

INDICE

INTRODUZIONE.....	3
1 PRESUPPOSTI E FONDAMENTI DELLA MEDITAZIONE.....	9
1.1 Aspetti preliminari: la meditazione in generale, il buddhismo Theravāda	9
1.2 Contesto storico e dottrinale	10
1.3 Il Triplice Allenamento: <i>sīla</i> , <i>samādhi</i> e <i>paññā</i>	14
1.3.1 <i>Sīla</i>	14
1.3.2 <i>Samādhi</i>	16
1.3.3 <i>Paññā</i>	17
2 LA SAMATHA-BHĀVANĀ.....	21
2.1 Introduzione: coltivare la quiete e superare gli ostacoli	21
2.2 La struttura e le tecniche.....	23
2.3 <i>I Jhāna</i>	26
3 LA VIPASSANĀ-BHĀVANĀ	35
3.1 Introduzione e definizione	35
3.2 Lo sviluppo di <i>sati</i>	36
3.3 Fondare la consapevolezza: il <i>Satipa hāna Sutta</i>	40
4 LA CONCILIAZIONE POSSIBILE: SAMATHA E VIPASSANĀ A CONFRONTO.....	51
4.1 Differenze	52
4.2 Analogie e modalità di interazione	54
CONCLUSIONI	59
LISTA DELLE ABBREVIAZIONI	61
GLOSSARIO	61
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	67

INTRODUZIONE

La meditazione possiede, all'interno del macrocosmo religioso buddhista, un ruolo di prim'ordine: è ritenuta parte integrante ed imprescindibile nel proprio personale cammino spirituale. E' però nel mondo laico che essa ha prodotto, in tempi recenti, l'impatto maggiore. Nel secolo scorso, infatti, ha conosciuto un esponenziale incremento della sua fama, anche nel mondo non buddhista, guadagnando autonomia e laicità rispetto alla consuetudine religiosa. Studi e ricerche scientifiche ne han dimostrato la validità e l'efficacia, non solo come pratica di raccoglimento e rilassamento; ne sono infatti stati scoperti benefici fisiologici, psicologici e cognitivi.

Obiettivo di questa tesi è risalire all'origine della meditazione buddhista, mostrando come essa si sia originata ed in seguito articolata all'interno della forma di buddhismo più antica e longeva, ovvero la scuola Theravāda. Lo scopo di questa indagine, tuttavia, non consiste in una mero resoconto descrittivo e strutturale delle tecniche di meditazione tipiche di tale sistema religioso. Tale obiettivo risiede, più propriamente, nell'investigare la natura e le modalità in cui i rapporti sussistenti fra tali pratiche si dispiegano: ha senso parlare di un unico sistema meditativo Theravāda? In che modo le pratiche ad esso inerenti si rapportano fra loro, ed in che maniera esse operano? E' possibile ritenerle due componenti di necessaria integrazione, o vi sono fra esse delle discrepanze inconciliabili?

La letteratura scientifica, finora, poco si è occupata di tali domande. Sono stati prodotti innumerevoli studi, alcuni oramai divenuti imprescindibili, in grado di penetrare profondamente le modalità e strutture della meditazione Theravāda. I lavori di Winston King e Sarah Shaw, cui questa tesi farà ampio riferimento, ne sono esempi. Lacunoso, invece, è l'aspetto comparativo fra le tipologie meditative proprie del buddhismo Theravāda. Questa tesi cercherà di sopperire, in maniera semplice ma efficace, a tale persistente carenza.

Le metodologie adottate si basano su una rigorosa attenzione dedicata ai testi canonici del buddhismo e alle critiche su di essi prodotte. In base a tali fonti, sono stati elaborati resoconti precisi e puntuali delle due grandi famiglie di meditazione appartenenti alla scuola Theravāda: *samatha-bhāvanā* e *vipassanā-bhāvanā*. Da tali resoconti emergono spontaneamente punti di contatto e divergenza fra tali sistemi, che verranno poi sistematizzati ed approfonditi nella parte finale di questa tesi.

Il primo capitolo tratterà le premesse generali della meditazione: dopo una sua breve analisi a livello generale, ne verranno esposti i fondamenti storici e dottrinali, nonché le particolari facoltà mentali da cui la meditazione prende le mosse (*sīla*, *samādhi* e *paññā*), e il cui sviluppo ad essa si accompagna.

Il secondo capitolo affronterà la prima grande tipologia di meditazione elaborata dal buddhismo Theravāda, ovvero la *samatha-bhāvanā* ; ne saranno indagati i presupposti e le tecniche, nonché altri aspetti di fondamentale importanza (con particolare riferimento ai *jhāna*).

Vipassanā-bhāvanā è invece la seconda tipologia in cui la meditazione Theravāda è suddivisa: essa troverà puntuale trattazione all'interno del terzo capitolo. Tale esposizione avverrà tramite un' introduzione generale a tale sistema meditativo, nonché attraverso un'analisi di *sati*, particolare facoltà in stretta connessione con *vipassanā-bhāvanā* ; saranno inoltre esaminate, tramite un'analisi del *Satipa hāna Sutta*, le pratiche che contraddistinguono tale tipologia meditativa .

L'ultimo capitolo proporrà un confronto serrato fra *samatha-bhāvanā* e *vipassanā-bhāvanā* , evidenziandone differenze, analogie e modalità di interazione.

Saranno infine proposti un glossario ed una lista delle abbreviazioni utilizzate per riportare i riferimenti diretti al Canone pāli.¹

Menzione particolare, in conclusione, meritano le scelte testuali adottate in questa tesi. Si è deciso di utilizzare, come fonti principali, due testi di importanza capitale per il mondo Theravāda. In primo luogo, è stato fatto ampio uso di citazioni, passi e descrizioni tratti dal Canone pāli. Per motivi di tracciabilità e fondatezza scientifica, in particolare, si è scelto di utilizzare il sistema di classificazione elaborato dalla Pāli Text Society² . Tutte le traduzioni inglesi qui riportate sono svolte da studiosi e monaci di certificata competenza: a tal proposito, si rimanda alle note integrative a piè di pagina.

¹Gruppo di testi canonici del buddhismo Theravāda, redatti in lingua pāli. Una loro breve descrizione è presente nel paragrafo 1.1.

²Per un elenco completo delle traduzioni disponibili, nonché per informazioni di qualsiasi tipo sulla Pali Text Society, si rimanda al sito web <http://www.palitext.com/>

L'altro testo imprescindibile, per qualsiasi lavoro che abbia come oggetto la meditazione Theravāda, è il *Visuddhimagga* di Buddhagho a³. Relativamente a tale opera, in questa tesi si farà sempre riferimento alla traduzione inglese dal pāli curata da Bhikkhu Nanamoli⁴; ove specificato, tuttavia, saranno proposte anche traduzioni mie. A tali opere, infine, fanno inevitabile riferimento anche gli studi, gli articoli e le opere utilizzate per produrre questa tesi.

³ Opera redatta nel 430 d.C. dal monaco i Bhadantācariya Buddhagho a, è considerato il più importante testo Theravāda non canonico, nonché il manuale di meditazione più completo mai prodotto da un *theravādin*.

⁴ BHIKKU NANAMOLI (trad.), *The Path of Purification (Visuddhimagga) by Bhadantācariya Buddhagho a. Translated from the Pali*, Kandy, Buddhist Publication Society, 2010 (1956).

Ringraziamenti

Desidero ringraziare tutti coloro che mi hanno fornito consigli, critiche e sostegno durante la stesura di questa tesi.

Ringrazio innanzitutto la Professoressa Paola Maria Rossi, senza la cui sapiente guida ed infinita pazienza, questa tesi di laurea non esisterebbe.

La mia riconoscenza è inoltre rivolta a mio fratello Luca, il cui parere, spassionato ed imparziale, mi ha permesso di apportare alcune, essenziali precisazioni.

Fondamentale è stato, inoltre, il paziente e costante sostegno che la mia famiglia ha dimostrato nei miei confronti: ad essa, nella sua interezza, va dunque un sincero e profondo ringraziamento.

Durante la stesura di questa tesi molteplici son stati i momenti di crisi e dubbio. Se essi si sono trasformati in terreno fertile, è solo grazie all'appoggio e alla comprensione costantemente dimostratimi dalla mia seconda famiglia: i miei amici. A loro vanno il mio pensiero e la mia riconoscenza.

Un pensiero speciale, infine, va alla mia guida e punto di riferimento, croce e delizia delle mie giornate: grazie a mia madre Nicoletta, il cui amore, intenso ma discreto, è il valore aggiunto che mi ha permesso di affrontare questa appassionante sfida e mille altre.

1 PRESUPPOSTI E FONDAMENTI DELLA MEDITAZIONE

1.1 Aspetti preliminari: la meditazione in generale, il buddhismo Theravāda

Per ovvie ragioni di complessità e vastità dell'argomento, in questa trattazione ci occuperemo delle sole tipologie meditative tipiche del buddhismo Theravāda. Esse, indipendentemente dalla loro natura, possono essere iscritte nel campo di definizione del termine *bhāvanā*, che possiede il significato di “sviluppo” o “produzione”. Tale lemma deriva dalla radice verbale sanscrita - *bhu*, col significato di “essere”, di fluire dinamico e naturale dell'esistenza. Nel termine *bhāvanā* essa compare al causativo, ed assume una sfumatura differente: il suo significato diviene infatti “far esistere”, “porre in essere”, “esser causa di”. Vi è dunque presente, nel significato di tale termine, una forte componente pratica e operativa; La meditazione non fa eccezione: si configura infatti come uno strumento, dalla forte componente pratica, finalizzato a superare una condizione iniziale che, per motivazioni che saranno analizzate in seguito, è da ritenere insoddisfacente. Ciò vale, anche se in maniera differente, per entrambe le tipologie meditative che saranno oggetto di questa tesi. Esse, in particolare, sono indicate dalle seguenti forme composte:

- *Samatha*: il termine può esser correttamente tradotto come “quiete”, “tranquillità”. Se accompagnato dalla parola *bhāvanā*, invece, acquisisce il compito di indicare l'insieme di tecniche e modalità pratiche atte, appunto, a realizzare la tranquillità, a coltivarla, a porla in essere (letteralmente, *samatha-bhāvanā*: “coltivazione/sviluppo della quiete”);
- *Vipassanā*: traduzione più indicata per tale termine è “visione discriminante”, “comprensione”. Abbinato alla parola *bhāvanā*, dunque, assume il significato di realizzazione di tale visione profonda, racchiudendo in sé tutte le pratiche connesse ad una sua attuazione.

Daremo un resoconto più ampio di questi due sistemi meditativi nei capitoli ad essi dedicati.

Nel corso di questa tesi, utilizzeremo i termini “meditazione” e *bhāvanā* in maniera intercambiabile. Intanto, è d'uopo giungere ad una maggior caratterizzazione degli aspetti

generali della nostra ricerca., che troverà espressione in un resoconto, breve ma efficace, riguardante le caratteristiche del contesto religioso Theravāda.

Si definisce buddhismo Theravāda¹ (in pāli, “dottrina degli anziani”) la scuola buddhista caratterizzata dalla rivendicazione della totale ortodossia ed aderenza agli insegnamenti del Buddha. La sua origine e sviluppo storico sono argomenti vasti e complessi, ancora oggetto di un vivace dibattito fra gli studiosi; essi, dunque, non troveranno spazio nella nostra trattazione².

Decisamente più importanti, invece, sono alcuni tratti distintivi della scuola Theravāda, che vengono delineati all’interno del Canone Pāli; esso costituisce il più antico insieme di testi canonici del buddhismo. Sebbene una sua prima formulazione possa risalire al primo concilio buddhista, tenutosi nel 483 a.C. nella città indiana di Rajagṛha, è soltanto nel I secolo a.C. che esso venne organizzato e posto per iscritto, in Sri Lanka.

Il Canone Pāli è suddiviso in gruppi di testi, per questo ad esso si fa riferimento col nome di *Tipi aka* (tre canestri). Le parti che lo compongono sono il *Vinaya Pi aka* (norme e precetti che regolano la vita della comunità monastica), il *Sutta Pi aka* (raccolta dei discorsi attribuiti al Buddha) e l’*Abhidhamma Pi aka* (trattazione ed approfondimento di tematiche filosofiche e psicologiche).

Sarebbe interessante delineare in maniera più specifica i tratti che caratterizzano la scuola Theravāda, rispetto alle altre; in ogni caso, per i nostri fini, è sufficiente evidenziare il nucleo concettuale che contraddistingue tale forma di buddhismo rispetto ad altre (fra tutte, il buddhismo Mahayana): l’enorme importanza data ai Tre Segni dell’esistenza e alle Quattro Nobili Verità; entrambi i concetti saranno spiegati nei paragrafi che seguono.

1.2 Contesto storico e dottrinale

Cercheremo ora, brevemente, di delineare il quadro storico e culturale in cui si svilupparono le prime tecniche di meditazione Theravāda. Per fare ciò, ci serviremo di esempi e riferimenti aventi come protagonista Siddhārtha Gautama in persona: secondo il

¹ E’ attualmente la religione maggioritaria di Sri Lanka, Laos, Cambogia, Thailandia e Birmania.

² Per un’introduzione storica, si segnala P. SCHMIDT-LEUKEL, *Understanding Buddhism*, New Delhi, Pentagon Press, 2007, pp. 1-18.

Canone Pāli è proprio sperimentando ed innovando in prima persona le forme meditative, che egli giunse a divenire il Buddha, “il Risvegliato”.

Punto di partenza è il contesto yogico-brahmanico del VI e V secolo a.C, periodo in cui Siddhārtha visse e compì la sua ricerca, in accordo con la datazione tradizionale. Nell’India a lui contemporanea i brahamani, casta sacerdotale dominante, possedevano il virtuale monopolio delle pratiche religiose e rituali. In opposizione a tale privilegio assoluto, si formarono movimenti di reazione, detti *śrama a* (sscr., dalla radice verbale *śram*, “compiere uno sforzo”) . Protagonisti di tale reazione erano individui dallo spiccato senso empirico, che sceglievano di rinunciare ai propri beni, affetti e posizione sociale per dedicarsi a vite ascetiche, solitarie ed errabonde. Tale scelta si configurava come un’opposizione esplicita allo strapotere religioso e sociale dei brahamani, ma anche nei confronti delle pratiche rituali da essi gelosamente conservate, e caratterizzate da una profonda cristallizzazione. Il compito del brahamano, infatti, spesso si esauriva in un mero formalismo rituale; in contrasto a tale tendenza, il mondo *śrama a* proponeva un nuovo modo di realizzare i fini spirituali, che avesse una forte componente pratica ed autopoietica. All’interno di tale contesto sorsero e vennero sviluppate pratiche ascetiche dette *yoga*: l’etimologia di tale parola è latrice del suo significato. La radice verbale è infatti *yuj-* (sscr), “unire”. Le tecniche di *yoga* si configurano infatti come uno strumento per congiungere, letteralmente, il Sé (*Ātman*) con il sostrato ontologico immanente all’intera realtà (*Brahman*): esso, all’interno delle *Upani ad*³, viene definito come l’Assoluto, l’Increato, un principio ordinatore che permea l’intero mondo fisico e mentale conferendogli esistenza.

Ulteriore significato che la radice *yuj-* possiede è quello di “aggiogare”. E’ proprio con questa accezione che essa fa la sua prima comparsa, all’interno del *gveda*⁴. In esso, si afferma che l’uomo deve «aggiogare se stesso come un cavallo pronto ad obbedire».⁵ Tale aggiogamento deve essere effettuato, da parte dell’individuo, in primo luogo rispetto a se stesso. Le tecniche di *yoga* mettono in comunicazione mente e corpo, “aggiogano” i sensi al controllo del praticante, permettendogli così di avere maggior controllo sulla propria condizione, sino ad arrivare a trascenderla e a realizzare l’unione con il *Brahman*.

³ Insieme di testi filosofico-religiosi indiani, appartenenti al *corpus* vedico e risalenti al periodo compreso fra IX e IV sec. a.C.

⁴ Gruppo di inni religiosi, facente parte dei *Veda*.

⁵ *gveda Sa hitā*, V.46.1, in A. K. Coomaraswamy, *Induismo e Buddhismo*, Milano, Rusconi, 1973, p. 76.

E' dunque nel movimento *śrama* e nelle tecniche *yoga* ad esso correlate, che la meditazione Theravāda affonda le sue radici. Tuttavia, tale rapporto si presenta come complesso ed ambiguo, caratterizzato da punti in comune e divergenze, da elementi di continuità e di rottura. Possiamo identificare, in breve, due assunti di base che accomunano meditazione yogica e buddhista:

- La naturale condizione umana è soggetta al *sa sāra* (sscr. e pāli), perpetuo ciclo di morte e reincarnazione in forme di vita differenti. L'esistenza in forma umana, dunque, è desiderabile solamente in quanto è in essa che può essere intrapreso il percorso che conduce alla Liberazione⁶, che consiste in un affrancamento dai vincoli del *samsara*. L'individuo può e deve liberarsene. L'universo spaziotemporale è regolato da una legge fondamentale detta *karman* (sscr., *kamma* in pāli): ogni atto, volontario e non, produce una conseguenza tangibile, che può verificarsi nella vita corrente di chi lo ha compiuto oppure in un'esistenza successiva. ed è in esso che la legge del *karman* opera. Il *sa sāra*, in definitiva, è fonte di dolore per l'individuo, a causa della sua mutevolezza ed instabilità; risulta dunque necessario affrancarsene, imboccando una via che permetta l'accesso ad un diverso piano di esistenza.
- Tale via ha natura pratica, e consiste nella *bhāvanā*. Essa si configura dunque come una tecnica di controllo del *sa sāra*, rispetto a cui l'individuo, con gli adeguati strumenti meditativi, può ottenere un totale affrancamento.⁷

L'elemento di maggiore interesse per i nostri fini risiede, tuttavia, nelle determinanti rotture che lo sviluppo della *bhavana* buddhista reca con sé. Esse si sostanziano, innanzitutto, in una differente e peculiare caratterizzazione del *sa sāra*. Nel contesto Theravāda, infatti, esso viene definito come dotato di Tre Segni⁸:

⁶ Il corrispondente termine pāli è *Nibbāna* (sscr: *Nirvāna*). Con esso, si intende il totale affrancamento rispetto a brama, illusione ed odio, e coincide col fine ultimo di qualsiasi pratica meditativa.

