Cognitive Dissonance*. New York: Row, Peterson & Co., 1957.
- Fleischman, Paul R., 1986: *The Therapeutic Action of Vipassanā*. Kandy: BPS (Wh), 1986.
- Fraille, Miguel, 1993: *Meditación Budista y Psicoanálisis*. Madrid: EDAF, 1993.
- Frauwallner, Erich, (1963)–(1973): "Abhidharma Studien". In: *Wiener Zeitschrift für die Kunde Süd- und Ostasiens*; n. 7 (1963) pp. 20–36; n. 8 (1964), pp. 59–99; n. 15 (1971), pp. 69–121; n. 16 (1972), pp. 95–152; n. 17 (1973) pp. 97–121.
- Fromm, Erich, 1960: "Psychoanalysis and Zen Buddhism". In: *Zen Buddhism and Psychoanalysis*. Suzuki (a cura di). London: Allen and Unwin, 1960, pp. 77–141.
- Fryba, Mirko, 1989 (1987): *The Art of Happiness: Teachings of Buddhist Psychology*. Boston: Shambala 1989 (1987).
- Gethin, Rupert, 1986: "The Five Khandhas". In: *Journal of Indian Philosophy*, 1986, n. 14, pp. 35–53.
- Gethin, Rupert, 1992: *The Buddhist Path to Awakening: A Study of the Bodhipakkhiyā Dhammā*. Leiden: Brill, 1992.
- Gethin, Rupert, 1994: "Bhavaṅga and Rebirth According to the Abhidhamma". In: *The Buddhist Forum*, London: School of Oriental and African Studies, 1994, vol. 3 (1991–93), pp. 11–35.
- Gethin, Rupert, 1997a: "Cosmology and Meditation". In: *History of Religions*, 1997, vol. 36, pp. 183–217.

- Gethin, Rupert, 1997b: “Wrong View and Right View in the Theravāda Abhidhamma”. In: *Recent Researches in Buddhist Studies*. Dhammajoti (et al., a cura di). Colombo/Hong Kong: Y. Karunadasa Felicitation Committee, 1997, pp. 211–229.
- Gnanarama, Pategama, 1998: *Aspects of Early Buddhist Sociological Thought*, Singapore: Ti-Sarana Buddhist Association.
- Goenka, S.N., 1994a (1991): “Buddha’s Path is to Experience Reality”. In: *Sayagyi U Ba Khin Journal*. India, Igatpuri: VRI, 1994 (1991), pp. 109–113.
- Goenka, S.N., 1994b: “Sensation, the Key to Satipaṭṭhāna”. In: *Vipassanā Newsletter*. India, Igatpuri: VRI, 1994, vol. 3, n. 5.
- Goenka, S.N., 1999: *Discourses on Satipaṭṭhāna Sutta*. India, Igatpuri: VRI, 1999.
- Gokhale, Balkrishna Govind, 1976: “The Image World of the Thera-Therī-Gāthās”. In: *Malalasekera Commemoration Volume*. Wijesekera (a cura di). Colombo: Malalasekera Commemoration Volume Editorial Committee, 1976, pp. 96–110.
- Goldstein, Joseph, 1985 (1976): *The Experience of Insight: A Natural Unfolding*. Kandy: BPS, 1985 (1976).
- Goldstein, Joseph, 1994: *Insight Meditation*. Boston: Shambala, 1994.
- Goleman, Daniel, 1975: “Meditation and Consciousness: An Asian Approach to Mental Health”, in *American Journal of Psychotherapy*, vol. 30, n. 1, pp. 41–54.
- Goleman, Daniel, 1977a: “The Role of Attention in Meditation and Hypnosis”. In: *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 1977, vol. 25, n. 4, pp. 291–308.
- Goleman, Daniel, 1977b: *The Varieties of the Meditative Experience*. New York: Irvington, 1977.
- Goleman, Daniel, 1980 (1973): *The Buddha on Meditation and Higher States of Consciousness*. Kandy, BPS (Wh), 1980 (1973).
- Gomez, Louis O., 1976: “Proto-Mādhyamika in the Pāli Canon”. In: *Philosophy East and West*, 1976, vol. 26, n. 2, pp. 137–165.
- Gombrich, Richard F., 1996: *How Buddhism Began, the Conditioned Genesis of the Early Teachings*. London: Athlone Press, 1996.
- Govinda, Lama Anagarika, 1991 (1961): *The Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1991 (1961).
- Griffith, Paul J., 1981: “Concentration or Insight, the Problematic of Theravāda Buddhist Meditation Theory”. In: *Journal of the American Academy of Religion*, 1981, vol. 49, n. 4, pp. 605–624.
- Griffith, Paul J., 1983: “Buddhist Jhāna: a Form-Critical Study”. In: *Religion*, 1983, n. 13, pp. 55–68.

- Griffith, Paul J., 1986: *On Being Mindless: Buddhist Meditation and the Mind-Body Problem*. Illinois, La Salle: Open Court, 1986.
- Griffith, Paul J., 1992: "Memory in Classical Yogācāra". In: *In the Mirror of Memory*. Gyatso (a cura di). New York: State University Press, 1992, pp. 109–131.
- Gruber, Hans, 1999: *Kursbuch Vipassanā*. Frankfurt: Fischer 1999.
- Guenther, Herbert von, 1991 (1974): *Philosophy and Psychology in the Abhidharma*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1991 (1974).
- Gunaratana, Mahāthera Henepola, 1981: *The Satipatthāna Sutta and its Application to Modern Life*. Kandy: BPS (Wh), 1981.
- Gunaratana, Mahāthera Henepola, 1992: *Mindfulness in Plain English*. Malaysia: Wave, 1992.
- Gunaratana, Mahāthera Henepola, 1996 (1985): *The Path of Serenity and Insight*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1996 (1985).
- Gyatso, Janet, 1992: "Introduction". In: *In the Mirror of Memory*. Gyatso (a cura di). New York: State University Press, 1992, pp. 1–19.
- Gyori, T.I., 1996: *The Foundations of Mindfulness (Satipatthāna) as a Microcosm of the Theravāda Buddhist World View*. Tesi magistrale, Washington: American University, 1996.
- Hamilton, Sue, 1995a: "Anattā: A Different Approach". In: *Middle Way*, 1995, vol. 70, n. 1, pp. 47–60.
- Hamilton, Sue, 1995b: "From the Buddha to Buddhaghosa: Changing Attitudes toward the Human Body in Theravāda Buddhism". In: *Religious Reflections on the Human Body*. Law (a cura di). Bloomington: Indiana University Press, 1995, pp. 46–63.
- Hamilton, Sue, 1996: *Identity and Experience: the Constitution of the Human Being According to Early Buddhism*. London: Luzac Oriental, 1996.
- Hamilton, Sue, 1997: "The Dependent Nature of the Phenomenal World". In: *Recent Researches in Buddhist Studies*. Dhammajoti (et al., a cura di). Colombo/Hong Kong: Y. Karunadasa Felicitation Committee, 1997, pp. 276–291.
- Hanly, Charles, 1984: "Ego Ideal and Ideal Ego". In: *International Journal of Psychoanalysis*, 1984, n. 65, pp. 253–261.
- Hare, E.M. (tr.), 1955: *The Book of the Gradual Sayings*. Vol IV. London: PTS, 1955.
- Harvey, Peter, 1986: "Signless Meditations in Pāli Buddhism". In: *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 1986, vol. 9, n. 1, pp. 25–52.
- Harvey, Peter, 1989: "Consciousness Mysticism in the Discourses of the Buddha". In: *The Yogi and the Mystic*. Werner (a cura di). London: Curzon Press, 1989, pp. 82–102.

