



MICHAEL FUSS

Il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza. Tecniche meditative e pratiche ascetiche

La quarta «nobile verità», l'ottuplice sentiero (Ariya-ashtangika mārga), esprime il carattere specificamente religioso dell'analisi esistenziale che il Buddha ha voluto offrire al mondo. Proponendo un cammino ascetico che ognuno deve percorrere per la propria liberazione, la quarta verità prende ugualmente distanza sia dall'opinione che la visione del mondo buddhista sia frutto di una condotta stoica, quindi un sistema filosofico senza impegno religioso, sia dal fraintendimento del nirvāna come una realtà trascendentale al di là dell'impegno conoscitivo. Al silenzio apofatico della terza «nobile verità» sulla meta finale della vita corrisponde un silenzio altrettanto apofatico sull'uomo, in quanto la sua vera natura rimane sottratta alla vista sotto le sembianze delle vicende quotidiane:

Questa, o monaci, è la Nobile Verità circa il cammino (maggā) alla soppressione del dolore: è l'augusto ottuplice sentiero (cammino medio), e cioè: retta visione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retti mezzi di vita, retto sforzo, retta presenza mentale, retta concentrazione[1].

Percorrendo la propria strada, l'uomo sviluppa l'anelito dell'infinito; incontrando se stesso, ha bisogno di morire alle tante illusioni che lo tengono prigioniero. A prima vista, il cammino non è nulla di speciale; è un cammino medio, equilibrato, in linea con l'esperienza personale del fondatore. Si tratta di evitare gli estremi di una vita troppo lussuosa e comoda, ma altrettanto di una mortificazione esagerata. Anche in prospettiva metafisica, il Buddha si è ugualmente astenuto sia dalla rivelazione di verità oggettive a prescindere dall'esperienza personale, sia dall'escogitare una filosofia slegata dalla pratica esistenziale. Come tutti i sistemi



religiosi dell'Oriente, anche il buddhismo si basa su un'ontologia dinamica finalizzata alla liberazione: «strada facendo» l'uomo è sfidato ad aprirsi progressivamente alla realtà, oltrepassando il dualismo dell'«io e mio» causato da ignoranza e passioni[2]. Il cammino di purificazione o di meditazione corrisponde al passaggio salvifico da un'auto-coscienza egocentrica alla coscienza del sé.

Motivi di spazio ci impediscono di spaziare su tutte le forme di meditazione che la ricca tradizione buddhista ha sviluppato e oggi offre spontaneamente agli occidentali attirati dal silenzio e dalla loro estetica. Mentre lo zen e le pratiche tantriche di visualizzazione (mandala) costituiscono forme particolari che senza ricorso alle ricche culture religiose di Cina, Corea, Giappone o Tibet (taoismo, shintoismo, sciamanismo, tradizioni autoctone) non possono essere apprezzate e quindi restano difficilmente trasferibili senza riflettere sulle implicazioni dei processi d'inculturazione, vale la pena entrare nell'insegnamento originale del Buddha che a oggi determina la ricchezza spirituale di quell'affascinante «religione non religiosa», costituendo il nucleo anche delle forme di meditazione posteriori.

1. Meditazione è via di santificazione

Sorprende che il buddhismo non conosca una parola specifica e tecnica che possa descrivere gli esercizi spirituali per cui è particolarmente stimato. Con «meditazione» si traduce il termine bhāvanā che significa maturazione o sviluppo e racchiude anche il vasto campo semantico di «cultura», nel senso di una coltivazione delle relazioni individuali e sociali. Da questo punto di vista si dovrebbe accostare il termine al latino «e-ducare» come uno sviluppo organico delle virtù e capacità latenti nel soggetto piuttosto che un'imposizione dall'esterno della volontà del pedagogo. «Meditazione» non rimane confinata alla sola dimensione spirituale; essa mira a plasmare una personalità matura, «di cultura»,