⁷ W. L. KING, *Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga*, Pennsylvania State University press, 1980, p. 3.

⁸ Per una loro esposizione più esaustiva, si veda O. H. DE A.WIJESEKERA, "The Three Signata: Anicca, Dukkha, Anattā", in *Wheel Publications*, 2006 (1973). Essi verranno comunque ripresi nel capitolo dedicato alla meditazione *vipassanā*.

1. *Anicca*: l'esistenza è intrinsecamente caratterizzata dalla non-permanenza. Ogni fenomeno fisico o mentale sorge, persiste per un certo periodo di tempo e poi si dissolve; pertanto, non vi è nulla che possieda carattere permanente;
2. *Dukkha*: nulla che appartenga alla dimensione fisica o mentale può portare ad una felicità permanente; la vita è dunque dolore, sofferenza;
3. *Anattā* (ssc. *Anātman*): letteralmente, "mancanza del Sé". Quest'ultimo, infatti, non fa eccezione rispetto all'*anicca*. Essendo quindi il Sé transitorio, esso non possiede fondatezza ontologica.

Da questa breve analisi, dunque, evinciamo l'esistenza di una *Weltanschauung* di base, di una concezione del mondo ben definita e caratterizzata, nonché di uno strumento specifico per staccarsene: in esso consiste la meditazione.

Autonomia ed innovazione sono rivendicate, dal buddhismo Theravāda, anche riguardo alla modifica di metodi meditativi già esistenti, nonché alla creazione *ex novo* di altri. Siddhārtha, infatti, costruì un rapporto ambiguo con le tecniche yogiche, sperimentandole in prima persona per poi rifiutarle o riadattarle. Dal Canone Pāli apprendiamo come egli avesse digiunato fino all'inedia, sospeso il respiro per intervalli di tempo sempre più lunghi, nonché stretto i denti e premuto con forza la lingua contro il palato⁹. Egli, tuttavia, giunse ad una conclusione in contrasto con l'efficacia di tali tecniche: «Althought [...], unsluggish energy came to be stirred up in me [...] yet my body was turbulent, not calmed, because I was harassed in striving against that very pain»¹⁰. Insomma, questa tipologia di esercizi provocavano sensazioni corporee di dolore e agitazione, e sono dunque da evitare nella ricerca della liberazione dal *sa sāra*.

Ultimo e determinante elemento di divergenza fra *yoga* e meditazione buddhista consiste nella condizione, nuova e desiderabile, verso cui tali strumenti sono in grado di traghettare l'individuo. È stato infatti osservato, in precedenza, come il traguardo del percorso yogico risieda nell'unione col *Brahman*: se realizzata, essa conferisce all'individuo una totale e piena fondatezza ontologica, e si configura dunque come una totale sublimazione del Sé (*Ātman*), che trova un nuovo fondamento, pieno ed eterno, nel *Brahman* stesso.

⁹ Si tratta di tecniche meditative tipiche del mondo yogico-brahmanico. A tal proposito si rimanda a J. BRONKHORST, *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Delhi, Motilal Badarsidass, 2000 (1993).

¹⁰ *Dhammacakkappavattana Sutta*, PTS: SN V 420.

Con la pratica della meditazione buddhista, al contrario, il Sé viene progressivamente stemperato ed invalidato; esso, infatti, subisce un graduale procedimento di disattivazione e disarticolazione. Non esiste un ente che, propriamente, possa esser chiamato “Sé”, in quanto esso è il risultato di una convergenza di fattori esterni, transitori e mutevoli. E’ inoltre negata la sussistenza di qualsivoglia principio ordinatore o immanente (Brahman), che funga da garante d’esistenza e validità ontologica. Alla comprensione profonda di tali aspetti l’individuo è guidato dalla meditazione Theravāda caratterizzata, rispetto allo *yoga*, da un’articolazione nuova e complessa. Essa, nelle sue due grandi diramazioni (*samatha-bhāvanā* e *vipassanā-bhāvanā*), sarà oggetto dei capitoli a seguire.

1.3 Il Triplice Allenamento: *sīla*, *samādhi* e *paññā* .

«There are these three trainings. Which three? The training in heightened virtue, the training in heightened mind, the training in heightened discernment»¹¹

Tale passo, tratto dal Sikkha Sutta, attribuisce al Buddha la formulazione di un insieme di componenti, definite Triplice Allenamento dalla traduzione esegetica del Canone Pāli.

La realizzazione della perfezione spirituale ed il raggiungimento del *Nibbāna* si ottengono coltivando tali aspetti fondamentali: *sīla* (disciplina morale), *samādhi* (concentrazione) e *paññā* (saggezza). Il rapporto fra *sīla*, *samādhi* e *paññā* ha natura necessaria e sincronica: lo sviluppo di uno dei tre aspetti non può prescindere da quello degli altri.

Per i nostri scopi ci limiteremo ad effettuare una breve presentazione di *sīla*, unitamente ad alcune considerazioni propedeutiche particolarmente importanti; tratteremo invece *samādhi* e *paññā* in maniera più esaustiva, e le vedremo “all’opera” all’interno della meditazione *samatha* e di quella *vipassanā*.

1.3.1 *Sīla*

Non esamineremo l’etica buddhista¹² in questa sede: sarebbe fuori luogo, e non renderemmo giustizia ad una tematica tanto vasta e profonda. Ci limiteremo a tracciarne i contorni in maniera generale, evidenziandone la stretta connessione con la meditazione.

¹¹ *Sikkha Sutta*, PTS: AN I 235.

Condicio sine qua non per una sana e proficua attività meditativa, di qualsiasi tipo essa sia, è il perfezionamento della disciplina morale¹³ (*sīla*); nella classificazione presente nel Canone Pāli, essa corrisponde a tre aspetti fondamentali dell'Ottuplice Sentiero¹⁴:

- Retta parola (*Sammā vācā*): l'individuo deve prendersi in carico il peso delle sue parole, ma ancor di più delle conseguenze ad esse successive. Esse debbono venir soppesate ed usate in maniera accorta e misurata, evitando non solo parole offensive o melliflue, ma anche vacui chiacchiericci;
- Retta azione (*Sammā kammanta*): è la ripresa buddhista di un concetto caro a tutto il pensiero indiano, antico e non: quello dell'azione disinteressata, scevra da attaccamento ai suoi frutti. In particolare, essa si concretizza in tre dei cinque precetti obbligatori¹⁵ (*panca sīla*) per qualsiasi laico buddhista: astenersi dal togliere la vita, dal rubare e dall'adottare una condotta sessuale non appropriata.
- Retto modo di vivere (*Sammā ājīva*) : consiste nell'abbracciare una vita equilibrata, priva di eccessi, limitandosi al proprio auto sostentamento senza arrecare danno e sofferenza agli altri. Dal Canone pāli apprendiamo che il Buddha, dopo aver vissuto una parte della sua vita indulgendo nei piaceri e nelle ricchezze, trascorse anni dedicandosi a rigide pratiche ascetiche, sottoponendosi ad una durissima mortificazione corporale. Nella mediazione fra i due estremi consiste la sua esperienza di vita, e dunque anche questa diramazione dell'Ottuplice Sentiero.

Importante è ora effettuare una chiarificazione, evidenziando la particolare connotazione che il precetto o la regola assumono all'interno del buddhismo: essi indirizzano l'individuo verso i comportamenti più consoni a creare condizioni favorevoli per la meditazione: tali condizioni consistono in un comportamento virtuoso verso se stessi e verso gli altri. Emerge dunque la forte vocazione pratica della moralità buddhista; come ha brillantemente osservato King, «all the “higher” states of meditative awareness can be achieved *only* in a

¹² Per trattazioni specifiche, si vedano D. KEOWN, *The Nature of Buddhist Ethics*, Londra, Macmillan, 1992; P. HARVEY, *An Introduction to Buddhist Ethics*, Londra, Cambridge University Press, 2000.

¹³ « [...] When a wise man, established well in virtue, Develops consciousness and understanding, Then as a bhikkhu ardent and sagacious He succeeds in disentangling this tangle». BHIKKHU NANAMOLI (trad.), *cit.*, p.6.

¹⁴ Cardine del pensiero buddhista di qualsiasi scuola ed orientamento, esso consiste in retta visione, retta azione, retta parola, retto modo di vivere, retto sforzo, retta presenza mentale, retta concentrazione.

¹⁵ I due rimanenti consistono nell'astenersi dalla menzogna e da un eloquio offensivo e nel rinunciare ad alcoolici e sostanze inebrianti.

meditator who is morally stable and ethically sincere in his efforts to attain these higher states»¹⁶.

1.3.2 *Sam dhi*

Il termine *samādhi* deriva da *sam* (sscr, "insieme") , unito alla radice verbale *dha* (sscr, "porre"). Sebbene esso sia comune anche ad altre forme di meditazione e vita religiosa del Sudest asiatico, *in primis* all'induismo, nella cornice buddhista assume un significato del tutto particolare dal quale, nella nostra ricerca, non possiamo assolutamente prescindere.

Il *samādhi* corrisponde all'ottava diramazione dell'Ottuplice Sentiero, che coincide con la Retta concentrazione (*sammā samādhi*); proprio il termine "concentrazione" è quello maggiormente utilizzato nelle traduzioni.

Ci troviamo, in ogni caso, di fronte ad un concetto di grande complessità ed ambiguità: si tratta di una modalità di agire della mente, oppure di una sua caratteristica? Si configura come un'attenzione profonda dedicata ad un oggetto, oppure come uno stato mentale¹⁷ generale contraddistinto da un'alta ricettività e predisposizione all'analisi?

La definizione di *samādhi* data da Buddhagho a ci aiuta a fare chiarezza: « [...] is the centering of consciousness [...] evenly and rightly on a single object [...] the state in virtue of which consciousness and its concomitants remain evenly and rightly on a single object, undistracted and unscattered»¹⁸ E' proprio la capacità mentale di ancorarsi ad uno ed un solo oggetto che può esser definita *samādhi*. Durante la sua quotidiana attività, la mente svolge varie funzioni: cataloga ed organizza le percezioni, produce pensieri di natura discorsiva o basati su immagini, formula decisioni e dirige le azioni. Sebbene si tratti di compiti di differente natura, posseggono tutti una componente in comune: durante il loro svolgimento la mente è come una scimmia che salta di ramo in ramo, per usare un paragone caro al buddhismo: i suoi oggetti variano in continuazione, essa si "afferra" in ogni istante a qualcosa di diverso. Ed è proprio per contrastare questa tendenza, deleteria rispetto ai fini meditativi, che il *samādhi* viene cercato e sviluppato.

¹⁶ W. L. KING, *cit.*, p. 34, corsivo mio.

¹⁷ I termini utilizzati nel Canone sono *manas*, *citta* e *viññā a*. Il primo indica il pensiero razionale, il secondo la sfera emotiva dell'individuo ed il terzo la reazione a stimoli sensoriali. Per gli scopi di questa tesi e per evitare di esser risucchiati dalla passione analitica del Canone buddhista, utilizzeremo i termini "mente", "attività mentale" e affini per indicare, contemporaneamente, *manas*, *citta* e *viññā a*. Si veda, a tal proposito, PALI TEXT SOCIETY, *The Pali Text Society's Pali-English dictionary*, Londra, Chipstead, 1921-1925 (2007).

¹⁸ BHIKKHU NANAMOLI (trad.), *cit.*, p.82.

La traduzione esegetica del Canone Pāli identifica tre livelli di *samādhi*:

1. Concentrazione preliminare (*parikamma samādhi*): è risultato degli sforzi iniziali del meditante per concentrare la sua mente sul suo oggetto di meditazione. Può essere riscontrata nelle meditazioni di livello più basso, e chi la coltiva è ancora pienamente vincolato alla sfera dei sensi.
2. Concentrazione d'accesso (*upacara samādhi*): caratterizzata dalla soppressione dei cinque ostacoli¹⁹, è lo stadio di concentrazione immediatamente precedente all'entrata nei *jhāna*²⁰. Pur essendo, per la mente, fonte di tranquillità ed isolamento rispetto agli oggetti esterni, essa è transitoria e di durata variabile.
3. Concentrazione d'assorbimento (*appana samādhi*): la mente viene totalmente "assorbita" dal suo oggetto. La percezione è assottigliata, il pensiero discorsivo interrotto: ad esso corrispondono i quattro stati di coscienza sottile denominati *jhāna* (detti anche, appunto, assorbimenti), accompagnati da cinque fattori specifici.²¹ Tale stato può essere mantenuto, dal meditante esperto, per periodi di tempo coincidenti con la sua volontà.

Samādhi nasce e si sviluppa grazie alla pratica della *samatha-bhāvanā*, tipologia meditativa che tratteremo nel secondo capitolo.

1.3.3 Paññā

Il termine pāli *paññā*²² (sscr. *prajna*) è formato dal suffisso *pra-* ("davanti", "dinnanzi") in unione con la radice *-jñā* (sscr., "conoscere"). Sebbene la traduzione più frequentemente utilizzata sia quella di "saggezza", il suo significato profondo è più sottile e complesso.

Buddhagho a dedica a *paññā* l'intera Terza Parte del *Visuddhimagga*: da esso, apprendiamo che *paññā*

¹⁹ Desiderio per gli oggetti dei sensi, malevolenza, pigrizia e torpore, inquietudine e preoccupazione, dubbio. Verranno analizzati più nello specifico nel capitolo 2, paragrafo 2.1, pp. 21-23.

²⁰ Stati di coscienza alterata caratterizzata da un sostanziale assottigliamento della percezione. Troveranno trattazione nel capitolo 2, paragrafo 2.3, pp 26-34.

²¹ Si rimanda, ancora una volta, al capitolo 2, paragrafo 2.3, pp. 29-31.

²² All'interno della classificazione Theravāda, *paññā* è inserita fra le dieci perfezioni (*pāramitā*) il cui è sviluppo è irrinunciabile, per il raggiungimento del *Nibbāna*.

” [...] is understanding in the sense of act of understanding (*pajānana*). What is this act of understanding? It is knowing (*jānāna*) in a particular mode separate from the modes of perceiving (*sañjānana*) and cognizing (*vi jānana*). It cannot bring about the penetration of its characteristics as impermanent, painful, and not-self. Consciousness knows the objects as blue or yellow, and it brings about the penetration of its characteristics, but it cannot bring about, by endeavouring, the manifestation of the [supramundane] path. Understanding knows the object in the way already stated, it brings about the penetration of the characteristics, and it brings about, by endeavouring, the manifestation of the path”.

Abbiamo dunque, secondo Buddhagho a, due modalità differenti di conoscenza (*jānana*) ordinaria: percezione (*sañjānana*) e attività cognitiva (*vi jānana*, spesso tradotto anche come “coscienza”). Per chiarire il rapporto sussistente fra esse e *paññā*, egli si serve un esempio efficace:

“Immaginiamo che ci siano tre persone: un bambino, un paesano e un cambiavalute, e che essi guardino un mucchio di monete sul banco di un altro cambiavalute. Il bambino, molto semplicemente, sa che le monete sono decorate, che posseggono una certa lunghezza e una certa forma, rotonda o squadrata; non sa che sono ritenute di valore, per l’uso e il godimento umano. Anche il paesano sa che sono ornate e decorate, etc., e che sono ritenute di valore, per l’uso e il godimento umano, ma non è al corrente di determinate distinzioni, come “Questa è autentica, questa è falsa, questa vale la metà”. Il cambiavalute, invece, si rende conto di tutte queste differenziazioni, e fa ciò osservando una moneta, ascoltando il suono che produce quando colpita, annusandola, assaggiandola [...]”²³

Dunque, tre soggetti diversi, tre differenti tipologie e gradi di percezione, per un medesimo oggetto. Buddhagho a prosegue:

La percezione è come il bambino [...] che vede la moneta: egli apprende le semplici proprietà manifeste dell’oggetto, definendolo blu, giallo, e così via. L’attività cognitiva è come il paesano che vede la moneta, poiché ne coglie le proprietà (“è blu”, “è gialla”) e va poi oltre, raggiungendo la comprensione delle sue caratteristiche. La comprensione (*paññā*), invece, è come il cambiavalute che osserva la moneta, perché, dopo aver appreso le proprietà dell’oggetto (“è blu”, ecc.) e dopo aver realizzato la penetrazione nelle sue caratteristiche, va ancora più in là, arrivando alla manifestazione della Via²⁴.

La gran parte del passo è chiara e non necessita spiegazioni; la sua conclusione, però, richiede qualche precisazione supplementare. La “manifestazione della Via” citata da Buddhagho a risulta, in ultima analisi, proprio dallo sviluppo di *paññā*, che si concretizza

²³BHIKKHU NANAMOLI (trad.), *cit.*, p. 432. Qui e nell’esempio successivo sono state utilizzate traduzioni mie.

²⁴*Ibidem*.

come comprensione profonda dell'esistenza ("ciò che ci sta davanti") e dei Tre Segni da cui essa è marchiata, nonché delle Quattro Nobili Verità.