- Harvey, Peter, 1995: *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvāna in Early Buddhism*. England, Surrey: Curzon, 1995.
- Harvey, Peter, 1997: "Psychological Aspects of Theravāda Buddhist Meditation Training", In: *Recent Researches in Buddhist Studies*. Dhammajoti (et al., a cura di). Colombo/Hong Kong: Y. Karunadasa Felicitation Committee, 1997, pp. 341–366.
- Hayashima, Kyosho, 1967: "Asubha". In: *Encyclopedia of Buddhism*. Sri Lanka, 1967, vol. 2, pp. 270–281.
- Hecker, Hellmuth, 1999: "Achtsamkeit und Ihr Vierfacher Aspekt". In: *Buddhistische Monatsblätter*, Hamburg, 1999, vol. 45, n. 1, pp. 10–12.
- Heiler, Friedrich, 1922: *Die Buddhistische Versenkung*. München: Reinhardt, 1922.
- Holt, John C., 1999 (1981): *Discipline, the Canonical Buddhism of the Vinayapīṭaka*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1999 (1981).
- Horner, I.B., 1934: "The Four Ways and the Four Fruits in Pāli Buddhism". In: *Indian Historical Quarterly*, 1934, pp. 785–796.
- Horner, I.B. (tr.), 1969: *Milinda's Question*. Vol 1. London: Luzac, 1969.
- Horner, I.B., 1979 (1936): *The Early Buddhist Theory of Man Perfected*. Delhi: Oriental Books, 1979 (1936).
- Horsch, P., 1964: "Buddhas erste Meditation". In: *Asiatische Studien*, 1964, vol. 17, pp. 100–154.
- Hurvitz, Leon, 1978: "Fa-Sheng's Observations on the Four Stations of Mindfulness". In: *Mahāyāna Buddhist Meditation*. Kiyota (a cura di). Honolulu: University Press of Hawai, 1978, pp. 207–248.
- Ireland, John D., 1977: "The Buddha's Advice to Bāhiya". In: *Pāli Buddhist Review*, 1977, vol. 2, n. 3, pp. 159–161.
- Janakabhivamsa, U, 1985 (?): *Vipassanā Meditation the Path to Enlightenment*. Sri Lanka: Systematic Print, 1985 (?).
- Jayasuriya, W.F., 1988 (1963): *The Psychology & Philosophy of Buddhism*. Malaysia, Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society, 1988 (1963).
- Jayatilleke, K.N., 1948: "Some Problems of Translation and Interpretation, I". In: *University of Ceylon Review*, 1948, vol. 7, pp. 208–224.
- Jayatilleke, K.N., 1967: "Avijjā". In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1967, vol. 2, pp. 454–459.
- Jayatilleke, K.N., 1970: "Nirvāna". In: *Middle Way*, London, 1970, vol. 45, n. 3, pp. 112–117.
- Jayatilleke, K.N., 1980 (1963): *Early Buddhist Theory of Knowledge*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1980 (1963).

- Jayawardhana, Bandula, 1988: “Determinism”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1988, vol. 4, pp. 392–412.
- Jayawickrama, N.A., 1948: “A Critical Analysis of the Sutta Nipāta”. Tesi dottorale, University of London, 1948, publ. in: *Pāli Buddhist Review*, 1976–8, vol. 1, pp. 75–90, 137–163; vol. 2, pp. 14–41, 86–105, 141–158; vol. 3, pp. 3–19, 45–64, 100–112.
- Johansson, Rune E.A., 1965: “Citta, Mano, Viññāṇa – a Psychosemantic Investigation”. In: *University of Ceylon Review*, 1965, vol. 23, nn. 1 e 2, pp. 165–215.
- Johansson, Rune E.A., 1969: *The Psychology of Nirvana*. London: Allen and Unwin, 1969.
- Johansson, Rune E.A., 1985 (1979): *The Dynamic Psychology of Early Buddhism*. London: Curzon, 1985 (1979).
- Jootla, Susan Elbaum, 1983: *Investigation for Insight*. Kandy: BPS (Wh), 1983.
- Jotika, U; Dhamminda, U (tr.), 1986: *Mahāsatiṭṭhāna Sutta*. Burma: Migadavun Monastery, 1986.
- Jumnien, Ajahn, 1993 (1977): “Recollections of an Interview”. In: Kornfield: *Living Buddhist Masters*. Kandy: BPS 1993 (1977), pp. 275–285.
- Kalupahana, David J., 1975: *Causality: The Central Philosophy of Buddhism*. Hawai‘i: University Press, 1975.
- Kalupahana, David J., 1992 (1987): *The Principles of Buddhist Psychology*. Delhi: Sri Satguru, 1992 (1987).
- Kalupahana, David J., 1994 (1992): *A History of Buddhist Philosophy: Continuities and Discontinuities*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1994 (1992).
- Kalupahana, David J., 1999: “Language”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1999, vol. 6, pp. 282–284.
- Kamalashila, 1994 (1992): *Meditation: the Buddhist Way of Tranquility and Insight*. Glasgow: Windhorse, 1994 (1992).
- Kariyawasam, A.G.S, 1984: “Delight”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1984, vol. 4, pp. 358–359.
- Karunadasa, Y., 1989 (?1967): *Buddhist Analysis of Matter*. Singapore: Buddhist Research Society, 1989 (2^a ed.).
- Karunadasa, Y., 1994: “Nibbānic Experience: a Non-Transcendental Interpretation”. In: *Sri Lanka Journal of Buddhist Studies*, 1994, vol. 4, pp. 1–13.
- Karunadasa, Y., 1996: *The Dhamma Theory*. Kandy: BPS (Wh), 1996.
- Karunaratne, Upali, 1989: “Dhammānupassanā”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1989, vol. 4, pp. 484–486.

- Karunaratne, Upali, 1993: “Indriya Saṃvara”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1993, vol. 5, pp. 567–568.
- Karunaratne, Upali, 1996: “Jhāna”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1996, vol. 6, pp. 50–55.
- Karunaratne, Upali, 1999a: “Kāyagatāsati”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1999, vol. 6, pp. 168–169.
- Karunaratne, Upali, 1999b: “Khandha”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1999, vol. 6, pp. 192–201.
- Karunaratne, Upali, 1999c: “Kilesa”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1999, vol. 6, pp. 213–222.
- Karunaratne, W.S., 1979: “Change”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1979, vol. 4, pp. 115–123.
- Karunaratne, W.S., 1988a: *Buddhism: Its Religion and Philosophy*. Singapore: Buddhist Research Society, 1988.
- Karunaratne, W.S., 1988b: *The Theory of Causality in Early Buddhism*. Sri Lanka, Nugegoda: Indumati Karunaratne, 1988.
- Kassapa, Bhikkhu, 1966: “Meditation – Right and Wrong”. In: *Maha Bodhi*, 1966, vol. 74, nos. 11/12, pp. 242–245.
- Katz, Nathan, 1979: “Does the Cessation of the World Entail the Cessation of the Emotions?” In: *Pāli Buddhist Review*, 1979, vol. 4, n. 3, pp. 53–65.
- Katz, Nathan, 1989 (1982): *Buddhist Images of Human Perfection*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1989 (1982).
- Keown, Damien, 1992: *The Nature of Buddhist Ethics*. London: MacMillan, 1992.
- Khanti, Sayadaw, 1984: *Ānāpāna*. Ashin Parama (tr.). Myanmar, Rangoon: Department for Religious Affairs, 1984.
- Khantipālo, Bhikkhu, 1981: *Calm and Insight: A Buddhist Manual for Meditators*. London: Curzon, 1981.
- Khantipālo, Bhikkhu, 1986 (1968): *Practical Advice for Meditators*. Kandy: BPS (Wh), 1986 (1968).
- Khemacari Mahathera, 1985: “A Discourse on *Satipaṭṭhāna*”. In: Sujīva: *Hop on Board the Ship of Mindfulness*. Singapore: Kowah Printing, 1985, pp. 17–39.
- Kheminda Thera, 1980: *The Way of Buddhist Meditation (Serenity and Insight according to the Pāli Canon)*. Colombo: Lake House, 1980.
- Kheminda Thera, 1990 (1979): *Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation: Criticism and Replies*. Malaysia: Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society, 1990 (1979).
- Kheminda Thera, 1992 (1965): *Path, Fruit and Nibbāna*. Colombo: Balcombe, 1992 (1965).

