# dalla brama alla liberazione

## escursioni nel pensiero del buddhismo antico (1)

Bhikkhu Anālayo

traduzione di Letizia Baglioni

a cura di Giuliana Martini

copertina di Laurent Dhaussy

© Anālayo 2010, ed. rivista 2012

Lulu
Raleigh, NC
USA

ISBN 978-1-4466-5510-8

Il contenuto di questo libro è offerto gratuitamente. Il prezzo della pubblicazione si riferisce ai soli costi di stampa e distribuzione.

Una versione elettronica è scaricabile dal seguente indirizzo:

http://www.lulu.com/product/file-download/dalla-brama-alla-liberazione-escursioni-nel-mondo-di-pensiero-del-buddhismo-antico/14678861

Titolo originale: From Craving to Liberation, Excursions into the Thought-world of the Pāli Discourses, New York, The Buddhist Association of the United States, 2009.

Il materiale confluito in questo libro deriva dalle seguenti voci originariamente pubblicate nella Encyclopaedia of Buddhism, a cura di W.G. Weeraratne, Sri Lanka, Department of Buddhist Affairs:

Rāga (vol. 7.3, 2005, pp. 478-481); Sukha (vol. 8.1, 2007, pp. 164-168); Taṇhā (vol. 8.2, 2008, pp. 244-250); Thīnamiddha (vol. 8.2, 2008, pp. 325-326); Uddhaccakukkucca (vol. 8.2, 2008, pp. 390-393); Upekkhā (vol. 8.2, 2008, pp. 442-449); Vedanā (vol. 8.3, 2009, pp. 513-517); Vedanānupassanā (vol. 8.3, 2009, pp. 517-521); Vibhavataṇhā (vol. 8.3, 2009, pp. 560-561); Vicikicchā (vol. 8.3, 2009, pp. 561-564); Vimokkha (vol. 8.3, 2009, pp. 611-613); Vimuttāyatana (vol. 8.3, 2009, pp. 613-615); Vimutti (vol. 8.3, 2009, pp. 615-622); Virāga (vol. 8.3, 2009, pp. 688-690); Vyāpāda (vol. 8.3, 2009, pp. 728-732); Yathābhūtañāṇadassana (vol. 8.3, 2009, pp. 791-797).

| | | |
|---|---|---|
| Introduzione | | vi |
| 1 | La brama ~ *taṇhā* | 1 |
| 1.1 | Figure della brama | 1 |
| 1.2 | Tipologia della brama | 7 |
| 1.3 | Il sorgere della brama | 15 |
| 1.4 | La cessazione della brama | 19 |
| 1.5 | Il sentiero della libertà dalla brama | 20 |
| 2 | La passione ~ *rāga* | 25 |
| 2.1 | La natura della passione | 25 |
| 2.2 | L'eliminazione della passione | 31 |
| 2.3 | La passione e la 'dis-passione' | 32 |
| 3 | La malevolenza ~ *vyāpāda* | 41 |
| 3.1 | Le manifestazioni della malevolenza | 41 |
| 3.2 | Il sorgere e le conseguenze della malevolenza | 47 |
| 3.3 | Come vincere la malevolenza | 50 |
| 4 | L'indolenza-e-torpore ~ *thīnamiddha* | 54 |
| 4.1 | La natura di indolenza-e-torpore | 54 |
| 4.2 | L'eliminazione di indolenza-e-torpore | 56 |
| 5 | L'irrequietezza-e-preoccupazione ~ *uddhaccakukkucca* | 60 |

| | | |
|---|---|---|
| 5.1 | L'irrequietezza | 60 |
| 5.2 | La preoccupazione | 63 |
| 5.3 | L'irrequietezza-e-preoccupazione | 65 |
| 6 | Il dubbio ~ *vicikicchā* | 68 |
| 6.1 | La natura del dubbio | 68 |
| 6.2 | Dubbio e investigazione | 71 |
| 7 | La sensazione ~ *vedanā* | 75 |
| 7.1 | La natura delle sensazioni | 75 |
| 7.2 | Le sensazioni fisiche e mentali | 79 |
| 7.3 | Sensazioni e retribuzione karmica | 83 |
| 7.4 | Sensazioni e opinioni | 85 |
| 8 | La contemplazione delle sensazioni ~ *vedanānupassanā* | 87 |
| 8.1 | L'analisi delle sensazioni | 87 |
| 8.2 | Sensazioni e reazioni mentali | 89 |
| 8.3 | Il frutto della contemplazione delle sensazioni | 92 |
| 8.4 | Sensazioni e impermanenza | 93 |
| 8.5 | Il significato di *dukkha* | 96 |
| 9 | La felicità ~ *sukha* | 99 |
| 9.1 | Tipologia della felicità | 99 |
| 9.2 | La prospettiva etica sulla felicità | 101 |
| 9.3 | La felicità e lo sviluppo della mente | 105 |

| | | |
|---|---|---|
| 10 | L'equanimità ~ *upekkhā* | 111 |
| 10.1 | L'equanimità verso l'esperienza sensoriale | 111 |
| 10.2 | L'equanimità come dimora divina | 113 |
| 10.3 | L'equanimità come fattore di risveglio | 117 |
| 11 | La conoscenza e visione secondo realtà ~ *yathābhūtañāṇadassana* | 124 |
| 11.1 | Le implicazioni di *yathābhūta* | 124 |
| 11.2 | Conoscenza e visione | 126 |
| 11.3 | Il risveglio del Buddha | 127 |
| 11.4 | Lo sviluppo di *yathābhūtañāṇadassana* | 131 |
| 12 | La liberazione ~ *vimutti* | 142 |
| 12.1 | Le otto emancipazioni | 142 |
| 12.2 | La liberazione della mente | 149 |
| 12.3 | Le occasioni per conseguire la liberazione | 157 |
| 12.4 | Gli esseri liberati | 160 |
| 12.5 | Il cammino della liberazione | 164 |
| | Elenco delle abbreviazioni | 171 |
| | Riferimenti bibliografici | 172 |
| | Indice analitico | 174 |

# Introduzione

I saggi riuniti in questo libro sono versioni modificate di voci originariamente comparse nella *Encyclopaedia of Buddhism*, pubblicata in Sri Lanka. Il significato di ogni termine viene illustrato con particolare riferimento ai discorsi antichi in lingua pali, utilizzando come materiale collaterale altre fonti, fra cui opere pali più tarde, versioni parallele dei discorsi conservate in cinese, o letteratura secondaria.

La prima parte del libro tratta principalmente dei fattori o stati mentali ostacolanti che occorre superare; quella intermedia è dedicata alla coltivazione della visione profonda; la terza e ultima temi legati alla meta di tale coltivazione.

La raccolta inizia perciò prendendo in esame fondamentali fattori mentali inquinanti come la 'brama' e la 'passione', che occorre comprendere e superare. Poiché la passione è uno stato assai simile al desiderio sensuale, che è il primo della tradizionale serie dei cinque impedimenti, quest'ultimo non viene trattato come tema a sè stante, ma dalla passione passo direttamente a trattare i successivi quattro impedimenti: 'malevolenza', 'indolenza-e-torpore', 'irrequietezza-e-preoccupazione' e 'dubbio'.

Secondo la formulazione classica dell'origine dipendente, o *paṭicca samuppāda*, la brama sorge in dipendenza dalla sensazione, che quindi va esplorata in quanto componente cruciale dell'esperienza umana. Partendo da questo presupposto, la

seconda parte del libro prende in esame le 'sensazioni' e le implicazioni della 'contemplazione delle sensazioni'. Di qui procedo a una rassegna di termini come 'felicità' e 'equanimità' dall'altro la trascendono, in quanto alludono a stati mentali che sono visti come il frutto di uno sviluppo ben riuscito della visione profonda, cui è dedicata la terza parte del libro.

Gli altri temi trattati nell'ultima parte sono la 'conoscenza e visione secondo realtà', obiettivo della pratica della visione profonda, e il concetto di 'liberazione' nei discorsi pali, che include il perfezionamento della pratica sia nel dominio della meditazione di quiete sia in quello della visione profonda.

Pur essendomi proposto di presentare il materiale secondo un ordine logico, i vari capitoli sono stati concepiti come contributi indipendenti il cui contenuto non presuppone quello dei precedenti, che perciò non vanno necessariamente letti in sequenza.

Nel rivedere le originarie voci di enciclopedia ho cercato di adattare la trattazione a un pubblico non specialistico. Ho fatto quindi a meno delle note a piè di pagina e messo fra parentesi tonde i riferimenti testuali, per agevolare il lettore o la lettrice che desiderino tralasciare informazioni che potrebbero non essere di immediato interesse. La mia speranza è di poter offrire materiale utile a chi si accosta al buddhismo come sistema di sviluppo mentale, con una rilevanza pratica, senza sacrificare il rigore accademico. In conclusione, vorrei ringraziare tutti coloro che hanno letto e rivisto i singoli saggi in corso di stesura, il curatore della *Encyclopaedia of Buddhism* per aver concesso il diritto di ripubblicarli, e infine Bhikkhu Bodhi, per aver gettato le basi di tutto il mio lavoro con la sua gentile supervisione. La responsabilità di ogni eventuale errore resta, naturalmente, solo mia.

# 1
# La brama
## ~ *taṇhā*

Secondo l'analisi esistenziale del buddhismo antico, la brama, o *taṇhā*, è alla radice della condizione samsarica in quanto cruciale fattore direttamente responsabile del sorgere di *dukkha*, come precisa la seconda nobile verità. Data l'importanza che riveste in quanto causa primaria di prigionia, *taṇhā* figura in numerosi passi e contesti dei discorsi antichi, ed è argomento di una intera sezione del *Dhammapada* (Dhp 334-359).

In questo capitolo vorrei innanzitutto esaminare la natura di *taṇhā* sulla scorta di alcune similitudini tratte dai discorsi antichi che ne illustrano i diversi aspetti (1.1). Successivamente, passerò in rassegna i diversi tipi di brama, con particolare riferimento al concetto di 'brama di non-esistenza', *vibhavataṇhā* (1.2). Una volta chiarita la natura della brama, passerò a esaminare il suo sorgere (1.3), le implicazioni della sua cessazione (1.4), e infine i passi da compiere per affrancarsi da *taṇhā* (1.5).

### 1.1 Figure della brama

La parola *taṇhā* significa letteralmente 'sete', connotazione rispecchiata dal termine pressoché sinonimo *tasiṇā*. *Taṇhā*, nel senso traslato di sete che esige la soddisfazione dei desideri, si manifesta come un senso di insufficienza o di man-

canza, ed è radicato nell'insoddisfazione. I vari aspetti della brama sono riflessi in una serie di immagini e similitudini ricorrenti nei discorsi.

Una di queste è l'essere 'irretiti' dalla brama, l'incappare nella rete della brama. L'immagine ricorre in un discorso dell'*Aṅguttara-nikāya* che illustra centotto manifestazioni di *taṇhā* (AN II 211-213). Il discorso inizia col distinguere diciotto forme di brama interna e diciotto forme di brama esterna. Le manifestazioni interne della brama sono rappresentazioni di vario tipo basate sull'iniziale nozione 'io sono' e che conducono a rappresentazioni quali: 'io sono questo', 'dovrei essere altrimenti?', 'magari fossi così', e così via. Le controparti esterne si generano quando questa stessa nozione di 'io sono' si collega al mondo esterno, come ad esempio: 'in virtù di questo, io sono', e via dicendo. Sommando le due modalità, e riferendole al passato, al presente e al futuro, si ottengono centotto forme di prigionia, che il discorso dell'*Aṅguttara-nikāya* descrive come una condizione di 'irretimento' nella brama, *taṇhā-jālinā*.

Il rapporto qui istituito fra la rete della brama e il concetto di sé si ritrova nel *Mahātaṇhāsaṅkhaya-sutta*. In questo discorso si afferma che il monaco Sāti, ostinato sostenitore della opinione erronea secondo cui è sempre la medesima coscienza a trasmigrare nel *saṃsāra*, è intrappolato nella grande rete della brama, *mahātaṇhā-jāla* (MN I 271). Il rapporto fra la brama e le opinioni intelletiali in generale emerge da un discorso del *Saṃyutta-nikāya* secondo il quale le opinioni speculative circa il destino di un Tathāgata dopo la morte sono solo espressione di compiacimento nella brama (*taṇhā-rāma*), di un gusto e apprezzamento per la brama (*taṇhā-rata*, *taṇhā-samudita*) (SN IV 390).

L'immagine della rete ricorre, in rapporto alla brama in generale, in un verso delle *Theragāthā* che paragona la condizione di chi ha distrutto la rete della brama, *taṇhā-jāla*, alla luna immacolata in un limpido cielo notturno (Th 306). Il *Dhammapada* si serve della stessa immagine per contrapporre all'irretimento della brama la libertà del Buddha, che non è soggetto a confinamento ma gode di spazio illimitato, *anantagocara* (Dhp 180).

La brama come qualcosa che lega, *bandhana* (SN I 8), cui allude la metafora della rete, ricorre anche in altre similitudini. Dominati dalla brama, *tasiṇā*, gli esseri girano a vuoto come conigli in trappola (Dhp 342). Avviluppati dal manto della brama, *taṇhā-chadana-chāditā*, sono prigionieri come pesci caduti nella rete (Ud 76).

L'idea del legame, o del legare, sottende anche una similitudine che paragona la brama a una sarta (*taṇhā sibbanī*). Questa particolare sarta 'cuce insieme' il contatto, il suo sorgere e la sua cessazione; il passato, il futuro e il presente; il piacere, il dolore e il né-piacere-né-dolore; o, ancora, nome, forma e coscienza; gli organi di senso, gli oggetti sensoriali e la coscienza; la personalità, il suo sorgere e la sua cessazione (AN III 399-402, commentario su Sn 1042). Da qualunque punto di vista la si consideri, la sarta della brama è responsabile della continuità del divenire, *bhava*, e dunque della continuità di *dukkha*.

Questa brama vischiosa, *taṇhā visattikā* (Dhp 335), è un giogo che avvince gli esseri all'esistenza, *taṇhā-yoga* (It 50), e li induce ad addossarsi il fardello dei cinque aggregati, *taṇhā vuccati bhārādānaṃ* (SN III 26). Anzi, è essa stessa responsabile della comparsa e dell'esistenza dell'essere vivente, *satta* (SN III 190). Dopo morto, questi viene sospinto alla prossima rinascita per effetto della brama, *taṇhupādāna*, come una fiamma

è trasportata dal vento (SN IV 400). In altre parole, dal punto di vista del ciclo del *saṃsāra*, la brama è il vincolo per eccellenza, *taṇhā-saṃyojana* (It 8).

Un'altra serie di immagini si ispira alla crescita degli organismi naturali. Sono immagini che mettono in guardia dal pericolo cui si va incontro lasciando la brama al proprio corso naturale, consentendole perciò di irrobustirsi. Questo aspetto compare in un verso del *Dhammapada* che paragona la fertilità della tendenza latente alla brama, *taṇhānusaya*, a un albero che ricresce dopo essere stato tagliato. Analogamente, finché le radici resteranno intatte, la brama continuerà a ricrescere (Dhp 338). Ecco perché occorre estirparla alla radice (SN I 16).

Il tema della crescita ricorre anche in un discorso dell'*Aṅguttara-nikāya*, secondo cui la brama è l'umidità, *taṇhā sineho*, che permette al seme della coscienza di germinare nel suolo del karma (AN I 223). La brama è simile a un rampicante, *taṇhā-lata* (Th 1094), che occorre recidere se ci si vuole liberare. Un verso del *Dhammapada* riprende la stessa immagine, affermando che, per i negligenti, la brama cresce come un rampicante, *māluvā viya* (Dhp 334). Di conseguenza, aggiunge, gli esseri passano da una vita all'altra come scimmie che saltano di albero in albero per agguantare i frutti.

La similitudine della scimmia che salta di ramo in ramo ci introduce all'idea del cammino interminabile, idea che viene messa in evidenza da un'altra serie di immagini che paragona la brama a un corso d'acqua. Nessuna corrente regge il confronto con la brama, *n' atthi taṇhāsamā nadī,* ammonisce un verso del *Dhammapada* (Dhp 251). Un altro passo afferma che chi è in balia della brama è trasportato dalla corrente, *taṇhādhipannā anusota-gāmino* (AN II 6). Quindi, occorre estinguere la brama, come si drenerebbe un rapido corso d'acqua (Sn

3). Comprendere a fondo la brama permette di guadare la piena (Sn 1082), e l'*arahant*, che ha eliminato la brama alla radice, è uno che ha attraversato la corrente, *chinna-soto* (SN IV 292).

Una versione più dettagliata della similitudine della corrente ricorre in un discorso dell'*Itivuttaka* (It 113-115), dove si fa il caso di un uomo che si lascia portare da un piacevole corso d'acqua. Dalla sponda, qualcuno lo avvisa che poco più in basso c'è un tonfano turbolento dove allignano esseri pericolosi. Imbattendosi in quei pericoli, l'uomo trasportato dalla corrente andrà incontro alla morte, o a sofferenze paragonabili alla morte. La metafora mette in luce l'inaffidabilità della corrente della brama, ed è un severo monito a non soccombere alla sua fatale attrazione. Il mondo intero, infatti, è sospinto dalla brama, *taṇhāya nīyati loko* (SN I 39). L'impotenza di chi è preda dalla brama è evidenziata da un'altra similitudine, che paragona gli esseri sospinti dall'influsso della brama di esistenza, *taṇhā-gataṃ bhavesu*, a pesci che si dibattono su un fondale prosciugato (Sn 776-777).

Il pericolo connaturato al soccombere alla brama da cui occorre stare in guardia diventa ancora più esplicito in un'altra serie di immagini che paragona la brama a un dardo o a una freccia. Il mondo è trafitto da questo dardo, *taṇhā-sallena otiṇṇo* (SN I 40), brucia perennemente di desiderio. La stessa immagine si ritrova in parecchi versi del *Theragāthā*, in cui i monaci esprimono la ferma determinazione di astenersi dal cibo, di non lasciare la propria capanna (Th 223 e 313), o perfino di non sedersi più (Th 514), finché il dardo della brama non sia stato rimosso definitivamente.

Il *Sunakkhatta-sutta* espande la similitudine del dardo (MN II 260), precisando che il dardo della brama è intinto nel veleno dell'ignoranza, e ha penetrato la ferita delle sei basi sensoria-

li interne. Il chirurgo che estrae il dardo dalla ferita è il Tathāgata; per estrarlo occorrono lo specillo della presenza mentale e il bisturi del nobile discernimento. Il Buddha, in quanto buon medico che insegna la via della libertà dalla brama, riceve l'epiteto di distruttore del dardo della brama, *taṇhā-sallassa hantāra* (SN I 192). Un'immagine complementare, anch'essa ispirata alla dimensione della malattia fisica, presenta la brama come la radice di un tumore, *gaṇḍa-mūla* (SN IV 83), che occorre rimuovere per riacquistare la salute mentale.

Un discorso del *Saṃyutta-nikāya* suggerisce che, se anche un monaco vivesse ritirato da ogni contatto sociale, nella misura in cui permanesse in lui la brama non potrebbe affermare di dimorare in solitudine, perché avrebbe la brama come suo 'secondo', ossia come compagno (SN IV 36).

Lo stesso discorso introduce così un'altra metafora della brama: quella del secondo, del compagno inseparabile, *taṇhā dutiyo puriso* (Sn 740). L'immagine mette in evidenza la profonda e pervasiva insoddisfazione generata dalla brama, una sensazione di mancanza così implicita nell'esperienza abituale del mondo da essere quasi data per scontata. Difatti, spiega un altro passo, *taṇhā* può divenire oggetto di appropriazione come un sé, *taṇhā attā 'ti* (MN III 284). In altre parole, la brama ha radici così profonde nel vissuto soggettivo da essere divenuta parte del senso di identità dell'individuo. Ecco perché superarla è tanto difficile: affrancarsi dalla brama richiede non solo di prendere coscienza del suo inevitabile correlato di insoddisfazione e frustrazione, ma implica anche la rinuncia a parte di ciò che viene vissuto come 'io' e 'mio'.

Questo compagno inseparabile è molto forte e tende a imporsi come guida, tanto che ad avere la brama come secondo si rischia di diventarne i servi, *taṇhā-dāsa*. Il *Raṭṭhapāla-sutta*

(MN II 71) chiarisce le implicazioni di questa servitù. Il discorso prende spunto dallo sconcerto del re Koravya di fronte alla scelta del giovane e florido Raṭṭhapāla, rampollo della famiglia più facoltosa della città, il quale decide di lasciare beni e parenti per farsi monaco buddhista. Per spiegare i motivi della sua decisione, Raṭṭhapāla fa appello alla nozione di essere 'servo della brama', *taṇhā-dāso*.

Richiesto dal re di esplicitare la metafora, Raṭṭhapāla domanda a sua volta cosa farebbe il re se venisse a sapere che fra i territori confinanti a oriente vi è un paese molto ricco e facile da conquistare. Il re risponde che, senza dubbio, vorrebbe conquistarlo. Raṭṭhapāla ripropone la domanda per le terre confinanti agli altri punti cardinali, incluse quelle oltremare. Invariabilmente, il re ammette che farebbe di tutto per conquistarle. In tal modo, Raṭṭhapāla gli dimostra l'insaziabilità della sete di potere, una tipologia di brama opportunamente desunta dall'esperienza di vita del re. Paradossalmente, la sete di potere trasforma il re in servo: il servo, perlappunto, della brama.

Come si evince dall'esempio del *Raṭṭhapāla-sutta,* la brama può non avere nulla a che fare con un reale bisogno; perfino il re, l'uomo più influente del paese, non si contenterà del potere che ha ma sarà sempre pronto a fare di tutto per estenderlo.

## 1.2 Tipologia della brama

La classica formula della seconda nobile verità distingue fra brama sensuale, *kāma-taṇhā*, brama di esistenza, *bhava-taṇhā*, e brama di non-esistenza, *vibhava-taṇhā* (p. es. SN V 421). Il primo tipo può manifestarsi in relazione a uno qualunque dei

sei sensi, assumendo pertanto sei modalità, in funzione dell'oggetto sensoriale coinvolto. Si avranno dunque in questo caso sei *taṇhā-kāyā*: *rūpa-taṇhā, sadda-taṇhā, gandha-taṇhā, rasa-taṇhā, phoṭṭhabba-taṇhā,* e *dhamma-taṇhā* (p. es. DN III 244). La brama di esistenza può avere per oggetto modalità materiali o immateriali di esistenza, diversificandosi quindi in *rūpa-taṇhā* e *arūpa-taṇhā*; a queste il *Saṅgīti-sutta* aggiunge *nirodha-taṇhā*, o 'brama di cessazione' (DN III 216).

Il *Saṅgīti-sutta*, inoltre, elenca quattro tipi di brama peculiari alla vita monastica, *cattāro taṇhuppādā*, che hanno per oggetto, rispettivamente, la veste, il cibo, l'alloggio e forme di esistenza (DN III 228). I primi tre tipi si ritrovano anche in un verso del *Sutta-nipāta* (Sn 339).

Inoltre, vi è la brama diretta alle opinioni, *diṭṭhi-taṇhā* (AN II 12), ai cosiddetti quattro 'alimenti' (SN II 101), agli averi (Dhp 355), o al possesso in generale, *ādāna-taṇhā* (Sn 1103).

Dei tre tipi di brama menzionati nella seconda nobile verità, particolarmente interessante è la brama di 'non-esistenza' o 'non-divenire', *vibhava*. Per chiarirne le implicazioni, inizierò con l'esaminare il termine *vibhava*, per poi passare al concetto di *vibhava-taṇhā*.

*Vibhava* ricorre regolarmente nei discorsi antichi accanto a sinonimi come 'annichilazione', *uccheda*, e 'distruzione', *vināsa*. Una teoria che affermi la futura non-esistenza, *vibhava-diṭṭhi*, è un estremo, la cui controparte sono le teorie fondate sull'eternalismo. I seguaci dell'uno e dell'altro punto di vista si fanno la guerra e, influenzati dalla brama e dall'attaccamento, non possono arrivare alla liberazione (MN I 65). Aderendo a queste due prospettive, gli uomini mancano l'obiettivo, o per difetto o per eccesso (It 43). Sostenere *vibhava-diṭṭhi* lo manca per eccesso, in quanto il disgusto per l'esistenza porta a caldeggiare l'idea della non-esistenza e a

considerare la cessazione del sé che si verifica alla morte come somma pace.

Un esempio di annichilazionismo radicale è la posizione attribuita dal *Sāmaññaphala-sutta* ad Ajita Kesakambalī (DN I 55). Si tratta della teoria secondo cui un essere umano non è altro che la somma dei quattro elementi. Quando si muore, accade solo che il corpo viene portato al crematorio, le ossa si sbiancano e le offerte diventano cenere. Secondo questa dottrina, ipotizzare una qualche forma di sopravvivenza *post mortem* è parlare a vuoto, dato che, con la morte, tanto i saggi che gli stolti vengono annientati e cessano completamente di esistere. Come fa notare il *Sandaka-sutta*, partendo da queste premesse, dedicare la vita allo sviluppo spirituale è privo di senso (MN I 515).

La condizione in cui versano gli annichilazionisti è dipinta a tinte forti dal *Pañcattaya-sutta*, che paragona la loro situazione a quella di un cane che è incatenato a un pilastro e non fa che girarci attorno (MN II 232). Il senso della metafora è che, per quanto motivato da disincanto nei confronti dell'esistenza personale, *sakkāya*, l'annichilazionismo non riesce ad andare oltre il concetto di identità intrinseca. Al contrario, i suoi fautori continuano a girare a vuoto, per così dire, attorno a quell'esistenza personale che pure vorrebbero abbandonare. Per quanto tali brahmani e asceti possano proclamare, in vario modo, che *vibhava* è la via d'uscita da *bhava*, non riusciranno a emanciparsi dall'esistenza (Ud 33). Solo smettendo di preoccuparsi di *vibhava* e di *bhava* si può trascendere il futuro divenire, *vibhavañca bhavañca vippahāya … khīnapunabbhavo* (Sn 514).

Il radicale mutamento di prospettiva necessario per trascendere realmente il divenire si può meglio comprendere esaminando attentamente l'aspirazione che secondo un di-

scorso del *Saṃyutta-nikāya* illustra il credo annichilazionista, o *uccheda-diṭṭhi* (SN III 99). L'aspirazione è così formulata: "che io non sia, che ciò non sia per me; io non sarò, ciò non sarà per me", *no c' assaṃ, no ca me siyā, na bhavissāmi, na me bhavissati*. Il discorso del *Saṃyutta-nikāya* mette in evidenza che tale aspirazione si radica nell'ignoranza, ed è una espressione della brama.

Un discorso dell'*Aṅguttara-nikāya*, tuttavia, considera questa aspirazione come la migliore fra le opinioni eterodosse, *aggaṃ bāhirakānaṃ diṭṭhigatānaṃ* (AN V 63). Il motivo di tale valutazione relativamente favorevole potrebbe essere che una massima formulata pressapoco nello stesso modo circolava fra i seguaci buddhisti, con una piccola, ma decisiva, differenza. La versione modificata è concepita come segue: "che ciò non sia, che ciò non sia per me; ciò non sarà, e non sarà per me", *no c' assa, no ca me siyā, na bhavissati, na me bhavissati* (MN II 24; SN III 55; AN IV, 70; Ud 78). La sostituzione della prima persona con la terza nella coniugazione verbale evidenzia il bisogno di andare oltre l'idea del sé che è implicata dall'approccio annichilazionista.

Un discorso del *Saṃyutta-nikāya* spiega come un'aspirazione così enunciata possa portare all'eliminazione dei vincoli inferiori, e di qui alla liberazione finale. La persona comune spiritualmente incolta non si avvede che ciascuno dei cinque aggregati è impermanente, insoddisfacente e privo di un sé. Al contrario, il nobile discepolo comprende la natura dei cinque aggregati e di conseguenza formula l'aspirazione: "che ciò non sia, che ciò non sia per me; ciò non sarà, e non sarà per me". Praticando così, ci si può attendere la distruzione dei primi tre vincoli (SN III 57).

Se tale aspirazione non suscita timore, e se ogni passione nei riguardi dei cinque aggregati è completamente superata,

la coscienza diventa 'senza supporto', *apatiṭṭhita*, e si raggiungerà la liberazione finale. L'*Āneñjasappāya-sutta* osserva che bisogna evitare l'attaccamento all'equanimità che ne deriva, se si vuole che la pratica fondata su questa massima conduca alla liberazione finale (MN II 265).

Secondo l'*Alagaddūpama-sutta*, gli asceti e brahmani contemporanei del Buddha ritenevano che quest'ultimo fosse un annichilazionista, poiché pensavano che asserisse l'annichilimento, la distruzione e la non-esistenza di un essere esistente, *sato sattassa ucchedaṃ vināsaṃ vibhavaṃ paññāpeti* (MN I 140). In risposta a tale interpretazione erronea del suo insegnamento, il Buddha puntualizzava che egli non insegnava altro che *dukkha* e la cessazione di *dukkha*.

Il generale Sīha e il brahmano Verañja erano incorsi in questo genere di fraintendimento. In risposta all'imputazione di annichilazionismo, il Buddha ammette scherzosamente che si poteva senz'altro dire che egli insegnasse l'estinzione, e precisamente l'estinzione degli stati mentali non salutari, ossia la passione, la rabbia e l'illusione (Vin I 235 = AN IV 182; Vin III 2 = AN IV 174).

Non soltanto gli asceti e i brahmani, ma a volte anche i monaci buddhisti potevano fraintendere questo punto. Secondo un discorso del *Saṃyutta-nikāya*, il monaco Yamaka aveva affermato che gli *arahant* si estinguono dopo la morte (SN III 109). Così facendo, egli opta per una delle quattro soluzioni riguardo al destino ultimo di un risvegliato, secondo le quali un Tathāgata – termine che in qualche caso designa un essere liberato in generale – o esiste dopo la morte, o non esiste, o l'una e l'altra cosa, o nessuna delle due.

Il Buddha si rifiutò costantemente di pronunciarsi per l'una o l'altra di tali posizioni (p. es. MN I 484). Il problema fondamentale insito in proposizioni del genere è lo stesso illustrato

dal *Pañcattaya-sutta* con la metafora del cane che gira a vuoto attorno al pilastro cui è legato, che in questo caso rappresenta la presunta esistenza di un sé sul quale si possano fare affermazioni. L'asserzione erronea del monaco Yamaka viene ripresa e analizzata accuratamente da Sāriputta, con il risultato che Yamaka è costretto a concedere l'impossibilità, in concreto e a rigor di logica, di reperire un Tathāgata perfino nell'immediato, per non parlare di future esistenze o di non-esistenze dopo la morte (SN III 112).

Ciò che accade alla morte di un risvegliato è espresso in estrema sintesi dal novizio Adhimutta, che sta per essere ucciso da una banda di briganti. Senza mostrare alcuna paura della morte, comunica al capobanda che, dal suo punto di vista, non c'è ragione di dolersi all'idea di venire ucciso, dato che a divenire non esistenti saranno solo i *saṅkhāra*, *saṅkhārā vibhavissanti, tattha kā paridevanā* (Th 715).

Una volta analizzato il termine *vibhava*, siamo a questo punto in condizioni di esaminare la brama di non-esistenza o non-divenire, *vibhava-taṇhā*.

Un caso palese potrebbe essere quello degli impulsi suicidi, nel senso di brame di vario tipo che motivano una persona a porre forzatamente termine alla propria vita. Tuttavia, la menzione esplicita di *vibhava-taṇhā* nella succinta esposizione della seconda nobile verità sul sorgere di *dukkha*, accanto a pulsioni di base come la brama sensuale e la brama di esistenza, *kāma-taṇhā* e *bhava-taṇhā*, fanno pensare a implicazioni più vaste di un mero impulso suicida.

A questo proposito è interessante che il *Brahmajāla-sutta* elenchi sette cause, *vatthu*, che sono all'origine della prospettiva annichilazionista (DN I 34; cfr. anche Bodhi 1978). Si tratta di sette modi di concepire il sé e la sua cessazione. Il primo consiste nell'identificare il sé con il corpo fisico, per

cui la morte del corpo coinciderebbe con l'estinzione del sé. Secondo l'assunto alla base della scelta suicida, ponendo termine alla propria vita, e provocando forzatamente la morte del corpo fisico, si porrebbe termine a tutti i problemi. Che all'origine vi sia una esplicita credenza razionale, o semplicemente un concetto implicito della natura del sé, la motivazione dell'impulso suicida è la ricerca di una soluzione per mezzo di una evasione dal corpo fisico.

Nella sua analisi delle credenze di tipo annichilazionista, il *Brahmajāla-sutta* menziona anche la possibilità che il sé venga identificato con un corpo fisico divino alimentato da cibo grossolano, o con un corpo divino di natura mentale dotato di membra e facoltà sensoriali. Gli ultimi quattro motivi di una prospettiva annichilazionista elencati dal *Brahmajāla-sutta* chiamano in causa i quattro conseguimenti degli stati meditativi immateriali, ossia la sfera dello spazio infinito, della coscienza infinita, del nulla e della né-percezione-né-non-percezione.

Al fine di individuare un significato più profondo e una più vasta rete di implicazioni del termine *vibhava-taṇhā*, gli ultimi quattro presupposti di prospettive annichilazioniste forniti dal *Brahmajāla-sutta* sono particolarmente interessanti. Se ne deduce che nell'India antica la non-esistenza o il non-divenire potevano essere considerati obiettivi da raggiungere tramite la pratica meditativa, in particolare tramite la realizzazione di una delle sfere immateriali.

Dato che l'esperienza delle sfere immateriali richiede una dose considerevole di abilità e di esercizio, un credo annichilazionista fondato sul conseguimento o l'esperienza di questi stati non potrebbe ragionevolmente sostenere che tutti gli esseri sono destinati all'estinzione. Ossia, dal punto di vista dei suoi sostenitori, l'estinzione non sarebbe toccata in sorte

a tutti gli esseri ma è un obiettivo da conseguire tramite una condotta e una pratica meditativa appropriate.

L'idea soggiacente a un'aspirazione del genere potrebbe essere la fusione con una qualche forma di realtà ultima, concepita come equivalente allo spazio infinito, o alla coscienza infinita, o al nulla, o alla né-percezione-né-non-percezione. Realizzando tale fusione al momento della morte fisica, si produrebbe l'auspicata estinzione dell'identità personale.

A sostegno di questa interpretazione si può citare il *Dhātu-vibhaṅga-sutta*, che delinea lo sviluppo della visione profonda e della 'dis-passione' in relazione all'esperienza degli stati meditativi immateriali (MN III 244). Nella sezione conclusiva, poco prima di passare a trattare della liberazione finale, il *Dhātuvibhaṅga-sutta* suggerisce che a un livello così avanzato di sviluppo meditativo e maturità di visione ci si sarà liberati da intenzioni e volizioni nei riguardi dell'esistenza o della non-esistenza, *n' eva abhisaṅkharoti nābhisañcetayati bhavāya vā vibhavāya vā*.

In questo contesto, è pressocché certo che le intenzioni e volizioni nei riguardi di *vibhava* non hanno a che vedere con gli impulsi suicidi. Piuttosto, l'implicazione del passo sembra essere che qualcuno che ha raggiunto un grado così elevato di sviluppo mentale non nutre interesse per qualsivoglia forma di esistenza, come pure per la fusione con una realtà ultima immateriale, quale quella che pare essere implicitamente suggerita dalla descrizione del *Brahmajāla-sutta*.

Che alcuni contemporanei del Buddha concepissero l'estinzione come una meta da raggiungere attraverso una condotta e un addestramento particolari, sarebbe anche implicito nell'aspirazione già citata: "che io non sia, che ciò non sia per me; io non sarò, ciò non sarà per me", *no c' assaṃ, no ca me siyā, na bhavissāmi, na me bhavissati* (SN III 99). Poichè la

formula implica chiaramente un'aspirazione, neanche in questo caso avrebbe senso supporre che tutti gli esseri siano destinati all'estinzione. Né la si può leggere come semplice espressione di un'intenzione suicida, altrimenti il summenzionato discorso dell'*Aṅguttara-nikāya* non la riterrebbe suprema fra i punti di vista eterodossi (AN V 63). Piuttosto, ciò che tale aspirazione ha in sé, con tutta probabilità, è una forma di estinzione che richiede sforzo ed esercizio, come appunto richiederebbe il conseguimento delle sfere immateriali.

Alla luce di ciò, *vibhava-taṇhā* si potrebbe interpretare come racchiudente una brama di estinzione sia in senso materialistico che spirituale, che va dal desiderio di distruggere il corpo fisico con il suicidio all'aspirazione ad abbandonare l'identità personale grazie all'unione mistica con una realtà ultima. Il fattore decisivo che accomuna queste diverse forme della brama è l'idea immaginaria di un sé che le sottende. Da una prospettiva buddhista, ogni tipo di brama non è che una manifestazione di ignoranza, dato che, per quanto sublime possa essere l'esperienza cui mira, il sé che si vorrebbe estinguere, in verità, non è mai esistito.

## 1.3 Il sorgere della brama

Dei fattori che concorrono alla brama si parla nella seconda nobile verità, secondo la quale *dukkha* rinvia direttamente alla brama, che si accompagna a diletto e passione, *nandī-rāga-sahagatā*, e si compiace di questo e di quello, *tatra tatrābhinandinī* (SN V 421). Il riferimento alla tendenza al "compiacersi di questo e di quello" rivela che la brama nasce nella misura in cui si percepisce qualcosa come gratificante, *assāda*, come una fonte di piacere.

Per mettere in luce la dinamica risultante dal percepire le cose come gratificanti, i discorsi impiegano diverse analogie. Così come un grande falò che viene continuamente alimentato brucerà a lungo, per coloro che percepiscono qualcosa come oggetto di attaccamento in quanto gratificante, *upādāniyesu dhammesu assādānupassino*, la brama crescerà (SN II 85).

Un'immagine parallela ricorre in un'altra similitudine che illustra la condizione di chi percepisce cose potenzialmente vincolanti come gratificanti, *saññojaniyesu dhammesu assādānupassino*. Per costoro, la brama crescerà come una lampada ad olio continua a bruciare se si rinnova l'olio e si aggiusta lo stoppino (SN II 86). Percepire come gratificanti cose vincolanti o potenziali oggetti di attaccamento è anche il tema di due similitudini ispirate alla crescita degli alberi. Esse illustrano come la gratificazione promuove la crescita della brama con l'esempio di un grande albero che assorbe il nutrimento dalle radici (SN II 87), o di un virgulto che viene accudito e innaffiato (SN II 89).

Un altro discorso del *Saṃyutta-nikāya* tratta lo stesso tema più dettagliatamente, spiegando che la brama nasce e cresce nei riguardi di ciò che, in questo mondo, è piacevole e gratificante, sulla base del falso presupposto che duri e che sia fonte di reale felicità e soddisfazione, e di un moto di appropriazione (SN II 109). Il discorso paragona chi si abbandona alla brama all'assetato che trangugia una bevanda dal sapore delizioso, pur sapendo che contiene veleno.

Queste diverse presentazioni illustrano da prospettive complementari l'indicazione fornita dal modello in dodici anelli dell'origine dipendente, o *paṭicca samuppāda*, secondo cui *taṇhā* ha per requisito la sensazione, *vedana-paccayā* (SN II 1). Di conseguenza, *taṇhā* deve essere controllata intervenen-

do nel momento in cui emergono e prendono piede le sensazioni. La natura delle sensazioni e come investigarle sarà il tema di un capitolo successivo.

L'indicazione che la condizione necessaria per il sorgere della brama è la sensazione presenta un'ulteriore dimensione, come si evince da un discorso del *Saṃyutta-nikāya*. Il discorso riferisce di un monaco che domanda al Buddha "chi è che desidera?" (SN II 13). Il Buddha risponde che la domanda è mal posta, e che quanto alla natura della brama bisognerebbe chiedersi piuttosto "qual è la condizione per il desiderio?".

Oltre a individuare nella sensazione la condizione della brama, il modello in dodici anelli dell'origine dipendente puntualizza che *taṇhā*, a sua volta, è la condizione necessaria di *upādāna*, l'attaccamento o appropriazione, e di conseguenza, in ultima analisi, di *dukkha*.