Per il ruolo fondamentale che esse svolgono nel sistema buddhista, meriterebbero uno studio a parte.²⁵ In questa sede, ci limiteremo ad elencarle a darne una spiegazione preliminare. Esse sono:

1. Nobile Verità della sofferenza (*dukkha sacca*): il dolore è iscritto nell'esistenza degli esseri viventi. Esso si manifesta nel parto e nella morte, nella vecchiaia e nella malattia, ma anche in forme più sottili: la vicinanza a ciò che ci ripugna, la lontananza da ciò a cui aneliamo, ecc.;
2. Nobile Verità dell'origine della sofferenza (*samudaya sacca*): essa risiede nel tentativo, da parte degli esseri viventi, di cercare la propria felicità in ciò che è transitorio e caduco. Tale anelito è definito *ta hā*, il cui significato è "sete" e dunque, metaforicamente, "brama". *Ta hā* può esser rivolta verso gli oggetti dei sensi, verso l'esistenza e verso la non esistenza;
3. Nobile Verità della cessazione della sofferenza (*nirodha sacca*): esiste un metodo, una maniera per emanciparsi da *ta hā* e affrancarsi così dalla sofferenza;
4. Nobile Verità della via per la cessazione della sofferenza (*maggā sacca*): la via per sradicare *ta hā* e liberarsi dalla sofferenza consiste nell'Ottuplice Sentiero, precedentemente citato.

Il dispiegarsi di *paññā*, dunque, consiste in un progressivo allontanamento dalle sicurezze dateci dal nostro "atteggiamento naturale", che ci conduce ad un silente ed immediato assenso al mondo che esperiamo: ognuno di noi, nella sua quotidiana esperienza percettiva, aderisce agli oggetti dei sensi e della mente senza porli in questione, e dunque senza indagarne la vera natura. *Paññā* svela la vera natura del mondo fenomenico, rimuove l'ignoranza (*avijjā*, sscr. *avidyā*), ovvero quella visione fallace a cui, tacitamente, tutti noi assentiamo²⁶. Essa, in particolare, consiste nel non aver compreso i Tre Segni dell'esistenza (e pertanto, nel credere che i fenomeni siano permanenti, che esista un Io stabile e che la vita non sia, almeno in parte, caratterizzata interamente dalla sofferenza), nonché da un'errata concezione delle Quattro Nobili Verità.

²⁵ Ne sono stati già compiuti di ottimi; fra tutti, si segnala AJAHN SUMEDHO, *The Four Noble Truths*, Amaravati Publications, 2002.

²⁶ «Its function is to abolish the darkness of delusion». BHIKKHU NANAMOLI (trad.), *cit.*, p.433.

Il metodo pratico per realizzare *Paññā* è la *Vipassanā-bhāvanā*, che tratteremo nel capitolo ad essa dedicato.

2 LA SAMATHA-BHĀVANĀ

2.1 Introduzione: coltivare la quiete e superare gli ostacoli

Il termine pāli *samatha* deriva dalla radice *śam* (sscr.), che racchiude in sé il significato di “serenità”, “quiete”. Non a caso, all’interno della tradizione Theravāda, la *samatha-bhāvanā* si configura proprio come l’insieme di tecniche meditative caratterizzate dal progressivo acquietarsi delle normali attività operative della mente.

L’attività mentale ordinaria è tipicamente orientata verso il mondo esterno: persino nei momenti di introspezione e riflessione, facciamo necessariamente riferimento ad esperienze, avvenimenti, ricordi, persone, ecc. Come abbiamo già stabilito nel paragrafo dedicato a *samādhi*, inoltre, queste operazioni mentali sono caratterizzate da un alto grado di variabilità del loro oggetto. Proprio per questo, dunque, il rafforzamento di *samādhi* è un procedimento complementare alla pratica *samatha*, rispetto a cui intrattiene un rapporto attivo e passivo al tempo stesso: tramite la meditazione *samatha*, *samādhi* cresce e si irrobustisce; tale progresso, a sua volta, sblocca l’accesso a nuovi livelli di meditazione e a stati mentali non ordinari. Tratteremo sistematicamente questo tema nel paragrafo successivo.

La psicologia Theravāda, contenuta in gran parte nell’*Abhidhamma Pi āka*, identifica un numero ben preciso di caratteristiche come peculiari allo stato mentale ordinario di ogni individuo: esse sono cinque, vengono definite “ostacoli” (*pañca nīvara āni*) ed è proprio dalla loro progressiva soppressione che vengono alla luce i risultati della *samatha-bhāvanā*.

Dai Sutta del Canone Pāli evinciamo la particolare attenzione che il Buddha dedicava ai cinque ostacoli. Una metafora a lui attribuita ci aiuta a comprendere il loro effetto deleterio rispetto ai fini meditativi:

Supponiamo che ci sia un fiume, lungo e dall’agile corrente, che scorre lungo il fianco di una montagna: il suo impeto trascina con sé ogni cosa. Supponiamo poi che un uomo scavi dei canali su ambo i lati del fiume: così facendo la corrente ne risulterebbe dispersa, indebolita, dissipata; il fiume non riuscirebbe a scorrere per lunghi tratti, e non sarebbe in grado di trascinare con sé ogni cosa. Allo stesso modo, per un monaco che non abbia abbandonato questi cinque impedimenti, da cui la consapevolezza viene sopraffatta ed il discernimento

indebolito, ed è dunque senza forza, debole nel discernimento, è impossibile comprendere cos'è per il suo bene, cos'è bene per gli altri, cos'è bene per entrambi; gli è inoltre impossibile realizzare uno stato superiore ed una vera eccellenza in conoscenza e comprensione.¹

Essi, dunque, impediscono alla mente di realizzare l'unificazione con un unico oggetto, quello scelto per la meditazione. Ne disperdono le energie e la concentrazione, così come l'apertura di canali efferenti rispetto ad un fiume ne diminuisce l'intensità e la forza della corrente.

Vediamo, pertanto, una breve panoramica dei cinque ostacoli:

1. Desiderio per gli oggetti dei sensi (*kammācchanda*): risulta nel cercare la felicità attraverso gli oggetti che si danno ai cinque sensi (forme, colori, suoni, ecc), escludendo dunque l'unica felicità vera ed imperitura, quella data dalla coltivazione della mente² (e raggiungibile, di conseguenza, solamente praticando la *bhāvanā*). L'attaccamento dell'uomo nei confronti degli oggetti sensibili regala un appagamento momentaneo e transitorio, destinato inevitabilmente a terminare. Il Buddha paragonava questo ostacolo a ricevere un prestito³: dopo averne fruito, vi è sempre una dolorosa restituzione con altissimi interessi, che consiste nella separazione dall'oggetto dei sensi, e nella cessazione dell'appagamento ad esso correlato;
2. Malevolenza (*vyāpāda*): consiste nel desiderio di arrecar danno, di distruggere e di punire. Può esser rivolta verso una persona o una situazione, ed in generale ha come contenuto un oggetto che suscita la nostra avversione;
3. Pigrizia e torpore (*thīna* e *middha*): questo ostacolo ha natura composita. La pigrizia assume qui valore di rigidità ed inerzia mentale, che si concretizza in una scarsa concentrazione, nonché nella formulazione di pensieri futili ed inconcludenti; Il torpore, invece, è di natura fisica: il dormire a lungo e l'ozio ne sono un esempio. Entrambe le facce di questo ostacolo possono portare l'individuo ad uno stato di apatia o depressione;
4. Inquietudine e preoccupazione (*uddhacca* e *kukkucca*): ecco un altro ostacolo duplice; l'inquietudine consiste in uno stato di agitazione ed irrequietezza (fisica e

¹ *Avarana Sutta*, PTS: AN III 62. Traduzione mia.

² Secondo la psicologia buddhista, la mente rappresenta un senso vero e proprio, e dunque il sesto.

³ *Samaññaphala Sutta*, PTS: DN I 47.

mentale), cui si accompagna un senso di rimorso causato dalla trasgressione di norme morali a cui, inevitabilmente, l'irrequietezza nelle azioni porta;

5. Dubbio (*vicikicchā*): rappresenta un ostacolo se relativo al Buddha, al *Dhamma* e al *Sangha*⁴, nonché al proprio percorso meditativo. Dobbiamo però effettuare una precisazione, onde evitare fraintendimenti: l'opposto del dubbio non è un'adesione cieca ed acritica ad un sistema dei dogmi, anzi: il Buddha stesso incoraggiava i suoi discepoli, ma anche coloro che non lo erano, ad indagare con rigore e spirito critico gli elementi dottrinali della sua Via; ciò, tuttavia, non deve portare ad una condizione di sospetto e mancanza di fiducia.

Ogni ostacolo limita il potenziale meditativo della mente in maniera particolare e specifica, come osserva puntualmente Buddhagho a:

“[...] of these five hindrances [...] no jhāna arises until these have been abandoned, and so they are called the factors of abandoning». The mind affected through lust by greed for varied objective fields does not become concentrated [...]. When pestered by ill will towards an object, it does not occur uninterruptedly. When overcome by stiffness and torpor, it is unwieldy. When seized by agitation and worry, it is unquiet and buzzes about. When stricken by uncertainty, it fails to mount the way to accomplish the attainment of jhāna. So it is these only that are called factors of abandoning because they are specifically obstructive to jhāna”⁵

La loro neutralizzazione, come emerge chiaramente da questo passo, è condizione necessaria per il raggiungimento dei *jhāna*; ce ne occuperemo nel paragrafo 2.3.

2.2 La struttura e le tecniche

Lo spazio riservato alla descrizione degli oggetti tipici di *samatha-bhāvanā*, all'interno del Canone pāli, è ampio ma discontinuo. Faremo dunque riferimento all'immenso lavoro di catalogazione e classificazione svolto da Buddhagho a, contenuto nella seconda parte del *Visuddhimagga*⁶. In esso, il grande studioso indiano identifica 40 diversi oggetti di

⁴ Sono i cosiddetti Tre Gioielli del Buddhismo: il Buddha storico (Siddhārtha Gautama Shakyamuni), il suo insegnamento (*Dhamma*) e la comunità monastica (*Sangha*).

⁵ BHIKKHU NANAMOLI (trad.), *cit.*, p. 142

⁶ *Ivi*, pp. 113-421.

meditazione (*kamma hāna*): per semplificarne la comprensione, riportiamo fedelmente la tabella riassuntiva elaborata da Gethin⁷:

Livello di concentrazione	Oggetto/tema di meditazione	temperamento
Accesso	Prime sei rievocazioni: <ul style="list-style-type: none"> • Tre Gioielli (Buddha, <i>Dhamma</i>, <i>Sangha</i>); • Virtù; • Generosità; • <i>Deva</i> 	Devozione.
Accesso	Altre due rievocazioni: <ul style="list-style-type: none"> • Pace; • Morte. 	Intelligenza
Accesso	Carattere ripugnante del cibo.	Intelligenza
Accesso	Analisi dei quattro elementi materiali.	Intelligenza
Primo <i>jhāna</i>	Consapevolezza delle componenti corporee.	Brama
Primo <i>jhāna</i>	Meditazioni sul cadavere e sul cimitero.	Brama
Primi tre <i>jhāna</i>	<i>Mettā</i> , <i>karu ā</i> , <i>muditā</i> e <i>upekkhā</i> (gentilezza, compassione, godimento per la gioia altrui, equanimità).	Odio
Primi quattro <i>jhāna</i>	<i>Kasi a</i> : i 4 elementi (terra, fuoco, aria, acqua).	Tutti
Primi quattro <i>jhāna</i>	<i>Kasi a</i> : i 4 colori (blu, giallo, rosso, bianco).	Odio
Primi quattro <i>jhāna</i>	Consapevolezza del respiro.	Ottusità
Primi quattro <i>jhāna</i>	<i>Upekkhā</i> (equanimità).	Odio
Quarto <i>jhāna</i> (nella forma dei quattro assorbimenti superiori)	Realizzazioni senza forma (oggetti senza forma, infinità dello spazio, infinità della coscienza, nulla, né percezione-né-non-percezione).	Tutti (condicio sine qua non: che sian stati raggiunti i precedenti livelli di assorbimento)

⁷ R. GETHIN, “On the Practice of Buddhist Meditation According to the Pali Nikāyas and Exegetical Sources”, in *Buddhismus in Geschichte und Gegenwart*, 9, (2004), pp. 201-222.

Dalla classificazione appena esposta, emergono tre parametri fondamentali:

- Il temperamento del meditante: egli può essere devoto o passionale, ottuso o iracondo, ecc. Ogni discepolo riceve dal suo maestro istruzioni personalizzate sulle tipologie di meditazioni da praticare, basate sul suo carattere; così, per una persona propensa alla devozione sono indicate le meditazioni sulle qualità dei Tre Gioielli, per un individuo schiavo dei piaceri dei sensi sono ottimali le meditazioni sulle singole parti del corpo, e così via. Vi sono poi determinate tecniche meditative adatte a tutti i tipi di temperamento (ad esempio, l'utilizzo dei *kasi a*);
- L'oggetto/tema della meditazione: esso consiste nel tema, contenuto, immagine o formula verbale che il meditante deve adottare come contenuto delle sue attività di pensiero. Ha natura fortemente variabile, ed oltre a cambiare in base al temperamento del praticante, esso è indissolubilmente legato anche al livello di concentrazione da egli raggiunto (vedi punto successivo); così, oggetto di meditazione può essere la morte, la ripugnanza del cibo, le sopracitate qualità dei Tre Gioielli, la consapevolezza del respiro (*ānāpānasati*), ecc.;
- Il livello di concentrazione: come abbiamo visto, *samādhi* si articola su tre livelli (preliminare, d'accesso e d'assorbimento); è l'unico dei tre parametri ad avere natura gerarchica. A ciascun livello corrisponde un determinato numero di oggetti, intercambiabili fra loro in base al temperamento del praticante. Ad esempio, le meditazioni sul Tre Gioielli e sulla morte presuppongono entrambe una concentrazione d'accesso; tuttavia, le prime sono indicate per una persona devota, le seconde per un discepolo dotato di uno spiccato intelletto.

Per gli scopi del nostro lavoro, non ci occuperemo dei cosiddetti stati inferiori di meditazione¹, caratterizzati da una permanenza di *samādhi* al livello dell'accesso (*upacara samādhi*): non vi è assorbimento, e le stesse tecniche di meditazione richiedono utilizzo del pensiero discorsivo, che si trova agli antipodi rispetto agli stati di assorbimento. Le rievocazioni sulle qualità del Buddha, del *Dhamma* e del *Sangha*, che consistono nell'enumerarne ed analizzarne gli attributi mentalmente, ne sono un esempio.

¹ Per un resoconto completo di tecniche ed oggetti di meditazione si veda SARAH SHAW, *Buddhist Meditation. An Anthology of Texts from the Pali Canon*, New York, Routhledge, 2006.

In generale, comunque, è solamente quando *samādhi* raggiunge lo stato di assorbimento, e dunque in corrispondenza dei *jhāna*, che si manifestano i sentimenti e gli stati mentali propedeutici alla pratica della *vipassanā* ed al conseguimento di *paññā*. Inoltre, non possiamo assolutamente prescindere dal fatto che, all'interno dei Sutta, pare esser presente un'identificazione fra la meditazione di tipo *samatha* ed i *jhāna* stessi, i quali rappresentano la sublimazione, la realizzazione perfetta di *samādhi*. Ci occuperemo di questo nel paragrafo che segue.

2.3 I *Jhāna*

Abbiamo delineato, finora, alcuni aspetti fondamentali della *samatha-bhāvanā*, ovvero la sua modalità operativa e struttura. E' ora necessario analizzare i risultati a cui essa può portare, ossia particolari stati di coscienza alterata, in cui la percezione risulta assottigliata e la mente realizza un pieno assorbimento col proprio oggetto di meditazione. Stiamo parlando dei *jhāna*.

Una loro trattazione approfondita ed esaustiva potrebbe essere oggetto di uno studio dedicato. Noi ci limiteremo a porre l'accento sulle particolari componenti che li rendono di estrema importanza non solo ai fini della *samatha-bhāvanā*, ma anche a quelli della *vipassanā*.

La parola *jhāna* (sscr. *dhyāna*, dalla radice verbale *-dhy*, "riflettere") è di capitale importanza per il sistema meditativo buddhista; sebbene spesso essa sia resa come "meditazione" o "concentrazione meditativa", chi scrive ha qui deciso di non tradurre il termine²: esso infatti copre un'ampissima gamma di significati e sfumature, che potranno essere meglio compresi conservando il lemma nella sua forma pāli e lasciando che essi emergano dall'analisi che verrà effettuata.

In maniera preliminare, possono essere definiti *jhāna* «quegli stati meditativi che più radicalmente si distinguono dalla coscienza ordinaria per il loro profondo distacco introverso dagli stimoli esterni»³. Si tratta dunque di stati di coscienza alterati, non ordinari, caratterizzati da un *samādhi* portato al livello dell'assorbimento.

² Su questa posizione si attestano numerosi studiosi, fra cui Mahathera Henepola Gunaratana e Winston L. King.

³ W. L. KING, *La meditazione Theravāda. La trasformazione buddhista dello Yoga*, Roma, Ubaldini, 1983, p. 61 (è stata riportata una citazione tratta dall'edizione del testo in traduzione).

Tale assorbimento si verifica nel momento in cui la mente adotta un oggetto esclusivo, dapprima come contenuto dominante delle proprie operazioni e pensieri, in seguito come unico e solo contenuto. Sebbene il raggiungimento dei *jhāna* possa essere realizzato utilizzando vari oggetti di meditazione, ve ne sono alcuni particolarmente indicati: la consapevolezza del ritmo respiratorio (*ānāpānasati*) ed il *kasi a* (disco colorato di determinate dimensioni) ne sono esempi⁴. Da una breve descrizione di quest'ultimo, in particolare, questa trattazione non potrà che trarre giovamento.

