Nella prospettiva inquietante del *saṃsāra*, con la sua serie infinita di esistenze cariche di dolore, e in risposta a quel senso di provvisorietà che rende vano ogni godimento, il Buddha indicò come meta il *nirvāṇa*, opponendo agli affanni della vita l'imperturbata indifferenza del saggio che ha annullato in sé ogni desiderio. Introdotto da un'autorevole prefazione di Corrado Pensa, il saggio di Bhikkhu Bodhi offre un'esposizione chiara e stimolante della via indicata dal Buddha per conseguire quella meta: si tratta di un cammino in otto stadi che, muovendo dal comportamento etico, attraverso la concentrazione della mente approda alla saggezza che libera dalla sofferenza,

Bhikkhu Bodhi è nato negli Stati Uniti, dove ha conseguito il dottorato in filosofia nel 1972. Ordinato monaco buddhista a Sri Lanka, è autore di importanti lavori sul Buddhismo Theravāda, incluse varie traduzioni di testi pāli, ed è presidente della Buddhist Publication Society di Sri Lanka.

ISBN 978-88-8156-022-6

€ 10,50
IVA inclusa

bhikkhu bodhi

IL NOBILE OTTUPLICE SENTIERO

L'ESSENZA DELL'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA



magnanelli

IL NOBILE OTTUPLICE SENTIERO bhikkhu bodhi magnanelli

«IL LOTO»

Collana di cultura orientale
diretta da Stefano Piano

11

IL NOBILE OTTUPLICE SENTIERO

BHIKKUHU BODHI

IL NOBILE OTTUPLICE SENTIERO

Prefazione di Corrado Pensa



MAGNANELLI

In copertina: Il volto del Buddha morente. Dettaglio di scultura del *caitya* n. 26 di Ajaṇṭā (Mahārāṣṭra). Arte Vākāṭaka, V-VI sec.

Titolo originale: *The Noble Eightfold Path*
Traduzione di Gianpaolo Fiorentini

© 1984 Buddhist Publication Society, Sri Lanka
© 1991 per l'edizione italiana: Promolibri Magnanelli, Torino
5ª edizione: gennaio 2020

Stampa: Stampatre, Torino

INDICE

Prefazione ..... p. 7
Introduzione ..... » 11

I. La via che conduce alla fine della sofferenza » 15
II. Retta comprensione (*sammā diṭṭhi*) ..... » 24
III. Retta motivazione (*sammā saṅkappa*) ..... » 36
IV. Retta parola, retta azione, retta vita (*sammā vācā, sammā kammanta, sammā ājīva*) » 48
V. Retto sforzo (*sammā vāyāma*) ..... » 63
VI. Retta consapevolezza (*sammā sati*) ..... » 75
VII. Retta concentrazione (*sammā samādhi*) ..... » 90
VIII. Lo sviluppo della saggezza ..... » 101

PREFAZIONE

Il nucleo fondamentale dell'insegnamento del Buddha, l'ottuplice sentiero, esposto e spiegato in maniera chiarissima, ricca e profonda: questo è il libro del Bhikkhu Bodhi, studioso e monaco buddhista Theravāda di origine americana. E noi non possiamo che rallegrarci della sua comparsa in versione italiana, come succede allorché ci troviamo davanti a un argomento di grande importanza trattato con ammirevole competenza e allorché ci viene messa a disposizione un'opera chiave sia per chi vuole conoscere meglio il buddhismo, sia per chi è attratto in prima persona dalla prospettiva di percorrere il sentiero di liberazione così come fu proposto dal Buddha.

Il nostro Autore ci fa osservare che la centralità dell'ottuplice sentiero nell'insegnamento buddhista è dovuta a questo, che il sentiero, oltre a rappresentare la quarta nobile verità del Buddha, ossia la verità che afferma l'esistenza di una via che conduce al di là della sofferenza, contiene anche le precedenti tre verità: la verità della sofferenza, la verità dell'origine della sofferenza, la verità della fine della sofferenza. Infatti il primo degli otto fattori della via, la retta comprensione, potrà dirsi pervenuto a maturazione solo quando, mercé il sostegno degli altri sette fattori, ci avrà mostrato in tutta la sua estensione il carattere ultimamente insoddisfacente delle cose (sofferenza), ci avrà fatto capire in modo irreversibile la causa di tale sofferenza, causa che sta nell'attaccamento, nell'avversione e nell'ignoranza e, infine, in virtù dell'estirpazione di queste tre radici, sarà in grado di condurci all'incondizionato, a ciò che «non nasce e che non muore».

Ma se la retta comprensione pienamente maturata è il fattore car-

dinale del sentiero, tutti gli altri hanno la caratteristica di essere ugualmente indispensabili al processo e, inoltre, di essere tutti in rapporto di stretta connessione reciproca: retta comprensione, retta intenzione o motivazione, retta parola, retta azione, retto modo di vita (ossia retti mezzi di sussistenza), retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione o calma concentrata. Qualora un fattore non sia coltivato in vista della liberazione, ossia della purificazione integrale da tutte le tossine mentali, e non agisca secondo un'ininterrotta cooperazione con gli altri sette, allora questo fattore non può essere chiamato «retto», ossia non è quello vero, quello giusto, quello capace, appunto, di generare verità e giustizia nell'individuo.

Il sentiero non designa un processo lineare, ma, piuttosto, a spirale: dall'area conoscitiva o relativa alla saggezza, paññā (retta comprensione e retta intenzione), all'area etica, sīla (retta parola, retta azione, retto modo di vita); da sīla all'area della meditazione (retto sforzo, retta consapevolezza, retta calma concentrata) o samādhi e, quindi, di nuovo dal samādhi a paññā, da paññā a sīla e così via in un processo circolare ascendente. In altri termini, è necessario che, per cominciare il cammino, sia nata una minima comprensione, un serio sospetto, verrebbe da dire, circa la sofferenza, le sue cause e la possibilità di andare oltre. Questa retta comprensione minimale comincia a generare la retta intenzione, vale a dire una neonata aspirazione a non vivere più secondo attaccamento, avversione e ignoranza, bensì secondo rinuncia, benevolenza e compassione.

In tal modo riorientato il proprio atteggiamento di base verso la vita, sorge abbastanza naturale un interesse per la parola e l'azione morali, ossia per educare in noi un parlare e un agire non nocivi, bensì protettivi nei riguardi degli altri e di se stessi. Bhikkhu Bodhi ricorda che una definizione di sīla offerta dai commentari è quella di samādhāna [1], ossia armonia, che è il contrario del disordine e della sofferenza che il disordine reca con sé. Ricordando che l'evitare ciò che è nocivo è solo una faccia del precetto morale, quella tradizionalmente chiamata vāritta, l'altra faccia essendo la dedizione attiva a ciò che è benefico (o cāritta) [2] e ciò significa un crescente ordine esistenziale. Inoltre, come fa ancora notare il nostro Autore, è chiaro che, attraverso i precetti morali bene intesi, ciò che viene coltivato, educato e fatto sviluppare non è altro che la

mente. Quella mente, possiamo aggiungere, sempre collocata in posizione centrale dal buddhismo di tutte le scuole: basterà ricordare il celebre inizio del Dhammapada, che si apre dichiarando che infelicità e felicità dipendono dalla mente [3].

Raggiunta così, in virtù di una disciplina morale, una prima pacificazione interiore e un discernimento di base su ciò che giova e ciò che nuoce, l'aspirazione alla pace e alla comprensione cerca, per dir così, nuovi strumenti di approfondimento. E si arriva in tal modo ai tre fattori specificamente meditativi, in virtù dei quali la purificazione mentale, già avviata da una prima intuizione circa la via e la meta, già alimentata da un'aspirazione iniziale e quindi ben fondata sui tre fattori morali, può ulteriormente procedere. Ciò avverrà imparando — laboriosamente e, insieme, con gioia — l'uso della giusta combinazione di giusto sforzo o energia, giusta consapevolezza e giusta concentrazione.

La tradizione paragona questi fattori a tre fili di lana: ciascuno di essi, isolato dagli altri, è debole; mentre, una volta intrecciati insieme, i tre formano un laccio molto forte. La consapevolezza, accesa e sostenuta dal retto sforzo, permette alla mente di focalizzarsi e raccogliersi in stati di calma concentrata, di varia profondità. E la medesima retta consapevolezza — pazientemente addestrata usando, come suoi oggetti, il corpo e gli stati mentali — avrà poi una funzione cruciale nell'approfondire la retta comprensione. Infatti l'importanza capitale del fattore consapevolezza (o presenza mentale) nell'insegnamento del Buddha sta nel fatto che la consapevolezza è la causa più forte e diretta sia della calma concentrata (sammāsamādhi), sia della comprensione (sammādiṭṭhi).

Come si diceva sopra, l'ottuplice sentiero non è un processo lineare, da una base a un vertice: piuttosto esso procede circolarmente. Perciò l'Autore, dopo una prima perlustrazione della concatenazione degli otto, osserva come la retta concentrazione, pur concludendo la serie dei fattori, non ne sia tuttavia la meta. Essa infatti ha la vitale funzione di unificare la mente, ma questo non è sufficiente per sradicare la sofferenza e le sue cause. Ciò richiede la sinergia degli otto fattori e «una nuova mobilitazione della retta comprensione e della retta motivazione. Questi due fattori hanno sinora svolto una funzione preliminare; ora debbono essere ripresi e

sviluppati maggiormente. La retta comprensione deve trasformarsi nella percezione diretta della vera natura dei fenomeni, sinora soltanto concettuale; e la retta motivazione deve diventare una vera rinuncia alle tossine mentali, rinuncia che può nascere solo da comprensione profonda.» [4]

La meditazione di vipassanā *in senso proprio appartiene a questa fase dello sviluppo della comprensione e saggezza. Il rafforzamento dei fattori di comprensione e motivazione indurrà un ulteriore rafforzamento di tutti gli altri fattori i quali, a loro volta, produrranno un'ulteriore penetrazione del fattore saggezza e comprensione, e così via, fin quando avrà luogo, in stadi successivi, l'estirpazione delle «radici dell'insanità» o liberazione: solo a quel punto si potrà dire che il sentiero è stato percorso nella sua interezza.*

CORRADO PENSA

NOTE

[1] p. 50.
[2] *Ibidem.*
[3] *Dhammapada*, I, 1-2.
[4] p. 101.

INTRODUZIONE

L'essenza dell'insegnamento del Buddha si può riassumere in due enunciati: le «quattro nobili verità» e il «nobile ottuplice sentiero». Il primo comprende l'aspetto dottrinale, e invita alla comprensione. Il secondo comprende la disciplina, nel senso lato della parola, e invita alla pratica. Nel contesto dell'insegnamento le due partizioni formano un'unità inseparabile chiamata *dhammavinaya*, l'insieme di dottrina e disciplina: in una parola, il *Dhamma*. L'unità interna del *Dhamma* è assicurata dal fatto che la quarta verità, la verità della via, espone il nobile ottuplice sentiero, il cui primo fattore, la retta comprensione, indica la comprensione delle quattro nobili verità nella loro totalità. Le due partizioni si compenetrano e si completano: le quattro verità includono l'ottuplice sentiero, e l'ottuplice sentiero include le quattro nobili verità.

Posta questa fondamentale unità, è assurdo ricercare quale aspetto del *Dhamma*, la dottrina o il sentiero, abbia più rilevanza. Se comunque, per assurdo, volessimo privilegiare un aspetto, la risposta sarebbe: il sentiero. Il sentiero reclama la supremazia in quanto veicolo che vivifica la dottrina. Traduce il *Dhamma*, da una serie di enunciati astratti, a una viva apertura alla realtà. Costituisce lo sbocco del problema della sofferenza da cui l'insegnamento prende le mosse. Rende lo scopo dell'insegnamento, la liberazione dalla sofferenza, accessibile all'esperienza diretta, dove soltanto può assumere un autentico significato.

Seguire il nobile ottuplice sentiero è un percorso pratico; la

comprensione intellettuale non basta. È però vero che, per seguirlo correttamente, occorre muovere da una giusta conoscenza. La conoscenza della pratica introduce la pratica e ne costituisce parte essenziale. È un aspetto della retta comprensione, primo fattore del sentiero, battistrada e guida per il cammino a venire. Anche se l'entusiasmo iniziale potrebbe indurre a credere di poter accantonare la comprensione intellettuale come una distrazione inutile, un esame più maturo la scopre invece essenziale per la bontà del risultato.

Questo lavoro vuole contribuire a una corretta conoscenza del nobile ottuplice sentiero analizzandone i fattori, con le caratteristiche e l'àmbito di ciascuno. In omaggio alla concisione, useremo come intelaiatura le parole stesse del Buddha, così come si leggono nel *Sutta Piṭaka* del Canone pāli. Per facilità del lettore con scarso accesso alle fonti, anche in traduzione, abbiamo ridotto il più possibile le citazioni, utilizzando l'antologia di Nyanatiloka Thera, *The Word of the Buddha*. Abbiamo leggermente modificato alcuni passi, in accordo con la scelta interpretativa da noi adottata in precedenti scritti e traduzioni. Ci siamo avvalsi dei commentari dove i passi richiedono un lavoro di chiarimento. Specie per quanto riguarda i fattori della concentrazione e della saggezza (capp. VII e VIII), siamo ricorsi al *Visudhimagga* (*Il Sentiero della Purificazione*), ampia opera enciclopedica che sistematizza la pratica in modo davvero esauriente.

ABBREVIAZIONI

D. = *Dīgha Nikāya*
M. = *Majjhima Nikāya*
S. = *Saṃyutta Nikāya*
A. = *Aṅguttara Nikāya*
Dhp. = *Dhammapada*

NOTA BIBLIOGRAFICA

Per un approfondimento delle tematiche buddhiste della scuola Theravāda, con particolare riferimento alla meditazione, si segnalano al lettore alcuni titoli in lingua italiana:

Botto O., *Buddha e il Buddhismo*, Mondadori, Milano 1984.
Buddhadasa Bhikkhu, *Il cuore dell'albero della Bodhi*, Ubaldini, Roma 1991.
De Lubac H., *Il problema del male e della sofferenza nel Buddhismo antico*, EMI, Bologna 1983.
Dhiravamsa, *La via del non attaccamento*, Ubaldini, Roma 1980.
Dhiravamsa, *La via dinamica della meditazione*, Ubaldini, Roma 1983.
Goldstein J., *L'esperienza della meditazione*, Laterza, Bari 1984.
Khantipalo Bhikkhu, *Calma e visione profonda*, Ubaldini, Roma 1982.
Mahasi Sayadaw, *La pratica dell'insight*, Ubaldini, Roma 1989.
Nyanatiloka Mahathera, *La parola del Buddho*, Atanòr, Roma 1954.
Nyanaponika Thera, *Il cuore della meditazione buddhista*, Ubaldini, Roma 1978.
Nyanaponika Thera, *La visione del Dhamma*, Ubaldini, Roma 1988.
Rahula W., *L'insegnamento del Buddha*, Paramita, Roma 1984.
Solé-Leris A., *La meditazione buddhista*, Mondadori, Milano 1988.

I

LA VIA CHE CONDUCE ALLA FINE DELLA SOFFERENZA

La ricerca di un cammino spirituale nasce dalla sofferenza. Non muove da apparizioni luminose o fenomeni estatici, ma dal dolore, dalla delusione e dalla confusione. Perché sfoci in una ricerca spirituale genuina, la sofferenza dev'essere qualcosa di più di uno stato che si riceve passivamente dall'esterno. Deve innescare una comprensione interiore, una disposizione a scavare al di sotto del superficiale compiacimento che struttura il nostro rapporto abituale con il mondo, per cogliere i barlumi di un'insicurezza che perpetuamente si spalanca sotto i nostri piedi. L'albeggiare di questa intuizione, anche per brevi attimi, può far precipitare una profonda crisi personale in cui valori e scopi si rovesciano, preoccupazioni di routine si sfaldano e le vecchie fonti di gioia si mostrano caparbiamente insoddisfacenti. Il cambiamento, di primo acchito, non è benvenuto. Tentiamo di negare la nuova modalità di percezione e di soffocare i dubbi, ci diamo da fare per allontanare il disagio prefiggendoci nuovi scopi. Ma la fiamma della ricerca, una volta accesa, continua ad ardere. Se non ci lasciamo sviare da ritocchi superficiali o non tentenniamo all'indietro verso una versione rappezzata di ottimismo a tutti i costi, quel primo barlume di comprensione divamperà di nuovo, mettendoci una volta di più di fronte alla realtà della nostra condizione esistenziale. Allora, quando tutte le vie di fuga saranno bloccate, nascerà l'esigenza genuina di un qualcosa che metta fine una volta per tutte al disagio.

In quell'identico istante cozziamo contro una nuova difficoltà. Perplessi davanti alla selva di percorsi spirituali che ci si of-

frono, non sappiamo scegliere, mentre cerchiamo di capire quale sia il percorso liberante, la vera soluzione ai nostri bisogni, e quale invece un vicolo cieco cosparso di trappole. Uno spunto per risolvere l'imbroglio sta nel chiarirci prima di tutto che cosa vogliamo, che cosa cerchiamo in un cammino liberante. Un'attenta riflessione evidenzierà che il primo requisito è che si tratti di un cammino che porta alla liberazione dalla sofferenza. In ultima analisi, tutti i problemi riconducono al problema della sofferenza. Abbiamo quindi bisogno di un percorso che esaurisca il problema in modo completo e definitivo. Entrambe le modalità sono essenziali. Il cammino deve condurre alla *completa* fine della sofferenza, cioè comprensiva di tutte le sue forme, e alla fine *definitiva*, cioè a una soluzione irreversibile.

Eccoci di fronte al secondo problema: come, dove trovare il cammino che conduce alla fine completa e definitiva della sofferenza? Finché non siamo giunti al termine di una strada, non possiamo dire con certezza dove porti. Ciò nonostante, non possiamo fare a meno di una traccia. Poiché i percorsi spirituali vengono generalmente esposti in un contesto dottrinale più ampio, possiamo valutare la validità di un cammino esaminandone il contesto. Ai fini dell'indagine sono utili tre criteri.

Primo: l'insegnamento deve offrire un quadro esauriente e preciso della sofferenza in tutta la sua portata. Se il quadro è incompleto o impreciso, anche il cammino sarà difettoso, incapace di fornire una risposta soddisfacente sotto tutti gli aspetti. Un malato ha bisogno di un medico che dia una diagnosi esatta ed esauriente della malattia; una persona che cerca sollievo dalla sofferenza ha bisogno di un insegnamento che tracci prima di tutto un quadro realistico delle sue condizioni.

Secondo: un'analisi approfondita delle cause che producono sofferenza. Un insegnamento efficace non può arrestarsi ai sintomi; deve vedere le cause al di là dei sintomi e descriverle con esattezza. Un insegnamento difettoso nell'analisi delle cause offrirà una cura difettosa.

Terzo: il cammino esposto nel quadro generale dell'insegnamento deve rimuovere la sofferenza alla base. Significa cioè che deve fornire un metodo per tagliarla alle radici. Un insegnamento

che non perviene a una soluzione radicale è di valore praticamente nullo; il percorso suggerito potrà rimuovere i sintomi e farci sentire bene, ma a una persona sofferente di una malattia mortale non basta una terapia di mantenimento al di sotto della quale la causa della malattia prospera inalterata.

Riassumendo, un insegnamento che si proponga come risolutivo della sofferenza deve godere di tre requisiti: presentare un quadro preciso della sofferenza, offrire un'analisi approfondita delle sue cause, e fornire gli strumenti per sradicarle.

Non è questa la sede per esaminare le varie discipline spirituali alla luce dei criteri proposti. Materia di questo lavoro è l'insegnamento del Buddha, il *Dhamma*, e la soluzione che esso offre al problema della sofferenza. Che l'insegnamento del Buddha sia pertinente al problema della sofferenza è evidente di per sé; la sua formulazione infatti non è un sistema dottrinario sull'origine e la fine delle cose, che richiede un'adesione fideistica, ma un messaggio di liberazione dalla sofferenza che pretende di essere verificabile nella personale esperienza di ognuno. Il messaggio buddhista porta con sé una pratica, un metodo, un percorso che conduce alla fine della sofferenza. Tale percorso è conosciuto come il nobile ottuplice sentiero (*ariya aṭṭhaṅgika magga*). Il nobile ottuplice sentiero costituisce il cuore dell'insegnamento del Buddha. È dovuto alla scoperta del cammino che rivestì l'illuminazione del Buddha di un valore universale, elevandolo dallo *status* di un saggio, sapiente e amorevole, a quello di un maestro del mondo. Per i suoi discepoli egli fu soprattutto «lo scopritore della via non scoperta prima, l'esploratore della via prima inesplorata, l'indicatore della via prima non indicata, il conoscitore della via, colui che ha visto la via, la guida lungo la via». Il Buddha invita il ricercatore con una promessa e una sfida: «Dovete sforzarvi da soli. I Buddha indicano solo la via. I meditanti che percorrono il sentiero si liberano dai vincoli del male» (Dhp., 276).

Esaminiamo ora la validità del messaggio liberante del nobile ottuplice sentiero alla luce dei tre criteri su esposti: la gamma della sofferenza nella visione del Buddha, la sua analisi delle cause e la cura proposta.

La gamma della sofferenza

Il Buddha non si limita a toccare il problema della sofferenza superficialmente, ma ne fa la pietra di volta dell'insegnamento. Il suo messaggio prende le mosse dall'affermazione che la vita è inseparabilmente connessa con qualcosa che chiama *dukkha*. Il termine pāli, generalmente tradotto con sofferenza, dolore o infelicità, ha però una portata più profonda. Si riferisce all'insoddisfazione radicale che mina l'esistenza di tutti gli esseri, salvo gli illuminati. L'insoddisfazione può venire a galla come affanno, angoscia, delusione o disperazione; di solito però indugia ai limiti della coscienza come una vaga imprecisa sensazione, che avverte che le cose non sono come dovrebbero, che non corrispondono alle aspettative. Il *dukkha*, afferma il Buddha, è l'unico reale problema spirituale. Problemi di altro genere (questioni teologiche e metafisiche che hanno tormentato i pensatori religiosi attraverso i millenni) vengono messi delicatamente da parte perché «non conducono alla liberazione». Dice di se stesso il Buddha: quel che insegno è la sofferenza e la fine della sofferenza, il *dukkha* e la sua cessazione.

Il Buddha non si arresta a un discorso generico, non si contenta di esporre la molteplicità delle forme assunte dal *dukkha*, le evidenti come le nascoste. Inizia da ciò che è più a portata di mano, la sofferenza insita nel processo fisiologico della vita in cui il *dukkha* si esprime come nascita, vecchiaia e morte, come predisposizione a malattie, incidenti e lesioni, così come nella fame e nella sete. A un altro livello, si esprime nelle reazioni a situazioni ed eventi spiacevoli; nella pena, nella frustrazione e nella paura provocate da separazioni dolorose, da incontri non voluti, dal fallire nell'ottenere ciò che si desidera. Nemmeno i piaceri, avverte il Buddha, vanno esenti dal *dukkha*. Generano contentezza finché durano, ma non durano per sempre; inevitabilmente finiscono e la loro perdita ci lascia un senso di privazione. La vita oscilla tra il desiderio del piacere e la paura del dolore. Perseguiamo instancabili il primo e rifuggiamo il secondo, ed è rara la pace dell'appagamento; la soddisfazione sembra sempre un po' più in là, dietro la prossima collina. Infine, la morte: l'abbandono dell'identità alla cui costruzione abbiamo lavorato per tutta la vita, il lasciare tutto e tutti quelli che amiamo.

Ma neppure la morte, insegna il Buddha, risolve definitivamente il *dukkha*, in quanto il processo vitale non termina con la morte. Alla morte di un determinato corpo in un determinato luogo, il *continuum* mentale, o flusso della coscienza, rampolla in un altro luogo, trovando il suo supporto fisico in un altro corpo. Il ciclo si ripete all'infinito (nascita, vecchiaia e morte), sospinto dalla sete di nuova esistenza. Il Buddha afferma che il ciclo delle rinascite (*saṃsāra*, «peregrinazione») procede da un tempo senza inizio. Non è dato un punto iniziale, un'origine temporale. Per quanto possiamo procedere a ritroso nel tempo, troveremo sempre esseri viventi, noi stessi nelle vite precedenti, che peregrinano da un'esistenza all'altra. Il Buddha descrive vari reami in cui può avere luogo la rinascita: luoghi di tormenti infernali, il regno animale, il regno umano e i reami della beatitudine celeste. Nessuno di questi costituisce il punto terminale. In tutti la vita giunge alla sua fine, in tutti l'esistere è impermanente e contrassegnato da quella insicurezza che costituisce il significato più profondo del *dukkha*. Per questo motivo, chi aspiri alla totale cessazione del *dukkha* non può appagarsi con nessun ottenimento mondano, con nessuna condizione sociale, ma deve guadagnare l'emancipazione dalla instabilità del ciclo.

Le cause della sofferenza

Un insegnamento mirato a condurre alla fine della sofferenza deve, come abbiamo detto, offrire una descrizione esauriente della sua origine causale. Se vogliamo mettere fine alla sofferenza dobbiamo troncarla agli inizi, risalendo alle cause. Annullarne le cause richiede una profonda conoscenza della loro natura e del modo di operare; il Buddha infatti dedica una parte considerevole dell'insegnamento a mettere a nudo la «verità dell'origine del *dukkha*». Origine che individua in noi stessi, in una malattia radicale che permea tutto il nostro essere alterando la mente e viziando il rapporto con gli altri e con il mondo. Il sintomo

di questa malattia viene colto nella propensione a vari stati mentali non salutari chiamati in pāli *kilesa*, un termine tradotto generalmente con «contaminazione» o, più modernamente, «inquinante». Gli inquinanti-radice formano una triade: avidità, avversione e illusione. L'avidità (*lobha*) è il desiderio riferito all'ego: la bramosia di piaceri e possessi, la competizione per la sopravvivenza, il bisogno di alimentare l'ego con potere, condizione sociale e prestigio. L'avversione (*dosa*) è la reazione negativa che si estrinseca come ripulsa, irritazione, condanna, odio, inimicizia, ira e violenza. L'illusione (*moha*) è l'oscuramento mentale: la spessa membrana di insensibilità che impedisce la chiarezza della comprensione.