Le infelici conseguenze di *taṇhā* vengono esposte più dettagliamente nel *Dasuttara-sutta* (DN III 289), che elenca nove stati radicati nella brama, *taṇhā-mūlaka*. Il primo è la ricerca dell'oggetto desiderato, *pariyesanā*, seguita, nel caso in cui l'oggetto venga conseguito, dal successo, *lābha*. Una volta ottenuto il successo, bisogna prendere una decisione su cosa farne, *vinicchaya*, in virtù della quale decisione subentrano passione e desiderio, *chanda-rāga*. Questi ultimi conducono, passando per l'attaccamento, alla appropriazione, *ajjhosāna* e *pariggaha*, che generano avarizia e accumulazione, *macchariya* e *ārakkha*. L'esito finale di tutto questo processo è, secondo il *Dasuttara-sutta*, l'armarsi di bastone e di spada, la lite, la calunnia, la menzogna, eccetera.

È questa la diretta conseguenza cui va incontro chi ha avuto successo nel perseguire gli oggetti desiderati. In chi invece

non riesce a soddisfare la propria sete, gli stati e le reazioni non salutari si manifestano ancor più rapidamente.

Il *Mahādukkhakkhandha-sutta* parla di come l'assunto che i piaceri sensuali siano gratificanti porti a cercare di procurarseli lavorando, occupazione che di per sé comporta spesso molta sofferenza, dolore e a volte pericolo (MN I 86). Quando, malgrado ogni sforzo, la ricerca non è coronata da successo, la povera vittima si rattrista e si addolora, si lamenta e piange, esclamando angosciata: "ho lavorato invano, la mia fatica è sprecata".

Se invece i suoi sforzi riescono, il ricavato andrà protetto da re avidi e ladri astuti, nonché dalle calamità naturali. Dopo aver illustrato in dettaglio i pericoli che incombono a ogni passo dell'acquisizione degli oggetti del desiderio, il *Mahādukkhakkhandha-sutta* si sofferma sull'armarsi di bastone e di spada come esito finale della ricerca volta a soddisfare la brama. A titolo di esempio, il discorso descrive con cupo realismo le sofferenze e i mali del conflitto, della guerra e del crimine nell'India antica.

Oltre ad avere come meta i piaceri sensuali, la brama può manifestarsi in relazione alle varie forme di esistenza. Un discorso dell'*Aṅguttara-nikāya* puntualizza che non si può stabilire un punto di inizio della brama di esistenza, *bhava-taṇhā* (AN V 116). Ossia, la brama di esistenza ci accompagna da tempi immemorabili. Tuttavia, prosegue il discorso, si può additare nel presente una condizione necessaria al suo manifestarsi, condizione che non è altro che *avijjā*, l'ignoranza.

L'ignorante che non oppone resistenza alla brama vede crescere le sue pene come l'erba dopo un acquazzone (Dhp 335). Viceversa, il dolore scivola via da chi la supera come acqua dal fiore di loto (Dhp 336). L'immagine del loto imper-

meabile all'acqua ci introduce al prossimo tema riguardante *taṇhā*: la cessazione della brama.

## 1.4 La cessazione della brama

L'estinzione della brama, *taṇhakkhaya*, ricorre a pari merito fra i diversi epiteti del *Nibbāna* (SN IV 371). Pertanto compare in una definizione classica della meta ultima che la descrive in termini di pacificazione di tutte le formazioni, *sabba-saṅkhāra-samatha*, abbandono di tutti i sostrati, *sabbūpadhi-paṭinissagga*, estinzione della brama, *taṇhakkhaya*, dis-passione, *virāga*, cessazione, *nirodha*, e *Nibbāna* (MN I 436). La stessa formula ricorre nell'*Ariyapariyesana-sutta*, dove è inserita nella riflessione del Buddha sul fatto che l'estinzione della brama, in quanto meta suprema dell'impresa spirituale, non sarà facilmente compresa da coloro che sono influenzati da diletto e passione (MN I 167).

La completa cessazione della brama, *taṇhāya asesa-virāga-nirodho*, il lasciar andare e l'abbandono, *cāgo paṭinissaggo*, è il tema della terza nobile verità, che illustra come con la cessazione della brama si raggiunge la cessazione di *dukkha*. I realizzati, che si sono emancipati dalla brama, *vītataṇhā*, hanno estratto il dardo dell'esistenza, *bhava-sallāni* (Dhp 351). Chi è privo di brama nei riguardi dei cinque aggregati, *vigatataṇhā*, non è preso dall'agitazione quando gli aggregati cambiano e diventano diversi (SN III 8). Allo stesso tempo, è superiore a ogni opinione speculativa circa il destino di un risvegliato dopo la morte (SN IV 387). In effetti, in colui che è liberato tramite la distruzione della brama, *taṇhakkhaya-vimuttino*, le opinioni non trovano più un punto d'appoggio, *diṭṭhiṭṭhānā samūhatā* (It 48).

La liberazione raggiunta grazie alla distruzione della brama implica anche il massimo grado di perfezione etica nel buddhismo antico. Quindi l'*arahant*, che ha completamente eliminato ogni forma di brama, è incapace di uccidere intenzionalmente un essere vivente, di prendere ciò che non è dato, di avere rapporti sessuali, di dire il falso deliberatamente, e di godere dei piaceri sensuali facendo scorta come nella normale vita laicale (MN I 523).

Chi si è liberato grazie alla distruzione della brama, *taṇhakkhaye vimutta*, è ritenuto saggio dalle persone giudiziose (Sn 211). Il saggio privo di brama, *nittaṇhā*, ha trasceso la visione del mondo con i suoi dèi (Ud 77). Chi ha abbandonato la brama, *taṇhaṃ pahatvāna*, merita di essere considerato un autentico brahmano (Dhp 416). L'autentico brahmano ha smesso di andare in cerca, come si smette di cercare un pozzo quando si dispone in abbondanza d'acqua (Ud 79).

La libertà derivante dalla distruzione della brama dona una felicità insuperabile. Secondo un verso dell'*Udāna*, nessuna felicità, sensuale terrena o divina celeste che sia, eguaglia neppure un sedicesimo della felicità data dalla distruzione della brama, *taṇhakkhaya-sukha* (Ud 11). Poiché è ragionevole rinunciare a una felicità minore se in tal modo si può ottenere una felicità maggiore (Dhp 290), un vero discepolo del Buddha non si compiace neppure dei piaceri divini, ma trae gioia dalla distruzione della brama, *taṇhakkhaya-rato hoti* (Dhp 187).

## 1.5 Il sentiero della libertà dalla brama

Il sentiero della libertà dalla brama è lo stesso sentiero che libera da *dukkha*, ossia il nobile ottuplice sentiero (SN IV 371).

Più specificamente, il sentiero della distruzione della brama consiste nello sviluppo dei sette fattori del risveglio, o *bojjhaṅga* (SN V 86), e dei quattro *satipaṭṭhāna* (SN V 300).

Dato che la brama nasce e cresce dal percepire qualcosa come gratificante, *assāda*, vedere le cose come insoddisfacenti, dirigendo l'attenzione sul loro intrinseco svantaggio e pericolo, *ādīnava,* porta alla diminuizione, e infine allo sradicamento, della brama. Nel caso della brama sensuale, quest'ultima cresce nella misura in cui certi aspetti del corpo vengono considerati belli, *subhānupassino bhiyyo taṇhā pavaḍḍhati* (Dhp 349). Una contromisura per la brama sensuale, perciò, è la contemplazione di aspetti del corpo non belli, o *asubha*. La pratica si può condurre dirigendo la consapevolezza sull'anatomia delle parti del corpo, per esempio come illustrato dal *Satipaṭṭhāna-sutta* (MN I 57).

Il carattere insoddisfacente dei piaceri sensuali è argomento di una serie di similitudini offerte nel *Potaliya-sutta* (MN I 364-366). Secondo questo discorso la ricerca della soddisfazione nella sensualità è paragonabile a un cane affamato che rosicchia un osso spolpato, o a un uccello che ha ghermito un pezzetto di cibo ma viene aggredito da altri uccelli, ed è costretto a lasciarlo andare per proteggersi dall'assalto. La sete sensuale brucia, come una torcia al vento, o come una fossa di carboni ardenti. I piaceri sensuali sono illusori come un sogno, o come vantarsi di oggetti appartenenti ad altri. Inseguire i piaceri sensuali è pericoloso, come arrampicarsi in cima a un albero per cogliere frutta mentre qualcuno lo sta abbattendo.

Un'altra similitudine del *Māgandiya-sutta* paragona l'indulgere ai piaceri sensuali a un lebbroso che cauterizza le ferite con il fuoco o le gratta, ricavando temporaneo sollievo da un atto che aggrava la sua condizione (MN I 507). Il fine che si

propongono queste analogie a volte crude è principalmente quello di favorire lo sviluppo del discernimento, che riconosce la futilità e la vanità della brama di soddisfazione sensuale.

Eliminare la brama che ha per oggetto forme di esistenza, *bhava-taṇhā*, richiede lo sviluppo di una conoscenza più profonda, o *abhiññā* (MN III 289). Tale visione più approfondita implica in particolare la disamina della nozione 'io sono', che è alla base di ogni brama di esistenza. Per trascendere la brama di esistenza, ciò che è venuto in essere va visto semplicemente come qualcosa che è venuto in essere, *bhūtaṃ bhūtato disvā* (It 44), ossia come il prodotto di un processo condizionato, senza sovrapporvi alcuna nozione di 'io'. Sulla base di tale comprensione, si tratta poi di coltivare 'dispassione' e disincanto. Ciò che si richiede, soprattutto, è un sobrio riconoscimento della vera natura della propria esistenza, e del carattere fondamentalmente insoddisfacente di ogni forma di esistenza.

Secondo un'istruzione offerta da Ānanda, la brama va superata con il concorso della brama, *taṇhaṃ nissāya taṇhā pahātabbā* (AN II 145). Come si spiega nel discorso, basandosi sul desiderio di liberazione si possono superare le altre forme di brama. L'allettante uso del termine *taṇhā* con valenza evidentemente positiva, a significare la più elevata delle aspirazioni, ossia la completa liberazione, è significativo. Questo passo non rappresenta un'eccezione, dato che l'idea che possano esserci forme salutari di brama ricorre anche nel *Nettipakaraṇa*, che distingue fra forme sane e malsane di brama, *taṇhā duvidhā, kusalā pi akusalā pi* (Nett 87).

Il suggerimento di Ānanda che la brama possa divenire il mezzo per superare la brama addita un processo graduale che sostituisce forme di brama e desiderio non salutari con

corrispettivi più salutari. Lo scopo di esposizioni come questa è evidenziare la necessità di un approccio graduale all'eliminazione della brama.

Un'altra implicazione di questa massima è la necessità di sviluppare il discernimento, nel senso che superare la brama con la brama richiede la capacità di distinguere fra gli oggetti di desiderio salutari e le loro controparti non salutari. Tale discernimento si basa su una chiara distinzione etica fra ciò che è sano e ciò che è malsano, e si accompagna all'intuizione che gli oggetti di brame non salutari sono tali da non garantire in nessun caso una soddisfazione duratura o genuina.

L'approccio graduale che sottende l'idea secondo cui la brama va superata con il concorso della brama implica un progressivo spostamento della brama e del desiderio fondamentali da oggetti non salutari a oggetti salutari. Tale approccio graduale si base sulla chiara consapevolezza del fatto che la tendenza profonda alla brama si può superare solo con un atteggiamento che si serve di forme sane di 'desiderio', o perfino di 'brama', come strumenti per progredire sul sentiero della libertà dal desiderio e dalla brama di ogni tipo. Pertanto, "la libertà dalla brama si avvale inizialmente della brama di liberazione" (Matthews 1983: 81).

Le difficoltà insite nel superamento della brama, che giustificano un approccio graduale, vengono illustrate allegoricamente dal *Cūḷataṇhāsaṅkhaya-sutta*. Questo discorso narra di come Sakka, re degli dèi della dimora celeste dei Trentatré, domanda al Buddha come ci si liberi tramite la distruzione della brama, *taṇhā-saṅkhaya-vimutta* (MN I 251). La penetrante risposta del Buddha è che non c'è nulla a cui valga la pena aggrapparsi, *sabbe dhammā nālaṃ abhinivesāya*.

Tuttavia, a quanto pare non è facile per Sakka mettere in pratica questo saggio consiglio. Infatti, dopo aver ricevuto

l'insegnamento del Buddha, Sakka fa ritorno alla sua dimora celeste dove continua a dilettarsi di giochi acquatici in compagnia di fanciulle divine. Per riportarlo alla realtà ci vorrà il tempestivo intervento di Mahāmoggallāna, che con i suoi poteri magici fa tremare e sussultare il bel palazzo del re degli dèi.

Il racconto allegorico sottolinea la difficoltà di applicare il sentiero della libertà dalla brama, che va controcorrente rispetto alla gratificazione del desiderio ed esige una pratica coerente che va ben oltre una mera adesione intellettuale. Eppure, ogni singolo passo in controtendenza, e che in quanto tale non oppone resistenza agli sguardi della figlia di Māra, Taṇhā (SN I 124), è un passo fondamentale in direzione della vera felicità rappresentata dalla libertà dalla brama.

# 2
# La passione
# ~ *rāga*

Il termine pali *rāga* sta per 'desiderio carnale' o 'passione'. Insieme alla collera, *dosa*, e all'illusione, *moha*, la passione è uno degli inquinanti fondamentali annoverati dal buddhismo antico. Qui *rāga* designa "una condizione di mancanza, bisogno e voglia. Pur essendo alla costante ricerca di appagamento ... è una pulsione per sua natura insaziabile, e pertanto, finché perdura, perpetua la sensazione di mancanza" (Ñāṇaponika 1986: 4).

In questo capitolo analizzerò innanzitutto la natura della passione (2.1), per poi passare al suo superamento (2.2) e al significato del termine *virāga*, o 'dis-passione' (2.3).

## 2.1 La natura della passione

La passione appare in primo piano nella seconda nobile verità, secondo cui la condizione umana nella sua interezza si può ricondurre alla brama, che è accompagnata da 'passione', *rāga*, e diletto, *taṇhā nandirāgasahagatā* (SN V 421). *Rāga* ha poi il discutibile onore di assurgere a una delle figlie di Māra, insieme a Brama e Scontentezza (SN I 124). Da qui si evincono l'importanza e le ripercussioni negative di questo inquinante mentale e la sua stretta relazione con il problema della brama.

Quando la passione si affaccia alla mente, non si è più in grado di discernere in cosa consista il proprio bene e il bene dell'altro, cosa che facilmente porta ad assumere condotte nocive con il corpo, la parola e la mente (AN I 215). La passione sensuale, *kāmarāga*, è causa di litigi fra i laici, mentre la passione che si manifesta come attaccamento alle opinioni, *diṭṭhirāga*, è causa di litigi fra i religiosi (AN I 66). L'attaccamento viscerale è alla base di gran parte della speculazione filosofica, che in ultima analisi si può ricondurre alla passione nei confronti dei cinque aggregati (SN IV 387).

Una volta che la passione sensuale, *kāmarāga*, sia presente nella mente, rende quest'ultima incline alla dimenticanza, in quanto rende difficile ricordare perfino ciò che è stato ripetutamente memorizzato (SN V 121). Gli effetti debilitanti della passione non riguardano solo la memoria, ma anche la percezione. Chi non è libero da passione nei riguardi dei piaceri sensuali soffre di una distorsione percettiva, *viparītasaññā*, che porta a vedere la felicità in ciò che, a uno sguardo più sobrio, appare incapace di offrire vera felicità (MN I 507).

Le illusioni che derivano dall'influenza della passione sulla mente sono ingannevoli come l'immagine di un uomo o di una donna creata da un pittore: per quanto realistica, resta pur sempre un artificio (SN II 101). Per quanto irreali, simili rappresentazioni hanno ripercussioni fin troppo concrete, dato che la passione ha il potere di incendiare la mente (SN I 188). Non c'è fuoco paragonabile a quello della passione (Dhp 202).

Il monaco o la monaca che si rechi al villaggio per la questua del cibo senza custodire i sensi, o che è troppo incline a socializzare, può facilmente cadere vittima della passione, il cui tormento può indurre perfino a violare la regola o a lasciare l'abito (AN III 95 e AN III 393). Il grado di angoscia che

può derivare dalla passione è illustrato dal caso della monaca Sīhā, ridotta sull'orlo del suicidio perché per anni la passione sensuale, *kāmarāga*, le ha impedito di trovare la pace (Thī 77-81).

*Kāmarāga* suscita paura e preoccupazione, non solo nei riguardi del presente, ma anche del futuro (AN IV 289). La paura nei riguardi del presente nasce quando ci si ritira in solitudine nella foresta con una mente influenzabile dalla passione (MN I 17). La paura del futuro nasce quando ci si ammala e si teme di poter morire, un'angoscia che può essere trascesa solo da chi è libero dalla passione per i piaceri sensuali (AN II 173).

Alla luce dei molti svantaggi della passione, non sorprende che il suo superamento sia una questione centrale nell'insegnamento del Buddha. In significativo contrasto con la condizione presente e futura generata dalla passione, sta la felicità legata al raggiungimento della libertà dal desiderio e dalla passione. Tale felicità è il culmine del piacere non mondano, *nirāmisā nirāmisataraṃ sukhaṃ* (SN IV 237). A prima vista può non essere ovvia, dato che, da una prospettiva mondana, un uomo potrebbe immaginare che la felicità consista nell'accompagnarsi a belle donne in dimore lussuosamente arredate. Tuttavia, a motivo di questa passione l'uomo sarà esposto a tormenti e sofferenze fisiche e mentali (AN I 136). Viceversa, una volta superata la passione, sarà libero da tali tormenti, e vivrà felice anche all'aperto, esposto agli sbalzi climatici e con la dura terra come unico giaciglio.

Un'osservazione attenta del comportamento e del contegno del Buddha condotta da un giovane brahmano nel *Brahmāyu-sutta* porta a una scoperta significativa: il Buddha mangia gustando il sapore del cibo, ma senza provare passione per il sapore, *rasapaṭisaṃvedī … no ca rasarāgapaṭisaṃvedī*

(MN II 138). Da ciò si evince che il problema della passione non si risolve evitando l'esperienza, ma va affrontato a un livello più profondo. Chi lo ha risolto a questo livello più profondo è in grado di fare piena esperienza degli oggetti dei sensi senza dare luogo a reazioni mentali e associazioni influenzate dalla passione e dai desideri.

Così come, in una coppia di buoi aggiogati insieme, nessuno dei due è responsabile dell'aggiogamento dell'altro, allo stesso modo né gli organi di senso né gli oggetti sensoriali sono responsabili della schiavitù, poiché il vero vincolo sono il desiderio e la passione, *chandarāga* (SN IV 163).

Le importanti e variegate ripercussioni della passione sono riflesse dall'inclusione di *rāga* in diverse categorie cruciali del buddhismo antico. Una di queste descrive i *saṃyojana*, i 'vincoli' che legano gli esseri all'esistenza saṃsārica. Qui il riferimento è alla passione sensuale, *kāmarāga*, il primo dei cinque vincoli inferiori (MN I 433). Una volta trascesa la passione sensuale, la futura rinascita trascenderà, similmente, la sfera sensoriale (SN II 99). La passione ricorre nel contesto dei *saṃyojana*, dove ha per oggetto le sfere materiali e immateriali, *rūparāga* e *arūparāga*, due dei cinque vincoli superiori (DN III 234). Un elenco alternativo dei vincoli include anche il vincolo della 'passione per l'esistenza', *bhavarāgasaṃyojana* (AN IV 7).

Un'altra di queste categorie elenca i 'quattro tipi di legami', *cattāro yogā*, tre dei quali presuppongono la passione (AN II 10). Si tratta del legame alla sensualità dovuto alla passione sensuale, *kāmarāga*; il legame all'esistenza dovuto alla passione per l'esistenza, *bhavarāga*; e il legame alle opinioni, una manifestazione della passione per le opinioni, *diṭṭhirāga*.

L'idea della limitazione si esprime anche nei cinque tipi di schiavitù mentale, *cetaso vinibandhā*, che indeboliscono l'ispi-

razione a praticare compromettendo la crescita nel Dhamma (MN I 101). Tre su cinque sono manifestazioni di *rāga* in quanto passione che ha per oggetto i piaceri sensuali, il corpo e le forme. Una metafora del *Dhammapada* sintetizza le varie prospettive sulla prigionia causata dalla passione: chi è succube della passione è come un ragno impigliato nella propria rete (Dhp 347).

Un'altra importante categoria del buddhismo antico è quella degli *anusaya* o 'tendenze latenti', che si annidano nella mente provocando l'emergere degli inquinanti. Qui la passione compare in due casi su sette (DN III 254): come tendenza latente alla passione sensuale, *kāmarāgānusaya*, e come tendenza latente alla passione per l'esistenza, *bhavarāgānusaya*. La tendenza latente alla passione sensuale è già presente nel neonato, per quanto quest'ultimo non abbia ancora alcuna nozione di sensualità (MN I 433).

L'attivazione della passione in quanto tendenza latente si collega strettamente alla presenza della sensazione piacevole. Fra le due, però, non vi è una relazione necessaria, dato che certe sensazioni piacevoli, come quelle esperite durante l'assorbimento meditativo, il *jhāna*, non attivano questa tendenza latente (MN I 303). In rapporto alle sensazioni piacevoli di carattere più mondano, tuttavia occorre compiere uno sforzo deliberato per contrastarla.

Una manifestazione della passione che potrebbe esulare dalla sfera del non salutare è *dhammarāga*, la 'passione per il Dhamma'. Il termine compare in riferimento a qualcuno che non riesce a ottenere la completa liberazione e per via del suo *dhammarāga* consegue lo stadio del non-ritorno (MN I 350). La formulazione di questi esempi si presta a una duplice interpretazione. Si può pensare a *dhammarāga* o come fattore che ha impedito la completa liberazione, o come fattore che

ha permesso di ottenere quanto meno lo stadio del non-ritorno.

L'esegesi commentariale supporta la prima alternativa, leggendo *dhammarāga* come *chandarāga* o 'nostalgia passionale' nei riguardi delle proprie esperienze meditative (Ps III 146). Questa interpretazione non sembra aver ricevuto consenso unanime. Lo stesso commentario riferisce l'obiezione per cui, se così fosse, si attribuirebbe a un fattore mentale non salutare la responsabilità di una realizzazione sublime come quella del non-ritorno e la conseguente rinascita nelle Pure Dimore.

La contraddizione si può evitare optando per la seconda interpretazione. In questo caso si potrebbe sostenere che così come può esistere una tipologia salutare di brama, *taṇhā*, per esempio nel caso del desiderio di liberazione, potrebbero esistere forme salutari di *rāga*, nella misura in cui la passione fosse diretta verso obiettivi salutari.

Un fattore mentale che invece rientra decisamente nella categoria non salutare è *adhammarāga*, la 'passione illegittima', espressione che secondo l'*Atthasālinī* si riferisce al desiderio sessuale incestuoso (As 366). Il *Cakkavattisīhanāda-sutta* ritiene che *adhammarāga* caratterizzi i periodi di decadenza della civiltà umana (DN III 70). Un altro discorso descrive le conseguenze nefaste dell'abbandonarsi ad *adhammarāga*, che a quanto pare non provoca solo liti e conflitti, ma anche condizioni climatiche avverse e una crescita delle forze demoniache (AN I 160).

## 2.2 L'eliminazione della passione

La contemplazione della mente nel *Satipaṭṭhāna-sutta* (MN I 59) applica la consapevolezza al compito di riconoscere la presenza o l'assenza della passione in ogni sua forma. Tale riconoscimento introspettivo della presenza o assenza della passione nella mente mostra che l'insegnamento del Buddha è di diretta e immediata applicazione, invita a investigare, conduce oltre e va verificato di persona dal saggio (SN IV 41).

A paragone della 'collera', *dosa*, la passione è meno censurabile, ma superarla richiede tempi più lunghi (AN I 200). Il sorgere della passione si può ricondurre a due fattori: il 'segno del bello', *subhanimitta*, spesso attribuito al corpo di una persona dell'altro sesso, e un'attenzione non saggia, *ayoniso manasikāra* (AN I 87). L'ovvia contromisura, quindi, è una attenzione saggia rivolta agli aspetti meno gradevoli del corpo, alla sua struttura anatomica e al carattere non attraente delle sue parti (AN III 323). Contromisure aggiuntive sono il contenimento dei sensi, essere di poche pretese in fatto di cibo, non indulgere al sonno, ed esercitare la presenza mentale affiancata da una chiara comprensione (AN IV 166).

Per proteggere la mente dagli assalti della passione ci si può impegnare nella rievocazione delle qualità del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha (AN III 286). Delle quattro dimore divine, i *brahmavihāra*, la coltivazione meditativa dell'equanimità in quanto liberazione della mente, *upekkhā cetovimutti*, eccelle come 'via d'uscita', *nissaraṇa*, dalla passione (DN III 249).

Questi passi suggeriscono che anche lo sviluppo della tranquillità mentale, *samatha*, può fungere da antidoto alla passione. Ciò viene esplicitamente affermato nell'*Aṅguttara-nikāya*, dove si dice che la coltivazione della tranquillità porta

allo sviluppo della mente, e di conseguenza al debellamento della passione, *samatho bhāvito ... cittaṃ bhāvīyati, cittaṃ bhāvitaṃ ... yo rāgo so pahīyati* (AN I 61).

L'argomento su cui si fonda questo passo è che l'esperienza degli stati di concentrazione profonda si accompagna a un piacere e a una felicità intensi di pura origine mentale, che eclissano automaticamente qualunque felicità sorta in dipendenza dai piaceri sensuali. Quindi lo sviluppo della tranquillità mentale può diventare un potente antidoto alla passione, spogliando i suoi oggetti dalle attrattive che rivestivano.

## 2.3 La passione e la 'dis-passione'

Il termine *rāga* deriva dalla radice *raj-*, 'colorare', e significa anche 'colore' o 'tinta'. *Rāga* ricorre in questa accezione in un passo del *Vinaya* che parla di un gruppo di monaci, ben noti per la cattiva condotta, che usavano la 'tinta per il viso', *mukharāga*, ossia una sorta di trucco in voga nell'India antica (Vin II 107).

I due significati di *rāga* sono in una certa misura collegati, dato che *rāga* in quanto passione o desiderio è una qualità mentale che 'colora' la mente. I discorsi illustrano l'effetto colorante della passione sensuale, *kāmarāga*, con l'esempio di qualcuno che cerca di vedere il proprio volto riflesso in un recipiente pieno d'acqua colorata (SN V 121). La presenza della tinta distorce la naturale funzione riflettente dell'acqua, rendendo impossibile specchiarsi.

Questo significato alternativo di *rāga* diviene particolarmente evidente nel termine *virāga*, che a seconda del contesto si può tradurre con 'sbiadire', con il senso di scolorire, oppure con 'dis-passione', con riferimento al significato pri-

mario di desiderio intenso o passione. I due sensi di *virāga* si ricollegano fra loro, in certa misura, dato che contemplare lo 'sbiadire' dei fenomeni, e dunque il loro carattere impermanente, suscita 'dis-passione'. Un gioco di parole sul doppio senso del termine si trova in espressioni come quella secondo cui lo scopo dell'insegnamento del Buddha è *rāgavirāga*, lo 'sbiadire della passione' (SN IV 47).

La portata e il significato dei due aspetti del termine *virāga* come 'sbiadire' e come 'dis-passione' si può illustrare esaminando l'occorrenza del termine in una serie di contesti diversi.

L'idea dello 'sbiadire' sembra preminente nei contesti dove *virāga* è preceduto da 'impermanenza' e seguito da 'cessazione' e 'abbandono', *nirodha* e *paṭinissagga*, come nel caso delle ultime quattro istruzioni sulla consapevolezza del respiro (MN III 83). In alternativa, *virāga* può essere preceduto da 'impermanenza' e 'cambiamento', *anicca* e *vipariṇāma*. Questa prospettiva si applica, ad esempio, ai cinque aggregati (SN III 43). Anche qui, 'sbiadire' sembra più adeguato al contesto.

L'idea dello 'sbiadire' è preminente anche quando *virāga* è preceduto da *khaya*, 'distruzione'. Un esempio sono le descrizioni della mente che si emancipa grazie alla distruzione e allo sbiadire della brama, *taṇhā ... khayā virāgā ... cittaṃ suvimuttaṃ* (SN III 13). Molto spesso *virāga* è preceduto da 'distruzione' e 'dissoluzione', *khaya* e *vaya*. Queste tre qualificazioni vengono applicate ai tre tipi di sensazione (p. es. MN I 500); ai cinque aggregati (SN III 24); ai dodici anelli dell'origine dipendente, *paṭicca samuppāda* (SN II 26); alla conoscenza della indefettibilità del principio dell'origine dipendente, *dhammaṭṭhitiñāṇa* (SN II 60); oppure sono parte di una contemplazione capace di condurre alla liberazione finale (AN IV

146). In tutti questi casi, sembra prevalente il significato di 'sbiadire'.

In alternativa, *virāga* può essere preceduto da 'eliminazione', *pahāna*. In questo caso, il significato preminente sembra essere quello di 'dis-passione'. Questi due termini ricorrono in relazione alle cinque 'percezioni che maturano nella liberazione', *vimuttiparipācaniya saññā* (DN III 243); in relazione a cinque cose la cui coltivazione conduce alla liberazione della mente e alla liberazione tramite la saggezza (AN III 85); e in relazione al superamento di un intero gruppo di inquinanti (AN III 277). Anche un elenco di nove percezioni la cui coltivazione è di gran frutto culmina nella 'percezione dell'eliminazione' e nella 'percezione della dis-passione', *pahāna-saññā* e *virāga-saññā* (AN IV 387).

In parecchi casi, 'eliminazione' e 'dis-passione' sono seguiti da 'cessazione', *nirodha*, una triade che ricorre di frequente negli elenchi di percezioni di vario tipo. Un esempio sono le sei 'percezioni che conducono alla penetrazione', *nibbedhabhāgiya-saññā* (DN III 251), definite allo stesso tempo anche come sei 'cose che promuovono la conoscenza', *vijjābhāgiyā dhammā* (SN V 345 e AN III 334) e come sei 'cose che portano all'eliminazione dei vari inquinanti' (AN III 452). Un altro esempio sono le sette 'cose che impediscono il regresso', *aparihāniyā dhammā* (DN II 79 e AN IV 24), ossia sette percezioni (DN III 253) la cui coltivazione serve a superare ogni tipo di inquinante (AN IV 148) e che, perciò, sono anche 'cose da suscitare', *dhammā uppādetabbā* (DN III 283).

Il tema delle 'cose da suscitare' ricorre anche in due liste di nove e dieci elementi (DN III 289 e DN III 291), che vanno coltivati per superare inquinanti di vario tipo (AN IV 465 e AN V 309). La triade 'eliminazione, dis-passione, cessazione' compare anche in un elenco di dieci percezioni di gran frut-

to, con cui la mente deve prendere dimestichezza (AN V 105 e AN V 107); e in una lunga lista di temi di meditazione la cui coltivazione è altamente consigliabile, anche per brevi periodi di tempo (AN I 41; cfr. anche SN V 132).

Nella maggior parte di questi elenchi, la triade 'eliminazione, dis-passione, cessazione', *pahāna*, *virāga*, *nirodha*, è preceduta dalla triade 'impermanente, insoddisfacente, non-sé', *anicca, dukkha, anattā*, o da un gruppo di termini che, oltre a impermanenza e non-sé, può includere 'assenza di bellezza', *asubha*, o 'svantaggio', *ādīnava*, eccetera.

In breve, quando *virāga* è preceduto da una terminologia relativa solo all'impermanenza, il suo significato preminente sembra essere quello di 'sbiadire'. Quando invece è preceduto da 'eliminazione', spesso in contesti che si riferiscono anche al carattere insoddisfacente e al non-sé, appare più preminente il significato di 'dis-passione'.

Dunque la 'dis-passione' è l'esito di una piena comprensione della vera natura della realtà, preceduta da 'eliminazione', *pahāna*, e quasi sempre seguito da 'cessazione', *nirodha*. La triade 'eliminazione, 'dis-passione', cessazione' è dunque la controparte della triade 'impermanente, insoddisfacente, non-sé', *anicca, dukkha, anattā*. Mentre le ultime tre sono le principali caratteristiche della realtà che vanno colte con la visione penetrativa, la triade 'eliminazione, dis-passione, cessazione' dipinge la 'dis-passione' che consegue alla maturazione di tale intuizione profonda delle tre caratteristiche.

La sequenza soggiacente alla triade cognitiva 'impermanente, insoddisfacente, non-sé' è significativa, dato che un elemento conduce all'altro. Perciò, sulla base di una consapevolezza dell'impermanenza si capisce l'insoddisfazione. A sua volta, la comprensione del carattere insoddisfacente promuove l'intuizione del non-sé. Questa dinamica risulta evi-

dente in una sequenza ricorrente che va dalla consapevolezza dell'impermanenza, al vedere il carattere insoddisfacente di ciò che è impermanente, al conseguente riconoscimento della natura impersonale di ciò che è insoddisfacente, *anicca-saññā, anicce dukkhasaññā, dukkhe anattasaññā* (p. es. AN III 85).

Similmente, nel caso della triade affettiva 'eliminazione, dis-passione, cessazione' si può cogliere una progressione che va dalla più attiva 'eliminazione' all'esperienza della 'dis-passione', culminando infine nella 'cessazione'.

Una spiegazione più dettagliata delle implicazioni di questa triade si può evincere dal *Girimānanda-sutta* (AN V 110). Secondo questo discorso, la 'percezione dell'eliminazione', *pahāna-saññā*, richiede il non abbandonarsi a pensieri di sensualità, rabbia e violenza. La 'percezione della dis-passione' e la 'percezione della cessazione', *virāga-saññā* e *nirodha-saññā*, denotano quindi l'inclinare la mente verso la meta finale riflettendo in linea con la massima secondo cui "questo è sereno, questo è sublime: la pacificazione di tutte le formazioni, l'abbandono di tutti i sostrati, la distruzione della brama, la 'dis-passione', la cessazione, il *Nibbāna*", *etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ, yadidaṃ sabbasaṅkhārasamatho sabbupadhipaṭinissaggo taṇhakkhayo virāgo nirodho nibbānaṃ*. L'unica differenza è che nel caso della percezione dell'eliminazione, la massima non nomina la 'cessazione', mentre nel caso della percezione della cessazione non è nominata la 'dis-passione'.

Da ciò si evince che le ultime due percezioni hanno un significato analogo. Forse, rispetto alla 'dis-passione', la 'cessazione' rappresenta una modalità un po' più definita e completa di un unico moto con cui ci si lascia alle spalle l'attaccamento al mondo per rivolgere la mente al *Nibbāna*. La precedente percezione dell'eliminazione, invece, interviene chiaramente a un livello più grossolano, dove c'è ancora

bisogno di avere la meglio sui pensieri non salutari. La loro eliminazione sarebbe dunque la base da cui rivolgere la mente alla pace del *Nibbāna* nei termini dettati dalla massima citata.

Il tema del *Nibbāna* figura anche in un'altra serie di termini che include *virāga*. La serie definisce un certo insegnamento o una certa condotta come qualcosa che porta al disincanto, alla 'dis-passione', alla cessazione, alla pace, alla visione trascendente, al risveglio e al *Nibbāna*, *nibbidāya virāgāya nirodhāya upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati* (p. es. DN I 189). Il senso della definizione è che tale insegnamento o condotta è in grado di portare alla liberazione. Essa dunque descrive l'esito della 'dis-passione' in termini di pace interiore, visione trascendente e risveglio. Insieme al disincanto, la 'dis-passione' e la cessazione sono i passi essenziali che conducono alla completa liberazione (p. es. SN III 163).

Il rapporto fra 'dis-passione' e disincanto, *nibbidā*, è trattato in un discorso del *Saṃyutta Nikāya*. Il discorso chiarisce che la 'dis-passione', *virāga*, ha come causa prossima il disincanto (SN II 30). Lo stesso discorso prosegue indicando che la liberazione ha *virāga* come causa prossima. Ossia, il fine ultime della 'dis-passione' è la liberazione, *virāgo vimuttattho* (SN III 189), oppure la conoscenza e la visione della liberazione, *virāgo vimuttiñāṇadassanattho* (AN V 312). Viceversa, senza 'dis-passione' è impossibile raggiungere la conoscenza e la visione della liberazione (AN V 314). Dunque è grazie alla 'dispassione' che si raggiunge la liberazione, *virāgā vimuccati* (p. es. MN I 139).

I fattori mentali indispensabili al raggiungimento della liberazione finale sono i fattori del risveglio, *bojjhaṅga*, con i quali *virāga* è messo in relazione. Perché i sette fattori del risveglio possano condurre alla conoscenza e alla liberazione,

vanno praticati in dipendenza da separazione, 'dis-passione' e cessazione, e in modo tale che sfocino nel lasciar andare, *vivekanissita, virāganissita, nirodhanissita, vossaggapariṇāmin* (MN III 88). La stessa serie di quattro è rilevante non solo in rapporto ai sette fattori del risveglio, ma anche per lo sviluppo delle cinque facoltà o poteri (p. es. SN IV 365), nonché in rapporto con il nobile ottuplice sentiero (p. es. SN V 45). La meta finale dell'ottuplice sentiero, il *Nibbāna*, non è altro che il superamento del desiderio o passione, *rāga*, e dei concomitanti mali della rabbia e dell'illusione (SN IV 251). Pertanto *virāga* è uno degli epiteti del *Nibbāna* (DN II 36).

Secondo un discorso del *Saṃyutta-nikāya*, alla domanda postagli da qualcuno su quale fosse la causa immediata della purificazione degli esseri, il Buddha risponde che tale causa è la 'dis-passione', *virāga* (SN III 70). Un altro discorso mette in evidenza che tutto ciò che porta alla 'dis-passione' rientra nell'insegnamento del Buddha (AN IV 280). Pertanto, chi ha fiducia nella 'dis-passione' ha fiducia nel supremo e otterrà il vantaggio supremo (It 88).

Ancora, chi insegna a superare la passione e i mali concomitanti insegna il Dhamma, *dhammavādī*; chi pratica per superare la passione pratica bene, *suppaṭipanna*; e chi ha superato la passione è veramente 'andato a buon fine', *sugata* (SN IV 252). Fra tutte le cose o fenomeni, la 'dis-passione' occupa il posto supremo (AN II 34).

In breve, quindi, si può dire che la 'dis-passione' racchiuda in sé l'intero Dhamma, dal sentiero che va percorso alla meta da raggiungere. Come sentiero da percorrere, *virāga* contrasta i principali responsabili della condizione samsarica: passione, desiderio e brama. La presa che hanno sulla mente si riduce gradualmente vedendo tutti gli aspetti seducenti dell'esperienza per ciò che sono veramente. Lasciando 'sbia-

dire' la loro attrattiva, la vivace patina superficiale 'scolorisce'.

Il principale agente di tale scolorimento o sbiadimento è una protratta consapevolezza del loro carattere impermanente. Perché culmini nella 'dis-passione', la percezione diretta di tutti gli aspetti dell'esperienza va affiancata a un chiaro riconoscimento delle altre due caratteristiche, la natura insoddisfacente e l'impersonalità. Con l'avvento della 'dis-passione' autentica, il sentiero decolla, dal graduale 'sbiadimento della passione', *rāgavirāga*, nei riguardi di ogni aspetto dell'esperienza, al completo 'sbiadimento' e sparizione di tutti gli aspetti dell'esperienza che segna l'entrata nella corrente.

Questa prima esperienza del sopramondano, del *Nibbāna*, allo stadio dell'entrata nella corrente, diviene quindi 'sbiadimento' radicale. Qui, perfino il senso dell''io' che ordinariamente pervade l'esperienza cede il posto allo 'sbiadimento', e di conseguenza tutte le identificazioni sono analogamente soggette a 'decolorazione'. A questo stadio, *virāga* nella sua accezione più alta, sinonimo della meta suprema, diviene realtà esperienziale. Con il progresso agli stadi superiori del risveglio, *virāga* dispiega ulteriormente il suo potenziale 'spassionante'. Per l'*arahant virāga* è divenuto così pervasivo che ogni traccia di passione sensuale e ogni passione rivolta al sé o all'esistenza si è per sempre convertita in 'dis-passione'. In tal modo, la mente dell'*arahant* si è totalmente 'scolorita' delle forze coloranti di stati e tendenze non salutari.