- King, Winston L., 1992 (1980): *Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1992 (1980).
- Kloppenborg, Ria, 1990: "The Buddha's Redefinition of Tapas". In: *Buddhist Studies Review*, 1990, vol. 7, nn. 1/2, pp. 49–73.
- Knight, Charles F., 1985 (1970): *Mindfulness – an all Time Necessity*. Kandy: BPS (BL), 1985 (1970).
- Kor Khao Suan Luang, 1985: *Directing to Self-Penetration*. Kandy: BPS (Wh), 1985.
- Kor Khao Suan Luang, 1991: *Looking Inward: Observations on the Art of Meditation*. Kandy: BPS (Wh), 1991.
- Kor Khao Suan Luang, 1993: *Reading the Mind, Advice for Meditators*. Kandy: BPS (Wh), 1993.
- Kor Khao Suan Luang, 1995: *A Good Dose of Dhamma, for Meditators when They Are ill*. Kandy: BPS (BL), 1995.
- Kornfield, Jack, 1977: *The Psychology of Mindfulness Meditation*. Tesi dottorale. USA: Saybrook Institute, 1977.
- Kornfield, Jack, 1979: "Intensive Insight Meditation". In: *Journal of Transpersonal Psychology* 1979, vol. 11, n. 1, pp. 41–58.
- Kornfield, Jack, 1993 (1977): *Living Buddhist Masters*. Kandy: BPS, 1993 (1977).
- Kundalābhivaṃsa, Sayadaw U, 1993: *Dhamma Discourses*. Khin Mya Mya (tr.). Singapore: (inedito), 1993.
- Kyaw Min, U, 1980: *Buddhist Abhidhamma: Meditation and Concentration*. Singapore: Times Books International, 1980.
- Lamotte, Étienne (tr.), 1970: *Le Traité de la Grande Vertu de Sagesse de Nāgārjuna (Mahāprajñāpāramitāsāstra)*. Louvain: Institut Orientaliste, 1970, vol. III.
- Law, Bimala C. (tr.), 1922: *Designation of Human Types*. Oxford: PTS, 1922.
- Law, Bimala C., 1979 (1932): *Geography of Early Buddhism*. Delhi: Oriental Books, 1979 (1932).
- Ledi Sayadaw, (n.d.): *Treatise on Meditation*. Manoscritto inedito, U Hla Maung (tr.). Myanmar: Burma Pitaka Association, (n.d.).
- Ledi Sayadaw, 1983 (1971): *The Requisites of Enlightenment*. Ñāṇaṇḍika (tr.). Kandy: BPS (Wh), 1983 (1971).
- Ledi Sayadaw, 1985 (1977): *The Noble Eightfold Path and its Factors Explained*. U Saw Tun Teik (tr.). Kandy: BPS (Wh), 1985 (1977).
- Ledi Sayadaw, 1986a: *The Buddhist Philosophy of Relations*. U Ñāṇa (tr.). Kandy: BPS (Wh), 1986.
- Ledi Sayadaw, 1986b (1961): *The Manual of Insight*. U Ñāṇa (tr.). Kandy: BPS (Wh), 1986 (1961).

- Ledi Sayadaw, 1999a: “The Manual of the Four Noble Truths”. In: *Manuals of Dhamma*, India, Igatpuri: VRI, 1999, pp. 133–51.
- Ledi Sayadaw, 1999b: “The Manual of Law”. Barua et al. (tr.). In: *Manuals of Dhamma*, India, Igatpuri: VRI, 1999, pp. 93–131.
- Ledi Sayadaw, 1999c: *Manual of Mindfulness of Breathing*. U Sein Nyo Tun (tr.). Kandy: BPS, 1999.
- Ledi Sayadaw, 1999d: “The Manual of Right Views”. U Maung Gyi (et al., tr.). In: *Manuals of Dhamma*, India, Igatpuri: VRI, 1999, pp. 63–91.
- Levine, Stephen, 1989 (1979): *A Gradual Awakening*. New York: Anchor Books, 1989 (1979).
- Lin Li-Kouang, 1949: *L’Aide-Mémoire de la Vraie Loi (Saddharma-Smṛtyupasthāna-Sūtra)*. Paris: Adrien-Maisonneuve, 1949.
- Ling, Trevor, 1967: “Mysticism and Nibbāna”. In: *Middle Way*, London, 1967, vol. 41, n. 4, pp. 163–168.
- Lopez, Donald S., 1992: “Memories of the Buddha”. In: *In the Mirror of Memory*. Gyatso (a cura di). New York: State University Press, 1992, pp. 21–45.
- Mahā Boowa, Phra Ajahn, 1983: *Wisdom Develops Samādhi*. Bangkok: Pow Bhavana Foundation, Wave, 1983.
- Mahā Boowa, Phra Ajahn, 1994: *Kammattthāna, the Basis of Practice*. Malaysia: Wave, 1994.
- Mahā Boowa, Phra Ajahn, 1997: *Patipadā or the Mode of Practice of Ven. Acharn Mun*. Thailand, Wat Pa Baan Taad: Ruen Kaew Press, 1997.
- Mahasi Sayadaw, 1981: *The Wheel of Dhamma*. U Ko Lay (tr.). Myanmar, Rangoon: Buddhasāsana Nuggaha Organisation, 1981.
- Mahasi Sayadaw, 1990: *Satipatthāna Vipassanā: Insight through Mindfulness*. Kandy: BPS (Wh), 1990.
- Mahasi Sayadaw, 1991 (1971): *Practical Insight Meditation: Basic and Progressive Stages*. U Pe Thin (et al., tr.). Kandy: BPS, 1991 (1971).
- Mahasi Sayadaw, 1992 (1981): *A Discourse on the Mālunyaṅputta Sutta*. U Htin Fatt (tr.). Malaysia: Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society, 1992 (1981).
- Mahasi Sayadaw, 1994 (1965): *The Progress of Insight: A Treatise on Buddhist Satipatthāna Meditation*. Ñāṇaponika (tr.). Kandy: BPS, 1994 (1965).
- Mahasi Sayadaw, 1996: *The Great Discourse on Not Self*. U Ko Lay (tr.). Bangkok: Buddhadhamma Foundation, 1996.
- Malalasekera, G.P., 1965: “Anattā”. In *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1965, vol. 1, pp. 567–576.
- Malalasekera, G.P., 1995 (1937): *Dictionary of Pāli Proper Names*. 2 voll. Delhi: Munshiram Manoharlal, 1995.