Da questi tre mali radicali si formano altri inquinanti: presunzione, invidia, ambizione, indolenza, arroganza, e così via. L'insieme di questi inquinanti, le tre radici più le infinite ramificazioni, costituisce il *dukkha* nelle sue varie forme: dolore e angoscia, paura e insoddisfazione, il perpetuarsi senza scopo nel ciclo di nascita e morte. Per conoscere la libertà dalla sofferenza occorre eliminare gli inquinanti, ma il lavoro che conduce alla rimozione degli inquinanti deve essere affrontato in modo metodico. Non basta un atto di volontà, non basta il desiderio di liberarcene. Il lavoro deve essere guidato da un'indagine. Dobbiamo cercare da che cosa gli inquinanti dipendono e scoprire come rimuoverne le cause.

Il Buddha insegna che è presente un'oscurazione di base, che è radice che suscita e nutre tutte le altre. Tale radice è l'ignoranza (*avijjā*) [1]. Ignoranza che non si riduce alla semplice assenza di conoscenza, alla mancanza di determinate informazioni; può anzi coesistere con un cumulo di nozioni, e a suo modo può risultare tremendamente efficace e ricca di risorse. In quanto radice del *dukkha*, l'ignoranza è un'oscurità radicale che ottenebra la mente. In quest'àmbito, l'ignoranza opera a volte in modo passivo, oscurando semplicemente la corretta comprensione. Altre volte assume il ruolo attivo del grande truffatore, innestando un accumulo di percezioni distorte e di concettualizzazioni che la mente assume come attributi reali e oggettivi, inconsapevole del fatto che si tratta delle proprie costruzioni illusorie. Proprio qui, nelle idee e nelle percezioni distorte, scopriamo il terreno che nutre gli inquinanti. La mente coglie una minima parvenza di piacere, lo assume come tale senza esaminarlo e il risultato è la nascita del desiderio di appropriazione. Se il nostro bisogno di gratificazione viene contrastato, se si frappongono ostacoli, prendono forma ira e avversione. Se invece ci impantaniamo nelle ambiguità, nelle nubi che velano il nostro sguardo, ci consegniamo all'illusione. Scopriamo così il terreno che alimenta il *dukkha*: l'ignoranza, da cui scaturiscono gli inquinanti, dai quali scaturisce a sua volta la sofferenza. Finché questa matrice causale si riproduce non saremo fuori pericolo. Sì, possiamo provare piaceri e gioie (piaceri sensuali, sociali, mentali ed emotivi) ma, indipendentemente dal grado di piacere provato e dalla quantità di dolore evitato, il problema radicale rimane centrale al nostro essere e continuiamo a muoverci entro i confini del *dukkha*.

Recidere le cause della sofferenza

Per liberarci completamente e definitivamente dalla sofferenza dobbiamo eliminarla alle radici, il che implica l'eliminazione dell'ignoranza. Come eliminarla? La sua stessa natura ci fornisce la risposta. Poiché l'ignoranza è una non-conoscenza della vera natura delle cose, occorre conoscere la realtà delle cose. Non basta una conoscenza concettuale, teorica; si richiede invece una conoscenza percettiva, un conoscere che è soprattutto un vedere. Questo conoscere è chiamato saggezza (*paññā*). La saggezza corregge le distorsioni dell'ignoranza; ci mette in grado di cogliere le cose nella loro realtà, in modo diretto e non mediato, liberi dallo schermo delle idee, delle opinioni e dei giudizi che la mente erige tra se stessa e la realtà.

Se, per eliminare l'ignoranza, occorre la saggezza, come acquisirla? In quanto conoscenza certa della natura ultima delle cose, la saggezza non può essere acquisita per apprendimento didattico né per accumulazione di una serie di nozioni. Ciò nonostante, afferma il Buddha, può essere coltivata. Viene in essere grazie a un insieme di condizioni che è in nostro potere svi-

luppare. Condizioni che sono fattori mentali, componenti della coscienza, disposti in una struttura organica che si può definire un sentiero nel senso più vero della parola: una traiettoria dinamica verso uno scopo. Lo scopo è la fine della sofferenza, e il sentiero che vi conduce è il nobile ottuplice sentiero costituito dai suoi otto fattori: retta comprensione, retta motivazione, retta parola, retta azione, retta vita, retto sforzo, retta consapevolezza e retta concentrazione.

Il Buddha lo definisce la «via di mezzo» (*majjhimā paṭipadā*). Via di mezzo perché corre tra due estremi, due tentativi altrettanto fuorvianti di ottenere la liberazione dalla sofferenza. Un estremo è costituito dall'indulgere nei piaceri sensoriali, nell'ottica di spegnere l'insoddisfazione con l'appagamento del desiderio. Questo approccio porta a una soddisfazione grossolana, transitoria e svuotata di vera gratificazione. Il Buddha designa l'appagamento del piacere sensoriale come «basso, comune, mondano, non nobile, che non conduce alla meta». L'altro estremo è l'automortificazione, il tentativo di ottenere la liberazione attraverso pratiche di macerazione corporea. Questo approccio, anche se può sgorgare da una genuina aspirazione alla liberazione, opera all'ombra di un equivoco che rende l'energia spesa sterile di risultati. Il malinteso sta nel vedere nel corpo la causa della schiavitù, mentre la fonte di tutti i problemi risiede nella mente: la mente offuscata da avidità, avversione e illusione. Per disinquinare la mente, la macerazione del corpo non è solo inutile ma controproducente, perché danneggia un utile strumento. Il Buddha definisce questo secondo approccio: «doloroso, non nobile, che non conduce alla meta»[2].

Equidistante tra i due estremi si pone il nobile ottuplice sentiero, indicato come via di mezzo non perché costituisce un compromesso ma perché trascende entrambi gli eccessi, evitando gli errori propri a ciascuno. Il sentiero evita l'estremo dell'indulgenza all'appagamento sensoriale riconoscendo la futilità del desiderio e spostando l'accento sulla rinuncia. Il desiderio e la sensualità, lontani dall'essere strumenti di felicità, sono causa di sofferenza, e la liberazione esige come requisito di abbandonarli. La rinuncia non deve però sfociare nella macerazione fisica;

il suo campo d'applicazione è la mente, compito che richiede un corpo sano, di vigoroso supporto al lavoro interiore. Allenare la mente a sviluppare la saggezza liberante richiede quindi di prendersi cura del corpo e mantenerlo in buona salute. Questa è la via di mezzo, il nobile ottuplice sentiero che «origina il vedere, origina la conoscenza, conduce alla pace, al diretto sapere, all'illuminazione, al *nibbāna*»[3].

NOTE

[1] L'ignoranza è a tutti gli effetti identica all'inquinante radicale dell'«illusione» (*moha*). Il Buddha usa il termine «illusione» nel contesto psicologico concernente i fattori *mentali*, mentre designa con il termine «ignoranza» (*avijjā*) la causa prima del *saṃsāra*.

[2] S. LVI, 11.

[3] *Ibidem*.

II

RETTA COMPRENSIONE (*SAMMĀ DIṬṬHI*)

Gli otto fattori del nobile ottuplice sentiero non sono tappe da percorrere in sequenza, una dopo l'altra. Piuttosto che passi successivi, essi rappresentano una sinergia di elementi paragonabili ai fili attorcigliati a formare un'unica fune, che richiede la cooperazione di tutte le fibre per produrre la massima tensione. A un certo livello di progresso spirituale gli otto fattori operano simultaneamente, ognuno fungendo da supporto per gli altri. Tuttavia, finché quel livello non sia raggiunto, è inevitabile presentarli in sequenza. Dal punto di vista della pratica, gli otto fattori del sentiero si dividono in tre partizioni: 1) etica (*sīlakkhandha*), divisa a sua volta in retta parola, retta azione e retti mezzi di sussistenza; 2) concentrazione (*samādhikkhanda*), divisa a sua volta in retto sforzo, retta consapevolezza e retta concentrazione; 3) saggezza (*paññākkhanda*), divisa in retta comprensione e retta motivazione. Le tre partizioni costituiscono tre stadi della pratica: lo sviluppo del comportamento morale, lo sviluppo della coscienza e lo sviluppo della saggezza (*adhisīlasikkhā*, *adhicittasikkhā* e *adhipaññāsikkhā*).

L'ordine dei tre sviluppi è dato dallo scopo e dalla direzione generali del sentiero. Poiché la meta cui tende il sentiero, la liberazione dalla sofferenza, coinvolge in definitiva lo sradicamento dell'ignoranza, il punto di forza del cammino sarà costituito da quella pratica che si contrappone più direttamente all'ignoranza. Tale pratica è lo sviluppo della saggezza, inteso a risvegliare la visione profonda che vede la cose «così come realmente sono». La saggezza si apre per gradi; ma anche i più deboli barlumi di visione profonda presuppongono una mente in certo grado concentrata, purificata dagli elementi della distrazione e dell'agitazione. La concentrazione è ottenuta attraverso lo sviluppo della coscienza, seconda partizione del sentiero, che induce la calma e il raccoglimento necessari allo sviluppo della saggezza. Ora, per concentrare la mente e unificarla, occorre lavorare sulle abitudini non salutari che dominano la mente non coltivata, su quelle abitudini dispersive che frammentano il fascio dell'attenzione in una molteplicità di interessi. Queste abitudini non salutari esercitano il loro dominio finché trovano modo di esprimersi attraverso il canale fisico e verbale, cioè le azioni e le parole. Diventa quindi indispensabile, sin dagli esordi nella pratica, contenere la sfera dell'azione e della parola per non offrire materiale agli inquinanti. A tale compito è preposta la prima partizione del sentiero, l'etica. Sull'etica si fonda la concentrazione e sulla concentrazione la saggezza, strumento diretto per l'ottenimento della liberazione.

La tripartizione del sentiero può prestarsi a equivoci. La saggezza, che include la retta comprensione e la retta motivazione, costituisce lo stadio terminale, ma i suoi due fattori, invece di apparire alla fine come ci si potrebbe aspettare, compaiono all'inizio del sentiero. L'ordine dei fattori, lontano dal rappresentare una svista, è motivato da una precisa considerazione logistica: la retta comprensione e la retta motivazione preliminari sono infatti deputate a fare da sprone per imboccare il sentiero. La retta comprensione dà una prospettiva panoramica della pratica, mentre la retta motivazione ne traccia la direzione. Nessuna delle due esaurisce il proprio compito nella spinta iniziale. La mente, una volta «lavorata» dall'etica e dalla concentrazione, riprende la retta comprensione e la retta motivazione da un punto di vista più consapevole, considerandole nell'ottica specifica della saggezza.

La retta comprensione

La retta comprensione è il battistrada che ci accompagna per tutto il cammino e la guida di tutti gli altri fattori; ci fa vedere

il nostro punto di partenza, la destinazione e le tappe che si debbono superare con il procedere della pratica. Avvicinandoci alla pratica senza la base della retta comprensione rischiamo di perderci in un'avventura priva di direzione. Questo comportamento potrebbe essere paragonato al fatto di guidare in una zona sconosciuta senza consultare le carte o senza ascoltare i consigli di chi ne è pratico. Certo, possiamo salire in macchina e partire, ma con più probabilità di perdere la strada che di arrivare alla meta. Per raggiungere la meta occorre avere un'idea generale della direzione e della strada. Considerazioni analoghe valgono per il sentiero, dove la corretta conoscenza generale della pratica è data appunto dalla retta comprensione.

Si può capire l'importanza della retta comprensione se si pensa che le nostre scale di valori e i nostri punti di vista sugli aspetti fondamentali della realtà non hanno effetti soltanto teorici; i presupposti su cui ci fondiamo determinano i nostri atteggiamenti, le nostre azioni e l'orientamento della vita intera. Possiamo dipendere da opinioni non chiaramente formulate e aggrapparci a qualche credenza in modo confuso. In ogni caso, formulate o meno, espresse o taciute, le nostre convinzioni hanno una portata enorme. Strutturano le percezioni, organizzano le scale di valori, cristallizzano in un immaginario attraverso il quale interpretiamo noi stessi e il senso del nostro essere nel mondo.

Inoltre, le convinzioni condizionano le azioni. Stanno alla base delle scelte, delle decisioni e dello sforzo per tramutare gli scopi in realtà. A loro volta, le azioni producono conseguenze e le une e le altre sono imperniate sulle convinzioni da cui scaturiscono. Poiché le convinzioni implicano un «impegno ontologico», una presa di posizione su ciò che riteniamo vero e reale, ne consegue che si possono dividere in due categorie: opinioni giuste e opinioni errate. Le prime corrispondono alla realtà, le seconde se ne allontanano e sostituiscono alla realtà la falsità. Le due categorie, insegna il Buddha, conducono a due linee d'azione completamente diverse, con risultati opposti. Un'errata opinione, per quanto indistinta, determinerà una linea d'azione che si risolve in sofferenza. All'opposto, la retta visione ci condurrà all'azione giusta, che opera in direzione della liberazione dalla sofferenza. Il nostro orientamento concettuale nei confronti del mondo potrebbe sembrare innocuo e irrilevante, ma, osservato più da vicino, si rivela il fattore determinante del nostro sviluppo futuro. Il Buddha afferma di non conoscere un fattore altrettanto responsabile degli stati mentali non salutari come l'errata opinione, né un fattore altrettanto favorevole allo sviluppo di stati mentali salutari come la retta comprensione. Non conosco, dichiara, fattore altrettanto responsabile della sofferenza degli esseri come l'errata opinione, né fattore altrettanto favorevole al benessere degli esseri come la retta comprensione [1].

Nella sua pienezza, la retta comprensione include la corretta conoscenza del *Dhamma*, l'insegnamento del Buddha, e il suo campo d'azione assume quindi la vastità stessa del *Dhamma*. Per comodità pratica cominceremo dall'esposizione di due diverse forme di retta comprensione. La prima si potrebbe definire «mondana», in quanto si applica all'agire nel mondo; la seconda si potrebbe definire «sovramondana», perché conduce alla liberazione dal mondo. La prima riguarda le leggi che governano l'evoluzione materiale e spirituale entro il ciclo delle esistenze, determinando livelli di esistenza più alti e più bassi, così come la felicità e la sofferenza di questo mondo. La seconda concerne i princìpi essenziali per la liberazione; non mira soltanto all'evoluzione spirituale di esistenza in esistenza, bensì all'emancipazione dal ciclo infinito delle nascite e delle morti.

La retta comprensione mondana

La retta comprensione mondana comporta una conoscenza corretta della legge del *kamma*, cioè dei risultati morali dell'azione. Il termine pāli, letteralmente la «retta comprensione del possessore dell'azione» (*kammasakatā sammādiṭṭhi*), trova la sua formulazione più comune nell'enunciato: «Gli esseri sono i proprietari delle azioni, gli eredi delle azioni; dalle azioni sono prodotti, alle azioni sono legati, dalle azioni sono sostenuti. Qualunque sia l'azione, buona o cattiva, di essa saranno eredi» [2]. Nei testi si trovano anche formulazioni più specifiche. A questo proposito si può ricordare un passo che afferma che azioni

virtuose, come il dono e l'elemosina, hanno una portata morale; che azioni buone e cattive producono frutti corrispondenti; che è doveroso occuparsi dei genitori; che vi è la rinascita e un mondo al di là di quello visibile; che vi sono maestri di elevata realizzazione spirituale che espongono la verità su questo mondo sulla base della loro superiore realizzazione [3].

Per capire le implicazioni di questa forma di retta comprensione occorre esaminarne la parola chiave: *kamma*. Il termine *kamma* significa azione. Al buddhismo importa l'azione volontaria, sorretta da un atto di volontà, poiché è appunto la sua volontarietà che dà valore morale al fatto. Il Buddha identifica esplicitamente l'azione con la volontà. In un discorso sul *kamma*, dice: «È la volontà, o monaci, che io chiamo azione (*kamma*). Dopo avere voluto, si agisce attraverso il corpo, la parola o la mente» [4].

L' identificazione del *kamma* con la volontarietà ne fa essenzialmente un fatto mentale, che si origina nella mente e tende a concretare le spinte, le inclinazioni e i progetti della mente. La volontà si esteriorizza attraverso tre canali (corpo, parola e mente) chiamati le tre porte dell'azione (*kammadvāra*). Il corpo è il veicolo dell'azione fisica, la parola dell'azione verbale, la mente dell'azione che non si esprime all'esterno, cioè pensieri, idee, progetti eccetera. La volontà si differenzia così in tre tipi di *kamma*, secondo il canale attraverso cui si estrinseca.

La retta comprensione richiede molto più di una conoscenza generica della legge del *kamma*. Occorre anche capire la distinzione etica tra azioni salutari e azioni non salutari, le loro modalità e le radici a cui si nutrono. Viene detto in un *sutta*: «Il nobile discepolo che comprende il non salutare e la radice del non salutare, che comprende il salutare e la radice del salutare, questi possiede la retta comprensione» [5].

Il passo pone prima il non salutare (*akusala*) e poi il salutare (*kusala*). Rispetto al *kamma*, l'azione non salutare è l'azione moralmente riprovevole, dannosa allo sviluppo spirituale e foriera di sofferenza per se stessi e per gli altri. L'azione salutare è invece l'azione moralmente encomiabile, giovevole alla crescita spirituale e benefica a se stessi e agli altri. Gli esempi, benché innumerevoli, vengono ridotti a dieci, chiamati appunto i dieci comportamenti. Tre riguardano le azioni corporee, quattro la sfera verbale e tre la sfera mentale. I dieci comportamenti non salutari sono i seguenti.

Azioni fisiche (*kāyakamma*)

1. Distruggere la vita
2. Prendere ciò che non è dato
3. Scorretta condotta per ciò che riguarda i piaceri dei sensi

Azioni verbali (*vacikamma*)

4. Parola falsa
5. Parola calunniosa
6. Parola aspra
7. Vuote chiacchiere

Azioni mentali (*manokamma*)

8. Avidità
9. Malevolenza
10. Errate opinioni

I dieci comportamenti salutari vengono definiti in termini di: astenersi dalle prime sette azioni non salutari, non nutrire avidità e malevolenza, mantenere la retta comprensione. Benché l'astensione dai primi sette casi sia un fatto eminentemente mentale, che non implica necessariamente una manifestazione esterna, il riferimento è al corpo e alla parola perché sono le due sfere chiamate in causa.

Le azioni vengono distinte in salutari e non salutari in base ai moventi, chiamati radici (*mūla*), che colorano le azioni; il *kamma* che si produce è quindi salutare o non salutare a seconda della motivazione. Le radici di entrambe le partizioni sono tre. Le radici non salutari sono gli inquinanti già descritti: avidità, avversione e illusione. Ogni azione che ne deriva origina un *kamma* non salutare. Le radici salutari sono l'esatto contrario, esposte in termini negativi secondo l'uso indiano: non avidità (*alo-*

bha), non avversione (*adosa*) e non illusione (*amoha*). La valenza negativa non implica la semplice assenza dell'inquinante, ma la virtù corrispondente. La non avidità diventa rinuncia, distacco e generosità; la non avversione, amorevolezza, empatia e mitezza; la non illusione, saggezza. Ogni azione che ne deriva origina un *kamma* salutare.

Carattere saliente del *kamma* è la produzione di risultati corrispondenti ai valori etici dell'azione. Una legge immanente e universale governa le azioni intenzionali, facendo sì che esse sbocchino in conseguenze retributive chiamate maturazioni (*vipāka*) o frutti (*phala*). La legge che lega l'azione al suo frutto opera in base a un principio molto semplice: azioni non salutari maturano producendo sofferenza, azioni salutari maturano producendo felicità. La maturazione può non prodursi immediatamente, e non è detto che fruttifichi in questa vita. Il *kamma* opera entro il ciclo delle esistenze, e può rimanere allo stato latente per eoni. Ma, ogni volta che agiamo in modo intenzionale, l'atto volitivo lascia una traccia nel *continuum* mentale, dove rimane come potenzialità latente. Quando il *kamma* latente incontra condizioni favorevoli alla maturazione, si risveglia dallo stato di latenza e scatena effetti dipendenti dall'azione originaria. La maturazione può avvenire in questa vita, nella prossima o in qualunque vita futura. Se futura, la maturazione del *kamma* può produrre la prossima rinascita; se attuale, sfocia nelle diverse esperienze piacevoli e dolorose di questa vita, nei successi e nei fallimenti, nell'ascesa e nella caduta. Ma, qualunque sia il tempo e il modo della maturazione, il principio è invariabilmente uno: azioni salutari portano a risultati positivi, azioni non salutari a risultati negativi.

Riconoscere tale principio è nutrire la retta comprensione mondana. La retta comprensione esclude automaticamente tutte le errate opinioni, con le quali è incompatibile. Affermando l'effetto dell'azione in questa e nelle vite future, viene negata la teoria nichilista che considera la vita come unica e irripetibile, e vede nella morte lo spegnimento della coscienza. Ponendo una differenza tra bene e male, giusto e sbagliato, secondo un principio obiettivo e universale, viene negato il soggettivismo etico

che vede nel bene e nel male proiezioni di valori personali o strumenti di controllo sociale. Stabilendo la piena libertà di scelta, naturalmente entro i limiti imposti dalla situazione individuale, viene escluso il determinismo che considera ogni scelta come soggetta inevitabilmente alla necessità, negando così il libero arbitrio.

Per molti, e sono la maggioranza, la retta comprensione della legge del *kamma* è accettata per fede in un grande maestro spirituale che ha proclamato il valore morale delle azioni. Tale retta comprensione non deve però rimanere un articolo di fede, arroccato dietro una barriera difensiva. Deve diventare oggetto di diretta visione. Grazie alla concentrazione profonda è possibile sviluppare una speciale facoltà chiamata l'«occhio divino» (*dibbacakkhu*), un potere di visione sovrasensoriale che rivela cose nascoste all'occhio fisico. Tale facoltà viene usata per investigare il modo di operare del *kamma*. È una visione particolare che consente di vedere, attraverso un apprendimento non mediato, come gli esseri muoiono e rinascono in dipendenza del proprio *kamma*, e come la felicità e il dolore che essi esperiscono costituiscono la maturazione delle passate azioni, salutari e non salutari [6].

La retta comprensione superiore

La retta comprensione del *kamma* e dei suoi frutti fornisce una motivazione razionale al compimento di azioni positive, per ottenere così una condizione desiderabile all'interno del ciclo delle rinascite; ma, di per sé, non conduce alla liberazione. Può essere accettata anche da chi, pur avvertendola come una limitazione ai propri scopi mondani, decida di compiere azioni positive per accumulare un *kamma* meritorio i cui frutti siano successo e prosperità in questa vita, una fortunata rinascita umana o il godimento di gioie paradisiache in uno dei mondi celesti. All'interno della causalità kammica non c'è alcuna logica che spinga a trascendere il ciclo del *kamma* e dei suoi frutti. La spinta alla liberazione dall'intero ciclo delle rinascite dipende dalla maturazione di una prospettiva diversa e più ampia, che conduca

alla visione dell'intrinseca imperfezione di tutte le esistenze samsariche, comprese le più elevate.

Tale retta comprensione superiore, mirante alla liberazione, consiste nella comprensione delle quattro nobili verità. È questa la retta comprensione che costituisce il primo fattore del nobile ottuplice sentiero in quanto, appunto, *nobile* retta comprensione. Il Buddha espone il primo fattore del sentiero come retta comprensione delle quattro nobili verità.

> Che cos'è la retta comprensione? La comprensione della sofferenza (*dukkha*), la comprensione dell'origine della sofferenza, la comprensione della cessazione della sofferenza e la comprensione della via che conduce alla cessazione della sofferenza [7].

L'ottuplice sentiero prende l'avvio da una comprensione concettuale delle quattro verità, non ancora perfettamente comprese dal pensiero e dalla riflessione. Ma il culmine sarà l'intuizione diretta delle stesse verità, penetrate con la chiarezza della conoscenza illuminante. Perciò viene detto che la retta comprensione delle quattro nobili verità costituisce l'inizio e la fine della via all'estinzione della sofferenza.

La prima nobile verità è la verità del *dukkha*: il carattere intrinsecamente insoddisfacente dell'esistenza che si svela nell'impermanenza, nel dolore e nell'imperfezione che minano ogni forma di vita.

> Questa è la nobile verità della sofferenza (*dukkha*). Nascita è sofferenza; vecchiaia è sofferenza; malattia è sofferenza; morte è sofferenza; pena, lamento è sofferenza; dolore, angoscia e disperazione sono sofferenza; l'associazione con lo spiacevole è sofferenza, la separazione dal piacevole è sofferenza, non ottenere ciò che si desidera è sofferenza; in breve, i cinque aggregati dell'attaccamento sono sofferenza [8].

L'ultima frase è un enunciato di amplissima portata che richiede una spiegazione. I cinque aggregati dell'attaccamento (*pañcupādānakkhandhā*) sono uno schema di classificazione per comprendere la natura del nostro essere. Noi, insegna il Buddha,

siamo un insieme di cinque aggregati (corpo, sensazioni, percezioni, contenuti mentali e coscienza), tutti connessi con l'attaccamento. Noi siamo questi cinque, e questi cinque sono noi. Con qualunque cosa ci identifichiamo, qualunque cosa assumiamo come nostro io, ricade entro il gruppo dei cinque aggregati. Insieme, essi rappresentano la totalità dei pensieri, delle emozioni, delle idee e delle pulsioni, ovvero il «nostro mondo». L'affermazione del Buddha, per la quale i cinque aggregati sono *dukkha*, riporta la nostra esperienza e tutta la nostra vita nell'àmbito del *dukkha*. Perché questa equivalenza? Gli aggregati sono *dukkha* perché sono impermanenti, cambiano di momento in momento, si formano e si dissolvono senza possedere una sostanza, un'essenza che sopravviva alla continua instabilità. Poiché gli elementi che costituiscono il nostro essere sono in perenne mutamento, privi di una sostanza immutabile, non offrono alcuna base solida. Siamo un flusso in continua disintegrazione: aggrapparci a esso, per desiderio di permanenza, getta nel dolore.

La seconda nobile verità specifica la causa del *dukkha*. Tra la massa degli inquinanti che sfociano nella sofferenza, il Buddha identifica nell'avidità, nella «sete» (*taṇhā*) la causa principale e più pervasiva, l'«origine della sofferenza».

> Questa è la nobile verità dell'origine della sofferenza: la sete che produce infinite esistenze, legata a brama e avidità, che ricerca il piacere in questo e in quello; la sete di piacere sensoriale, la sete di esistenza, la sete di non esistenza [9].

La terza nobile verità è il logico contrappunto della relazione causale. Se la sete è la causa del *dukkha*, la fine del *dukkha* consisterà nello spegnimento della sete.

> Questa è la nobile verità della cessazione della sofferenza: lo spegnimento e la cessazione di questa sete, il suo abbandono e la sua rinunzia, la liberazione e il distacco da essa [10].

Lo stato di perfetta pace che si instaura con l'eliminazione dell'avidità è il *nibbāna* (sanscrito *nirvāṇa*); stato incondiziona-

to esperibile in questa vita grazie all'estinzione dei fuochi dell'avidità, dell'avversione e dell'illusione.