Supremo fra i sentieri è l'ottuplice [nobile sentiero].
Di tutte le verità, [suprema è] la quadruplice [nobile verità],
Supremo fra i fenomeni è la 'dis-passione',
E fra gli [umani, supremo è] quello dotato di visione.

*Maggān' aṭṭhaṅgiko seṭṭho,*
*saccānaṃ caturo padā,*
*virāgo seṭṭho dhammānaṃ,*
*dipadānañca cakkhumā*

(Dhp 273)

# 3
# La malevolenza
# ~ *vyāpāda*

Nei discorsi pali, le ripercussioni negative della malevolenza, *vyāpāda* o *byāpāda*, sono trattate da vari punti di vista interconnessi fra loro. La malevolenza compare in varie categorie che descrivono stati e tendenze non salutari. Comincerò con l'esaminare le manifestazioni che essa assume secondo le varie categorie (3.1), per poi passare al sorgere della malevolenza (3.2), e al modo di superarla (3.3).

## 3.1 Le manifestazioni della malevolenza

### 3.1a La malevolenza come intenzione scorretta

La malevolenza è uno dei tre tipi di intenzione scorretta: l''intenzione sensuale', *kāmasaṅkappa*, l''intenzione malevola', *vyāpādasaṅkappa*, e l''intenzione violenta', *vihiṃsāsaṅkappa* (p. es. MN III 73). Questi tre tipi di intenzione si oppongono direttamente al progresso sul sentiero della liberazione. Le rispettive controparti – la rinuncia, la non ostilità e la nonviolenza – rappresentano la retta intenzione come componente del nobile ottuplice sentiero.

È interessante che nell'elenco figuri accanto all'intenzione malevola l'intenzione violenta, anche se a prima vista sem-

brerebbero strettamente collegate. La ragione di ciò potrebbe essere l'importanza attribuita alla nonviolenza, *ahiṃsā*, fra gli asceti e i religiosi itineranti dell'India antica.

Questa sensibilità si riflette in una regola del *Vinaya* secondo cui non è appropriato per il monaco o la monaca buddhista cibarsi di animali uccisi appositamente per loro (Vin I 238). Altre regole del *Vinaya* proteggono la vita vegetale e perfino i microrganismi acquatici, rispecchiando una sensibilità diffusa fra gli asceti e i religiosi contemporanei. Tali regole proibiscono di dissodare la terra, tagliare piante e versare o usare acqua contenente esseri viventi (Vin IV 32; Vin IV 34; Vin IV 49; Vin IV 125).

La medesima preoccupazione si estende ai laici. Il primissimo precetto che il laico buddhista si impegna a onorare è appunto l'astenersi dall'uccidere qualunque essere vivente (Khp 1, per l'equivalente monastico, cfr. Vin IV 124). Ciò dimostra fino a che punto astenersi dal nuocere fosse considerato parte integrante della condotta virtuosa nel buddhismo antico.

Come si evince da questi esempi, non tutte le azioni considerate violente sono necessariamente espressione di aperta malevolenza. Sembrerebbe dunque che il bisogno di dar conto del danno arrecato intenzionalmente stia alla base della distinzione presente nei discorsi fra le tre intenzioni errate, che pone la malevolenza accanto all'intenzione violenta.

Una mente libera dai tre tipi di intenzione scorretta è animata da intenzioni pure o equilibrate, *anāvilasaṅkappa* (AN V 31). Restare liberi dalla malevolenza e astenersi dal nuocere è così importante per il progresso spirituale da essere paragonato all'armamentario di un cocchio da guerra (SN V 6). Quindi il *Sallekha-sutta* esorta a sforzarsi deliberamente di

non cedere alla malevolenza, anche qualora lo facessero gli altri (MN I 42).

### 3.1b La malevolenza come tendenza latente

*Vyāpāda* è elencato per ultimo fra le cinque tendenze latenti o *anusaya* descritte nel *Mahāmaluṅkya-sutta* (MN I 433). Nel caso specifico, *vyāpāda* sostituisce la più comune 'irritazione', *paṭigha*, ricorrente nel classico elenco delle sette tendenze latenti (p. es. DN III 254).

Il *Mahāmaluṅkya-sutta* spiega che il bambino piccolo possiede già una tendenza latente alla malevolenza. Ciò è vero anche se il neonato non possiede ancora la nozione di 'un essere', per cui è impossibile che un sentimento di malevolenza nei confronti di qualcuno possa effettivamente sorgere in lui (MN I 433).

Dunque la malevolenza è parte della costituzione emozionale di base dell'individuo non risvegliato, a prescindere che sia già sufficientemente maturo da esperirla consciamente in quanto tale.

### 3.1c La malevolenza come vincolo

*Vyāpāda* è anche l'ultimo dei cinque vincoli inferiori, *orambhāgiya saṃyojana* (DN III 234). I cinque vincoli inferiori vincolano, molto concretamente, l'umanità ai regni samsarici ancora connessi alla sensualità.

Mentre i primi tre vincoli si superano con l'entrata nella corrente, i vincoli della sensualità e della malevolenza vengono abbandonati solo allo stadio del non-ritorno. Sebbene la

completa eliminazione della malevolenza residua abbia luogo a uno stadio piuttosto avanzato del sentiero, affrontarne le espressioni più grossolane è compito già delle prime fasi della pratica.

### 3.1d La malevolenza come via all'azione

In un elenco di dieci vie all'azione, o *kammapatha*, la malevolenza è al nono posto, preceduta dall'avidità. Il *Sāleyyaka-sutta* spiega che la malevolenza implica il desiderio che altri esseri siano uccisi, sterminati, annientati, eliminati e che cessino di esistere (MN I 287).

Questa serie di auspici illustra come la malevolenza possa restringere la percezione tanto da considerare un altro come l'unico responsabile di una situazione problematica, da cui l'assunto che eliminarlo sia l'unica soluzione possibile. In quanto via all'azione, la malevolenza è un modo di affrontare le cose che ha come inevitabile conseguenza *dukkha* (MN I 313).

### 3.1e La malevolenza come contrazione fisica

In un elenco che menziona quattro 'contrazioni fisiche', *kāyagantha*, la malevolenza occupa la seconda posizione (DN III 230), subito dopo l'avidità, *abhijjhā*. Quest'ultima la precede anche nell'elenco delle dieci vie all'azione, dove è strettamente affine al desiderio sensuale, *kāmarāga*, il quale precede la malevolenza negli elenchi delle intenzioni errate, delle tendenze latenti e dei vincoli inferiori. Lo schema si ripete anche in rapporto alle occorrenze della malevolenza in altri

due modelli, quello degli impedimenti e degli inquinanti mentali.

È possibile che la ricorrente menzione della malevolenza subito dopo il desiderio sensuale o l'avidità non sia casuale, ma sottolinei il legame implicito fra i due. Entrambi sono inquinanti mentali relativamente grossolani che vanno superati per progredire sul sentiero. Inoltre, i due sono in certa misura collegati, in quanto la malevolenza nasce facilmente in seguito alla frustrazione del desiderio.

L'idea è implicita nell'analisi fornita dal *Sakkapañha-sutta*. Questo discorso affronta la questione del perché, pur desiderando essere liberi da intenti malevoli, si finisca comunque per esserne succubi (DN II 276). In un'interessante analisi di una serie di condizioni, il *Sakkapañha-sutta* riconduce la malevolenza all'egoismo, all'attaccamento a certe cose, ai desideri, ai pensieri e alle proliferazioni concettuali. La via d'uscita da questa situazione, sempre secondo questo discorso, è perseguire solo quelle forme di felicità, *somanassa*, che non hanno conseguenze deleterie. Dunque la malevolenza sembra, in effetti, strettamente legata ai desideri.

### 3.1f La malevolenza come corruzione mentale

La malevolenza viene al secondo posto dopo l'avidità in una serie di corruzioni o inquinanti mentali, *upakkilesa*, elencate dal *Vatthūpama-sutta* (MN I 36). Il *Vatthūpama-sutta* paragona la presenza di una qualunque corruzione mentale a una macchia che impedisce di tingere uniformemente un pezzo di stoffa. Secondo il *Cūḷa-assapura-sutta*, finché il monaco non domina la malevolenza, non si è veramente impegnato nel

sentiero che lo rende degno di essere considerato un rinunciante, un *samaṇa* (MN I 281).

La stessa idea viene esposta in un discorso del *Saṃyutta-nikāya*. Secondo questo discorso, un monaco che con l'ordinazione si è precluso le possibili gioie della vita secolare, si preclude anche l'opportunità di un'autentica vita religiosa qualora si lasci trasportare dalla malevolenza. La sua condizione è paragonabile a quella di un pezzo di legno in una pira funeraria, bruciato alle estremità e coperto di sterco nel mezzo, tanto da risultare del tutto inservibile (SN III 93).

### 3.1g La malevolenza come impedimento

La malevolenza è anche il secondo dei cinque impedimenti (p. es. DN III 234) dopo il desiderio sensuale, *kāmacchanda*, o in un elenco alternativo, dopo l'avidità, *abhijjhā*. Come impedimento, la malevolenza può essere 'interna', nel senso di avere origine dentro di sé, o 'esterna', nel senso di essere presente in altri (SN V 110). Entrambi gli aspetti meritano attenzione. Non è solo la propria malevolenza a essere censurabile, ma occorre evitare anche di incoraggiarla o approvarla in altri (AN I 299). La distinzione fra manifestazioni interne ed esterne potrebbe anche riguardare l'oggetto cui si rivolge, in quanto la malevolenza può indirizzarsi non solo a un altro, ma anche a sé, nella forma di avversione per se stessi.

Una serie di similitudini descrive la natura degli impedimenti con l'esempio di un recipiente pieno d'acqua che riflette l'immagine del proprio volto. Nel caso della malevolenza, l'acqua è surriscaldata e in ebollizione (SN V 122 e AN III 231). Tale condizione rende impossibile usarla per specchiarsi. L'immagine dell'acqua in ebollizione illustra in maniera efficace l'effetto della malevolenza sulla mente, cui allude,

d'altronde, anche l'espressione comune 'ribollire di rabbia'. La malevolenza e la rabbia, molto concretamente, 'surriscaldano'. Inoltre, chi soccombe a questo impedimento è simile all'acqua bollente, che va maneggiata con estrema cautela per evitare che fuoriesca danneggiando chi le sta vicino.

Un'altra similitudine paragona l'impedimento della malevolenza al rame che corrompe l'oro. La presenza di tale impurità rende l'oro friabile e inadatto a essere lavorato dall'orafo, in quanto ha perso la sua malleabilità e lucentezza (SN V 92 e AN III 16). Questa immagine illustra la perdita di duttilità mentale provocata dalla malevolenza. Un'idea analoga sottende un'altra metafora, quella del fico rampicante che avviluppa un albero, lo piega, e infine lo schianta (SN V 96). Così come la pianta parassita indebolisce l'albero che infesta, allo stesso modo l'impedimento della malevolenza, se gli si permette di infestare la mente, indebolisce e infine stronca il discernimento.

Per contrasto, la condizione mentale di chi abbia, almeno temporaneamente, vinto la malevolenza, è paragonabile a chi è stato scarcerato da una prigione (MN I 275). Secondo il *Samaṇamaṇḍika-sutta*, le intenzioni malevole cessano completamente nello stato di *jhāna* (MN II 27). Il *Visuddhimagga* spiega che, fra i fattori del *jhāna*, è in particolare la 'gioia', *pīti*, a contrastare direttamente le manifestazioni della malevolenza (Vism 141).

## 3.2 Il sorgere e le conseguenze della malevolenza

Una causa importante del sorgere della malevolenza è un'attenzione superficiale al 'segno dell'irritazione', *paṭighanimitta* (AN I 3). Una volta emersa la malevolenza, la mente

tenderà a ritornare sullo stesso tema, evento o persona che ha fornito l'occasione per il sorgere di quel sentimento. In tal modo, il 'segno dell'irritazione' può diventare, letteralmente, 'cibo', *āhāra*, per la malevolenza (SN V 64), in quanto, tiene in vita, alimentandola, la continuità della malevolenza.

Una volta che nella mente è presente l'"elemento della malevolenza', *vyāpādadhātu*, emergeranno percezioni connesse alla malevolenza, *vyāpādasaññā* (SN II 151). Queste percezioni susciteranno quindi intenzioni, desideri, ambizioni e progetti malevoli, *vyāpādasaṅkappa*, *vyāpādacchanda*, *vyāpādapariḷāha*, *vyāpādapariyesanā*. Il risultato finale di questa sequenza condizionata non potrà che essere un comportamento malevolo sul piano fisico, verbale e mentale.

La presenza della malevolenza nella mente impedisce di riconoscere il bene proprio e il bene altrui (AN III 63), e di ricordare anche quanto si sapeva da lungo tempo (SN V 122). Secondo il *Cūḷakammavibhaṅga-sutta*, la malevolenza e la rabbia sono il motivo per cui si rinasce con un aspetto fisico sgradevole, o addirittura negli inferni (MN III 204). Il risultato karmico futuro riecheggia gli effetti che la malevolenza ha nell'immediato. Un volto adirato, distorto dalla tensione della malevolenza, questi è inevitabilmente brutto, e chi è sopraffatto da tali sentimenti brucia dentro di sé come gli abitanti dei regni infernali nell'immaginario dell'India antica.

Il *Lakkhaṇa-sutta* offre una prospettiva complementare sulle conseguenze karmiche della malevolenza, affermando che la bellezza e la carnagione dorata del Buddha si devono all'indole non rabbiosa e priva di malevolenza manifestata nelle precedenti esistenze (DN III 159). Il grado in cui l'assenza di malevolenza può influire sull'aspetto fisico è illustrato da un passo del *Mahāsaccaka-sutta*, in cui Saccaka, che sfida il Buddha in contraddittorio con parole offensive, nota stupefatto

che la carnagione del suo avversario si illumina e la sua espressione si rasserena (MN I 250).

Quindi, chi non reagisce con malevolenza e rabbia non soltanto sarà bello nelle vite future, ma lo sarà di più nel presente. Il volto di chi sa essere indulgente, gentile e paziente, come mostra il *Mahāsaccaka-sutta*, risplende di grazia naturale.

Tuttavia, non si dovrebbe evitare la malevolenza solo per amore della bellezza. Una conseguenza più seria dell'indulgere a questo stato mentale è che porta a fare ciò che non si dovrebbe e a non fare ciò che si dovrebbe (AN II 67). Le infelici conseguenze del lasciarla persistere nella mente è che tenderà a tradursi in parole e atti (AN I 262). È come avere una casa col tetto mal impagliato: ne risentiranno allo stesso modo la sommità, le travi e le pareti.

Ritirarsi in solitudine nella foresta è di scarso vantaggio se si è ancora soggetti al potere della malevolenza (MN I 18). In effetti, meditare lasciando la mente in balia di questo impedimento è una forma di meditazione distorta, un'abitudine disapprovata dal Buddha (MN III 14). Le ripercussioni della malevolenza sono tali da contribuire perfino a un graduale deterioramento delle generali condizioni di vita. Perciò, secondo il *Cakkavattisīhanāda-sutta*, è solo quando gli esseri decidono di abbandonare la malevolenza e altre azioni e stati mentali nocivi che, dopo un lungo periodo di decadenza, le condizioni di vita sul pianeta ricominciano a migliorare (DN III 74).

## 3.3 Come vincere la malevolenza

Un importante prerequisito per vincere la malevolenza è la condotta morale. Osservare i cinque precetti del laico buddhista è un modo per offrire agli altri il dono della non paura, della non rabbia e della non malevolenza, *abhayaṃ deti averaṃ deti avyāpajjhaṃ deti* (AN IV 246).

Allo scopo di superare pensieri improntati alla malevolenza e percezioni improntate alla malevolenza, o l'elemento della malevolenza, occorre semplicemente coltivare pensieri improntati alla non malevolenza e percezioni improntate alla non malevolenza e l'elemento della non malevolenza (AN III 446). Un importante presupposto per poter svolgere questo compito è un chiaro riconoscimento della presenza della malevolenza nella mente. Il *Satipaṭṭhāna-sutta* descrive tale chiaro riconoscimento come il primo passo della pratica. In seguito si può passare a indagare su cosa abbia fatto emergere quel particolare impedimento, su come fare a eliminarlo e su come prevenirlo in futuro (MN I 60).

Il primo aspetto delle istruzioni contenute nel *Satipaṭṭhāna-sutta* – il chiaro riconoscimento della presenza della malevolenza – è di importanza cruciale. Invece di reagire immediatamente, il compito è lasciare alla consapevolezza tempo e spazio sufficienti per riconoscere la malevolenza nella mente, e per capire cosa l'ha provocata. Solo dopo aver compiuto questo primo passo, consistente nel prendere chiaramente atto della situazione, è appropriato procedere all'eliminazione della malevolenza.

Questo approccio in due fasi è illustrato dall'*Itivuttaka* come una caratteristica dell'insegnamento del Buddha, che richiede innanzitutto di riconoscere il male per quello che è, *pāpaṃ pāpakato passatha*, per poi poterlo superare (It 33). Tale supe-

ramento è affidato al retto sforzo, ossia suscitare l'energia e la volontà per vincere la malevolenza e prevenirne la ricomparsa (p. es. MN II 11).

Sebbene il secondo passo non vada assolutamente trascurato, procedere sbrigativamente all'eliminazione della malevolenza non consente di coltivare la saggezza esperienziale in presenza di tale stato mentale. Dato che il definitivo superamento della malevolenza si deve proprio alla saggezza, in una prospettiva a lungo termine è di notevole importanza lasciare pieno spazio all'iniziale osservazione consapevole del fenomeno. Ciò implica riconoscere chiaramente in che modo si manifesta la malevolenza, nonché, auspicabilmente, comprendere le condizioni che l'hanno suscitata. Occorre lasciare tempo e spazio perché tale indagine dispieghi il suo potenziale liberante, prima di passare a misure più attive.

Per quanto riguarda la sua effettiva eliminazione, chiarificante è la similitudine già citata che paragona la mente libera dalla malevolenza al malato che riacquista la salute (MN I 275). Insieme al fatto che la malevolenza viene annoverata come un 'nodo fisico', *kāyagantha*, ciò richiama l'attenzione sulla tensione e il malessere prodotti nel corpo dalla malevolenza e dalla rabbia. La tensione fisica e il ribollire mentale associati alla malevolenza tendono per natura a rinforzarsi a vicenda. Così, a volte, un semplice primo passo per rallentare il circolo vizioso è rilassarsi e respirare profondamente. Respiro corto, denti stretti e spalle tese sono evidenti segnali corporei di ostilità, e invertire deliberatamente la tendenza rilassando il corpo può avere notevoli effetti sullo stato mentale.

Il rilassamento intenzionale può avere successo anche applicato direttamente sul piano mentale. L'idea è che la malevolenza implica una prospettiva ristretta, consistente di soli-

to nel concentrarsi sugli aspetti irritanti e sgradevoli di una persona o situazione escludendone altri che non rinforzano l'irritazione. Questa visione a tunnel può arrivare all'estremo di considerare l'eliminazione della persona o dell'oggetto come l'unica soluzione possibile, come abbiamo visto nel caso dell'esempio riguardante la malevolenza come via all'azione.

In questi casi, un consapevole ampliamento della sfera percettiva può fare molto per minare alle basi la malevolenza. Il richiamo all'apertura mentale compare esplicitamente in una descrizione di come l'ostilità verso specifici oggetti dei sensi porti a una mente ristretta, *appiyarūpe rūpe vyāpajjati ... parittacetaso* (MN I 266). Se, invece, si vincono l'avidità e la malevolenza, la mente diventa vasta e illimitata, *abhijjhā pi vyāpādā pi ... tesaṃ pahānā aparittañca me cittaṃ bhavissati, appamāṇaṃ subhāvitaṃ* (MN II 262).

Una genuina apertura mentale è l'obiettivo della pratica della benevolenza, *mettā*, la cui estensione meditativa è letteralmente 'illimitata', *appamāṇa*, oltre a essere libera da rabbia e malevolenza, *avera* e *avyāpajjha* (p. es. DN I 251). La coltivazione della benevolenza è un valido strumento per eliminare la malevolenza, *mettaṃ ... bhāvayato yo vyāpādo so pahīyissati* (MN I 424). Come recita un verso dell'*Itivuttaka,* chi è sotto l'influsso della malevolenza, chi brucia del fuoco della rabbia, può spegnere il fuoco con la benevolenza (It 92-93). La benevolenza è infatti l'antidoto d'elezione alla malevolenza, tanto che quest'ultima non può penetrare e sopravvivere in una mente che ha coltivato la benevolenza (DN III 248).

Un'altra misura per contrastare la malevolenza è ignorare deliberatamente le qualità negative di una persona che si percepisce come irritante e dirigere l'attenzione alle sue qualità positive (AN III 186). Nel caso non si riesca a trovarne nessuna, è il momento di coltivare la compassione, *karuṇā*,

perché una persona del tutto priva di qualità positive dovrebbe suscitare tutta la nostra compassione e pietà. Anche l'equanimità, oltre alla benevolenza e alla compassione, può aiutare a superare l'irritazione, come pure dimenticare l'evento che ha suscitato irritazione, o riflettere sul fatto che tutti gli esseri sono gli eredi delle proprie azioni (AN III 185).

Oltre alla benevolenza e alla riflessione sulle conseguenze karmiche delle azioni, i commentari pali consigliano di praticare spesso la saggia riflessione, di accompagnarsi a buone amicizie e intrattenere conversazioni appropriate (Ps I 283). Il riferimento alle buone amicizie trova conferma in un discorso del *Saṃyutta-nikāya*, che nota come chi è influenzato dalla malevolenza tenda ad associarsi a persone con la stessa inclinazione mentale (SN II 168). Di conseguenza, cercare la compagnia dei non malevoli favorisce gli sforzi per liberarsi da quello stato mentale.

Chi ha raggiunto la completa liberazione ha abbandonato per sempre la malevolenza; il Tathāgata è definito come uno che gioisce dell'assenza di ostilità (It 31). Come osserva il *Jīvaka-sutta*, la benevolenza del Buddha aveva basi estremamente solide, per via dell'assenza di inquinanti mentali capaci di dar luogo alla malevolenza (MN I 369).

Il monaco che dimori nella benevolenza
Dedito all'insegnamento del Buddha
Troverà la via della pace,
La gioia che nasce dall'acquietarsi delle formazioni.

*mettavihārī yo bhikkhu*
*pasanno buddhasāsane*
*adhigacche padaṃ santaṃ*
*saṅkhārūpasamaṃ sukhaṃ*

(Dhp 368)

# 4
# L'indolenza-e-torpore
# ~ *thīnamiddha*

L'indolenza-e-torpore sono menzionati insieme come il terzo dei cinque tradizionali impedimenti, ossia stati mentali negativi che tendono a 'impedire' il normale funzionamento della mente (DN I 246). Esaminerò innanzitutto la natura di questo impedimento (4.1) e, successivamente, la sua eliminazione (4.2).

## 4.1 La natura di indolenza-e-torpore

I discorsi suggeriscono che indolenza-e-torpore possono manifestarsi per scontentezza, noia, pigrizia, eccessi alimentari o uno stato d'animo depresso (SN V 64). L'effetto di questo impedimento viene illustrato dalla metafora del recipiente pieno d'acqua in cui si cerca di specchiare il proprio volto (SN V 121 e AN III 232). Se l'acqua è ricoperta di muschio, la sua naturale capacità riflettente è compromessa. Analogamente, se la mente è 'infestata' dall'indolenza-e-torpore, la sua naturale funzionalità sarà compromessa.

Inoltre, l'immagine illustra molto vividamente che il risultato a lungo termine dell'indolenza-e-torpore è la stagnazione, come accade all'acqua in cui proliferino i muschi. Per contrasto, la libertà da questo impedimento è come uscire dal carcere (MN I 275). Questa similitudine complementare e-

sprime l'effetto 'imprigionante' che l'indolenza-e-torpore esercita sulla mente.

Il *Vibhaṅga*, che è forse il testo pià antico ed il secondo nell'ordine tradizionale della collezione canonica dell'*Abhidhamma* pali, spiega che indolenza-e-torpore 'incapacitano' la mente o la rendono 'indisposta' (Vibh 254). Sempre sottolineando l'aspetto della 'incapacità', un discorso del *Saṃyutta-nikāya* descrive una mente influenzata da questo impedimento come 'bloccata internamente', *ajjhattaṃ saṅkhittaṃ* (SN V 279).

Indolenza-e-torpore, pur contando per uno nell'elenco dei cinque impedimenti, sono in realtà due fattori mentali distinti. La distinzione viene fatta in un discorso del *Saṃyutta-nikāya* che menziona l'indolenza-e-torpore come impedimenti a se stanti (SN V 110). I due diversi fattori mentali potrebbero essere stati accorpati per via dell'effetto congiunto che producono.

Il *Vibhaṅga* spiega che mentre l'indolenza, *thīna*, è una forma di incapacità mentale, *cittassa akalyatā*, il torpore, *middha*, ne è il corrispettivo fisico, *kāyassa akalyatā* (Vibh 254). Il torpore come forma di incapacità fisica è illustrato da un verso del *Dhammapada*. In questo verso, mangiare troppo per ingordigia è messo in relazione al torpore, *middha*, condizione deplorevole che fa pensare a un pingue maiale che si crogiola oziosamente (Dhp 325). Altrove nei discorsi pali ricorre l'immagine di chi, dopo aver mangiato troppo, indulge al piacere del mettersi disteso a sonnecchiare, *passasukha* e *seyyasukha*, e quindi al piacere del torpore, *middhasukha* (DN III 238). In marcato contrasto con questo atteggiamento, un verso delle *Theragāthā* ricorda come Anuruddha ebbe la meglio sul torpore adottando la pratica ascetica di non coricarsi (Th 904).

Potrebbe, però, trattarsi di un caso eccezionale, non rappresentando la regola per gli *arahant* in generale. In effetti, il torpore come debolezza fisica può non derivare affatto dal mangiare smodatamente o da altre forme di eccesso. Il *Mahāsaccaka-sutta* riferisce un'occasione in cui il Buddha viene sfidato da un critico per il fatto di coricarsi nel pomeriggio. In risposta, il Buddha chiarisce che, nel suo caso, il riposarsi non andava frainteso come una manifestazione di ignoranza (MN I 250).

Il *Peṭakopadesa* afferma esplicitamente che l'affaticamento fisico di un *arahant* non va considerato un impedimento (Peṭ 161). Il *Milindapañha* elenca il torpore fra le condizioni cui il corpo è soggetto naturalmente e che sfuggono al controllo dell'*arahant* (Mil 253). In quest'ottica, il caso di Anuruddha andrebbe visto come un'eccezione. Il *Vimuttimagga* conservato in cinese, poi, include il torpore fra i vari tipi di materia derivata (T XXXII 445c25, cfr. un corrispettivo in tibetano in Skilling 1994: 189), un ragionamento che il *Visuddhimagga*, tuttavia, non accetta (Vism 450).

In sintesi, laddove *thīna* come indolenza mentale rinvia a stati come la noia o la mancanza di ispirazione e di interesse, *middha* o torpore sembra avere un carattere più ambivalente, in quanto la sonnolenza può essere il frutto di eccessi alimentari, ma può anche derivare da cause naturali cui è soggetto anche chi ha ormai trasceso gli effetti negativi dei cinque impedimenti.

### 4.2 L'eliminazione di indolenza-e-torpore

Un importante antidoto all'indolenza-e-torpore, di cui si parla spesso nei discorsi pali, è coltivare la 'percezione della luce', *ālokasaññā*, accompagnata da presenza mentale e chiara comprensione (p. es. DN I 71). Alcuni discorsi associano la

percezione della luce a una mente che è 'aperta', *vivaṭa*, e 'scoperta', *apariyonaddha*, di giorno e di notte, suggerendo che tale 'percezione della luce' porta a 'conoscere e vedere' (DN III 223). Da ciò si evince che 'percezione della luce' alluda alla coltivazione della lucidità mentale.

Tale interpretazione è appoggiata dal *Vibhaṅga*, che glossa 'percezione della luce' come una percezione 'aperta', *vivaṭa*, 'pura', *parisuddha*, e 'netta', *pariyodāta* (Vibh 254). I commentari, tuttavia, danno un'interpretazione più letterale e suggeriscono di servirsi della luce fisica per contrastare questo impedimento, guardando la luna, ad esempio, o il sole (Ps I 284).

La 'percezione della luce' coadiuvata da presenza mentale e chiara comprensione, chiamando in causa come rimedio all'indolenza-e-torpore due qualità che indubbiamente accrescono la lucidità. Ma il ruolo della consapevolezza non si limita a questo. Secondo il *Satipaṭṭhāna-sutta* i compiti della consapevolezza in relazione all'impedimento dell'indolenza-e-torpore vanno dal chiaro riconoscimento della presenza o assenza di indolenza-e-torpore, alla comprensione di cosa ha favorito la manifestazione dell'impedimento, di come eliminarlo, e di come prevenirlo in futuro (MN I 60).

L'*Aṅguttara-nikāya* dedica un intero discorso all'impedimento del torpore, *middha*, suggerendo una serie di rimedi (AN IV 85). Inizialmente, si può cercare di contrastarlo cambiando oggetto di meditazione, riflettendo su passi dell'insegnamento del Buddha o recitandoli ad alta voce. Se non dovesse funzionare, il meditante può provare a tirarsi le orecchie, massaggiarsi il corpo, alzarsi in piedi, spruzzarsi acqua sugli occhi e guardare il cielo. Se il torpore persiste, occorre passare alla meditazione camminata.

Secondo il *Visuddhimagga*, l'impedimento dell'indolenza-e-torpore si oppone direttamente al fattore di *jhāna* dell'applicazione mentale iniziale, *vitakka* (Vism 141). Questa spiegazione può derivare da fatto che la chiara definizione dell'oggetto che viene raggiunta con l'applicazione mentale iniziale contrasta la scarsa lucidità e l'obnubilamento che si associano all'indolenza-e-torpore. L'applicazione iniziale come fattore di *jhāna* ha una funzione orientativa ed energizzante, e si può intendere come un'espressione della qualità dell'energia. L'energia è in effetti uno dei sette fattori del risveglio, *bojjhaṅga*, che, secondo i discorsi pali, si oppongono direttamente all'indolenza-e-torpore (SN V 104-105).

La necessità di superare ed eliminare energicamente questo particolare impedimento non andrebbe sottovalutata, dato che la presenza di indolenza-e-torpore nella mente impedisce di capire in cosa consiste il proprio bene e quello altrui (AN III 63). Sull'onda dell'indolenza-e-torpore, si fa ciò che non si dovrebbe, e non si fa ciò che si dovrebbe (AN II 67).

Che un monaco vada particolarmente soggetto ad attacchi di indolenza-e-torpore è indizio di una segreta insoddisfazione nei riguardi della sua vita di celibato (SN III 106). Ritirarsi in solitudine nella foresta è di scarso vantaggio se ancora ci si fa condizionare dall'indolenza-e-torpore (MN I 18). Quindi, meditare con una mente pervasa da questo impedimento è una forma distorta di meditazione (MN III 14). Essere condizionati dall'indolenza-e-torpore è essere controllati da Māra (Ud 38). Nella misura in cui indolenza-torpore persistono nella mente, la liberazione resta irragiungibile (AN V 195).

La contrapposizione fra l'indolenza-e-torpore e la liberazione è illustrata efficacemente dal caso del monaco Bhagu (Th 271-274). Come egli stesso riferisce, Bhagu aveva deciso di uscire all'aperto perché era sopraffatto dal torpore. Dove-

va trattarsi di un torpore molto forte, perché, mentre esce dal suo alloggio, inciampa e cade. Rialzatosi da terra e fattosi coraggio, inizia a praticare la meditazione camminata. Continuando a praticare con ferma determinazione la meditazione camminata, riesce non solo a liberarsi dal torpore e a concentrarsi, ma anche a portare avanti la sua pratica fino al conseguimento della completa liberazione.

Quindi la libertà dall'indolenza-e-torpore può portare lontano, e saper capire questo impedimento e come superarlo può avere notevoli conseguenze.

# 5
# L'irrequietezza-e-preoccupazione
# ~ *uddhaccakukkucca*

L'irrequietezza-e-preoccupazione è il quarto nella serie dei cinque impedimenti che ostacolano lo sviluppo meditativo della mente. Come nel caso di indolenza-e-torpore, anche l'espressione '*uddhacca-kukkucca*' copre in realtà due impedimenti distinti, l'irrequietezza e la preoccupazione (SN V 110). Il motivo per trattarle come un unico impedimento va forse cercato negli effetti molto simili che hanno sulla mente.

In questo capitolo esaminerò per prima l'irrequietezza (5.1), poi la preoccupazione (5.2), infine i passi rilevanti per entrambe in quanto espressione dell'unico impedimento irrequietezza-e-preoccupazione (5.3).

## 5.1 L'irrequietezza

*Uddhacca* è 'irrequietezza' nel senso di uno stato di agitazione mentale, distrazione ed eccitabilità, e dunque per sua natura l'esatto opposto della calma e della tranquillità mentale.

L'irrequietezza può manifestarsi a causa di uno sforzo eccessivo. Nei discorsi si fa il paragone con l'orafo che continua a ventilare l'oro nel crogiolo, col risultato di farlo bruciare (AN I 257). In questo caso, il rimedio opportuno sarebbe un approccio un po' meno volitivo e, forse, anche meno forte-

mente orientato al raggiungimento dello scopo. Infatti, nei discorsi si afferma esplicitamente che il 'desiderio' di progredire sul sentiero può essere eccessivo, *atipaggahīta chanda,* nel qual caso sarà fonte di irrequietezza (SN V 277). Lo stesso vale per un eccessivo impiego di energia. Quindi, per quanto indispensabili alla coltivazione del sentiero, nel caso in cui il desiderio di progresso e l'energia diventino preponderanti nella mente daranno luogo all'impedimento dell'irrequietezza, che bloccherà lo sviluppo ulteriore. Finché perdura l'irrequietezza, è impossibile raggiungere la meta (AN III 421).

La necessità di trovare la giusta misura a questo riguardo è illustrata dal caso del monaco Soṇa, descritto in un discorso dell'*Aṅguttara-nikāya*. Dopo essersi applicato con eccessivo sforzo, Soṇa è scoraggiato perché non vede progressi. Per fargli capire che tirare troppo la corda fa perdere di vista la cruciale via di mezzo dell'equilibrio, il Buddha ricorre alla metafora del liuto, uno strumento con cui Soṇa, da laico, aveva dimestichezza (AN III 375).

Per produrre il suono bisogna tendere le corde, ma se sono troppo tese il suono diventa stridulo. Il liuto va dunque accordato secondo una posizione intermedia fra morbidezza e tensione, così come Soṇa, se vuole progredire, deve trovare un punto di equilibrio fra gli estremi. Dopo questa spiegazione, Soṇa raggiunge ben presto la meta, che gli era sin lì sfuggita per un eccesso di sforzo.

Una fonte di irrequietezza di tenore più mondano può essere, invece, la provocazione verbale (AN IV 87). Parole provocatorie possono suscitare discussioni e liti, con conseguente insorgere di agitazione nella mente e perdita di concentrazione. L'irrequietezza può anche manifestarsi in occasione della questua del cibo, quando ad esempio non si riceve nulla

perché i potenziali donatori sono troppo occupati per accorgersi della presenza del questuante. Il monaco o la monaca, allora, può farsi prendere dall'agitazione, chiedendosi a chi sia dovuto lo screzio con i sostenitori laici (AN IV 87).

L'irrequietezza mina l'ispirazione a far visita ai nobili per ascoltarne gli insegnamenti, come pure ad abbandonare un atteggiamento ipercritico (AN V 148). L'irrequietezza è un difetto da evitare per chi dimora in solitudine nella foresta (MN I 470) poichè l'ossessione dell'irrequietezza provoca la decadenza dell'insegnamento e della disciplina esposti dal Tathāgatha (AN V 163). Quindi è opportuno che chi appartiene alla comunità monastica rifletta regolarmente per accertare se tale impedimento persista ancora nella propria mente (AN V 93). In caso affermativo, bisogna risolversi ad abbandonarlo. Uno strumento essenziale per vincere l'irrequietezza è la pratica della tranquillità meditativa, *samatha* (AN III 449).

Oltre a essere uno dei cinque impedimenti, *uddhacca* è annoverato come il quarto dei cinque vincoli superiori (DN III 234). Dato che i cinque vincoli superiori vengono superati progredendo dallo stadio del non-ritorno a quello dell'*arahant*, la completa eliminazione delle ultime sottili tracce di irrequietezza avviene solo al raggiungimento della liberazione finale.

Un'accezione interessante del termine *uddhacca* ricorre nello *Yuganaddha-sutta*, dove è considerato un mezzo per raggiungere la liberazione finale (AN II 157). Secondo questo discorso, il cammino della liberazione prende le mosse da uno stato mentale caratterizzato da un'irrequietezza connessa al Dhamma, *Dhamm' uddhacca*. Poi, una volta che la mente si sia calmata e concentrata, emerge l'esperienza del sentiero.

I commentari e il *Paṭisambhidhāmagga* spiegano che questa descrizione si riferisce all'esperienza dell'illuminazione, *obhāsa*, che è una delle imperfezioni della visione profonda (Mp III 143 e Paṭis II 100). Non capire che si tratta di un'imperfezione e non notarne il carattere impermanente dà origine all'irrequietezza. Secondo un'altra interpretazione, *Dhamm' uddhacca* allude all'"agitazione derivante dal desiderio di penetrare il Dhamma, un'inquietudine spirituale che può talvolta catalizzare un'esperienza di illuminazione improvvisa" (Ñāṇaponika e Bodhi 2000: 295 nota 69), come pare sia ad esempio avvenuto nel caso di Bāhiya (Ud 8).

## 5.2 La preoccupazione

Dato il suo stretto rapporto con l'ambito della condotta e delle trasgressioni, il tema della preoccupazione ricorre spesso nel *Vinaya*. L'antefatto che introduce un gran numero di regole allude a monaci in apprensione circa determinate azioni, e al bisogno di ottenere il permesso esplicito del Buddha per poterle compierle. La preoccupazione era un fenomeno così normale in questi casi, da essere talvolta indotta di proposito nei compagni. Allora si rendeva necessario promulgare una regola che bandisse il comportamento scorretto (Vin IV 149). La relativa frequenza della preoccupazione fra i monaci è riflessa anche dal fatto che uno dei requisiti per assumere il ruolo di precettore o per impartire la dipendenza ai monaci con minore anzianità è la capacità dell'anziano di dissipare opportunamente la preoccupazione (AN V 72-73).

Tuttavia, non tutte le preoccupazioni vanno allontanate; ci sono casi in cui preoccuparsi è del tutto legittimo. E se da un lato chi si preoccupa di questioni irrilevanti fomenta la crescita degli influssi (*āsavā*), chi non si preoccupa quando sa-

rebbe il caso di farlo sortisce lo stesso effetto (AN I 85). La preoccupazione del monaco Sudinna dopo aver avuto rapporti sessuali con la propria ex-moglie è assolutamente giustificata (Vin III 19); anzi, sarebbe stato meglio che fosse emersa prima, dissuadendolo dal compiere l'atto. Ma può essere appropriata anche in casi di minore entità. Così un monaco preoccupato accosta il Buddha per confessare formalmente che, in una precedente occasione in cui il Buddha aveva sottolineato l'importanza dei precetti, egli lo aveva disapprovato in cuor suo giudicandolo troppo esigente (AN I 237).