- Mangalo, Bhikkhu, 1988 (1970): *The Practice of Recollection*. London: Buddhist Society, 1988 (1970).
- Mann, Robert (et al.), 1992: *Buddhist Character Analysis*. England, Bradford on Avon: Aukana, 1992.
- Manné, Joy, 1990: “Categories of Sutta in the Pāli Nikāyas”. In: *Journal of the Pāli Text Society*, 1990, vol. 15, pp. 30–87.
- Marasinghe, M.M.J., 1974: *Gods in Early Buddhism*. University of Sri Lanka, 1974.
- Masefield, Peter, 1979: “The Nibbāna-Parinibbāna Controversy”. In: *Religion*, 1979, vol. 9, pp. 215–230.
- Masefield, Peter, 1987: *Divine Revelation in Buddhism*. Colombo: Sri Lanka Institute of Traditional Studies, 1987.
- Matthews, B., 1975: “Notes on the Concept of the Will in Early Buddhism”. In: *Sri Lanka Journal of the Humanities*, 1975, n. 12, pp. 152–160.
- McGovern, William Montgomery, 1979 (1872): *A Manual of Buddhist Philosophy*. Delhi: Nag Publ., 1979 (ristampa).
- Meier, Gerhard, 1978: *Heutige Formen von Satipatthāna Meditationen*. Tesi dottorale, Universität Hamburg, 1978.
- Mendis, N.K.G., 1985: *The Abhidhamma in Practice*. Kandy: BPS (Wh), 1985.
- Mills, L.C.R., 1992: “The Case of the Murdered Monks”. In: *Journal of the Pāli Text Society*, 1992, vol. 16, pp. 71–75.
- Minh Chau, Bhikṣu Thich, 1991: *The Chinese Madhyama Āgama and the Pāli Majjhima Nikāya*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1991.
- Monier-Williams, 1995 (1899): *A Sanskrit-English Dictionary*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1995 (1899).
- Naeub, Ajahn, 1993 (1977): “The Development of Insight”. In: Kornfield: *Living Buddhist Masters*. Kandy: BPS, 1993 (1977), pp. 133–158.
- Namto, Bhikkhu, 1984 (1979): *Wayfaring - a Manual for Insight Meditation*. Kandy: BPS (Wh), 1984 (1979).
- Ñāṇamoli, Bhikkhu (tr.), 1962: *The Guide (Netti)*. London: PTS, 1962.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu (tr.), 1978 (1960): *The Minor Readings and the Illustrator of Ultimate Meaning*. Oxford: PTS, 1978 (1960).
- Ñāṇamoli, Bhikkhu, 1980 (1971): *A Thinker’s Note Book*. Kandy: BPS 1980 (1971).
- Ñāṇamoli, Bhikkhu (tr.), 1982a (1952): *Mindfulness of Breathing*. Kandy: BPS, 1982 (1952).
- Ñāṇamoli, Bhikkhu (tr.), 1982b: *The Path of Discrimination (Paṭisambhidāmagga)*. London: PTS, 1982.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu (tr.), 1991 (1956): *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. Kandy: BPS, 1991 (1956).

- Ñāṇamoli, Bhikkhu, 1994: *A Pāli-English Glossary of Buddhist Technical Terms*. Kandy: BPS, 1994.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu, (et al., tr.), 1995: *The Middle Length Discourses of the Buddha*. Kandy: BPS, 1995.
- Ñāṇananda, Bhikkhu, 1984 (1973): *Ideal Solitude*. Kandy: BPS (Wh), 1984 (1973).
- Ñāṇananda, Bhikkhu, 1985 (1974): *The Magic of the Mind in Buddhist Perspective*. Kandy: BPS, 1985 (1974).
- Ñāṇananda, Bhikkhu, 1986 (1971): *Concept and Reality in Early Buddhist Thought*. Kandy: BPS, 1986 (1971).
- Ñāṇananda, Bhikkhu, 1993: *Towards Calm and Insight: Some Practical Hints*. Sri Lanka, Meetirigala: Nissarana Vanaya, 1993.
- Ñāṇananda, Bhikkhu, 1999: *Seeing Through, a Guide to Insight Meditation*. Sri Lanka, Devalegama: Pothgulgala Aratya, 1999.
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1950: “Satipaṭṭhāna. Die Botschaft an den Westen”. In: *Studia Pāli Buddhistica* (Hamburg), 1950, pp. 1–27.
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1951: “Satipaṭṭhāna als ein Weg der Charakter Harmonisierung”. In: *Einsicht*, 1951, pp. 34–38.
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1973 (1951): *Kommentar zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit*. Konstanz: Christiani, 1973 (1951).
- Ñāṇaṇṇika Thera (tr.), 1977 (1949): *Sutta Nipāta*. Konstanz: Christiani, 1977 (1949).
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1978: *The Roots of Good and Evil*. Kandy: BPS (Wh), 1978.
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1983: *Contemplation of Feeling*. Kandy: BPS (Wh), 1983.
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1985 (1949): *Abhidhamma Studies: Researches in Buddhist Psychology*. Kandy: BPS, 1985 (1949).
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1986a (1959): *Anatta and Nibbāna*. Kandy: BPS (Wh), 1986 (1959).
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1986b (1968): *The Power of Mindfulness*. Kandy: BPS (Wh), 1986 (1968).
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1988 (1964): *The Simile of the Cloth*. Kandy: BPS (Wh), 1988 (1964).
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1990 (1967): *Protection through Satipaṭṭhāna*. Kandy: BPS (BL), 1990 (1967).
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1992 (1962): *The Heart of Buddhist Meditation*. Kandy: BPS, 1992 (1962).
- Ñāṇaṇṇika Thera, 1993 (1958): *The Four Sublime States*. Kandy: BPS (Wh), 1993 (1958).

- Ñāṇarāma, Mātara Srī, 1990: *Ānāpānāsati Bhāvanā*. Wettimuny (tr.). Colombo: 1990.
- Ñāṇarāma, Mātara Srī, 1993 (1983): *The Seven Stages of Purification and the Insight Knowledges*. Kandy: BPS, 1993 (1983).
- Ñāṇarāma, Mātara Srī, 1997: *The Seven Contemplations of Insight*. Kandy: BPS, 1997.
- Ñāṇarāma, Pategama, 1997: *The Mission Accomplished: A Historical Analysis of the Mahāparinibbāna Sutta*. Singapore: Ti-Sarana Buddhist Association, 1997.
- Ñāṇarāma, Pategama, 1998: *Aspects of Early Buddhist Sociological Thought*. Singapore: Ti-Sarana Buddhist Association, 1998.
- Ñāṇasaṃvara, Somdet Phra, 1961: *A Guide to Awareness, Dhamma Talks on the Foundations of Mindfulness*. USA: Buddhadharma Meditation Centre, 1961.
- Ñāṇasaṃvara, Somdet Phra, 1974: *Contemplation of the Body*. Bangkok: Maha-makut, 1974.
- Ñāṇatiloka Thera, 1910: *Kleine Systematische Pāli Grammatik*. München: Oskar Schloss, 1910.
- Ñāṇatiloka Thera, 1983 (1938): *Guide through the Abhidhamma Pitaka*. Kandy: BPS, 1983 (1938).
- Ñāṇatiloka Thera, 1988 (1952): *Buddhist Dictionary*. Kandy: BPS 1988 (1952).
- Ñāṇuttara Thera, 1990 (1979): *Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation: Criticism and Replies*. Malaysia: Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society, 1990 (1979).
- Ñāṇavīra Thera, 1987: *Clearing the Path*. Colombo: Path Press 1987.
- Nanayakkara, S.K., 1989: “Dukkha”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1989, vol. 4, pp. 696–702.
- Nanayakkara, S.K., 1993a: “Impermanence”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1993, vol. 5, pp. 537–539.
- Nanayakkara, S.K., 1993b: “Insight”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1993, vol. 5, pp. 580–584.
- Nanayakkara, S.K., 1999: “Kusala”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1999, vol. 6, pp. 258–259.
- Naranjo, Claudio (et al.), 1971 : *On the Psychology of Meditation*. London: Allen and Unwin 1971.
- Newman, John W., 1996: *Disciplines of Attention: Buddhist Insight Meditation, The Ignatian Spiritual Exercises and Classical Psychoanalysis*. New York: Peter Lang Publ., 1996.
- Nhat Hanh, Thich, 1990: *Transformation & Healing: The Sutra on the Four Establishments of Mindfulness*. California, Berkeley: Parallax Press, 1990.