La quarta nobile verità indica la via che conduce alla fine del *dukkha*, la via per la realizzazione del *nibbāna*. Tale via è il nobile ottuplice sentiero.

La retta comprensione delle quattro nobili verità viene sviluppata in due stadi: la retta comprensione che esamina le quattro verità (*saccānulomika sammādiṭṭhi*) e la retta comprensione che penetra le quattro verità (*saccapaṭivedha sammādiṭṭhi*). La prima richiede una genuina comprensione di quello che significano e comportano per la nostra vita. Il primo passo è studiarle e in seguito approfondirle mediante la riflessione alla luce dell'esperienza personale, fino a interiorizzare un'intima partecipazione alla loro realtà

Ma questo non basta per penetrarle a fondo; la conoscenza così sviluppata è ancora parziale, frutto di concettualizzazione e non di percezione diretta. Per giungere alla piena comprensione esperienziale occorre intraprendere la pratica della meditazione, dapprima allo scopo di educare la mente alla concentrazione e in seguito per sviluppare la visione profonda. Visione profonda che sorge dalla contemplazione dei cinque aggregati, cioè degli elementi costitutivi dell'essere, di cui si percepisce la reale natura. All'apice di questa contemplazione, l'occhio della mente si distoglie dai fenomeni condizionati che compongono i cinque aggregati e si focalizza sull'incondizionato, il *nibbāna*, che viene «toccato» grazie alla stabilità della visione profonda. Quando l'occhio della mente vede il *nibbāna*, avviene simultaneamente la penetrazione nelle quattro nobili verità. Dalla prospettiva del *nibbāna*, lo stato al di là del *dukkha*, si vedono gli aggregati come *dukkha* per il fatto stesso di essere condizionati e soggetti a incessante cambiamento. Non appena realizzato il *nibbāna*, la sete svanisce e sorge la comprensione che vede nella sete l'origine profonda del *dukkha*. Il *nibbāna* è esperito come uno stato di pace libero dal tumulto del divenire. Inoltre, essendo stato il *nibbāna* raggiunto percorrendo il nobile ottuplice sentiero, si sa per diretta esperienza che il sentiero è veramente la via che conduce alla fine del *dukkha*.

Tale retta comprensione nasce alla fine del sentiero, non all'inizio. Dobbiamo partire dalla retta comprensione che esamina le quattro verità, sorretta dallo studio e nutrita dalla riflessione. Tale comprensione fornisce lo stimolo per iniziare la pratica nella sua triplice partizione: etica, concentrazione e saggezza. Con la maturazione della pratica l'occhio della saggezza si aprirà da sé, penetrando le quattro verità e liberando la mente dalla schiavitù.

NOTE

[1] A. I, 16.2.
[2] A. III, 33.
[3] M. CXVII.
[4] A. VI, 63.
[5] M. IX.
[6] D. II; M. XXVII ecc. Per maggiori dettagli, v. Buddhaghosa, *The Path of Purification*, pp. 464-471.
[7] D. XXII.
[8] D. XXII; S. LVI, 11.
[9] *Ibidem*.
[10] *Ibidem*.

III

RETTA MOTIVAZIONE (*SAMMĀ SAṄKAPPA*)

Il secondo fattore del sentiero è chiamato in pāli *sammā saṅkappa*, «retta motivazione». Altre volte il termine è reso con «retto pensiero», traduzione accettabile a condizione di leggere «pensiero» come l'aspetto intenzionale, decisionale, volitivo della sfera mentale, fermo restando che l'aspetto cognitivo appartiene al primo fattore, la retta comprensione. Ma troppa insistenza sulla diversificazione delle due funzioni sarebbe artificiosa. Nella pratica buddhista, infatti, l'aspetto cognitivo e l'impulso decisionale non sono compartimenti stagni, ma sono intercorrelati e interagiscono in stretto rapporto. Propensioni emotive influenzano la comprensione, e la comprensione rialimenta le predisposizioni. La visione profonda della natura dell'esistenza, acquisita attraverso una profonda riflessione e confermata dall'investigazione, porta a una ristrutturazione del nostro schema di valori che incanala la mente verso obiettivi che sono in armonia con la nuova comprensione. La spinta, l'impulso mentale necessario per il raggiungimento dello scopo costituisce la «retta motivazione».

Il Buddha ripartisce la retta motivazione in tre spinte: spinta alla rinuncia, all'amorevolezza e alla non-violenza (*nekkhamma saṅkappa, abyāpāda saṅkappa* e *avihiṃsā saṅkappa*). A queste si contrappongono tre errate motivazioni: al desiderio, all'inimicizia e alla violenza (*kāma saṅkappa, byāpāda saṅkappa* e *vihiṃsā saṅkappa*) [1]. Ogni retta motivazione ha una corrispondente motivazione non retta. La spinta alla rinuncia si oppone alla

ricerca egoistica del desiderio; la spinta all'amorevolezza all'ostilità; la spinta alla non-violenza alla volontà di nuocere.

La bipolarità della motivazione fu scoperta dal Buddha prima dell'illuminazione. Meditando nella foresta alla ricerca della liberazione, si avvide che i pensieri, e quindi i moti intenzionali, si potevano dividere nelle due classi enunciate. Comprese che i pensieri del secondo tipo sono di danno per sé e per gli altri, ostacolano la saggezza e allontanano dal *nibbāna*. Di conseguenza li espulse dalla propria mente, portandoli a fine. Vide invece i pensieri del primo tipo come benefici, favorevoli alla crescita della saggezza e di aiuto all'ottenimento del *nibbāna*. Li rafforzò e li portò a compimento [2].

La retta motivazione si situa al secondo posto nel sentiero, tra la retta comprensione e la triade del retto comportamento, perché la funzione decisionale della mente forma il nodo cruciale che connette il momento cognitivo con le modalità dell'impegno attivo nel mondo. Le azioni materializzano i pensieri che le informano. Il pensiero apre la strada all'azione, muove il corpo e la parola, li spinge ad agire e li usa come strumenti per esprimere un'idea o raggiungere uno scopo. Idee e scopi, cioè gli impulsi all'azione, svelano a loro volta le concezioni abituali. Una concezione, una comprensione non retta, origina una motivazione non retta che a sua volta innesca un'azione non salutare.

Una persona che neghi il valore morale dell'azione e misuri tutto in termini di guadagno o prestigio sarà spinta appunto alla ricerca del guadagno e del prestigio, usando qualunque mezzo a disposizione. Una volta radicata, questa conazione innesca l'enorme sofferenza degli individui, dei gruppi sociali e delle nazioni, tesi alla ricerca di ricchezza, sopraffazione e potenza, senza prendere in considerazione le conseguenze. La competizione, il conflitto, l'ingiustizia e l'oppressione radicano nella mente dell'uomo. Sono azioni che manifestano una precisa intenzione, affioramenti di pensieri alimentati da avidità, ostilità e illusione. Se invece la motivazione è buona, sarà positiva anche l'azione; e la maggiore garanzia per la bontà delle motivazioni è la retta comprensione. Chi abbia compreso la giustizia distributiva del *kamma*, la legge delle conseguenze delle azioni, perseguirà sco-

pi in accordo con tale legge; e le sue azioni, espressioni delle motivazioni, saranno conformi ai criteri del retto comportamento. Il Buddha riassume brevemente l'argomento affermando che, per colui che mantiene errate opinioni, le azioni, le parole, i progetti e gli intenti radicati nelle errate opinioni saranno causa di sofferenza; mentre per colui che coltiva la retta comprensione, le azioni, le parole, i progetti e gli intenti radicati nella retta comprensione, saranno motivo di felicità [3].

Poiché la retta comprensione significa soprattutto comprensione delle quattro verità, ne segue che determina anche la retta motivazione. Difatti, comprendere le quattro verità in relazione a se stessi origina l'impulso alla rinuncia e, in relazione agli altri, origina le altre due rette motivazioni. Vedendo come la nostra vita sia intrisa di *dukkha*, e come questo si innesti sull'avidità, la mente inclina alla rinuncia, all'abbandono dell'avidità e degli oggetti a cui veniamo aggiogati. D'altra parte, comprendere la sofferenza altrui nutre la crescita della benevolenza e della non-violenza. Vediamo che, al pari di noi stessi, tutti gli esseri anelano alla felicità intanto che, così come noi, sono immersi nella sofferenza. La considerazione del fatto che tutti ricercano la felicità promuove la nascita di pensieri benevoli, l'auspicio amorevole di pace e felicità per tutti. La considerazione del fatto che tutti sono esposti alla sofferenza promuove la nascita di pensieri di non-violenza, il desiderio compassionevole che tutti siano liberi dalla sofferenza.

Al momento dell'entrata nel nobile ottuplice sentiero, i fattori della retta comprensione e della retta motivazione cominciano a lavorare di conserva per neutralizzare le tre radici non salutari. L'ignoranza, l'inquinante radicale, si vede opporre la retta comprensione, il seme nascente della saggezza. Anche se lo sradicamento definitivo dell'ignoranza avverrà soltanto con la maturazione della saggezza, ogni barlume di retta comprensione contribuisce alla purificazione finale. Le altre due radici, che appartengono alla sfera emotiva, si vedono opporre un nuovo orientamento della volizione, trovando i loro correttivi nei pensieri di rinuncia, amorevolezza e non-violenza.

Desiderio e avversione hanno radici profonde e non recedono facilmente; tuttavia non è impossibile superarli se si ricorre a una strategia efficace. Il sentiero aperto dal Buddha utilizza un metodo indiretto: il ribaltamento dei pensieri innescati da questi due inquinanti. Desiderio e avversione, emergendo nella sfera mentale, possono venire erosi mediante un processo di sostituzione di pensieri e rimpiazzati da pensieri di segno contrario. Il correttivo dell'avidità è trovato nella motivazione alla rinuncia. Quando il desiderio affiora sotto forma di pensieri appetitivi (gratificazioni sensoriali o processi acquisitivi), vengono suscitati, attivandoli mediante la pratica meditativa, pensieri di rinuncia nutriti dalla radice salutare del non-desiderio. Poiché pensieri di segno contrario non possono coesistere, la motivazione alla rinuncia rimuove la motivazione appetitiva, il non-desiderio si sostituisce al desiderio. Allo stesso modo, le spinte all'amorevolezza e alla non-violenza costituiscono l'antidoto all'avversione. Quando l'avversione si manifesta in pensieri di malevolenza (ira, ostilità, risentimento) o di offesa (crudeltà, aggressività e distruttività), alla malevolenza viene opposta la benevolenza, all'aggressività l'inoffensività, recidendo così la radice non salutare.

La motivazione alla rinuncia

Il Buddha dice che il suo insegnamento va contro la direzione del mondo. Il mondo è mosso dal desiderio; chi segue la via mondana è trasportato dalla corrente del desiderio, ricercando la felicità nella caccia agli oggetti in cui immagina di trovare appagamento. Il messaggio di rinuncia del Buddha annuncia esattamente l'opposto: la spinta a desiderare va contrastata e infine abbandonata. Il desiderio va abbandonato non perché moralmente negativo, ma in quanto causa di sofferenza [4]. La rinuncia, che si oppone al desiderio di appropriazione e alla sua spinta alla gratificazione, diventa così la chiave della felicità, la liberazione dalla morsa dell'attaccamento. Il Buddha non impone di lasciare la condizione laica per abbracciare la vita monastica, né di abbandonare sui due piedi i piaceri dei sensi. La rinuncia di ciascuno dipenderà dalle sue attitudini e dalla situazione. Resta

un principio guida: la liberazione richiede il totale sradicamento del desiderio di appropriazione, la cui rimozione va di pari passo coi progressi lungo il sentiero. Liberarsi dalla dittatura del desiderio non è facile, ma la difficoltà non annulla la necessità. Poiché il desiderio di appropriazione è la causa del *dukkha*, la fine del *dukkha* sta nell'eliminazione del desiderio, e per fare ciò la mente deve rivolgersi alla rinuncia.

È proprio qui, nel tentativo di liberarsi dall'attaccamento, che si incontrano le resistenze interiori più forti. La mente non vuole lasciare la presa sugli oggetti riguardo ai quali ha sviluppato attaccamento. L'abitudine ad appropriarsi, afferrare e tenere stretto è talmente radicata che spezzarla con un atto di volontà sembra impossibile. Anche se si è d'accordo sull'urgenza della rinuncia, sulla necessità di lasciarsi l'attaccamento alle spalle, quando lo stimolo arriva la mente indietreggia e si riconsegna alla presa dei desideri.

Il problema è quindi come spezzare le catene del desiderio. Il Buddha non vede una soluzione nella repressione, nel tentativo di respingere il desiderio con un atteggiamento mentale di paura o ripugnanza. Un atteggiamento del genere non risolve il problema ma lo risospinge nel profondo, dove continua ad allignare. Lo strumento proposto dal Buddha per liberare la mente dalla conazione appetitiva è invece la comprensione. La vera rinuncia non sta nel costringerci ad abbandonare a forza oggetti che stimolano il nostro desiderio, ma nel mutare il modo di considerarli, erodendone il fascino che ci vincola. Comprendendo la natura del desiderio, esaminandola da vicino con penetrante attenzione, il desiderio cade da sé senza bisogno di troppo sforzo.

Perché la presa si allenti, il desiderio deve essere visto nella sua stretta connessione col *dukkha*. L'intero fenomeno della conazione appetititiva, col suo ciclo di volontà e di bisogno di gratificazione, dipende dal modo in cui vediamo le cose. Se siamo schiavi del desiderio è perché lo consideriamo il mezzo per raggiungere la felicità. Considerandolo invece da una diversa angolazione, il suo potere scemerà e si avrà un'inversione di tendenza in direzione della rinuncia. Lo strumento che modifica l'angolazione è chiamato «abile riflessione» (*yoniso manasikāra*).

Così come il modo di vedere le cose influenza il pensiero, questo influenza la percezione degli oggetti. La nostra percezione abituale è tinta di «riflessione non abile» (*ayoniso manasikāra*). Generalmente ci limitiamo a prendere in considerazione la superficie, scorrendo le cose in termini di vantaggio immediato; molto raramente scendiamo alle radici del coinvolgimento o ne esaminiamo le conseguenze a lunga portata. Fare ciò richiede l'abile riflessione: guardare le motivazioni nascoste delle azioni, prevederne gli effetti, giudicare la legittimità degli scopi. Tale ricerca non mira al gratificante o al vantaggioso, ma alla realtà dei fatti. Richiede di essere aperti e disponibili a scoprire la verità anche a costo di star male. La vera sicurezza non risiede nella comodità ma nella verità.

Esaminando il desiderio da vicino scopriamo che è sempre oscurato dal *dukkha*. A volte il *dukkha* si manifesta come dolore o irritazione, altre come una tensione sotterranea di scontentezza. Desiderio e *dukkha* sono compagni inseparabili. Lo si comprende analizzando nel suo insieme l'intero ciclo del desiderio. Nel momento in cui affiora, il desiderio crea un senso di mancanza, di privazione dolorosa. Per alleviare il dolore cerchiamo di appagare il desiderio. Se il tentativo fallisce, ecco nascere frustrazione, amarezza e forse disperazione. Neppure il successo è un piacere puro: instaura infatti la paura di perdere ciò di cui ci siamo appropriati. Siamo spinti a rendere più sicura la nostra posizione, a salvaguardare il territorio, ad appropriarci di altre cose, a salire più in alto e a imporre ferrei controlli. Le esigenze del desiderio sembrano infinite, e ogni desiderio aspira all'eterno: vuole che le cose ottenute durino per sempre. Purtroppo, però, tutti gli oggetti del desiderio sono impermanenti. Si tratti di ricchezza, potere, posizione sociale o altre persone, la separazione è inevitabile, e il dolore che si accompagna alla separazione è proporzionale al grado di attaccamento. Un forte attaccamento genera grande sofferenza, un attaccamento moderato scarsa sofferenza, nessun attaccamento nessuna sofferenza[5].

Osservare il *dukkha* implicito nel desiderio è uno dei modi per rivolgere la mente alla rinuncia. Un altro modo consiste nel considerare i benefici derivanti dalla rinuncia. Passare dal desi-

derio alla rinuncia non equivale, come si potrebbe credere, a passare dalla felicità all'affanno, dall'abbondanza alla privazione. Significa invece trasferirsi da una forma di piacere più grossolano, più invischiante, a una forma di felicità e di pace più elevata; da una condizione di dipendenza alla padronanza di sé. Il desiderio produce sempre, come risultato ultimo, paura e ansia; mentre la rinuncia apre alla gioia e alla assenza di paura. La rinuncia favorisce tutte e tre le partizioni del sentiero: purifica il comportamento, aiuta la concentrazione e nutre i semi della saggezza. Si può vedere infatti l'intero sviluppo della pratica, dall'inizio alla fine, come un'evoluzione che prende le mosse dalla rinuncia per culminare nel *nibbāna*, ultimo grande atto di abbandono, «l'abbandono delle basi dell'esistenza» (*sabb'ūpadhipaṭinissagga*).

Esaminati metodicamente i danni del desiderio e i benefici della rinuncia, la mente esce gradatamente dal dominio della conazione appetitiva. Gli attaccamenti cadono come le foglie dall'albero, naturalmente e spontaneamente. Il cambiamento non si verifica in maniera subitanea, ma procede parallelamente alla continuità della pratica. Grazie alla ripetuta contemplazione, un ordine di idee scaccia l'altro, e la conazione appetitiva lascia il posto alla motivazione alla rinuncia.

La motivazione all'amorevolezza

La motivazione all'amorevolezza si oppone all'inclinazione all'ostilità, alla reazione rabbiosa e aggressiva. Se si vuole correggere l'ostilità, come già la conazione appetitiva, si devono evitare due metodi inefficaci. Il primo consiste nell'aderirvi, nel dare espressione all'avversione con la parola o l'azione. Approccio che, anche se dà sfogo alla tensione incanalando l'aggressività all'esterno, nasconde molti pericoli: crea risentimento e vendetta, ci inimica gli altri, avvelena i rapporti e genera *kamma* non salutare. Così l'ostilità non viene affatto esaurita ma sospinta nel profondo, da cui continua ad affiorare. Anche l'approccio repressivo non vale a dissipare la forza distruttiva dell'ostilità; si limita a invertirne la direzione e a incanalarla nel profondo, dove si trasforma in disistima di sé, depressione cronica o predisposizione a scoppi irrazionali di violenza.

Il rimedio che il Buddha consiglia per opporsi all'ostilità, specie nei confronti delle persone, è una virtù che in pāli si chiama *mettā*. Il termine deriva da una radice che significa «amico», ma il suo significato va più in là della comune «amicizia». Si è scelto di tradurre *mettā* con «gentilezza amorevole» o «amorevolezza», che forse rende meglio il senso suggerito dalla lingua pāli: un profondo amore disinteressato per gli altri esseri che irraggia in ogni direzione facendo sì che si desideri con sincerità di cuore tutto il bene e la felicità per tutti gli esseri. *Mettā* non è un edulcorato sentimentalismo né una dogmatica obbedienza a un imperativo morale o a un comandamento divino. È invece un profondo sentimento interiore, animato da spontaneo calore e non da un senso di obbligo. Al suo culmine, *mettā* diventa un *brahmavihāra*, una «dimora divina», un modo di essere totalmente accentrato sull'irradiarsi di auspici di felicità per tutti gli esseri.

Il tipo di amore implicato dalla parola *mettā* è molto diverso dall'amore sensuale e dall'affetto per una persona specifica. Il primo è una forma di appropriazione, forzatamente rivolto all'ego, e il secondo comprende ancora un certo grado di attaccamento: «amiamo» una persona perché ci dà piacere, perché fa parte della famiglia o del gruppo, o perché rafforza l'immagine che noi proponiamo di noi stessi. Solo raramente l'affetto trascende ogni traccia di motivazioni egoistiche, ma anche in quel caso ha un orizzonte limitato: una persona o un gruppo, con esclusione degli altri.

L'amore implicato da *mettā*, invece, non è imperniato su un individuo in particolare. Anche l'ultimo punto di riferimento a noi stessi è scavalcato. Abbracciamo gli altri con una mente che emana «gentilezza amorevole», da sviluppare idealmente in un abbraccio universale che accoglie tutti gli esseri, senza discriminazioni né restrizioni. Per portare la *mettā* a livelli universali, occorre farne un esercizio di pratica meditativa. Sentimenti spontanei di amicizia sono troppo sporadici e troppo limitati per costituire un valido rimedio all'ostilità. Lo sviluppo intenzionale dell'amichevolezza-amorevolezza è stato criticato

come artificiale, costruito e innaturale. L'amore, si dice, è vero solo se spontaneo; non può venire indotto da uno sforzo o da una decisione cosciente. Se è vero che non si può comandare all'amore che nasce spontaneo, è altrettanto vero che il sentimento di amorevolezza può essere coltivato. Per fare ciò bisogna impiegare degli strumenti, all'inizio con un certo sforzo deliberato, ma avanzando nella pratica l'amore radica nella mente e vi attecchisce come una tendenza naturale e spontanea.

Strumento per lo sviluppo è *mettā bhāvanā*, la meditazione di amore-benevolenza, che costituisce una delle principali forme di meditazione del Buddhismo. La meditazione inizia sviluppando amore-benevolenza verso se stessi [6]. Si suggerisce di incominciare da noi stessi perché la genuina amorevolezza per gli altri nasce solo se prima sappiamo indirizzarla a noi stessi. La maggior parte della rabbia e dell'aggressività che proiettiamo sugli altri nasce da un atteggiamento negativo nei nostri confronti. Se l'amore-benevolenza è indirizzato all'interno, su noi stessi, ammorbidisce la crosta indurita che è il risultato della cristallizzazione di atteggiamenti di difesa, liberando un fiotto di amichevolezza e di empatia verso gli altri.

Una volta che si sia appreso a suscitare la *mettā* nei propri confronti, il passo successivo è di estenderla agli altri. L'irradiazione della *mettā* si incardina su uno slittamento del senso dell'io, che viene espanso oltre i confini ordinari, inducendoci a identificare noi stessi con gli altri. Si tratta di un'espansione puramente psicologica, senza implicazioni teologiche o metafisiche, come potrebbe essere quella dell'idea di un sé universale immanente in tutti gli esseri. Nasce invece da una riflessione molto semplice che ci mette in grado di condividere l'io degli altri e di associarci, almeno a livello immaginativo, all'esperienza altrui del mondo. Come già detto, è un movimento che si allarga a partire da noi stessi. Osservandoci, scopriamo che il nostro bisogno primario è la ricerca della felicità e il desiderio di essere liberi dalla sofferenza. Constatando lo stesso bisogno negli altri, capiamo che tutti condividono il medesimo fondamentale desiderio. Tutti ricercano benessere, felicità e sicurezza. Per sviluppare la *mettā* nei confronti degli altri occorre partecipare,

almeno a livello immaginativo, al loro innato desiderio di felicità. Utilizziamo il nostro bisogno di felicità come una chiave per aprire la scoperta del bisogno comune; quindi torniamo a noi stessi e allarghiamo agli altri l'auspicio che possano soddisfare il loro bisogno fondamentale di benessere e di felicità.

Il metodico irraggiamento della *mettā* viene quindi ampliato a più persone, anzitutto a persone che rappresentano determinati gruppi, cominciando dagli intimi e terminando con gli sconosciuti. Si inizia da una persona cara (un familiare, il maestro, un amico), poi si raggiunge una persona indifferente e infine una persona ostile. L'amore-benevolenza irradiato non è condizionato dalla vicinanza o dall'intimità di una persona, ma sgorga dalla comprensione del comune desiderio di felicità. Ci si crea di ciascuno una chiara immagine mentale, che si irrora con l'augurio: «Possa egli (o ella) trovare benessere! Possa essere felice! Possa essere in pace!» [7]. Attendiamo che nasca un reale calore verso la persona evocata, una sensazione di amicizia e di amore, poi passiamo a un'altra figura. Quando si sia imparato a irradiare di amore-benevolenza gli individui, si evocano dei gruppi. Si può, per esempio, indirizzare la *mettā* a tutti i nostri amici nel loro insieme, a tutte le persone indifferenti, e infine a tutte le persone ostili. Quindi la *mettā* viene ulteriormente allargata nelle sei direzioni dello spazio (est, sud, ovest, nord, sotto e sopra), e poi viene estesa a tutti gli esseri nella loro totalità, senza alcuna distinzione. Infine la mente irradia il mondo intero di un sentimento di amore-benevolenza «vasto, sublime e incommensurabile, privo di ostilità, privo di avversione».

La motivazione alla non-violenza

La motivazione alla non-violenza è un pensiero nutrito di compassione (*karuṇā*), opposto alle modalità della crudeltà, dell'aggressività e della brutalità. La compassione è il naturale complemento all'amore-benevolenza. Dove la *mettā* è un desiderio attivo di benessere e felicità altrui, la compassione è un desiderio attivo che vuole gli altri liberi dalla sofferenza, di nuovo senza alcuna discriminazione tra gli esseri. Come per la *mettā*, anche

la compassione nasce dall'entrare nell'interiorità dell'altro, partecipando con vero sentire alle sue aspirazioni. Poggia sulla considerazione che tutti gli esseri, esattamente come noi, pur non volendo soffrire, sono consegnati al dolore, alla paura, all'ansia e alle molteplici manifestazioni del *dukkha*.

Come pratica meditativa, è efficace sviluppare compassione verso una persona che vive una reale situazione di dolore, giacché essa fornisce un naturale oggetto alla compassione. Osservandone la sofferenza, nella realtà o con l'immaginazione, si riflette che, così come noi, anche quella persona non vuole soffrire. La riflessione va sostenuta e l'osservazione continuata finché il cuore s'inonda di compassione. Poi, mantenendo la stessa intensità di sentire, si rivolge la mente ad altri, si considera il fatto che tutti sono esposti alla sofferenza e si irradia un delicato flusso di compassione. Per allargare la portata e l'intensità del sentimento, è utile considerare le infinite forme di sofferenza a cui gli esseri viventi sono esposti. Molto efficace è il ricorso alla prima nobile verità, e precisamente alla considerazione delle diverse forme di *dukkha*. Si considerano gli esseri come esposti alla vecchiaia, alla malattia, alla morte, al dispiacere, al lamento, al dolore fisico, all'angoscia e alla disperazione. Infine si può passare a considerare l'aspetto universale e onnipervadente della sofferenza implicita nel *saṃsāra*, in cui desiderio, avversione e ignoranza incalzano in una successione infinita di nascite e morti.