Un verso del *Sutta-nipāta* collega l'eliminazione di questo impedimento al praticare con diligenza la meditazione in solitudine (Sn 925). Un altro verso della stessa collezione accosta il tema dell'essere liberi da preoccupazioni a varie forme di autocontrollo nell'ambito della parola, che vanno dall'evitare collera, vanagloria e arroganza, all'uso di un linguaggio moderato (Sn 850). Anche se i versi non stabiliscono un rapporto diretto fra eliminazione della preoccupazione e queste altre qualità, l'accostamento è evocativo. Si può ben immaginare come la fiducia in se stessi acquisita meditando in solitudine ed esercitando l'autocontrollo nei riguardi della parola faccia molto nel prevenire il sorgere della preoccupazione.

Talvolta, il termine si può riferire alla presenza di dubbi in merito agli insegnamenti. È il caso di un discorso del *Saṃyutta-nikāya*, in cui il Buddha va a trovare un monaco e gli chiede se avesse qualche motivo di preoccupazione (SN IV 46; cfr. anche SN III 120; SN III 125 e SN IV 48). Il monaco risponde che effettivamente ne ha, ma aggiunge che non è accaduto nulla di eticamente censurabile per cui debba provare rimorso. Interrogato circa la natura della sua preoccupazione, il monaco chiede chiarimenti in merito a un punto controverso

dell'insegnamento. In casi come questo, l'essere 'impensieriti', *kukkucca*, non ha a che vedere con il rammarico ma con il desiderio di intendere correttamente gli insegnamenti, un caso forse simile alla 'agitazione' nei riguardi della dottrina, *Dhamm' uddhacca*, già menzionata.

## 5.3 L'irrequietezza-e-preoccupazione

Un'illustrazione efficace del turbamento mentale associato all'irrequietezza-e-preoccupazione è l'esempio dell'uomo che cerca di specchiarsi in un recipiente d'acqua spazzato dal vento. Il vento produce onde e increspature, distorcendo il riflesso del proprio volto (SN V 123 e AN III 232). Analogamente, l'impedimento dell'irrequietezza-e-preoccupazione agita la mente e produce increspature e onde che rendono impossibile vedere e conoscere la realtà per quella che è. Inoltre, così come l'acqua spazzata dal vento può facilmente fuoriscire dal contenitore, questo stato mentale tende a 'fuoriuscire', contagiando le persone circostanti con il proprio umore instabile creando un'atmosfera di agitazione e apprensione.

Una concisa descrizione delle conseguenze che l'irrequietezza-e-preoccupazione può avere sulla propria libertà mentale si trova nel *Sāmaññaphala-sutta*, che paragona l'essere influenzati da questo particolare impedimento alla schiavitù, in cui si è completamente dipendenti da altri e non si può andare dove si vuole (DN I 72). La similitudine illustra fino a che punto l'irrequietezza-e-preoccupazione può possedere e controllare la mente, costringendola a una perenne attività, che la rende dipendente da fattori esterni, una volta che la stabilità interiore sia andata perduta.

Un'altra similitudine paragona i cinque impedimenti ai vari metalli che corrompono la purezza dell'oro. L'irrequietezza-e-preoccupazione è simile al piombo, la cui presenza rende l'oro impuro, friabile e inadatto ad essere lavorato dall'orafo, in quanto ha perso la malleabilità e lo splendore naturali (SN V 92 e AN III 16). Analogamente, l'irrequietezza-e-preoccupazione rende la mente inadatta al lavoro. Sotto l'influsso di questo stato mentale, si diventa incapaci di riconoscere il proprio e l'altrui bene, e di ricordare perfino quello che si sapeva da molto tempo (SN V 123).

Per avere la meglio sull'impedimento dell'irrequietezza-e-preoccupazione occorre sviluppare una mente interiormente calma, *ajjhattaṃ vūpasanta citta* (p. es. DN I 71). Questo impedimento, quindi, si contrappone particolarmente al fattore di risveglio della tranquillità, *passaddhisambojjhaṅga* (SN V 104). Altri fattori mentali che si consiglia di coltivare quando la mente è inquieta sono la concentrazione e l'equanimità (SN V 114). In tal modo l'irrequietezza può essere superata gradualmente, così come si getterebbero acqua e terra su un falò per estinguerlo.

La necessità di eliminare l'irrequietezza-e-preoccupazione riguarda anche livelli di sviluppo relativamente alti. Ciò si evince da un discorso che riporta un consiglio di Sāriputta ad Anuruddha. Quest'ultimo si lamenta con Sāriputta del fatto che, sebbene in possesso di incrollabile energia, stabile consapevolezza, tranquillità fisica e concentrazione, non è ancora riuscito a liberarsi dagli influssi, *āsavā* (AN I 282). L'asciutta replica di Sāriputta è che l'ossessione di Anuruddha circa il grado di energia, consapevolezza, tranquillità e concentrazione raggiunto è semplicemente un sintomo di irrequietezza, e il disappunto per non aver conseguito la liberazione dagli influssi impuri è semplicemente preoccupazione. Obbligato a riconoscere che l'irrequietezza e la preoccupazione gli

erano di intralcio, Anuruddha fu presto in grado di effettuare il decisivo passaggio alla liberazione finale.

# 6
# Il dubbio
# ~ *vicikicchā*

Il dubbio è un ostacolo mentale tanto nella coltivazione della tranquillità che per la crescita della visione profonda liberante. Il ruolo del dubbio come ostacolo all'approfondimento della concentrazione si evince dalla sua presenza in coda all'elenco dei cinque impedimenti (p. es. DN I 246). La sua capacità di indebolire la visione profonda liberante, il suo potere di 'avvincere' al *saṃsāra,* trova espressione nel fatto che uno dei tre vincoli che vanno eliminati con l'entrata nella corrente è appunto il dubbio (p. es. MN I 9). Il duplice aspetto 'ostacolante' e 'vincolante' del potere del dubbio sottolinea l'importanza di comprendere la natura di questa particolare condizione mentale e i mezzi per superarla.

In questo capitolo esaminerò innanzitutto la natura del dubbio, basandomi soprattutto sulle similitudini collegate a questo termine (6.1). Successivamente, analizzerò l'approccio specificamente buddhista all'influenza del dubbio, che va contrastato sviluppando la qualità mentale dell'investigazione (6.2).

## 6.1 La natura del dubbio

La natura del dubbio è illustrata nei discorsi tramite una serie di similitudini. Una di queste lo presenta come la settima

armata di Māra, il Maligno (Sn 437). Chi l'affronta vittoriosamente in battaglia, secondo il *Sāmaññaphala-sutta*, è come uno che sia riuscito ad attraversare il pericoloso deserto sano e salvo senza subire perdite (DN I 73).

Collegata all'immagine del deserto è l'idea che il dubbio nei riguardi dell'insegnante, del Dhamma, del Saṅgha e della disciplina sia una 'sterilità mentale', *cetokhila* (MN I 101). Il tema del viaggio che ispira la metafora del *Sāmaññaphala-sutta* sull'attraversamento del deserto ricorre in un discorso del *Saṃyutta-nikāya* che illustra la natura del dubbio con l'immagine di un uomo fermo a un bivio, *dvidhāpatha* (SN III 108; cfr. anche MN I 144), in attesa di qualcuno che gli dica quale strada prendere.

L'immagine del deserto pericoloso da attraversare e quella dell'indecisione sulla via giusta da prendere illustrano l'insicurezza e l'oscillazione generate dal dubbio, nonché l'incertezza circa le scelte da compiere. La metafora del deserto e l'idea della sterilità mentale caratterizzano ulteriormente questa condizione come pressoché arida e infruttuosa; la presenza del dubbio rende la mente improduttiva, e anche gli insegnamenti più profondi saranno come semi caduti su una pietraia.

La mancanza di chiarezza e l'ambiguità che sottendono la metafora del bivio ricompaiono più esplicitamente in una similitudine dove per descrivere gli effetti di ciascuno dei cinque impedimenti si immagina qualcuno che cerchi di specchiarsi in un recipiente pieno d'acqua. Qui il dubbio è paragonato al servirsi di un recipiente tenuto al buio e pieno di acqua torbida e fangosa (SN V 123 e AN III 233). Ovviamente, un simile recipiente d'acqua non potrà riflettere fedelmente il proprio volto, così come una mente attanagliata dal

dubbio non può conoscere e vedere la vera natura della realtà.

L'immagine dell'acqua torbida e fangosa rappresenta l'effetto obnubilante e offuscante del dubbio, e fa da riscontro a un'altra similitudine dove i cinque impedimenti vengono pargonati ai vari metalli che corrompono la purezza dell'oro. Qui il dubbio corrisponde all'argento. La presenza dell'argento rende l'oro friabile e inadatto a essere lavorato dall'orafo, perché la mescolanza con l'altro metallo lo priva della naturale malleabilità (SN V 92 e AN III 16).

L'impedimento del dubbio può manifestarsi in relazione a fenomeni interni o esterni (SN V 110). Inoltre, il dubbio può sorgere in merito al passato, al presente o al futuro (DN III 217; cfr. anche SN IV 327).

La tendenza latente responsabile del vincolo del dubbio è già presente nel neonato, anche se quest'ultimo non è cosciente di quelle cose che inducono a dubitare (MN I 433). Quindi, per superarlo ed eliminarlo si richiede di combattere una tendenza profonda e tenacemente radicata nella mente.

Non tutte le forme di dubbio, tuttavia, sono da biasimare. In alcuni discorsi, infatti, il Buddha consente con i suoi interlocutori che ci sono questioni che per loro natura danno adito a perplessità, *kaṅkhaniye ca pana te ṭhāne vicikicchā uppannā* (SN IV 350; SN IV 399; AN I 189). Secondo il *Mahāparinibbāna-sutta*, perfino nei momenti immediatamente precedenti alla sua dipartita il Buddha esorta l'assemblea dei monaci a esprimere eventuali dubbi irrisolti, per poterli chiarire finché era ancora in vita (DN II 155). Poco prima aveva sciolto quelli dell'asceta itinerante Subhadda (DN II 149). Quindi, per quanto il dubbio ostacoli la concentrazione profonda e la visione intuitiva, può avere un ruolo positivo quando spinge a esaminare questioni che vanno esaminate.

## 6.2 Dubbio e investigazione

Prestare un'attenzione superficiale a fenomeni che spingono a dubitare è il fattore principale, o 'nutrimento', responsabile della manifestazione del dubbio (SN V 103). L'attenzione non saggia, *ayoniso manasikāra*, è in effetti la *conditio sine qua non* per la nascita del dubbio (AN I 4). Il suo opposto, l'attenzione saggia o anche 'penetrante', *yoniso manasikāra*, va esercitata per discernere le cose salutari da quelle non salutari, ciò che è degno di biasimo da ciò che non lo è, le cose inferiori da quelle superiori, quelle oscure da quelle luminose. Capire questa differenza cruciale è l'antidoto o il 'denutrimento', *anāhāra*, del dubbio (SN V 106).

Da qui si evince che l'impedimento del dubbio è strettamente collegato all'incapacità di riconoscere ciò che è costruttivo o sano, *kusala*, da ciò che distruttivo o malsano, *akusala*. Ciò è importante nella misura in cui il principale responsabile o 'nutrimento' del fattore di risveglio dell'investigazione dei fenomeni, *dhammavicaya-sambojjhaṅga*, è appunto un'attenzione approfondita diretta a ciò che è sano e malsano, biasimevole e non biasimevole, inferiore e superiore, oscuro e lumionoso (SN V 104).

Questo contrasto fra l'impedimento del dubbio e il fattore di risveglio dell'investigazione dei fenomeni, per cui la stessa qualità che si oppone al primo è responsabile dello sviluppo del secondo, è estremamente significativo. Esso dimostra che nel buddhismo antico il dubbio non si supera con la sola fede o la credenza. Piuttosto, per contrastarlo e vincerlo occorre attivare un processo di investigazione, ed è grazie alla chiarezza e alla comprensione derivanti da questo processo che il dubbio si dissipa.

Secondo la descrizione dettagliata dei fattori del risveglio fornita dall'*Ānāpānasati-sutta*, il fattore di risveglio 'investigazione dei fenomeni' nasce sulla base dello sviluppo della presenza mentale (MN III 85). Ciò suggerisce che il tipo di investigazione richiesto per superare il dubbio è in stretto rapporto con la presenza mentale, nel senso di un 'investigare' con consapevolezza la natura dei 'fenomeni'. In effetti, il *satipaṭṭhāna* è esplicitamente definito come una via 'semplice' e 'diretta', *ekāyano maggo* (MN I 55), espressione che i commentari spiegano precisando che non è una via ambigua, *ekamaggo ayaṃ, na dvedhā-patha-bhūto* (Ps I 229). Dunque la coltivazione della presenza mentale sembrerebbe davvero il metodo d'elezione per superare la biforcazione del dubbio.

Un altro aspetto di questo fattore di risveglio implica un'approccio analitico di natura più intellettuale. Ciò si evince dallo stesso *Ānāpānasati-sutta*, secondo cui per coltivare *dhammavicaya-sambojjhaṅga* è necessario esaminare con saggezza "quel dhamma", *taṃ dhammaṃ paññāya pavicinati pavicarati parivīmaṃsaṃ āpajjati* (MN III 85). L'uso del singolare suggerisce che l'indagine ha per oggetto il Dhamma nella sua accezione di 'insegnamento' o 'verità'.

Il procedimento per risolvere il dubbio attraverso l'indagine è descritto in diversi discorsi dove compaino monaci di recente ordinazione che si rivolgono ai confratelli anziani perché rispondano alle loro domande (p. es. MN I 223). Un buon esempio di come l'indagine può rimuovere il dubbio ricorre nel *Sakkapañha-sutta*. Questo discorso narra che Sakka, re della dimora celeste dei Trentatré, rivolge al Buddha una serie di domande nel corso di quello che presumibilmente è il loro primo incontro (DN II 269). Dopo aver ricevuto una serie di risposte illuminanti, Sakka esclama di aver risolto ed eliminato i suoi dubbi, *tiṇṇā m' ettha kaṅkhā, vigatā kathaṃka-*

*thā* (DN II 283). In conclusione, il discorso rivela che Sakka ha effettivamente risolto il dubbio in maniera radicale, tanto da realizzare l'entrata nella corrente mentre ascolta il Buddha (DN II 288).

Il ruolo dell'indagine intellettuale e della comprensione nell'eliminazione del dubbio si riflette in un discorso dell'*Aṅguttara-nikāya* nel quale si dice che il superamento del dubbio è uno dei benefici derivanti dall'ascoltare il Dhamma (AN III 248). Un esempio specifico di tale potenziale è il *Sampasādanīya-sutta*, che termina dichiarando la propria esposizione particolarmente utile per superare i dubbi nei riguardi del Buddha (DN III 116).

Avere familiarità con il Dhamma sarà di beneficio anche nelle vite future, poiché incontrando di nuovo gli insegnamenti non si esiterà a riconoscerli, come chi ode il suono del tamburo o dello strombo non ha incertezze o dubbi circa la natura del suono che ha udito (AN II 185).

Il bisogno di eliminare il dubbio nelle questioni riguardanti il *Vinaya* spiegherebbe il titolo del commentario alle regole monastiche, la *Kaṅkhavitaraṇī*, o 'Dissipatore dei dubbi'. Che il *Vinaya* si prestasse particolarmente a suscitare dubbi si evince anche dall'appellativo Kaṅkhārevata, 'Revata il Dubbioso', un monaco che a quanto pare doveva il soprannome al suo essere molto apprensivo e scrupoloso in materia di condotta etica (Ud-a 314). Kaṅkhārevata riuscì infine a placare i suoi dubbi: un discorso dell'*Udāna* lo presenta seduto in meditazione mentre riesamina la sua stessa purificazione da lui ottenuta grazie al superamento del dubbio, *kaṅkhāvitaraṇavisuddhi* (Ud 60).

Come si evince dall'esempio, l'eliminazione di *kaṅkhā* (sinonimo di *vicikicchā*) non ha rilevanza solo in riferimento al *Vinaya*, ma anche più in generale, in quanto rappresenta uno

specifico stadio nella sequenza delle purificazioni che portano alla liberazione (MN I 147).

L'entrata nella corrente sancisce il definitivo sradicamento del dubbio, *kaṅkhā pahīnā* (SN III 203); chi è entrato nella corrente viene definito come qualcuno che ha vinto il dubbio, *tiṇṇavicikicchā* (DN I 110). Tale vittoria avviene contestualmente all'entrata nella corrente (AN I 242 e Sn 231), quando l'elemento senza-morte viene visto e realizzato tramite il discernimento (SN V 221). Tale realizzazione diretta è descritta nei discorsi come l'apertura del terso e immacolato occhio del Dhamma, grazie a cui l'entrato nella corrente vede, realizza, comprende e intende il Dhamma. Rimosso il dubbio e vinta la perplessità, l'entrato nella corrente diventa impavido, ed è indipendente da altri per quanto concerne la dottrina del maestro (p. es. MN I 380).

Solo se il dubbio è stato superato è possibile eliminare la passione, la rabbia e l'illusione (AN V 147). Gli altri vantaggi sono la possibilità di sopportare dignitosamente malattie letali (AN II 175) e di vivere in solitudine senza paura nella foresta disabitata (MN I 18).

Grazie al completo superamento del dubbio con l'esperienza dell'entrata nella corrente, il nobile discepolo possiede una fede o fiducia incrollabile, *aveccappasāda* (SN V 357). Come già abbiamo avuto modo di notare, la fede e la fiducia non sono un prerequisito per trascendere il dubbio, quanto piuttosto la conseguenza di averlo risolto attraverso l'indagine.

# 7

# La sensazione ~ *vedanā*

L'impressione o sensazione, *vedanā*, è il secondo dei cinque aggregati dell'attaccamento e il settimo anello nella classica rappresentazione dell'origine dipendente, *paṭicca samuppāda*, l'anello che porta al sorgere della brama. Il ruolo delle sensazioni in questi due contesti riflette l'importanza di *vedanā* nella visione della realtà del buddhismo antico. Infatti, secondo un aforisma ricorrente nei discorsi, tutti i fenomeni convergono nella sensazione, *vedanāsamosaraṇā sabbe dhammā* (AN IV 339; AN V 107). Quindi una corretta analisi della sensazione e delle sue implicazioni assume un peso considerevole per la comprensione del buddhismo antico generale e del cammino della liberazione in particolare.

In questo capitolo esaminerò innanzitutto la natura delle sensazioni in generale (7.1). Successivamente analizzerò in dettaglio la distinzione fra le sensazioni di origine fisica e mentale (7.2), per finire con una panoramica sul rapporto fra le sensazioni e la retribuzione karmica (7.3) e la formazione delle opinioni (7.4).

## 7.1 La natura delle sensazioni

Il termine *vedanā* deriva dalla radice antico-indiana *vid-*, che copre uno spettro semantico compreso fra il 'sentire' il 'co-

noscere'. *Vedanā* quindi si può intendere come la componente affettiva del processo cognitivo, il 'come' dell'esperienza, per così dire. Per quanto *vedanā* abbia un forte impatto condizionante sulle emozioni, non include in essa la sfera emotiva in tutti i suoi molteplici aspetti. Nell'universo concettuale dei discorsi antichi, un corrispettivo pali più affine alla nostra idea di 'emozione' è forse da ravvisarsi in '*citta*'. *Vedanā,* d'altro canto, allude semplicemente alle sensazioni in quanto uno degli elementi costitutivi di quei fenomeni complessi che sono le emozioni.

Di conseguenza, *vedanā* è in intimo rapporto con l'input cognitivo fornito dalla percezione, *saññā*, dal momento che si percepisce ciò che si sente, *yaṃ vedeti taṃ sañjānāti* (MN I 293). Stando alla definizione classica fornita dai discorsi, la sensazione 'sente', nel senso che registra risonanze affettive quali il piacere, il dispiacere e la neutralità edonica, *sukha, dukkha, adukkhamasukha* (SN III 86).

La basilare distinzione fra sensazione piacevole, spiacevole e neutra si può estendere ulteriormente moltiplicando la triade per ciascuno dei sei sensi; distinguendo fra sensazioni collegate alla vita laicale e alla vita religiosa; e considerando se la sensazione abbia luogo nel passato, nel presente o nel futuro. Si ottiene così un totale di centotto tipi di sensazione (SN IV 232). Queste diverse modalità di analisi, però, non sono altro che prospettive complementari sul fenomeno della sensazione, e nessuna di essa andrebbe adottata dogmaticamente come l'unico approccio possibile (MN I 398).

Oltre a suddividere le sensazioni in categorie, i discorsi illustrano la natura della sensazione con una serie di similitudini. Secondo una di queste, le sensazioni sono come i venti che soffiano in cielo dai diversi punti cardinali e che possono essere, a seconda dei casi, polverosi, caldi o freddi, moderati

o forti (SN IV 218). L'immagine evoca il carattere pressoché fortuito delle sensazioni, che per natura si manifestano spesso in modi che sfuggono al controllo. La similitudine dei venti suggerisce quindi che, così come sarebbe futile obiettare ai cambiamenti atmosferici, analogamente si dovrebbero tollerare con pazienza le sensazioni non volute.

Un'altra similitudine paragona le sensazioni ai vari ospiti di una locanda provenienti dai quattro punti cardinali (SN IV 219). Come visitatori di passaggio, le sensazioni vanno e vengono; non bisogna quindi lasciarsi turbare e ossessionare da quella che predomina al momento, dato che, prima o poi, anche quest'"ospite' partirà.

Il carattere effimero delle sensazioni, evocato dall'immagine dell'ospite temporaneo, viene accentuato da un'altra similitudine che paragona le sensazioni a bolle sulla superficie dell'acqua in un giornata di pioggia (SN III 141). Chi osserva attentamente concluderà ben presto che le bolle sono inconsistenti e prive di essenza. Le sensazioni, in qualunque forma si presentino, sono anch'esse inconsistenti e prive di qualsivoglia essenza. Come una bolla, appaiono solo per scomparire un attimo dopo, rivelando la propria natura effimera e insostanziale.

La natura insostanziale delle sensazioni viene ripresa anche da un'altra similitudine che paragona chi si aggrappa alla sensazione come se fosse il sé o appartentente al sé a un uomo travolto da un torrente di montagna che cerchi di afferrarre i ciuffi d'erba sul greto. L'erba verrà divelta e si spezzerà, e l'uomo non riuscirà a trarsi fuori dalla corrente del fiume (SN III 137).

Inconsistenti e vuote, le sensazioni sono semplicemente il frutto di certe condizioni (SN II 38). Diverse similitudini mettono in luce che la sensazione dipende dal contatto. La riso-

nanza affettiva della sensazione è funzione del tipo di contatto su cui si basa, proprio come il calore che si produce sfregando due bastoncini (SN IV 215). Se i due bastoncini vengono separati, il calore cessa, così come la sensazione al cessare del contatto.

Ancora, la luce di una lampada è prodotta da olio, stoppino e fiamma. Poiché queste cose sono impermanenti, la luce non potrà che essere impermanente. Allo stesso modo, le sensazioni sono prodotte dal contatto mediato dalle sei porte sensoriali, di conseguenza saranno impermanenti come lo sono gli stessi sensi (MN III 273). Oppure, l'ombra prodotta da un albero deriva dalla radice, dal tronco, dai rami e dal fogliame, ossia da cose impermanenti, per cui non potrà che essere a sua volta impermanente. Lo stesso vale per le sensazioni, che sono prodotte dal contatto con gli oggetti dei sensi, dei quali dunque condividono il carattere impermanente (MN III 274).

Le sensazioni dolorose, in particolare, sono paragonate a un abisso più profondo dell'imperscrutabile fondale dell'oceano. perchè la persona ordinaria reagisce alle sensazioni dolorose affliggendosi e lamentandosi, perpetuando così l'esperienza della sofferenza (SN IV 206).

Il *Salla-sutta* spiega che reagire con avversione alle sensazioni dolorose è come essere trafitti da due frecce: oltre all'esperienza fisica del dolore, l'emergere dell'avversione provoca anche l'assillo del tormento e dell'angoscia di origine mentale (SN IV 208). Immersa nel dolore fisico e mentale, la persona ordinaria non conosce altra via d'uscita che ricercare una qualche forma di piacere sensoriale che la liberi dall'esperienza dolorosa provata.

L'esperienza del dolore porta a una prigionia ancora maggiore se si alimentano la tendenza latente all'avversione nei confronti del dolore stesso, la tendenza latente alla passione

con la ricerca del piacere sensoriale, e la tendenza latente all'ignoranza, mancando di riconoscere la vera natura delle sensazioni.

Al contrario, il nobile discepolo non reagisce al dolore ma si limita a tollerarlo con pazienza. Per questo motivo soffrirà a causa di una sola freccia e non si manifesterà né l'avversione per il dolore né il desiderio di piaceri sensoriali come via di fuga dal dolore. In tal modo, l'esperienza delle sensazioni dolorose diventa un'occasione di conoscenza e si allenta la presa del legame con la sensazione.

## 7.2 Le sensazioni fisiche e mentali

Oltre a fornire un'istruttiva metafora su come gestire il dolore, la distinzione del *Salla-sutta* fra il patire la singola freccia delle sensazioni fisiche ed essere vittima di quella aggiuntiva delle sensazioni mentali è importante per capire la differenza fra sensazione fisica e sensazione mentale in generale.

L'idea di una 'sensazione fisica' può sulle prime lasciare perplessi, in quanto le sensazioni sono per definizione fenomeni mentali associati alla mente, *cetasikā dhammā, cittapaṭibaddhā* (MN I 301). Tant'è vero che nel contesto del modello espositivo del *nāma-rūpa* esse rientrano nella sfera del 'nome', *nāma* (MN I 53).

Di conseguenza, l'espressione 'sensazione fisica' non può che riferirsi alla fonte da cui ha avuto origine la sensazione (ossia il corpo), e non alla natura della sensazione stessa, che per definizione è un fenomeno mentale. Ciò si evince dalla argomentazione del *Salla-sutta*, il cui scopo è chiarire come in aggiunta alle sensazioni dolorose nate da un disagio di natura

fisica si manifesti la seconda freccia prodotta dalla reazione mentale al dolore fisico.

La distinzione fra sensazioni fisiche e mentali riflette quindi una modalità d'analisi che tiene presente la porta sensoriale che fa da base al sorgere della sensazione. La stessa modalità d'analisi potrà applicarsi alternativamente a tutte le porte sensoriali distinguendo le sensazioni in sei categorie, a seconda che siano dovute a un contatto di tipo oculare, uditivo, olfattivo, gustativo, tattile o mentale (SN III 60).

Dovremmo quindi concludere che provare sensazioni sia un fenomeno puramente mentale che non ha alcun rapporto con il corpo? Direi di no. In realtà, è esperienza comune che provare dolore o piacere coinvolge tanto il corpo che la mente. La gioia può manifestarsi con il drizzarsi dei capelli e la pelle d'oca, così come il dispiacere può esprimersi somaticamente sottoforma di tensioni muscolari o espressioni del viso. Inoltre, ottenere o perdere oggetti desiderabili può influire sul ritmo cardiaco e sulla circolazione sanguigna, la respirazione accelera in presenza di sensazioni intense, e via dicendo.

Nell'elenco dei cinque aggregati le sensazioni occupano il secondo posto immediatamente dopo il corpo e prima degli aggregati mentali. Tale collocazione può riflettere il ruolo che svolgono nel contesto dell'esperienza soggettiva. A prescindere da quale porta sensoriale abbia funto da base per il sorgere di una determinata sensazione, provare piacere o dolore sarà sempre un'esperienza che avrà effetto tanto fisico quanto mentale.

Diversi discorsi, in effetti, fanno riferimento alle ripercussioni fisiche delle sensazioni. Il *Kāyagatāsati-sutta*, ad esempio, parla di come le sensazioni piacevoli associate alla concentrazione profonda si diffondano in tutto il 'corpo', *kāya*

(MN III 92), una descrizione che trasmette l'idea di una immersione di tutto il proprio essere, fisico e mentale, nel piacere e nella gioia.

Una rappresentazione degli effetti corporei della sensazione dolorosa si trova nei passi in cui è descritto come il Buddha rimprovera uno dei monaci. In conseguenza del rimprovero, il monaco siede sconsolato con le spalle curve e la testa ciondoloni (p. es. MN I 132). Chiaramente, l'elaborazione delle parole udite ha dato luogo a sensazioni che, oltre a essere vissute nella mente sottoforma di sentimenti di sconforto e, forse, di vergogna, si manifestano a tal punto somaticamente da influenzare l'intera postura.

Si può dire quindi che le sensazioni occupino uno spazio intermedio fra il corpo e la mente, esercitando un'influenza in entrambe le direzioni. Un aspetto di questo ruolo intermedio è che qualunque evento fisico viene registrato a livello mentale tramite la sensazione; l'altro aspetto è che, sempre attraverso la sensazione, la tonalità affettiva dei processi mentali si ripercuote sul corpo. Pertanto, l'esperienza concreta della sensazione coinvolge di norma tanto il corpo che la mente. Un'eccezione è rappresentata dalla realizzazione meditativa delle sfere immateriali, uno stato in cui la componente somatica della sensazione scompare. In questo stato cessano anche le variazioni della tonalità affettiva, in quanto finché perdura lo stato immateriale o si rinasce nei piani di esistenza ad esso corrispondenti, si provano solo sensazioni neutre. Ma per quanto riguarda la condizione ordinaria dell'individuo medio, l'esperienza della sensazione è tanto fisica che mentale.

Nella terminologia dei discorsi antichi le componenti somatica e mentale delle sensazioni sono spesso considerate insieme, come ad esempio nella definizione di *sukha* o *dukkha*

*vedanā* come un fenomeno che include tanto il vissuto corporeo che quello mentale, *yaṃ kāyikaṃ vā cetasikaṃ vā … vedayitaṃ* (MN I 302). Nel contesto di una trattazione dell'esperienza dal punto di vista delle cinque facoltà affettive, *indriya*, i termini *sukha* e *dukkha* vengono invece impiegati solo per le sensazione originate dal corpo, *kāyasamphassaja*. Le sensazioni derivanti dalla mente, *manosamphassaja*, sono coperte dai termini *somanassa* e *domanassa* (SN V 209). Questa modalità espositiva predomina nell'*Abhidhamma* e nei commentari.

Secondo un'analisi delle sensazioni contenuta nell'*Abhidhammattha-saṅgaha*, *sukha* e *dukkha* vengono esperiti solo in relazione alla porta sensoriale del corpo, laddove le altre porte sensoriali (occhi, orecchie, naso e lingua) sono invariabilmente associate alle sensazioni neutre, la mente è associata alle categorie di *somanassa* e *domanassa* (Abhidh-s 2). Le occorrenze di *sukha* e *dukkha* nei discorsi antichi, tuttavia, hanno spesso la valenza di riferimenti generici a qualunque tipo di sensazione dotato dell'una o l'altra tonalità affettiva, e non necessariamente designano esclusivamente le sensazioni originate dalla porta sensoriale del corpo.

Oltre a distinguere fra sensazioni di origine fisica e mentale, i discorsi antichi introducono la categoria delle sensazioni 'mondane' e 'non mondane', *sāmisa* e *nirāmisa* (MN I 59). Il motivo della distinzione è mettere a fuoco il rapporto fra sensazioni e tendenze latenti, *anusaya*. Le sensazioni mondane tendono ad attivare le tendenze latenti alla passione, all'avversione e all'ignoranza. Le sensazioni non mondane, come la gioia e l'equanimità della concentrazione profonda o il rammarico per non aver ancora raggiunto la liberazione, non attivano queste tendenze latenti (MN I 303). Una prospettiva analoga sottende la distinzione fra sensazioni asso-

ciate alla vita laica e quelle associate alla rinuncia, *gehasita* e *nekkhammasita* (MN III 217).

Un'altra analisi bipartita distingue fra sensazioni con o senza afflizione, *savyābajjha* e *avyābajjha* (MN I 389). Questa prospettiva è specificamente in rapporto ai temi del karma e della rinascita, dal momento che è il carattere negativo delle volizioni e degli atti a produrre la retribuzione futura in termini di sensazioni afflittive. Mentre la rinascita negli inferni è vissuta come un'esperienza interamente dolorosa e spiacevole, la rinascita nei paradisi è vissuta come interamente piacevole e gratificante (MN I 74). La rinascita come animale implica in prevalenza sensazioni dolorose, laddove in quella umana dominano le esperienze vissute come piacevoli.

## 7.3 Sensazioni e retribuzione karmica

Riguardo al rapporto fra sensazioni e karma (cfr. anche de Silva 1988), un discorso dell'*Aṅguttara-nikāya* spiega che non sarebbe corretto supporre che la retribuzione di un atto venga esperita in modo esattamente corrispondente all'atto che è stato compiuto (AN I 249). Tale supposizione comporterebbe una sorta di determinismo e sarebbe controproducente per la pratica spirituale. Piuttosto, la retribuzione esperita dipende da un insieme di circostanze.

Secondo una similitudine che chiarisce questo punto, lo stesso quantitativo di sale avrà effetti molto diversi nel caso in cui venga gettato in una piccola tazza d'acqua o in un grande fiume. Mentre nel primo caso l'acqua risulterebbe imbevibile, nel secondo caso il sale non riuscirebbe ad alterare fino a tal punto la natura dell'acqua. Analogamente, le esperienze che vengono vissute come risultato di certe azioni possono variare considerevolmente a seconda del tipo e gra-

do di sviluppo mentale e di purezza raggiunti dall'individuo che ha commesso l'atto.

Un esempio calzante di questo principio che propone la futura non-esistenza è il caso del bandito Aṅgulimāla, che prendendo l'ordinazione e diventando un *arahant* riesce a evitare le prolungate sofferenze infernali che sarebbero conseguite ai suoi atti criminali (MN II 104). Eppure, malgrado lo straordinario progresso e il cambiamento personale di cui dà prova, non può sottrarsi interamente alla retribuzione, che prende la forma di ripetute aggressioni e pestaggi cui è sottoposto in occasione della questua del cibo.

In altre parole, per quanto l'intensità della retribuzione possa variare in base a una serie di condizioni, non può essere interamente evitata (Dhp 127). Un atto le cui conseguenze non siano ancora maturate non può diventare tale da non dar adito a nessuna conseguenza (MN II 221); si può influenzare solo l'intensità della retribuzione. Le conseguenze dolorose delle passate azioni raggiungono perfino un *arahant*, come nel caso di Aṅgulimāla.

Un caso simile compare nell'*Udāna*, dove si descrive un monaco assorto in meditazione alle prese con sensazioni dolorose che sono effetto di azioni precedenti, *purāṇakammavipākajaṃ dukkhaṃ* (Ud 21). Il commentario specifica che si tratta di un *arahant* (Ud-a 165). Stando all'interpretazione commentariale, anche questo monaco avrà dovuto sperimentare la retribuzione residua della sua passata condotta. Trattandosi di un *arahant*, egli sopporta il dolore senza produrre la seconda freccia dell'afflizione mentale.

Per quanto l'esperienza soggettiva delle sensazioni si possa spesso collegare alle azioni passate, il karma non è l'unica causa da cui prendono origine. Come è spiegato nei discorsi, il manifestarsi delle sensazioni può anche essere dovuto a

malattie o squilibri organici, variazioni climatiche, trascuratezza, o aggressioni perpetrate da altri (SN IV 230). Di conseguenza, non si può affermare categoricamente che la responsabilità della propria felicità o infelicità sia da ascrivere a se stessi oppure ad altri. L'approccio corretto, piuttosto, è riconoscere che la sensazione nasce in dipendenza dal contatto (SN II 38). Quindi, non ha senso chiedersi chi è che provoca le sensazioni, o chi è che le prova, *ko vediyati* (SN II 13).

## 7.4 Sensazioni e opinioni

L'idea di qualcuno che soffre o esperisce le conseguenze di atti pregressi può facilmente indurre ad abbracciare nozioni erronee circa la natura del sé (MN I 8; cfr. anche MN I 258). Il *Mahānidāna-sutta* individua tre modi principali di concepire il sé in riferimento alle sensazioni (DN II 66; cfr. anche Bodhi 1984): identificare le sensazioni con il sé, credere che il sé sia privo di sensazioni, credere che a provare le sensazioni sia il sé.

Nel primo caso, poiché le sensazioni sono intrinsecamente impermanenti e condizionate, anche il sé sarebbe impermanente e condizionato, ma ciò è una contraddizione in termini. Alla seconda e terza proposizione si può obiettare che, venendo a mancare la sensazione, l'idea di "io sono", *asmi*, o di "io sono questo", *ayam aham asmi*, non si presenta affatto. L'argomento mostra lo stretto legame intercorrente fra sensazione e identità. In mancanza di sensazioni, verrebbe meno il necessario punto di riferimento per qualunque nozione circa il sé.

Le sensazioni non sono solo il fondamento delle credenze riguardanti il sé, ma sono strettamente implicate nella genesi

delle opinioni in generale. Il *Brahmajāla-sutta* stabilisce un rapporto fra il trascendere l'ossessione speculativa, dimostrato dal Buddha rispetto a molti dei suoi contemporanei, e la penetrazione intuitiva della natura della sensazione (DN I 17). Dal punto di vista del Buddha, le diverse opinioni sono tutte riconducibili all'influenza della sensazione e a un difetto di visione e conoscenza, al prevalere della brama e a uno stato mentale connotato da apprensione e irrequietezza (DN I 40).

L'argomento che sottende questa particolare prospettiva sul processo di formazione delle opinioni è che spesso la logica e il pensiero servono solo a razionalizzare preferenze e avversioni preesistenti. Sull'onda di sensazioni piacevoli o spiacevoli nascono pensieri e associazioni corrispondenti, il cui impatto condizionante sulle opinioni e i punti di vista non viene quasi mai registrato a livello cosciente.

L'impatto condizionante delle sensazioni sull'esperienza e le reazioni è il fulcro tematico dell'origine dipendente, *paṭicca samuppāda*, secondo cui la brama, principale responsabile della condizione samsarica, nasce in dipendenza dalla sensazione. Dunque è qui, alla transizione dalla sensazione alla brama, che occorre rivolgere l'indagine. Su questo tema tornerò in dettaglio nel capitolo successivo, dedicato alla contemplazione delle sensazioni.

Chi ha ottenuto la distruzione della brama attraverso la completa liberazione è immune anche al potere condizionante di controllo posseduto dalle sensazioni. Privo di passione nei riguardi di qualsivoglia sensazione, è definito *vedagū*, ossia un conoscitore delle sensazioni e un conoscitore della conoscenza suprema, *sabbavedanāsu vītarāgo sabbaṃ vedam aticca vedagū so* (Sn 529).

# 8

# La contemplazione delle sensazioni ~ *vedanānupassanā*

Dato il ruolo condizionante di *vedanā* nei confronti della brama, anello cruciale nella catena dell'origine dipendente o *paṭicca samuppāda*, la contemplazione delle sensazioni e del loro impatto condizionante sulle reazioni mentali occupa un posto di rilievo nell'analisi della realtà del buddhismo antico. Come osserva Ñāṇaponika (1983: 5), la contemplazione della sensazione ha il significativo potenziale di "incidere la catena della sofferenza al suo anello più debole".

In questo capitolo esporrò innanzitutto l'analisi delle sensazioni contenuta nel *Satipaṭṭhāna-sutta* (8.1), per poi esaminare il rapporto fra sensazioni e reazioni mentali (8.2) e infine il frutto della contemplazione delle sensazioni (8.3). L'ultima parte è dedicata a sensazioni e impermanenza (8.4), e a un'investigazione del termine *dukkha* (8.5).

## 8.1 L'analisi delle sensazioni

Secondo le istruzioni del *Satipaṭṭhāna-sutta*, la contemplazione delle sensazioni comporta una chiara consapevolezza della tonalità affettiva di una qualunque sensazione in termini di 'piacevole', *sukha*, 'spiacevole', *dukkha*, o 'neutra', *adukkhamasukha* (MN I 59). La basilare tipologia tripartita della sensazione si specifica ulteriormente con la distinzione fra

modalità mondane e non mondane, *sāmisa* e *nirāmisa*. In base a una modalità di pratica che viene applicata a tutti gli oggetti del *satipaṭṭhāna*, la contemplazione delle sensazioni comprende quelle interne e quelle esterne, *ajjhatta/bahiddhā*, e si concentra sul loro sorgere e svanire, *samudaya/vaya*, al fine di dimorare indipendenti e senza aggrapparsi a nulla, *anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati*.