- Norman, K.R., 1984 (1982): “The Four Noble Truths: A Problem of Pāli Syntax”. In: *Indological and Buddhist Studies*. Hercus (a cura di). Delhi: Sri Satguru, 1984 (1982), pp. 377–391.
- Norman, K.R., 1991/93: “Mistaken Ideas about Nibbāna”. In: *The Buddhist Forum*, Skorupski (a cura di), University of London, School of Oriental and African Studies, 1991/93, vol. III, pp. 211–225.
- Norman, K.R., 1997: *A Philological Approach to Buddhism*. University of London, School of Oriental and African Studies, 1997.
- Ott, Julius von, 1912: “Das Satipaṭṭhāna Suttaṃ”. In: *Buddhistische Welt*, 1912, vol. 6, nn. 9/10, pp. 346–380.
- Pa Auk Sayadaw, 1995: *Mindfulness of Breathing and Four Elements Meditation*. Malaysia: Wave, 1995.
- Pa Auk Sayadaw, 1996: *Light of Wisdom*. Malaysia: Wave, 1996.
- Pa Auk Sayadaw: *Knowing and Seeing*. Malaysia (inedito), 1999.
- Panabokke, Gunaratne, 1993: *History of the Buddhist Saṅgha in India and Sri Lanka*. Sri Lanka: University of Kelaniya, 1993.
- Pande, Govind Chandra, 1957: *Studies in the Origins of Buddhism*. India: University of Allahabad, 1957.
- Pandey, Krishna Kumari, 1988: *Dhammānupassanā: A Psycho-Historicity of Mindfulness*. Tesi dottorale, Buddhist Department, University of Delhi, 1988.
- Paṇḍita, U (n.d.): *The Meaning of Satipaṭṭhāna*. Malaysia.
- Paṇḍita, U, 1993 (1992): *In this Very Life*. U Aggacitta (tr.). Kandy: BPS, 1993 (1992).
- Pensa, Corrado, 1977: “Notes on Meditational States in Buddhism and Yoga”. In: *East and West*, 1977, n. 27, pp. 335–344.
- Perera, T.H., 1968: “The Seven Stages of Purity”. In: *Maha Bodhi*, 1968, vol. 76, n. 7, pp. 208–211.
- Piatigorsky, Alexander, 1984: *The Buddhist Philosophy of Thought*. London: Curzon, 1984.
- Piyadassi Thera, 1972: *Mindfulness: A Requisite for Mental Hygiene*. In: *Maha Bodhi*, 1972, vol. 80, nn. 10/11, pp. 474–476.
- Piyadassi Thera, 1998: *Satta Bojjhaṅgā*. Malaysia, Penang: Inward Path, 1998.
- Pradhan, Ayodhya Prasad, 1986: *The Buddha’s System of ‘Meditation’*. 4 voll. Delhi: Sterling, 1986.
- Premasiri, P.D., 1972: *The Philosophy of the Aṭṭhakavagga*. Kandy: BPS (Wh), 1972.

- Premasiri, P.D., 1976: “Interpretation of Two Principal Ethical Terms in Early Buddhism”. In: *Sri Lanka Journal of the Humanities*, 1976, vol. 2, n. 1, pp. 63–74.
- Premasiri, P.D., 1981: “The Role of the Concept of Happiness in the Early Buddhist Ethical System”. In: *Sri Lanka Journal of the Humanities*, 1981, vol. 7, pp. 61–81.
- Premasiri, P.D., 1987a: “Early Buddhist Analysis of Varieties of Cognition”. In: *Sri Lanka Journal of Buddhist Studies* 1987, vol. 1, pp. 51–69.
- Premasiri, P.D., 1987b: “Early Buddhism and the Philosophy of Religion”. In: *Sri Lanka Journal of the Humanities*, 1987, vol. 13, nn. 1/2, pp. 163–184.
- Premasiri, P.D., 1989: “Dogmatism”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1989, vol. 4, pp. 655–662.
- Premasiri, P.D., 1990a: “Emotion”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1990, vol. 5, pp. 57–64.
- Premasiri, P.D., 1990b: “Epistemology”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1990, vol. 5, pp. 95–112.
- Premasiri, P.D., 1990c: “Ethics”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1990, vol. 5, pp. 144–165.
- Premasiri, P.D., 1991: “The Social Relevance of the Buddhist Nibbāna Ideal”. In: *Buddhist Thought and Ritual*. Kalupahana (a cura di). New York: Paragon House, 1991, pp. 45–56.
- Pruden, Leo M. (tr.), 1988–90: *Abhidharmakośabhāṣyam* by Louis de la Vallée Poussin. 4 voll. Berkeley: Asian Humanities Press, 1988–90.
- Rahula, Walpola, 1962: “A Comparative Study of Dhyānas According to Theravāda, Sarvāstivāda and Mahāyāna”. In: *Maha Bodhi*, 1962, vol. 70, n. 6, pp. 190–199.
- Rahula, Walpola, 1997: *Humour in Pāli Literature*. Sri Lanka, Kotte: Buddhist Study & Research Institute, 1997.
- Ray, Reginald A., 1994: *Buddhist Saints in India*. New York: Oxford University Press, 1994.
- Reat, N. Ross, 1987: “Some Fundamental Concepts of Buddhist Psychology”. In: *Religion*, 1987, n. 17, pp. 15–28.
- Rhys-Davids, C.A.F., 1898: “On the Will in Buddhism”. In: *Journal of the Royal Asiatic Society*, January 1898, pp. 47–59.
- Rhys-Davids, C.A.F. (tr.), 1922 (1900): *A Buddhist Manual of Psychological Ethics*. Oxford: PTS, 1922 (1900).
- Rhys-Davids, C.A.F., 1927a: “Dhyāna in Early Buddhism”. In: *Indian Historical Quarterly*, 1927, n. 3, pp. 689–715.