Riassumendo, le tre rette motivazioni (di rinuncia, di amorevolezza e di non-violenza) si oppongono alla tre intenzioni errate (di appropriazione, di ostilità e di violenza). Non sarà mai sottolineata abbastanza l'importanza di una pratica meditativa che induca la retta modalità del pensiero. Le pratiche meditative, lontano dal rappresentare digressioni teoriche, sono finalizzate a una reale educazione della mente. Per sviluppare la motivazione alla rinuncia dobbiamo osservare la sofferenza implicita nella ricerca delle gratificazioni mondane; per sviluppare la motivazione all'amorevolezza occorre considerare il bisogno di felicità comune a tutti gli esseri; per sviluppare la motivazione alla non-violenza, bisogna considerare il desiderio universale di

essere liberi dalla sofferenza. Il pensiero non salutare è come un cuneo marcito nella mente, il pensiero salutare è come un cuneo nuovo che lo sostituisce. La meditazione funge da mazza per spingere fuori il cuneo marcescente incalzandolo con quello nuovo. Introdurre pian piano il cuneo nuovo è il lavoro della pratica, un lavoro che deve durare finché l'operazione abbia successo. Il Buddha si fa garante della riuscita dichiarando che un pensiero, costantemente esercitato, si trasforma in inclinazione. Chi nutre abitualmente pensieri sensuali, ostili e violenti, li troverà trasformati in una radicata inclinazione all'appropriazione, all'ostilità e all'aggressività. In chi nutre pensieri opposti, rinuncia, amorevolezza e non-violenza diverranno le tendenze mentali predominanti[8]. La direzione che imprimiamo alla nostra vita parte continuamente da noi stessi, cioè dalle motivazioni che momento dopo momento generiamo nel corso della nostra vita.

NOTE

[1] *Kāma*, termine pāli per «desiderio», indica specificamente il desiderio sensuale. In questo contesto viene invece allargato all'autogratificazione egoistica in tutte le sue forme.

[2] M. XIX.

[3] A. I, 16. 2.

[4] A rigor di termini, il desiderio (*rāga*) diventa immorale solo quando inneschi un'azione contraria ai princìpi basilari dell'etica (l'uccisione, il furto, l'adulterio ecc.). Se rimane a livello di pensiero o induce un'azione di per sé non contraria all'etica (soddisfazione del cibo, bisogno di riconoscimento sociale, rapporti sessuali che non danneggiano nessuno, ecc.), il desiderio non è immorale, ma pur sempre una manifestazione della sete che tiene incatenati al *dukkha*.

[5] Per un'analisi completa del rapporto tra desiderio e *dukkha*, v. M. XIII.

[6] Ciò può parere in contraddizione con l'asserzione che la *mettā* è priva di tinte egoistiche. La contraddizione è solo apparente perché, in questo tipo di meditazione, da un lato assumiamo noi stessi come una terza persona, e dall'altro sviluppiamo un sentimento non centrato sull'autogratificazione che diventa desiderio realmente altruistico per il proprio benessere.

[7] Si può sostituire alla formula proposta qualunque altro augurio che si dimostri efficace. Per maggiori suggerimenti, v. Ñāṇamoli Thera, *The Practice of Lovingkindness*, BPS, Wheel n. 7.

[8] M. XIX.

IV

RETTA PAROLA, RETTA AZIONE, RETTA VITA (*SAMMĀ VĀCĀ, SAMMĀ KAMMANTA, SAMMĀ ĀJĪVA*)

Unifichiamo in un unico capitolo la trattazione dei tre fattori che seguono (retta parola, retta azione e retta vita), perché insieme essi formano la prima delle tre partizioni del cammino, quella della disciplina morale (*sīlakkhandha*). Anche se i princìpi a cui si uniformano si oppongono al comportamento immorale e promuovono il comportamento morale, il loro scopo ultimo non è tanto etico quanto spirituale. Non sono semplicemente comandamenti normativi, per ciò che concerne l'azione, ma soprattutto strumenti per la purificazione della mente. Il valore dell'etica come misura necessaria per il benessere sociale non va certo sottovalutato, e trova infatti ampio spazio nell'insegnamento del Buddha. Tuttavia, nel contesto peculiare del nobile ottuplice sentiero, i princìpi etici sono subordinati alla meta finale, la liberazione finale dal *dukkha*. Per inserirsi validamente nel sentiero, l'etica deve venire considerata alla luce dei due fattori precedenti, retta comprensione e retta motivazione, e deve favorire lo sviluppo dei fattori successivi della concentrazione e della saggezza.

L'addestramento nella disciplina morale occupa il primo posto nell'insieme dei tre raggruppamenti di pratiche, tuttavia esso non deve essere preso alla leggera, perché costituisce il fondamento dell'intero sentiero, indispensabile per il successo nelle successive discipline. Molto spesso il Buddha stesso invitò i discepoli all'osservanza delle norme di comportamento, «vedendo il pericolo nella pur minima manchevolezza» [1]. A un monaco

che chiedeva di conoscere l'insegnamento in poche parole, il Buddha rispose:

> In primo luogo, ràdicati nella causa degli stati salutari, cioè in un comportamento puro e nella retta comprensione. Quindi, una volta purificato il comportamento e rafforzata la comprensione, pratica le quattro basi della consapevolezza [2].

Il termine pāli *sīla*, tradotto con «etica», «moralità», «disciplina morale» o «comportamento morale», presenta nei testi una sovrapposizione di significati, tutti connessi con una retta condotta. In certi contesti indica l'azione conforme ai princìpi morali, in altri i princìpi stessi, in altri ancora le virtù e le qualità che derivano dall'osservanza dei princìpi. Considerato come un insieme di precetti e princìpi, *sīla* rappresenta l'aspetto formalistico dell'educazione morale; considerato come virtù, lo spirito vivificante; e come retta condotta, la manifestazione della virtù nelle reali situazioni della vita quotidiana. Una formulazione classica definisce *sīla* come astensione da azioni fisiche e verbali non salutari; definizione superficiale, perché prende in considerazione soltanto la sfera esteriore. Altre spiegazioni compensano però la deficienza e indicano che il *sīla* ha una portata più ampia di quanto si colga a una prima occhiata. Per esempio, l'*Abhidhamma* rapporta il *sīla* ai fattori mentali dell'astensione (*viratiyo*), cioè retta parola, retta azione e retta vita; equazione che mette in chiaro come il vero oggetto da educare, mediante l'osservanza dei precetti morali, sia la mente. L'applicazione del *sīla*, mentre risulta in un beneficio «comune» perché inibisce comportamenti socialmente dannosi, produce anche un vantaggio «personale», la purificazione della mente, inibendo la presa e il condizionamento da parte degli inquinanti.

Non si deve apparentare la moralità buddhista con il senso di obbligo e di costrizione implicito nella parola «moralità» e abbastanza peculiare all'etica occidentale ove probabilmente deriva dal suo sostrato teistico. Il Buddhismo, il cui contesto è non teistico, fonda la propria etica non già sulla nozione di obbedienza, ma sull'idea di armonia. I commenti spiegano infatti *sī-*

la con *samādhāna*, che ha il senso di «armonia», «coordinazione». L'osservanza del *sīla* conduce a diversi livelli di armonia: sociale, psicologica, kammica e meditativa. A livello sociale, il *sīla* favorisce rapporti interpersonali armoniosi, accomunando le diverse individualità, ciascuna con i propri fini e interessi, in un ordinamento sociale coesivo in cui il conflitto, benché non radicalmente eliminato, è però molto ridotto. A livello psicologico, il *sīla* induce armonia mentale e protegge dalla lacerazione interiore che si nutre del senso di colpa e del rimorso per le trasgressioni morali. A livello kammico, assicura l'armonia con la legge cosmica del *kamma*, e quindi risultati positivi nella rinascita entro il ciclo delle nascite e delle morti. A livello meditativo, aiuta a costruire la purificazione preliminare della mente che verrà poi completata, in modo più profondo e completo, dal metodico sviluppo della calma concentrata e dell'introspezione profonda.

Nelle elencazioni mnemoniche i fattori del comportamento etico vengono solitamente definiti in termini negativi, in quanto «astensioni da». Il *sīla* è però qualcosa di più del puro astenersi da comportamenti scorretti. Come vedremo, ogni principio insito nel precetto presenta due aspetti entrambi essenziali all'insieme dell'educazione morale. Il primo è l'astensione (*vāritta*) dal non salutare, il secondo è il compimento (*cāritta*) del salutare. All'inizio della pratica, il Buddha sottolinea l'aspetto dell'astensione; non tanto perché l'astensione dal non salutare sia tutto ciò che si richiede, ma per indicare la direzione per lo sviluppo della pratica. Sono tre gradini, da intendersi in un ordine logico più che temporale, codificati in una famosa strofa del *Dhammapada*: «Astenersi dal male, coltivare il bene e purificare la mente: questo è l'insegnamento dei Buddha»[3]. Per poter compiere il bene e purificare la mente, occorre quindi esercitare prima l'astensione da ciò che non è salutare. Senza di ciò, la risoluzione a sviluppare il salutare crescerebbe debole e distorta.

L'educazione nella disciplina morale governa le due principali modalità dell'espressione, la parola e l'azione, nonché a una terza modalità di vitale importanza: il modo in cui guadagniamo i mezzi di sussistenza, che viene indicato come «retta vita».

Così l'educazione morale comprende tre fattori: retta parola, retta azione e retta vita. Li esamineremo ora uno per uno, seguendo l'ordine in cui sono tradizionalmente elencati nell'esposizione del cammino.

Retta parola (*sammā vācā*)

Il Buddha espone quattro tipi di retta parola: astensione da parola falsa, astensione da parola divisiva, astensione da parola aspra e astensione da parola oziosa. Poiché gli effetti della parola non hanno la stessa immediata evidenza delle azioni, la loro importanza e potenzialità viene facilmente dimenticata. Basta però una breve riflessione per rendersi conto di come la parola e il suo rampollo, la parola scritta, rivestano una potenzialità negativa o positiva enorme. Infatti, mentre per gli animali, che vivono a livello pre-verbale, l'azione fisica è l'espressione dominante, per gli esseri umani immersi nella comunicazione verbale è predominante la parola. La parola può spezzare vite, creare nemici e scatenare guerre; oppure comunicare saggezza, sanare fratture e fondare la pace. Non solo è stato sempre così ma, nell'era moderna, il suo potenziale positivo e negativo si è moltiplicato grazie ai mezzi, alla velocità e all'universalità della comunicazione. La parola, orale e scritta, è sempre stata considerata il segno distintivo della specie umana; non è quindi difficile cogliere la necessità di farne il mezzo della perfezione umana invece che, come troppe volte è successo, della sua degradazione.

1. *Astensione da parola falsa* (musāvādā veramaṇī)

> Ecco, uno evita la falsa parola e si astiene da essa. Egli dice la verità, è devoto alla verità, affidabile, meritevole di fiducia, non ingannatore degli uomini. In un'assemblea, tra molti uomini, tra parenti e congiunti, in compagnia, alla corte del re, chiamato a dare testimonianza di ciò che sa, non sapendo risponde: «Non so», sapendo risponde «So»; non avendo visto risponde: «Non ho visto», avendo visto risponde «Ho visto». Egli non mente deliberatamente, né per proprio vantaggio, né per vantaggio altrui, né per un vantaggio quale che sia[4].

Queste parole del Buddha espongono tanto il lato negativo quanto quello positivo del precetto. In negativo, ci si astiene dal mentire; al positivo, si dice la verità. La trasgressione è da vedersi nell'intenzione di ingannare; se si afferma il falso ritenendolo vero, il precetto non è rotto perché manca l'intenzione fraudolenta. L'intenzione fraudolenta è comune a tutti i casi di parola falsa, ma l'inganno può apparire in modi diversi che dipendono dal fatto che la sua motivazione sia radicata nell'avidità, nell'avversione o nell'illusione. L'avidità susciterà menzogne tese a procurare un vantaggio personale, o per il proprio *entourage*: benefici materiali, posizione sociale, rispetto e ammirazione. L'avversione indurrà menzogne malevole, intese a danneggiare e a nuocere. L'illusione si esprimerà invece in menzogne meno nocive: la bugia irrazionale e compulsiva, l'esagerazione interessata, la frottola ludica.

La censura del Buddha nei confronti della menzogna è sorretta da varie ragioni. Intanto, la menzogna è un fattore di lacerazione sociale. La vita comunitaria richiede una base di fiducia reciproca, di certezza nella veridicità comune; minando la fiducia e alimentando il sospetto, la menzogna divenuta consuetudine è il segnale della disgregazione della solidarietà sociale e del caos nei rapporti. Rispetto all'individuo, la menzogna ha conseguenze di natura profondamente personale, ugualmente disastrose. Per sua natura, tende infatti a proliferare. Mentendo, e accorgendoci del sospetto che accoglie le nostre parole, ci sentiamo costretti ad aggiungere un'altra menzogna per difendere la nostra credibilità, per restituire credibilità a quanto stiamo dicendo. Il processo si autoalimenta: le menzogne si accavallano, si moltiplicano e si intrecciano avviluppandoci in una rete di falsità da cui è difficile sbrogliarci. La menzogna diventa così un paradigma in miniatura dell'intero processo di illusione soggettiva. Fiduciosi nella rete che abbiamo intrecciato e risucchiati dalla trappola che abbiamo teso, ne diventiamo la vittima.

Sono probabilmente queste le considerazioni che supportano il consiglio del Buddha al figlio Rāhula, divenuto novizio. Indicando una ciotola con un velo d'acqua sul fondo, il Buddha chiede: «Rāhula, vedi quel velo d'acqua sul fondo della ciotola?». «Certo, signore». «Altrettanto inconsistente è il progresso spirituale [*sāmañña*, letteralmente 'condizione ascetica'] di colui che non ha tema di pronunciare una deliberata menzogna». Quindi, vuotata l'acqua, prosegue: «Vedi, Rāhula, come quell'acqua è stata gettata? Allo stesso modo, chi pronuncia una sola deliberata menzogna, getta ogni progresso spirituale cui sia pervenuto. E vedi, Rāhula, come ora la ciotola è vuota? Allo stesso modo, chi non ha tema di pronunciare una deliberata menzogna si svuota di tutto il progresso spirituale». Quindi, capovolta la ciotola, dice: «Vedi, Rāhula, come la ciotola è stata capovolta? Allo stesso modo, chi pronuncia una sola deliberata menzogna capovolge il proprio progresso spirituale e non può procedere oltre». La conclusione è che non si deve pronunciare deliberatamente una menzogna neppure per celia [5].

Si dice che, nel corso della sua lunga ricerca dell'illuminazione, che si protrae per molte vite, un *bodhisattva* può infrangere tutti i precetti tranne il voto di dire sempre il vero. Vi è di questo una ragione molto profonda, che rivela che l'amore per la verità trascende la sfera del comportamento etico e della stessa purificazione mentale, per condurci nella sfera della saggezza e della realtà. La parola sincera costituisce, nell'àmbito della comunicazione interpersonale, il riscontro di quella che è la saggezza nella sfera della comprensione personale. Sono due modalità, una esterna e l'altra interiore, del medesimo affidarsi al reale. La saggezza è la comprensione della verità, e la verità (*sacca*) non è una mera formulazione verbale ma la reale natura delle cose. Per comprendere la verità il nostro intero essere deve entrare in rapporto con il dato di fatto, con le cose così come sono, e la sua espressione esteriore implica forzatamente parole di verità. Dire il vero mette in armonia il nostro atteggiamento interiore con la vera natura dei fenomeni, consentendo alla saggezza di sorgere e sondare la verità delle cose. Quindi, più ancora che un principio etico, la devozione alla parola verace si fonda sull'essere radicati nella realtà invece che nell'illusione, nella verità afferrata con la saggezza invece che nelle fantasie ordite dal desiderio.

2. *Astensione da parola divisiva* (pisuṇāya vācāya veramaṇī)

> Ecco, uno evita la parola divisiva e si astiene da essa. Ciò che ha udito qui non ripete là per causare discordia; ciò che ha udito là non ripete qui per causare discordia. Così rende concordi coloro che sono divisi, e coloro che già sono concordi incoraggia. La concordia lo rallegra, nella concordia si diletta, e con la parola egli diffonde concordia [6].

Divisiva, o calunniosa, è quella parola tesa a creare discordia e frattura, provocando spaccature tra individui e gruppi. Il motivo nascosto dietro la parola calunniosa è in genere l'invidia, il risentimento suscitato dalla rivalità, associato al desiderio di demolire l'immagine dell'avversario con lo strumento della denigrazione verbale. Altri fattori motivanti possono essere la volontà crudele di ferire, il tentativo di guadagnarsi proditoriamente stima e simpatie, o il piacere perverso di portare discordia là dove c'è amicizia.

La parola divisiva rappresenta uno tra i comportamenti immorali più gravi. A causa dell'odio-avversione, una delle tre radici, si crea un *kamma* negativo già abbastanza pesante, che diviene ancora più gravoso quando all'azione negativa si accompagna anche una premeditazione negativa. Poiché la parola calunniosa è nello stesso tempo falsa, i due fattori non salutari della falsità e della calunnia cooperano alla creazione di un *kamma* doppiamente negativo. I testi canonici citano una quantità di casi in cui la calunnia a danno di un innocente provoca una rinascita istantanea in una condizione miserevole.

Il comportamento opposto, insegna il Buddha, è la parola che costruisce amicizia e armonia, che sgorga da una mente animata da amorevolezza ed empatia. Si guadagna così la fiducia e l'affetto degli altri, che sentono di potersi confidare senza timore che le loro rivelazioni si ritorcano loro contro. Viene detto che l'astensione dalla parola divisiva, oltre agli evidenti benefici che reca in questa vita, produce come risultato kammico un seguito di amici che nessun discorso calunnioso potrà mai trasformare in nemici [7].

3. *Astensione da parola aspra* (pharusāya vācāya veramaṇī)

> Ecco, uno evita la parola aspra e si astiene da essa. Egli dice parole cortesi, piacevoli a udirsi, amabili; parole che giungono al cuore, dilettevoli, amichevoli e piacevoli ai molti [8].

Il linguaggio aspro, il linguaggio ingiurioso, radica nell'ira e intende provocare dolore in chi ascolta. Può assumere forme diverse, su tre delle quali ci soffermeremo brevemente. La prima è appunto l'ingiuria: rimprovero, vituperio o riprovazione su toni irati e parole aspre, amare. La seconda è l'insulto: offesa fatta imputando all'altro qualità lesive della sua dignità. La terza è il sarcasmo: lode apparente il cui intento ironico traspare dal tono o dalla scelta delle parole, sempre nell'intento di ferire.

Delle tre radici, quella responsabile della parola aspra è l'avversione, che si manifesta come ira e rabbia. Giacché tale inquinante tende a provocare un comportamento impulsivo, non deliberato, le conseguenze kammiche di tale trasgressione sono meno gravi di quelle della parola divisiva. Ma gli effetti negativi, per sé e per gli altri, restano e inducono perciò ad astenercene. L'antidoto giusto è la pazienza: sopportare biasimo e critiche, simpatizzare con i difetti altrui, rispettare la diversità di vedute, sopportare le ingiurie senza sentirsi in dovere di replicare per rappresaglia. Il Buddha consiglia la pazienza anche nelle prove più dure:

> Se anche, o monaci, ladri e assassini vi segassero gli arti e le giunture, chi desse via all'ira, costui non seguirebbe il mio insegnamento. Riflettete invece così: «La mia mente rimarrà imperturbata, colma d'amore e libera da celato astio; e costoro io irraggerò di pensieri d'amore, vasti, profondi, infiniti, liberi da ira e da odio [9].

4. *Astensione da parola oziosa* (samphappalāpā veramaṇī)

> Ecco, uno evita le parole oziose e si astiene da esse. Egli parla al momento giusto, in accordo coi fatti, parla di cose salutari, parla del *Dhamma* e della disciplina; le sue parole sono un pre-

zioso tesoro, pronunciate al momento giusto, ragionevoli, misurate e assennate [10].

Con «parola oziosa» si intendono i discorsi vuoti, le chiacchiere vane, il cicaleccio superficiale. Parole che non comunicano niente di significativo, ma ottengono soltanto di agitare ed eccitare senza costrutto la mente propria e altrui. Il Buddha ammonisce di reprimere i discorsi oziosi limitando il più possibile l'espressione verbale a comunicazioni di reale significato. Nel caso del monaco, a cui è specialmente indirizzato il passo citato, egli è tenuto a pesare le parole e a comunicare soprattutto il *Dhamma*. I laici avranno ovviamente maggiore necessità di conversazioni affettuose e piacevoli, in famiglia e con gli amici, oltre alle discussioni richieste dall'ambiente di lavoro. L'invito è comunque a mantenere la consapevolezza, perché la conversazione non si smarrisca in pascoli in cui la mente eccitata, sempre a caccia di cibi dolci o piccanti, trovi il modo di indulgere alle sue abitudini dispersive.

L'interpretazione tradizionale vuole che l'astensione dalla parola oziosa riguardi solo la nostra diretta partecipazione. Oggi però sembra il caso di ampliare l'interpretazione, a causa di certe caratteristiche peculiari della nostra epoca, sconosciute al Buddha e agli antichi commentatori. Si tratta cioè di evitare di esporsi alle chiacchiere che ci bombardano senza soluzione di continuità dagli odierni mezzi di comunicazione. Evitare cioè quello schieramento di mezzi (radio, televisione, giornali, riviste scandalistiche, cinema) che vomitano un flusso ininterrotto di informazioni assolutamente futili e di intrattenimenti di pura evasione, che hanno il disastroso effetto di tenere la mente in uno stato passivo, vacuo e sterile. Queste conquiste della tecnica, ingenuamente accettate come «progresso», minacciano di ottundere la nostra sensibilità estetica e spirituale, e di renderci sordi al richiamo della vita contemplativa. Chi si incammini seriamente sul sentiero della liberazione deve essere molto cauto nei confronti di ciò a cui si espone. Scoprirà di avvantaggiarsi molto includendo tutti questi divertimenti e le informazioni futili nella categoria della parola oziosa, da cui si proporrà di astenersi.

Retta azione (*sammā kammanta*)

Con «retta azione» si indica l'uso appropriato del corpo. L'elemento cardine in questo fattore è in realtà l'impulso mentale all'astensione, ma, poiché l'astensione si esprime di riflesso nelle azioni corporee, riceve la denominazione di «retta azione». Il Buddha elenca tre componenti della retta azione: astensione dal togliere la vita, astensione dal prendere ciò che non è dato e astensione dall'uso scorretto della sessualità. Vediamoli uno per uno.

1. *Astensione dal togliere la vita* (pāṇātipātā veramaṇī)

Egli evita di togliere la vita, si astiene da ciò. Privo di bastone e di spada, consapevole, colmo di amorevolezza, egli desidera il benessere di tutti gli esseri senzienti [11].

L'astensione dal togliere la vita non riguarda solo l'uccisione dei nostri simili: implica il non uccidere alcun essere senziente. Con «essere senziente» (*pāṇī satta*) si intende qualunque essere vivente dotato di mente e coscienza, in pratica: esseri umani, animali e insetti. I vegetali non rientrano in questa categoria; benché provvisti di una sensibilità elementare mancano di una coscienza organizzata, che costituisce l'attributo dell'essere senziente.

Con «togliere la vita» s'intende dare intenzionalmente la morte, distruggere deliberatamente la vita di un essere dotato di coscienza. La norma si fonda sulla considerazione che tutti gli esseri amano la vita e temono la morte, tutti ricercano la felicità e rifuggono il dolore. L'elemento che determina la trasgressione è la volontà di uccidere, fatta seguire dall'atto di violenza. Il suicidio è compreso; non così l'uccisione accidentale, da cui l'intenzione è assente. Il precetto riguarda inoltre tanto l'azione effettiva (togliere la vita) che le implicazioni (maltrattare, ferire o torturare, pur senza uccidere).

La norma, nell'enunciazione del Buddha, è semplice e immediata, ma i commentari più tardi ne offrono analisi dettagliate.

Uno studio recente, ad opera di un patriarca thailandese, raccoglie una messe di materiali antichi nell'intento di fornire un'esposizione il più completa possibile, che riassumiamo brevemente [12]. Lo studio esamina diversi gradi di gravità morale del togliere la vita, che comportano conseguenze diverse. La gravità morale è data da tre variabili: l'oggetto, la motivazione e lo sforzo. Per quanto riguarda l'oggetto, è diverso uccidere un uomo o un animale; l'omicidio è kammicamente più grave perché l'uomo ha una coscienza morale più sviluppata e un maggiore potenziale spirituale. Tra i diversi esseri umani, la gravità è data dalle qualità della persona uccisa e dal suo rapporto con l'uccisore: atto particolarmente grave è togliere la vita a persone di qualità spirituale superiore o a persone che ci hanno beneficato, quali genitori e insegnanti. Per quanto riguarda la motivazione, i moventi dell'omicidio sono tre: avidità, odio e illusione. Di questi l'odio è il movente più grave, che si aggrava ulteriormente se l'omicidio è premeditato. La sforzo profuso nell'azione viene considerato in quanto la quantità di energia spesa determina la quantità dell'effetto kammico negativo.

La controparte positiva dell'astensione dal togliere la vita, come specifica il Buddha, consiste nel coltivare la compassione e l'amorevolezza. Il praticante non si limita ad astenersi dall'uccidere, ma sviluppa un cuore amorevole che vuole il bene comune. L'adesione alla non-violenza e l'interesse per il bene altrui costituiscono l'applicazione pratica del secondo fattore del sentiero, la retta motivazione, in forma di benevolenza e innocenza.

2. Astensione dal prendere ciò che non è dato (adinnādānā veramaṇī)

> Egli evita di prendere il non dato, si astiene dal non dato. Quanto un altro possiede di beni e di proprietà, nei villaggi e nella foresta, di ciò non si appropria con intento di sottrarre [13].

«Astensione dal non dato» significa non appropriarsi, mossi da desiderio di furto, di ciò che appartiene di diritto ad altri. Prendere invece ciò che non ha proprietario (pietre, legna e persino gemme estratte dalla terra) non rappresenta una violazione

del precetto, anche se ciò che prendiamo non ci è stato dato. Inoltre, sebbene non detto espressamente, rientra nel precetto il non trattenere per sé ciò che invece appartiene ad altri.

I commentari espongono un elenco di infrazioni, tra cui le più comuni sono le seguenti: 1) *furto*, togliere celatamente borseggiando o penetrando di nascosto in abitazioni altrui; 2) *rapina*, sottrarre apertamente con la forza o la minaccia; 3) *scippo*, strappar via una cosa altrui senza lasciare al derubato il tempo di reagire; 4) *frode*, acquisire il possesso di cose altrui reclamando come proprio ciò che non ci appartiene; 5) *inganno*, usare falsi pesi e misure a scopo di truffa [14].