Il *kasi a* è, innanzitutto, “una manifestazione della materialità fisica”, e consiste in una forma definita (rotonda, quadrata o triangolare) e monocromatica. Nella meditazione Theravāda è l'oggetto meditativo principe, il supporto più indicato per il raggiungimento e il mantenimento dei *jhāna*; Buddhagho a identifica due categorie di *kasi a*⁵:

- I *kasi a* dei quattro elementi: essi sono quelli tradizionali (acqua, aria, terra, fuoco). In generale, per produrre e sviluppare un *kasi a* dei quattro elementi, il procedimento consiste nel tener presenti le sue componenti latrici di materialità. Così, ad esempio, un *kasi a* della terra può consistere in una forma fisica (quadrata, triangolare o circolare) di dimensioni tali da poter essere vista nella sua interezza, senza bisogno di sforzare gli occhi, e avente colore e caratteristiche del suolo;
- I *kasi a* dei colori: essi scaturiscono dalla visione di un unico colore di un oggetto (ad esempio, un pezzo di stoffa, un fiore, una pietra, un piatto, ecc). I quattro colori tipici dei *kasi a* sono blu, giallo, rosso e bianco.

Da queste osservazioni, ricaviamo una conseguenza importante. Il *kasi a* è un oggetto di attenzione e percezione, capace di costringere la mente in una consapevolezza circoscritta; non vi è pensiero, e l'attenzione che si crea col *kasi a* è priva di contenuto. In altre parole, se ipotizziamo una meditazione avente il blu come *kasi a*, esso verrà appreso non in quanto tonalità di una scala cromatica ed in contrapposizione, per esempio, al rosso; la percezione del blu consisterà dunque in un mero dato sensoriale, in un'impressione avente come oggetto quell'unico dato. Dunque, grazie al *kasi a* la percezione della materialità viene progressivamente assottigliata e delimitata, sino ad arrivare quasi alla sua cessazione.

Riprendiamo ora l'esempio del *kasi a* della terra, e vediamone nel dettaglio la costruzione ed il funzionamento. Un *kasi a* di questo tipo può essere naturale o artificiale;

⁴SARAH SHAW, *cit.*, pp. 146-158, 86-99.

⁵BHIKKHU NANAMOLI (trad.), *cit.*, pp. 113-162.

il primo consisterà, ad esempio, in un campo o una radura. Se artificiale, invece, andrà costruito, realizzando in primo luogo un supporto (solitamente di legno) avente una delle forme ammesse per i *kasi a* (particolarmente indicata è quella circolare; la mente, infatti, fa meno fatica a “maneggiarla” ed estenderla, non possedendo essa spigoli o angoli). Secondo passo consiste nel selezionare della terra il più possibile pura e nell'utilizzarla per ricoprire il supporto. Una volta costruito il *kasi a* fisico, esso deve essere installato a circa un metro e mezzo dal meditante, in un luogo possibilmente isolato e il più possibile privo di altri oggetti; il discepolo si siede, ed inizia a fissare il *kasi a*. Egli convoglia tutta la sua concentrazione su di esso, esercitandosi a riprodurre, mentalmente, una sua raffigurazione ad occhi chiusi. La prima “bozza” di questa immagine mentale è definita segno di apprendimento (*uggahanimitta*), cui segue lo sviluppo del cosiddetto segno di controparte (*patibhaganimitta*): esso consiste in un'immagine eidetica, che può essere richiamata alla mente in qualsiasi momento ed abbraccia l'oggetto fisico prescelto (come, ad esempio, il *kasi a*) nella totalità delle sue caratteristiche.

Eppure, il *kasi a* non ha ancora assolto alla totalità dei suoi compiti. Una volta costruito e stabilizzato il segno di controparte, infatti, è necessario conferirgli una progressiva estensione: all'inizio infatti il segno di controparte ha dimensioni limitate, stabilite prima della sua insorgenza. Il processo di estensione consiste dunque nell'aumentare a poco a poco queste dimensioni (un *kasi a* inizialmente largo due dita, viene esteso alla stanza in cui si trova il meditante, poi all'intero edificio, poi all'intera zona, fino a coprire e superare le dimensioni del mondo intero⁶). Questo processo di estensione si svolge in sincronia e sinergia con uno di purificazione: il *kasi a* viene gradualmente spogliato delle sue imperfezioni ed irregolarità materiali, sino a costruire un archetipo mentale dell'oggetto scelto come *kasi a*.

I *jhāna*, organizzati gerarchicamente, sono indicati da numeri ordinali e sono quattro in totale⁷. Come vedremo a breve, seguono una progressione ben definita, caratterizzata da

⁶ “The meditator [...] should first delimit with his mind successive sizes for the sign, according as acquired, that is to say, one finger, two fingers [...] after that has been done, he can further extend it to the surrounding space, the monastery, and the boundaries of the village, the town, the district, the kingdom and the ocean, making the extreme limit the world-sphere or even beyond”. BHIKKHU NANAMOLI (trad.), *cit.*, p. 145.

⁷ In questa tesi, si fa riferimento solamente ai quattro *rūpa jhāna* (*jhāna* materiali). Per ragioni di complessità, si è scelto di non trattare i quattro *arūpa jhāna* (stati immateriali, senza forma). Per una loro analisi, si veda W.KING, *cit.*, pp. 50-54.

«un graduale attenuarsi del fervore emotivo e una costante erosione di ogni componente di origine materiale [...] nonché di ogni contenuto inerente alla coscienza»⁸.

Il Canone Pāli attribuisce al Buddha una descrizione completa dei quattro *jhāna*:

And what is Right Concentration? Here a monk -- secluded from sense desires, secluded from unwholesome states of mind -- enters and remains in the First Jhana which is filled with rapture and joy born of seclusion accompanied by initial and sustained attention. With the stilling of initial and sustained attention, by gaining inner tranquillity and oneness of mind, he enters and remains in the Second Jhana which is without initial and sustained attention; born of concentration, and is filled with rapture and joy. With the fading away of rapture, remaining imperturbable, mindful, and clearly aware, he enters and remains in the Third Jhana, equanimous and mindful, he has a pleasurable abiding. With the the abandoning of pleasure and pain ,he enters and remains in the Fourth Jhana: which is beyond pleasure and pain; and purified by equanimity and mindfulness. *This is called Right Concentration.*⁹

Da questo passo del *Mahasatipa hāna Sutta* emerge, innanzitutto, una caratterizzazione puntuale di ogni singolo *jhāna*. Ognuno di essi ha precise peculiarità (denominate “fattori” dalla letteratura scientifica), ed è proprio in base ad essi che i *jhāna* si differenziano. Vediamone un resconto:

- Applicazione del pensiero (*vitakka*): all’interno del Canone, questa parola compare spesso abbinata a *vicāra* (mantenimento del pensiero). L’applicazione del pensiero consiste, appunto, nel dirigerlo verso un determinato oggetto, e trova espressione in un’ampia varietà di operazioni mentali (immaginazione, deliberazione, ragionamento, e ovviamente la pratica del *samādhi*). In questo caso specifico, l’oggetto verso cui l’applicazione del pensiero guida la mente è il segno di controparte, che emerge dal segno d’apprendimento nel momento in cui vengono eliminati i cinque ostacoli;
- Mantenimento del pensiero (*vicāra*): è una fase del pensiero più sviluppata rispetto a quello applicato. Se con *vitakka*, infatti, intendiamo un primo impatto della mente sull’oggetto, il mantenimento del pensiero consiste nell’ “ancorare” la mente a tale oggetto. Mentre *vicara* si limita ad approfondire la concentrazione, portando la

⁸ *Ivi*, p. 63 (edizione in traduzione)

⁹ *Mahāsatiṭṭha hāna Sutta*, PTS: DN II 290. Corsivo mio.

mente allo stesso oggetto più e più volte, il mantenimento del pensiero conserva la concentrazione ottenuta, mantenendo la mente “assicurata” a tale oggetto;

- Gioia (*pīti*): essa precede l’effettivo sorgere del primo *jhāna*, e persiste fino alla realizzazione del terzo. Il compito a cui essa assolve è di natura duplice: da una parte infatti crea interesse verso l’oggetto, dall’altra coincide con l’interesse nei confronti dell’oggetto stesso;
- Felicità (*sukha*): si tratta, a tutti gli effetti, di un sentimento di natura piacevole. Si potrebbe pensare, *prima facie*, che vi sia una coincidenza concettuale fra gioia e felicità, fra *pīti* e *sukha*. Sebbene sia innegabile una loro stretta correlazione, una differenza le distingue: la gioia si configura come un sentimento, di natura positiva, motivato da un crescente interesse nei confronti dell’oggetto di meditazione; la felicità, invece, è effetto collaterale dell’assorbimento della mente nell’oggetto stesso, e dunque dal dimorare in uno dei *jhāna*.
- Unificazione (*ekaggata*): a differenza degli altri fattori, essa non è esplicitamente menzionata nella formula descrittiva del primo *jhāna*. Si tratta, in realtà, di un concetto enormemente affine a *samādhi*, tanto che potremmo essere tentati dal ritenerli sinonimi. Bhikkhu Nanamoli, nella sua traduzione del *Visuddhimagga*, si attesta su tale posizione¹⁰. Sebbene Buddhagho a, nella medesima opera, utilizzi i due termini in maniera intercambiabile, definendo *ekaggata* «profitable unification of mind»¹¹, una sottile differenza è presente: *ekaggata*, infatti, è un fattore specifico dei *jhāna*, e dunque può essere ritenuto affine solamente all’ultimo grado del *samādhi*, ovvero quello d’assorbimento (*appana samādhi*).

I fattori, oltre a caratterizzare ogni singolo *jhāna*, assolvono anche ad una funzione di capitale importanza: sono, infatti, diretti antidoti dei cinque ostacoli. Buddhagho a lo afferma chiaramente, all’interno del *Visuddhimagga*: «[...] the hindrances are the contrary opposites of the jhāna factors: what is meant is that the jhāna factors are incompatible with them, eliminate them, abolish them [...] concentration is incompatible with lust, happiness

¹⁰ « [...] may be concluded that this term is simply a synonym for *samādhi* and nothing more, firstly from its use in the suttas, and secondly from the fact that it is given no separate definition in the description of the formations aggregate». BHIKKHU NANAMOLI (trad.), *cit.*, p. 81 (nota a fondo pagina numero 2).

¹¹ *Ibidem*.

with ill will, applied thought with stiffness and torpor, bliss with agitation and worry, and sustained thought with uncertainty»¹².

Lo schema che segue riassume le interazioni sussistenti fra cinque ostacoli (riportati nella colonna di sinistra) ed i corrispondenti fattori dei *jhāna*:

Ostacoli	Fattori dei <i>jhāna</i>
Desiderio per gli oggetti dei sensi (<i>kammachanda</i>)	Unificazione (<i>ekaggata</i>)
Malevolenza (<i>vyāpāda</i>)	Gioia (<i>pīti</i>)
Pigrizia e torpore (<i>thīna</i> e <i>middha</i>)	Applicazione del pensiero (<i>vitakka</i>)
Inquietudine e preoccupazione (<i>uddhacca</i> e <i>kukkucca</i>)	Felicità (<i>sukha</i>)
Dubbio (<i>vicikicchā</i>)	Mantenimento del pensiero (<i>vicāra</i>)

Vi è dunque una corrispondenza univoca fra i cinque ostacoli e i fattori dei *jhāna*: l'unificazione contrasta efficacemente il desiderio per gli oggetti dei sensi, portando la mente a staccarsene progressivamente. La gioia è agli antipodi della malevolenza, l'applicazione del pensiero opera in contrasto rispetto a pigrizia e torpore, donando vigore e dinamicità alla mente; la felicità elimina inquietudine e preoccupazione, mentre il mantenimento del pensiero, conferendo stabilità alla mente, rappresenta l'antagonista rispetto al dubbio.

Ultimo punto da affrontare, prima di descrivere la successione dei *jhāna*, è la particolare procedura che il praticante deve seguire per potersi muovere fra essi. Tale metodo segue uno schema ben definito: una volta conseguito un *jhāna*, è necessario che il meditante eserciti molteplici facoltà ad esso correlate. Deve infatti essere in grado di aumentare la sua permanenza in esso (fino a poterla controllare a piacimento), nonché di entrarne od uscirne in qualsiasi momento. Per guadagnare tale facoltà è necessario sfruttare il segno di controparte, espandendolo gradatamente da una determinata grandezza sino ad una dimensione notevole, che arrivi addirittura a coincidere con l'intera estensione del

¹² *Ivi*, p. 135.

mondo¹³. Tale operazione, oltre a tagliare le vie d'accesso di tutti i dati sensoriali e percettivi, elimina definitivamente qualsiasi attività concettuale. Estendere il segno di controparte (come ad esempio il *kasi a*), poi, significa risolvere l'oggetto in una "forma" priva di qualità, che riempie lo spazio sino a trascenderlo, e a prenderne il posto¹⁴. Una volta effettuate con successo tali operazioni, il praticante ha padroneggiato il *jhāna*, l'ha posto totalmente sotto il suo controllo; è ora necessario che egli, dalla nuova posizione che ha guadagnato, sottoponga il *jhāna* ad un particolare esame retrospettivo. Esso deve essere svolto nel momento immediatamente successivo all'emersione da un *jhāna*: la mente, pur essendo ora lucida e pienamente operativa nelle sue funzioni standard, subisce ancora gli effetti benefici forniti dal *jhāna* (calma, raccoglimento, capacità penetrativa d'analisi). L'esame post-*jhāna* agisce in maniera duplice ed opposta: mira ad evidenziare la necessità, nonché la desiderabilità, di un avanzamento verso il livello successivo¹⁵; tuttavia, questo slancio verso l'alto è ottenuto facendo leva sullo stato di *jhāna* appena esperito, mettendone in risalto le impurità e le componenti grossolane e materiali.

Siamo ora in possesso di tutti gli strumenti necessari a comprendere appieno la successione dei *jhāna*.

Il primo si palesa in corrispondenza della manifestazione del segno di controparte: una volta conseguito, i cinque fattori si manifestano e crescono per stabilità e durata, e quando arrivano ad escludere dalla coscienza qualsiasi altro sentimento o percezione, permettono l'emersione spontanea del primo *jhāna*.

Conseguito il primo *jhāna*, il meditante può slanciarsi verso il secondo: per far ciò, deve entrare nel primo, rimanervi per un periodo e, una volta uscitone, considerarne i difetti, che risiedono nella presenza di applicazione e mantenimento del pensiero (che vanno dunque eliminati), nonché nella vicinanza ai cinque ostacoli. Sebbene infatti il meditante abbia oramai raggiunto l'assorbimento, il rischio di retrocedere alla concentrazione d'accesso rimane alto.

Il procedimento finora seguito vale, ovviamente, anche per il passaggio dal secondo al terzo *jhāna*: di esso vanno considerati le imperfezioni (prossimità di applicazione del

¹³ Si rimanda alla nota 6, p 28.

¹⁴ “[...] the kasina meditational process has checked the input of all sense data and explicit feeling tones [...]. That image is deliberately developed into a characterless and space-filling form”. W. L. KING, *cit.*, p 71.

¹⁵ «The function of this process [...] is to facilitate progress towards the next higher state. [...] the desirability of progression is emphasized». *Ivi*, p. 48.

pensiero e mantenimento), e dev'essere abbandonata piti; l'unico fattore a rimanere presente è *sukha*. E' strettamente necessario evidenziare che, all'interno del terzo *jhāna*, sono presenti componenti supplementari. Si tratta di *upekkhā* (equanimità, nella duplice accezione di moderazione ed equilibrio negli stati mentali, ma anche di neutralità affettiva), *sati* (consapevolezza) e *sampajañña* (capacità di cogliere oggetti fisici e mentali nella loro natura non permanente, dolorosa ed impersonale la traduzione comunemente proposta ed accettata per tale termine è "chiara comprensione", come vedremo). Queste ultime due facoltà, base della meditazione *vipassanā*, verranno riprese nel capitolo ad essa dedicato.

Nell'approdare al quarto *jhāna*, infine, il meditante si rende conto che il terzo è minacciato dalla prossimità della gioia: l'unico fattore a persistere, ora, è *ekaggata*, accompagnato dalla componente supplementare di *upekkhā*. Proprio l'equanimità raggiunge, nel quarto *jhāna*, il suo massimo grado; essa assume la connotazione di "né-dolore-né-piacere", ossia una neutralità affettiva e sensoriale a tutti gli effetti.

E' stato dunque ricostruito, nei dettagli, l'itinerario percorso dal meditante una volta raggiunta la concentrazione di assorbimento. In essa risiede l'essenza del *samādhi*, di cui i *jhāna* sono piena e perfetta realizzazione; ora, dunque, siamo in grado di comprenderne appieno tutta l'importanza e la centralità: essi rappresentano il massimo grado di concentrazione, unificazione con l'oggetto e quiete a cui la mente può aspirare, ed in loro corrispondenza la mente spezza le catene tramite cui è vincolata ai cinque ostacoli. La loro successione traghetta il meditante verso stati di materialità e corporeità sempre più rarefatti e *samādhi*, in loro corrispondenza, raggiunge il suo totale compimento. E' proprio per questo che, all'interno del Canone Pāli, a più riprese viene postulata un'identità fra *jhāna* e la concentrazione nel suo grado più perfetto e portato a compimento: la Retta Concentrazione (*sammā samādhi*). Il passo citato in precedenza ne è un esempio: « [...] what is Right Concentration? Here a monk [...] enters and remains in the First [...] in the Second Jhana [...]in the [...] in the Fourth Jhana : *This is called Right Concentration.*¹⁶». Sebbene paia naturale, agli occhi del meditante, che i *jhāna* siano il massimo e più desiderabile risultato ottenibile tramite la *samatha bhāvanā*, è solo tramite un loro superamento che il vero *Nibbāna* potrà esser raggiunto: tale superamento è da portare a

¹⁶Si faccia riferimento alla nota 9, p. 29.

compimento sviluppando panna; a tal compito, come sappiamo, è preposta la *vipassanā-*
bhāvanā, di cui ora possiamo finalmente occuparci.