- Rhys-Davids, C.A.F., 1927b: "The Unknown Co-Founders of Buddhism". In: *Journal of the Royal Asiatic Society*, 1927, part II, pp. 193–208.
- Rhys-Davids, C.A.F., 1937: "Towards a History of the Skandha-Doctrine". In: *Indian Culture*, 1937, vol. 3, pp. 405–411, 653–662.
- Rhys-Davids, C.A.F., 1978 (1936): *The Birth of Indian Psychology and its Development in Buddhism*. Delhi: Oriental Books, 1978 (1936).
- Rhys-Davids, C.A.F., 1979 (1930): "Introduction". To Woodward (tr.): *The Book of the Kindred Sayings*. Vol V. London: PTS, 1979 (1930).
- Rhys-Davids, T.W. (et al.), 1966 (1910): *Dialogues of the Buddha*. Vol. II. London: PTS, 1966 (1910).
- Rhys-Davids, 1993 (1921–25), T.W. (et al.): *Pāli-English Dictionary*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1993 (1921–25).
- Rhys Davids, T.W., 1997 (1903): *Buddhist India*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1997 (1903).
- Rockhill, W. Woodville, 1907: *The Life of the Buddha and the Early History of his Order*. London: Trübner's Oriental Series, 1907.
- Samararatne, Godwin, 1997: "Watching Thoughts and Emotions". In: *The Meditative Way, Contemporary Masters*. Bucknell (a cura di). England, Surrey: Curzon Press, 1997, pp. 136–145.
- Santucci, James A., 1979: "Transpersonal Psychological Observations on Theravāda Buddhist Meditation Practises". In: *Journal of the International Association for Buddhist Studies*, 1979, vol. 2, n. 2, pp. 66–78.
- Sarachchandra, Ediriwira, 1994 (1958): *Buddhist Psychology of Perception*. Sri Lanka, Dehiwala: Buddhist Cultural Centre, 1994 (1958).
- Sasaki, Genjun H., 1992 (1986): *Linguistic Approach to Buddhist Thought*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1992 (1986).
- Schlingloff, Dieter (a cura di; tr.), 1964: *Ein Buddhistisches Yogalehrbuch*. (Sanskrittexte aus den Turfanfunden). Berlin: Akademie Verlag, 1964.
- Schmidt, Kurt (tr.), 1989: *Buddhas Reden*. Germany, Leimen: Kristkeitz, 1989.
- Schmithausen, Lambert, 1973: "Spirituelle Praxis und Philosophische Theorie im Buddhismus". In: *Zeitschrift für Missionswissenschaft und Religionswissenschaft*, 1973, vol. 57, n. 3, pp. 161–186.
- Schmithausen, Lambert, 1976: "Die Vier Konzentrationen der Aufmerksamkeit". In: *Zeitschrift für Missionswissenschaft und Religionswissenschaft*, 1976, n. 60, pp. 241–266.
- Schmithausen, Lambert, 1981: "On some Aspects of Descriptions or Theories of Liberating Insight and Enlightenment in Early Buddhism". In: *Studien*

- zum Jainismus und Buddhismus. Bruhn (et al., a cura di). Wiesbaden: Franz Steiner Verlag, 1981, pp. 199–250.
- Schönwert, Sigurd, 1968: “Los vom Selbst oder Los von den Beilegungen auf dem Wege der Satipaṭṭhāna”. In: *Yāna: Zeitschrift für Buddhismus und Religiöse Kultur auf Buddhistischer Grundlage*, 1968, vol. 21, pp. 105–112, 152–160, 188–195.
- Schrader, F. Otto, 1905: “On the Problem of Nirvāna”. In: *Journal of the Pāli Text Society*, 1905, vol. 5, pp. 157–170.
- Schumaker, Hans Wolfgang, 1957: *Bedeutung und Bedeutungsentwicklung des Terminus Saṅkhāra im frühen Buddhismus*. Dissertazione dottorale, Universität Bonn, 1957.
- Sekhera, Kalalalle, 1995: *The Path to Enlightenment*. Colombo: Godage & Brothers, 1995.
- Shapiro, Deane H., 1980: *Meditation: Self-Regulation Strategy & Altered State of Consciousness*. New York: Aldine, 1980.
- Shapiro, Deane H. (et al.), 1984: “Zen Meditation and Behavioral Self-Control”. In: *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*. Shapiro (a cura di). New York: Aldine, 1984, pp. 585–598.
- Shattock, Ernest Henry, 1970 (1958): *An Experiment in Mindfulness*. London: Rider & Co., 1970 (1958).
- Shwe Zan Aung (et al., tr.), 1979: *Points of Controversy*. London: PTS, 1979.
- Silananda, U, 1990: *The ‘Four Foundations’ of Mindfulness*. Boston: Wisdom, 1990.
- Silananda, U, 1995: *The Benefits of Walking Meditation*. Kandy: BPS (BL), 1995.
- Singh, Madan Mohan, 1967: *Life in North-Eastern India in Pre-Mauryan Times*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1967.
- Smith, Huston, 1959: *The Religions of Man*. New York: Mentor Book 1959.
- Sobti, H.S., 1985: *Nibbāna in Early Buddhism*. Delhi: Eastern Book, 1985.
- Solé-Leris, Amadeo, 1992 (1986): *Tranquility & Insight: An Introduction to the Oldest Form of Buddhist Meditation*. Kandy: BPS, 1992 (1986).
- Solé-Leris, Amadeo (et al., tr.), 1999: *Majjhima Nikāya*. Barcelona: Kairos, 1999.
- Soma Thera (tr.), 1981 (1941): *The Way of Mindfulness*. Kandy: BPS, 1981 (1941).
- Soma Thera, 1995 (1961): “Contemplation in the Dhamma”. In: *The Path of Freedom*. Ehara (tr.). Kandy: BPS, 1995 (1961), pp. 353–362.
- Soni, R.L., 1980: *The Only Way to Deliverance; The Buddhist Practise of Mindfulness*. Boulder: Prajñā Press, 1980.
- Speeth, Kathleen Riordan, 1982: “On Psychotherapeutic Attention”. In: *Journal of Transpersonal Psychology*, 1982, vol. 14, n. 2, pp. 141–160.