La gravità dell'azione è determinata dal valore dell'oggetto, dalle qualità del derubato e dalla situazione soggettiva del ladro. Rispetto all'oggetto, la gravità è commisurata al valore. Rispetto al derubato, varia a seconda delle qualità della persona. Rispetto al ladro, il movente è duplice: avidità o odio. L'avidità è il movente più comune, mentre l'odio agisce nei casi in cui si priva un'altra persona non per proprio vantaggio ma per volontà di danneggiare l'altro. Le azioni motivate da odio sono kammicamente più gravi.

Controparte positiva dell'astenersi dal prendere ciò che non è dato è l'onestà, che implica rispetto per le proprietà altrui e per il diritto di disporne a proprio piacere. Altra virtù correlata è il contentamento, l'essere paghi di ciò che si ha senza desiderare di accrescere la propria ricchezza con mezzi disonesti. La virtù contraria per eccellenza è ovviamente la generosità, il donare beni e ricchezze per beneficio altrui.

3. Astensione dall'uso scorretto della sessualità (kāmesu micchācārā veramaṇī)

> Egli evita uno scorretto comportamento sessuale, si astiene da ciò. Egli non ha rapporti sessuali con persone sotto la tutela del padre, della madre, del fratello, della sorella o dei parenti; né con donne sposate o promesse, né con donne interdette.

Scopo del precetto, dal punto di vista etico, è la protezione dell'unione coniugale da ingerenze esterne, per promuovere fi-

ducia e fedeltà all'interno del matrimonio. Dal punto di vista spirituale, frena il desiderio sessuale e costituisce un passo in direzione della rinuncia, che viene portata a perfezione nel celibato (*brahmacariya*) a cui devono attenersi monaci e monache. Per i laici, la norma si applica soltanto ai rapporti sessuali illeciti. L'atto sessuale costituisce ovviamente la piena trasgressione, ma anche tutto ciò che vi si accompagna è un'infrazione di minore gravità.

Il problema maggiore è costituito dalla definizione dei compagni illeciti. Le parole del Buddha prendono in considerazione la prospettiva maschile, mentre i commentari guardano al precetto dal punto di vista di entrambi i sessi [16]. Per l'uomo, tre sono i rapporti illeciti: 1) Con una donna sposata. Questo include anche donne non legalmente sposate ma che convivono regolarmente con un uomo o sono considerate la sua compagna. Nella categoria rientra anche una donna fidanzata, mentre vedove e divorziate non rientrano nella proibizione, a meno che non intervengano motivi diversi. 2) Con una donna sotto tutela, più o meno giovane ma comunque affidata a genitori, parenti o altre persone. È una misura cautelativa per impedire fughe o matrimoni segreti contrari alla volontà di chi esercita la tutela. 3) Con una donna interdetta per convenzione. La norma include parenti di sesso femminile con le quali la tradizione sociale esclude i rapporti, monache o comunque donne che abbiano fatto voto di celibato, e donne interdette dalle leggi locali.

Per la donna, i rapporti illeciti sono due: 1) Con un uomo diverso dal proprio marito. Qualunque violazione della fedeltà coniugale è perciò una trasgressione al precetto. Vedove e divorziate sono libere di risposarsi. 2) Con un uomo interdetto per convenzione, come parenti stretti e chi abbia fatto voto di celibato. Costituisce inoltre una trasgressione qualunque atto sessuale imposto con la forza o la violenza. Ovviamente la trasgressione ricade interamente sull'offensore, non sull'offeso.

Controparte positiva è, per i laici, la fedeltà coniugale. Marito e moglie devono osservare la fedeltà e la devozione reciproca, paghi del rapporto matrimoniale, e non rischiare la rottura del matrimonio con relazioni extraconiugali. La norma non intende però limitare i rapporti sessuali allo stato coniugale, è abbastanza flessibile per consentire altre unioni all'interno delle convenzioni sociali. Lo scopo primario è impedire di nuocere attraverso il rapporto sessuale. Persone mature e libere che, sebbene non sposate, instaurino una relazione liberamente e per reciproco consenso, finché non viene recato intenzionalmente un danno ad altri, non infrangono il precetto.

Al contrario, monaci e monache, più i laici che osservano gli otto o i dieci precetti, devono osservare il celibato. Non solo si astengono da relazioni illecite, ma anche da qualsiasi forma di rapporto sessuale, almeno durante il periodo di osservanza dei voti. La vita santa mira alla perfetta purezza di pensieri, parole e azioni, il che richiede di riconvertire l'energia sessuale.

Retta vita (*sammā ājīva*)

Con «retta vita» s'intende guadagnare appropriatamente i mezzi di sussistenza. Il laico si può procurare beni materiali ma rispettando precise condizioni: legalmente, e non con mezzi illegali; pacificamente, e senza ricorrere a coercizione o violenza; onestamente, e non con l'inganno o la frode; infine, non deve trattarsi di un lavoro che provoca danno o sofferenza ad altri [17]. Tra i mezzi di sussistenza dannosi agli altri, il Buddha ne espone cinque: fare commercio di armi, di esseri umani (schiavismo e prostituzione), di esseri viventi (macello e vendita di carni), di veleni e di intossicanti [18]. Mezzi di sussistenza disonesti sono: frode, inganno, arti divinatorie, contraffazione e usura [19]. È ovvio che qualunque occupazione vada contro la retta parola e la retta motivazione costituisce una violazione della retta vita; ma forme altrettanto scorrette, come commerciare in armi o intossicanti, pur non violando i fattori citati, sono da evitare a causa delle conseguenze che possono avere per gli altri.

Il trattato thailandese che abbiamo già nominato esamina gli aspetti positivi della retta vita alla luce di una triplice normativa: correttezza riguardo all'azione, riguardo alle persone e riguardo agli oggetti [20]. «Correttezza riguardo all'azione» significa compiere il proprio lavoro con diligenza e coscienziosamen-

te, senza sprecare tempo, senza ingannare sulle ore effettive di lavoro svolte e senza appropriarsi degli strumenti di lavoro. «Correttezza riguardo alle persone» significa trattare con rispetto e riguardo i lavoratori, i datori di lavoro, i colleghi e i clienti. Per esempio, il datore di lavoro assegnerà ai dipendenti mansioni adatte alle capacità di ciascuno, li retribuirà adeguatamente, promuovendoli quando lo meritano e concedendo periodi di vacanza e gratifiche. Tra colleghi ci sarà collaborazione, non competizione; i commercianti non froderanno i clienti. «Correttezza riguardo agli oggetti» significa presentare nelle sue vere qualità la merce di scambio, senza pubblicità ingannevole, frodi sulla qualità o la quantità, o altre manovre disoneste.

NOTE

[1] M. VI.
[2] S. XLVII, 3.
[3] Dhp. 183.
[4] A. X, 176.
[5] M. LXI.
[6] A. X, 176.
[7] Sottocomentario al D.
[8] A. X, 176.
[9] M. XXI.
[10] A. X, 176.
[11] *Ibidem*.
[12] S.A.R. Principe Vajirañāṇavarorasa, *The Five Precepts and the Five Ennoblers*, Bangkok 1975, pp. 1-9.
[13] A. X, 176.
[14] Per una serie più dettagliata, v. *The Five Precepts...*, cit., pp. 10-13.
[15] A. X, 176.
[16] L'elenco che segue è preso da *The Five precepts...*, cit., pp. 16-18.
[17] A. IV, 62; A. V, 41; A. VIII, 54.
[18] A. V, 177.
[19] M. CXVII.
[20] *The Five Precepts...*, cit., pp. 45-47.

V

RETTO SFORZO (*SAMMĀ VĀYĀMA*)

La purificazione della condotta attraverso i tre precedenti fattori costituisce la base per la seconda partizione del sentiero: quella della concentrazione (*samādhikkhandha*). Questa seconda fase della pratica, che evolve dal comportamento etico all'educazione mentale vera e propria, comprende a sua volta tre fattori: retto sforzo, retta consapevolezza e retta concentrazione. Il termine che la designa esprime già lo scopo a cui tende: lo stato di concentrazione che sarà la base della terza partizione, la visione profonda / saggezza. La saggezza è lo strumento principale della liberazione, ma la visione profonda, che la saggezza appunto produce, si apre soltanto in una mente calma e raccolta. La retta concentrazione serve perciò a costruire la necessaria calma mentale, unificando l'attività mentale mediante la sua focalizzazione su un oggetto. Per potersi instaurare, la concentrazione ha bisogno del concorso dello sforzo e della consapevolezza. Il retto sforzo fornisce infatti l'energia indispensabile al lavoro, mentre la retta consapevolezza assicura la presenza costante dell'attenzione.

Un esempio molto semplice illustra l'interazione dei tre fattori all'interno della partizione della concentrazione. Tre bambini giocano in giardino. Vedono un albero fiorito e decidono di coglierne i fiori, che sono più in alto anche del bambino più alto. Il primo piega allora la schiena per far salire il secondo. Ma il secondo esita ad allungarsi, per paura di cadere. Il terzo allora gli offre come appoggio la propria spalla. Così, in piedi

sulla schiena del primo e appoggiato alle spalle del terzo, il secondo riesce a raggiungere i fiori [1].

Il bambino che, sollevato, arriva ai fiori, simboleggia la concentrazione, la cui funzione è di unificare la mente. Per farlo, ha bisogno di aiuto: l'energia del retto sforzo, simboleggiato dal bambino che lo regge sulla schiena, e la stabile consapevolezza fornita dall'attenzione, simboleggiata dal bambino che gli fornisce appoggio. La retta concentrazione, costruita sul retto sforzo ed equilibrata dalla retta consapevolezza, raccoglie i fili sparsi del pensiero e fissa la mente sull'oggetto.

Il retto sforzo si basa a sua volta sul fattore mentale dell'energia (*viriya*), che può essere salutare o non salutare. L'energia può alimentare il desiderio, l'aggressività, la violenza e l'ambizione; oppure la generosità, la disciplina, la gentilezza, la concentrazione e la comprensione. L'impegno coinvolto nel retto sforzo è una forma di energia salutare che deve trasformarsi in una spinta ancora più specifica, andando ad alimentare gli stati di coscienza tesi alla liberazione dal *dukkha*. È un punto fondamentale. Perché l'energia, positiva per natura, diventi un fattore attivo del sentiero, deve venire incanalata dalla retta comprensione e dalla retta motivazione, lavorando in sinergia con gli altri fattori del sentiero. Diversamente, anche se salutare, non produrrà che effetti kammici benefici i quali matureranno all'interno del ciclo delle nascite e delle morti, ma non condurranno alla liberazione.

Il Buddha sottolinea infinite volte la necessità dello sforzo, della sollecitudine, dell'impegno e della perseveranza incrollabile. L'importanza dello sforzo è data dal fatto che ciascuno è responsabile della propria liberazione. Il Buddha indica il cammino ma tocca a noi percorrerlo, e questo richiede sforzo. Tutta l'energia va diretta all'educazione della mente, chiave di volta dell'intero sentiero. L'inizio del cammino è infatti una mente inquinata, contaminata e confusa; la fine è la mente liberata, purificata e illuminata dalla saggezza. Tra i due estremi opera lo sforzo perseverante per trasformare una mente inquinata nella mente liberata. Non è un compito facile, perché nessuno può farlo al nostro posto; ma non è impossibile. Il Buddha e i discepoli più avanzati costituiscono la prova vivente che il compito non è al di là delle nostre possibilità. Ci danno la certezza che la meta attende tutti alla fine del sentiero. Occorre però lo sforzo, la pratica affrontata con determinazione: «Non recederò dallo sforzo finché non avrò ottenuto l'ottenibile mediante perseveranza, energia e impegno» [2].

La natura del processo mentale determina una divisione del retto sforzo in quattro «grandi impegni»: prevenire l'insorgere di stati non salutari non ancora sorti; abbandonare gli stati non salutari già sorti; far sorgere stati salutari non ancora sorti; consolidare gli stati salutari già sorti. Gli stati non salutari (*akusalā dhammā*) sono gli inquinanti, i loro prodotti mentali (pensieri, emozioni e intenzioni) e le eventuali azioni in cui trovano sfogo. Gli stati salutari (*kusalā dhammā*) sono gli stati mentali non macchiati da inquinanti, specie quelli che inclinano alla liberazione. Entrambi sono da affrontare con una duplice strategia: per gli stati non salutari, prevenirne l'eruzione se latenti ed espellerli se già attivi; per gli stati salutari liberanti, indurne la nascita se non presenti e portarli a piena maturazione se già attivi. Vediamo in dettaglio le quattro strategie, dedicando speciale attenzione al campo di applicazione più fertile, cioè l'educazione della mente mediante la pratica meditativa.

1. *Prevenire l'insorgere di stati non salutari non ancora sorti*

> Egli dirige la volontà a evitare l'insorgere di stati negativi non salutari non ancora sorti; ed egli esercita sforzo, suscita energia, impegnandosi esercita la mente [3].

Il primo movimento del retto sforzo è diretto a impedire l'instaurarsi di stati non salutari, avvelenati dagli inquinanti. In quanto ostacoli alla concentrazione, tali stati non salutari sono enumerati in una serie di «cinque impedimenti» (*pañcanīvaraṇā*): desiderio sensuale, malevolenza, pigrizia e torpore, agitazione e preoccupazione, dubbio (*kāmacchanda, byāpāda, thīnamiddha, uddhaccakukkucca* e *vicikicchā*). Vengono definiti «impedimenti» perché ostacolano il cammino alla liberazione: invadono la mente

e la sopraffanno opponendosi alla calma concentrata e alla visione profonda, i due principali strumenti di progresso. I primi due impedimenti, desiderio sensuale e malevolenza, sono i più potenti, la barriera più formidabile che si oppone alla crescita meditativa, e sono espressione di due mali radicali: avidità e avversione. I tre restanti, meno tossici ma ugualmente ostruttivi, germogliano dalla terza radice negativa: l'illusione, generalmente associata con l'avidità e l'avversione.

Il desiderio sensuale è interpretato in due modi. In senso stretto, come cupidigia per i «cinque elementi del piacere sensoriale»: visioni piacevoli, suoni piacevoli, odori piacevoli, gusti piacevoli e contatti piacevoli. In senso lato, come brama in tutte le sue manifestazioni: di piaceri sensoriali, di ricchezza, potere, posizione, fama o di qualunque cosa possa esserne l'oggetto.

Il secondo impedimento, la malevolenza, è sinonimo di avversione. Comprende odio, ira, risentimento e repulsione, qualunque ne sia l'oggetto: se stessi, altri, oggetti o situazioni.

Il terzo impedimento, pigrizia e torpore, è duplice, composto da due forze ostruenti accomunate da pesantezza e scarsa prontezza mentale. Una è la pigrizia (*thīna*) che si manifesta come inerzia mentale; l'altra è il torpore (*middha*), come ottenebramento o forte inclinazione al sonno.

Di segno opposto è il quarto impedimento, costituito da agitazione e preoccupazione, ancora un composto di due membri accomunati da un fattore ansioso. L'agitazione (*uddhacca*) si esprime come irrequietezza o eccitazione che conduce la mente di pensiero in pensiero, impetuosamente e quasi con smania; la preoccupazione (*kukkucca*) è data dal rimorso per errori passati e dal timore di possibili conseguenze future.

Il quinto impedimento, il dubbio, segnala infine una cronica indecisione, una mancanza di fattività. Non si tratta assolutamente della facoltà di critica, atteggiamento che viene incoraggiato dal Buddha, ma di un'incapacità persistente di consegnarsi a una pratica spirituale a causa del protrarsi di dubbi nei confronti del Buddha, dell'insegnamento e del sentiero.

Il primo sforzo che si deve applicare per prevenire l'insorgere dei cinque impedimenti è conosciuto come «sforzo per contenere» (*saṃvarappadhāna*). Lo sforzo per tenere in scacco gli impedimenti è necessario sia all'inizio sia nell'intero sviluppo della pratica meditativa. Gli impedimenti distraggono infatti l'attenzione e oscurano la consapevolezza, a scapito della calma e della chiarezza. Gli impedimenti non provengono dall'esterno ma dall'interno della mente. Sono prodotti dell'attivazione di tendenze normalmente sopite nelle profondità del *continuum* mentale, in attesa dell'occasione per salire in superficie. Di solito, vengono innescati da un qualunque stimolo sensoriale. L'organismo psicofisico è dotato di cinque organi di senso, ognuno strutturato per percepire un messaggio specifico: l'occhio percepisce le forme, l'orecchio i suoni, il naso gli odori, la lingua i gusti e il corpo i contatti. Gli oggetti sensoriali percuotono senza soluzione di continuità i sensi, i quali trasmettono le informazioni ricevute alla mente che le elabora e le valuta per fornire una risposta adeguata. Il processo di elaborazione della mente può avvenire in modi diversi, dovuti specialmente al modo di appercezione e di valutazione. Ove la mente apprenda l'informazione senza un'adeguata attenzione, con discernimento non abile (*ayoniso manasikāra*), lo stimolo sensoriale tenderà a instaurare una risposta non salutare. La reazione può prodursi immediatamente, al momento dell'impatto, o in modo differito, lasciando nella memoria tracce che in un secondo tempo lieviteranno in forma di pensieri, immagini e fantasticherie inquinate. In linea generale, l'inquinante evocato corrisponde all'oggetto: oggetti gradevoli suscitano desiderio, oggetti sgradevoli avversione, oggetti indeterminati illusione.

Poiché la risposta istintuale allo stimolo sensoriale risveglia gli inquinanti latenti, per impedirne l'insorgere occorre evidentemente esercitare una forma di controllo sui sensi. Il Buddha, come lavoro sugli inquinanti, espone una pratica chiamata «controllo dei sensi» (*indriyasaṃvara*):

> Percependo con l'occhio una forma, con l'orecchio un suono, col naso un odore, con la lingua un gusto, col corpo un contatto, con la mente un oggetto mentale, egli non ne ricerca né l'insieme né i particolari. Ed è sollecito a evitare ciò per cui avidi-

> tà, turbamento e altri stati non salutari sorgerebbero se egli permanesse con sensi incontrollati; perciò veglia sui propri sensi e li controlla [4].

Controllo dei sensi non significa negazione dei sensi, non significa ritrarsi totalmente dal mondo sensoriale. Cosa impossibile ma, se anche fosse possibile, non risolverebbe il vero problema, in quanto le contaminazioni sorgono nella mente, non nell'organo sensoriale e tanto meno appartengono all'oggetto. La chiave della pratica è indicata nelle parole «non ne ricerca né l'insieme né i particolari». L'insieme (*nimitta*, letteralmente «segno») è l'apparenza generale dell'oggetto su cui viene costruito il pensiero inquinato; i particolari (*anubyañjana*) sono le caratteristiche secondarie. In mancanza di controllo sensoriale, la mente vaga a casaccio nel campo del sensibile. Dapprima si afferra all'insieme, mettendo così in moto gli inquinanti, quindi si lascia affascinare dai particolari, consentendo agli inquinanti di moltiplicarsi e prosperare.

Il controllo dei sensi richiede di applicare ai processi sensoriali la consapevolezza e la chiara comprensione. La coscienza sensoriale procede per momenti successivi, in una sequenza di atti cognitivi aventi ciascuno un proprio speciale compito. I momenti iniziali sono funzioni automatiche: la mente contatta l'oggetto, lo apprende, lo accoglie, lo esamina e lo identifica. Immediatamente dopo l'identificazione si apre lo spazio per la valutazione, che trapassa nella scelta della reazione. In assenza di consapevolezza, gli inquinanti latenti che sono in attesa di un'opportunità di salire alla superficie, innescheranno una valutazione erronea. L'oggetto viene afferrato nel suo insieme, i suoi particolari vengono esplorati, e gli inquinanti possono emergere. Invece, sotto il fuoco della consapevolezza, il processo valutativo viene troncato sul nascere prima che possa stimolare gli inquinanti latenti. La consapevolezza li «tiene in scacco» mantenendo la mente a livello della nuda percezione sensoriale. Essa fissa l'attenzione sul semplice dato, impedendo alla mente di caricarlo di concetti radicati nel desiderio, nell'avversione e nell'illusione. Con la chiara consapevolezza come guida, la mente può continuare a conoscere l'oggetto nella sua realtà senza essere fuorviata.

2. *Abbandonare gli stati non salutari già sorti*

> Egli dirige la volontà ad abbandonare gli stati negativi non salutari già sorti; ed egli esercita sforzo, suscita energia, impegnandosi esercita la mente [5].

Può succedere che il controllo dei sensi non basti. Se gli inquinanti emergono dal profondo, da sotto strati e strati di accumulazioni passate, per coagulare in pensieri ed emozioni non salutari, si rende necessario un diverso genere di sforzo: abbandonare gli stati non salutari che sorgono, chiamato appunto «sforzo per abbandonare» (*pahānappadhāna*).

> Egli non trattiene pensieri di lussuria, malevolenza o danno, così come ogni altro stato non salutare già sorto; egli li abbandona, li discaccia, li recide e li porta a dissoluzione [6].

Come un abile medico dispone di medicine diverse per mali diversi, il Buddha propone antidoti diversi per i diversi impedimenti, alcuni generici e altri più specifici. In un importante discorso presenta cinque tecniche per contrastare i pensieri ostruenti [7]. Il primo antidoto consiste nel sostituire un pensiero non salutare con un pensiero salutare, così come un falegname introduce un cuneo nuovo per rimuovere quello vecchio. Per ognuno dei cinque impedimenti c'è un antidoto specifico, una linea di meditazione appositamente destinata a scioglierlo e superarlo. Si può applicare l'antidoto in ogni momento in cui l'impedimento si presenta a disturbare la meditazione, oppure lo si può assumere quale oggetto primario per contrastare un impedimento che si rivela di ostacolo cronico alla propria pratica. Perché anche l'applicazione sintomatica ottenga il suo effetto, è comunque bene sviluppare una certa padronanza dell'antidoto assumendolo a oggetto primario di meditazione almeno per qualche periodo.

Antidoto generico al desiderio è la meditazione sull'impermanenza, che scalza la base stessa dell'attaccamento, cioè la convinzione implicita che gli oggetti a cui ci si aggrappa siano durevoli. Per quanto riguarda il desiderio sessuale, l'antidoto più potente è la contemplazione degli aspetti sgradevoli del corpo, metodo esposto più diffusamente nel capitolo seguente. L'antidoto alla malevolenza è la meditazione sull'amorevolezza (*mettā*), che scioglie ogni traccia di ira e odio attraverso l'irraggiamento metodico del desiderio altruistico che vuole la felicità per tutti gli esseri. La sonnolenza e il torpore esigono uno sforzo particolare per ridestare l'energia; allo scopo vengono proposti metodi diversi: visualizzare una sfera luminosa, alzarsi per un periodo di corroborante meditazione «camminata», riflettere sulla morte sempre incombente, determinarsi a proseguire con vigore. L'agitazione e la preoccupazione sono contrastate dal rivolgere la mente a un oggetto di meditazione molto semplice e di effetto calmante; la pratica universalmente consigliata è la consapevolezza del respiro, nel duplice moto di inspirazione ed espirazione. L'antidoto contro il dubbio è l'esame: investigare, porre domande e studiare finché un punto oscuro non si chiarisca [8].

Mentre questo primo dei cinque metodi per espellere gli impedimenti comporta un rimedio specifico per ogni impedimento, gli altri quattro operano in modo generale. Il secondo schiera le forze della vergogna (*hirī*) e del timore morale (*ottappa*) contro il pensiero indesiderato: il pensiero viene visto nella sua bassezza, oppure se ne considerano le conseguenze spiacevoli finché si innesca una ripugnanza interiore che discaccia il pensiero. Il terzo metodo implica uno spostamento deliberato dell'attenzione; al presentarsi di un pensiero non salutare che reclama a gran voce la nostra attenzione, invece di prestargli ascolto lo escludiamo spostando altrove l'attenzione, come quando si chiudono gli occhi o si distoglie lo sguardo per evitare una vista spiacevole. Il quarto metodo ricorre a un approccio opposto; invece di distoglierci dal pensiero indesiderato lo assumiamo deliberatamente a oggetto di meditazione, esaminandone le caratteristiche e investigandone le cause. Con ciò il pensiero si acquieta

e infine scompare. Un pensiero non salutare, infatti, è come un ladro; è pericoloso solo se agisce di nascosto; posto invece sotto osservazione diventa innocuo. Il quinto metodo, da usarsi solo come estremo rimedio, è la soppressione, e consiste nel contrastare vigorosamente il pensiero non salutare con la forza di volontà, così come un uomo forte abbatte un uomo più debole e lo blocca col proprio peso.

Applicando questi cinque metodi con discernimento e intelligenza, afferma il Buddha, si padroneggiano tutti i percorsi del pensiero. Non più dominati dai pensieri, impariamo a dirigerli. Qualunque pensiero vogliamo pensare, quello penseremo; qualunque pensiero non vogliamo pensare, quello non penseremo. Se pensieri non salutari si presenteranno saltuariamente, sapremo come dissolverli, con la stessa rapidità con cui una pentola rovente fa evaporare le gocce d'acqua che casualmente vi cadano.

3. Far sorgere stati salutari non ancora sorti

> Egli dirige la volontà a far sorgere stati salutari non ancora sorti; ed egli esercita sforzo, suscita energia, impegnandosi esercita la mente [9].

Parallelamente all'abbandono degli inquinanti, il retto sforzo richiede l'educazione degli stati mentali salutari, in due momenti successivi: lo sviluppo di stati salutari non ancora sorti, e il portare a maturazione gli stati già sorti.Il primo momento è conosciuto anche come «sforzo per sviluppare» (*bhāvanāppadhāna*). Gli stati da sviluppare sono molti (la calma e la visione profonda; i quattro fondamenti della presenza mentale; gli otto fattori del sentiero, eccetera), ma il Buddha pone particolarmente l'accento sull'enumerazione dei sette fattori di illuminazione (*satta bojjhaṅgā*): consapevolezza, esame dei fenomeni, energia, gioia, tranquillità, concentrazione ed equanimità

> Così egli sviluppa i fattori di illuminazione, fondati sull'isolamento, il distacco e la cessazione, che favoriscono la liberazione: il fattore di illuminazione della consapevolezza, dell'esame

> dei fenomeni, dell'energia, della gioia, della tranquillità, della concentrazione e dell'equanimità [10].

I sette «fattori di illuminazione» sono così denominati in quanto non solo conducono all'illuminazione, ma costituiscono essi stessi l'illuminazione. Inizialmente aprono la via alla grande realizzazione e infine si rivelano come gli elementi costitutivi della medesima. L'esperienza dell'illuminazione, comprensione perfetta e completa, consiste proprio in questi sette componenti che operano all'unisono per spezzare i ceppi e liberare definitivamente dal *dukkha*.