3 LA VIPASSAN -BH VAN

3.1 Introduzione e definizione

Un'appropriate introduzione a *vipassanā* non può non prendere le mosse da una breve analisi etimologica di tale termine: è formato dal prefisso *vi-* (“distintamente”) e dalla radice verbale *paś* (“vedere”, entrambi sscr). Si tratta dunque di un termine composto che, a fronte delle considerazioni appena svolte, può assumere il significato di “visione discriminante”. L'aspetto che tale resa mette in evidenza non è l'oggetto, bensì la natura particolare che tale visione possiede: essa, infatti, deve essere in grado di penetrare determinate caratteristiche del fenomeno, isolandole e cogliendole in maniera distinta rispetto alle sue mere proprietà fisiche e percettive; saranno esplicitate a breve.

L'etimologia di tale termine, in ogni caso, si è per ora limitata a fornirci una traduzione plausibile; sono doverose e necessarie, tuttavia, ulteriori spiegazioni.

Innanzitutto *vipassanā* non indica, di per sé, alcun tipo di pratica meditativa: essa non è una tecnica, bensì una facoltà; tale facoltà consiste nell'intuizione profonda della non-permanenza, sofferenza ed impersonalità che caratterizzano i fenomeni dell'esistenza¹. I risultati che questa tesi ha finora prodotto ci rendono in grado di evidenziare una forte analogia con *paññā*, la quale possiede una quasi totale equivalenza concettuale, rispetto a *vipassanā*. Di tale identità pare essere del tutto convinto Buddhagho a, che nel *Visuddhimagga* utilizza i due termini in maniera intercambiabile, considerandoli veri e propri sinonimi.

In ogni caso, si peccherebbe di superficialità se ci si limitasse a postulare una mera equivalenza fra *paññā* e *vipassanā* ; sono infatti necessarie delle specificazioni supplementari, che ci permettano di chiarire il rapporto sussistente fra esse.

Per far ciò, temporaneamente, assumeremo che *vipassanā* posseda il significato di “intuizione” (*insight*): tale specifica traduzione, infatti, mette efficacemente in evidenza il verificarsi improvviso di *vipassanā*. Essa si verifica in un determinato istante, ha natura personale, non comunicabile e costituisce una speciale modalità conoscitiva: come è stato

¹ «The intuitive flashing forth and exposing the truth of the impermanency, misery and impersonality of all corporeal and mental phenomena of existence». VEN. NYANATILOKA, *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, Kandy, Buddhist Publication Society, 1980 (1952), p. 364.

detto, infatti, consiste in una comprensione istantanea e profonda, relativa ai Tre Segni dell'esistenza (*anicca, dukkha, anattā*) non conseguita grazie a ragionamenti o deduzioni. Al contrario, sorge spontaneamente in un dato momento e, grazie alla percezione, si radica profondamente nell'interiorità di chi la esperisce; a causa della natura extra-verbale che possiede, inoltre, risulta indissolubilmente vincolata al soggetto percipiente. Per tali motivazioni, *vipassanā* pare esser vincolata ad una clausola che la contemporanea filosofia della mente definisce *explanatory gap* (iato esplicativo): essa è inevitabilmente legata ad una soggettività, solo da essa può essere colta nella sua totalità e qualsiasi tentativo di comunicare tale esperienza agli altri non sarebbe in grado di riportarne l'effettiva modalità in cui essa si è dispiegata agli occhi del soggetto percipiente.

Paññā, al contrario, potrebbe esser definita una stratificazione di più *vipassanā*: consiste infatti nella progressiva costruzione di una "saggezza" data dal verificarsi di numerosi momenti di *insight*. Cogliendo più e più volte la non-permanenza, sofferenza ed impersonalità insite nei fenomeni, si crea nel meditante tale speciale facoltà, la cui realizzazione è *condicio sine qua non* per il raggiungimento del *Nibbāna*.

Emerge ora chiaramente la relazione che essa intrattiene con *vipassanā*: il verificarsi di un momento di *vipassanā* rafforza e solidifica *paññā*; a sua volta, quest'ultima crea le condizioni mentali favorevole al verificarsi di nuovi momenti di *insight*.

E' la forma composta *vipassanā-bhāvanā* (letteralmente, "coltivazione della visione discriminante"), invece, ad indicare la sfera operativa, ovvero le tecniche meditative atte a produrre momenti di *vipassanā* e a realizzare *paññā*.

Come la *samatha-bhāvanā* produce i suoi effetti grazie e tramite la coltivazione di *samādhi*, anche la *vipassanā-bhāvanā* opera attraverso lo sviluppo di una particolare facoltà: si tratta di *sati*, che esamineremo nel paragrafo seguente.

3.2 Lo sviluppo di *sati*

Sati rappresenta, nel contesto buddhista, un termine di capitale importanza; una sua analisi, all'interno di esame di *vipassanā-bhāvanā*, è assolutamente necessaria. Tale tipologia meditativa, infatti, passa attraverso lo sviluppo di questa particolare facoltà che, rispetto a

vipassanā-bhāvanā, intrattiene lo stesso rapporto sussistente fra *samādhi* e *samatha-bhāvanā*: l'incremento del primo favorisce il progresso nella seconda, e allo stesso tempo tale progresso è necessario per il raggiungimento degli stadi di meditazione più astratti e rarefatti.

Il termine *sati* (sscr: *sm ti*) possiede l'originario significato di "ricordo", "reminiscenza"; all'interno del contesto Theravāda, tuttavia, assume una connotazione particolare e più articolata. Nel Canone pāli, *sati* acquisisce infatti il significato di "attenzione", ma ancor di più indica una consapevolezza.² Si tratta, in ogni caso, di una facoltà complessa, che presenta una peculiare articolazione interna in due fasi differenti. Tale suddivisione in due momenti distinti non trova spazio all'interno del Canone, bensì in successive opere di esegesi ed analisi; ci si baserà, in particolare, sull'autorevole studio svolto da Nanyaponika Thera³ accogliendo, per denominare le fasi di sviluppo di *sati*, la terminologia da lui proposta.

Il primo stadio dello sviluppo di *sati* è denominato "*Bare Attention*", traducibile efficacemente come "Mera Attenzione". Essa consiste in un'istantanea consapevolezza di ciò che accade a noi e dentro di noi, in corrispondenza di qualsiasi tipo di percezione⁴. Un'attenzione di tale grado è definita "mera" poiché si limita a registrare immediatamente i fatti percettivi, come vengono a noi riportati tramite i cinque sensi o tramite la mente.⁵ Da questa prima fase di attenzione emergono solamente le proprietà inerenti la mera manifestazione dell'oggetto (colore, forma, grandezza, ecc); tale registrazione non porta ad una reazione basata su azioni o parole: si limita a rendere l'individuo consapevole di ciò che gli accade.

Questa prima fase è seguita dall'emergere di *sampajañña* ("*Clear Comprehension*"), di cui "Chiara Comprensione" è la resa maggiormente fedele ed efficace. Dopo che la Mera Attenzione ha reso il soggetto consapevole di uno stimolo di qualsiasi tipo, o di un'attività della mente in corso, si verifica la costruzione di uno speciale tipo di *know how* relativo all'oggetto ed allo stimolo che esso produce su di noi. In altre parole, *sampajañña* consiste nell'attuazione, da parte del soggetto, di un insieme

² Tale termine, d'ora in avanti, sarà adoperato come sinonimo di *sati*.

³ NYANAPONIKA THERA, *The Heart Of Buddhist Meditation*, Kandy, Buddhist Publication Society, 2005 (1962), pp. 32-63.

⁴ «Bare Attention is the clear and single-minded awareness of what actually happens to us and in us, at the successive moments of perception». *Ivi*, p. 32.

⁵ Essa, secondo la psicologia buddhista, rappresenta un vero e proprio senso autonomo, e dunque il sesto.

complesso ed articolato di reazioni mnemoniche, valutazioni, decisioni e previsioni. Un semplice esempio potrà esser d'aiuto nel delineare i due momenti di *sati*: supponiamo che un individuo sia impegnato nell'accensione di un fuoco e che, durante i suoi tentativi, la sua attenzione venga richiamata da un rumore improvviso. Esattamente durante tale momento di distrazione, si sviluppa una fiammata improvvisa, che lambisce la mano del soggetto. Egli, avvertendo il calore in prossimità della mano, nonché il bruciore sulla pelle, reagisce alzandosi di scatto ed allontanando l'arto dalla fonte di dolore. La Mera Attenzione consiste nella consapevolezza istantanea che il fuoco, venendo a contatto con la mano, produce nell'individuo stimolandone i recettori tattili. La reazione composita ed automatica a tale stimolo (identificazione della sensazione come dolorosa, sua associazione al contatto col fuoco, elaborazione di un movimento atto ad evitare tale prossimità, ecc) corrisponde alla Chiara Comprensione.

L'analisi di tale livello di consapevolezza ci aiuta a comprendere meglio il legame sussistente fra memoria e consapevolezza che, come poc'anzi specificato, rappresentano le due possibili sfumature concettuali che il termine *sati* può assumere. Durante il prodursi della Chiara Comprensione, infatti, la mente pone in relazione la percezione sperimentata in un dato momento, relativamente ad un dato oggetto, con impressioni simili avute in passato. Così, fissando ad esempio un albero, un osservatore lo identifica come tale basandosi su un'ampia stratificazione di ricordi ed esperienze passate, che han permesso al concetto di radicarsi nella sua mente e di poter venire abbinato, automaticamente ed istantaneamente, al contenuto sensoriale ad esso associato, ogni volta che quest'ultimo si manifesta. In breve, è solo grazie alla funzione mnemonica se un soggetto è in grado di chiamare "albero" una manifestazione fenomenica formata da un tronco, dei rami, delle foglie e delle radici. Senza la memoria, pertanto, la consapevolezza di un oggetto consisterebbe in una mero apprendere un disorganico insieme di contenuti percettivi (colori, forme, grandezze, ecc.), e verrebbe a mancare totalmente la possibilità di classificare tali percezioni, dar loro un nome e produrre reazioni ad esse appropriate.

La presentazione fino a qui svolta di *sampajañña* l'ha caratterizzata, a tutti gli effetti, come una funzione mentale comune a tutti e sempre all'opera: l'unico requisito è un buon funzionamento delle ordinarie funzioni cognitive. Nel contesto dello sviluppo di *sati*, e dunque ai fini della *vipassanā-bhāvanā*, la Chiara Comprensione viene invece relativizzata ad un numero ben preciso di parametri. Essa, infatti, deve essere esercitata riguardo a:

- Scopo (*sāthaka*): qualsiasi azione è accompagnata da una valutazione relativa al suo obiettivo. Tale facoltà permette di elaborare quali particolari operazioni siano necessario al raggiungimento dello scopo prefissato; ciò, ovviamente, vale per lo svolgimento di qualsiasi tipo di attività. All'interno del contesto Theravāda, *sāthaka sampajañña* consiste nell'effettuare, relativamente agli oggetti di consapevolezza, una valutazione riguardo alla loro utilità allo scopo, oltretutto lo sviluppo di *sati*, di *paññā* e, in ultima analisi, il raggiungimento del *Nibbāna*.
- Appropriatezza (*sappāya*): sebbene sia possibile, tramite l'esercizio di *sampajañña*, ponderare attentamente l'utilità di un evento od un'azione ai fini di *sāthaka*, non sempre è possibile dare ad essi il corso desiderato: molteplici gesti ed accadimenti sfuggono infatti al nostro controllo. *Sappāya sampajañña* insegna la capacità di adattamento a tali situazioni; il meditante, in qualunque contesto o condizione si trovi, deve esserne in grado di farne tesoro e di sfruttarlo, trasformandolo in un oggetto meditativo utile per i suoi fini.
- Dominio (*gocara*): con questa terza applicazione di *sampajañña*, vengono armonizzati due opposti apparentemente inconciliabili, ossia pratica meditativa e normali attività quotidiane. Nanyaponika Thera definisce *gocara* «not abandoning the subject of meditation during one's daily routine».⁶ Il risultato a cui *gocara sampajañña* conduce, consiste in una progressiva estensione del dominio meditativo. Se un praticante adotta un particolare oggetto di meditazione, egli deve esercitarsi a comprenderne la sussistenza anche durante lo svolgimento di attività ordinarie, in modo tale da aumentarne la durata e l'efficacia. Così, per esempio, l'atto del desinare può essere efficacemente abbinato alle meditazioni sulla ripugnanza del cibo, un lavoro manuale alle contemplazioni sulle parti del corpo, e così via.
- Non-Illusione (*asammoha*): è il più importante aspetto di *sampajañña*. Nanyaponika Thera la definisce “Clear Comprehension of Reality”⁷. Il termine *reality*, in questo caso, è adoperato nella sua accezione buddhista, radicalmente opposta a quella attribuitagli dal senso comune. La vera natura delle cose e

⁶ NYANAPONIKA THERA, *cit.*, p. 55.

⁷ *Ivi*, p. 56.

dell'esistenza, infatti, è caratterizzata dalla persistenza dei Tre Segni, che si attestano agli antipodi rispetto all'atteggiamento naturale degli individui.

Anche lo sviluppo di tale consapevolezza presenta, in analogia a quello di *samādhi*, un grado massimo ed ottimale: esso si verifica quando *sati* diviene *sammā*. La Retta Consapevolezza (denominata, appunto, *sammā sati*) è la settima diramazione dell'Ottuplice Sentiero, ed è dunque elemento imprescindibile per il raggiungimento del *Nibbāna*.

A fronte di quanto appena esplicitato, però, sorgono spontanee delle problematiche: in che modo ed in che misura si può parlare di Retta Consapevolezza? In cosa essa è distinta da una *sati* di livello inferiore? Il Canone pāli fornisce una chiara e rigorosa spiegazione di *sammā sati*. Essa è contenuta in uno dei *sutta* di maggior importanza e fama, all'interno del mondo Theravāda: si tratta del *Satipa hāna Sutta*⁸.

3.3 Fondare la consapevolezza: il *Satipa hāna Sutta*

Le considerazioni svolte riguardo a *vipassanā-bhāvanā*, finora, ci hanno permesso di comprenderne il significato, nonché l'assoluta necessità di *sati* rispetto ai suoi fini. E' ora necessario, però, individuare quale metodologia pratica permetta al meditante di stimolare l'insorgenza di *sati*, nonché di rafforzarla e stabilizzarla. Tale metodologia è esposta, in maniera rigorosa e dettagliata, in uno dei discorsi attribuiti al Buddha di maggior fama ed influenza: esso è il *Satipa hāna Sutta*.

Ancora una volta, si presenta come necessario ai nostri scopi un breve esame etimologico, relativo al termine *Satipa hāna*. Abbiamo già chiarito il significato di *sati*; in questo caso, essa è in abbinamento al termine *pa hāna*, avente il significato di “stabilire”, “mantenere presente”, “fondare”. Il titolo “*Satipa hāna Sutta*”, dunque, può essere efficacemente tradotto come “Discorso sulla Fondazione della Consapevolezza”⁹. Come Nyanaponika

⁸ All'interno del *Sutta Pitaka*, esso è presente in due versioni differenti: *Satipa hāna Sutta* (PTS: MN I 55; ad esso faremo d'ora in poi riferimento) e *Mahasatipa hāna Sutta* (PTS: DN II 290). Quest'ultimo, rispetto al primo, contiene un'approfondita trattazione delle Quattro Nobili verità.

⁹ Tale resa (in inglese, “Discourse on the Foundation of Mindfulness”) è stata proposta, per la prima volta, da Nyanasatta Thera (1994).

Thera osserva¹⁰, tuttavia, il significato di tale traduzione non è del tutto scontato. Il termine inglese *foundation*, da lui utilizzato, è qui infatti reso in italiano come “fondazione”. Tale termine, tuttavia, possiede un duplice significato: si riferisce infatti a un processo di progressiva stabilizzazione e rafforzamento di *sati*, ma non solo. *Pa hāna*, inoltre, indica anche ciò su cui tale processo di consolidamento si fonda, ovvero sia un gruppo preciso di oggetti meditativi ritenuti ottimali per lo sviluppo di *sati*.

Sati deve essere esercitata avendo come base il binomio mente-corpo, che deve essere parcellizzato in componenti via via più semplici; proprio su di esse deve essere svolta la pratica meditativa concernente l’esercizio di *sati*.

Tali oggetti trovano, all’interno del *Satipa hāna Sutta*, una descrizione rigorosa ed approfondita:

[...] the Exalted One [...] addressed the monks in this way: “This, monks, is the direct path for the purification of beings, for the surmounting of grief and lamentation, for the disappearance of suffering and pain, for the attainment of the way, for the realization of *Nibbāna*, that is, the Four Foundation of Mindfulness [...].

"What four"? "Here, monks, a monk practices contemplating the body in the body, ardent, mindful and clearly comprehending, having put away login and discontent with this world. He practices contemplating feelings in the feelings, ardent, mindful and clearly comprehending [...]; he contemplates mind in the mind, ardent, mindful and clearly comprehending [...]; he contemplates *dhamma* in the *dramma*, ardent, mindful and clearly comprehending [...]."¹¹

Da tale resoconto, attribuito al Buddha, evinciamo la presenza di quattro fondamenti della consapevolezza:

1. Consapevolezza del corpo (*kayanupassana*):
2. Consapevolezza delle sensazioni (*vedanānupassana*)
3. Consapevolezza della mente (*cittanupassana*)
4. Consapevolezza di fenomeni ed oggetti mentali (*dhammānupassana*)

Verrà ora delineata una panoramica sui quattro fondamenti della consapevolezza.