- Stcherbatsky, Theodor, 1994 (1922): *The Central Conception of Buddhism*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1994 (1922).
- Story, Francis, 1965: "Buddhist Meditation and the Layman". In: *Middle Way*, London 1965, vol. 39, n. 4, pp. 166–172.
- Story, Francis, 1975 (1962): "Introduction". In: *Vajirañāṇa: Buddhist Meditation in Theory and Practice*. Malaysia, Kuala Lumpur: 1975 (1962).
- Story, Francis, 1984 (1971): "Nibbāna". In: *Vajirañāṇa: The Buddhist Doctrine of Nibbāna*. Kandy: BPS (Wh), 1984 (1971).
- Strensky, Ivan, 1980: "Gradual Enlightenment, Sudden Enlightenment and Empiricism". In: *Philosophy East and West*, Honolulu, 1980, pp. 3–20.
- Stuart-Fox, Martin, 1989: "Jhāna and Buddhist Scholasticism". In: *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 1989, vol. 12, n. 2, pp. 79–110.
- Sujīva, ven., 1996: "Access & Fixed Concentration". In: *Vipassanā Tribune*, Malaysia, 1996, vol. 4, n. 2, pp. 6–11.
- Sujīva, ven., 2000: *Essentials of Insight Meditation Practice: A Pragmatic Approach to Vipassana*. Malaysia, Petaling Jaya: Buddhist Wisdom Centre, 2000.
- Sunlun Sayadaw, 1993 (1977): "The Yogi and Insight Meditation". In: Kornfield: *Living Buddhist Masters*. Kandy: BPS 1993 (1977), pp. 88–115.
- Swearer, Daniel K., 1967: *Knowledge as Salvation, A Study in Early Buddhism*. Tesi dottorale, University of Princeton, 1967.
- Swearer, Daniel K., 1971: *Secrets of the Lotus, Studies in Buddhist Meditation*. New York: MacMillan, 1971.
- Swearer, Daniel K., 1972: "Two Types of Saving Knowledges in the Pāli Suttas". In: *Philosophy East and West*, Honolulu, 1972, vol. 22, n. 4, pp. 355–371.
- Talamo, Vincenzo (tr.), 1998: *Samyutta Nikāya*. Roma: Ubaldini Editore, 1998.
- Tart, Charles T., 1994: *Living the Mindful Life*. Boston: Shambala, 1994.
- Tatia, Nathmal, 1951: *Studies in Jaina Philosophy*. India, Banaras: Jain Cultural Research Society, 1951.
- Tatia, Nathmal, 1992: "Samatha and Vipassanā". In: *Vipassanā; the Buddhist Way*. Sobti (a cura di). Delhi: Eastern Book, 1992, pp. 84–92.
- Taungpulu Sayadaw, 1993 (1977): "The Methodical Practice of Mindfulness Based on the Thirty-Two Constituent Parts of the Body". In: Kornfield: *Living Buddhist Masters*. Kandy: BPS, 1993 (1977), pp. 186–191.
- Than Daing, U, 1970: *Cittānupassanā & Vedanānupassanā*. Myanmar, Rangoon: Society for the Propagation of Vipassanā (Mogok Sayadaw), 1970.
- Ṭhānissaro, Bhikkhu, 1993: *The Mind like Fire Unbound*. Massachusetts, Barre: Dhamma Dana, 1993.

- Ṭhānissaro, Bhikkhu, 1994: *The Buddhist Monastic Code*. California: Mettā Forest Monastery, 1994.
- Ṭhānissaro, Bhikkhu, 1996: *The Wings to Awakening*. Massachusetts, Barre: Dhamma Dana, 1996.
- Thate, Phra Ajahn, 1996: *Meditation in Words*. Thailand, Nongkhai, Wat Hin Mark Pen: Wave, 1996.
- Thate, Phra Ajahn, 1997 (1991): *Steps along the Path*. Ṭhānissaro (tr.). Thailand, Nongkhai, Wat Hin Mark Pen: Wave, 1997 (1991).
- Ṭhitavaṇṇo, Bhikkhu, 1988: *Mind Development*. Buddhasukha (tr.). Bangkok: Mahamakut Buddhist University, 1988.
- Thiṭṭila, Ashin (tr.), 1969: *The Book of Analysis*. London: PTS, 1969.
- Tilakaratne, Asanga, 1993: *Nirvana and Ineffability*. Sri Lanka: University of Kelaniya, 1993.
- Tiwari, Mahesh, 1992: “Vedanānupassanā”. In: *Vipassanā, the Buddhist Way*. Sobti (a cura di). Delhi: Eastern Book, 1992, pp. 76–83.
- Vajirañāṇa, Paravahera Mahāthera, 1946: “Bodhipakkhiya Bhāvanā”. In: *Maha Bodhi*, 1946, vol. 54, nn. 5/6, pp. 45–52.
- Vajirañāṇa, Paravahera Mahāthera, 1975 (1962): *Buddhist Meditation in Theory and Practice*. Malaysia, Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society, 1975 (1962).
- Vajirañāṇa, Paravahera Mahāthera (et al.), 1984 (1971): *The Buddhist Doctrine of Nibbāna*. Kandy: BPS (Wh), 1984 (1971).
- Van Nuys, David, 1971: “A Novel Technique for Studying Attention During Meditation”. In: *Journal of Transpersonal Psychology*, 1971, n. 2, pp. 125–133.
- Van Zeyst, Henri, 1961a: “Abandonment”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1961, vol. 1, pp. 2–4.
- Van Zeyst, Henri, 1961b: “Abhijjhā”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1961, vol. 1, pp. 90–92.
- Van Zeyst, Henri, 1961c: “Absolute”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1961, vol. 1, pp. 140–144.
- Van Zeyst, Henri, 1967a: “Attention”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1967, vol. 2, p. 331.
- Van Zeyst, Henri, 1967b: “Āyatana”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1967, vol. 2, pp. 469–471.
- Van Zeyst, Henri, 1970: “Concentration and Meditation”. In: *Problems Bared*. Colombo: Buddhist Information Centre, 1970.
- Van Zeyst, Henri, 1981 (?): *In Search of Truth*. Colombo: Vajra Bodhi, 1981 (?).
- Van Zeyst, Henri, 1982: *Meditation; Concentration & Contemplation*. Kandy: Vajra Bodhi, 1982.

- Van Zeyst, Henri, 1989: *Awareness in Buddhist Meditation*. Colombo: Public Trustee, 1989.
- Vetter, Tilman, 1988: *The Ideas and Meditative Practises of Early Buddhism*. Leiden: Brill, 1988.
- Vimalaramsi, U, 1997: *The Ānāpānasati Sutta*. Taipei: Buddha Educational Foundation, 1997.
- Vimalo, Bhikkhu, 1959: "Awareness and Investigation". In: *Middle Way*, 1959, vol. 34, n. 1, pp. 26–29.
- Vimalo, Bhikkhu, 1974: "Awakening to the Truth". In: *Visakha Puja* (pubblicazione annuale della Buddhist Association of Thailand), Bangkok, 1974, pp. 53–79.
- Vimalo, Bhikkhu, 1987: "The Contemplation of Breathing (Ānāpāna-sati)". In: *Middle Way*, 1987, vol. 62, n. 3, pp. 157–160.
- Visuddhacara, Bhikkhu, 1996, 1997: "Vipassanā & Jhāna: What the Masters Say". In: *Vipassana Tribune*, Malaysia, 1996, vol. 4, n. 2, pp. 14–17; 1997, vol. 5, n. 1, pp. 12–16.
- Walsh, Roger, 1981: "Speedy Western Minds Slow Slowly". In: *ReVision*, 1981, n. 4, pp. 75–77.
- Walsh, Roger, 1984: "Initial Meditative Experiences". In: *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*. Shapiro (a cura di). New York: Aldine, 1984, pp. 265–270.
- Walshe, Maurice (tr.), 1987: *Thus Have I Heard; the Long Discourses of the Buddha*. London: Wisdom, 1987.
- Walsh, Ruth, 1971: "Buddhist Meditation". In: *Middle Way*, 1971, vol. 46, n. 3, pp. 102–104.
- Warder, A.K., 1956: "On the Relationship between Early Buddhism and Other Contemporary Systems". In: *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, 1956, n. 18, pp. 43–63.
- Warder, A.K., 1982: "Introduction". To: *Ñāṇamoli: The Path of Discrimination*. London: PTS, 1982, pp. 1–64.
- Warder, A.K., 1991 (1970): *Indian Buddhism*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1991 (1970).
- Watanabe, Fumimaro, 1983: *Philosophy and its Development in the Nikāyas and Abhidhamma*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1983.
- Wayman, Alex, 1976: "Regarding the Translations of the Buddhist Terms saññā/saṃjñā, viññāṇa/vijñāna". In: *Malalasekera Commemoration Volume*. Wijesekera (a cura di). Colombo: Malalasekera Commemoration Volume Editorial Committee, 1976, pp. 325–335.