Queste istruzioni alquanto succinte abbracciano una vasta porzione del campo della visione profonda. Il primo passo secondo lo schema di addestramento nella contemplazione delle sensazioni presentato dal *satipaṭṭhāna* è il riconoscere chiaramente la tonalità affettiva dell'esperienza in corso e fermarsi alla nuda esperienza della sensazione stessa, senza dar luogo a reazioni di alcun tipo.

Dopo essersi fermati alla nuda sensazione, l'esperienza delle sensazioni va osservata dal punto di vista della sua natura affettiva, senza addentrarsi nelle caratteristiche specifiche e personali di ciò che si manifesta nel presente, sia che si tratti, ad esempio, di un prurito, di un sentimento di euforia, o di qualsiasi altra cosa. Invece di farsi coinvolgere dal contenuto individuale di ciò che si prova, la consapevolezza va diretta al carattere generale dell'esperienza dal punto di vista delle tre possibili sfumature affettive.

Il motivo della triplice ripartizione delle sensazioni in piacevoli, spiacevoli o neutre si può spiegare alla luce del *Mahānidāna-sutta*, che sottolinea come le tre modalità si escludano a vicenda (DN II 66). In altre parole: nel momento in cui si prova una delle tre non si provano le altre due.

Affermare questo significa riconoscere che la capacità di sentire non è un'unità compatta, qualcosa di fisso che a volte prova piacere e a volte dolore. Piuttosto, le sensazioni sono un processo costituito da una serie di attimi di esperienza

che si escludono a vicenda. Di conseguenza, la nozione di un 'io' che sente, o che coincide con la sensazione, si rivela un assunto del tutto fuorviante. La distinzione introdotta con il primo passo della contemplazione della sensazione costituisce quindi un ottimo strumento per realizzare la verità del non-sé, *anattā.*

La fase successiva della pratica combina la consapevolezza della tonalità affettiva dell'esperienza con un'attenzione deliberata al suo contesto etico, codificato tramite la distinzione fra sensazioni mondane e sensazioni non mondane. Lo scopo di tale distinzione è mettere a fuoco il cruciale rapporto fra le sensazioni e l'emergere di reazioni mentali salutari o non salutari.

## 8.2 Sensazioni e reazioni mentali

Un discorso del *Saṃyutta-nikāya* affronta l'argomento dal punto di vista delle tendenze latenti, o *anusaya*, precisando che nei riguardi della sensazione piacevole va abbandonata la tendenza latente alla passione, nei riguardi della sensazione spiacevole va abbandonata la tendenza latente all'avversione, e nei riguardi della sensazione neutra va abbandonata la tendenza all'ignoranza (SN IV 205). Questo discorso mette anche in luce che l'attivazione delle tendenze latenti si collega comunque al non riconoscere chiaramente la relativa sensazione, *vedanam appajānato*. La terminologia impiegata ricalca perciò alla lettera quella del *Satipaṭṭhāna-sutta*, che nella sezione sulla contemplazione della sensazione suggerisce di riconoscere chiaramente la sensazione nel momento in cui la si prova, *vedanaṃ vediyāmī 'ti pajānāti* (MN I 59).

Il parallelo mostra che l'antidoto all'attivazione delle tendenze latenti è l'osservazione consapevole della natura di qualsivoglia sensazione si manifesti. L'esercizio di una siffatta consapevolezza offre la significativa possibilità di notare, e alla lunga fermare, la reazione alla sensazione anche prima che tale reazione si sia innescata.

Perché sia possibile prevenire le reazioni sul nascere, la contemplazione della sensazione va praticata sistematicamente e con continuità, fino a essere in grado di notare con chiarezza l'incipiente formazione di pensieri ed emozioni non salutari fin dalle loro origini in *vedanā*. Qui lo sforzo richiesto consiste nell'osservare le sensazioni anche quando la mente è invasa da fantasie sensuali, pensieri ostili o futili speculazioni. Ovviamente, si tratta in questi casi di sensazioni di tipo mondano; osservarle con discernimento è il modo per neutralizzare l'effetto condizionante che esercitano sulla mente.

La necessità di applicazione continua è suggerita anche dal già citato discorso del *Saṃyutta-nikāya*, dove si dice che la pratica va fatta con diligenza e senza allentare la chiara comprensione, *ātāpī sampajaññaṃ na riñcati*. Questi due termini si trovano in posizione chiave nel *Satipaṭṭhāna-sutta*, prova ulteriore della stretta attinenza del passo del *Saṃyutta-nikāya* con la pratica della presenza mentale. Esercitando così la contemplazione, conclude il discorso del *Saṃyutta-nikāya*, il praticante saggio giunge a comprendere a fondo le sensazioni e si libera dagli influssi, *tato so vedanā sabbā, parijānāti paṇḍito, so vedanā pariññāya, diṭṭhe dhamme anāsavo.*

La necessità di mettere a fuoco l'ulteriore distinzione fra sensazioni mondane e sensazioni non mondane, introdotta dal *Satipaṭṭhāna-sutta*, ha a che vedere con il bisogno di distinguere quali manifestazioni di piacere, dispiacere o neu-

tralità siano collegate alle tendenze latenti. Il *Cūḷavedalla-sutta* spiega che la gioia e l'equanimità della concentrazione profonda, come pure la tristezza per non aver raggiunto la liberazione, sono esperienze di sensazioni che non attivano le tendenze latenti alla passione, avversione o ignoranza (MN I 303).

La distinzione fra sensazioni mondane e non mondane viene trattata nel *Saḷāyatanavibhaṅga-sutta* con riferimento a 'sensazioni collegate alla vita laica', *gehasita*, e 'sensazioni collegate alla rinuncia', *nekkhamasita* (MN III 217). Il *Saḷāyatanavibhaṅga-sutta* spiega che, per quanto riguarda le sensazioni di gioia, *somanassa*, la gioia legata alla vita laica dipende dalle caratteristiche gradevoli e gratificanti degli oggetti sensoriali. La gioia legata alla rinuncia, invece, nasce quando si contempla la natura impermanente e insoddisfacente degli oggetti sensoriali.

Per quanto riguarda le sensazioni di dispiacere o tristezza, *domanassa*, quelle legate alla vita laica si manifestano quando si desiderano oggetti sensoriali che non è possibile ottenere, mentre la tristezza legata alla rinuncia nasce quando si genera il desiderio della liberazione.

Infine, le sensazioni neutre legate alla vita laica derivano semplicemente dalle caratteristiche incospicue degli oggetti sensoriali, la cui natura è tale da non suscitare interesse o reazioni particolari. Viceversa, le sensazioni neutre legate alla rinuncia sono l'effetto dell'equanimità derivante dal fatto di aver visto la natura impermanente e insoddisfacente degli oggetti sensoriali. Quindi, il carattere delle sensazioni legate alla vita laica dipende dalla natura degli oggetti sensoriali, mentre la sensazione legata alla rinuncia esula dai limiti dell'oggetto esperito e li trascende.

Il *Chachakka-sutta* spiega che è impossibile porre fine a *dukkha* finché non si dominano le tendenze latenti nei confronti dei tre tipi di sensazione (MN III 285). Chi imposta la pratica di conseguenza, impedendo alla mente di aggrapparsi alla sensazione piacevole o di scoraggiarsi di fronte alla sensazione spiacevole, e facendo in modo di mantenere una chiara comprensione nei riguardi della sensazione neutra, raggiunge la liberazione finale. Il discorso termina dicendo che sessanta monaci raggiunsero la liberazione ascoltando queste istruzioni, a riprova dell'efficacia insita nello sviluppo di un'osservazione obiettiva delle sensazioni.

## 8.3 Il frutto della contemplazione delle sensazioni

Il possibile esito della contemplazione delle sensazioni è illustrato anche da un discorso dell'*Aṅguttara-nikāya*, in cui si dice che chi sviluppa una matura 'dis-passione' nei riguardi dei tre tipi di sensazione metterà fine a *dukkha* qui e ora (AN V 51). Tale possibilità non sorprende se si pensa al rapporto fra sensazione e brama istituito nel *paṭicca samuppāda*, i dodici anelli dell'origine dipendente, per spiegare l'origine condizionata di *dukkha*.

La prospettiva offerta dal cruciale legame condizionante fra sensazioni e brama potrebbe essere messa in relazione con la sezione iniziale della serie degli anelli del *paṭicca samuppāda* (cfr. SN III 96), secondo cui il perpetuarsi della condizione samsarica si deve alle formazioni, *saṅkhāra*, che sono radicate nell'ignoranza, *avijjā*. Da ciò si evince senza ombra di dubbio che la presenza di consapevolezza ed equanimità nei confronti dell'incipiente reazione verso l'esperienza della sensazione è di eccezionale importanza per il progresso sulla via della liberazione.

Il tema della non reattività nei riguardi della sensazione ricorre in un passo del *Mahāsaḷāyatanika-sutta* sull'esperienza delle sei porte dei sensi. Nel discorso si afferma che restando esenti dall'infatuazione nei riguardi degli organi di senso e dei rispettivi oggetti, come pure delle sensazioni che nascono in dipendenza dall'organo e dal suo oggetto, si pratica, in sostanza, il nobile ottuplice sentiero. Il punto di vista, l'intenzione, lo sforzo, la presenza mentale e la concentrazione di chi si applichi in tal senso diventano naturalmente retto punto di vista, retta intenzione, retto sforzo, retta presenza mentale e retta concentrazione (MN III 289).

Il *Mahāsaḷāyatanika-sutta* aggiunge che i rimanenti tre fattori del sentiero (parola, azione e mezzi di sussistenza) devono essere stati purificati in precedenza. Secondo questo discorso, chi coltivi il nobile ottuplice sentiero secondo questa modalità applica anche i quattro *satipaṭṭhāna*, come pure le altre qualità collegate al risveglio, *bodhipakkhiya dhamma*. Con questa pratica si coltivano *samatha* e *vipassanā* congiuntamente, coltivazione che porta a sua volta al conseguimento di conoscenza e liberazione, *vijjā* e *vimutti.* Pertanto, tutti i fattori chiave della via alla liberazione secondo il buddhismo antico possono essere sussunti e coltivati in questa particolare modalità di pratica.

## 8.4 Sensazioni e impermanenza

Secondo il *Satipaṭṭhāna-sutta*, una volta che la consapevolezza sia stata diretta al chiaro riconoscimento della fondamentale triade di sensazioni e alla distinzione di queste ultime in mondane e non mondane, l'effettiva contemplazione richiede di rivolgere la consapevolezza al sorgere e svanire di qualsivoglia sensazione, interna o esterna che sia. Ciò introduce la

prospettiva forse più cruciale adottata dalla visione profonda nei riguardi delle sensazioni, vale a dire la chiara consapevolezza del loro carattere impermanente.

Un discorso dell'*Aṅguttara-nikāya* allude alla contemplazione della natura impermanente delle sensazioni con la massima secondo cui "tutte le cose sono immeritevoli di attaccamento", *sabbe dhammā nālaṃ abhinivesāya* (AN IV 88). Il testo spiega che per metterla in pratica bisogna contemplare ogni sensazione appartenente alle tre categorie come impermanente, in dissoluzione, che cessa, che va lasciata andare, *anicca, virāga, nirodha, paṭinissagga*.

La fraseologia rimanda a una progressione nella pratica, in cui la contemplazione dell'impermanenza porta a notare la scomparsa delle sensazioni, in termini di dissolvimento e cessazione. Questo punto contiene un aspetto cruciale dello sviluppo della visione profonda. Sottolineare l'aspetto della 'scomparsa' nell'esperienza dell'impermanenza introduce un lieve spostamento di prospettiva che intensifica l'inclinazione a lasciar andare l'attaccamento a qualunque tipo di sensazione e matura nella 'dis-passione', altra sfumatura del termine *virāga*, anticipando l'intuizione liberante circa il carattere essenzialmente insoddisfacente di qualunque esperienza sensibile.

Ñāṇaponika (1983: 5) spiega che "allorché nella meditazione di visione profonda emerge con più evidenza il fenomeno della scomparsa delle sensazioni, il carattere impermanente della sensazione si imprime vividamente nella coscienza del meditante. Questa esperienza ... maturerà gradualmente nella Conoscenza intuitiva diretta della dissoluzione, *bhaṅga-ñāṇa*. Una volta raggiunto questo stadio, il meditante sarà ben avviato sulla strada di un ulteriore progresso".

Il discorso dell'*Aṅguttara-nikāya* già citato osserva che chi pratica in questo modo tenderà a non aggrapparsi a nulla in questo mondo, *na ca kiñci loke upādiyati*. Questa frase collega il testo in esame alle istruzioni del *Satipaṭṭhāna-sutta*. La necessità di non aggrapparsi a nulla sarebbe implicita anche nell'analisi delle sensazioni del *Mahādukkhakkhandha-sutta*, che sottolinea come il carattere impermanente, insoddisfacente e mutevole delle sensazioni ne rappresenti il principale svantaggio o rovescio, *ādīnava* (MN I 90).

Le sensazioni possono essere sono appaganti, indubbiamente, e la gioia e il piacere che si provano rappresentano la gratificazione, *assāda*, che è possibile trarne. Tuttavia, alla luce del loro carattere impermanente, l'unica vera soluzione, *nissaraṇa*, è abbandonare ogni desiderio e passione nei riguardi delle sensazioni in generale. Solo tale rinuncia permette di dimorare indipendenti, in sintonia con le istruzioni del *satipaṭṭhāna*, senza aggapparsi a nulla al mondo.

Un quadro dettagliato delle implicazioni della natura mutevole di ciascuno dei tre tipi di sensazione emerge dal *Cūḷavedalla-sutta*, che sottolinea come la sensazione piacevole sia tale finché dura, ma susciti dispiacere nel momento in cui cambia, *sukhā vedanā ṭhitisukhā vipariṇāmadukkhā* (MN I 303). La sensazione spiacevole, a sua volta, è tale finché dura, ma il suo variare è percepito come piacevole, *dukkhā vedanā ṭhitidukkhā vipariṇāmasukhā*; la sensazione neutra è piacevole quando è conosciuta, ma spiacevole quando non lo è, *adukkhamasukhā vedanā ñāṇa-sukhā aññāṇa-dukkhā.*

L'ultimo esempio indica che la sensazione neutra, sebbene di per sé edonicamente indifferente, nel corso dell'effettiva osservazione può essere esperita come un piacevole oggetto di meditazione, piacere derivato dalla presenza della consapevolezza. Al di fuori di un contesto meditativo, tuttavia, e in

mancanza di consapevolezza, le sensazioni neutre saranno probabilmente percepite solo come 'noiose', e la noia può essere un forte fattore motivante per la ricerca di diversivi sensuali.

## 8.5 Il significato di *dukkha*

Un altro aspetto molto importante della trattazione del *Cūḷavedalla-sutta* è che non solo le sensazioni piacevoli diventano motivo di dispiacere quando cambiano e diventano diverse, ma che le sensazioni spiacevoli suscitano il piacere del sollievo quando cambiano e svaniscono. Questa prospettiva è significativa in quanto offre il necessario retroterra all'affermazione che tutto ciò che è possibile provare è incluso in *dukkha, yaṃ kiñci vedayitaṃ taṃ dukkhasmiṃ* (SN II 53).

Molto dipende da una traduzione appropriata del termine *dukkha* in questo contesto. Se si optasse per quella più diffusa che rende *dukkha* con 'sofferenza', il passo proporrebbe che qualunque esperienza sensibile rientra nella categoria della 'sofferenza'. Alla luce del passo citato del *Cūḷavedalla-sutta*, una simile equazione risulterebbe insostenibile dato che, se la presenza di sensazioni spiacevoli può essere avvertita come 'sofferenza', lo stesso non si può dire di quelle piacevoli, e dato che, stando alla massima del *Mahānidāna-sutta*, le due esperienze si escludono a vicenda.

Se si considera il futuro cambiamento di entrambe le sensazioni, si potrebbe attribuire la qualifica di 'sofferenza' a quella piacevole, per il fatto che il suo mutare induce dispiacere. Tuttavia, per rendere pienamente conto degli effetti del futuro cambiamento, si dovrebbe prendere in considerazione anche il cambiamento della sensazione spiacevole, il quale,

puntualizza il *Cūḷavedalla-sutta*, viene vissuto come piacevole, piuttosto che come 'sofferenza'.

Quindi l'analisi del *Cūḷavedalla-sutta* rivela i limiti della traduzione come 'sofferenza', e suggerisce di adottare un'altra soluzione per rendere il termine *dukkha* in questo contesto. Una possibile alternativa sarebbe, ad esempio, il termine 'insoddisfacente'. Sebbene la sensazione piacevole sia tale finché dura, è pur sempre insoddisfacente, proprio in quanto non dura per sempre. Secondo un altro passo, il significato dell'affermazione che qualunque cosa si provi è *dukkha* sarebbe appunto questo, ossia che ogni esperienza sensibile è insoddisfacente, per quanto piacevole possa essere sul momento, perché non dura (SN IV 216).

Secondo un insegnamento presente nell'*Itivuttaka*, il carattere insoddisfacente delle sensazioni dev'essere contemplato con particolare riguardo a quelle piacevoli. Nel caso delle sensazioni spiacevoli, bisogna prestare attenzione al loro carattere penoso. Nella contemplazione delle sensazioni neutre, infine, bisogna dare rilievo all'impermanenza (It 47; cfr. anche SN IV 207).

Per il loro carattere affettivamente blando, quelle neutre sono, dei tre tipi di sensazione, le più difficili da osservare e si prestano a essere interpretate erroneamente come uno sfondo da cui emergano quelle piacevole e spiacevoli. Uno sguardo più attento, tuttavia, rivela che anche l'esperienza relativamente più sottile della neutralità è segnata dalle caratteristiche dell'impermanenza e del cambiamento. Una pratica sistematica condotta lungo queste linee offre notevoli opportunità di sfociare nella visione profonda liberante.

Chi ha raggiunto la liberazione ha una perfetta 'dis-passione' rispetto a qualunque sensazione, comprendendo chiaramente che tutto ciò che si prova è impermanente e non dà

motivo di compiacimento alcuno (MN III 244). Vede chiaramente che le sensazioni provate si limitano al corpo e che, una volta dissolto il corpo, tutte le sensazioni semplicemente si raffreddano, *kāyassa bhedā ... sabbavedayitāni ... sītibhavissanti.*

# 9

# La felicità
# ~ *sukha*

Il significato del termine pali *sukha*, oltre a qualificare le sensazioni come 'piacevoli', designa, con sfumature diverse, uno stato mentale 'felice'. L'importanza di *sukha* in quanto espressione di vari tipi di felicità riconosciuti e apprezzati nel buddhismo antico può essere facilmente sottovalutata. Un esame attento dei discorsi pali, tuttavia, rivela che la coltivazione di appropriati stati di felicità è una componente importante della via alla liberazione secondo il buddhismo antico (cfr. anche Premasiri 1981). Pertanto un intero capitolo del *Dhammapada* è dedicato all'argomento di *sukha* (Dhp 197-208), e i riferimenti all'esperienza della felicità sono un tema ricorrente nei versi dei risvegliati, monaci e monache rispettivamente, raccolti nel *Theragāthā* e *Therīgāthā*.

Allo scopo di esplorare il significato di *sukha* nei discorsi pali, inizierò esaminando i diversi tipi di felicità (9.1), per poi passare alla prospettiva etica sulla felicità (9.2) e al rapporto fra felicità e sviluppo mentale (9.3).

## 9.1 Tipologia della felicità

La distinzione delle sensazioni piacevoli in 'mondane', *sāmisa*, e 'non mondane', *nirāmisa* (MN I 59) può essere estesa alle varie forme di felicità. Le manifestazioni mondane della feli-

cità, *sāmisa sukha*, vengono in essere a partire dal piacere sensoriale. Quelle non mondane, *nirāmisa sukha*, nascono nel contesto dell'assorbimento meditativo. Una felicità 'non mondana che trascende la non mondana', *nirāmisā nirāmisatara sukha*, caratterizza il piacere provato dagli *arahant* quando considerano la libertà della propria mente dai fattori inquinanti (SN IV 235).

La stessa distinzione di base fra felicità mondana e felicità non mondana sottende una serie di categorie analitiche applicate a *sukha*. Queste contrappongono la felicità della vita laica, *gihisukha*, alla felicità di chi ha intrapreso la vita religiosa, *pabbajitasukha*; oppure la felicità dei sensi, *kāmasukha*, alla felicità non sensuale, *nekkhammasukha*; o ancora, la felicità con attaccamento, *upadhisukha*, alla felicità senza attaccamento, *nirupadhisukha*; la felicità legata agli influssi, *sāsavasukha*, alla felicità slegata dagli influssi; la felicità nobile, *ariya*, alla felicità che è ignobile, *anariya* (AN I 80).

Altre distinzioni hanno a che vedere con lo sviluppo di stati di concentrazione di progressiva profondità, per cui la felicità che si accompagna all'estasi, *sappītika*, viene contrapposta a quella senza estasi, *nippītika*; quella associata al piacere, *sātasukha*, a quella associata all'equanimità; quella derivante dalla concentrazione, *samādhisukha*, a quella non derivante dalla concentrazione, *asamādhisukha*; quella che ha un oggetto dotato di forma, *rūpārammaṇa sukha*, a quella che ha un oggetto senza forma, *arūpārammaṇa sukha* (AN I 81).

Queste categorie evidenziano due aspetti in merito al tema della felicità. Una distinzione fondamentale riguarda la contrapposizione fra forme di felicità salutare e non salutare, contrasto implicito anche nella distinzione fra felicità mondana e non mondana. Oltre a un'analisi che riflette istanze più specificamente etiche, gli esempi riportati richiamano

l'attenzione sul perfezionamento della felicità collegato all'approfondirsi degli stati di concentrazione.

Entrambi gli aspetti sono di importanza centrale in relazione a *sukha* e si presuppongono a vicenda, in quanto il primo addita ciò che va coltivato o ciò che va evitato, mentre il secondo illustra un progressivo raffinamento di ciò che va coltivato. Le due prospettive complementari sulla felicità, quella che distingue fra forme salutari e non salutari, e quella che considera gli stadi dello sviluppo delle manifestazioni salutari, attraversano l'intera gamma degli insegnamenti dei discorsi pali, da quelli sui principi etici di base alle istruzioni sulla purificazione mentale fino al livello del completo risveglio.

## 9.2 La prospettiva etica sulla felicità

Secondo un discorso dell'*Aṅguttara-nikāya*, il Buddha affermò con forza che, se non fosse possibile coltivare e fare ciò che è sano, e se coltivare ciò che è sano non portasse alla felicità, non chiederebbe ai suoi discepoli di impegnarsi in tal senso. Ma poiché è possibile, e porta davvero alla felicità, egli li esortava a coltivare e fare ciò che è sano (AN I 58).

La felicità, afferma un altro discorso dell'*Aṅguttara-nikāya*, non si raggiunge semplicemente desiderandola. Chi vuole la felicità deve intraprendere il cammino che porta alla felicità, *sukhasaṃvattanikā paṭipadā* (AN III 48). Tale cammino, tuttavia, richiede una prospettiva a lungo termine basata sulla consapevolezza che ciò che dona felicità nell'immediato produrrà gioia o sofferenza in futuro a seconda della sua qualità etica.

Chi danneggia gli altri, distruggendo quindi la loro felicità, non riuscirà, alla lunga, a essere felice (Dhp 131). Viceversa, una condotta che non reca danno a se stessi o ad altri è produttiva di felicità, *sukhavipāka* (MN II 115). Una persona saggia, che adotta un comportamento morale, godrà nella vita attuale la felicità derivante dall'innocenza, e quella legata a una rinascita fortunata come compenso di una condotta sana (MN III 171 e It 67). Così come imporsi limiti etici, quali astenersi dall'uccidere, rubare, eccetera, reca felicità in futuro, allo stesso modo concedersi attività immorali arreca inevitabilmente sofferenza. Quindi adottare una condotta virtuosa ed evitare il male è condizione indispensabile per essere felici (Dhp 333). Chi agisce in sintonia con il Dhamma, un *dhammacārī*, attraverserà felicemente questo mondo e quello venturo (Dhp 169).

Numerosi discorsi riflettono un'idea molto pragmatica della felicità. Considerandola dal punto di vista dell'uomo comune, illustrano quattro tipi di felicità che il laico può attendersi dal fare onestamente il proprio lavoro (AN II 69): la felicità di assicurarsi il benessere materiale con i propri sforzi, *atthisukha*; la felicità di usare tale benessere per dare piacere a se stessi e compiere azioni meritevoli, *bhogasukha*; la felicità di non avere debiti, *anaṇasukha*; e la felicità di essere moralmente incensurabili, *anavajjasukha*.

Chi usa bene una ricchezza acquisita onestamente reca felicità a sé e agli altri (AN II 67). Provvedere a chi è meritevole di sostegno, in particolare la madre e il padre, i religiosi e i brahmani, è fonte di felicità (Dhp 332). Donando cibo ai monaci e ai religiosi si dona felicità, e si acquista felicità di rimando (AN III 42). Quindi, le azioni meritorie sono sinonimo di felicità (It 15).

Ma il modo migliore per essere felici è educare la mente, che è la vera fonte della felicità. Niente reca felicità come una mente ben educata e coltivata (AN I 6). Come dichiara la famosa coppia di versi in apertura al *Dhammapada*, chi agisce o parla con mente pura è seguito dalla felicità come un'ombra (Dhp 2).

Educare la mente richiede, tuttavia, un ripensamento della natura della felicità. Il *Mahādukkhakkhandha-sutta* riconosce senz'altro che dalla sensualità possono derivare sensazioni piacevoli, il che rappresenta l'aspetto gratificante del piacere sensuale, *kāmānaṃ assādo* (MN I 85). Tuttavia, a fronte di tale gratificazione stanno innumerevoli svantaggi. Sebbene le sensazioni piacevoli arrechino felicità finché durano, la loro natura mutevole, inevitabilmente, presagisce insoddisfazione (MN I 303).

La felicità sensuale non è solo effimera, ma ha anche sgradevoli effetti collaterali che superano il piacere che si è ottenuto. Il *Mahādukkhakkhandha-sutta* illustra vividamente i molteplici problemi conseguenti alla ricerca dei piaceri sensuali, mostrando come il crimine e la guerra si possano in ultima analisi ricondurre al desiderio di gratificazione sensoriale (MN I 87).

Un altro problema posto dalla ricerca dell'appagamento sensoriale è che la gratificazione rinforza il desiderio, situazione paragonabile a quella del lebbroso che cauterizza le piaghe col fuoco (MN I 507). Per quanto gli possa dare piacere sul momento, la cauterizzazione infetta ulteriormente le piaghe e peggiora, alla lunga, la sua condizione. Analogamente, più gli esseri si abbandonano ai piaceri sensuali, più bruciano di desiderio: un circolo vizioso che genera una vertiginosa spirale di desideri che esigono soddisfazione.

Pertanto, in una prospettiva a lungo termine, la felicità conseguita mediante il piacere sensuale si rivela illusoria. Gli esseri che si abbandonano alla sensualità soffrono di una distorsione percettiva, *saññāvipallāsa*, per effetto della quale attribuiscono connotazioni piacevoli a qualcosa che, a ben vedere, ha ben altra natura (AN II 52).

Una completo ribaltamento della nozione di felicità sottende la massima secondo cui "quella che gli altri chiamano felicità, per i nobili è insoddisfacente", *yaṃ pare sukhato āhu, tad ariyā āhu dukkhato* (Sn 762). Nell'ottica di tale ribaltamento, i piaceri sensuali vengono visti come una forma di felicità 'sporca', letteralmente 'simile al letame', *mīḷhasukha*, a una felicità 'volgare', *puthujjanasukha*, e dunque 'ignobile', *anariyasukha*, che è meglio evitare (MN I 454).

Una motivazione per contrapporsi alla potente attrattiva dei desideri sensuali si può trovare nella riflessione che è ragionevole rinunciare a una felicità minore se in tal modo si guadagna una felicità maggiore e di qualità superiore (Dhp 290). Secondo l'*Araṇavibhaṅga-sutta*, il Buddha esortò apertamente i suoi discepoli a ricercare in cosa consistesse la vera felicità e, sulla base di tale comprensione, a perseguirla, *sukhavinicchayaṃ jaññā, sukhavinicchayaṃ ñatvā ajjhattaṃ sukham anuyuñjeyya* (MN III 230).

L'ingiunzione di scoprire in cosa consiste la vera felicità si riferisce in particolare a quella associata alla concentrazione profonda, una forma di felicità di gran lunga superiore a quella sensoriale. Tale felicità è una 'felicità divina', *dibba sukha*, e con essa cessa ogni interesse per quella volgare della sensualità (MN I 504). Tale divina felicità è definita inoltre come 'felicità della rinuncia', *nekkhammasukha*, e come 'felicità della solitudine', *pavivekasukha*. È una 'felicità serena', *upasamasukha*, una 'felicità foriera di risveglio', *sambodhasukha*,

che va perseguita e coltivata (MN I 454). Dato che tutti gli esseri vogliono essere felici, *sukhakāmā hi devā manussā* (DN II 269), la chiave sta nel riorientare abilmente tale tendenza naturale in direzione dell'autentica felicità.

## 9.3 La felicità e lo sviluppo della mente

L'ingiunzione di coltivare e perseguire forme nobili di felicità addita a un progressivo raffinamento della felicità lungo gli stadi del sentiero. La funzione e l'importanza della felicità per il progresso spirituale sembrano scaturire direttamente da quanto il Buddha aveva appreso nel corso della sua ricerca della liberazione.

Secondo il *Bodhirājakumāra-sutta*, prima di conseguire il risveglio il Buddha stesso aveva accettato l'antica credenza indiana secondo cui per ottenere la liberazione bisognava rinunciare a ogni forma di piacere (MN II 93). Il *Mahāsaccaka-sutta* riferisce che, constatata l'inutilità delle pratiche ascetiche intraprese, il futuro Buddha ricordò la felicità di uno stato di concentrazione profonda sperimentato in gioventù. Riflettendo su questa esperienza, si domanda: "perché temere una felicità che non ha a che fare con la sensualità e le qualità non salutari?", *kinnu kho ahaṃ tassa sukhassa bhāyāmi, yaṃ taṃ sukhaṃ aññatr'eva kāmehi aññatra akusalehi dhammehi?* E conclude: "io non temo una felicità di questo tipo!", *na kho ahaṃ tassa sukhassa bhāyāmi* (MN I 246).

L'intuizione che la felicità non va evitata, dal momento che quella provata negli stati di concentrazione profonda è salutare e consigliabile, segna una svolta decisiva nella ricerca della liberazione.

Il nuovo approccio alla felicità appena scoperto dal Buddha era in netto contrasto con quello ascetico dei suoi contemporanei, contrasto che è evidenziato dal *Cūḷadukkhakkhandha-sutta*. Questo discorso presenta il Buddha in dibattito con altri asceti, secondo i quali la felicità futura si può conquistare sottoponendosi a sofferenze autoinflitte. La discussione termina con un'osservazione scherzosa del Buddha, che contrappone al dolore ottenuto dagli asceti con le loro pratiche mortificanti la felicità che lui è in grado di provare per sette giorni consecutivi, e che, pertanto, batte perfino quella del re (MN I 94).

Con analoghi accenti, i monaci e le monache risvegliati esaltano la felicità conseguita grazie alla pratica fruttosa del sentiero. Così Sāmaññakāni afferma che, se la pratica è ben condotta, chi cerca la felicità la ottiene, *sukhaṃ sukhattho labhate* (Th 35). Pakkha proclama di aver raggiunto la felicità con la felicità, *sukhen' anvāgataṃ sukhaṃ* (Th 63); non diversamente da Aṅgaṇikabhāradvāja, che ha ottenuto la felicità grazie alla felicità, *sukhena sukhaṃ laddhaṃ* (Th 220). Ekavihāri si rallegra della felicità della liberazione, *vimuttisukhena sukhito ramissāmi* (Th 545). L'ex criminale Aṅgulimāla ora vive felice, che giaccia o stia in piedi, *sukhaṃ sayāmi ṭhāyāmi, sukhaṃ kappemi jīvitaṃ* (Th 888). La monaca Sumaṅgalamātā medita felicemente pensando "che felicità!", *aho sukhan 'ti sukhato jhāyāmi* (Thī 24).

I monaci e le monache del buddhismo antico godono del proprio stile di vita, tanto che un re in visita li descrive come "sorridenti e allegri, sinceramente gioiosi e palesemente lieti, a proprio agio e sereni" (MN II 121).

Come suggerice esplicitamente il *Devadaha-sutta*, lo sforzo è fecondo nel caso di chi non rinuncia alla felicità che è in sintonia con il Dhamma, *dhammikañca sukhaṃ na pariccajati* ...

*evam pi saphalo upakkamo hoti saphalaṃ padhānaṃ* (MN II 223). La ragione di un'affermazione del genere non risiede in una forma di edonismo sublimato, ma nel fatto stesso che la coltivazione di una felicità salutare costituisce un fattore di importanza cruciale per il progresso sul sentiero. In altri termini, la felicità spirituale ha una funzione chiaramente definita nello schema del sentiero nel buddhismo antico.

In quest'ottica si spiega perché la manifestazione di un Buddha e il suo insegnamento del Dhamma sono una fonte di felicità (Dhp 194), e perché la motivazione che spinge il Buddha e i suoi discepoli a insegnare è la felicità di dèi e uomini (SN I 105): semplicemente perché insegnando il Dhamma additano il cammino dell'autentica felicità.

Parecchi discorsi suggeriscono che lo sviluppo della saggezza e il conseguimento della liberazione dipendono dallo sviluppo della felicità. Questi discorsi enunciano una catena di condizioni che parte dalla 'contentezza', *pāmojja*, e giunge, passando per l''estasi', *pīti*, e la 'tranquillità', al sorgere della 'felicità', *sukha*. Basandosi sulla presenza della felicità, la concentrazione scaturisce naturalmente, facendo a sua volta da base per la saggezza e la realizzazione. La dinamica di questa sequenza causale è paragonabile al corso naturale della pioggia che cade in collina, che gradualmente riempie rigagnoli e fiumi e da ultimo sfocia nel mare (SN II 32). Una volta che sia presente la felicità spirituale, non c'è bisogno di volere che la mente si concentri e sorga la saggezza, dato che ciò avverrà spontaneamente per logica necessità (AN V 3).

Il *Kandaraka-sutta* rivela che nel corso dell'addestramento graduale la felicità spirituale si raffina progressivamente (MN I 346). Il primo stadio di questa serie ascendente è la felicità dovuta all'essere incensurabili, *anavajjasukha*, ossia la felicità che consegue dall'adottare una condotta morale. Tale felicità

si accresce qualora si aggiungano i fattori di uno stile di vita frugale e di un facile appagamento. Essere paghi di ciò che si ha, secondo un verso del *Dhammapada*, è di per sé una fonte di felicità (Dhp 331).

Lo stadio successivo illustrato dal *Kandaraka-sutta* si ottiene lasciando da parte le distrazioni sensuali esercitando il contenimento dei sensi. Questo tipo di felicità è 'non ostruita', *abyāsekasukha*, dato che il vincolo della sensualità è stato temporaneamente abbandonato. Un discorso dell'*Itivuttaka* aggiunge che la moderazione nel cibo e il contenimento dei sensi procurano felicità fisica, *kāyasukha*, e mentale, *cetosukha* (It 24).

La descrizione del *Kandaraka-sutta* prosegue dalla felicità non ostruita della libertà dalle distrazioni sensuali ai vari tipi di felicità che si associano a stati di concentrazione di progressiva profondità. Si tratta della 'beatitudine e felicità della separazione', *vivekajaṃ pītisukhaṃ*, della 'beatitudine e felicità della concentrazione', *samādhijaṃ pītisukhaṃ*, e del 'lieto dimorare con equanimità e consapevolezza', *upekkhako satimā sukhavihārī*, rispettivamente del primo, secondo e terzo *jhāna*. Queste sono la prova che una pratica diligente della meditazione è veramente fonte di pura felicità (Dhp 27).

Ciò è vero non solo per la tranquillità, ma anche per la pratica della visione profonda. Contemplare con retto discernimento la natura impermanente dei fenomeni è una fonte di gioia (MN III 217), e vedere il sorgere e cessare dei cinque aggregati può indurre gioia e beatitudine (Dhp 374). L'estasi di un'appropriata contemplazione del Dhamma trascende ogni estasi di tipo mondano (Dhp 373), tanto che anche l'ascolto della musica più raffinata non regge il confronto (Th 398 e Th 1071).

In effetti, per quanto l'insegnamento del Buddha sulle quattro nobili verità ponga in notevole risalto *dukkha*, la terza e la quarta nobile verità hanno per oggetto i valori positivi della libertà da *dukkha* e il sentiero pragmatico che conduce a tale libertà. Dunque comprendere le quattro nobili verità non è motivo di tristezza e disperazione, perché si accompagna a gioia e felicità (SN V 441).

Più ci si addentra nella coltivazione del sentiero, più la felicità si approfondisce. Non stupisce quindi che al culmine della progressione descritta dal *Kandaraka-sutta* si trovi la felicità della liberazione, connotata da autentica quiete e pace interiore, *nibbuto sītibhūto sukhapaṭisaṃvedī* (MN I 349). L'eliminazione degli inquinanti è una vera e propria fonte di felicità (DN I 196).

Un'esposizione complementare di una progressione di stati di felicità si trova nel *Bahuvedanīya-sutta*, che prende in considerazione non solo i quattro *jhāna*, ma anche le quattro sfere meditative immateriali. Da notare che questo discorso annovera anche queste ultime fra le forme di felicità, anche se a livelli così elevati di concentrazione le 'sensazioni' di felicità sono ormai state lasciate indietro.

La progressione del *Bahuvedanīya-sutta* culmina con la cessazione delle percezione e della sensazione (MN I 400). Questa è ritenuta una forma di felicità superiore alle altre già menzionate. Per quanto possa sembrare contraddittorio parlare di felicità in questo caso, il Buddha precisa che la sua idea di *sukha* non si limita all'esperienza della sensazione.

Un punto di vista analogo ricorre in quei discorsi in cui si dichiara che il *Nibbāna* è la più alta forma di felicità (MN I 508 e Dhp 203). A chi chiede di spiegare come si possa considerare felicità il *Nibbāna*, dove cessa ogni forma di sensazione,

Sāriputta risponde prontamente che è proprio la cessazione della sensazione ad essere causa della felicità (AN IV 415).

In passi come questi, le due accezioni principali di *sukha* – come sensazione 'piacevole' e come stato mentale 'felice' – smettono di coesistere. Presentando la cessazione della sensazione come suprema forma di felicità, il vertice della concezione di *sukha* secondo il buddhismo delle origini trascende l'intera gamma dell'esperienza sensibile.

Dal superiore punto di vista di tale trascendenza, l'atteggiamento verso la sensazione piacevole cambia radicalmente. L'*arahant* non si diletta più delle sensazioni piacevoli né vi rimane attaccato, ma le esperisce con 'dis-passione' e saggezza (SN II 82). Quale attrattiva potrebbero esercitare per chi conosca la distruzione della brama, una felicità superiore a ogni forma mondana o divina di felicità, la felicità della liberazione?

# 10

# L'equanimità
# ~ *upekkhā*

Il termine *upekkhā*, 'equanimità', deriva da *upa-* e *īkṣ-*, e rinvia quindi al significato primario di 'guardare dall'alto', o 'considerare'. Allo scopo di mettere in luce i vari aspetti del guardare alle cose con *upekkhā*, inizierò esaminando l'equanimità in relazione all'esperienza sensoriale (10.1), quindi il suo ruolo in quanto 'dimora divina' (10.2), e in quanto fattore di risveglio (10.3), analizzandone inoltre la funzione nella coltivazione della visione profonda e negli assorbimenti meditativi.

## 10.1 L'equanimità verso l'esperienza sensoriale

L'equanimità come espressione di un atteggiamento distaccato nei riguardi dell'esperienza sensoriale è descritta in un discorso dell'*Aṅgutttara-nikāya*. Secondo questo discorso un monaco è degno di rispetto e di offerte nella misura in cui non si eccita, *sumana*, né si deprime, *dumana*, in relazione a ciò che esperisce tramite i sei sensi, ma dimora in uno stato di equanimità, presenza mentale e chiara comprensione, *upekkhako viharati sato sampajāno* (AN III 279).