¹⁰ NYANAPONIKA THERA, *cit.*, p 10

¹¹ PTS: MN I 55.

Punto di partenza è *kayanupassana*, la consapevolezza del corpo. Essa si configura, innanzitutto, in un rivolgimento di *sati* su inspirazione ed espirazione (*ānāpānasati*):

Here [...] a monk, mindful, breathes in; mindful he breathes out. As he breaths in a long breath, he knows: “I am breathing in a long breath”, or, as he breathes out a long breath, he knows “I am breathing out a long breath”. As he breathes in a short breath, he knows: “I am breathing in a short breath”. He trains thus: “Experiencing the whole body, I will breathe in”; he trains thus: “Experiencing the whole body, I will breathe out”.¹²

Prima facie, tale tecnica potrebbe esser ritenuta affine ad ulteriori pratiche di controllo del respiro (ad esempio, il *pranayama* tipico di alcune scuole di Yoga). In realtà *ānāpānasati* non prevede interferenze di nessun tipo rispetto al ritmo respiratorio: esso deve essere mantenuto spontaneo, naturale, non vi debbono essere tentativi di arrestarlo o modificarne la durata. Il meditante deve limitarsi ad esercitare la propria consapevolezza: se vi è un respiro lungo, ad esempio, egli deve esserne consapevole per tutta la sua durata, e tale procedimento vale anche in presenza di respiri di durata minore. L'importanza data ad *ānāpānasati* è capitale, tanto da meritare un *sutta* dedicato¹³, all'interno del Canone; ciò a causa della particolare ubicazione che la funzione respiratoria occupa nel complesso mente-corpo: essa infatti si colloca in una posizione mediana fra volontarietà ed involontarietà, risultando dunque oggetto ottimale per intensificare il legame fra mente (e dunque, volontà e consapevolezza) e corpo. Come vedremo, il ruolo e la collocazione di *anapansati* presentano problematiche, in quanto tale tecnica trova spazio non solo fra quelle indicate per lo sviluppo di *sati*, ma anche fra gli oggetti consigliati da Buddhagho a per la pratica di *samatha bhāvanā*. Torneremo su tale questione nel capitolo di confronto fra *samatha* e *vipassanā*.

Passo successivo nella *kayanupassana* consiste nell'applicare *sati* alle posture ed azioni corporee durante qualsiasi tipo di attività (es: “Sto camminando”, “Sto piegando la gamba”).

[...] And again, monks, a monk, when walking, knows: ‘I am walking.’ When standing, he knows, ‘I am standing.’ When sitting, he knows, ‘I am sitting.’ When lying, he knows, ‘I am lying.’ Or however his body is disposed, he knows it [...]. And again, monks, a monk acts with clear comprehension

¹² *Ibidem*.

¹³ Il riferimento è relativo all'*Anapanasati Sutta* (PTS: MN III 78).

when going backwards and forwards. he acts with clear comprehension when looking ahead or behind, when bending and stretching, in wearing his robes and carrying his bowl, when eating and drinking, chewing and swallowing [...].¹⁴

Ciò, oltre ad incanalare la consapevolezza non tanto sul fine dell'azione, ma sull'azione sé, permette al meditante di esercitare una distaccata oggettività, rispetto a se stesso ed alle proprie azioni: il resoconto mentale che ne viene dato, infatti, ha una natura che potremmo quasi definire fenomenologica: si limita a registrarle per come si manifestano, nei limiti in cui si manifestano, senza che sia riservata attenzione alle loro particolari connotazioni soggettive e risvolti affettivi.

Passo successivo, all'interno di *kayanupassana*, consiste nel dirigere *sati* sulle singole parti che compongono il nostro corpo, 32 secondo il *Satipa hāna Sutta*:

And again, monks, a monk takes stock of the body upwards from the soles of the feet and downwards, from the tips of the hair, bounded by skin, as full of many kinds of impurity, in this way: 'In this body there are hairs of the head, hairs of the body, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, bone marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, large intestines, small intestines, the contents of the stomach, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, saliva, mucus, oil in the joints, urine.'¹⁵

Ognuna di tali componenti deve essere oggetto di consapevolezza, esercitata *in primis* a livello discorsivo (enumerazione verbale e poi mentale delle parti); in secondo luogo, *sati* va applicata ad ogni singola parte, riflettendo sul suo colore, forma e collocazione anatomica. Tale esercizio ha la duplice funzione di assottigliare l'attaccamento dell'individuo rispetto al proprio corpo, nonché di evidenziare *anicca* (ad esempio, i capelli crescono e cadono) ed *anattā* (il corpo non è un tutt'uno, bensì un insieme di parti distinte). Un simile processo culmina nello scomporre il corpo, a livello mentale, in costituenti sempre più neutri ed impersonali : stiamo parlando dei quattro elementi (acqua, aria, terra e fuoco):

And again, monks, a monk takes stock of this same body, however placed and disposed, in terms of the four elements of earth, water, fire and air [...] "In this body there is the element of earth, the

¹⁴ PTS: MN I 55.

¹⁵ *Ibidem*.

element of water, the element of fire and the element of air". It is just as if, monks, a skilled butcher or his apprentice has slaughtered a cow and was sitting at a crossroads with it cutting to pieces; in just this way a monk reviews this same body however placed or disposed, in terms of the four elements of earth, water, fire and air: "in this body there is the element of earth, the element of water, the element of fire, the element of air".

Come per i *kasi a*, essi posseggono una funzione ben precisa: rappresentano infatti una manifestazione della materialità, animata e grossolana.

Ultima tappa di *kayanupassana* consiste nell'immaginare il proprio corpo sotto forma di cadavere in decomposizione e divorato da animali saprofiti. Le immagini evocate debbono essere accompagnate da considerazioni particolari ("anche il mio corpo sarà soggetto a tale decomposizione...").

And again, monks, it is as if a monk sees a body dead for one day, two days [...], bloated, blue back and festering, discarded in the charnel ground. He then makes a comparison with his own body, reflecting: "Truly, this body of mine is also of the same nature, it will become like that and will not escape from it". [...] And again, monks, it is as if a monk sees a body discarded in the charnel ground, picked at by crows, vultures, & hawks, by dogs, hyenas, & various other creatures. [...] a skeleton smeared with flesh & blood, connected with tendons... here a hand bone, there a foot bone, [...] there a back bone,... piled up, more than a year old... decomposed into a powder: He applies it to this very body, This body, too: Such is its nature, such is its future, such its unavoidable fate.¹⁶

La funzione di tale tecnica, ancora una volta, è molteplice: è infatti finalizzata ad evidenziare la non-permanenza (tramite i processi di decomposizione), nonché l'impersonalità (non c'è un corpo che, a pieno titolo, possa essere definito mio: esso ora appartiene a me, ma dopo la morte apparterrà ai vermi, ed in seguito alla composizione alla terra).

Con tale tipologia di contemplazione, sono stati esauriti tutte le modalità meditative in cui *sati* trova come suo oggetto il corpo nella sua materialità e fisicità.

¹⁶ *Ibidem.*

Passaggio successivo è *vedanānupassana*, consapevolezza delle sensazioni. Il termine pāli *vedanā*¹⁷ (letteralmente, “sensazione”) assume un significato particolare, all’interno della psicologia buddhista: viene infatti utilizzato per indicare quel particolare processo tramite cui un oggetto, attraverso le impressioni sensoriali che produce su di noi, viene identificato come avente natura piacevole, sgradevole o neutra. *Vedanā* ha natura distinta rispetto ad emozioni e sentimenti, che presentano una maggior complessità: un sentimento di malinconia per un periodo particolarmente felice, ad esempio, potrebbe produrre in noi reazioni di gioia e tristezza allo stesso tempo. *Vedanā*, invece, consiste nel rivolgere l’attenzione ad un’impressione sensoriale quel tanto che basta per essere in grado di attribuirle una delle tre connotazioni appena esplicitate. Tali sensazioni nascono in presenza di tre elementi: gli organi di senso, un determinato oggetto sensibile, e la coscienza (*viññā a*).

Vedanā può dunque risultare nell’ascoltare una musica piacevole, assaggiare un cibo disgustoso o, semplicemente, toccare un oggetto (senza connotazioni di nessun tipo). *Sati* deve essere direzionata su tali sensazioni ogni volta che esse insorgono (“Ecco una sensazione positiva”, “Sta producendosi una sensazione spiacevole”):

And how, monks, a monk practices contemplating feeling in feelings? Here, monks, when feeling a pleasant feeling, a monk knows: “I feel a pleasant feeling”; when feeling a painful feeling he knows: “I feel a painful feeling”; when feeling a feeling that is neither pleasant nor painful he knows: “I feel a feeling that is neither pleasant nor painful.”¹⁸

Nella consapevolezza della mente (*cittanupassana*) consiste il terzo fondamento di *sati*; dopo esser stata rivolta verso il corpo e verso le impressioni esercitate su di esso dagli oggetti, la consapevolezza viene ora applicata alla mente stessa. Deve pertanto essere effettuata una puntuale rilevazione di ogni stato mentale o umore nel momento in cui esso si palesa.

And how, monks, does a monk practices contemplating the mind in the mind? Here, monks, a monk knows a mind that is with desire as with desire, and a mind that is free from desire as free from

¹⁷ Secondo l’*Abhidhamma Pi aka*, *vedanā* fa parte dei cinque aggregati che costituiscono la persona empirica. I rimanenti sono forma (*rūpa*), sensazione (*vedanā*), percezione (*saññā*), formazioni mentali (*sa khāra*), coscienza (*viññāna*). Per una loro collocazione, si veda la tabella esposta a pagina 48.

¹⁸ PTS: MN I 55.

desire. He knows a mind with hate as with hate, and one free from hate as free from hate [...] he knows a constricted mind as constricted, he knows a scattered mind as scattered [...] ¹⁹

Come si può notare, nel descrivere il tipo di consapevolezza che il meditante deve applicare alla mente, viene deliberatamente evitato qualsiasi riferimento all'Io o al Sé ("Sto provando rabbia", oppure "nella mia mente c'è rabbia"): è infatti registrato, in maniera neutra ed impersonale, il mero manifestarsi di una sensazione. La forma che le asserzioni mentali del meditante prendono sono dunque del seguente tipo: "Mente con rabbia", "C'è rabbia", ecc. Oltre a continuare a mantenere alta l'attenzione verso i Tre Segni dell'esistenza (ed, in particolar modo, verso *anattā*), tale procedura stempera progressivamente il coinvolgimento emotivo di chi la mette in pratica, rafforzando consapevolezza e padronanza verso le proprie emozioni.

L'ultimo dei fondamenti di *sati* risiede nella consapevolezza di fenomeni ed oggetti mentali (*dhammānupassana*): la parola *dhamma*, in questo caso, assume un significato più specifico rispetto alla sua accezione di insegnamento del Buddha e vera natura delle cose. All'interno del processo di *satipa hāna*, infatti, *dhamma* indica qualsiasi datità che si presenti alla mente. Non è più dunque la mente in sé, con le sue caratteristiche, ad essere oggetto di *sati*, bensì i suoi contenuti.

And how, monks, does a monk practices contemplating *dhamma* in *dhammas*? [...] Here, monks, a monk practices contemplating *dhamma* in *dhammas* in terms of the *five hindrances*. And how does a monk practices contemplating *dhamma* in *dhammas* on [...] the five hindrances? [...] if sense desire is present in him, he knows that sense desire is present in him. If sense desire is not present in him, he knows that sense desire is not present in him ²⁰ [...]. And again, monks, a monk practices contemplating *dhamma* in *dhammas* in terms of the *five aggregates of grasping*. And how [...]? Here a monk reflects: 'Such is material form, such is the arising of material form, such is the ceasing of material form. Such is feeling [...] Such is perception [...] Such are formations... such is consciousness, such is the arising of consciousness, such is the ceasing of consciousness'. [...]. And again, monks, a monk practices contemplating *dhamma* in *dhammas* in terms of of the *six internal and external sense sphere*. And how [...]? Here, monks, a monk knows the eye, he knows visual object, and he know whatever fetter arised dependent on the two [...]. And again, monks, a monk practices contemplating *dhamma* in *dhammas* in terms of the seven factors of enlightenment. And how [...]? Here, monks, if mindfulness is present in him a monk knows that the factor of awakening of mindfulness is

¹⁹ *Ibidem*.

²⁰ Tale formula è pedissequamente ripetuta anche per i rimanenti quattro ostacoli.

present in him; if mindfulness is not present in him he knows that the enlightenment factor that is mindfulness is not present in him [...]

And again, monks, a monk practices contemplating *dhamma* in *dhammas* in terms of the four noble truths. And how [...]? Here, monks, a monk knows suffering as it really is, he knows the origino f suffering as it really is, he knows the cessation of suffering as it really is, and he knows the way that leads to the cessation of suffering as it really is [...].²¹

Come questo estratto riporta, alla mente possono presentarsi fenomeni di varia natura. Di questi deve essere puntualmente registrata l'insorgenza, mantenendo la forma impersonale già adottata durante *cittānupassana*. Tali fenomeni sono di quattro tipologie, e trovano un'agile classificazione nella tabella riportata nella pagina successiva.

²¹ PTS: MN I 55. Corsivi miei.

I Cinque ostacoli ²² (<i>pañca nīvara āni</i>)	I Cinque aggregati (<i>kandha</i>)	I sei sensi e le loro basi (<i>aytana</i>)	I sette fattori dell'illuminazione
<ul style="list-style-type: none"> • Desiderio per gli oggetti dei sensi (<i>kamācchanda</i>) • Malevolenza (<i>vyāpāda</i>) • Pigrizia e torpore (<i>thīna</i> e <i>middha</i>) • Inquietudine e preoccupazione (<i>uddhacca</i> e <i>kukkucca</i>) • Dubbio (<i>vicikicchā</i>) 	<p>Nella dottrina Theravāda, sono le componenti che formano la persona empirica. Esse consistono in:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forma (<i>rūpa</i>): • Sensazione (<i>vedanā</i>) • Discriminazione/percezione (<i>saññā</i>): • Formazioni mentali (<i>sa khāra</i>): • Coscienza (<i>viññā a</i>): 	<ul style="list-style-type: none"> • L'occhio e gli oggetti visibili; • L'orecchio ed i suoni; • Il naso e gli odori; • La lingua ed i sapori; • Il corpo ed il tatto; • La mente e gli oggetti mentali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza (<i>sati</i>); • Analisi dei <i>dhamma</i> (<i>dhamma vicaya</i>); • Energia (<i>virīya</i>); • Gioia (<i>pīti</i>) • Tranquillità (<i>passaddhi</i>) • Concentrazione (<i>samādhi</i>) • Equanimità (<i>upekkhā</i>)

Uno studio ampio e complesso potrebbe trovare nei *dhamma* il suo oggetto; in questa tesi ci si limiterà ad osservare in che modo essi debbano divenire oggetto di meditazione, nonché fondamento di *sati*. I *dhamma*, *prima facie*, paiono consistere in un insieme poco organico di sentimenti, emozioni, fattori e percezioni. Tale apparente disorganicità è inoltre enfatizzata dall'ambiguità che la parola *dhamma* assume in questo particolare contesto: essa infatti, *prima facie*, pare sfuggire alla tradizionale definizione, che vede nel *Dhamma* l'insegnamento del Buddha; tale dottrina, all'interno della *Weltanschauung* buddhista, viene a coincidere con l'effettiva natura della realtà stessa, in quanto permeata da *anicca*,

²² Per una loro trattazione più esaustiva, si rimanda al capitolo 2, paragrafo 2.1, pp. 21-23.

dukkha e *anattā*. *Dhamma*, dunque, è un termine correttamente applicabile a qualsivoglia elemento della realtà, sia esso fisico e mentale; ecco allora che risulta chiaro poiché, in questo contesto, esso venga a definire qualunque fenomeno che si dispieghi a livello mentale, qualunque sia la sua tipologia.

Come già brevemente esplicitato, vale il procedimento elaborato per le fasi precedenti di *satipa hāna*: il meditante deve mantenere il registro impersonale, evitando qualsiasi autoreferenzialità:ciò valer per qualunque tipo di *dhamma* (“C’è gioia”, ma anche: “c’è la percezione di un oggetto, da parte dell’occhio”).

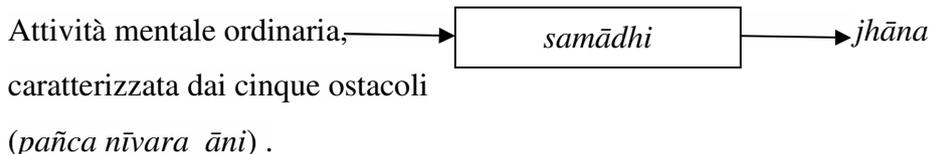
E’ stato ricostruito, nei dettagli, l’itinerario che segue il progressivo sviluppo di *sati*: esso, come osservato, passa attraverso un graduale esercizio di tale consapevolezza: inizialmente orientata verso il corpo, nelle sue operazioni e componenti più semplici (il respiro, ma anche le parti che lo compongono), *sati* viene in seguito assottigliata e raffinata, spostandosi verso la mente e verso i suoi contenuti; tale processo assume una connotazione del tutto particolare, da cui la conclusione dell’analisi svolta su *vipassanā* trarrà senz’altro giovamento. Tale connotazione risiede, in definitiva, nel particolare processo che vede coinvolto l’Io, la soggettività, intesa come complesso psicofisico. Essa, assume, in primo luogo, consapevolezza di se stessa: *sati* viene infatti indirizzata verso il respiro, le sensazioni, il corpo a riposo ed in movimento. Passaggio successivo di *satipa hāna* consiste nell’invalidare tali elementi, scomponendoli in componenti sempre più rarefatte e sottili ed evidenziando in essi la sussistenza dei Tre Segni; dalla dimensione fisica, poi, tale procedimento viene trasferito a quella mentale, e applicato a tutti i fenomeni che in essa si manifestano.