Il cammino verso l'illuminazione comincia dalla *consapevolezza*, che prepara il terreno per la comprensione profonda portando alla luce i fenomeni qui e ora, nel momento presente, spogliati di ogni interpretazione soggettiva, commento e proiezione. Poi, dopo che la consapevolezza abbia presentato all'attenzione i nudi fenomeni, il fattore dell'*esame* interviene per investigarne le caratteristiche, le condizioni e gli effetti. Mentre la consapevolezza è fondamentalmente passiva, l'esame svolge un ruolo più attivo nel sondare e analizzare sollecitamente la natura dei fenomeni.

Il lavoro di investigazione richiede *energia*, terzo fattore di illuminazione, che si sviluppa in tre stadi. L'energia preliminare scuote l'apatia e stimola l'entusiasmo iniziale. Procedendo nella contemplazione, l'energia prende slancio e diviene perseveranza, che alimenta la pratica senza cedimenti. Raggiunto il culmine, l'energia diventa invincibilità, che supporta la contemplazione senza che alcun impedimento possa più opporvisi.

Con il crescere dell'energia prende vita il quarto fattore, la *gioia*, in forma di piacere tratto dall'oggetto. La gioia aumenta gradatamente fino all'estasi: onde di beatitudine attraversano il corpo, la mente si accende di contentezza, l'ardore e la fiducia si intensificano. Tali esperienze, benché incoraggianti, presentano un difetto: inducono uno stato di eccitazione difficile da placare. Perseverando nella pratica, la beatitudine si addolcisce stemperandosi nel quinto fattore, la *tranquillità*. La gioia

permane, ma mitigata, e la contemplazione procede con composta serenità.

La tranquillità porta a maturazione il sesto fattore, la *concentrazione* o mente unificata su un punto. Con il rafforzarsi della concentrazione si fa sempre più dominante l'ultimo fattore, l'*equanimità*, stato di equilibrio interiore libero dai due opposti impedimenti dell'agitazione e dell'inerzia. Se c'è inerzia, si deve sviluppare lo sforzo; se c'è agitazione, la calma. Quando entrambi gli impedimenti siano stati vinti, la pratica procede da sola. La mente equanime viene paragonata all'auriga di un cocchio i cui cavalli procedono ad andatura costante; l'auriga non deve sollecitarli né frenarli, può sedere tranquillamente e contemplare il paesaggio. L'equanimità ha il medesimo carattere di «spettatore». Una volta che tutti i fattori di illuminazione siano perfettamente bilanciati, la mente assiste impassibile al gioco dei fenomeni.

4. Consolidare gli stati salutari già sorti

> Egli dirige la volontà a consolidare gli stati salutari già sorti; non li porta a fine ma li accresce, li conduce a maturità e alla perfezione dello sviluppo; ed egli esercita sforzo, suscita energia, impegnandosi esercita la mente [11].

L'ultimo dei quattro retti sforzi consolida i fattori salutari e li porta a maturazione. Chiamato «sforzo per consolidare» (*anurakkhaṇāppadhāna*) viene definito lo sforzo di «mantenere saldo nella mente un oggetto salutare di concentrazione» [12].

La saldezza dell'oggetto fa sì che i sette fattori di illuminazione crescano in stabilità e in forza, sino a sfociare nella comprensione liberante. Quest'ultima rappresenta l'apice del retto sforzo, il fine in cui trovano coronamento tutti gli sforzi precedenti.

NOTE

[1] *Papañcasūdanī* (commentario al M.).
[2] M. LXX.
[3] A. IV, 13.
[4] A. IV, 14.
[5] *Ibidem.*
[6] *Ibidem.*
[7] M. XX.
[8] Per un'esposizione completa degli antidoti a ciascun impedimento, v. il commentario al *Satipaṭṭhāna Sutta* (D. XXII, M. X), in buona parte riportato nello studio di Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, pp. 116-126.
[9] A. IV, 13.
[10] A. IV, In pāli: *satisambojjhaṅga, dhammavicayasambojjhaṅga, viriyasambojjhaṅga, pītisambojjhaṅga, passadhisambojjhaṅga, samādhisambojjhaṅga, upekkhāsambojjhaṅga.*
[11] A. IV, 13.
[12] A. IV, 14.

VI

RETTA CONSAPEVOLEZZA (*SAMMĀ SATI*)

Il Buddha afferma che il *Dhamma*, la vera natura delle cose, è direttamente conoscibile, senza tempo, e chiede di essere toccato e visto. Afferma inoltre che è sempre a nostra disposizione, e il luogo in cui si trova è dentro noi stessi[1]. La verità ultima, il *Dhamma*, non è qualcosa di misterioso o remoto, ma è la verità della nostra stessa esperienza. Lo si raggiunge solo mediante la comprensione esperienziale, penetrandola sino alle sue fondamenta. Questa verità, perché divenga liberante, deve essere vissuta. Non serve accettarla per fede, in virtù dell'autorità dei testi o del maestro, né comprenderla intellettualmente. La si deve conoscere attraverso la visione profonda, la si deve interiorizzare e fare propria, perché è un conoscere che è allo stesso tempo un immediato vedere

Ciò che mette a fuoco la sfera esperienziale e la rende accessibile alla visione profonda è una facoltà mentale chiamata in pāli *sati*, e solitamente tradotta con «consapevolezza» o «presenza mentale»: termini comunque riferiti alla modalità dell'attenzione, dell'essere presenti. Si tratta però di una consapevolezza diversa dalla comune «coscienza». Se la coscienza comprende sempre un certo grado di consapevolezza, perché infatti conosce ed esperisce un oggetto, la retta consapevolezza è una coscienza portata a un'intensità particolare in cui la mente è mantenuta volontariamente in uno stato di nuda attenzione: osservazione distaccata di quanto sta accadendo dentro di noi e attorno a noi in questo preciso momento. Consapevolezza «senza scelta», che

osserva senza selezionare e senza afferrare, e che non cade nella rete del pensiero discriminante.

Nella pratica della retta consapevolezza, la mente viene educata a rimanere nel momento presente, aperta, calma e sollecita, tutta intesa all'esperienza dell'evento attuale. Giudizi e interpretazioni sono sospesi o, se si presentano, vengono registrati e subito abbandonati. La consegna è la pura osservazione di tutto ciò che si produce nel momento stesso in cui si produce, cavalcando l'incalzare degli eventi come un abile surfista cavalca le onde dell'oceano. Si tratta di un tornare al presente, di un radicare nel presente senza divagare o sgusciare via.

Potremmo pensare che siamo sempre nel presente, ma non è vero. Molto raramente siamo consapevoli del presente con la pienezza richiesta dalla pratica meditativa. La coscienza ordinaria conosce il dato presente, ma non continua ad aderirvi. Il dato presente viene invece usato come trampolino di lancio per una serie di costruzioni mentali che allontanano dal dato nudo e crudo. Il processo cognitivo diviene, così, soprattutto interpretativo. La mente apprende per un breve attimo l'oggetto spoglio di concettualizzazioni; poi, immediatamente dopo essersi impossessata della prima impressione, si lancia in un processo di ideazione che interpreta l'oggetto, traducendolo in termini di categorie e schemi noti. Per fare ciò la mente crea una rete di concetti che cuce in una configurazione logica (cioè una costruzione dotata di coerenza interna), dopo di che intreccia le varie configurazioni in schemi interpretativi sempre più complessi. Ne deriva che l'originaria esperienza immediata risulta sommersa dalle costruzioni mentali, al punto che il dato esperienziale traspare debolmente da sotto la stratificazione concettuale e schematica, come una luna velata dalle nuvole

Il Buddha chiama il processo di costruzione mentale «elaborazione», o «proliferazione concettuale». Le elaborazioni si frappongono all'immediatezza del dato e costringono a una percezione dell'oggetto «a distanza», vale a dire non nella sua realtà. Le elaborazioni non si limitano a schermare la percezione, ma fungono da base per le proiezioni. La mente illusa, ammantata di ignoranza, proietta all'esterno i propri costrutti interni e li

assegna all'oggetto come se gli appartenessero effettivamente. Ne segue che il dato cognitivo, che prendiamo come base per il giudizio, la progettualità e l'azione, non è più l'articolo originale ma un mosaico di impressioni. Il materiale che è stato appreso dalla mente non è illusione, non è pura fantasia; inizialmente coincide col dato esperienziale, che viene via via abbellito dagli orpelli della proliferazione concettuale.

Causa di questo processo di fabbricazione sono gli inquinanti latenti, non presenti alla coscienza. Gli inquinanti innescano le elaborazioni, le proiettano all'esterno e le usano come appigli per salire alla superficie e alimentare la distorsione. La correzione della distorsione percettiva è compito della saggezza, la quale, per funzionare con efficacia, deve entrare in contatto diretto con l'oggetto quale esso è, sgombro da sovrastrutture concettuali. Questa pulizia della sfera cognitiva spetta appunto alla retta consapevolezza. La consapevolezza illumina l'esperienza nella sua nuda immediatezza e rivela l'oggetto così come è, prima che le interpretazioni lo ricoprano. La pratica della consapevolezza non sta tanto in un fare quanto in un non fare: non valutare, non giudicare, non associare, non immaginare, non proiettare, non progettare. Tali interventi rappresentano infatti interferenze, lavorii della mente per manipolare l'esperienza e impadronirsene. La consapevolezza disfa i nodi e i grovigli di questo lavorio mentale semplicemente esercitando l'attenzione. Non fa altro che notare, essere attenta a ogni esperienza al suo nascere, nella sua durata e al suo scomparire. Nella nuda attenzione non c'è spazio per aggrapparsi, non c'è compulsione a proiettare i nostri desideri sulle cose. C'è soltanto un'intensa presenza all'esperienza nella sua nuda immediatezza, con attenzione, precisione e sollecitudine.

La consapevolezza esercita una potente funzione fondamentale: àncora la mente nel presente, così che non possa oscillare nel passato e nel futuro, agganciandosi ai ricordi e ai rimpianti o catapultandosi su speranze e paure. La mente priva di consapevolezza è paragonata a una zucca, e la mente consapevole a una pietra. La zucca galleggia sull'acqua e viene trasportata dalle correnti; la pietra, non solo non viene portata via, ma affon-

da nel punto in cui è stata posata, depositandosi sul fondo. La mente consapevole non si svia dall'oggetto e ne penetra a fondo la natura. La mente inconsapevole ne sfiora l'aspetto superficiale e subito divaga.

La consapevolezza opera a favore tanto della calma concentrata (*samathā*) che della visione profonda (*vipassanā*). Può essere incanalata o verso la concentrazione profonda o verso la saggezza. Una spinta costante in una direzione o nell'altra produce un diverso effetto: o la discesa ai livelli più profondi di calma concentrata, che aprono agli assorbimenti meditativi (*jhāna*), o la lacerazione dei veli dell'ignoranza, che apre alla visione profonda.

Se indirizzata alla calma concentrata, la consapevolezza si occuperà principalmente di mantenere la mente sull'oggetto, senza lasciarla divagare. La consapevolezza svolge qui il ruolo di un guardiano, responsabile del fatto che la mente non abbandoni l'oggetto perdendosi in pensieri incostanti e non guidati; veglia inoltre sui fattori che si producono nella mente, riconoscendo gli impedimenti dietro i loro travestimenti ed espellendoli prima che possano arrecare danno.

Se invece viene indirizzata alla visione profonda e allo sviluppo della saggezza, la consapevolezza ha un ruolo diverso. A questo stadio della pratica osserva, nota, discerne i fenomeni con sempre maggior precisione, per portarne alla luce le caratteristiche fondamentali.

La retta consapevolezza viene coltivata mediante una pratica chiamata «le quattro basi della presenza mentale» (*cattāro satipaṭṭhānā*), vale a dire la contemplazione consapevole delle quattro sfere della percezione: il corpo, le sensazioni, gli stati mentali e i fenomeni [2]. Nelle parole del Buddha:

> Che cos'è, o monaci, la retta consapevolezza? Ecco, un monaco dimora contemplando il corpo nel corpo, sollecito, attento e consapevole, allontanate l'avidità e la sofferenza connesse con il mondo. Egli dimora contemplando le sensazioni nelle sensazioni..., contemplando la mente nella mente..., contemplando i fenomeni nei fenomeni, sollecito, attento e consapevole, allontanate l'avidità e la sofferenza connesse con il mondo [3].

Nella descrizione delle quattro basi della consapevolezza, il Buddha afferma espressamente:

> La strada a un'unica meta, alla purificazione degli esseri, al superamento del pianto e del lamento, all'allontanamento del dolore e della sofferenza, al comparire del giusto metodo per la realizzazione dell'estinzione, è quella dei quattro pilastri della consapevolezza [4].

La strada è «unica» (*ekāyano maggo*) non per rigido dogmatismo ma per significare che la liberazione si produce necessariamente dalla sollecita contemplazione della sfera esperienziale intrapresa nella pratica della retta consapevolezza.

Tra le quattro applicazioni della consapevolezza, quella del corpo riguarda il lato materiale dell'esistenza; le altre tre (principalmente anche se non esclusivamente) il lato mentale. La globalità della pratica richiede lo sviluppo congiunto delle quattro contemplazioni. Benché non siano vincolate a un ordine fisso di applicazione, il corpo viene generalmente assunto come oggetto primario; le tre successive contemplazioni entrano in gioco in un secondo tempo, quando la consapevolezza abbia raggiunto un certo grado di forza e chiarezza. Le dimensioni di quest'opera non consentono purtroppo un'esposizione esauriente dell'intera pratica, e siamo costretti a limitarci a un breve sguardo d'insieme.

Consapevolezza del corpo (*kāyānupassanā*)

La consapevolezza del corpo muove dalla consapevolezza del respiro (*ānāpāṇasati*). Benché non costituisca un punto di partenza obbligatorio, nella pratica effettiva la consapevolezza del respiro si rivela l'«oggetto radice» della meditazione (*mūlakammaṭṭhāna*), il fondamento su cui si basa tutto lo sviluppo successivo. È un errore considerarlo un esercizio elementare per principianti. La consapevolezza del respiro è infatti lo strumento capace di condurre attraverso tutti gli stadi del sentiero fino al totale risveglio. Fu questo l'oggetto meditativo che il Buddha

assunse nella notte in cui ottenne l'illuminazione, che in seguito coltivò per il resto della vita e che raccomandava ai monaci in quanto «pacificante e sublime, gioiosa dimora incorruttibile che vanifica e arresta i pensieri non salutari al loro immediato sorgere» [5].

La consapevolezza del respiro è un ottimo oggetto di meditazione perché si applica a un processo sempre a nostra disposizione. Per trasformare questo processo in una base per la meditazione basta semplicemente portarlo nel campo della consapevolezza, facendone un oggetto di osservazione. La pratica non richiede alcuna dote intellettuale: è pura consapevolezza del respiro. Si respira normalmente dalle narici e si pone l'attenzione sul punto di contatto tra l'aria che entra ed esce e sulle narici stesse, o sul contatto tra l'aria e il labbro superiore, dove la sensazione del respiro può essere percepita mentre l'aria entra ed esce. Il respiro non va controllato né forzato in un ritmo voluto. C'è pura consapevolezza dell'inspirazione e dell'espirazione nel loro prodursi spontaneo. La consapevolezza del respiro arresta le complesse costruzioni del pensiero discorsivo, ci salva dal vagabondare a casaccio nel labirinto delle fantasticherie e ci radica fermamente nel presente. Infatti, essere davvero consapevoli del respiro richiede la consapevolezza del momento presente, non l'attenzione rivolta al passato o al futuro.

Il Buddha espone la consapevolezza del respiro in quattro stadi. I primi due, non necessariamente in quest'ordine, richiedono di notare se si inspira ed espira lungamente, oppure se si inspira ed espira brevemente. In pratica, si osserva il ritmo del respiro con il massimo di attenzione, notando se la respirazione è lunga o corta. Rafforzatasi la consapevolezza, si può seguire l'intero processo del respiro: dal primissimo momento dell'inspirazione, attraverso le fasi intermedie, fino al completamento dell'immissione d'aria; poi dal primissimo momento dell'espirazione, attraverso le fasi intermedie, fino al completamento dell'emissione d'aria. Questo terzo stadio è detto «chiara percezione del respiro corporeo». Il quarto stadio, «calmare il funzionamento corporeo», richiede di placare gradatamente la respirazione e i moti fisiologici associati sino a renderla impalpabile e quasi impercepibile. Sviluppati questi quattro stadi, si apre la via alla concentrazione profonda e alla visione profonda

Un'altra pratica della contemplazione del corpo è la consapevolezza delle quattro posizioni: camminare, stare in piedi, sedere e giacere, compresi i passaggi intermedi tra una posizione e l'altra. La consapevolezza delle posizioni mantiene l'attenzione allo stato presente del corpo: camminando, essere consapevoli di camminare; stando in piedi, essere consapevoli di stare in piedi; sedendo, essere consapevoli di sedere; giacendo, essere consapevoli di giacere; cambiando posizione, essere consapevoli di cambiare posizione. La consapevolezza delle posizioni illumina la natura impersonale del corpo. Rivela che il corpo non è un sé e non appartiene a un sé, ma è un semplice aggregato di materia organica soggetta all'influenza direttrice della volizione.

La pratica successiva, «consapevolezza e chiara comprensione» (*satisampajañña*), amplia il campo della pura consapevolezza aggiungendovi un elemento di comprensione che viene applicato alle azioni. Andando o venendo, guardando o distogliendo lo sguardo, chinandosi o drizzandosi, vestendosi, mangiando, bevendo, urinando, defecando, addormentandosi, svegliandosi, parlando o rimanendo in silenzio... ogni azione diventa occasione per l'esercizio della chiara comprensione. I commentari assegnano alla chiara comprensione quattro ripartizioni: 1) chiara comprensione dello scopo, cioè coscienza delle finalità dell'azione e del suo accordo con il *Dhamma*; 2) chiara comprensione dell'appropriatezza, cioè dei mezzi migliori per raggiungere lo scopo; 3) chiara comprensione dell'applicazione della meditazione, cioè del mantenere l'atteggiamento meditativo nel compimento di ogni azione; 4) chiara comprensione non illusoria, che percepisce l'azione come una serie di processi impersonali svuotati di un io centrale [6]. Quest'ultimo aspetto sarà trattato più diffusamente nel capitolo finale sullo sviluppo della saggezza.

Le ultime due pratiche della consapevolezza del corpo sono meditazioni analitiche intese a comprenderne la vera natura. La prima è la meditazione sugli aspetti repulsivi del corpo, già ricordata a proposito del retto sforzo; la seconda, l'analisi del corpo nei suoi quattro elementi primari. La meditazione sugli aspetti

repulsivi [7] è indicata come antidoto all'infatuazione per il corpo, specie per quanto riguarda la pulsione sessuale. Il Buddha considera il desiderio sessuale come una forma di brama, quindi una causa di *dukkha*, che va limata ed estirpata se si vuole metter fine al dolore. La pratica mira a indebolire il desiderio sessuale privandolo del suo puntello concettuale: la percezione del corpo come sensualmente allettante e affascinante. Proprio da questa percezione fallace si origina l'impulso sessuale, che viene innescato dall'illusione che considera il corpo desiderabile e declina quando la bellezza del corpo viene accompagnata dall'esame degli aspetti repulsivi. La bellezza fisica affascina fintantoché ci si ferma alla superficie del corpo, isolando una fascia di impressioni sensoriali. Tali impressioni sensoriali non vanno represse ma allargate sino a considerare il corpo a un livello più profondo sottoponendolo a un'esame esplorativo assolutamente spassionato e imparziale.

La meditazione sugli aspetti repulsivi smorza l'ondata del desiderio sessuale togliendole il puntello concettuale. Il meditante prenderà in esame il proprio corpo perché, soprattutto per il principiante, esaminare il corpo di un altro, specie del sesso opposto, può non produrre i risultati desiderati. Ricorrendo alla visualizzazione, si seziona il corpo nelle sue parti e le si esamina una per una, portandone in luce la natura repulsiva. I testi enumerano trentadue parti repulsive: capelli, peli, denti, unghie, pelle, carne, tendini, ossa, midollo, reni, cuore, fegato, diaframma, milza, polmoni, intestino tenue, intestino crasso, stomaco, feci, cervello, bile, flegma, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, siero, saliva, muco, sinovia e urina. Il carattere repulsivo di ogni parte viene poi applicato al corpo nel suo insieme: esaminato da vicino, il corpo perde ogni attrattiva e la sua bellezza si dissolve come un miraggio. Occorre non fraintendere lo scopo di questa pratica: il fine non è di indurre disgusto e avversione ma distacco, di estinguere il fuoco della pulsione sessuale privandola del combustibile [8].

La seconda meditazione analitica esamina il corpo nei suoi quattro elementi costitutivi (*dhātuvavatthāna*), allo scopo di erodere la naturale tendenza a identificarci con il corpo stesso, mostrandone la natura essenzialmente impersonale. Si tratta, come dice il nome, di sezionare mentalmente il corpo nei suoi quattro elementi primari, tradizionalmente indicati come terra, acqua, fuoco e aria, ma meglio comprensibili come solidità, fluidità, calore e movimento. La solidità è chiaramente percepibile nella massa delle parti solide: organi interni, ossa e tessuti; la fluidità, nei fluidi; il calore, nella temperatura corporea; il movimento, soprattutto nella respirazione. L'identificazione con il corpo, sentito come «io» o «me stesso», viene interrotta con un allargamento di prospettiva dopo che i quattro elementi sono portati alla luce. La dissezione del corpo nei suoi quattro elementi costitutivi consente di vederli di fatto appartenenti al mondo della natura, alla materia di cui il corpo è una tra le tante manifestazioni. Tale comprensione, ottenuta attraverso un'intensa pratica meditativa, scioglie il modello concettuale, in cui radica appunto l'attaccamento al corpo, che considera il proprio corpo molto più di una data configurazione di processi materiali mutevoli su cui si innesta un altrettanto mutevole flusso di processi mentali. La pratica permette di comprendere l'irrealtà di un'essenza che soggiaccia al tutto e possa essere pensata veramente come un «io» [9].

L'ultimo esercizio della consapevolezza del corpo è la «contemplazione del cadavere» nei vari stadi di decomposizione, o mediante la visualizzazione, con l'aiuto di immagini, o con l'osservazione diretta di un cadavere. Ottenuta, con uno dei due mezzi, una chiara conoscenza della decomposizione corporea, e applicatala al proprio corpo, si riflette così: «Questo corpo, adesso pieno di vita, ha la stessa natura ed è soggetto allo stesso destino. Non può evitare la dissoluzione, a sua volta morrà e si decomporrà». Anche qui, bisogna badare a non fraintendere lo scopo della pratica. Non si tratta di indulgere in una morbosa fascinazione per la morte e la putrefazione, ma di spezzare l'attaccamento egoico all'esistenza con una meditazione sufficientemente forte da spezzarne la presa. L'attaccamento all'esistenza postula implicitamente la permanenza. Un cadavere è un maestro che dichiara a chiare lettere: «Tutto ciò che è composto è impermanente».

Consapevolezza delle sensazioni (*vedanānupassanā*)

Il secondo oggetto di consapevolezza sono le sensazioni (*vedanā*). Con «sensazione» non si intende la sfera emotiva (fenomeno complesso che sarà trattato meglio nei due paragrafi successivi) ma, in senso più preciso, la tendenza affettiva, la «qualità edonistica» dell'esperienza. L'esperienza si esprime secondo le tre modalità della sensazione: piacevole, spiacevole e neutra. Il Buddha insegna che la sensazione è parte integrante dell'esperienza, poiché ogni atto cognitivo è accompagnato dalla percezione di piacevolezza o spiacevolezza. La sensazione è sempre in atto nell'esperienza. Può essere forte o debole, netta o confusa, ma si accompagna in ogni caso all'atto cognitivo.

La sensazione si origina in dipendenza di un evento mentale chiamato «contatto» (*phassa*). Il contatto segnala l'«incontro» della coscienza con un oggetto attraverso l'organo di senso; è lo strumento perché la coscienza «tocchi» l'oggetto, che viene percepito dalla mente attraverso l'organo di senso. I sei organi sensoriali producono sei diversi tipi di contatto (contatto visivo, uditivo, olfattivo, gustativo, tattile e mentale) e sei corrispondenti modalità di coscienza.

La sensazione è un oggetto di consapevolezza di particolare importanza, perché è appunto la sensazione che innesca l'attività degli inquinanti latenti. Anche se non chiaramente registrate, le sensazioni nutrono e alimentano le tendenze non salutari. In conseguenza di una sensazione piacevole, cadiamo sotto l'influsso dell'inquinante «desiderio» e ci aggrappiamo a essa. In conseguenza di una sensazione spiacevole, rispondiamo con scontentezza, odio o paura: tutti aspetti dell'inquinante «avversione». In conseguenza di una sensazione neutra, o manchiamo di notarla oppure ci facciamo cullare da un falso senso di sicurezza: stati mentali appartenenti all'«illusione». Ciascuno degli inquinanti radicali è quindi condizionato dalla sensazione corrispondente: il desiderio dalla sensazione piacevole, l'avversione dalla sensazione spiacevole, l'illusione dalla sensazione neutra.

Il collegamento tra sensazione e inquinanti non è però inevitabile. Il piacevole non conduce necessariamente al desiderio,

né lo spiacevole all'avversione, né il neutro all'illusione. È possibile infrangere la connessione causale, e un eccellente strumento di rottura è la consapevolezza. La sensazione innesca infatti la contaminazione solo quando non venga notata, solo quando viene assecondata invece che osservata. Trasformando la sensazione in oggetto di meditazione, la consapevolezza disinnesca il detonatore insito nella sensazione impedendo la deflagrazione di una risposta non salutare. Cosicché, invece di rapportarci alla sensazione nel modo abituale, cioè con attaccamento, repulsione o apatia, ricorriamo all'approccio meditativo, usando la sensazione come trampolino per comprendere la natura del dato esperienziale.

Negli stadi iniziali della pratica, la consapevolezza va diretta alla sensazione che si produce, notandone la modalità: se piacevole, spiacevole o neutra. La sensazione viene osservata prescindendo dall'abituale identificazione, senza cioè considerarla un'«io», o un «mio» o un qualche evento che accade «a me». La consapevolezza si mantiene al livello di nuda attenzione: la sensazione è osservata nascere e vista come un mero dato, un nudo evento mentale spogliato di interpretazioni soggettive, di ogni aggancio a un io. La consegna è di notare semplicemente la natura della sensazione, ovvero il suo grado di piacere, dolore o neutralità.