L'atteggiamento interiore di equanimità verso gli oggetti sensoriali è il risultato di un addestramento graduale. Stando all'*Indriyabhāvanā-sutta*, alcuni contemporanei del Buddha

sostenevano che l'attrazione verso gli oggetti dei sensi si risolvesse semplicemente evitandoli. Secondo il Buddha, invece, l'approccio corretto implica il guardare all'esperienza sensoriale, piacevole o spiacevole che sia, come qualcosa di grezzo e condizionato. A paragone di tale esperienza grezza e condizionata, l'equanimità è pacificante e sublime (MN III 299). Ciò indica una capacità di 'dis-passione' che consente di conservare l'equilibrio a prescindere dalle vicissitudini che si verificano.

Lo stesso discorso descrive poi come si può arrivare a padroneggiare l'esperienza sensoriale. Secondo questo passo, ci si esercita a percepire ciò che è 'sgradevole', *paṭikkula*, come 'gradevole', *appaṭikkula*, e ciò che è gradevole come sgradevole; successivamente, a percepire entrambi come sgradevoli e come gradevoli. Lo stadio finale dell'esercizio è raggiunto quando le etichette di 'sgradevole' e 'gradevole' cadono, e si resta in uno stato di equanimità caratterizzato da presenza mentale e chiara comprensione nei riguardi di qualunque tipo di esperienza (MN III 301).

Da notare che l'*Indriyabhāvanā-sutta*, come il passo già citato dell'*Aṅguttara-nikāya*, presenta l'equanimità in connessione con la presenza mentale e la chiara comprensione. Ciò sottolinea lo stretto rapporto dell'equanimità con qualità mentali che denotano una piena appercezione della situazione in corso e la presenza di discernimento.

Il *Saḷāyatana-sutta* distingue l'equanimità di tipo mondano, *gehasitā upekkhā*, propria dell'individuo ordinario ignorante nei riguardi degli oggetti degli sensi, dall'equanimità fondata sulla rinuncia, *nekkhammasitā upekkhā*, che sorge dalla consapevolezza del carattere impermanente e insoddisfacente di tali oggetti (MN III 219). Le varie forme di equanimità mondana dipendono dall'oggetto, le cui caratteristiche sono tali

da non suscitare reazioni particolari in positivo o in negativo. Viceversa, l'equanimità fondata sulla rinuncia lo trascende, *ativattati*, in quanto nasce da un atteggiamento interiore, non dalle caratteristiche esterne dell'oggetto.

Spesso i discorsi si riferiscono all'esperienza dell'equanimità con il termine 'facoltà dell'equanimità', *upekkhindriyā*. Tale facoltà qualifica l'esperienza fisica o mentale come né piacevole né spiacevole, *n' eva sātaṃ nāsātaṃ vedayitaṃ* (SN V 211).

L'equanimità è la quinta di una serie di facoltà che include il piacere fisico, *sukha*, il dolore fisico, *dukkha*, la gioia mentale, *somanassa*, e il dispiacere mentale, *domanassa* (SN V 209). Le facoltà del piacere fisico e della gioia mentale corrispondono alla sensazione piacevole, *sukhā vedanā*; la facoltà del dolore fisico e del dispiacere mentale alla sensazione spiacevole, *dukkhā vedanā*; la facoltà dell'equanimità corrisponde alla sensazione neutra o, più letteralmente, alla sensazione 'né piacevole né spiacevole', *adukkhamasukhā vedanā* (SN V 210). Le altre quattro facoltà vengono progressivamente a cessare con la realizzazione dei quattro *jhāna*, mentre quella dell'equanimità viene a cessare solo quando si raggiunge il livello della cessazione delle percezioni e delle sensazioni, *saññāvedayitanirodha* (SN V 215).

Secondo un'esposizione alternativa, *upekkhā* è menzionata fra sei 'elementi', o *dhātu*, i primi quattro dei quali sono *sukha, dukkha, somanassa,* e *domanassa*, cui si aggiungono appunto *upekkhā* e l'ignoranza, *avijjā* (MN III 62).

## 10.2 L'equanimità come dimora divina

L'equanimità non è solo un stadio importante dell'educazione percettiva, ma è anche di notevole beneficio nella relazio-

ne interpersonale, dove prende la forma di una delle quattro 'dimore divine', *brahmavihāra*. Nella classica descrizione dei *brahmavihāra* come 'liberazione della mente', *cetovimutti*, l'equanimità è menzionata per ultima (p. es. DN I 251), e sembra quindi essere il coronamento della pratica. A sostegno di ciò si può addurre che in elenchi simili, come quello dei quattro *jhāna* o delle quattro sfere immateriali, l'ultimo elemento della serie rappresenta il culmine di un processo che presuppone quelli precedenti.

Così intesa, l'equanimità come dimora divina rappresenta il culmine di un processo che presuppone la coltivazione della benevolenza, *mettā*, della compassione, *karuṇā*, e della gioia empatica, *muditā.* Ciò mostra chiaramente che l'equanimità non consiste in un apatico disinteresse, ma è uno stato mentale che perfeziona una sistematica apertura di cuore quale "complemento ai primi tre atteggiamenti di sollecitudine attiva" (Aronson 1986: 89). In altri termini, "la gioia e l'imparzialità intensificano e ampliano la portata e la forza dell'amore e della compassione" (Stoler Miller 1979: 210). Lungi dall'essere uno stato di passiva indifferenza, l'equanimità è "il risultato di ... un addestramento deliberato, non l'esito occasionale di un umore passeggero" (Ñāṇaponika 1993: 16).

Che l'equanimità sia elencata per ultima fra le dimore divine "non significa che l'equanimità debba sostituire le prime tre intenzioni sublimi in una pratica avanzata" (Aronson 1979: 8). È assai verosimile, invece, che una pratica avanzata le comprenda tutte e quattro, e non si limiti all'equanimità. Ciò si evince da un verso del *Sutta-nipāta* che suggerisce questa forma di continuità (Sn 73).

Che nel buddhismo antico l'equanimità non sia considerata invariabilmente superiore alle altre attitudini divine si de-

sume da un passo dell'*Aṅguttara-nikāya*. Questo passo racconta di come Sāriputta venisse pubblicamente contraddetto da un altro monaco in diverse occasioni. Il Buddha alla fine interviene, rimproverando gli altri monaci per non essere intervenuti prima (AN III 194). Perché, domanda, non avevano avuto compassione di un monaco anziano maltrattato in pubblico, limitandosi ad assistere con equanimità? Questo passo mostra che nel buddhismo antico l'equanimità non veniva vista come la risposta appropriata in ogni circostanza. A volte è necessario intervenire attivamente, e occorre farlo motivati dalla compassione.

Lo stesso concetto ricorre in un altro passo dell'*Aṅguttara-nikāya*, in cui un interlocutore del Buddha esprime l'opinione che astenersi del tutto dal criticare gli altri sia l'atteggiamento migliore, in quanto sarebbe un'espressione superiore di equanimità (AN II 101). Il Buddha non è d'accordo, precisando che criticare è doveroso se le circostanze lo richiedono.

Lo stesso tema viene affrontato da un punto di vista complementare in un altro discorso, che esorta ad ammonire una persona, quand'anche fosse oneroso per sé e per l'altro, se c'è speranza di rafforzarla nel bene (MN II 241). L'equanimità è l'atteggiamento più opportuno da adottare solo se si ha ragione di credere che non sia possibile rafforzare l'altro nel bene.

Questi passi mostrano chiaramente che il buddhismo antico non considera l'equanimità l'unico atteggiamento appropriato verso gli altri, quanto piuttosto un atteggiamento che, malgrado i suoi molti vantaggi, può anche risultare inopportuno. A ben vedere, ci sono due tipi di equanimità: alcune forme comportano una crescita degli stati salutari, mentre altre sue espressioni accrescono gli stati non salutari (DN II

279). Per questo motivo, certe forme di equanimità non vanno coltivate.

Allo scopo di sviluppare forme salutari di equanimità, il *Mahāhatthipadopama-sutta* consiglia di richiamare alla mente la famosa parabola della sega. Aiutandosi con simili riflessioni, è possibile generare 'un'equanimità basata su ciò che è salutare', *upekkhā kusalanissitā*, tanto da riuscire a tollerare perfino l'aggressione con pugni, bastoni e coltelli (MN I 186). Un'altra riflessione che può aiutare a fronteggiare situazioni estreme si ricava dal *Puṇṇovāda-sutta*. Narra questo discorso che il monaco Puṇṇa fosse disposto a tollerare aggressioni di ogni sorta, pensando che i suoi aggressori fossero gentili a non infierire più crudelmente di quanto già facessero (MN III 268).

Questi passi mostrano il potenziale dell'equanimità nel vincere la tendenza all'irritazione, *paṭigha* (MN I 424), o alla rabbia, *āghāta* (AN III 185). Inoltre, l'equanimità coltivata come 'liberazione della mente' può anche diventare un antidoto alla passione, *rāga* (AN III 292). Il rapporto fra equanimità e libertà dalla passione è ulteriormente elaborato in un altro discorso, dove si spiega che sviluppando la percezione della assenza di bellezza, *asubhasaññā*, la attrazione sessuale lascerà il posto all'equanimità (AN IV 47).

Stando al *Jīvaka-sutta*, l'equanimità del Buddha, così come la sua pratica delle altre dimore divine, si basa su una completa libertà da passione, rabbia e illusione (MN I 370). Trattandosi di un'equanimità scevra dagli inquinanti, il suo *brahmavihāra* (letteralmente, 'dimora di Brahmā') è superiore anche a quello del dio Brahmā.

Un discorso dell'*Aṅguttara-nikāya* indica che per il Buddha la dimora divina dell'equanimità, come gli altri *brahmavihāra*, era diventata un divino luogo di riposo (AN I 183). La sua

equanimità come insegnante gli permetteva di restare equanime anche quando i discepoli non prestavano ascolto ai suoi insegnamenti (MN III 221).

L'equanimità sembra sia stata un qualità posseduta dal Buddha anche prima del risveglio. Il *Mahāsīhanāda-sutta* descrive un'occasione in cui il bodhisattva fu molestato da pastori che gli sputavano addosso, gli urinavano sopra e gli infilavano stecchi negli orecchi (MN I 79). Malgrado l'aggressione, egli rimase completamente equanime. Secondo il *Cariyapiṭaka*, in tali avverse circostanze il bodhisattva perfezionò la virtù dell'equanimità, *upekkhāpāramī* (Cp 102). Da notare che nell'elenco delle dieci perfezioni necessarie, secondo la tradizione Theravāda, al raggiungimento della buddhità, l'equanimità rappresenta il culmine, come nel caso delle dimore divine. Ciò ribadisce il suo ruolo in quanto qualità che completa lo sviluppo sistematico delle qualità della propria mente.

Un discorso del *Saṃyutta-nikāya* chiarisce che lo sviluppo dell'equanimità e delle altre dimore divine non è prerogativa dei buddhisti, in quanto è diffusa anche fra i contemporanei del Buddha (SN V 116; cfr. anche Aronson 1984: 19). Lo stesso discorso mette in rilievo la differenza decisiva fra l'approccio adottato da questi ultimi e quello tipico della disciplina del Buddha. La differenza sta nel combinare la pratica dell'equanimità, o delle altre dimore divine, con lo sviluppo dei fattori del risveglio (SN V 120).

## 10.3 L'equanimità come fattore di risveglio

Anche nel contesto dei fattori del risveglio, come già in quello delle dimore divine, l'equanimità è menzionata per ultima.

Stando all'*Ānāpānasati-sutta*, i fattori del risveglio si implicano a vicenda secondo un rapporto di dipendenza causale (MN III 85). Da ciò si evince che l'equanimità come fattore del risveglio, *bojjhaṅga*, costituisce il vertice di un processo meditativo che presuppone la coltivazione della presenza mentale, *sati*, dell'investigazione dei fenomeni, *dhammavicaya*, dell'energia, *viriya*, della gioia, *pīti*, della tranquillità, *passaddhi*, e della concentrazione, *samādhi*.

L'*Ānāpānasati-sutta* indica che il fattore di risveglio della equanimità emerge quando si osserva con equanimità, *ajjhupekkhati*, lo stato di concentrazione raggiunto in quello stadio della pratica (MN III 86). Sempre l'*Ānāpānasati-sutta* parla di osservare con equanimità, *ajjhupekkhati*, in riferimento alla contemplazione dei fenomeni, *dhammānupassanā* (MN III 85). Il discorso menziona la contemplazione di impermanenza, 'dis-passione', cessazione e lasciar andare, inspirando ed espirando, come esempi di contemplazione dei fenomeni. In ciascun caso, ciò che si richiede è osservare attentamente con equanimità, lasciando da parte desiderio e scontentezza. In tal modo, l'*Ānāpānasati-sutta* descrive l'equanimità come una forma di equilibrio mentale che abbraccia tanto la tranquillità che la visione profonda.

L'equanimità come fattore di risveglio può essere diretta verso oggetti interni o esterni (SN V 111). Allo scopo di incentivare il suo sviluppo, occorre prestare attenzione a cose che fungono da base per il fattore di risveglio dell'equanimità, *upekkhāsambojjhaṅgaṭṭhāniyā dhammā* (SN V 67). Un'ulteriore chiarimento proviene dai commentari, secondo cui occore in particolare coltivare la 'dis-passione' verso persone e cose, evitando la compagnia di persone prevenute e associandosi a quelle imparziali, nonché inclinando la mente verso lo sviluppo e il consolidamento di questo particolare fattore (Ps I 299).

Che l'equanimità come fattore di risveglio rappresenti il culmine di un processo radicato nella presenza mentale e nell'investigazione dei fenomeni corrobora un punto chiave già menzionato in rapporto all'esperienza sensoriale, dove l'equanimità si presenta congiunta a presenza mentale e chiara comprensione. Lo stretto rapporto fra un'equanimità connotata dal lucido discernimento di una situazione e la presenza della saggezza si riflette anche in una similitudine del *Saṃyutta-nikāya*, che paragona i sette fattori del risveglio ai sette preziosi e magici possedimenti di un monarca universale. Il fattore di risveglio dell'equanimità corrisponde, in questo caso, al consigliere del re, *parināyaka*, funzione che richiede ovviamente un alto grado di discernimento e di saggezza (SN V 99).

Altri riferimenti all'equilibrio mentale insito nell'equanimità si trovano in due similitudini che paragonano alcune qualità mentali alle parti di un carro e di un elefante rispettivamente. Qui l'equanimità è la distribuzione uniforme del carico che tiene il carro in equilibrio (SN V 6), o corrisponde alle due zanne parallele dell'elefante (AN III 346 e Th 694).

Un'altra similitudine presenta il bilanciamento tra applicazione e bilanciamento descrivendo come l'orafo, a volte, si limiti a osservare con equanimità, *ajjhupekkhati*, dopo aver alternativamente riscaldato e spruzzato con acqua l'oro. Analogamente, la coltivazione meditativa della mente richiede di quando in quando di prestare attenzione semplicemente alla qualità (letteralmente, al 'segno') dell'equanimità, *upekkhā-nimitta* (AN I 257). Nagao (1980: 249) rileva un passo del *Saṃdhinirmocana* in cui, in analogo contesto, il segno dell'equanimità equivale all'assenza di sforzo.

L'idea di un equilibrio fra applicazione e rilassamento ricorre in un'altra immagine che illustra il bisogno di restare a

guardare senza interferire con l'esempio di un falò, che richiede di volta in volta di essere alimentato, di essere spento, o di essere semplicemente osservato con equanimità (AN IV 45). Perché lo sforzo risulti fruttuoso, nota il *Devadaha-sutta*, occorre sapere non solo quando è il momento di applicarsi, ma anche in che caso restare semplicemente equanime (MN II 223). Come spiega un altro discorso, chi non sa restare a guardare con equanimità al momento opportuno non raggiunge la liberazione (AN III 435).

L'equanimità come esito di una maturazione della visione profonda è un aspetto centrale del progresso verso la liberazione. Una similitudine che illustra come l'equanimità emerga dalla visione profonda si trova nel già citato *Devadaha-sutta*. La similitudine descrive un uomo che soffre amaramente vedendo la donna amata conversare e ridere con un altro. Tuttavia, lo stesso comportamento lo lascerà indifferente allorché avrà capito il motivo della sua pena e si sia infine disamorato (MN II 223).

La presenza di equanimità ed equilibrio in quanto frutto di un'accresciuta comprensione è un tema ricorrente nei discorsi, sebbene non sia sempre esplicitamente connesso all'argomento di *upekkhā*. Un altro modo di esprimere il medesimo stato di equilibrio mentale e di 'dis-passione' sarebbe, ad esempio, la frase: "egli dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo', *anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati* (p. es. MN I 56). Un altro esempio potrebbe essere il detto, nell'*Āneñjasappāya-sutta*, che esprime l'aspirazione seguente: "ciò che esiste, che è divenuto, ciò io abbandono", *yad atthi, yaṃ bhūtaṃ, tad pajahāmi* (MN II 265).

La stessa massima compare in un altro discorso, secondo il quale chi ha sviluppato la saggezza e mette in pratica tale aspirazione raggiungerà il perfetto risveglio, o il livello del

non-ritorno (AN IV 70). Come afferma l'*Āneñjasappāya-sutta* la perfetta liberazione può essere raggiunta solo se non ci si aggrappa alla sottile equanimità acquisita ottemperando alla massima di cui sopra.

Una descrizione complementare dell'atteggiamento equilibrato risultante da una comprensione più profonda si trova nel *Dhātuvibhaṅga-sutta.* Questo discorso suggerisce che, a un tale livello di sviluppo, anche le sensazioni che preannunciano una morte imminente vengono vissute con equilibrio, forti della consapevolezza che, con la morte, le sensazioni semplicemente si raffreddano (MN III 244).

Oltre a essere un corollario dello sviluppo della visione profonda, l'equanimità ha un importante ruolo da giocare in rapporto allo sviluppo della tranquillità. La presenza dell'equanimità è esplicitamente menzionata nella classica descrizione del terzo *jhāna*, durante il quale si è in uno stato di felicità e al tempo stesso si resta equanimi e consapevoli, *upekhako satimā sukhavihārī* (DN I 75). A questo livello è presente una sottile ma concreta percezione di equanimità e felicità, *upekkhā-sukha-sukhuma-sacca-saññā* (DN I 183). Ed è appunto la presenza di equanimità e felicità a rappresentare l'ultima traccia di 'turbolenza', *iñjita* (MN I 454), o di 'confinamento', *sambādha* (AN IV 450). Qui il pericolo è la chiusura interiore che deriva da una coscienza esaltata dall'esperienza gratificante di equanimità e felicità, *upekkhā-sukhassādagathita* (MN III 226).

Il superamento delle ultime tracce di perturbabilità e confinamento porta al conseguimento del quarto *jhāna*, caratterizzato, secondo la descrizione classica, dalla purezza della presenza mentale congiunta ad equanimità, *upekkhā-satiparisuddhi* (DN I 75). Secondo il *Visuddhimagga*, la purezza della presenza mentale, in questo profondo livello di assor-

bimento, si deve appunto all'equanimità (Vism 167). In tal modo, abbandonare progressivamente *sukha, dukkha, somanassa* e *domanassa* conduce a un tipo di equanimità che è purificato e tranquillo (Sn 67).

L'equanimità continua a giocare un ruolo importante nei quattro stati di assorbimento immateriali. Un discorso del *Saṃyutta-nikāya* collega in particolar modo la liberazione della mente fondata sull'equanimità, *upekkhā cetovimutti*, al conseguimento della sfera del nulla, *akiñcaññāyatana* (SN V 121).

L'equanimità compatta tipica dei livelli più profondi di *jhāna* è notevolemente più raffinata delle forme mondane di equanimità basate sulla diversificazione, *upekkhā nānattā nānattasitā* (MN I 364). Eppure, anche quella sublime e purificata della concentrazione profonda è uno stato mentale condizionato, e in quanto tale va lasciato andare (MN III 243).

Con l'equanimità non mondana del quarto *jhāna*, *nirāmisā upekkhā*, le forme mondane connesse alla sfera sensuale, *sāmisā upekkhā*, sono definitivamente abbandonate (SN IV 237). Un tipo di equanimità di natura supremamente non mondana, *nirāmisā nirāmisatarā upekkhā*, emerge quando si riflette sull'avvenuto conseguimento della liberazione finale.

Il ruolo dell'equanimità nella progressione dei *jhāna* indica che è proprio la sua presenza a "permettere alla mente di diventare pienamente sensibile ed efficace" (Gethin 1992: 159). Ciò ribadisce un punto già sottolineato per quanto riguarda l'equanimità in altri contesti, dove non si riduce a una mera indifferenza o insensibilità, e che anche in questo caso designa un atteggiamento di maturità emotiva. Perciò: "Il distacco buddhista implica una non autoreferenzialità degli affetti, non la mera coltivazione di una neutralità edonica o emotivamente piatta" (Katz 1979: 56).

In effetti, la frequenza dei riferimenti all'equanimità insieme a presenza mentale e chiara comprensione, è un'ulteriore riprova dello stretto rapporto fra questa qualità e una piena consapevolezza congiunta al discernimento. In una parola, quindi, si può dire che *upekkhā* rappresenti un'equanimità che 'considera' o 'guarda' con consapevolezza e saggezza, non un'indifferenza che distoglie lo sguardo.

# 11

# La conoscenza e visione secondo realtà ~ *yathābhūtañāṇadassana*

L'espressione pali *yathābhūtañāṇadassana* sta per 'conoscenza' e 'visione' in accordo con la realtà. Per esplorare il significato di questo concetto, inizierò analizzando separatamente i termini *yathābhūta* e *ñāṇadassana* (11.1-2). Poi prenderò in esame i passi del canone pali dove *yathābhūtañāṇadassana* si associa al risveglio del Buddha (11.3), e infine lo sviluppo della conoscenza e visione secondo realtà in generale (11.4).

## 11.1 Le implicazioni di *yathābhūta*

La qualifica *yathābhūta* consiste in *yathā*, 'così com'è' o 'secondo' e *bhūta*, che in quanto participio passato di *bhavati* sta per ciò che è 'vero' o 'reale', ossia ciò che è 'venuto a essere', si è 'verificato' o 'presentato'. Kalupahana (1994: 51) spiega che l'uso del participio passato *bhūta* esprime una concezione non essenzialista della verità nel buddhismo antico, nel senso che ciò che è 'vero' è 'ciò che è venuto a essere'.

Un esempio in cui *yathābhūta* esprime il senso di 'così come è venuto a essere', si trova nel *Bhayabherava-sutta*. Questo discorso descrive come il Buddha, mentre viveva da solo nella foresta nel periodo precedente al risveglio, affrontasse e vincesse la paura senza indugio, in qualunque forma questa paura si manifestasse (MN I 21). Ossia, senza cambiare posi-

zione, affrontava il problema direttamente, 'così come era venuta a essere'.

Un significato analogo di *yathābhūta* ricorre in una descrizione delle otto condizioni mondane: guadagno e perdita, fama e oscurità, biasimo e lode, felicità e sofferenza. Incontrare queste otto condizioni fa semplicemente parte della esperienza del mondo 'così com'è venuto a essere' (AN II 188). Perciò non ha senso opporsi a circostanze che sono solo aspetti naturali della vita 'così com'è venuta a essere'.

Altrove nei discorsi, *yathābhūta* qualifica il modo in cui un membro della comunità monastica rivela apertamente qualcosa di sé ai suoi compagni o al suo insegnante (DN III 237). Il passo ricorre nell'ambito della descrizione di un discepolo che non è mendace o ingannatore, *asaṭho amāyāvī*, per cui qui *yathābhūta* assume il senso di 'in accordo con i fatti', 'in modo veritiero'.

Un'altra occorrenza con implicazioni analoghe si trova in una similitudine dove due messi, percorrendo una certa strada, si recano dal governatore per consegnargli un messaggio *yathābhūta* (SN IV 194). I messi simboleggiano la coppia tranquillità e visione profonda, la strada è il nobile ottuplice sentiero, e il governatore è la coscienza. Il messaggio *yathābhūta* che tranquillità e visione profonda trasmettono alla coscienza è il *Nibbāna*. Altrove, il *Nibbāna* è chiamato 'vero', in contrasto con ciò che è ingannevole (MN III 245). Nella similitudine della coppia di messi, quindi, *yathābhūta* assume la particolare sfumatura di 'verità', in quanto il messaggio della liberazione, del *Nibbāna*, è assolutamente attendibile.

Un altro aspetto sembra sottendere alcuni passi dove si parla di coltivare i fattori del risveglio in un modo che è definito *yathābhūta* (DN II 83; DN III 101; SN V 161; AN V 195). Queste occorrenze si trovano nel contesto di affermazioni

circa la pratica che tutti i Buddha, o addirittura tutti gli esseri in generale, devono intraprendere allo scopo di conseguire il risveglio. Quindi il senso di *yathābhūta*, qui, sembra essere quello che i fattori del risveglio devono essere coltivati autenticamente e in tutte le loro potenzialità, ossia 'come sono realmente', per pervenire alla piena liberazione.

## 11.2 Conoscenza e visione

L'espressione 'conoscenza e visione' figura in un'ampia serie di contesti che vanno, ad esempio, dalla diretta appercezione di ciò che accade nella mente di altri (DN II 216), alla visione di luci e forme in meditazione (AN IV 302), alla conoscenza del passato e del futuro (DN III 134), ai poteri psichici di vario tipo (DN I 76), e all'onniscenza (p. es MN I 92). In simili contesti, 'visione', *dassana*, sta per un 'vedere' di natura puramente mentale; nella maggior parte degli esempi citati, anzi, la 'conoscenza' e 'visione' di cui si parla è di tipo sopranormale e trascende la portata di ciò che si può percepire tramite i soli occhi.

L'occorrenza combinata dei termini 'conoscenza' e 'visione' nell'espressione *ñāṇadassana* sembra alludere a due aspetti strettamente associati di una stessa comprensione mentale. Ossia, la combinazione di queste due attività appercettive trasmette il senso che il 'vedere' esperienziale e il 'conoscere' cognitivo si fondono in *ñāṇadassana*. Dunque *ñāṇadassana* sta per una modalità di comprensione intuitiva in cui la visione è conoscenza e la conoscenza è visione, *yaṃ ñāṇaṃ taṃ dassanaṃ, yaṃ dassanaṃ taṃ ñāṇaṃ* (Vin III 91).

Un altro aspetto di questo termine sembrerebbe relativo al carattere esperienziale e globale di una simile conoscenza e

visione, che diviene evidente quando si considera che il Buddha, in quanto dotato di conoscenza e visione, conosce davvero ciò che dice di conoscere e vede davvero ciò che afferma di vedere, avendolo realizzato per conoscenza diretta, *abhiññā* (MN II 9). Conosce ciò che conosce e vede ciò che vede, per cui è 'diventato' visione e conoscenza, *jānaṃ jānāti passaṃ passati cakkhubhūto ñāṇabhūto* (MN I 111). Vale a dire, affermare di 'conoscere e vedere' significa affermare di avere diretta e piena esperienza di un determinato argomento.

Secondo Jayatilleke (1963: 352), l'espressione *yathābhūtañāṇadassana* presupporrebbe una teoria della corrispondenza, per cui nel buddhismo antico la verità o falsità di un'asserzione dipende da quanto accuratamente questa descriva la realtà, ossia se davvero 'corrisponda' o meno ai fatti.

## 11.3 Il risveglio del Buddha

Un'esposizione assiomatica del tema si trova nel *Dhammacakkapavattana-sutta*, che puntualizza il carattere della conoscenza e visione secondo realtà grazie a cui il Buddha ottenne il risveglio. In questo discorso si dice che il Buddha non affermò di aver raggiunto il supremo risveglio prima che la sua conoscenza e visione secondo realtà in merito alle quattro nobili verità fosse stata completamente purificata in dodici modi (SN V 423).

Questi dodici modi derivano dal suddividere la pratica di ciascuna nobile verità in tre passi. I tre passi consistono nella conoscenza e visione di una determinata nobile verità, nella conoscenza e visione di ciò che va fatto in relazione a essa, e nella conoscenza e visione retrospettiva del compimento di ciò che andava fatto. Il *Dhammacakkapavattana-sutta* definisce

la conoscenza e visione richiesta in ciascuno di questi casi con una stringa di termini che alludono all'emergere di "visione, conoscenza, saggezza, comprensione superiore e chiarezza", *cakkhum udapādi ñāṇam udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.*

Per quanto riguarda la prima nobile verità, i tre passi consistono nel conoscere e vedere che cos'è *dukkha*, nel conoscere e vedere che *dukkha* deve essere pienamente compreso, *pariññeyyaṃ*, e nel conoscere e vedere che *dukkha* è stato pienamente compreso, *pariññātaṃ*. Dunque il primo passo è intuire la verità in quanto tale, il secondo è sapere cosa si deve fare al riguardo, il terzo è riconoscere che è stato fatto quel che si doveva fare.

Perché la conoscenza e visione secondo realtà sia completa in relazione alla seconda nobile verità, la comprensione del sorgere di *dukkha* deve portare alla consapevolezza che il sorgere di *dukkha* dev'essere abbandonato, *pahātabbaṃ*, e deve culminare nel riconoscimento che il sorgere di *dukkha* è stata abbandonato, *pahīnaṃ*. Analogamente, la conoscenza e visione della cessazione di *dukkha* deve portare a conoscere e vedere che la cessazione di *dukkha* dev'essere verificata, *sacchikātabbaṃ*, e che è stata verificata, *sacchikataṃ*; così come la conoscenza e visione del sentiero che porta alla cessazione di *dukkha* deve portare a conoscere e vedere che il sentiero va coltivato, *bhāvetabbaṃ*, e che è stato coltivato, *bhāvitaṃ.*

Questa esposizione mostra la portata della conoscenza e visione secondo realtà, che si dispiega da una prima decisiva intuizione, passando per un processo di coltivazione, alla piena realizzazione. Ciò che si può dedurre chiaramente da questo passo è che la conoscenza e visione secondo realtà non è una mera comprensione intellettuale della vera natura della realtà. La comprensione intellettuale ha certamente un

posto nello sviluppo della conoscenza e visione secondo realtà, formando la base del primo passo da intraprendere in relazione a ciascuna delle nobili verità. Eppure, il pieno sviluppo della conoscenza e visione secondo realtà va ben oltre.

Il potenziale di ciascuna nobile verità si può apprezzare pienamente solo quando diventa chiaro che è necessario fare qualcosa al riguardo. Qui 'conoscenza e visione secondo realtà' copre l'intera gamma delle pratiche che sono parte della via di liberazione da *dukkha*. La conoscenza e visione secondo realtà estende la sua funzione anche oltre, in quanto, come mostra il *Dhammacakkapavattana-sutta*, il medesimo termine copre anche il riconoscimento retrospettivo del fatto di aver raggiunto la meta. Dunque l'esposizione del *Dhammacakkapavattana-sutta* sottolinea in che misura la conoscenza e visione secondo realtà vada esercitata e messa in pratica per svilupparne il massimo potenziale.

Il *Dhammacakkapavattana-sutta* non è il solo discorso che descrive la conoscenza e visione secondo realtà che portò il Buddha al risveglio. Secondo il racconto autobiografico contenuto nel *Mahāsaccaka-sutta*, la notte in cui raggiunse la liberazione finale il Buddha conobbe direttamente e in accordo con la realtà, *yathābhūtaṃ abhaññāsiṃ*, gli influssi, *āsavā*, il loro sorgere, la loro cessazione, e il sentiero che porta alla loro cessazione (MN I 249). Il *Brahmajāla-sutta* riferisce che il Buddha raggiunse la liberazione finale avento visto secondo realtà, *yathābhūtaṃ viditvā*, il sorgere e cessare delle sensazioni, i loro vantaggi e svantaggi, e la libertà dalle sensazioni (DN I 17). Altri discorsi indicano che il Buddha affermò di aver raggiunto il pieno risveglio solo dopo il riconoscimento diretto in accordo con la realtà, *yathābhūtaṃ abhaññāsiṃ*, di una serie di intuizioni che hanno per oggetto:

- il vantaggio, lo svantaggio e la libertà rispetto ai quattro elementi (SN II 170 e SN II 172);
- il vantaggio, lo svantaggio, e la libertà rispetto ai cinque aggregati dell'attaccamento (SN III 28 e SN III 29);
- la natura, il sorgere, la cessazione e il cammino che porta alla cessazione dei cinque aggregati dell'attaccamento (SN III 59);
- il vantaggio, lo svantaggio e la libertà rispetto ai sei sensi e ai loro oggetti (SN IV 7 e SN IV 8; oppure SN IV 9 e SN IV 10; cfr. anche SN V 206);
- il vantaggio, lo svantaggio e la libertà rispetto alle cinque facoltà (SN V 204);
- il vantaggio, lo svantaggio e la libertà rispetto al mondo, *loka* (AN I 259).

In tal modo, questi discorsi elaborano in dettaglio vari aspetti della conoscenza diretta e globale in accordo con la realtà che il Buddha ottenne la notte del suo risveglio. Se tale conoscenza e visione fosse solo di tipo intellettuale, ci si potrebbe chiedere come una lunga serie di argomenti potesse divenire oggetto di esplorazione in una singola notte. Come mostra il *Dhammacakkapavattana-sutta*, tuttavia, si tratta di qualcosa di diverso, dal momento che la conoscenza e visione secondo realtà raggiunta dal Buddha implica una sequenza che parte da un'intuizione iniziale e giunge, attraverso un processo di coltivazione, al riconoscimento retrospettivo di aver raggiunto la piena realizzazione. Tale piena realizzazione, quindi, può essere descritta da una varietà di punti di vista: le nobili verità, gli elementi, gli aggregati, i sensi, le facoltà o il mondo. Tutti questi non sono che aspetti della globale conoscenza e visione secondo realtà perfezionata dal Buddha la notte del suo risveglio. Dunque la portata del ri-

sveglio del Buddha può essere paragonata a "una visione circolare, come quando uno si trova sulla cima di un monte ... per quanto diverso sia il panorama nelle varie direzioni, i diversi scenari costituiscono un'unica esperienza integrata", se visti dalla prospettiva di qualcuno che ha raggiunto la cima del monte (de Silva 1987: 49).

Un altro aspetto della completezza conoscitiva raggiunta nella notte del risveglio si esprime nel possesso dei dieci poteri di un Tathāgata da parte del Buddha. Anche questi implicano forme di conoscenza che sono in accordo con la realtà. Secondo il *Mahāsīhanāda-sutta*, il Buddha conosce secondo realtà, *yathābhūtaṃ pajānāti*, ciò che è possibile e ciò che è impossibile; la via che porta alle diverse destinazioni [della rinascita]; i vari elementi che costituiscono il mondo; le diverse inclinazioni degli esseri; le facoltà degli esseri; e i vari aspetti collegati agli stadi della concentrazione e della realizzazione (MN I 69).

Le altre tre conoscenze superiori facenti parte della serie dei dieci poteri si qualificano anch'esse come forme di *yathābhūtañāṇa* (AN III 420), cosicché l'intera serie dei dieci poteri di un Tathāgata può essere vista come un ulteriore indice della profondità della conoscenza e visione secondo realtà risultante dal risveglio del Buddha.

## 11.4 Lo sviluppo di *yathābhūtañāṇadassana*

L'indicazione contenuta nel *Dhammacakkapavattana-sutta* secondo cui esistono diversi livelli di conoscenza e visione secondo realtà è ripresa in altri discorsi che alludono ai vari stadi di sviluppo di tale conoscenza. Così un discorso del *Saṃyutta-nikāya* distingue fra il livello del *vedagū*, ossia qualcuno

che 'padroneggia la conoscenza', e quello di chi ha raggiunto la 'vittoria completa', *sabbajī* (SN IV 83). Qui la padronanza della conoscenza deriva dal conoscere secondo realtà il sorgere e svanire, come pure il vantaggio, lo svantaggio e la libertà rispetto alle sei sfere del contatto. Ma solo chi si sia liberato tramite l'esercizio di tale conoscenza può essere considerato qualcuno che ha ottenuto la 'vittoria completa'.

Chi conosce secondo realtà, *yathābhūtaṃ pajānāti*, il sorgere e svanire, come pure il vantaggio, lo svantaggio e la libertà rispetto alle cinque facoltà, diventa 'uno che è entrato nella corrente'. Quando lo stesso tipo di conoscenza si evolve fino a diventare completa e piena esperienza in accordo con la realtà, *yathābhūtaṃ viditvā*, viene raggiunta la liberazione finale (SN V 194). Vale a dire, mentre l'obiettivo della visione profonda e la sua genuinità restano gli stessi, l'approfondimento di tale conoscenza grazie a una pratica continua condurrà dagli stadi inferiori a quelli superiori della liberazione.

In realtà, anche qualcuno che ha visto chiaramente con retto discernimento che la cessazione del divenire è *Nibbāna* non necessariamente è un *arahant*, ma potrebbe aver raggiunto 'solo' un grado inferiore di risveglio. La condizione di questa persona sarebbe paragonabile a quella di un assetato che scorge l'acqua in fondo a un pozzo ma non può attingerla e berla, poiché non ha né una corda né un secchio (SN II 118). Ciò dimostra che la conoscenza e visione secondo realtà può raggiungere vari livelli di maturità, corrispondenti a gradi diversi di realizzazione.

Perfino nel caso del Buddha la conoscenza e visione sembra attraversare diverse fasi di sviluppo. Stando al racconto autobiografico del primo periodo della sua ricerca spirituale, il fatto di aver visto chiaramente con retto discernimento che gli oggetti sensoriali offrono scarsa soddisfazione non lo

mette del tutto al riparo dall'attrazione che esercitano (MN I 92). Il passo verrà compiuto solo quando alla prima intuizione si aggiungerà l'esperienza di forme di felicità che non dipendono dai sensi (ottenute coltivando livelli profondi di concentrazione). L'esperienza, a sua volta, prepara il terreno alla conoscenza e visione secondo realtà maturata in occasione del risveglio, come riferisce il *Dhammacakkapavattana-sutta.*

La concentrazione è in effetti un importante requisito per la maturazione del pieno potenziale della conoscenza e visione, sempre che si accompagni alla presenza mentale. La necessità della presenza mentale viene illustrata da un discorso del *Saṃyutta-nikāya*, che menziona l'acquisizione da parte di Anuruddha di alcuni dei poteri di un Tathāgata. Il testo precisa che tali facoltà gli erano derivate dalla pratica dei quattro *satipaṭṭhāna* (SN V 304). Dato che i dieci poteri implicano forme di conoscenza e visione in accordo con la realtà, il discorso dimostrerebbe che la coltivazione della della presenza mentale è un importante mezzo per conseguirla.

Ciò viene rispecchiato anche nelle istruzioni date in relazione alla contemplazione delle quattro nobili verità nel *Satipaṭṭhāna-sutta*, che parla esplicitamente di conoscere in accordo con la realtà, *yathābhūtaṃ pajānāti* (MN I 62). Sebbene in riferimento alle altre contemplazioni il *Satipaṭṭhāna-sutta* parli solo di 'conoscere', *pajānāti*, senza esplicitamente impiegare la qualificazione *yathābhūta*, il compito principale della pratica di presenza mentale è precisamente diventare consapevole delle cose così come veramente sono. Un altro passo sulla pratica dei *satipaṭṭhāna* impiega esplicitamente il termine *yathābhūta* nel contesto della contemplazione del corpo (SN V 144), confermando così che lo scopo della pratica

dei *satipaṭṭhāna* è lo sviluppo di una conoscenza conforme alla realtà.

Oltre alla necessità della presenza mentale, conoscere le cose in modo conforme alla realtà richiede anche di dimorare 'separati', *paṭisallīna* (SN III 15; SN IV 80; SN IV 145; SN V 414). La separazione si associa strettamente allo sviluppo della tranquillità mentale, per cui non sorprende che la concentrazione venga menzionata spesso come il requisito principale per vedere e conoscere secondo realtà. Chi è concentrato, sarà naturalmente in grado di vedere e conoscere in modo conforme alla realtà (AN V 3). Ciò è tanto vero che la concentrazione può essere considerata la causa prossima della conoscenza e visione in accordo con la realtà (SN II 31).