E’ dunque la soggettività la protagonista di *sati*; eppure, tale sviluppo presuppone una graduale scomposizione di tale soggettività, che ne evidenzi i caratteri di *anicca*, *dukkha* e *anattā*. E’ proprio in tale apparente antinomia che risiede il vero nucleo dello sviluppo di *sati*, e dunque di *vipassanā-bhāvanā* : la soggettività, prendendo consapevolezza delle parti che la compongono, ma ancor di più della loro transitorietà, diviene paradossalmente consapevole di non esistere, ma di risultare, in maniera caduca e mai stabile, da una temporanea convergenza di fattori.

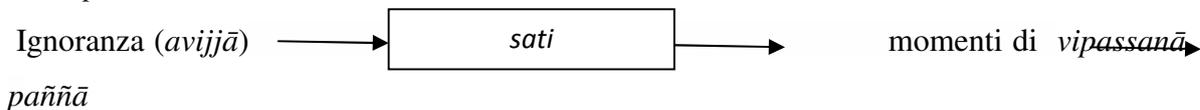
4 LA CONCILIAZIONE POSSIBILE: SAMATHA E VIPASSAN A CONFRONTO

Lo svolgimento di questa ricerca è quasi giunto al termine. Prima di concludere, però, è necessario e doveroso un confronto fra *samatha-bhāvanā* e *vipassanā-bhāvanā*, divenuto ora possibile grazie agli strumenti acquisiti durante la trattazione. Tuttavia, prima di svolgere qualsiasi tipo di considerazione al riguardo, gioverà senz'altro sistematizzare, tramite uno schema elaborato *ad hoc*, le modalità operative di entrambe le tipologie di *bhāvanā*:

- *Samatha bhāvanā*



- *Vipassanā-bhāvanā*



La costruzione di tale modello è propedeutica allo svolgimento di alcune osservazioni, che ben evidenzieranno i punti di contatto e divergenza sussistenti fra *samatha-bhāvanā* e *vipassanā-bhāvanā*. Innanzitutto, è facile evincere come la pratica di entrambe le categorie meditative presupponga la coltivazione di una facoltà che potremmo definire strumentale (*samādhi* e *sati*): tale esercizio permette il progresso meditativo e l'intensificarsi di *samādhi* e *sati* accompagna, inevitabilmente, il raggiungimento dei *jhāna* e il conseguimento di *paññā*. Lo schema pare esaurire del tutto le differenze sussistenti fra *samatha-bhāvanā* e *vipassanā-bhāvanā*: esse posseggono differenti presupposti, facoltà strumentali ed obiettivi. Ritenere esaustiva tale scarna comparazione, tuttavia, celerebbe interessanti aspetti di confronto.

4.1 Differenze

Prima mossa di tale confronto consisterà nell'approfondire i possibili attriti e divergenze fra i due sistemi; essi si manifestano, innanzitutto, in relazione alle caratteristiche assunte al loro interno dall'attività mentale. Il percorso all'interno di *samatha-bhāvanā* mira, infatti, a circoscrivere ed acquietare l'attività mentale e cognitiva, mentre *vipassanā-bhāvanā* è caratterizzata da un suo potenziamento e raffinamento. Come le precedenti analisi hanno mostrato, infatti, *sati* si articola in Mera Attenzione (operativa in qualsiasi individuo nel pieno delle sue facoltà cognitive) e Chiara Comprensione: proprio *sampajañña* rappresenta, in definitiva, il potenziamento dell'ordinaria attività cognitiva: essa diviene ora strumento per penetrare profondamente la natura delle cose, riconoscendo in esse i Tre Segni; una pratica assidua ed efficace di *vipassanā-bhāvanā*, inoltre, permetterà a *sampajañña* di prendere il posto della Mera Attenzione, arrivando dunque a divenire una facoltà sempre in atto e fornendo al meditante esperto una visione della reale essenza del mondo fenomenico.

Ulteriore differenza fra *samatha* e *vipassanā* riguarda l'oggetto, e quindi la direzione, di tale attività cognitiva. Relativamente ad essa, è possibile effettuare la seguente distinzione:

- *Samatha bhāvanā*: una delle prime osservazioni espresse a suo riguardo, nel corso di questa tesi, è che essa si configura come un processo di progressivo acquietamento della mente. Le sue attività ordinarie sono gradualmente modificate e sedate, gli oggetti esterni ad essa ne vengono estromessi, sino a raggiungere i *jhāna*, consistenti nel totale assorbimento della mente rispetto al suo oggetto. Tale oggetto, in particolare, è interno alla mente stessa;
- *Vipassanā-bhāvanā*: l'attività mentale, in questo caso, ha direzione opposta rispetto a quella che assume nelle pratiche di *samatha*. I contenuti di meditazione, infatti, appartengono totalmente alla sfera degli oggetti dei sensi: l'attività mentale è dunque direzionata verso il mondo fenomenico nella sua interezza. Sarebbe tuttavia sbagliato affermare che l'oggetto di *vipassanā-bhāvanā* consista esclusivamente nel mondo esterno e nelle sue manifestazioni: come l'analisi del *Satipa hāna Sutta* ha esplicitato,

infatti, un adeguato contenuto di meditazione *vipassanā* risiede anche nella mente (*cittānupassana*) e nelle datità che essa esperisce (*dhammanupassana*).

Tale preliminare distinzione ha, come corollario, una considerazione sugli oggetti ed i contenuti di meditazione. Come è appena stato osservato, infatti, all'interno di *vipassanā* ve ne sono alcuni che, *prima facie*, saremmo tentati dal ritenere tipici di *samatha bhāvanā*: le meditazioni sul cadavere e sulle singole parti del corpo ne sono un esempio. Ulteriore tecnica di difficile collocazione è *ānāpānasati*: essa, infatti, trova spazio in ambo i sistemi: Buddhagho a, non a caso, la posiziona all'interno al capitolo dedicato a *samādhi*.

Un'osservazione più attenta di tali oggetti, però, è in grado di fornire la soluzione a tale *impasse*: non è l'oggetto in sé a qualificare una *bhāvanā* come *samatha* o *vipassanā*, bensì il tipo di "trattamento" a cui esso è sottoposto. Così, ad esempio, il ritmo respiratorio funge da strumento per la coltivazione di *samatha*: applicando *samādhi* ad esso, ascoltandone il suono ed immaginandone il percorso all'interno del corpo¹, il meditante isola la propria mente rispetto a sensazioni esterne, e la rende immune ai cinque ostacoli. *Ānāpānasati*, tuttavia, trova ottima applicazione anche nella *vipassanā-bhāvanā*, come è stato rilevato nell'analisi dedicata al *Satipa hāna Sutta*: dirigendo la consapevolezza sul prodursi ed il terminare di ogni respiro, nonché sulla sua durata, oltre a verificarsi un accrescimento di *samādhi*, vengono create le condizioni necessarie perché si sviluppino momenti di *insight*, che emergono dall'osservazione consapevole del ritmo respiratorio.

Ulteriore nucleo di confronto fra *samatha-bhāvanā* e *vipassanā-bhāvanā* risiede nel differente grado di concentrazione necessario a coltivarle. Sarebbe del tutto improprio, infatti, affermare che *samādhi* sia una facoltà in grado di prodursi esclusivamente con l'esercizio di tecniche di *samatha*. *Samādhi*, infatti, è stato definito come «centering the consciousness evenly and rightly on a single object»²: è chiaro, dunque, che il prodursi di tale facoltà si verifica anche durante le tecniche di *vipassanā*: nelle meditazioni sulle singole parti del corpo, ad esempio, al sussistere di *sati* si accompagna inevitabilmente anche il persistere di *samādhi*: come può infatti esserci consapevolezza di un oggetto meditativo, se in precedenza la mente non ha con esso stabilito un legame saldo e resistente?

¹ «L'ispirazione inizia dalla punta del naso e, con l'immaginazione, va seguita sino all'ombelico». A. BUDDHADĀSA, *La consapevolezza del respiro*, Roma, Ubaldini Editore, 1991 (1988), p. 35.

² Si veda nota 18, p. 16.

La differenza, dunque, non risiede nell'esclusività delle facoltà strumentali atte a coltivare *samatha* o *vipassanā*, bensì nel differente grado in cui tali facoltà compaiono. Dall'analisi del *Satipa hāna Sutta*, infatti, è emersa la totale imprescindibilità del pensiero discorsivo, per potere esercitare *sati*: il meditante, avvertendo ad esempio una sensazione, si focalizza su di essa e dà a tale focalizzazione forma assertoria (“Sto respirando...”, “Sto provando una sensazione gradevole...”, etc.). Dunque, come King osserva³, per lo sviluppo di *sati* (e di *satipa hāna*) in cui consiste la *vipassanā-bhāvanā* è sì necessaria la presenza di *samādhi*, che tuttavia rimane al livello dell'accesso (*upacara samādhi*): non viene realizzato l'assorbimento, che escluderebbe dalla mente qualsiasi contenuto supplementare (e dunque, anche pensieri sotto forma di asserzione) rispetto all'oggetto di meditazione scelto.

4.2 Analogie e modalità di interazione

Non c'è assorbimento meditativo (*jhāna*) per chi manca di saggezza (*paññā*), non c'è saggezza in chi non medita. Colui nel quale vi sono assorbimento meditativo e saggezza è davvero alla presenza del *Nibbāna*.⁴

E' stato dato un resoconto, breve ma puntuale, delle differenze iscritte nel confronto fra *samatha* e *vipassanā*. E' nello studio dei loro punti di incontro, tuttavia, che risiede la questione maggiormente importante che questa tesi deve affrontare. *Samatha-bhāvanā* e *vipassanā-bhāvanā*, infatti, non si configurano come due sistemi meditativi paralleli ed in conflitto fra loro; pur essendo presenti delle distinzioni, infatti, è nella loro sinergia che risiede il vero cuore della meditazione buddhista.

Punto di partenza per l'analisi che sta per essere proposta consiste, ancora una volta, negli elementi forniti dai *sutta*. In essi, infatti, è del tutto assente una distinzione netta fra *samatha-bhāvanā* e *vipassanā-bhāvanā*; le due tipologie sono sovente accostate e presentate come complementari:

³ « [...] in *vipassanā* nothing higher than an access or neighborhood degree of concentrative attention is necessary». W.L. KING, *cit.*, p. 93.

⁴*Dhammapada*. PTS: Dh. 372 (p. 53).

Colui che è desto, consapevole (*satimāth*), cosciente (*sampajāna*), concentrato (*samahita*), felice e sereno, nel momento opportuno è in grado di riflettere e comprendere correttamente il Dhamma, e mentalmente raccolto distrugge le tenebre [dell'ignoranza]. Perciò partecipate alla veglia! Il monaco che è ardente, saggio e dedito alla meditazione (*jhānalābhin*), avendo reciso il legame con nascita e morte, può ottenere in questa stessa vita il supremo risveglio.⁵

Le parole attribuite al Buddha, in questo caso, postulano una totale ed assoluta integrazione fra *sampajāñña* (Chiara Comprensione) e *samādhi*. Il meditante desideroso di perseguire con successo il cammino verso il *Nibbāna* deve, infatti, essere cosciente (*sampajāna*), e dunque in possesso della Chiara Comprensione, ma non solo. Altro aggettivo che lo caratterizza è infatti *satimāth*, “concentrato”. Ai fini del completamento del percorso spirituale buddhista, dunque, *samatha-bhāvanā* e *vipassanā-bhāvanā* debbono essere praticate in concerto: «And what, bhikkhus, is the path leading to the unconditioned? *Samatha* and *vipassanā* ». ⁶ Un ulteriore passo tratto dai sutta non fa altro che confermare tale necessaria sinergia: «for a person with right *samādhi* there is no need to arouse the wish “may I see things as they truly are”. It is a natural process, it is in accord with nature, that someone with right *samādhi* will see things as they truly are». ⁷

Ulteriore punto di contatto fra *samatha-bhāvanā* e *vipassanā-bhāvanā* è senz'altro l'appartenenza di *samādhi* e *paññā* all'Ottuplice Sentiero. Come è stato rilevato, infatti, riservare una speciale attenzione a tali due aspetti (unitamente a *sīla*) è la condizione imprescindibile per il raggiungimento dei fini meditativi. L'Ottuplice Sentiero non si configura come un insieme di aspetti e componenti la cui coltivazione è a discrezione del singolo, e nessuna delle sue diramazioni può portare ad un risultato efficace, senza un parallelo sviluppo delle altre: tale necessaria interrelazione è ben esplicitata da Perry Schmidt Leukel, quando afferma: «They are not eight successive steps but more like eight important areas of endeavour, within which one should strive for personal development. They are mutually interlinked so that progress in any one has an impact on progress in any other area». ⁸

⁵ *Itivuttakka*. PTS: It 5 41-42; corsivi miei.

⁶ *Asa khatasa yutta*. PTS: SN II 43.

⁷PTS: AN X 3.

⁸P. SCHIMDT-LEUKEL, *cit.*, p. 38.

Abbiamo dunque affermato la necessità di una stretta interazione fra i due sistemi: ultimo passo di questa analisi, nonché obiettivo di questa tesi, è indicare in che modo ed in che misura tale interazione si verifichi. Un'efficace metafora elaborata dallo studioso e monaco Ajahan Chandako cattura, in maniera efficace, l'essenza di tale relazione:

Si immagini di dover abbattere un albero con un'ascia. Affinchè tale operazione abbia successo, l'ascia dovrà essere ben affilata, nonché pesante al punto giusto. Ma dove finisce l'affilatezza ed inizia il peso? E' chiaro che, persino con un grande sforzo, né un rasoio né una mazza da baseball assolverebbero al compito prefissato.⁹

Un oggetto affilato, ma eccessivamente leggero (il rasoio) non adempirebbe mai al compito di abbattere l'albero; tale inefficienza sarebbe propria anche di un oggetto pesante, ma non correttamente affilato. E' dunque necessario, per il compimento dell'azione prefissata, che pesantezza ed affilatezza dell'ascia si trovino in equilibrio. Il peso funge infatti da sostegno affinché il filo dell'ascia possa penetrare corteccia e tronco dell'albero al fine di abbatterlo.

Il peso potrebbe essere comparato a *samatha bhāvanā*: essa calma la mente, eliminando da essa tutti gli elementi deleteri rispetto alla meditazione, e sviluppandone altri vantaggiosi; tale preparazione della mente funge da supporto, da base affinché essa sia resa penetrante nel suo investigare la realtà: in tale investigazione risiede *vipassanā-bhāvanā*, che può dunque esser correttamente accostata all'affilatezza dell'ascia; «while *samatha* generates energy, *vipassanā* puts it to work»¹⁰.

E' dunque un rapporto propedeutico quello che lega *samatha-bhāvanā* e *vipassanā-bhāvanā*: una mente che non abbia subito il minuzioso *labor limae* di eliminazione degli ostacoli e sviluppo di *samādhi* non potrà mai praticare con successo le quattro consapevolezze (*satipa hāna*), e dunque non sarà in grado di sperimentare momenti di *vipassanā*.

Non si è ancora colto nella sua totalità, tuttavia, il rapporto sussistente fra *samatha* e *vipassanā*. E' stato infatti mostrato quanto esse siano complementari e vicendevolmente necessarie, e come gli stati di assorbimento e serenità forniti da *samatha-bhāvanā* fungano

⁹ A. CHANDAKO, *A Honed and Heavy Axe*, 2004. P. 5. Traduzione mia.

¹⁰ *Ibidem*.

da supporto e terreno fertile per la coltivazione di *vipassanā*. Tuttavia, come acutamente osserva King, nemmeno i più alti e sottili stati di *samādhi* esulano dal mondo fenomenico:

A prime example of *vipassanā* [...] is the application of *vipassanā* directly to the jhanic experience. It must be used with all such good experiences for good reason: though the jhanic techniques are used in the buddhist practice as an auxiliary means of achieving Nibbanic release from samsara, and hence always implicitly in the *anicca- anattā -dukkha* context, the jhanic experience itself may give the false impression of already having achieved that release. The trance mode, rapt away from the flux of ordinary consciousness, as a peaceful abiding, may seem to the meditator to be the Nibbanic realization itself. Therefore the *vipassanā* method must be applied to the jhanic experience especially.¹¹

Un *jhāna*, pur possedendo le speciali caratteristiche in precedenza esplicitate, è pur sempre calato nell'esistenza; essendo quest'ultima, in particolare, caratterizzata da *anicca*, *dukkha* ed *anattā*, vien da sé che i *jhāna* non fanno eccezione. Anch'essi ed i loro fattori, infatti, consistono in una datità esperibile dalla mente: è dunque chiaro che i *jhāna* non sfuggono a *vipassanā-bhāvanā*, e dunque alle tecniche di fondazione di *sati*. In quanto datità esperibili dalla mente, anche su di essi deve essere esercitata quella consapevolezza, che rimuove l'oscurità dalla vera natura della realtà, ovvero il suo esser permeata dai Tre Segni.

Il rapporto sussistente fra *samatha-bhāvanā* e *vipassanā-bhāvanā*, in conclusione, si configura come una relazione di reciproca necessità e di propedeuticità, ma ancor di più di superamento. Una volta ottenuti i pieni benefici della quiete e di *samādhi*, sono sbloccate le vie d'accesso alla visione profonda, il cui oggetto, essendo la realtà nella sua totalità, include anche e soprattutto gli stati di coscienza ottenuti tramite *samatha bhāvanā*.

¹¹W. L. KING, *cit.*, p. 95.