- Wayman, Alex, 1984 (1982): “A Study of the Vedāntic and Buddhist Theory of Nāma-rūpa”. In: *Indological and Buddhist Studies*. Hercus (a cura di). Delhi: Sri Satguru, 1984 (1982), pp. 617–642.
- Weeraratne, W.G., 1990: “Eight-fold-Path, Noble”. In: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 1990, vol. 5, pp. 44–46.
- Werner, Karel, 1991: “Enlightenment and Arahantship”. In: *Middle Way*, May 1991, vol. 66, pp. 13–18.
- West, M.A., 1991 (1978): “Meditation: Magic, Myth and Mystery”. In: *The Psychology of Meditation*. West (a cura di). Oxford: Clarendon Press, 1991 (1978), pp. 192–210.
- Wezler, A., 1984: “On the Quadruple Division of the Yogaśāstra, the Caturvyūhatva of the Cikitsāśāstra and the Four Noble Truths of the Buddha”. In: *Indologia Taurinensia*, 1984, vol. 12, pp. 289–337.
- Wijebandara, Chandima, 1993: *Early Buddhism: Its Religious and Intellectual Milieu*. Sri Lanka: University of Kelaniya, 1993.
- Wijesekera, O.H. de A., 1976: “Canonical Reference to Bhavaṅga”. In: *Malalasekera Commemoration Volume*. Wijesekera (a cura di). Colombo, 1976, pp. 348–352.
- Wijesekera, O.H. de A., 1994: *Buddhist and Vedic Studies*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1994.
- Woodward, F.L. (tr.), 1980 (1927) e 1979 (1930): *The Book of the ‘Kindred Sayings’*. Voll. IV e V. London: PTS, 1980 (1927) e 1979 (1930).
- Woolfolk, Robert L., 1984: “Self-Control Meditation and the Treatment of Chronic Anger”. In: *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*. Shapiro (a cura di). New York: Aldine, 1984, pp. 550–554.
- Yubodh, Dhanit, 1985: “What is Sati?” In: Sujīva: *Hop on Board the Ship of Mindfulness*. Singapore: Kowah Printing, 1985, pp. 12–16.

ABBREVIAZIONI

FONTI

A	<i>Aṅguttara Nikāya</i>
Abhidh-s	<i>Abhidhammattha-saṅgaha</i>
As	<i>Atthasālinī</i> (comm. Dhs)
D	<i>Dīgha Nikāya</i>
Dhp	<i>Dhammapada</i>
Dhp-a	<i>Dhammapada-aṭṭhakathā</i> (comm. Dhp)
Dhs	<i>Dhammasaṅgaṇī</i>
It	<i>Itivuttaka</i>
Ja	<i>Jātaka</i>
Kv	<i>Kathāvatthu</i>
M	<i>Majjhima Nikāya</i>
Mil	<i>Milindapañhā</i>
Mp	<i>Manorathapūraṇī</i> (comm. A)
Nett	<i>Nettipakaraṇa</i>
Nid I	<i>Mahāniddeśa</i>
Nid II	<i>Cūlaniddeśa</i>
Paṭis	<i>Paṭisambhidāmagga</i>
Paṭṭh	<i>Paṭṭhāna</i>
Pj II	<i>Paramatthajotikā</i> (comm. Sn)
Pp	<i>Puggalapaññatti</i>
Ps	<i>Papañcasūdanī</i> (comm. M)
Ps-pṭ	<i>Papañcasūdanī-purāṇaṭīkā</i> (subcomm. M)
S	<i>Saṃyutta Nikāya</i>
Sn	<i>Sutta Nipāta</i>
Sp	<i>Samantapāsādikā</i> (comm. Vin)
Spk	<i>Sāratthappakāsini</i> (comm. S)
Sv	<i>Sumaṅgalavilāsini</i> (comm. D)

Sv-pṭ	<i>Sv-purāṇaṭṭikā</i> (subcomm. D)
Th	<i>Theragāthā</i>
Th-a	<i>Theragātha-aṭṭhakathā</i> (comm. Th)
Thī	<i>Therīgāthā</i>
Ud	<i>Udāna</i>
Ud-a	<i>Paramatthadīpanī</i> (comm. Ud)
Vibh	<i>Vibhaṅga</i>
Vibh-a	<i>Sammohavinodanī</i> (comm. Vibh)
Vin	<i>Vinayaṭṭhaka</i>
Vism	<i>Visuddhimagga</i>
Vism-mhṭ	<i>Paramatthamañjūsā</i> (Vism-mahāṭṭikā)

ALTRE

BL	Bodhi Leaf
BPS	Buddhist Publication Society
cfr.	confronta
comm.	commentario (<i>aṭṭhakathā</i>)
diss.	dissertazione
et al.	et alii / alia
n.	nota / numero
p(p).	pagina / pagine
p. es.	per esempio
PTS	Pali Text Society
subcomm.	subcommentario (<i>ṭṭikā</i>)
tr.	tradotto / traduttore / traduttrice
vol(l).	volume / volumi
VRI	Vipassanā Research Institute
Wh	Wheel (BPS)
*	forma ricostruita



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate
4.0 Internazionale.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

Siete liberi di:

- Condividere – riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato.

Alle seguenti condizioni:

- Attribuzione – Dovete riconoscere una menzione di paternità adeguata.
- Non commerciale – Non potete utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- Non opere derivate – Se remixate, trasformate il materiale o vi basate su di esso, non potete distribuire il materiale così modificato.

Note:

- Non siete tenuti a rispettare i termini della licenza per quelle componenti del materiale che siano di pubblico dominio o nei casi in cui il vostro utilizzo sia consentito da una eccezione o limitazione prevista dalla legge.
- Non sono fornite garanzie. La licenza può non conferirvi tutte le autorizzazioni necessarie per l'utilizzo che vi prefiggete. Ad esempio, diritti di terzi come i diritti all'immagine, alla riservatezza e i diritti morali potrebbero restringere gli usi che vi prefiggete sul materiale.

Bhikkhu Anālayo afferma i propri diritti morali riconoscendosi come autore di questo libro.

Associazione Santacittarama – in qualità di Santacittarama Edizioni – afferma i propri diritti morali su questa versione italiana del testo, per ciò che concerne copie, distribuzione, esposizione o esibizione del lavoro.

sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati

il dono del Dhamma supera ogni altro dono

Questo libro è offerto per distribuzione gratuita, nella speranza che possa essere di beneficio a chi desidera intraprendere un cammino di approfondimento e comprensione del proprio vivere. Per noi del monastero di Santacittarama è un grande privilegio rendere disponibili libri come questo, e saremmo felici di continuare a farlo.

Riceviamo volentieri i commenti e le osservazioni dei lettori. I costi di questa pubblicazione sono stati coperti da libere donazioni – una preziosa opportunità per molti di sponsorizzare iniziative e dedicare la propria offerta, in linea con la tradizione buddhista. Future ristampe di questa o di altre opere dello stesso genere dipendono direttamente dai contributi offerti in tal senso. Chi fosse interessato a partecipare alla sponsorizzazione di “Doni di Dhamma” come questo, può contattarci al seguente indirizzo:

MONASTERO di SANTACITTARAMA
Località Brulla, 02030 Poggio Nativo (Rieti)
www.santacittarama.org
sangha@santacittarama.org

appunti

*jhāyatha, mā pamādattha,
mā pacchā vippaṭisārino ahuvattha*

meditate, non siate negligenti,
per non rimpiangerlo poi



SANTACITTARAMA
edizioni