Una mente concentrata è libera dai cinque impedimenti, e tale libertà è determinante per essere in grado di vedere e conoscere secondo realtà. Una serie di similitudini lo esprime eloquentemente comparando l'effetto degli impedimenti sulla mente a un recipiente d'acqua nel quale è impossibile, per via di certe condizioni, rispecchiarsi fedelmente. Se l'acqua è colorata, in ebollizione, ricoperta di alghe, increspata o torbida, non sarà possibile conoscere e vedere in modo conforme alla realtà (SN V 121 e AN III 230). Lo stesso accade quando la mente è occupata da uno qualunque degli impedimenti. Pertanto, solo una mente concentrata conosce e vede secondo realtà. L'emergere di un impedimento è a sua volta legato strettamente alla condotta e alla virtù; di conseguenza, chi esercita una condotta virtuosa sarà in grado di vedere e conoscere secondo realtà, *caraṇasampanno yathābhūtaṃ jānāti passati* (AN II 163).

Il requisito di una solida base di concentrazione segna anche la differenza fra il concetto di conoscenza e visione conforme alla realtà, *yathābhūtañāṇadassana*, e una modalità di

attenzione per altro affine, *yoniso manasikāra*, che si definisce 'saggia' o 'approfondita'. In linea di massima, le due qualità sono strettamente collegate l'una all'altra; in effetti, l'aggettivo *yoniso* ha molto in comune con le implicazioni di *yathābhūta*. Così, ad esempio, rivolgere un'attenzione saggia ai cinque aggregati dell'attaccamento o ai sensi porta a contemplarli in modo conforme alla realtà, *yoniso manasi karotha ... yathābhūtaṃ samanupassatha* (SN III 52 e SN IV 142). In simili contesti, *yoniso manasikāra* allude all'applicazione dell'attenzione saggia durante gli stadi di concentrazione più avanzati. Altrove, tuttavia, la saggia attenzione include anche modalità di attenzione che intervengono a un livello di funzionamento concettuale o riflessivo, e che quindi richiedono una minore intensità di concentrazione. Effettivamente, la saggia attenzione funge da 'alimento', nel senso di fattore fondante, per la presenza mentale e la chiara comprensione, *sati-sampajañña*, e per i quattro *satipaṭṭhāna* (AN V 118), che a loro volto fanno da base allo sviluppo della conoscenza e visione secondo realtà. Dunque la saggia attenzione getta le basi per quella osservazione consapevole che, appoggiata dalla concentrazione, sfocia in una conoscenza e visione conforme alla realtà.

Questa differenza qualitativa si può cogliere in un passo che illustra come un individuo dapprima presti ascolto agli insegnamenti, susciti poi una saggia attenzione, e intraprenda una pratica conseguente. Così facendo, sarà in condizione di conoscere e vedere secondo realtà che cosa è salutare e che cosa non lo è (DN II 215). Evidentemente il passo descrive una progressione in cui la conoscenza conforme alla realtà si innesta sull'esercizio di una saggia attenzione.

La saggia attenzione avrebbe dunque una portata più ampia, in quanto include attività mentali che intervengono a un

livello di concentrazione relativamente più superficiale, che non sarebbe sufficiente per dare luogo alla conoscenza e visione secondo realtà. Infatti, la concentrazione dipende dall'esercizio della saggia attenzione, ed è la concentrazione che permette alla mente di conoscere e vedere secondo realtà, *yoniso manasikaroto ... samādhiyati, samāhitena cittena yathābhūtaṃ jānāti passati* (DN III 288).

Conoscere e vedere in accordo con la realtà conduce al disincanto e alla 'dis-passione', e di qui alla liberazione. Conseguita la liberazione, la conoscenza e visione diventano 'conoscenza e visione della liberazione', *vimuttiñāṇadassana* (AN V 311).

Accanto al suo potenziale di condurre alla liberazione, lo sviluppo della conoscenza e visione secondo realtà costituisce anche, di per sé, una fonte di gioia. Così, vedere con retto discernimento e in modo conforme alla realtà che gli oggetti dei sensi sono impermanenti e incapaci di offrire soddisfazione duratura, *yathābhūtaṃ sammappaññāya passato*, introduce alla gioia della rinuncia, *nekkhammasita somanassa* (MN III 217). Chi vede in accordo con la realtà la natura impermanente e insoddisfacente dei cinque aggregati dell'attaccamento proverà una tale felicità da sentirsi pacificato a tale riguardo, *tadaṅganibbuta* (SN III 43). Quando si conosce e vede l'esperienza secondo realtà, lo stesso estinguersi dell'ignoranza è una fonte di felicità e gioia (DN II 215).

La portata della conoscenza e visione conforme alla realtà abbraccia le vere caratteristiche di quest'ultima; di conseguenza, spesso assume il significato di conoscere qualcosa dal punto di vista del suo emergere e svanire, dei suoi vantaggi e svantaggi, come pure della libertà conseguibile al riguardo. La diretta intuizione dell'impermanenza è un aspetto essenziale dello sviluppo della conoscenza e visione in accordo con

la realtà; difatti aver visto chiaramente secondo realtà e con retto discernimento la natura mutevole di tutti i fenomeni condizionati è uno dei poteri di cui sono dotati coloro che hanno distrutto gli influssi (DN III 283).

Purificare la propria visione tramite la consapevolezza dell'impermanenza è un compito che si può intraprendere conoscendo in modo conforme alla realtà il sorgere e svanire delle sei sfere sensoriali, dei cinque aggregati dell'attaccamento, dei quattro elementi, o semplicemente il fatto che tutto ciò che sorge è destinato a cessare (SN IV 192). Chi conosca in modo conforme alla realtà il sorgere e svanire di tutto ciò che è soggetto a *dukkha* sarà libero da desiderio e insoddisfazione (SN IV 188).

Conoscere secondo realtà la natura impermanente dei cinque aggregati dell'attaccamento porta naturalmente a riconoscerne il carattere insoddisfacente e impersonale, la natura condizionata, e la caratteristica di transitorietà (SN III 57). Chi vede tutti gli aggregati secondo realtà trascende una futura esistenza (Th 87); in effetti, anche semplicemente vedere la natura del corpo secondo realtà conduce alla libertà dal desiderio sensuale (Thī 90; cfr. anche Thī 85). Vedere con retto discernimento e secondo realtà la natura impersonale dei cinque aggregati dell'attaccamento è il tema centrale dell'*Anattalakkhaṇa-sutta*, in occasione del quale i primi cinque discepoli del Buddha raggiunsero la completa liberazione (SN III 68).

L'idea che sta al cuore della conoscenza e visione secondo realtà, quindi, è vedere qualunque fenomeno emerga nello spazio mentale così com'è veramente, o nel modo in cui si manifesta. Un discorso dell'*Aṅguttara-nikāya* contiene una interessante definizione della conoscenza, *ñāṇa*, che può essere interpretata come *yathābhūta*. Secondo questo discor-

so, una conoscenza che si conforma alla realtà richiede di sapere che qualcosa c'è quando c'è, e di sapere che qualcosa non c'è quando non c'è, *santaṃ vā atthī 'ti ñassati, asantaṃ vā natthī 'ti ñassati* (AN V 36). Oppure, la capacità di riconoscere che cosa è inferiore o superiore, e che cosa è superabile o insuperabile. Come lo stesso discorso puntualizza enfaticamente, *yathābhūtañāṇa* è la forma di conoscenza suprema, in quanto nessun altro tipo di conoscenza potrebbe essere più eccellente o sublime (AN V 37).

Questo discorso, quindi, mette in luce una caratteristica centrale della conoscenza e visione secondo realtà: il tipo di conoscenza e visione che secondo il buddhismo antico porta alla massima perfezione spirituale non ha a che vedere col penetrare intuitivamente una qualche mistica e ineffabile essenza che sottende la realtà, ma consiste piuttosto nella appercezione sobria e lucida della realtà stessa, dei fenomeni del mondo per ciò che sono veramente. Come si evince da questa rassegna dei vari aspetti della conoscenza e visione, le esperienze paranormali accessibili con la pratica della meditazione intensiva erano certamente note e coltivate dai primi discepoli del Buddha. Tuttavia, la sobria visione dei fenomeni ordinari così come appaiono e scompaiono – condizionati, fondamentalmente insoddisfacenti e privi di un nucleo permanente – è di gran lunga superiore a qualunque impresa eccezionale. Una conoscenza e visione dotata di tali caratteristiche è eccellente e sublime, poiché è proprio una conoscenza siffatta che permette di compiere fino in fondo il cammino che sfocerà nel *Nibbāna*.

Malgrado la sua apparente semplicità, sviluppare un tipo di conoscenza e visione che sia davvero in sintonia con la reale natura dei fenomeni è un compito assai arduo, perché richiede di trascendere efficacemente l'autoinganno. Ciò è necessa-

rio perché, in un certo senso, si può dire che l'oggetto della conoscenza e visione secondo realtà è 'se stessi'.

Che la modalità adottata per svilupparla si basi sui cinque aggregati dell'attaccamento, sulle sei sfere sensoriali, e via dicendo, l'obiettivo che si propone è, in ogni caso, conoscere e vedere la vera natura di se stessi 'come è venuta a essere', e 'secondo la realtà'. Conoscere e vedere se stessi veramente richiede di sostenere la prospettiva del carattere impermanente, insoddisfacente e di non-sè nel confronto con tutti gli aspetti e i momenti dell'esperienza soggettiva, contrastando il potere dell'investimento affettivo intrinseco alla propria auto-immagine e alle proprie attività percettive che tendono a costruire un'immagine del 'mondo'.

Ordinariamente, essere testimoni delle proprie manchevolezze si traduce facilmente nel tentativo inconscio di attenuare il disagio che ne consegue, evitando o perfino alterando i dati percepiti per renderli più congrui con la propria immagine di sé. La conoscenza e visione secondo realtà, d'altro canto, richiede di vedere e conoscere restando aderenti alla realtà, ossia sottraendosi all'influenza delle proiezioni e delle aspettative.

L'importanza di vedere in modo conforme alla realtà ai fini dell'introspezione è messa in luce dall'*Anaṅgana-sutta*, laddove si afferma che chi non riconosce in sintonia con la realtà la presenza di un certo difetto non si sforzerà di liberarsene; come pure, chi non riconosce in sintonia con la realtà l'assenza di un certo difetto non prenderà le misure opportune per proteggere la purezza raggiunta (MN I 25). I due casi si possono paragonare, rispettivamente, a un piatto di bronzo sporco che non viene lavato e a un piatto di bronzo pulito che, restando inutilizzato o non lavato, finisce per sporcarsi.

Va notato che l'analisi dell'*Anaṅgana-sutta* dà più importanza alla presenza del conoscere in quanto tale che alla presenza del difetto in se stesso. Il motivo è che perfino chi sia temporaneamente privo di difetti, se non conosce se stesso ha buone probabilità di agire in modo tale da generarne. Quindi, la capacità di conoscere in accordo con la realtà è il fattore cruciale del progresso futuro, ed è perfino più importante del fatto che gli inquinanti mentali siano presenti in forze in una certa fase della pratica. Una simile capacità permette alla introspezione di riconoscere la presenza o l'assenza dei difetti mentali 'come sono venute a assere', e rappresenta quindi l'indispensabile presupposto per l'adozione di misure opportune in entrambi i casi. Se esiste tale capacità di conoscere, presto o tardi qualunque difetto mentale potrà essere superato, per quanto forte o persistente appaia.

Ma chi è ottenebrato dall'ignoranza non saprà riconoscere in modo conforme alla realtà se un determinato comportamento sarà foriero di sofferenza (MN I 311). Chi non conosce secondo realtà la natura della percezione, e non sa discernere quale tipo di percezione degrada e quale invece eleva, non potrà raggiungere la liberazione (AN II 167). Quindi, lo sviluppo di un certo grado di conoscenza e visione che sia in accordo con la realtà è di fondamentale importanza al fine di evitare condotte non salutari e progredire sulla via del risveglio.

Vedere chiaramente in modo conforme alla realtà e con adeguato discernimento è anche il mezzo per andare oltre le opinioni (MN I 40). In effetti, le opinioni speculative sull'esistenza futura di un essere liberato possono emergere solo se non si conoscono o vedono secondo realtà i cinque aggregati dell'attaccamento per come sono veramente (SN IV 386). Vedere l'origine dipendente, *paṭicca samuppāda*, secondo realtà e con adeguato discernimento, permette di lasciarsi

alle spalle le speculazioni sull'esistenza di un sé nel passato e nel futuro (SN II 26). Di conseguenza, il saggio che vede l'origine dipendente vede il karma per quello che è, ed è esperto nel riconoscerne le conseguenze (Sn 653). Il mondo, in generale, è preso nella trappola di affermare o negare l'esistenza, ma chi ha visto secondo realtà e con giusto discernimento il sorgere e svanire del mondo ha trasceso i due estremi (SN II 17). Dotato di un punto di vista corretto, è alle soglie del senza-morte (SN II 80).

Coloro che nel mondo sono placati
Hanno visto le cose secondo realtà.

*Ye cāpi nibbutā loke*
*yathābhūtaṃ vipassisuṃ*

(DN III 196)

# 12
# La liberazione
# ~ *vimutti*

La liberazione, *vimutti*, è la meta del sentiero secondo il buddhismo antico ed è quindi lo scopo ultimo dell'intero Dhamma. Per metterne in evidenza i vari aspetti, comincerò con l'esaminare le 'otto emancipazioni', *vimokkha* (12.1), e la 'liberazione della mente' (12.2). Successivamente tratterò le cinque occasioni per raggiungere la liberazione, *vimuttāyatana* (12.3) e le diverse categorie di esseri liberati (12.4). La sezione finale sarà dedicata al sentiero della liberazione (12.5).

## 12.1 Le otto emancipazioni

Nei discorsi pali, il termine *vimokkha*, 'emancipazione', è a volte interscambiabile con *vimutti*, 'liberazione'. Più specificamente, però, *vimokkha* allude agli otto tipi di emancipazione.

Gli otto tipi di *vimokkha* sono otto livelli di 'emancipazione' che comportano gradi crescenti di abilità nello sviluppo della concentrazione in particolare, mentre solo l'ultima emancipazione è in diretto rapporto con lo sviluppo della visione profonda. Sebbene la meta finale della liberazione richieda di andare oltre qualunque conseguimento relativo alla sfera della tranquillità, il buddhismo antico riconosce e analizza in

notevole dettaglio gradi di emancipazione inferiori rispetto al punto di arrivo. Le otto emancipazioni trovano posto nell'elenco dei fondamenti dell'insegnamento del Buddha fornito dal *Saṅgīti-sutta* e dal *Dasuttara-sutta* (DN III 262 e DN III 288); quest'ultimo aggiunge poi che le emancipazioni 'vanno realizzate', *sachikātabbā.*

Che le otto emancipazioni fossero parte integrante della pratica secondo il buddhismo antico si evince, infatti, da svariati discorsi. Ad esempio, il *Saḷāyatanavibhaṅga-sutta* paragona l'abilità del Buddha nell'insegnarle alla destrezza di un domatore di cavalli, elefanti o buoi. Ma mentre il domatore si limita a insegnare agli animali come avanzare in una delle direzioni, i discepoli del Buddha imparano a procedere verso otto direzioni, ossia le otto emancipazioni (MN III 222).

Le otto emancipazioni sono incluse in un elenco di pratiche volte al superamento degli inquinanti mentali (AN IV 349); e secondo il *Mahāsakuludāyi-sutta* molti discepoli del Buddha raggiunsero la conoscenza diretta con questo mezzo (MN II 12).

Di conseguenza, chi coltivi le otto emancipazioni anche per un tempo brevissimo, esegue la volontà del maestro e non si nutre invano delle offerte che riceve nel paese in cui vive (AN I 40). La capacità di realizzarle è il segno distintivo di un *arahant* liberato in entrambi i modi, *ubhatobhāga-vimutto*, che è in grado di ottenere le otto emancipazioni in ordine ascendente e discendente (DN II 71). Le otto emancipazioni vengono descritte come segue (DN II 112 o AN IV 306):

(1) vedere forme materiali avendo una forma materiale, *rūpī rūpāni passati*;

(2) vedere forme esternamente avendo una percezione interna non connessa alla materia, *ajjhattaṃ arūpasaññī bahiddhā rūpāni passati*;

(3) rivolgersi alla percezione del bello, *subhan't'eva adhimutto hoti*;

(4) realizzare la sfera dello spazio infinito;

(5) realizzare la sfera della coscienza infinita;

(6) realizzare la sfera del nulla;

(7) realizzare la sfera della né-percezione-né-non-percezione;

(8) realizzare la cessazione di percezioni e sensazioni.

I discorsi pali dove compare questo elenco non riportano altre informazioni sulla natura di queste pratiche. Secondo una spiegazione offerta dal *Paṭisambhidāmagga*, la prima emancipazione consiste nel coltivare la percezione di un colore, quali il blù, il giallo, il rosso o il bianco. Il colore, o più precisamente, il 'segno', *nimitta*, del colore, va innanzitutto investito di attenzione 'internamente' su di sé, *ajjhatta paccatta*. Una volta che il segno del colore sia diventato stabile, bisogna coltivarlo con attenzione posta 'esternamente', *bahiddhā*, fino a ottenere una percezione della materialità, interna ed esterna, caratterizzata dal colore in questione (Paṭis II 38).

L'*Atthasālinī* precisa inoltre che percepire un colore internamente significa sviluppare un *jhāna* che assume come oggetto il colore di una parte del corpo (As 190). Ad esempio, per la percezione del 'blù' ci si serve dei capelli, della bile o della pupilla; per il 'giallo', del grasso, della pelle o della parte gialla degli occhi; per il 'rosso', della carne, del sangue, della lingua, del palmo delle mani e dei piedi o del rosso degli oc-

chi; per il 'bianco', delle ossa, dei denti, delle unghie o della cornea.

Dopodiché, secondo l'*Atthasālinī*, la visione jhanica di questi colori va coltivata esternamente prendendo come oggetto di meditazione un *kasiṇa*. La seconda emancipazione consisterebbe quindi nel non sviluppare la visione interna dei colori come prescritto nella prima, bensì passare direttamente a coltivare tale percezione con l'ausilio di un supporto esterno.

L'interpretazione dell'*Atthasālinī* appare un po' forzata. Ad esempio, non si capisce come si possa prendere il bianco delle proprie ossa come oggetto di meditazione, a meno di non aver avuto un incidente che le ha esposte alla vista; ma in quel caso le condizioni fisiche non sarebbero tali da permettere con facilità di accedere a stati di concentrazione profonda servendosi di un oggetto del genere. Lo stesso vale, in misura minore, per la percezione del rosso ottenuta guardando la propria carne o il proprio sangue. Per un monaco o una monaca, che di norma ha testa rasata, osservare direttamente i propri capelli, *kesa*, sarebbe impresa tutt'altro che facile, dato che non avrebbero la lunghezza necessaria.

Non è chiaro, poi, come la bile o i capelli possano apparire 'blù' e la pella scura di un indiano 'gialla' o, nel caso dei palmi delle mani, 'rossa'; come non è chiaro in che modo si dovrebbe discernere un colore nella pupilla del proprio occhio. Percezioni visive di questo tipo sarebbero ottenibili con l'aiuto di uno specchio, ma in tal caso sarebbe più semplice usare un oggetto esterno del colore desiderato. Senza contare che, ricorrendo a uno specchio, si perderebbe la distinzione fra visione interna ed esterna di cui parla *l'Atthasālinī*.

Pertanto la descrizione delle due prime emancipazioni fornita dall'*Atthasālinī* appare artificiosa, e potrebbe essere stata derivata dalle otto sfere trascendenti, *abhibhāyatana*, diverse

delle quali implicano effettivamente la visione di forme di colore blù, giallo, rosso o bianco (p. es. DN III 260).

Una spiegazione alternativa è ricavabile dalla *Mahāvibhāṣā* e dal *Mahāprajñāpāramitāśāstra* (T XXVII 437c29 e T XXV 215a14). Queste opere concordano con il *Paṭisambhidāmagga* e l'*Atthasālinī* sul fatto che la prima emancipazione prenda come oggetto una parte del corpo quale i capelli, le ossa, la carne, eccetera. In questo caso, però, gli oggetti non vanno guardati direttamente quanto piuttosto contemplati restrospettivamente dal punto di vista del loro carattere non attraente e impuro.

Una volta raggiunta la prima emancipazione, la medesima contemplazione va applicata al corpo di altri, in maniera tale da ottenere la seconda. Il *Mahāprajñāpāramitāśāstra* suggerisce che progredire dalla prima alla seconda emancipazione significa conseguire innanzitutto un certo grado di libertà da vanità e attaccamento nei confronti del proprio aspetto fisico, per passare poi a un corrispondente grado di libertà dall'attrazione e passione per il corpo altrui (T XXV 215a16).

La contemplazione retrospettiva delle parti anatomiche del corpo è descritta in dettaglio dal *Satipaṭṭhāna-sutta* (MN I 57), secondo cui occorre che il praticante 'passi in rassegna', *paccavekkhati*, l'intero corpo dalla pianta dei piedi alla cima della testa dal punto di vista delle impurità che contiene, quali capelli, carne, ossa, e così via. Come per il passaggio dalla prima alla seconda emancipazione, anche le istruzioni del *satipaṭṭhāna* procedono dalla contemplazione del proprio corpo, *ajjhatta*, a quella dei corpi altrui, *bahiddhā*.

In entrambi i casi, non occorre che il praticante veda materialmente le varie parti, cosa che richiederebbe, per quanto riguarda le ossa eccetera, facoltà paranormali o un intervento chirurgico, ma è sufficiente che riporti alla mente la costi-

tuzione del corpo fisico così come ne ha cognizione. Per facilitare il compito, il *Visuddhimagga* offre una descrizione dettagliata delle parti anatomiche da passare in rassegna secondo questo metodo (Vism 248-265). Secondo un discorso dell'*Aṅguttara-nikāya*, riflettere sulla struttura anatomica del corpo nel modo descritto dal *Satipaṭṭhāna-sutta* produce una percezione di sgradevolezza, *asubha-saññā* (AN V 109).

La *Mahāvibhāṣā* spiega che, una volta sviluppata una percezione di sgradevolezza, subentra la terza emancipazione a bilanciare eccessi di disgusto o negatività, coltivando la percezione del bello, *subha* (T XXVII 437c28). In breve, si otterrebbe in tal modo una sequenza significativa fra le prime tre emancipazioni.

Da una lettura delle scarne istruzioni contenute nei discorsi pali non si evince necessariamente che le prime due emancipazioni riguardino la contemplazione del corpo in quanto privo di bellezza, *asubha*. D'altro canto, l'idea che si tratti di meditazioni basate sul *kasiṇa* non verrebbe spontanea a chi non avesse dimestichezza con le interpretazioni della *Atthasālinī*. A paragone di queste, le indicazioni della *Mahāvibhāṣā* e del *Mahāprajñāpāramitāśāstra* sembrano più chiare e di più facile applicazione, oltre a evidenziare una coerente dinamica evolutiva fra le tre prime emancipazioni.

Secondo il *Paṭisambhidāmagga*, rivolgersi al bello, ossia la terza delle otto emancipazioni, significa coltivare le quattro dimore divine o *brahmavihāra* in quanto liberazione della mente che prende la forma di un'irradiazione illimitata. Il *Paṭisambhidāmagga* spiega che con questa pratica si percepiscono gli esseri come non sgraditi, *appaṭikula*, ottenendo così la liberazione che si basa sulla percezione del bello (Paṭis II 39). L'*Atthasālinī*, tuttavia, interpreta la terza emancipazione come uno stato di *jhāna* raggiunto meditando su un supporto

meditativo il cui colore sia completamente purificato (As 191). La chiosa è interessante in quanto mostra fino a che punto le spiegazioni dell'*Atthasālinī* siano influenzate dalla pratica del *kasiṇa*, al punto da arrischiarsi a contraddire l'autorità, altrimenti assai rispettata, del *Paṭisambhidāmagga*.

Un discorso del *Saṃyutta-nikāya* associa la 'liberazione del bello', *subha vimokkha*, solo alla benevolenza (SN V 119), mentre le altre tre dimore divine introducono alle emancipazioni successive, ossia quelle connesse alle prime tre sfere immateriali. Il *Pāṭika-sutta* precisa che, nel momento in cui si ottiene l'emancipazione del bello, i fenomeni non appaiono 'brutti', quanto piuttosto 'belli' (DN III 34). Il commentario aggiunge che il passo si riferisce a uno stato raggiunto utilizzando un oggetto colorato, *vaṇṇa-kasiṇa* (Sv III 830), optando ancora una volta per una spiegazione che chiama in causa la meditazione sul *kasiṇa* contro le indicazioni fornite nel discorso del *Saṃyutta-nikāya*.

Sulla scorta dell'interpretazione delle due prime emancipazioni fornita dalla *Mahāvibhāṣā* e dal *Mahāprajñāpāramitāśāstra*, tuttavia, la pratica della benevolenza si inserirebbe bene nella sequenza, facendo da contrappeso all'eventuale negatività scaturita dall'insistere sul carattere non attraente del proprio corpo o di quello altrui. Il contrasto fra il percepire i fenomeni come brutti o come belli, menzionato nel *Pāṭika-sutta*, potrebbe anche avere a che fare con questo, nel senso di puntualizzare che, con la terza emancipazione, si abbandonano definitivamente le percezioni di sgradevolezza, *asubha*, coltivate in precedenza.

A prescindere dalle conclusioni che si possono trarre sulla natura delle prime tre, le successive emancipazioni non danno adito a dubbi, essendo associate, dalla quarta fino alla settima, con la realizzazione delle quattro sfere immateriali.

In pratica, la sfera dello spazio infinito si raggiunge, a partire dalla stabilità mentale del quarto *jhāna*, superando ogni percezione di materialità o diversità. Poi l'esperienza dello spazio viene considerata dal punto di vista della coscienza che esperisce la sfera dello spazio infinito, pervenendo così alla sfera della coscienza infinita. Prestare attenzione alla cessazione dell'esperienza della coscienza infinita porta a realizzare la sfera del nulla. Lo stadio successivo della pratica implica un progressivo abbandono della percezione finché si raggiunge uno stato che non si può definire né cosciente né incosciente, e che segna l'accesso alla sfera denominata della 'né percezione né non percezione'.

Con l'ultima delle otto emancipazioni emerge in primo piano il senso dell'autentica liberazione secondo una prospettiva buddhista: la cessazione della percezione e della sensazione richiede lo sviluppo della visione profonda fino al livello del non-ritorno o dell'*arahant* (AN III 194 e Vism 702)

## 12.2 La liberazione della mente

Come nel caso di *vimokkha*, il termine pali *vimutti*, 'liberazione', si applica sia alla liberazione finale dovuta all'estinzione di ogni fattore non salutare, sia a quelle forme di liberazione che il buddhismo antico considera inferiori alla meta ultima. I discorsi esprimono, a tale riguardo, l'idea di una gradazione fra le forme di *vimokkha* (che in questo contesto diventa sinonimo di *vimutti*), distinguendone tre categorie: 'mondana', *sāmisa*, 'non mondana', *nirāmisa*, e 'più non mondana della non mondana', *nirāmisā nirāmisatara* (SN IV 237). La categoria mondana comprende le esperienze di liberazione o emancipazione collegate ai quattro *jhāna*. La sua controparte non mondana si riferisce al conseguimento delle sfere

immateriali, mentre il tipo di *vimokkha* che trascende quella non mondana è la conoscenza retrospettiva della libertà della mente da passione, rabbia e illusione.

Prima di proseguire, occorre notare che l'aggettivo 'mondano', o ' non mondano', in questo contesto, va inteso in una accezione relativa, dato che lo stesso discorso classifica i *jhāna* come 'non mondani'. Quindi, i *jhāna* della sfera della forma sono considerati forme di liberazione 'mondana' solo in confronto ad altre forme, più elevate, di emancipazione.

Esempi della prima categoria potrebbero essere le dimore divine, *brahmavihāra*, la cui diffusione in tutte le direzioni dello spazio costituisce una 'liberazione della mente', *cetovimutti*. L'esperienza di liberazione basata sulle dimore divine consiste nell'essere 'affrancati' da ostilità e malevolenza, *avera* e *avyāpajjha* (p. es. MN I 38). L'assenza di ostilità e malevolenza accomuna tutte e quattro le dimore divine, in quanto ciascuno di questi stati trascende, secondo una precisa modalità, i limiti imposti dalle due qualità mentali non salutari.

Fra le quattro, la liberazione della mente tramite la benevolenza è ritenuta, più specificamente, la 'via d'uscita', *nissaraṇa*, dalla malevolenza, *vyāpāda*. La benevolenza ha uno straordinario potere di affrancare la mente dall'influenza della malevolenza. Ciò è tanto vero che, in riferimento a qualcuno che abbia coltivato la benevolenza come liberazione della mente, è impossibile dire che la malevolenza invada la sua mente e vi permanga (DN III 248). La liberazione della mente tramite la 'compassione', *karuṇā*, ha una funzione analoga rispetto al 'fastidio', *vihesā*; la liberazione della mente tramite la 'gioia empatica', *muditā*, rispetto alla 'scontentezza', *arati*; e la liberazione della mente tramite l'"equanimità', *upekkhā*, rispetto alla 'passione', *rāga*.

Date le differenze riscontrabili negli effetti e nell'esperienza della liberazione della mente ottenuta mediante le quattro dimore divine, si può dire che ciascuna rappresenti una forma di liberazione della mente a sé stante, ossia, rispettivamente, *mettā cetovimutti, karuṇā cetovimutti, muditā cetovimutti* e *upekkhā cetovimutti* (DN III 248).

L'esperienza di queste forme di liberazione della mente implica anche un senso di libertà dai confini, poiché implica l'estensione della rispettiva dimora divina in tutte le direzioni dello spazio, in alto come in basso, fino a divenire un'esperienza grande e illimitata, *mahaggata* e *appamāṇa*, a pieno titolo. L'espressione *appamāṇā cetovimutti*, 'liberazione illimitata della mente', riflette appropriatamente questo irradiamento senza confini (MN III 146).

Un'immagine contenuta nei discorsi illustra la natura pervasiva di una liberazione illimitata della mente con l'esempio di un trombettiere capace di farsi udire in tutte le quattro direzioni (p. es. MN II 207). La liberazione della mente tramite le dimore divine è illimitata non solo in senso spaziale, ma anche da un punto di vista karmico, in quanto ogni azione limitante non può perdurare e persistere, *yaṃ pamāṇakataṃ kammaṃ, na taṃ tatrāvasissati, na taṃ tatrāvatiṭṭhati*. I commentari spiegano che il frutto karmico che ci si può attendere dallo sviluppo della liberazione della mente tramite le dimore divine annullerà temporaneamente l'influenza karmica negativa di un'altra 'limitata' azione appartenente alla sfera sensoriale (Ps III 449). Pertanto, "così come piccoli rumori di sottofondo vengono sovrastati dal suono penetrante di una conchiglia di strombo, emozioni di poco conto come l'attaccamento e l'avversione nei riguardi dei dati sensoriali non trovano appiglio in una mente ben coltivata soffusa di infinita benevolenza" (de Silva 1978: 124).

La superiore fecondità della benevolenza come liberazione della mente è tale da essere paragonabile allo splendore della luna che offusca la luce delle stelle, al sole nascente che dissipa le tenebre, alla stella del mattino che appare all'alba (It 19). La liberazione della mente tramite la benevolenza può anche essere uno strumento per progredire verso il nonritorno (AN V 300); praticarla è un mezzo sicuro per indebolire i vincoli (AN IV 150 e It 21).

In realtà, tutte le dimore divine possono diventare mezzi per progredire verso la liberazione suprema, *uttarivimutti*, qualora siano accompagnate dalla coltivazione dei fattori del risveglio (SN V 119). Fra gli altri vantaggi di natura più mondana connessi in particolare alla pratica della benevolenza si annoverano i seguenti: si dorme bene e ci si sveglia bene; non si è turbati da incubi e si è protetti dall'ostilità altrui; ci si concentra facilmente; si ha un aspetto gradevole e si guadagna la simpatia di esseri umani e non umani; si muore con la coscienza lucida per rinascere in uno dei regni celesti non sensoriali (AN V 342; cfr. anche AN IV 150).

La liberazione della mente tramite la benevolenza ha inoltre una funzione protettiva nel rapporto con creature non umane (SN II 264), mentre la liberazione della mente tramite la gioia empatica sembra essere particolarmente collegata all'armonia del gruppo (AN I 243).

Perciò, sebbene questa forma di emancipazione non coincida con l'obiettivo finale, i suo effetti 'liberanti' sono notevoli. Questi vanno dalla libertà mentale, in senso spaziale ed emotivo, alla temporanea immunità dalle conseguenze di certe forme di retribuzione karmica, alla protezione da esperienze spiacevoli come l'insonnia, gli incubi e l'aggressività altrui. Alla luce di questa ampia gamma di effetti 'liberanti', si comprende perché la coltivazione e i vantaggi della pratica delle

dimore divine in quanto liberazioni illimitate della mente abbia ricevuto tanta attenzione nei discorsi pali.

Rientrerebbe in questa categoria anche la 'liberazione della mente che è divenuta grande', *mahaggatā cetovimutti*, che implica l'abilità di pervadere un certo spazio con il proprio oggetto di meditazione, che sia l'area ai piedi di un albero, un intero villaggio, o perfino tutta la terra (MN III 146). Il fatto che la 'liberazione della mente che è divenuta grande' sia distinta dalla 'liberazione illimitata della mente' suggerisce che la pervasione comporti l'impiego di un altro oggetto di meditazione che, stando alla spiegazione commentariale, sarebbe uno stato di *jhāna* sviluppato con l'ausilio di un *kasiṇa* (Ps IV 200).

Un ulteriore tipo di liberazione della mente è quella che si definisce 'né spiacevole né piacevole', *adukkhamasukhā cetovimutti*, una forma di libertà conseguibile con l'assorbimento nel quarto *jhāna* (MN I 296). In questo caso, l'elemento 'liberante' non si associa più alla pervasione spaziale, ma al fatto che, al livello del quarto *jhāna*, la mente si è 'liberata' ed è imperturbabile, *aniñjita* (MN I 455). Ora la mente ha trasceso completamente la dicotomia piacere-dolore, condizione indispensabile per accedere al quarto *jhāna*, *sukhassa ca pahānā, dukkhassa ca pahānā, pubb' eva somanassa-domanassānaṃ atthagamā* (p. es. DN I 75).

Sulla base della fermezza conseguita nel quarto *jhāna*, è possibile coltivare gli stati immateriali, che corrispondono a quattro degli otto tipi di *vimokkha.* Fra queste quattro, il conseguimento della sfera del nulla viene annoverato anche come una liberazione della mente, l'*akiñcaññā cetovimutti* (MN I 297). Secondo la descrizione datane nei discorsi, è una forma di liberazione mentale raggiunta focalizzando l'attenzione sul 'nulla', *n' atthi kiñci* (p. es. MN I 41).

L'*Āneñjasappāya-sutta* illustra tre modi alternativi per accedere alla sfera del nulla: nel primo, si riflette sul fatto che la cessazione della percezione è pace; il secondo implica l'esperienza intuitiva del non-sé; il terzo si appoggia al pensiero di non appartenere a nulla e di non possedere nulla (MN II 263).

Il primo dei tre metodi, basato sulla nozione che la cessazione di tutte le percezioni è pace, presenta un'affinità con la 'liberazione mentale senza segni', *animittā cetovimutti*, stante il fatto che la controparte di ogni percezione, *saññā*, è il 'segno', *nimitta*, di ciò che si percepisce. Tale forma di liberazione mentale è la via d'uscita da ogni tipo di segno (DN III 249; cfr. in dettaglio Harvey 1986). L'accesso a questo stato richiede di non prestare attenzione a nessun segno e dirigere la consapevolezza all'elemento senza segni (MN I 297).

L'espressione 'liberazione senza segni', *animitta vimokkha*, ulteriormente qualificata come 'liberazione associata al vuoto', *suññata vimokkha*, ricorre in due versi del *Dhammapada* che alludono chiaramente alla liberazione finale (Dhp 92-93). La concentrazione sull'assenza di segni è, in effetti, una delle vie d'accesso al senza-morte (SN IV 360). Tuttavia, simili esperienze meditative possono anche intervenire agli stadi inferiori del cammino spirituale. Ciò si evince da un discorso dell'*Aṅguttara-nikāya*, dove si fa il caso di un monaco che si vanta di aver raggiunto un livello di concentrazione senza segni, ma poi, per troppo amore della compagnia, cede alla passione e finisce per lasciare l'abito (AN III 397). Quindi la liberazione senza segni può anche essere uno stato solo temporaneo.

È questa, in sostanza, la caratteristica distintiva delle liberazioni discusse fin qui, in quanto non implicano, di per sé, il conseguimento di una libertà irrevocabile, ma potrebbero

avere solo un carattere temporaneo, *sāmāyika*. Ossia, conseguire una di queste di forme di liberazione mentale non implica che si sia andati automaticamente oltre il dominio di Māra (MN I 156). La capacità di sperimentare uno stato di liberazione, sia pure temporaneo, presuppone comunque una dedizione alla pratica in solitudine (MN III 110 e Sn 54), ed è quindi un chiaro indizio di progresso (cfr. anche AN III 349 e AN V 139). Si tratta, tuttavia, di un successo provvisorio, di una liberazione della mente che può andare nuovamente perduta.

È il caso di Godhika, ad esempio, che stando a un discorso del *Saṃyutta-nikāya* perde più di una volta la liberazione della mente raggiunta (SN I 120). La spiegazione commentariale imputa il fatto alla malattia (Spk I 183). Altri motivi per la perdita di una liberazione temporanea sono l'inclinazione all'attività, alla parola, al sonno e alla socializzazione; oppure, non indagare a fondo la mente che ha fatto tale esperienza di liberazione (AN III 173).

Il conseguimento di una liberazione della mente può anche diventare un ostacolo se, a causa di tale esperienza sublime, si perde l'ispirazione a progredire verso la cessazione della personalità e la distruzione dell'ignoranza (AN II 165). Una situazione del genere è paragonabile all'afferrare un ramo coperto di resina. Pertanto, le liberazioni della mente vanno coltivate e utilizzate, ma senza permettere che la vischiosa resina dell'attaccamento impedisca di lasciarle andare quando è il momento di procedere alla liberazione finale.

A una liberazione temporanea della mente sembra alludere, poi, l'espressione 'nobile liberazione', *ariyā vimutti*, che un discorso del *Saṃyutta-nikāya* definisce come una manifestazione della facoltà della concentrazione, *samādhindriya* (SN V 223). In un caso, il termine 'nobile liberazione' è ulteriormen-

te qualificato come 'eccellente', *ariyā paramā vimutti*, a designare il conseguimento della 'liberazione suprema', *adhivimutti* (DN I 174). Lo stesso vale per il termine 'nobile emancipazione', *ariya vimokkha*, che ricorre in un altro discorso come sinonimo della liberazione finale conseguita tramite l'intuizione diretta del non-sé e dell'abbandono di ogni attaccamento (MN II 265). Una liberazione della mente che richiede tale intuizione profonda del non-sé è la 'liberazione della mente associata al vuoto', *suññatā cetovimutti*. La riflessione su cui si basa è che 'questo è vuoto di un sé e di ciò che si riferisce a un sé', *suññam idam attena vā attaniyena vā* (MN I 297).

Da notare che l'intuizione profonda dell'assenza di un sé costituisce la seconda modalità di accesso alla sfera del nulla secondo l'*Āneñjasappāya-sutta* (MN II 263). Inoltre, secondo il *Mahāsuññata-sutta*, il Buddha prende dimora interiormente nel vuoto, senza prestare attenzione ad alcun segno, *sabbanimittānaṃ amanasikārā ajjhattaṃ suññataṃ upasampajja viharituṃ* (MN III 111). Da ciò si evince un certo grado di affinità fra la liberazione della mente associata al vuoto, *suññatā cetovimutti*, e quelle basate sul nulla e sull'assenza di segni.