Col progredire della pratica, osservando una sensazione per poi lasciarla andare passando alla successiva, l'attenzione si sposta dalla natura della sensazione al processo stesso mediante il quale si provano sensazioni. Il processo rivela un flusso ininterrotto di sensazioni che si producono e si dissolvono, in successione serrata e senza soluzione di continuità. All'interno del processo, nulla rimane costante. La sensazione si frantuma in una sequenza di eventi, di fenomeni sensoriali che si incalzano apparendo e scomparendo senza tregua. È l'inizio della visione profonda nell'impermanenza che, sviluppandosi, scioglierà i tre inquinanti radicali. Non si origina più la risposta compulsiva del desiderio di fronte al piacevole, dell'avversione di fronte allo spiacevole e dell'illusione di fronte al neutro. Le sensazioni so-

no viste come eventi fuggevoli e insostanziali, svuotati di ogni godimento o base di coinvolgimento.

Consapevolezza degli stati mentali (*cittānupassanā*)

Questo fondamento della consapevolezza segna il passaggio da un evento mentale circostanziato (la sensazione) allo stato mentale più generale di cui quell'evento fa parte. Per comprendere meglio è bene considerare la concezione buddhista della mente. In genere riteniamo la mente una facoltà durevole che rimane identica a se stessa all'interno di una serie di esperienze. Benché si ammetta che l'esperienza influisca sulla mente che la esperisce, la mente sembra rimanere in sé immutabile, in certo grado forse modificata ma essenzialmente identica. L'insegnamento del Buddha rifiuta tuttavia la nozione di una mente sostanziale. La mente non è considerata il soggetto duraturo del pensiero, della sensazione e della volizione, ma una sequenza di eventi mentali, ciascuno distinto e separato, reciprocamente connessi da vincoli causali piuttosto che sostanziali.

Ciascun atto della coscienza è definito un *citta*, traducibile come «stato mentale». Ogni *citta* si compone di più elementi, di cui il più organizzato è la coscienza stessa, il fattore che esperisce l'oggetto. Anche la coscienza, come parte per il tutto, riceve il nome di *citta*. Ogni *citta*, coscienza compresa, è formato da una serie di fattori concomitanti chiamati *cetasika*, «fattori mentali», che comprendono la sensazione, la percezione, l'emozione, la volizione, ecc., e tutte le funzioni mentali a eccezione dello strumento cognitivo primario, che è il *citta* o la coscienza.

La coscienza, in quanto non è in sé niente di più della semplice esperienza dell'oggetto, non viene identificata da una natura intrinseca, ma soltanto dai fattori a essa associati (*cetasika*). I *cetasika* colorano un *citta* e lo tingono dei propri caratteri distintivi; volendo quindi stabilire un *citta* come oggetto di meditazione, dobbiamo far riferimento ai *cetasika*. Nell'esposizione della consapevolezza degli stati mentali il Buddha, riferendosi appunto ai *cetasika*, enumera sedici tipi di *citta* degni di nota: la mente passionale e la mente non passionale, la mente ostile e non ostile, la mente illusa e non illusa, la mente impedita, la mente distratta, la mente sviluppata e non sviluppata, la mente migliorabile e non migliorabile, la mente concentrata e non concentrata, la mente liberata e non liberata. Per scopi pratici, è sufficiente all'inizio mettere a fuoco i primi sei stati, notando se la mente sia associata a una delle radici non salutari oppure ne sia libera. Un *citta* viene contemplato semplicemente in quanto *citta*, cioè un evento mentale. Non viene identificato con l'«io» o il «mio», non viene assunto come il sé o qualcosa di appartenente al sé. Si tratti di uno stato puro o contaminato, elevato o infimo, non deve innescare né esultanza né avvilimento, ma basta la nuda consapevolezza dello stato. L'evento mentale viene notato e lasciato passare, senza attaccarsi agli stati piacevoli e senza risentirsi per quelli spiacevoli.

Più la consapevolezza progredisce, più i contenuti mentali si affinano. Fantasie, immaginazioni ed emozionalità recedono, mentre la consapevolezza si fa sempre più chiara; la mente sviluppa un'attenzione costantemente presente al proprio processo dinamico. A volte può sembrare che ci sia un osservatore autonomo dietro il processo ma, avanzando nella pratica, l'idea di un osservatore scomparirà. La mente, apparentemente così univoca e stabile, si scompone in una concatenazione di *citta* che saettano in rapida successione, producendosi dal nulla e scomparendo nel nulla, eppure dando vita a una sequenza senza posa.

Consapevolezza dei fenomeni (*dhammānupassanā*)

Nel contesto della quarta pratica di consapevolezza, il termine polivalente *dhamma*, qui assunto come plurale, ha due diversi significati. Da un lato indica i *cetasika*, i fattori mentali, che qui vengono contemplati a sé stanti, avulsi cioè dalla funzione di modellare la mente, come invece nella pratica precedente. Dall'altro, la parola indica gli elementi reali, i componenti primari dell'esperienza. In mancanza di un'alternativa migliore, traduciamo *dhamma* con «fenomeni», termine che ne esprime entrambi i significati. Occorre però fare attenzione a non ritenere implicita l'esistenza di un noumeno, di un'essenza al di là del feno-

meno. L'insegnamento buddhista dell'*anattā* (non sé, non io) mette in luce il fatto che la realtà è costituita da puri fenomeni (*suddha-dhamma*) che esistono senza una base sostanziale.

La sezione dei *sutta* sulla consapevolezza dei fenomeni si divide in cinque sezioni, ciascuna dedicata a un gruppo specifico di fenomeni: i cinque impedimenti, i cinque aggregati, le sei sedi sensoriali, i sette fattori di illuminazione e le quattro nobili verità. I cinque impedimenti e i sette fattori di illuminazione sono *dhamma* nel senso stretto di «fattori mentali», mentre i restanti sono *dhamma* nel senso di elementi costitutivi della realtà. (Si noti come, nel gruppo delle sei sedi sensoriali, vengano inclusi i vincoli originati dall'attività sensoriale, anch'essi da includere tra i fattori mentali). In questo capitolo spiegheremo molto brevemente i primi due gruppi, già esaminati da un'angolazione diversa nel capitolo precedente. Gli altri gruppi saranno esaminati nell'ultimo capitolo, in relazione allo sviluppo della saggezza.

I cinque impedimenti e i sette fattori di illuminazione richiedono speciale attenzione, in quanto costituiscono rispettivamente i principali ostacoli e i principali alleati alla liberazione. Gli impedimenti (desiderio sensuale, malevolenza, pigrizia e torpore, agitazione e preoccupazione, dubbio) si presentano generalmente all'inizio della pratica; dopo di che le aspettative iniziali e i disturbi grossolani recedono per lasciar affiorare le tendenze più sottili. Ogni volta che si presenta uno degli impedimenti, la sua presenza deve essere notata; quando scompare, se ne deve notare la scomparsa. Per garantire che gli impedimenti siano tenuti sotto controllo è necessario un elemento di comprensione: occorre capire come gli impedimenti si producano, come rimuoverli e come evitare che ricompaiano in futuro [10].

Un procedimento simile, benché ovviamente opposto, si deve applicare ai sette fattori di illuminazione (consapevolezza, esame, energia, gioia, tranquillità, concentrazione ed equanimità). Quando uno qualunque dei fattori di illuminazione è presente, la sua presenza dovrebbe essere notata; quindi si deve ampliare l'indagine per scoprire come si produca e come lo si possa rafforzare [11]. Inizialmente i fattori di illuminazione sono deboli, ma la pratica li rafforza. Il processo meditativo è innescato dalla consapevolezza, la quale, una volta radicata, suscita l'esame, vale a dire la qualità probante dell'intelligenza. L'esame a sua volta innesca l'energia, questa fa sorgere la gioia, la gioia induce la tranquillità, la tranquillità genera la concentrazione, che infine culmina nell'equanimità. Ecco come il punto di partenza del processo che conduce all'illuminazione è la consapevolezza, che rimane attiva in tutti gli stadi, educando una mente chiara, attenta ed equilibrata.

NOTE

[1] *Dhammo sanditthiko akāliko ehipassiko opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhi* (M. VII; A. I, 10).

[2] Il termine *satipatthāna* è a volte tradotto con «base della consapevolezza», con riferimento al lato oggettivo, o «applicazione della consapevolezza», con riferimento al lato soggettivo. I testi e i commentari li riportano entrambi.

[3] D. XXII.

[4] *Ibidem* (Trad.it. E. Frola).

[5] M. CXVIII.

[6] V. Soma Thera, *The Way...*, cit., pp. 58-97.

[7] *Asubhabhāvanā*. È anche detta «percezione del carattere repulsivo» (*paṭikkūlasaññā*) e «presenza mentale applicata al corpo» (*kāyagatā sati*).

[8] Per maggiori dettagli, v. Buddhaghosa, *The Path of Purification*, pp. 259-285.

[9] *Ibidem*, pp. 310-408.

[10] Per una trattazione completa, v. Soma Thera, *The Way...*, cit., pp. 116-127.

[11] *Ibidem*, pp. 131-146.

VII

RETTA CONCENTRAZIONE (*SAMMĀ SAMĀDHI*)

L'ultimo fattore del sentiero è la retta concentrazione (*samma samādhi*). La concentrazione è l'intensificazione di un fattore mentale presente in ogni stato di coscienza. Questo fattore, detto mente unificata o «uni-direzionata» (*cittekaggatā*), ha la funzione di raccogliere tutti gli altri fattori mentali nel momento cognitivo. È responsabile della funzione specifica della coscienza che assicura che ogni *citta*, cioè ogni momento mentale, si indirizzi a un solo e unico oggetto. In attimi diversi la mente è consapevole di un oggetto diverso (una forma, un suono, un odore, un gusto, un contatto o un pensiero), ma non può essere consapevole di due oggetti simultaneamente. Queste condizioni sono realizzate dal fattore unificante della coscienza.

Il *samādhi* è però soltanto una modalità del vero stato unificato: un buongustaio davanti al cibo, un assassino sulla vittima, un soldato sul campo di battaglia agiranno con mente concentrata, ma la loro concentrazione non è definibile in termini di *samādhi*. Il *samādhi* è esclusivamente la concentrazione in uno stato salutare della mente, è l'unità salutare della mente. Anzi, il campo del *samādhi* è ancora più ristretto: esso non significa ogni forma di concentrazione salutare, ma solo la concentrazione intensificata che deriva da uno sforzo intenzionale di portare la mente a un più alto e più puro livello di consapevolezza.

I commentari definiscono il *samādhi* come il centrare la mente e i fattori mentali esattamente e uniformemente su un oggetto. Il *samādhi*, come concentrazione salutare, raccoglie insieme il flusso degli stati mentali normalmente distratti e dispersivi

per indurre una unificazione interiore. La mente concentrata ha due caratteristiche specifiche: l'incrollabile attenzione a un oggetto e la conseguente calma delle funzioni mentali, qualità che la differenziano dalla mente non concentrata. La mente non educata alla concentrazione si disperde e si sparpaglia, in un modo che il Buddha paragona al guizzare di un pesce estratto dall'acqua e gettato sulla riva. Incapace di rimanere immota, balza da un'idea all'altra, di pensiero in pensiero, incontrollabile. La mente distratta è sinonimo della mente illusa. Sopraffatta da ansia e preoccupazione, continuamente agitata dagli inquinanti, vede le cose in modo frammentario, distorte dalle increspature del pensiero dispersivo. La mente educata alla concentrazione, al contrario, rimane focalizzata sull'oggetto senza distrarsi. Tale libertà dalla distrazione, sviluppata a poco a poco, induce una malleabilità e una calma che fanno della mente un efficace strumento di indagine. Come l'acqua di un lago che la brezza non increspa, la mente concentrata è uno specchio fedele che riflette le immagini nella loro vera natura.

Lo sviluppo della concentrazione

Ci sono due metodi per sviluppare la concentrazione: il primo è finalizzato all'ottenimento di una concentrazione profonda a livello di un assorbimento meditativo; il secondo, all'ottenimento della visione profonda. Il primo è chiamato «sviluppo della calma» (*samatha bhāvanā*) e il secondo «sviluppo della visione profonda» (*vipassanā bhāvanā*). I due cammini condividono alcune caratteristiche preliminari. Entrambi muovono dalla purificazione della moralità, richiedono di superare gli impedimenti, di trovare un'istruzione adatta (preferibilmente data da un insegnante personale) e di trovare un luogo favorevole alla pratica. Una volta risolti i preliminari, il meditante che segue lo sviluppo della calma deve procurarsi un oggetto di meditazione, qualcosa da usare come punto focale per lo sviluppo della concentrazione.

Se dispone di un insegnante qualificato, quest'ultimo gli as-

segnerà un oggetto adatto alle sue predisposizioni. In mancanza di un insegnante, bisognerà scegliere un oggetto da soli, sperimentandone prima una certa gamma. I manuali di meditazione elencano quaranta oggetti della meditazione mirante alla calma, chiamati «luoghi di lavoro» (*kammaṭṭhāna*), in quanto sono luoghi nei quali il meditante si applica alla sua pratica. L'elenco è il seguente:

10 *kasiṇa*
10 oggetti repulsivi (*dasa asubhā*)
10 reminiscenze (*dasa anussatiyo*)
10 stati incommensurabili, o dimore divine (*cattāro brahmavihārā*)
4 stati immateriali (*cattāro āruppā*)
1 percezione (*eka saññā*)
1 analisi (*eka vavaṭṭhāna*) [1]

I *kasiṇa* sono strumenti che si riferiscono a qualità primordiali: quattro rappresentano gli elementi primari (terra, acqua, fuoco e aria); quattro rappresentano colori (blu, giallo, rosso e bianco); gli ultimi due sono luce e spazio. Ogni *kasiṇa* è un oggetto concreto che rappresenta un universale. Ad esempio, il *kasiṇa*-terra è un disco di argilla. Per sviluppare la concentrazione sull'elemento terra, il meditante pone il disco davanti agli occhi, vi fissa lo sguardo e contempla «terra... terra...». Lo stesso procedimento vale per gli altri *kasiṇa*, con le differenze del caso.

I dieci oggetti repulsivi sono costituiti da dieci fasi di decomposizione del cadavere. La pratica è simile alla contemplazione della morte nella consapevolezza del corpo, e infatti nei tempi antichi i cimiteri erano raccomandati per entrambe le pratiche. C'è però una differenza tra i due approcci. L'esercizio di consapevolezza mette l'accento sulla riflessione, laddove il cadavere decomposto stimola la considerazione della propria morte e della propria decomposizione. Nell'esercizio di concentrazione non si tratta di riflessione ma di fissare la mente sull'oggetto con il minimo di elaborazione concettuale. Le dieci reminiscenze formano un gruppo eterogeneo. Le prime tre sono meditazioni devozionali sulle qualità della Triplice Gemma (il Buddha, il *Dhamma* e il *Sangha*), prendendo come base formule standard tramandate dai *sutta*. Anche le tre successive si basano su formule codificate: la moralità, la generosità e le qualità divine presenti in potenza nell'essere umano. Segue la consapevolezza della morte, la contemplazione degli aspetti repulsivi del corpo, la consapevolezza del respiro e, infine, la reminiscenza della pace, una meditazione analitica sul *nibbāna*.

I quattro stati incommensurabili sono modalità comportamentali dirette all'esterno (amore-benevolenza, compassione, gioia compartecipe ed equanimità), che vengono irraggiate in cerchi sempre più ampi fino a comprendere tutti gli esseri.

I quattro stati immateriali servono come base per lo sviluppo di certi livelli profondi di assorbimento meditativo, enumerati come: infinito spazio, infinita coscienza, nulla esiste, né percezione né non-percezione. Sono ovviamente stati accessibili a chi dedichi la propria vita alla concentrazione.

La percezione riguarda il carattere repulsivo del cibo, una meditazione analitica intesa a ridurre l'attaccamento ai piaceri del gusto.

L'analisi finale è la contemplazione del corpo in quanto costituito dai quattro elementi, come già spiegato nel capitolo sulla retta consapevolezza.

Davanti a una tale dovizia di oggetti di meditazione, il principiante che non disponga di un insegnante può essere perplesso sulla scelta. I manuali danno alcuni consigli a seconda della personalità del meditante. La contemplazione della repulsività e degli elementi del corpo è adatta al tipo passionale, la meditazione di amore-benevolenza al tipo iracondo, la reminiscenza della Triplice Gemma al tipo devoto, e così via. Ai fini pratici, il principiante sappia che è bene iniziare con un oggetto molto semplice, che riduca il pensiero discorsivo. Tutti i tipi, invariabilmente, si scontrano con un problema comune, rappresentato dalla distrazione e dalle divagazioni della mente; tutti perciò troveranno utile un oggetto capace di placare e calmare il flusso del pensiero. Universalmente riconosciuto come oggetto migliore è la consapevolezza del respiro, efficace tanto nel caso di principianti quanto di praticanti esperti che vogliano approfondire la concentrazione. Quando la mente sia calma e raccolta, e i con-

tenuti mentali siano diventati più facili da cogliere, si può ricorrere ad altri oggetti per correggere situazioni più specifiche: la meditazione di amore-benevolenza è l'antidoto all'ira e alla malevolenza, la contemplazione degli elementi del corpo serve a indebolire la sensualità, la reminiscenza del Buddha suscita fiducia e devozione. La capacità di scegliere l'oggetto adeguato alla situazione richiede abilità, che viene da sé nel corso della pratica, anche solo procedendo per tentativi.

Gli stadi della concentrazione

La concentrazione non è un risultato immediato, ma richiede uno sviluppo graduale. Per comodità di esposizione prenderemo in considerazione il cammino di un praticante che segue da cima a fondo lo sviluppo della calma, e che probabilmente farà progressi più rapidi che negli altri tipi di pratica.

Dopo avere ricevuto l'oggetto di meditazione dall'insegnante, o dopo averlo scelto da solo, il praticante si ritira in un luogo tranquillo. Assume la posizione corretta: seduto comodamente a gambe incrociate, la parte superiore del corpo eretta, le mani posate in grembo l'una sull'altra, la testa ferma, occhi e bocca chiusi (a meno che non si sia scelto un oggetto visivo), la respirazione normale e regolare attraverso le narici. Quindi focalizza la mente sull'oggetto e cerca di mantenervela fissa e vigile. Quando la mente divaga, lo nota rapidamente, la riprende e la riconduce, con gentile fermezza, sull'oggetto, ripetendo questo processo tante volte quanto è necessario. Questo lavoro iniziale è chiamato «concentrazione preliminare» (*parikkamma samādhi*), e l'oggetto «segno preliminare» (*parikkamma nimitta*).

Quando l'agitazione iniziale si assesta e la mente comincia a radicarsi nella pratica, insorgeranno i cinque impedimenti, emergendo dal profondo. Possono assumere la forma di pensieri, immagini o emozioni ossessive; ondate di desiderio, ira e risentimento; torpore mentale, agitazione o dubbio. Gli impedimenti sono una barriera formidabile, ma la pazienza e lo sforzo ne avranno ragione. Per superarli, il meditante deve essere scaltro. Davanti a un impedimento, per esempio, potrà essere necessario

lasciare l'oggetto di meditazione primario e assumerne un altro che corregga l'impedimento. Altre volte, invece, è meglio radicare ancora più profondamente nell'oggetto primario nonostante i sobbalzi sulla strada, riconducendo ripetutamente la mente sull'oggetto.

Il retto sforzo sulla via della concentrazione attiva a poco a poco i cinque fattori mentali alleati. Tali fattori sono già presenti in modo intermittente nella coscienza ordinaria e non concentrata ma, mancando di una sinergia aggregante, non hanno effetti particolari. Attivati invece dalla pratica meditativa, i cinque fattori si alimentano a vicenda e conducono la mente in direzione del *samādhi*, che nutriranno come «fattori jhānici», cioè fattori di assorbimento meditativo (*jhānaṅga*). Vengono tradizionalmente enumerati in quest'ordine: applicazione iniziale della mente (*vitakka*), applicazione continuativa della mente (*vicāra*), gioia (*pīti*), felicità (*sukha*) e unificazione (*ekaggatā*).

L'*applicazione iniziale* porta la mente sull'oggetto. Prende la mente, la raccoglie e la inserisce nell'oggetto nello stesso modo con cui si conficca un chiodo in un blocco di legno. L'*applicazione continuativa* àncora la mente all'oggetto, mantenendovela mediante la funzione discriminativa. Si fa l'esempio seguente: l'applicazione iniziale è come il colpo dato a un gong, mentre l'applicazione continuativa sono le vibrazioni del gong. Il terzo fattore, la *gioia*, è il piacere che si prova nel trovare interesse nell'oggetto. Il quarto fattore, la *felicità*, è la sensazione di piacere indotta da un buon livello di concentrazione. Gioia e felicità, benché simili e spesso confuse, non sono identiche. L'esempio che le discrimina è il seguente: la gioia è la sensazione provata da un viaggiatore nel deserto al vedere un'oasi in lontananza; la felicità è bere finalmente alla sorgente e stendersi all'ombra. Il quinto e ultimo fattore, l'*unificazione*, ha la funzione chiave di unificare la mente e l'oggetto [2].

La pratica della concentrazione suscita questi cinque fattori alleati che contrastano i cinque impedimenti, ciascuno fungendo da antidoto specifico. L'applicazione iniziale, con il suo lavoro di portare e riportare la mente sull'oggetto, scioglie il torpore e la sonnolenza. L'applicazione continuativa, che àncora

la mente all'oggetto, scioglie il dubbio. La gioia scaccia la malevolenza, la felicità esclude l'ansia e l'agitazione, l'unificazione inibisce il desiderio sessuale, la più seducente causa di distrazione. Con il rafforzarsi, poi, dei fattori di assorbimento, gli impedimenti sbiadiscono e recedono. Benché non propriamente sradicati (lo sradicamento sarà opera della saggezza, terza partizione del sentiero), sono ridotti in stato di quiescenza, da cui non possono ostacolare il progresso della concentrazione.

Contemporaneamente all'opera di limatura interna sugli impedimenti, svolta dai fattori di assorbimento meditativo, anche l'oggetto di meditazione comincia a presentare dei cambiamenti. L'oggetto originario di concentrazione era un oggetto materiale grossolano (nel caso di un *kasiṇa*, un disco contente un elemento o un colore; nel caso della consapevolezza del respiro, una sensazione fisica connessa al respiro, e così via). Ma col rafforzarsi della concentrazione, l'oggetto primario dà origine a un secondo oggetto chiamato «segno acquisito» (*uggaha nimitta*). Un *kasiṇa* darà origine a un'immagine mentale che si produce nella mente con la stessa chiarezza dell'oggetto materiale; al respiro si sostituirà un'immagine riflessa evocata dalla sensazione dell'aria che circola nelle narici.

Con l'apparire del segno acquisito, il meditante abbandona il segno preliminare e concentra l'attenzione sul nuovo oggetto. A tempo debito, anche quest'ultimo si svilupperà in un terzo oggetto, chiamato «segno equivalente» (*paṭibhāga nimitta*): un'immagine mentale purificata, molto più chiara e più vivida del segno acquisito. Il paragone è il seguente: il segno acquisito è come la luna velata da una nube, il segno equivalente è come la luna libera da nubi. Contemporaneamente alla comparsa del segno equivalente, i cinque fattori di assorbimento annullano i cinque impedimenti e la mente entra nello stato chiamato «concentrazione di accesso» o «di vicinanza» (*upacāra samādhi*). Qui la mente è ormai prossima all'assorbimento, è entrata nelle sue «vicinanze» (uno dei possibili significati di *upacāra*), ma resta ancora un certo lavoro da svolgere prima che si unifichi definitivamente con l'oggetto, segno distintivo dell'assorbimento.

Proseguendo nella pratica, i fattori di assorbimento si rafforzano e conducono la mente alla piena concentrazione (*appanā samādhi*). Al pari della concentrazione di accesso, anche la piena concentrazione utilizza come oggetto il segno equivalente. In entrambi gli stadi sono assenti gli impedimenti ed è presente lo stesso segno equivalente; ciò che li differenzia è la forza dei fattori jhānici. Nella concentrazione di accesso i fattori jhānici sono presenti, ma deboli e discontinui. È paragonata a un bambino che ha appena imparato a camminare: fa pochi passi, cade, si rialza, altri passetti e nuova caduta. La piena concentrazione è invece come la camminata di un adulto che, presa la decisione, procede senza intoppi.

La concentrazione è suddivisa in otto livelli, ciascuno più profondo, più puro e più sottile del precedente. Gli otto livelli sono ripartiti in due gruppi. Il primo gruppo è costituito dai quattro *jhāna*, parola che preferiamo non tradurre per mancanza di un termine adeguato, e che si può rendere approssimativamente con «assorbimento meditativo»[3]. Il secondo gruppo comprende i quattro «stati immateriali» (*āruppā*). Gli otto livelli costituiscono una progressione, in cui il conseguimento del livello successivo dipende dalla padronanza del livello precedente.

I quattro *jhāna* sono la definizione tradizionale della retta concentrazione:

> Cos'è, o monaci, la retta concentrazione? Ecco che, isolato dai piaceri sensoriali, isolato da stati non salutari, egli entra e dimora nel primo *jhāna*, accompagnato dall'applicazione iniziale e dall'applicazione continuativa della mente, colmo di gioia e felicità nate dall'isolamento.
> Quindi, con lo svanire dell'applicazione iniziale e continuativa della mente, sviluppando familiarità e unità della mente, entra e dimora nel secondo *jhāna*, privo di applicazione iniziale e continuativa, colmo di gioia e felicità nate dalla concentrazione.
> Con lo svanire della gioia, egli dimora nell'equanimità, consapevole e dotato di chiara comprensione; e sperimenta in sé quella beatitudine di cui i nobili dicono: «Chi è equanime e consapevole dimora gioioso». Così entra e dimora nel terzo *jhāna*.
> Con l'abbandono del piacere e del dolore, già svanita la gioia

e l'angoscia, entra e dimora nel quarto *jhāna*, privo di dolore e privo di gioia, pura consapevolezza nata dall'equanimità. Questa, o monaci, è la retta concentrazione [4].

I *jhāna* sono identificati dai propri fattori componenti. Il primo è contraddistinto dal gruppo dei cinque fattori di assorbimento: applicazione iniziale, applicazione continuativa, gioia, felicità e unificazione. Il meditante, ottenuto il primo *jhāna*, è consigliato di padroneggiarlo, da un lato senza indulgere nell'autocompiacimento per il risultato, impedendosi così il successivo sviluppo della pratica, dall'altro senza precipitarsi a voler conseguire il secondo *jhāna*. Per padroneggiare il *jhāna* il meditante deve entrarvi a piacere e perfezionarne la conoscenza, sino a farlo proprio, a dimorarvi, emergerne e sottoporlo a esame senza alcuna difficoltà.