CONCLUSIONI

Obiettivo di questa tesi era presentare l'articolazione interna del sistema meditativo tipico del buddhismo Theravāda, evidenziandone la genesi storica, il ruolo ad essa assegnato, le tecniche e i risultati a cui può condurre. Tale analisi, in particolare, è stata basata su uno studio diretto delle sorgenti testuali più importanti (fra tutte, i Sutta del Canone pā i ed il *Visuddhimagga*), nonché sulle opere critiche ad esse correlate. Una loro rigorosa osservazione ha permesso di ricostruire un itinerario ben preciso all'interno della pratica meditativa Theravāda: esso prende le mosse dallo sviluppo di determinate facoltà mentali (*samādhi*, *sati*, *paññā*), che a loro volta garantiscono benefici di natura pratica ed operativa, nonché l'accesso a meditazioni via via più profonde ed astratte. Di queste meditazioni è stato poi elaborato un resconto, sia riguardo a *samatha-bhāvanā*, sia a *vipassanā*.

Tale esame ha permesso di individuare una precisa struttura interna ai due complessi meditativi, della quale è stato fornito una descrizione; lo scopo di tale esposizione era di fornire gli strumenti e le conoscenze necessarie ad elaborare un confronto efficace fra i due sistemi.

I risultati ottenuti, poi, hanno evidenziato quanto tale confronto debba necessariamente tradursi in un' integrazione: *samatha-bhāvanā* funge da strumento per *vipassanā*, la quiete mentale è *condicio sine qua non* per lo sviluppo di saggezza e comprensione profonda. Ulteriore aspetto che questa tesi ha rilevato è come tale integrazione non sia frutto esclusivo dei lavori di critica ed esegesi svolti nei secoli scorsi; essa è presente, anche se non esplicita, nel Canone e nel *Visuddhimagga*, ed è dunque intrinseca all'essenza stessa della pratica meditativa Theravāda.

E' proprio in tale assunto che consiste il contributo di maggiore originalità fornito da questa ricerca. L'auspicio è che la comunità scientifica, buddhista e non, rifletta maggiormente su tale interazione, rintracciandone un numero sempre maggiore di esempi ed occorrenze all'interno del Canone, ma soprattutto nell'esperienza quotidiana di chi, come il sottoscritto, ha deciso di praticare la meditazione in maniera disincantata e spassionata.

LISTA DELLE ABBREVIAZIONI

Come esplicitato nell'introduzione, tutti i riferimenti testuali al Canone sono basati sulla nomenclatura proposta dalla Pāli Text Society (per esempio, AN I 235). La lettera indica la raccolta di sutta o la sezione del Canone, il numero romano il volume, il numero arabo la pagina. Il *Dhammapada* fa eccezione, in quanto il numero ad esso affiancato indica il verso.

AN *Anguttara Nikāya* (Discorsi in progressione).

DN *Dīgha Nikāya* (Discorsi lunghi).

Dhp *Dhammapada* (Cammino del Dhamma).

It *Itivuttaka* (I Detti).

MN *Majjhima Nikāya* (Discorsi di media lunghezza).

SN *Sa yutta Nikā* (Discorsi riuniti).

GLOSSARIO

Ānāpānasati: tecnica di meditazione in cui la consapevolezza (*sati*) viene applicata al ritmo respiratorio.

Anicca: non-permanenza. Assieme ad *anattā* e *dukkha*, rappresenta uno dei Tre Segni dell'esistenza

Anattā: impersonalità, mancanza di un ego. E' il terzo Segno dell'esistenza

Asammoha: non-illusione. Essa consiste nell'esercitare Chiara Comprensione (*sampajañña*) rispetto ai Tre Segni dell'esistenza.

Avijjā: comunemente tradotta come "ignoranza", si configura come una mancata comprensione dei Tre Segni. Essa contraddistingue l'ordinaria esistenza di ogni individuo.

Bhāvanā: "sviluppo", "coltivazione". In abbinamento ai termini *samatha* e *vipassanā*, viene ad indicare i metodi e gli oggetti utilizzati per conseguire, rispettivamente, quiete mentale e comprensione profonda.

Vyāpāda: desiderio di arrecare danno al prossimo. La sua traduzione più comune è “malevolenza”, e rappresenta uno dei cinque ostacoli (*pañca nīvara āni*) da superare tramite la *samatha- bhāvanā*.

Cittānupassana: consapevolezza della mente. Appartiene ai quattro *satipa hāna*, e consiste in una registrazione impersonale di stati mentali.

Dhamma: nell’accezione buddhista, tale termine indica l’insegnamento del Buddha, che coincide con la vera natura dell’esistenza. Tale termine indica anche qualsiasi fenomeno, fisico o mentale.

Dhammanupassana: consapevolezza dei *dhamma*, intesi come dati esperite dalla mente. E’ il quarto dei *satipa hāna*.

Dukkha: dolore, sofferenza. E’ il secondo dei Tre Segni dell’esistenza.

Dukkha sacca: è la prima delle Quattro Nobili Verità. Essa afferma che l’esistenza è intrinsecamente caratterizzata dalla sofferenza e dal dolore.

Ekaggata: letteralmente, “unificazione” (della mente con un singolo oggetto). E’ il quinto fattore dei *jhāna*.

Gocara: Chiara Comprensione (*sampajañña*) del dominio. In essa, *sati* viene utilizzata per mantenere attivo lo svolgimento di determinate pratiche meditative, durante le normali attività quotidiane.

Jhāna: stati di coscienza non ordinari, contraddistinti da un progressivo acquietamento del pensiero e da un graduale distacco rispetto alle percezioni provenienti dal mondo esterno.

Kamma: *pā i* per *karman* (sscr.). Indica l’azione, ma ancor di più i risultati e le conseguenze a cui essa porta.

Kammācchanda: desiderio per gli oggetti dei sensi, è il primo dei cinque ostacoli (*pañca nīvara āni*).

Kammatthana: classificazione dei quaranta oggetti di meditazioni, contenuti nella Terza Parte del *Visuddhimagga*.

Kasi a: oggetto di meditazione consistente in una forma colorata o in una rappresentazione simbolica dei quattro elementi. Esso è particolarmente indicato per il conseguimento dei *jhāna*.

Kayanupassana: consapevolezza del corpo, che include *ānāpānasati*. Rappresenta il primo livello di *satipat*.

Kukkucca: traduzione appropriata per tale termine è “preoccupazione”, esso compare solitamente abbinato a *uddhacca*. Si veda *pañca nīvara āni*.

Magga sacca: è la Quarta Nobile Verità, ovverosia quella relativa alla via per la cessazione del dolore. Essa consiste nell’Ottuplice Sentiero.

Middha: torpore, inattività fisica, tale termine si accompagna a *thīna*. Si veda *pañca nīvara āni*.

Nibbāna: fine ultimo del percorso spirituale buddhista, esso consiste nella totale e definitiva soppressione di brama, illusione ed odio, nonché nel successivo affrancamento dal ciclo delle rinascite (*sa sāra*).

Nirodha Sacca: terza delle Quattro Nobili Verità, afferma l’esistenza di un metodo per sradicare la brama (vedi *thana*) e liberarsi così dalla sofferenza.

Pañca nīvara āni: caratteristiche che connotano l’attività mentale nel suo svolgersi ordinario e quotidiano. Sono definite “i cinque ostacoli” in quanto agiscono in controtendenza rispetto alle modalità operative di *samatha bhāvanā*, che mirano ad un progressivo acquietamento della mente. Consistono in desiderio per gli oggetti dei sensi (*kamacchanda*), malevolenza (*vyāpāda*), pigrizia e torpore (*thīna* e *middha*), inquietudine e preoccupazione (*uddhacca* e *kukkucca*), dubbio (*vicikicchā*).

Paññā: comprensione profonda dei Tre Segni dell’Esistenza e delle Quattro Nobili Verità.

Patibhaganimitta: lett, “segno di controparte”. Esso consiste in un’immagine mentale, eidetica e perfetta, costruita sulla base di un determinato oggetto di meditazione. Segue *uggahanimitta*.

Pīti: lett., “gioia”. Tale sentimento positivo consiste nel profondo interesse per un determinato oggetto di meditazione, nonché nella gaiezza che la concentrazione su tale oggetto porta. E’ il terzo dei fattori dei *jhāna*.

samādhi: Concentrazione, nell’accezione di adozione, da parte della mente, di un unico oggetto.

Samatha: lett., “tranquillità/quiete mentale”. Si veda la voce *bhāvanā*.

Sampajañña: tradotto come “Chiara Comprensione”, tale termine indica la seconda fase di *sati* (successiva alla Mera Attenzione).

Sa sāra: perenne ciclo di morte e rinascite, in forme di vita ogni volta differenti, a cui ogni individuo è vincolato. Esso è comune a gran parte delle religioni indiane (Induismo, Buddismo, Jainismo, ecc).

Samudaya sacca: seconda delle Quattro Nobili Verità, è riferita all’origine della sofferenza, che riede nella brama (*ta hā*).

Saṅgha: comunità monastica buddhista. Nei Sutta e nelle formule è spesso abbinata al Buddha e al *Dhamma*, andando a formare i cosiddetti Tre Gioielli del buddhismo.

Sañjānana: ordinaria attività percettiva.

Sappāya: Appropriatezza. *Sampajanna*, in questo caso, deve essere in grado di rendere appropriati, ai fini meditativi, situazioni ed avvenimenti che, apparentemente, possono sembrare sfavorevoli.

Sati: consapevolezza, presenza mentale. Lo sviluppo di tale facoltà è perseguito tramite le tecniche di *vipassanā-bhāvanā*, ed è condicio sine qua non per l’insorgere di *paññā* . Possiede un’articolazione interna su due livelli: Mera Attenzione e Chiara Comprensione (*sampajañña*).

Satipa hāna: Fondazione della consapevolezza. Tale traduzione indica il mantenere *sati* stabile e presente, ma anche l’insieme dei contenuti meditativi su cui tale consapevolezza deve fondarsi (si vedano *kayanupassana*, *vedanānupassana*, *cittānupassana* e *dhammanupassana*).

Sātthaka: Chiara Chiara comprensione dello scopo. Il meditante, tramite *sati*, valuta il grado di conformità di azioni ed accadimenti, rispetto alla pratica meditativa.

Sīla: disciplina morale, condotta. Corrisponde a tre diramazioni dell'Ottuplice Sentiero (Retta Parola, Retta Azione, Retto Modo di Vivere) ed è, assieme a *samādhi* e *paññā*, condizione necessaria per qualsiasi pratica meditativa.

Sukha: quarto fattore dei *jhāna*, consiste nella felicità data dal dimorare, da parte del meditante, all'interno di uno dei *jhāna* stessi.

Sutta: sebbene suo significato primario sia quello di "aforisma", nell'ambito buddhista esso assume una connotazione particolare: è infatti utilizzato per indicare i testi contenuti nel *Sutta Pi aka*, e dunque i discorsi attribuiti al Buddha.

Theravāda: corrente buddhista le cui origini risalgono al V sec. a.C circa. Essa proclama una totale ortodossia rispetto alle dottrine insegnate dal Buddha, e rappresenta la forma religiosa dominante in Sri Lanka, Thailandia, Cambogia, Birmania e Laos.

Thīna: tale termine, in abbinamento a *middha*, rappresenta il terzo dei cinque ostacoli. Esso, in particolare, indica la pigrizia mentale (intesa come scarsa concentrazione e futilità nei pensieri).

Uddhacca: agitazione, irrequietezza mentale e fisica. In abbinamento a *kukucca*, rappresenta uno dei cinque ostacoli.

Uggahanimitta: segno di apprendimento. E' la prima, grossolana immagine mentale che viene costruita di un *determinato oggetto di meditazione*. *Il suo sviluppo porta poi a patibhaganimitta*.

Vedanā: sensazione. Nel buddhismo Theravāda, in particolare, nel classificare un'impressione sensoriale come piacevole, sgradevole o neutra.

Vedanānupassana: consapevolezza applicata alle sensazioni, rappresenta il secondo livello di *satipa hāna*.

Vicāra: mantenimento del pensiero. Esso è il secondo fattore dei *jhāna*, e consiste nel riuscire a mantenere il pensiero stabilmente ancorato all'oggetto prescelto.

Vicikicchā: ultimo dei cinque ostacoli, esso si concretizza in un dubbio nei confronti del Buddha, del *Dhamma* e del *Sangha*.

Vijānana: è l'ordinaria facoltà cognitiva, che opera tramite ragionamenti e deduzioni.

Vipassanā: lett., “visione discriminante”. Indica speciali momenti di comprensione profonda ed illuminante. Tale comprensione penetra la vera natura delle cose ed il loro essere contraddistinte da *anicca*, *dukkha* e *anattā*, e il reiterarsi di simili momenti di *insight* porta alla costruzione di *paññā*.

Vitakka: consiste nell'applicare la mente ad un oggetto, rendendolo contenuto del proprio pensiero. Tale fase è ancora provvisoria e passibile di interruzione; sua evoluzione è *vicāra*.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

FONTI PRIMARIE IN TRADUZIONE

- AŚVAGHO A, *Buddhacharita*. Traduzione a cura di Alessandro Passi, Milano, Adelphi, 1993.
- BHIKKU NANAMOLI (trad.), *The Path of Purification (Visuddhimagga) by Bhaddantācariya Buddhagho a. Translated from the Pali*, Kandy, Buddhist Publication Society, 2010 (1956).

SUTTA IN TRADUZIONE

- *Asa khatasa yutta*. PTS: SN II 43. In GNOLI, RANIERO (a cura di), *La rivelazione del Buddha. Volume I, i testi antichi*, Milano, Mondadori (2001).
- *Avarana Sutta*. PTS: AN III 62. THANISSARO BHIKKHU (trad). <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an05/an05.051.than.html>.
- *Dhammakaccappavattana Sutta*, PTS: SN V 420. VEN. REWATA DHAMMA (trad.), *The First Discourse of the Buddha*, Boston, Wisdom Publications, 1997.
- *Itivutakka*. PTS: It 41-42. In GNOLI, RANIERO (a cura di), *La rivelazione del Buddha. Volume I, i testi antichi*, Milano, Mondadori (2001).
- *Mahasatipa hāna Sutta*. PTS: DN II 290. THANISSARO BHIKKHU (trad). <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn.22.0.than.html>
- *Satipa hāna Sutta*. PTS: MN I 55. In SHAW, SARAH, *Buddhist Meditation. An Anthology of Texts from the Pali Canon*, New York, Routhledge, 2006.
- *Sikkha Sutta*. PTS: AN I 235. THANISSARO BHIKKHU (trad). <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an03/an03.089.than.html>.

SAGGIE ARTICOLI

- BA KHIN, SAYAGYI, *The Clock of Vipassana Has Struck. A Tribute to the Saintly Life and Legacy of a Lay Master of Vipassana Meditation*, Onalaska, Vipassana Research Publications, 1999.
- BRONKHORST, JOHANNES, *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Delhi, Motilal Badarsidass , 2000 (1993).
- BUDDHADĀSA, AJAHAN , *La consapevolezza del respiro*, Roma, Ubaldini Editore, 1991 (1988).
- CHANDAKO, AJAHAN, *A Honed and Heavy Axe*, 2004.
- COOMARASWAMY, ANANDA KENTISH, *Induismo e Buddismo*, Milano, Rusconi, 1973, p. 76.
- GETHIN, RUPERT, “On the Practice of Buddhist Meditation According to the Pali Nikāyas and Exegetical Sources ”, in *Buddhismus in Geschichte und Gegenwart*, 9, (2004), pp. 201-222 .
- GNOLI, RANIERO (a cura di), *La rivelazione del Buddha. Volume I, i testi antichi*, Milano, Mondadori (2001).
- HARVEY, PETER *An Introduction to Buddhist Ethics*, Londra, Cambridge University Press, 2000.
- KEOWN, DAMIEN, *The Nature of Buddhist Ethics*, Londra, Macmillan, 1992.
- KING, WINSTON L., *Theravāda Meditation: The Buddhis Transformation of Yoga*, Pennsylvania State University Press, 1980.
- KING, WINSTON L., *La meditazione Theravāda. La trasformazione buddhista dello Yoga*, Roma, Ubaldini, 1983 (1980).
- MELNIKOVA, NORA, *The Law of Nature and Practices leading to its Realization in S.N. Goenka’s Vipassana and in the Oldest Buddhist texts*, Brno, Masaryk University, 2012.
- NANYAPONIKA THERA, *The Heart Of Buddhist Meditation*, Kandy, Buddhist Publication Society, 2005 (1962).
- PALI TEXT SOCIETY, *The Pali Text Society’s Pali-English dictionary*, Londra, Chipstead, 1921-1925 (2007).

- SHAW, SARAH, *Buddhist Meditation. An Anthology of Texts from the Pali Canon*, New York, Routhledge, 2006.
- SUMEDHO, AJAHAN, *The Four Noble Truths*, Amaravati Publications, 2002;
- VEN. NYANATILOKA, *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, Kandy, Buddhist Publication Society, 1980 (1952).

SITOGRAFIA E FONTI WEB

- <http://santacittarama.altervista.org/impedimenti.htm>.
- <http://sharanam.tumblr.com/post/7060340976/sati-sampajanna-pali-word-of-the-day>.
- <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/gunaratana/wheel351.html> .
- <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nanamoli/PathofPurification2011.pdf>.
- <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/mahasi/wheel370.html>.
- <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/onetool.html>.
- <http://www.accesstoinsight.org/Theravāda.html>.
- <http://www.buddhanet.net/budasa8.htm>.
- http://www.dhammatalks.net/Books3/Ajahn_Chandako_Samatha_and_Vipassana_in_Harmony.htm.
- <http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Vipassana>.
- http://www.vipassana.com/meditation/foundations_of_mindfulness.php.

Per tutte le pagine web riportate, comprese quelle contenenti i *sutta*, l'ultima consultazione effettuata risale a febbraio 2015.