Effettivamente, ci sono casi in cui la liberazione illimitata della mente e quelle basate sul nulla e sull'assenza di segni – *appamāṇā cetovimutti, akiñcaññā cetovimutti* e *animittā cetovimutti* – potrebbero coincidere con quella finale e irrevocabile, *akuppā cetovimutti* (MN I 298). La liberazione finale va oltre ogni 'confine' o 'limite', *pamāṇa*, imposto dai tre inquinanti radice: la passione, la rabbia e l'illusione. Allo stesso tempo, trascende il loro carattere di 'essere cose', *kiñcana*, e la loro funzione di 'produrre segni', *nimitta-karaṇa*. Da questo punto di vista, perciò, la liberazione finale può essere definita come una liberazione della mente che è illimitata, non possiede

'nulla' ed è 'priva di segni', *appamāṇā*, *akiñcaññā* e *animittā*. Tuttavia, fra quelle considerate fin qui, solo la liberazione della mente associata al vuoto, *suññatā cetovimutti*, sembra designare in maniera inequivocabile ciò che i discorsi pali considerano liberazione autentica e permanente, ossia la libertà dalla nozione di un sé e dagli inquinanti che di tale nozione sono i concomitanti.

## 12.3 Le occasioni per conseguire la liberazione

Cinque occasioni per accedere alla visione profonda liberante sono elencate nei discorsi sotto il nome collettivo di 'sfere di liberazione', *vimuttāyatana* (DN III 241; DN III 279 e AN III 21). Tale evento può verificarsi:

(1) quando si ascolta il Dhamma;

(2) quando si insegna il Dhamma;

(3) quando si recita il Dhamma;

(4) quando si riflette sul Dhamma;

(5) quando si medita.

Una traduzione più letterale dell'ultimo punto sarebbe: "l'aver ben afferrato un segno della concentrazione, aver dato opportuna attenzione ad esso, averlo sostenuto opportunamente, averlo penetrato in profondità con il discernimento". Sebbene in alcuni discorsi pali per 'segno della concentrazione' si intenda la visione di un cadavere in decomposizione (DN III 226 e AN II 17), l'intento originario della descrizione della quinta sfera di liberazione potrebbe essere quello di includere qualunque segno della concentrazione emerso nel corso della pratica meditativa, e non ridursi alla contemplazione del cadavere.

In ognuna delle cinque occasioni di liberazione, ciò che avviene, stando alla descrizione dei discorsi pali, è che si perviene a una comprensione diretta dello spirito e della lettera degli insegnamenti. Ciò suscita piacere e gioia, che a loro volta promuovono la tranquillità e la concentrazione.

A giudicare da questa descrizione, sembra che la comprensione diretta degli insegnamenti a cui si giunge nel contesto di queste cinque sfere promuove tre qualità che sono anche incluse nell'elenco dei fattori del risveglio: la gioia, *pīti*, la tranquillità, *passaddhi*, e la concentrazione, *samādhi*.

Nella descrizione del progressivo sviluppo dei sette fattori del risveglio fornita dall'*Ānāpānasati-sutta*, questi tre sono preceduti dalla presenza mentale e dall'investigazione di fenomeni (MN III 85). Se si ammette il parallelismo fra i fattori del risveglio e la descrizione in esame, il processo che porta alla comprensione diretta degli insegnamenti mediante una delle cinque sfere di liberazione corrisponderebbe allo sviluppo della presenza mentale e dell'investigazione dei fenomeni.

La dinamica evolutiva che si attiva a partire da ciascuna delle cinque sfere di liberazione è sostanzialmente la stessa, dunque ciò che le differenzia è il fattore che catalizza il processo. Il *Peṭakopadesa* precisa che nel caso della prima sfera di liberazione il fattore scatenante è [la comprensione che scaturisce dal] prestare ascolto agli insegnamenti; nel caso della seconda e della terza l'elemento decisivo è il consolidamento [della propria comprensione degli insegnamenti] tramite l'esposizione o la recitazione; la quarta sfera implica una accurata riflessione sui temi proposti dal Dhamma; la quinta, ossia la pratica meditativa, promuove una comprensione ottimale [degli insegnamenti] sulla base della retta visione (Peṭ 233).

La descrizione delle cinque sfere di liberazione nel *Dīrgha-āgama,* preservato nella traduzione cinese, differisce per l'aggiunta di una considerazione introduttiva, secondo la quale queste cinque possono condurre alla liberazione a condizione di applicare un'energia indefessa, trovare diletto nella solitudine, e aver coltivato presenza mentale e attenzione focalizzata (T I 51c3 e T I 53c15).

Questa premessa chiarisce che il conseguimento della liberazione richiede di più che il semplice ascolto, la recitazione o la riflessione sul Dhamma. Il punto da tenere a mente è che le cinque sfere di liberazione rappresentano occasioni in cui una pratica matura può sfociare nell'esperienza decisiva della visione liberante, ma non descrivono il processo di addestramento che conduce a tale esperienza. Perché la mente raggiunga il livello di maturità in cui una qualunque delle occasioni fornite dalle cinque sfere sia effettivamente in grado di catalizzare la liberazione, occorre un previo addestramento nella pratica della virtù, della concentrazione e della saggezza.

In accordo con la versione pali, il *Dīrgha-āgama* suggerisce che dalla penetrazione degli insegnamenti raggiunta in una di queste cinque occasioni scaturiscono gioia, tranquillità e concentrazione. La descrizione del *Dīrgha-āgama* prosegue oltre lo stadio della concentrazione affermando che una mente così concentrata vedrà le cose in accordo con la realtà (T I 51c9 e T I 53c20). Questa premessa riecheggia una descrizione ricorrente nei discorsi pali, secondo cui la concentrazione porta a vedere le cose in accordo con la realtà, condizione necessaria per il conseguimento della liberazione (p. es. AN V 3).

In che modo vedere le cose come veramente sono conduca alla liberazione si può desumere dalla descrizione delle cin-

que sfere di liberazione fornita dal *Saṅgītiparyāya* e dalla *Abhidharmakośavyākhyā*. Secondo quest'esposizione, vedere le cose come veramente sono produce disincanto e 'dis-passione', che a loro volta sono fattori di liberazione (T XXVI 424a11 e Wogihara 1971: 54; anche Pāsādika 1990: 26). Il *Saṅgītiparyāya* spiega che tale visione delle cose ha per oggetto le quattro nobili verità, una visione che conduce al disincanto rispetto ai cinque aggregati dell'attaccamento. Grazie allaacco che ne consegue, le tre radici non salutari – avidità, odio e illusione – vengono superate, e si consegue la libeazione (T XXVI 425b1).

## 12.4 Gli esseri liberati

Il progresso verso la liberazione finale avviene per gradi, e può richiedere la coltivazione di altre forme di liberazione a vari livelli. Questa varietà di approcci trova riflesso in un elenco di sette categorie di discepoli (p. es. MN I 477):

(1) liberati in entrambi i modi;

(2) liberati tramite il discernimento;

(3) coloro che esperiscono [completamente la liberazione] con [tutto il proprio] essere;

(4) coloro che hanno ottenuto la visione;

(5) i liberati per fede;

(6) i seguaci del Dhamma;

(7) i seguaci per fede.

Da notare la presenza di una categoria di discepoli che sono considerati 'liberati' per fede, il *saddhāvimutta*. In base alla definizione fornita dai testi, si tratta di qualcuno che non ha

sviluppato la capacità di accedere alle sfere immateriali e ha eliminato solo alcuni degli influssi (MN I 478). Dunque potrebbe essere qualcuno che è 'entrato nella corrente', 'che torna una sola volta' o 'che non ritorna' (AN I 120). Avendo ottenuto, come minimo, l'entrata nella corrente, il liberato per fede è 'libero' dalla prospettiva di una rinascita inferiore, come pure dalle oscillazioni del dubbio e della perplessità in quanto dotato di una fiducia incrollabile, *aveccapasāda*, nel Buddha, nel Dhamma e nel Saṅgha (SN V 357).

La nozione di 'liberato per fede' introduce un diverso elemento rispetto alle forme di liberazione esaminate fin qui, fondate sullo sviluppo della concentrazione e/o della saggezza. Sebbene concentrazione e saggezza siano senz'altro richieste per poter essere un liberato per fede, la caratteristica distintiva di questa categoria di nobili discepoli è la preminenza della facoltà della fede o fiducia (AN I 118).

Un superiore grado di liberazione viene raggiunto da chi è 'liberato tramite il discernimento', *paññāvimutta*. Il termine designa un *arahant* che non ha sviluppato la capacità di accedere alle sfere immateriali (MN I 477), ma è nondimeno ben consapevole del loro carattere impermanente ed essenzialmente insoddisfacente (DN II 70). Questa consapevolezza potrebbe spiegare perché qualcuno che è liberato tramite il discernimento non compia ulteriori sforzi per accedere alle sfere immateriali dopo aver conseguito la liberazione finale, dato che una chiara visione del carattere impermanente e insoddisfacente di tali realizzazioni le farebbe apparire futili.

Un discorso dell'*Aṅguttara-nikāya* distingue diverse categorie di *arahant* liberati tramite il discernimento in base alle relative abilità nel campo della concentrazione. In questo discorso, il livello più basso è assegnato a coloro che padroneggiano il primo *jhāna* (AN IV 452). Da ciò si evince che,

perlomeno secondo questa fonte, chi è liberato tramite il discernimento non sarebbe del tutto privo di realizzazioni nel campo dei *jhāna*. Lo stesso discorso, tuttavia, fa il caso di un liberato tramite il discernimento che è capace di accedere alle sfere immateriali, il che non si concilia facilmente con la definizione fornita altrove di questa tipologia di *arahant*.

Per i contemporanei del Buddha, la natura di un liberato tramite il discernimento doveva apparire difficilmente comprensibile. Il *Susīma-sutta* riferisce la perplessità dell'asceta itinerante Susīma, che aveva preso l'ordinazione per carpire i segreti della dottrina del Buddha. Quando gli altri monaci dichiaravano di aver raggiunto la conoscenza finale, Susīma si meravigliava del fatto che non esibissero alcun potere paranormale, che non fossero in possesso dell'udito divino, o della capacità di leggere telepaticamente la mente altrui, di conoscere le vite precedenti, di avere una seconda vista, o dell'abilità di accedere alle sfere immateriali (SN II 123).

La sua perplessità indicherebbe che la concezione, propria del buddhismo antico, di qualcuno che ha raggiunto la piena liberazione tramite la saggezza fosse aliena alla cultura indiana contemporanea, dove il conseguimento della meta finale veniva associata, a quanto pare, alla capacità di esibire poteri soprannaturali. In risposta ai dubbi di Susīma, il Buddha precisa che è il discernimento, inteso come la conoscenza della costanza del Dhamma, *dhammaṭṭhitiñāṇa*, il precursore dell'esperienza del *Nibbāna* (SN II 124). La risposta mette in luce che il conseguimento del *Nibbāna* non implica l'esercizio di facoltà paranormali. Ciò che si richiede, piuttosto, è la comprensione intuitiva della vera natura delle cose, che a sua volta porta alla liberazione in virtù della conoscenza superiore, *aññāvimutti* (AN I 231).

Tale comprensione intuitiva è il marchio distintivo di un liberato tramite il discernimento, che ha eliminato completamente l'ignoranza (Sn 847). Da un discorso del *Saṃyutta-nikāya* si ricava l'impressione che tale tipologia di *arahant* fosse la più numerosa. Almeno nel caso riferito, su cinquecento *arahant* convenuti, sessanta erano dotati della tripla conoscenza, sessanta possedevano le sei conoscenze superiori, sessanta erano liberati in entrambi i modi, ma ben trecentoventi erano liberati tramite il discernimento (SN I 191). Da questa esposizione si evince anche che il liberato tramite il discernimento non deve necessariamente aver conseguito le prime due conoscenze superiori, *tevijjā*, il cui esercizio presuppone la stessa forza mentale su cui si basa l'accesso alle sfere immateriali, vale a dire il quarto *jhāna*.

Un'altra categoria di *arahant* menzionata nella lista dei sette tipi di discepoli è quella dei 'liberati in entrambi i modi', *ubhatobhāgavimutta*. Sono *arahant* capaci di conseguire le sfere immateriali (MN I 477), e che, quindi, si sono perfezionati anche da questo punto di vista (AN IV 316). Costoro "godono di una liberazione più completa, per via della loro padronanza della meditazione" (Wynne 2002: 35). Il *Mahānidāna-sutta* definisce questo tipo di *arahant* in modo lievemente diverso, come qualcuno che ha padronanza delle otto emancipazioni (DN II 71). A conferma di ciò, un discorso dell'*Aṅguttara-nikāya* definisce un *arahant* privo dell'abilità di conseguire tutte le otto emancipazioni (AN II 87). Costui è paragonato a un loto colorato, mentre l'*arahant* che consegue le otto emancipazioni a un loto bianco. Dunque il tema trattato è la differenza fra il liberato tramite il discernimento e il liberato in entrambi i modi, differenza che altrove viene messa in rapporto alla diversità delle rispettive facoltà, *indriyavemattatā* (MN I 437).

Per quanto gli *arahant* differiscano fra loro per il grado di padronanza della concentrazione, dal momento che sono tali godono di una liberazione della mente che è divenuta incrollabile, *akuppā cetovimutti*. Quando la liberazione della mente è qualificata come 'incrollabile', siamo sicuramente di fronte alla meta ultima del buddhismo antico in quanto forma di liberazione che non è più temporanea.

Nel corso della storia del buddhismo, la natura della realizzazione finale divenne oggetto di controversia fra le varie scuole, alcune delle quali avanzarono l'idea di un *arahant* che può recedere dal livello raggiunto, il *parihānadharma arhant* (Abhidh-k 6.56; cfr. anche Kv-a 37). Si tratta però, con ogni probabilità, di uno sviluppo posteriore. Nei discorsi pali, qualcuno che abbia raggiunto la liberazione incrollabile della mente e la liberazione tramite il discernimento, *akuppā cetovimutti paññāvimutti*, con la conseguente eliminazione degli influssi, non può più recedere dal livello conseguito.

## 12.5 Il cammino della liberazione

I discorsi pali considerano la liberazione di un *arahant* come una manifestazione di 'retta liberazione', *sammā vimutti*, in quanto esito della coltivazione fruttuosa del nobile ottuplice sentiero e perciò stesso opposta alle modalità erronee di liberazione, *micchā vimutti*. L'ottenimento di tale retta liberazione figura all'ultimo posto di una lista di dieci qualità di un *arahant*, preceduta dai fattori del nobile ottuplice sentiero e dalla retta conoscenza, *sammā ñāṇa* (MN III 76).

Da notare che nei discorsi pali la 'retta liberazione', *sammā vimutti*, è preceduta invariabilmente dalla 'retta conoscenza', *sammā ñāṇa*, laddove negli *Āgama* cinesi prevale la sequenza

opposta. In discorsi inclusi nel *Dīrgha-āgama* (p. es. T I 57b17), nel *Madhyama-āgama* (p. es. T I 736b19) e nel *Saṃyukta-āgama* (p. es. T II 122c7) troviamo infatti la retta conoscenza posizionata all'ultimo posto, preceduta dalla retta liberazione. La stessa sequenza si ritrova nei frammenti sanscriti del *Saṅgīti-sūtra* e del *Daśottara-sūtra* (Stache-Rosen 1968: 205 e Schlingloff 1962: 25).

Secondo la spiegazione fornita dal *Madhyama-āgama* e dal *Saṃyukta-āgama*, la retta conoscenza consiste nella conoscenza retrospettiva di aver conseguito la retta liberazione (T I 736b19 e T II 198c11). La spiegazione concorda con i commentari pali, che definiscono la retta conoscenza come conoscenza retrospettiva, *paccavekkhaṇāñāṇam 'sammāñāṇaṃ' ti vuccati* (Ps I 189).

Sulla scorta di tale interpretazione, sembrerebbe effettivamente più appropriato far seguire la retta conoscenza alla retta liberazione, come difatti avviene in un altro elenco presente nei discorsi pali dove l''aggregato della liberazione', *vimuttikkhandha*, è seguito dall''aggregato della conoscenza e visione della liberazione', *vimuttiñāṇadassanakkhandha* (p. es. SN V 162). Tuttavia, lo stesso tipo di elenco fa precedere all'aggregato della liberazione l''aggregato del discernimento', *paññākkhandha*, suggerendo che, forse, i riferimenti dei discorsi pali alla retta conoscenza che precede la retta liberazione andrebbero intesi come riferimenti alla conoscenza o saggezza che sfocia nella liberazione.

Comunque si interpreti la sequenza fra retta conoscenza e retta liberazione, resta che il tipo di conoscenza o saggezza capace di condurre alla liberazione dev'essere in accordo con la realtà, *yathābhūta*, e deve generare disincanto e 'dis-passione'. Perché la conoscenza sia liberante deve basarsi sulla retta concentrazione e su una solida base di moralità, pre-

senza mentale e contenimento dei sensi. Tutti questi fattori sono necessari alla liberazione, proprio come il fogliame, i rami e la corteccia di un albero sono necessari alla maturazione del durame (AN IV 336). Tuttiavia, come precisano il *Mahāsāropama-sutta* e il *Cūḷasāropama-sutta*, nessuno di essi va confuso con la meta finale, così come il durame non può essere preso per fogliame, ramo o corteccia (MN I 197 e MN I 205). In altre parole, i mezzi non vanno confusi con il fine.

Una prospettiva complementare sui requisiti della liberazione è fornita dal *Mahāvedalla-sutta*, che elenca la retta visione, la condotta virtuosa, lo studio, la conversazione [appropriata], la tranquillità e la visione profonda come fattori che conducono alla liberazione della mente e alla liberazione tramite il discernimento (MN I 294). Forse il requisito più importante sono i fattori del risveglio, *bojjhaṅga*, il cui potenziale liberante si sprigiona con una pratica basata sul ritiro, sulla 'dis-passione' e la cessazione e che culmina nel lasciar andare (MN III 88).

Secondo un elenco di nove fattori da applicare per la purificazione presente nel *Dasuttara-sutta*, la purificazione che si ottiene con la liberazione finale richiede il passaggio attraverso sette stadi di purificazione, più la purificazione tramite il discernimento, *paññāvisuddhi* (DN III 288). Il *Sāmugiya-sutta* spiega che la purezza della liberazione, *vimuttipārisuddhi*, subentra con l'esperienza della retta liberazione, dopo aver sviluppato la 'dis-passione' e aver liberato la mente, *rajanīyesu dhammesu cittaṃ virājetvā, vimocanīyesu dhammesu cittaṃ vimocetvā, sammāvimuttiṃ phusati* (AN II 196).

Una spiegazione illuminante, poiché mostra che la 'dispassione', *virāga*, per quanto a volte compaia come sinonimo di liberazione finale, in contesti come questo designa chiaramente qualcosa che precede la vera e propria liberazione.

Difatti, un elenco di destinatari di offerte menzionate nel *Dakkhiṇāvibhaṅga-sutta* menziona esplicitamente un seguace di altra dottrina che ha raggiunto la 'dis-passione' nei riguardi della sfera sensuale, *bāhiraka kāmesu vītarāga* (MN III 255), senza implicare, evidentemente, che abbia raggiunto la liberazione finale.

Su queste basi si può capire un'affermazione dell'*Aṅguttara-nikāya* che collega la 'dis-passione', intesa come attenuarsi della passione, alla liberazione della mente, per poi istituire un collegamento fra il venir meno dell'ignoranza e la liberazione tramite il discernimento, *rāgavirāgā cetovimutti, avijjāvirāgā paññāvimutti* (AN I 61). Questa affermazione è stata a volte interpretata come un riferimento a due diversi sentieri che portano a due tipi di liberazione (cfr. p. es. Gombrich 1996: 114). Alla luce dei passi citati, tuttavia, il senso dovrebbe essere chiaro. La 'dis-passione', ossia l'"attenuarsi della passione', *rāgavirāga*, è in effetti un prerequisito per la liberazione della mente, *cetovimutti*, che abbraccia vari livelli di liberazione da raggiungersi attraverso la pratica della concentrazione profonda. Tale pratica, come suggerisce esplicitamente la descrizione classica del primo *jhāna*, richiede di ritirare l'investimento dalla sfera sensuale, *vivicc' eva kāmehi* (p. es. DN I 73).

Tuttavia, la liberazione della mente data dalla 'dis-passione', che il passo citato dell'*Aṅguttara-nikāya* presenta esplicitamente come un esito dello sviluppo della tranquillità, *samatha*, non coincide con la meta finale, essendo solo una forma di liberazione temporanea. La liberazione finale richiede il contributo addizionale della visione profonda, *vipassanā*, che porta allo sviluppo del discernimento, *paññā bhāvīyati*, e alla rimozione dell'ignoranza, *avijjā sā pahīyati* (AN I 61). Dunque, piuttosto che due diversi sentieri per due diverse mete, il

passo dell'*Aṅguttara-nikāya* descrive due aspetti complementari del sentiero verso la meta finale, uno dei quali è incapace, da solo, di condurre alla piena liberazione.

Il punto centrale resta l'eliminazione dell'ignoranza, che rende possibile essere pienamente liberati in virtù della conoscenza finale, *sammadaññāvimutta* (MN III 30). La conoscenza finale segna il conseguimento di uno stato di libertà interiore in cui l'attaccamento è completamente estinto e tutti gli influssi eliminati (SN II 54). Una simile liberazione implica la completa scomparsa del compiacimento e della passione (SN III 51). Una volta raggiunta la liberazione dovuta al non attaccamento (SN II 18), il ciclo [del *saṃsāra*] viene abbandonato per sempre (SN IV 391). In tal modo, si è ottenuta la libertà dall'essere concepiti in termini di uno o l'altro dei cinque aggregati (MN I 487), e si è pervenuti alla emancipazione dovuta alla suprema libertà dalla percezione (Sn 1071).

La suprema libertà dalla percezione non è altro che l'esperienza del *Nibbāna*, che è la 'controparte' della liberazione (MN I 304), e il 'rifugio' della liberazione (SN V 218); per cui il *Nibbāna* è il fine precipuo della liberazione (SN III 189).

Un'efficace descrizione del liberante conseguimento del *nibbāna* in quanto suprema libertà dalla percezione è data dalla *bhikkhunī* Paṭācārā, che paragona la liberazione della sua mente al *Nibbāna* della lampada che aveva appena spento (Thī 116).

Conseguire tale liberazione è giungere all'essenza stessa di tutte le cose, *vimuttisārā sabbe dhammā* (AN V 107), ed è lo scopo di tutti gli insegnamenti e le istruzioni del Buddha. Così come l'oceano ha un solo sapore, quello del sale, gli insegnamenti del Buddha hanno un solo sapore, quello della liberazione (Ud 56). Con il conseguimento della liberazione

finale, la vita religiosa è stata vissuta, ed è stato fatto ciò che andava fatto. La prospettiva di una futura nascita è stata distrutta e non si assumerà più alcuna forma di esistenza (p. es. DN I 84).

Conquistata la liberazione, il nobile discepolo ha trafitto l'enorme massa di ignoranza come un abile guerriero trafigge massicci bersagli con la sua freccia (AN II 202). La liberazione ottenuta in questo modo è come il tendale di un cocchio (SN IV 291); o come l'ultima frizione e strigliatura impartita dal domatore a un cavallo perfettamente addestrato e degno di essere messo al servizio del re (MN I 446).

Chi ha raggiunto la liberazione della mente e la liberazione tramite il discernimento ha sollevato la sbarra, ha riempito il fossato, divelto il pilastro, estratto i dardi, ammainato lo stendardo, scaricato il fardello, ed è libero da vincoli (AN III 84). La sbarra simboleggia l'ignoranza, il fossato il ciclo del *saṃsāra*, il pilastro la brama, i dardi i cinque vincoli inferiori, mentre lo stendardo e il fardello rappresentano la nozione 'io sono'.

Così come un re legittimo in possesso di tesori, di un forte esercito e di saggi consiglieri è a proprio agio ovunque nel suo reame, allo stesso modo chi ha raggiunto la liberazione dimora ovunque con mente serena (AN III 152). Dimorando sereno, è distaccato dal mondo come un loto che sorge dall'acqua (AN V 152). Puro come un loto che sorge dalle acque, libero come il vento che non si può irretire, il liberato è guida per gli altri, non avendo più bisogno di essere guidato (Sn 213).

## Elenco delle abbreviazioni

| | |
|---|---|
| Abhidh-k | *Abhidharmakośabhāṣya* |
| Abhidh-s | *Abhidhammattha-saṅgaha* |
| AN | *Aṅguttara-nikāya* |
| As | *Atthasālinī* |
| Cp | *Cariyāpiṭaka* |
| Dhp | *Dhammapada* |
| DN | *Dīgha-nikāya* |
| It | *Itivuttaka* |
| Khp | *Khuddakapāṭha* |
| Kv-a | *Kathāvatthu-aṭṭhakathā* |
| Mil | *Milindapañha* |
| MN | *Majjhima-nikāya* |
| Mp | *Manorathapūraṇī* |
| Nett | *Nettipakaraṇa* |
| Paṭis | *Paṭisambhidāmagga* |
| Peṭ | *Peṭakopadesa* |
| Ps | *Papañcasūdanī* |
| Sn | *Sutta-nipāta* |
| SN | *Saṃyutta-nikāya* |
| Spk | *Sāratthappakāsinī* |
| Sv | *Sumaṅgalavilāsinī* |
| T | Taishō |
| Th | *Theragāthā* |
| Thī | *Therīgāthā* |
| Ud | *Udāna* |
| Ud-a | *Paramatthadīpanī* |
| Vibh | *Vibhaṅga* |
| Vin | *Vinaya* |
| Vism | *Visuddhimagga* |

## Riferimenti bibliografici


Aronson, Harvey B. 1979: "Equanimity (Upekkhā) in Theravāda Buddhism", in *Studies in Pali and Buddhism*, a cura di A. K. Narain, Delhi, B. R. Publishing Corporation, pp. 1-18.

Aronson, Harvey B. 1980: *Love and Sympathy in Theravāda Buddhism*, Delhi, Motilal Banarsidass.

Aronson, Harvey B. 1984: "Buddhist and Non-buddhist Approaches to the Sublime Attitudes (brahma-vihāra)", *Buddhist Studies in Honor of Hammalava Saddhatissa*, a cura di Dhammapāla et al., Sri Lanka, University of Jayewardenepura, pp. 16-24.

Bodhi, Bhikkhu 1978: *The All-Embracing Net of Views, The Brahmajāla Sutta and its Commentaries, Translated from the Pali*, Kandy, Buddhist Publication Society.

Bodhi, Bhikkhu 1984: *The Great Discourse on Causation, The Mahānidāna Sutta and its Commentaries, Translated from the Pali*, Kandy, Buddhist Publication Society.

De Silva, Lily 1978: "Cetovimutti, Paññāvimutti and Ubhatobhāgavimutti", *Pali Buddhist Review* 3.3, pp. 118-145.

De Silva, Lily 1987: "The Buddha and the Arahant Compared (A Study based on the Pali Canon)", *Papers on Buddhism and Sri Lankan Studies in Commemoration of Gate Mudaliyar W. F. Gunawardhana*, a cura di M. H. F. Jayasuriya, Dehiwala, pp. 37-52.

De Silva, Lily 1988: "Vedanānupassanā: On the Management of Kamma", *Sri Lanka Journal of the Humanities* 14.1/2, pp. 171-178.

Gethin, Rupert 1992: *The Buddhist Path to Awakening*, Leiden, Brill.

Gombrich, Richard F. 1996: *How Buddhism Began*, London, Athlone.

Harvey, Peter 1986: "'Signless' Meditations in Pāli Buddhism", *Journal of the International Association for Buddhist Studies* 9.1, pp. 25-52.

Jayatilleke, K. N. 1980: *Early Buddhist Theory of Knowledge*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Kalupahana, David J. 1994: *A History of Buddhist Philosophy*, Delhi, Motilal Banarsidass.

Katz, Nathan 1979: "Does the 'Cessation of the World' Entail the Cessation of Emotions? The Psychology of the Arahant", *Pāli Buddhist Review* 4.3, pp. 53-65.

Matthews, Bruce 1983: *Craving and Salvation, A Study in Buddhist Soteriology*, Ontario, Waterloo, Canadian Corporation for Studies in Religion.

Nagao, Gadjin M. 1980: "Tranquil Flow of Mind: An Interpretation of Upekṣā", *Indianisme et Bouddhisme*, Louvain-la-Neuve, Institut Orientaliste, pp. 245-258.

Ñāṇaponika Thera 1983: *Contemplation of Feeling*, Kandy, Buddhist Publication Society.

Ñāṇaponika Thera 1986: *The Roots of Good and Evil*, Kandy, Buddhist Publication Society.

Ñāṇaponika Thera 1993: *The Four Sublime States*, Kandy, Buddhist Publication Society.

Ñāṇaponika, Thera e Bodhi, Bhikkhu 2000: *Numerical Discourses of the Buddha*, Delhi, Vistaar Publications.

Pāsādika, Bhikkhu 1990: "Zu den Zitaten in Yaśomitra's Abhidharmakośavyākhyā*", Ānanda: Papers on Buddhism and Indology*, a cura di Y. Karunadasa, Colombo, Felicitation Volume Editorial Committee, pp. 22-32.

Premasiri, P. D. 1981: "The Role of the Concept of Happiness in the Early Buddhist Ethical System", *Sri Lanka Journal of the Humanities* 7, pp. 61-81.

Schlingloff, Dieter 1962: *Dogmatische Begriffsreihen im Älteren Buddhismus I*, Berlin, Akademie Verlag.

Skilling, Peter 1994: "Vimuttimagga and Abhayagiri: The Form-aggregate According to the Saṃskṛtāsaṃskṛta-viniścaya", *Journal of the Pali Text Society* 20, pp. 171-210.

Stache-Rosen, Valentina 1968: *Dogmatische Begriffsreihen im Älteren Buddhismus II*, Berlin, Akademie Verlag.

Stoler Miller, Barbara 1979: "On cultivating the immeasurable change of heart: The Buddhist brahma-vihāra formula", *Journal of Indian Philosophy* 7.2, pp. 209-221.

Wogihara, Unrai 1971: *Sphuṭārthā Abhidharmakośavyākhyā by Yaśomitra*, Tokyo, Sankibo.

Wynne, Alexander 2002: "An Interpretation of 'Released on both Sides' (*Ubhato-bhāga-vimutti*) and the Ramifications for the Study of Early Buddhism", *Buddhist Studies Review* 19.1, pp. 31-40.

# Indice analitico


acqua, similitudine dell' ..... 4
Adhimutta ..... 12
ahiṃsā..... 42
Ajita Kesakambalī ..... 9
Alagaddūpama-sutta ..... 11
alimenti ..... 8
ālokasaññā ..... 56
Ānanda..... 22
Anaṅgana-sutta..... 140
Ānāpānasati-sutta.. 72, 119, 159
Anattalakkhaṇa-sutta ..... 138
Āneñjasappāya-sutta ..... 11, 121, 155, 157
Aṅgulimāla..... 84, 107
annichilazionismo ..... 8
Anuruddha ..... 55, 66, 134
arahant ....5, 20, 39, 56, 84, 101, 111, 114, 162
Araṇavibhaṅga-sutta..... 105
Ariyapariyesana-sutta..... 19
armamentario, similitudine dell' ..... 42
assetato, similitudine dell' .. 16
automortificazione ..... 107

Bahuvedanīya-sutta ..... 110
bambino, similitudine del ... 29, 43, 70
bastoncini per accendere il fuoco, similitudine dei ... 78
bevanda velenosa, similitudine della ..... 16
benevolenza .....52, 115, 149

bhaṅga-ñāṇa ..... 96
Bhayabherava-sutta ..... 125
bivio, similitudine del ..... 69
Bodhirājakumāra-sutta ..... 106
bolle, similitudine delle ..... 77
Brahmajāla-sutta..... 24, 86, 30
brahmavihāra 31, 115, 117, 148, 151
Brahmāyu-sutta ..... 27
brama sensuale ..... 7, 12, 21
buoi, similitudine dei ..... 28

Cakkavattisīhanāda-sutta30, 49
cane, similitudine del ..... 12, 21
carboni ardenti, similitudine dei ..... 21
cavallo, similitudine del ..... 170
cessazione 33, 95, 110, 133, 145, 150, 155, 167
Chachakka-sutta ..... 93
chi ? ..... 17, 85
chirurgo, similitudine del ..... 6
cocchio, similitudine del ..... 42
compagno, similitudine del ... 6
compassione .....52, 115, 151

coniglio, similitudine del ..... 3
corrente, similitudine della ... 4
Cūḷa-assapura-sutta..... 45
Cūḷadukkhakkhandha-sutta.107
Cūḷakammavibhaṅga-sutta . 48
Cūḷasāropama-sutta ..... 167
Cūḷataṇhāsaṅkhaya-sutta.... 24
Cūḷavedalla-sutta ..... 92, 96

Dakkhiṇāvibhaṅga-sutta .. 168
dardi, similitudine dei ..... 170

Dasuttara-sutta ..... 17, 144, 167
deserto, similitudine del ..... 69
determinismo ..... 83
Devadaha-sutta ..... 107, 121
Dhammacakkapavattana-sutta .. ..... 128
dhammacārī..... 103
dhammarāga..... 29
Dhamm' uddhacca ..... 62, 65
Dhātuvibhaṅga-sutta ... 14, 122
'dis-passione' ..... 14, 22, 32, 99, 11, 113, 119, 121, 167
domatore, similitudine del 144, 170
dukkha ..... 3, 11, 19, 21, 35, 44, 82, 88, 93, 97, 110, 114, 123, 129, 138

elefante, similitudine dell' . 120
emozione ..... 76, 91
entrata nella corrente .. 39, 43, 68, 73, 162
erba, similitudine dell' .. 19, 77

fardello, similitudine del ..... 3
fattori del risveglio .. 21, 37, 58, 72, 118, 126, 153, 159, 167
fede ..... 74, 162
fico rampicante, similitudine del ..... 47
fiume, similitudine del ... 77, 84
fossato, similitudine del ..... 170
freccia, similitudine della ... 79, 85, 170
fuoco, similitudine del 22, 26, 52, 104

Girimānanda-sutta..... 36
Godhika ..... 156
guerriero, similitudine del 170

ignoranza .. 5, 10, 15, 19, 56, 79, 90, 114, 137, 141, 156, 164, 168
impedimenti 45, 54, 56, 60, 66, 135
impermanenza .... 33, 35, 94, 98, 119, 138
Indriyabhāvanā-sutta..... 112
influssi..... 63, 66, 91, 101, 130, 138, 162, 169
intenzione scorretta ..... 41
irritazione ..... 43, 47, 52, 117

jhāna... 29, 47, 58, 109, 110, 114, 122, 123, 145, 149, 151,163, 164, 168
Jīvaka-sutta ..... 53, 116

Kandaraka-sutta..... 107

Kaṅkhārevata ..... 73
karma ..... 4, 83, 142
kasiṇa ..... 146, 154
Kāyagatāsati-sutta ..... 81

Lakkhaṇa-sutta ..... 48
lampada, similitudine della . 16, 78, 169
lebbroso, similitudine del ... 22, 104
legno di una pira, similitudine del ..... 46
liuto, similitudine del ..... 61
locanda, similitudine della . 77
loto, similitudine del .. 19, 164, 170
luce, percezione della ..... 56
luna, similitudine della . 3, 153

Māgandiya-sutta ..... 22
Mahādukkhakkhandha-sutta ... 18, 96, 104
Mahāhatthipadopama-sutta ..... 117
Mahāmaluṅkya-sutta ..... 43
Mahāmoggallāna..... 24
Mahānidāna-sutta..... 85, 89, 97, 164
Mahāparinibbāna-sutta ..... 70
Mahāsaccaka-sutta 48, 56, 130
Mahāsakuludāyi-sutta..... 144
Mahāsaḷāyatanika-sutta ..... 94
Mahāsāropama-sutta ..... 166
Mahāsīhanāda-sutta... 117, 131
Mahāsuññata-sutta ..... 156
Mahātaṇhāsaṅkhaya-sutta .... 2
Mahāvedalla-sutta ..... 166
maiale, similitudine del ..... 55
malattia ..... 6, 47, 155
Māra ..... 24, 58, 69, 155
messaggeri, similitudine dei ... 125

monarca universale ..... 119
mondano ..... 82, 99, 149
montagna, similitudine della .. 131

Nibbāna ..... 19, 36, 109, 125, 132, 162, 168
no c' assa ..... 10, 14
nobile ottuplice sentiero .... 20, 38, 41, 93, 125, 164
nobile verità, seconda ..... 15
nobile verità, terza ..... 19
nobili verità, quattro ... 40, 109, 127
non-esistenza ..... 7, 11, 13, 84
non-ritorno ..... 29, 43, 62, 121, 148, 152
non-sé ..... 35, 89, 154, 156

occhio del Dhamma ..... 74
oceano, similitudine dell' .... 78, 168
ombra, similitudine dell' ..... 78, 103
opinioni ..... 2, 8, 10, 19, 26, 28, 83, 140
origine dipendente .. 16, 33, 75,

86, 92, 140

oro, similitudine dell' ... 47, 60, 66, 70, 118

Pañcattaya-sutta ..... 12
Paṭācārā ..... 168
Pāṭika-sutta ..... 148
passione sensuale ..... 26, 32, 39

paura ..... 12, 27, 74, 124
pesce, similitudine del ..... 3, 5
piaceri sensuali ..... 18, 20, 21, 26, 32, 103
pilastro, similitudine del ..... 9, 12, 169
pira funeraria, similitudine della ..... 46
pittore, similitudine del ..... 26
pioggia, similitudine della 107
Potaliya-sutta ..... 21
pozzo, similitudine del 20, 132
prigione, similitudine della 47
Puṇṇovāda-sutta..... 116
purificazione ..... 38, 101, 166

ramo, similitudine del ..... 155, 166
rampicante, similitudine del .... 4, 47
Raṭṭhapāla-sutta ..... 6
re, similitudine del .. 7, 106, 169
rete, similitudine della ..... 2, 29
retta conoscenza ..... 164, 165
Revata ..... 73

Saccaka ..... 48
Sakka ..... 23, 72
Sakkapañha-sutta ..... 45, 72
Saḷāyatana-sutta..... 112
Saḷāyatanavibhaṅga-sutta .. 91, 143
Sāleyyaka-sutta ..... 44
Salla-sutta ..... 78
Sallekha-sutta ..... 42
sale, similitudine del ..... 83
Samaṇamaṇḍika-sutta ..... 47
Sāmaññaphala-sutta .. 9, 65, 69
samatha .....31, 62, 93, 167
Sampasādanīya-sutta ..... 73
Sāmugiya-sutta ..... 166
Sandaka-sutta ..... 9
Saṅgīti-sutta..... 8, 143
Sāriputta .....12, 66, 110, 115
sarta, similitudine della ..... 3
satipaṭṭhāna 21, 72, 88, 133, 146
Satipaṭṭhāna-sutta ... 21, 31, 50, 57, 87, 89, 93, 95, 133, 146
sbarra, similitudine della ... 169
schiavitù ..... 28, 65
scimmia, similitudine della ... 4
sé, nozione del ..... 76
Sīha, generale ..... 11
Sīhā, monaca ..... 27
servo della brama ..... 7
sete di potere ..... 7
sole, similitudine del .... 57, 152
Soṇa..... 61
sonno ..... 56
stella, similitudine della ..... 152
stendardo, similitudine dello .. 169

Subhadda ..... 70
Sudinna..... 64
suicidio ..... 15
sukha ..... 100
Susīma-sutta ..... 162

tendenze latenti .. 29, 43, 82, 89
tetto, similitudine del ..... 49
torcia, similitudine della ..... 21
trombettiere, similitudine
del ..... 151

uccello, similitudine dell' .... 21
uomo innamorato,
similitudine dell' ..... 120

Vatthūpama-sutta ..... 45
vento, similitudine del ... 4, 65,
169
Verañja ..... 11
vincoli ....10, 28, 43, 62, 68, 152,
169
violenza ..... 36, 41
virāgā ..... 37, 166
visitatori, similitudine dei ... 77

Yamaka ..... 11
yoniso manasikāra .. 31, 71, 135
Yuganaddha-sutta ..... 62