Padroneggiato il primo *jhāna*, il meditante ne considera le imperfezioni. Benché superiore allo stato ordinario di coscienza, fa ancora parte della coscienza sensoriale e non è pienamente libero da impedimenti. Due fattori soprattutto, l'applicazione iniziale e l'applicazione continuativa, sono ancora grossolani, non raffinati come i rimanenti. Il meditante sviluppa quindi la concentrazione mirando a superare questi due fattori. Con lo sviluppo della concentrazione, essi defluiscono consentendo l'ingresso nel secondo *jhāna*. Il secondo *jhāna* è costituito da tre fattori soltanto: gioia, felicità e unificazione. Ma comprende molti altri elementi concomitanti, tra cui soprattutto la familiarità della mente con il processo.

Nel secondo *jhāna* la mente si fa più tranquilla e più raccolta ma, una volta padroneggiato, anche questo stadio presenta caratteri grossolani come la gioia, un fattore estatico che inclina verso l'eccitazione. Il meditante si riconsegna perciò allo sviluppo della pratica, questa volta con lo scopo di superare la gioia. Quando l'eccitazione della gioia svanisce, si entra nel terzo *jhāna*. Qui sono presenti solo due fattori di assorbimento: felicità e unificazione, assieme a elementi concomitanti come la consapevolezza, la chiara conoscenza e l'equanimità. Il meditante vi percepisce però il carattere grossolano dato dalla sensazione di felicità, rozza

in paragone alla sensazione equanime, priva di piacere e priva di dolore. Si esercita perciò nel trascendere anche la sublime felicità del terzo *jhāna*. Con ciò entra nel quarto *jhāna*, composto di due fattori: unificazione e percezione equanime, dove l'equanimità suscita una consapevolezza particolarmente pura.

Oltre i quattro *jhāna* si schiudono i quattro stati immateriali, assorbimenti in cui la mente trascende anche le più sottili immagini visualizzate che permangono nei *jhāna*. Gli stati immateriali si raggiungono non mediante l'affinamento di stati mentali quali sono i *jhāna*, ma con l'attivazione dell'oggetto, sostituendo cioè a un oggetto materiale un oggetto immateriale. I quattro stati immateriali prendono il nome dall'oggetto che li compone: infinito spazio, infinita coscienza, né percezione né non-percezione [5]. Si tratta di livelli di concentrazione tanto raffinati da escludere ogni descrizione verbale. L'ultimo costituisce il culmine della concentrazione, il massimo grado di unità possibile per la coscienza. Eppure, per quanto gli assorbimenti ottenuti nello sviluppo della calma della concentrazione siano elevati, mancano di saggezza e di visione profonda, e quindi non sono bastevoli al conseguimento della liberazione.

La forma di concentrazione che abbiamo analizzato nasce dal focalizzare la mente su un oggetto specifico, con l'esclusione di ogni altro oggetto. Accanto a questa c'è un'altra forma di concentrazione che non dipende dal restringimento della sfera della coscienza: essa è chiamata «concentrazione momentanea» (*khaṇika samādhi*). Non viene sviluppata attraverso l'esclusione deliberata della molteplicità dei fenomeni dal campo della coscienza ma, al contrario, investendo di consapevolezza i mutevoli contenuti mentali e fisici, notando ciascun fenomeno al suo apparire. La consegna è di mantenere una consapevolezza ininterrotta di tutto ciò che compare nella sfera percettiva, senza aderire a un oggetto particolare. Sviluppando questa consapevolezza senza oggetto, la concentrazione si rafforza fino a focalizzarsi sul continuo mutamento del flusso dei fenomeni. L'oggetto cambia in continuazione, ma la mente rimane saldamente unificata, e con la pratica acquista la capacità di superare le contaminazioni come nella concentrazione di accesso. Tale concen-

trazione fluida, dinamica, si ottiene sviluppando le quattro basi della consapevolezza, già descritte come parte del cammino che conduce alla visione profonda, approdando così all'ultimo fattore del sentiero: lo sviluppo della saggezza.

NOTE

[1] Per una trattazione completa, che non trova posto in questo lavoro, v. Buddhaghosa, *The Path...*, cit., capp. III-XI.
[2] *Ibidem*, pp. 148-153.
[3] Altre interpretazioni, come «trance» o «estasi» sono da evitare perché fuorvianti.
[4] D. XXII.
[5] *ākāsānañcāyatana, viññāṇañcāyatana, ākiñcaññāyatana, n'eva-saññā-nāsaññāyatana.*

VIII

LO SVILUPPO DELLA SAGGEZZA

Benché la retta concentrazione occupi l'ultimo posto fra i fattori del nobile ottuplice sentiero, non rappresenta il culmine del cammino. La concentrazione rende la mente salda e ferma, ne unifica i componenti, spalanca vasti paesaggi di beatitudine, forza e serenità. Ma, da sola, non basta a raggiungere il fine più alto: la liberazione dalle catene del *dukkha*. Per mettere fine al *dukkha* occorre fare dell'ottuplice sentiero uno strumento d'indagine e utilizzarlo per sviluppare la visione profonda capace di svelare la verità ultima delle cose. Ciò richiede la sinergia degli otto fattori, e una nuova mobilitazione della retta comprensione e della retta motivazione. Questi due fattori hanno sinora svolto una funzione preliminare; ora debbono essere ripresi e sviluppati maggiormente. La retta comprensione deve trasformarsi nella percezione diretta della vera natura dei fenomeni, sinora soltanto concettuale; e la retta motivazione deve diventare una vera rinuncia alle tossine mentali, rinuncia che può nascere solo da comprensione profonda.

Prima di esaminare lo sviluppo della saggezza, è bene vedere perché la concentrazione non basta alla liberazione. Il motivo è che non tocca gli strati più profondi degli inquinanti. Secondo l'insegnamento del Buddha, gli inquinanti stratificano a tre livelli. Al più profondo si situano le «predisposizioni» o «tendenze» latenti (*anusaya*), in cui l'inquinante è in stato di quiescenza. Il secondo livello è quello della «manifestazione» (*pariyuṭṭhāna*), ove l'inquinante, all'impatto con uno stimolo, viene a galla in forma di pensieri, emozioni e volizioni non salutari.

Al terzo livello si produce la «trasgressione» (*vītikkama*): l'inquinante passa al di là di una pura manifestazione mentale per motivare parole e azioni non salutari.

Le tre partizioni del sentiero purificano ciascuna queste tre stratificazioni. La prima, l'educazione nella disciplina morale, controlla l'attività verbale e comportamentale non salutare, sicché gli impedimenti non raggiungono lo stadio della trasgressione. L'educazione alla concentrazione impedisce l'insorgere della manifestazione, rimuovendo gli inquinanti già presenti e sbarrando al loro influsso l'accesso alla mente. Ma è qui che la concentrazione è manchevole: anche sviluppata nella sua pienezza non raggiunge le radici profonde dell'afflizione, le tendenze latenti che giacciono sopite nel *continuum* mentale. Contro queste ultime, la concentrazione è impotente, giacché il loro sradicamento richiede uno strumento più forte della calma concentrata. Ciò che si rende necessario, oltre alla calma e alla pace di una mente unificata, è appunto la saggezza (*paññā*), la visione diretta e profonda della vera natura dei fenomeni.

Solo la saggezza è capace di tagliare le tendenze latenti alla radice, in quanto la più importante fra esse, che nutre le altre mantenendole al loro posto, è l'ignoranza (*avijjā*). Correttivo dell'ignoranza è appunto la saggezza. Benché semanticamente negativa (è un «non conoscere»), l'ignoranza non si limita a svolgere un'azione passiva, non si arresta alla semplice privazione della conoscenza. È invece un fattore mentale insidioso e inafferrabile che si insinua in ogni sfera della vita interiore. Distorce l'apprendimento, domina la volizione e determina la qualità dell'intera esistenza. Nelle parole del Buddha: «Il fattore ignoranza è un potente elemento costitutivo» [1].

Al livello cognitivo, che ne costituisce il campo d'azione basilare, l'ignoranza infetta la percezione, la lettura mentale e la risultante concettualizzazione, tanto da farci fraintendere la nostra stessa esperienza soffocandola sotto molteplici strati di illusioni. Tre sono le principali illusioni: l'illusione che vede permanenza nell'impermanenza, quella che vede soddisfazione nell'insoddisfacente, e quella che vede un sé in ciò che è privo di sé [2]. Di conseguenza, consideriamo noi stessi e il mondo come

entità stabili, durevoli e dotate di essenza propria, nonostante le prove onnipresenti del cambiamento e del disfacimento di ogni cosa. Postuliamo un diritto innato al piacere, e incanaliamo i nostri sforzi nella ricerca del piacere con un furore anticipatorio cieco ai molti incontri con il dolore, la delusione e la frustrazione. Ci percepiamo come entità autonome e indipendenti, aggrappandoci all'immagine che di noi stessi costruiamo come prova irrefutabile della nostra identità.

Laddove l'ignoranza oscura la realtà dei fatti, la saggezza rimuove i veli e le distorsioni, consentendo di cogliere i fenomeni nella loro reale modalità grazie alla percezione diretta. Lo sviluppo della saggezza è centrato sullo sviluppo della visione profonda (*vipassanā bhāvanā*): una conoscenza profonda e completa della natura dell'esistenza, che scandaglia la verità del nostro essere nell'unica sfera in cui esso è immediatamente accessibile, cioè la nostra esperienza. Di norma siamo così coinvolti e identificati con l'esperienza che non la comprendiamo. La viviamo senza vederne la natura. A causa di questa cecità, l'esperienza viene distorta dall'illusione della permanenza, del piacere e del sé. Di queste tre distorsioni cognitive, la più radicata e persistente è l'illusione egoica, l'idea che pone al centro del nostro essere un «io» dotato di esistenza ontologica, con il quale ci identifichiamo. Secondo l'insegnamento del Buddha, l'idea di un «io» è erronea, un'illazione priva di base oggettiva. Benché mera congettura, l'idea di un «io» non è però priva di conseguenze. Al contrario, produce effetti perniciosi. Facciamo dell'ipotetico «io» il punto di osservazione da cui valutiamo il mondo dividendolo negli opposti «io» e «altro da me», «mio» e «non mio». Ingabbiati in queste dicotomie, siamo preda degli inquinanti che esse alimentano, delle pulsioni ad appropriarci o a distruggere, e della sofferenza che ne è l'inevitabile conseguenza.

Per liberarci dagli inquinanti e dalla sofferenza, l'illusione egoica che ne è portatrice deve venire dissipata, vanificata dalla comprensione del non-io. A questo mira precisamente lo sviluppo della saggezza. Il primo passo è un esame analitico. Per sradicare la presunzione egoica si dirige l'attenzione su gruppi di fattori che vengono metodicamente esaminati per constatare come

nessuno di essi, né singolarmente né collettivamente, possa essere assunto come il sé. L'esame analitico dell'esperienza, precipuo delle più alte acquisizioni della psicologia filosofica buddhista, non sostiene che l'esperienza sia riducibile a un agglomerato accidentale di parti a sé stanti (come per esempio un orologio o una macchina). L'esperienza presenta un'unità inscindibile, di tipo però funzionale e non sostanziale; non esige cioè la presenza di un sé unificante separato dagli altri fattori, che possegga un'identità specifica come unica costante nel flusso delle variabili.

Il metodo analitico più diffuso è l'esame dei cinque aggregati (*pañcakkhandha*): forma materiale, sensazione, percezione, formazioni mentali e coscienza [3]. La forma comprende gli elementi materiali dell'esistenza: il corpo con i sensi e gli oggetti esterni. Gli altri quattro aggregati identificano tutto il mentale. La sensazione è il dato sensoriale; la percezione, la lettura mentale, la decodificazione di un impulso; le formazioni mentali, la reazione volitiva ed emotiva; la coscienza, l'apprendimento in atto dell'intero processo. L'analisi conduce a vedere l'esperienza meramente in termini di aggregati di fattori, senza scivolare in riferimenti impliciti a un sé che non è dato trovare. Ciò si ottiene sviluppando la consapevolezza ora applicata al quarto fondamento, la contemplazione dei fattori (*dhammānupassanā*):

> Egli dimora nella contemplazione dei fenomeni, cioè dei cinque aggregati dell'attaccamento: questa è la forma, questo il sorgere della forma, questa la cessazione della forma; questa è la sensazione, questo il sorgere della sensazione, questa la cessazione della sensazione; questa è la percezione, questo il sorgere della percezione, questa la cessazione della percezione; queste sono le formazioni mentali, questo il sorgere delle formazioni mentali, questa la cessazione delle formazioni mentali; questa è la coscienza, questo il sorgere della coscienza, questa la cessazione della coscienza [4].

L'illusione egoica viene ulteriormente dissipata da un esame dei fattori dell'esistenza, non più soltanto analitico, ma riferito alla loro struttura relazionale. L'indagine rivela che gli aggregati esistono solo in dipendenza di condizioni. Niente riveste l'autonomia che designa un «io». Ogni fattore dell'insieme corpo / mente è visto prodursi per via condizionata, intessuto nella vasta rete a monte di tutti i fenomeni, cronologicamente e spazialmente.

Questi due sviluppi (dell'analisi dei fattori e del riconoscimento della struttura relazionale) aiutano a recidere l'adesione intellettuale all'idea di un sé, ma non possiedono la forza di sradicare l'adesione intima, irrobustita dall'abitudine e alimentata a monte da una percezione distorta. Per correggere quest'ultima occorre mettere in atto una percezione opposta: la visione profonda diretta della natura vuota, priva di essenza propria, dei fenomeni. Tale comprensione è generata dalla contemplazione dei fattori dell'esistenza secondo le loro tre caratteristiche fondamentali: l'impermanenza (*aniccatā*), il carattere insoddisfacente (*dukkhatā*) e la mancanza di un sé (*anattatā*). Il primo a essere assimilato è generalmente l'impermanenza, che non significa soltanto vedere che ogni cosa ha fine. Al livello della visione profonda, implica una conoscenza più specifica e penetrante: il vedere che i fenomeni condizionati costituiscono un processo dinamico di eventi che si formano e si disgregano in rapidissima successione. Gli oggetti, che ai sensi appaiono dotati di relativa stabilità, nella visione profonda si rivelano come una serie di formazioni momentanee (*saṅkhāra*). Anche l'individuo, ovvero quello che la parola indica nella terminologia comune, appare come un flusso di due correnti interconnesse: una corrente di fattori materiali (l'aggregato della forma) e una corrente di fattori mentali (gli altri quattro aggregati). Conosciuta a fondo l'impermanenza, segue da presso la percezione degli altri due «segni dell'essere». Poiché gli aggregati sono in costante dissoluzione, non possiamo riporvi la speranza di una soddisfazione durevole. Qualunque aspettativa vi proiettiamo, è soggetta a frantumarsi a causa dell'inevitabile cambiamento. I fattori, considerati alla luce della visione profonda, si rivelano quindi come *dukkha*, sofferenza, nel senso più intenso del termine. Ora, poiché gli aggregati sono impermanenti e insoddisfacenti, non possono essere assunti come il sé. Se fossero il sé, o appartenenti al sé,

potremmo esercitare il controllo su di essi e piegarli alla volontà, facendone una fonte durevole di piacere. Invece, ben lontani dal poter esercitare tale signoria, li scopriamo quali elementi di dolore e delusione. Sfuggendo a ogni controllo, questi fattori del nostro essere sono *anattā*: non sé, non appartenenti a un sé; vuoti fenomeni privi di un centro direttivo che si producono in dipendenza di condizioni.

Interiorizzando con la pratica la visione profonda, gli otto fattori del sentiero si caricano di valenze insospettate. Si rafforzano e si fondono nella sinergia di un unico movimento coesivo, teso a una meta determinata. Nella pratica della visione profonda convivono gli otto fattori e le tre partizioni del sentiero: ogni elemento dà sostegno agli altri e presta il proprio contributo al lavoro comune. La disciplina etica controlla le tendenze trasgressive con tale cura che non può sorgere nemmeno il pensiero di una condotta contraria all'etica. La concentrazione tiene la mente rivolta alla consapevolezza del flusso dei fenomeni, contemplando ogni evento con precisione impeccabile, non impedita da distrazione e disattenzione. La retta comprensione, cioè la saggezza indotta dalla visione profonda, sviluppa profondità e acume; la retta motivazione determina il distacco e la fermezza di propositi, dando una tranquilla stabilità all'intero processo contemplativo.

La meditazione che comporta la visione profonda prende come oggetto le «formazioni condizionate» (*saṅkhāra*), comprese nei cinque aggregati. Il suo compito consiste nella comprensione delle loro caratteristiche essenziali, i tre segni dell'impermanenza, del carattere insoddisfacente e del non sé. In questo stadio, perché ancora rivolto al mondo dei fenomeni condizionati, il sentiero riceve il nome di «sentiero mondano» (*lokiyamagga*). La definizione non presuppone alcun attaccamento al mondo, né a conseguimenti di ordine saṃsārico. L'aspirazione è rivolta alla trascendenza, la meta è la liberazione, ma l'àmbito della consapevolezza resta il mondo fenomenico condizionato. La consapevolezza mondana rappresenta però il veicolo per approdare all'incondizionato, per accedere al sovramondano. Infatti, all'apice della meditazione di visione profonda, con la perfetta comprensione dell'impermanenza, del carattere insoddisfacente e della mancanza di sé in tutto ciò che è composto, la mente trapassa il condizionato e perviene all'incondizionato, il *nibbāna*. Il *nibbāna* diviene oggetto di visione diretta, di realizzazione immediata.

La breccia nell'incondizionato è aperta da un tipo di coscienza, o fattore mentale, chiamato «sentiero sovramondano» (*lokottara magga*). Viene diviso in quattro parti, quattro «sentieri sovramondani», ognuno dei quali conduce a un livello di comprensione più profondo e, per gradi successivi, culmina nella piena liberazione. I quattro sentieri si possono esperire l'uno di seguito all'altro (da persone eccezionali, in un'unica seduta di meditazione), ma generalmente maturano con il tempo, e a volte richiedono diverse vite. Devono comunque essere percorsi in successione, e non si perviene al successivo senza essere passati per il precedente.

I quattro sentieri sovramondani hanno in comune la penetrazione delle quattro nobili verità, attraverso una comprensione non intellettuale ma intuitiva. Le quattro verità sono viste costituire apoditticamente la realtà dell'esistenza. I quattro sentieri offrono una visione delle quattro verità non sequenziale, completa in ogni istante, che non è costretta nei passaggi logici della comprensione intellettuale. Costituiscono una comprensione simultanea: vederne una è vederle tutte.

Procedendo entro le quattro verità, la mente esprime quattro modalità simultanee, ciascuna riferita a una verità. La comprensione del *dukkha* porta a vedere l'esistenza condizionata permeata del carattere insoddisfacente. Parallelamente si innesca l'abbandono dell'avidità, il trascendimento dell'intera massa del desiderio e dell'egoismo, riconosciuti come causa di *dukkha*. Insieme viene la comprensione della cessazione, dell'elemento senza morte del *nibbāna*, presente all'occhio interiore. Ne risulta la maturazione definitiva del nobile ottuplice sentiero, i cui fattori sono ora dotati di enorme forza e di statura sovramondana: la retta comprensione diviene la visione diretta del *nibbāna*; la retta motivazione, l'adesione al *nibbāna*; i tre fattori etici, l'abbandono delle trasgressioni morali; il retto sforzo, l'energia che

mantiene sempre presente il sentiero; la retta consapevolezza, il fattore del risveglio; la retta concentrazione, la salda direzione mentale. La capacità della mente di esprimere simultaneamente queste quattro modalità è paragonata a quella di una candela che, nello stesso tempo, brucia lo stoppino, scioglie la cera, disperde le tenebre e diffonde luce [5].

Il sentiero sovramondano ha la funzione specifica di debellare definitivamente gli inquinanti. In precedenza, durante lo sviluppo della concentrazione e della visione profonda, gli inquinanti erano soltanto debilitati, controllati e corretti dallo sviluppo mentale. Ma continuavano a esistere sotto la superficie in forma di tendenze latenti. Con l'ingresso nel sentiero sovramondano, comincia lo sradicamento definitivo.

Fintantoché ci legano alla ruota del divenire, gli inquinanti sono indicati come i dieci «impedimenti» o «vincoli» (*saṃyojana*): illusione egoica, dubbio, attaccamento a regole e rituali, desiderio sensuale, avversione e malevolenza, desiderio di esistenza materiale superiore, desiderio di esistenza immateriale, presunzione, agitazione e ignoranza [6]. Ciascun sentiero sovramondano elimina una serie di impedimenti. Il primo, il «sentiero dell'ingresso nella corrente» (*sotāpatti magga*), sradica i primi tre impedimenti, i più grossolani, mettendoli nell'impossibilità di riprodursi. L'illusione egoica, che postula un sé ontologico nei cinque aggregati, è dissolta dalla comprensione della natura impersonale dei fenomeni. Il dubbio recede davanti all'interiorizzazione della verità annunciata dal Buddha: vedendola direttamente non si ha più motivo di oscillare nell'incertezza. L'attaccamento a regole e rituali viene dissolto dalla constatazione che solo il nobile ottuplice sentiero conduce alla liberazione, non il rigido moralismo e nemmeno il ritualismo.

Questo primo sentiero sboccia in una forma di coscienza sovramondana chiamata «frutto» (*phala*), risultante dal lavoro di rescissione definitiva degli inquinanti. Ognuno dei quattro sentieri si schiude nel frutto corrispondente, in cui per breve tempo la mente gioisce della pace rasserenante del *nibbāna* prima di ridiscendere nuovamente al livello della coscienza mondana. Il primo frutto è colto da «colui che è entrato nella corrente»

(*sotāpanna*); egli è entrato infatti nella corrente del *Dhamma* che trascina alla liberazione finale. Costui è volto alla liberazione e non regredisce in una personalità mondana non illuminata. Benché conservi una certa quantità di inquinanti, per cui si dice che occorrono non più di sette vite per ottenere la liberazione definitiva, possiede ormai la comprensione necessaria per continuare nella direzione senza volgersi indietro.

Animato da entusiasmo e ormai dotato di alte qualità, il praticante che è entrato nella corrente non allenta la ricerca ma esercita maggiore energia per arrivare alla meta il più rapidamente possibile. Ritorna alla meditazione di visione profonda, ripercorre gli stadi conoscitivi legati alla visione profonda, ed entra nel secondo sentiero sovramondano, il «sentiero di colui che farà ritorno una volta sola» (*sakadāgāmi magga*). Qui vengono ulteriormente erosi gli impedimenti del desiderio, dell'avversione e dell'ignoranza. Il frutto è la trasformazione in «colui che farà ritorno una volta sola» nel mondo prima di ottenere la liberazione.

Di nuovo il praticante ritorna alla meditazione di visione profonda ed entra nel terzo sentiero sovramondano, il «sentiero di colui che non farà ritorno» (*anāgāmi magga*), in cui vengono annullati definitivamente gli impedimenti del desiderio sensuale e dell'avversione-malevolenza. D'ora in avanti sarà impossibile cadere nella presa del desiderio sensuale, dell'ira o dell'avversione. «Colui che non farà ritorno» non riassumerà mai più la forma umana. Se non ottiene la liberazione in questa vita rinascerà, dopo la morte, in una sfera più elevata, nel mondo della materia purificata (*rūpaloka*), dove otterrà la liberazione.

Ma ancora una volta il praticante esercita nuovamente il retto sforzo, ritorna alla meditazione di visione profonda ed entra nel quarto sentiero sovramondano, il «sentiero dell'*arahat*» (*arahatta magga*). Qui vengono recisi i cinque impedimenti residui: desiderio di esistenza materiale e immateriale, presunzione, agitazione e ignoranza. L'*arahat* coglie il frutto della liberazione da tutti i vincoli. Tale persona ha percorso qui e ora, in questa stessa vita, l'ottuplice sentiero sino alla fine. L'*arahat* cessa di essere un praticante del sentiero, diventandone l'incarnazione vivente. Dotato degli otto fattori del sentiero giunti a piena ma-

turazione, l'*arahat* vive nel godimento dei loro frutti: l'illuminazione e la liberazione finale.

***

Abbiamo così completato l'esposizione del nobile ottuplice sentiero, la via che conduce alla liberazione dalla sofferenza come fu insegnata dal Buddha. I più alti conseguimenti del sentiero possono sembrare remoti dal punto di vista della nostra attuale situazione, e le esigenze della pratica difficili da ottemperare. Ma, per quanto distanti possano apparire le più alte realizzazioni, ciò che serve per il loro conseguimento è sotto i nostri piedi. Gli otto fattori del sentiero sono accessibili a tutti: sono fattori mentali che possono essere stabiliti nella mente con la determinazione e l'impegno. Il punto di partenza sta nello strutturare la comprensione e nel chiarire la motivazione. Quindi si passa alla purificazione della condotta, nelle sfere della parola, dell'azione e dei mezzi di sussistenza. Quindi, radicati nel comportamento, ci si applica con energia e consapevolezza allo sviluppo della concentrazione e della visione profonda. Tutto il resto è questione di pratica graduale e di graduale progresso, senza attendersi risultati troppo immediati. Per alcuni il progresso si rivelerà veloce, per altri più lento, ma la rapidità con cui si sviluppa non dev'essere causa di euforia o di scoraggiamento. La liberazione è frutto inevitabile del sentiero, portato a maturazione da una pratica costante e sentita. La meta esige due requisiti soltanto: cominciare e continuare. Se essi non mancano, la meta sarà senz'altro raggiunta. Questo è il *Dhamma*, la legge immutabile.

NOTE

[1] S. XIV, 13.

[2] *Anicce niccavipallāsa, dukkhe sukhavipallāsa, anattani attāvipallāsa.*

[3] *Rūpakkhandha, vedanākkhandha, saññākkhandha, saṅkhārakkhandha, viññāṇakkhandha.*

[4] D. XXII. Una simile formulazione viene data delle sei sedi sensoriali, cioè i sei organi di senso coi loro oggetti corrispondenti.

[5] Buddhaghosa, *The Path...*, cit., pp. 808-811.

[6] Tra i dieci vincoli, solo il sesto e il settimo richiedono una spiegazione. Il sesto rappresenta l'avidità di rinascita in un mondo divino, possibilità data dai precedenti ottenimenti jhānici. Il settimo rappresenta l'avidità di rinascita in uno dei quattro mondi immateriali, possibilità data dal conseguimento dei quattro stati immateriali.