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

che dilata i propri valori alla società in cui vive. Sotto questo profilo s'intende l'aggettivo «nobile» (ariya) che il Buddha applica agli elementi essenziali del suo sentiero: le «quattro nobili verità», il «nobile ottuplice sentiero». La coltivazione spirituale caratterizza la nobiltà della persona. Nel contesto culturale dell'epoca in cui i brahmini, sacerdoti della religione vedica, pretendevano il loro primato sociale quale prerogativa naturale della loro appartenenza alla razza ariana, il Buddha dichiara la nobiltà – e viene per questo considerato eterodosso dalle autorità religiose – frutto di un deciso progresso spirituale, aperto a tutti. «Uomo, diventa quello che sei», potrebbe essere l'imperativo spirituale del suo messaggio. La meditazione, come sviluppo integrale della personalità non si limita, perciò, solamente alle tecniche spirituali. Svolgendo le proprie attività quotidiane, viaggiando sui mezzi urbani o seduta davanti agli schermi delle realtà virtuali, ogni persona può coltivare la reale consapevolezza di quello che è in un determinato momento. Pur proponendo con tutto il rigore la meditazione seduta, idealmente nella posizione del loto, lo zen paradossalmente insegna che si può star «seduti» anche camminando, essendo consapevole del fatto che l'uomo, in ogni istante e in qualsiasi posizione, si trova di fronte al muro della propria limitatezza. Siccome la meditazione non è confinata ai soli tempi forti del ritiro in un ambiente monastico o centro di spiritualità, sarebbe meglio accostare bhāvana al concetto tradizionale cristiano di una «santificazione della vita». In effetti, chi seriamente intraprende il progetto di meditazione secondo una delle tradizioni buddhiste, realizzerà presto che non si tratta di un semplice antidoto calmante contro lo stress o la noia della vita, ma di un'esigente trasformazione dell'intera personalità. La meditazione non implica una fuga mundi, ma, al contrario, attraverso la visione della vanità della propria vita (horror vacui) conduce a una nuova missione verso il mondo nella libertà di autentica com-passione.



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

A questo punto si nota che la «nobile verità» sull'ottuplice sentiero comprende l'intero cammino salvifico, coinvolgendo al massimo tutte le facoltà morali, volitive e spirituali. La serietà di questo ambizioso progetto di voler sradicare dal proprio carattere qualsiasi forma di attaccamento a un'autonomia dell'ego lascia comprendere la profonda stima che aveva indotto il teologo Romano Guardini (1885-1968) ad apprezzare il Buddha che «non ha solo voluto divenire migliore o trovare la pace distaccandosi dal mondo, ma ha messo mano all'impresa inaudita di travalicare i limiti dell'esistenza umana pur rimanendovi dentro»[3]. Analogo al termine inglese way of life che indica al contempo una filosofia e uno stile di vita, il cammino meditativo è simultaneamente rivelazione-attuazione del carattere esistenziale dell'uomo. Il sentiero è un evento dinamico in cui attività umana e gratuità salvifica s'incontrano, un autentico cammino di conversione e di salvezza:

Come la luce compie quattro funzioni nello stesso momento – brucia lo stoppino, bandisce le tenebre, crea chiarezza e consuma l'olio –, così la comprensione del sentiero realizza simultaneamente le quattro verità: svuota la sofferenza [dukkha], penetrandola; svuota l'origine della sofferenza, superandola; completa il sentiero, sviluppandolo; raggiunge la liberazione, attuandola[4].

Nella complessità dei suoi elementi, l'ottuplice sentiero è diviso secondo tre principali intenti. Sulla base di una vita secondo i valori etico-morali si sviluppa una consapevolezza contemplativa che a sua volta lascia spazio alla saggezza illuminata. Ovviamente, la prassi è più sincronica di quanto lo schema seguente lasci intuire:

1) Il nobile gruppo relativo alla moralità (sīla):



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

- retta parola: dire sempre la verità; usare parole adatte a far regnare l'amore, l'amicizia, l'armonia; esprimersi con dolcezza, cortesia; parlare solo per dire cose utili e sensate;
- retti mezzi di vita: implica l'esercizio di mestieri e di attività compatibili con la dottrina buddista;
- retta azione: non rubare, non distruggere la vita, non avere relazioni sessuali illegittime, aiutare gli altri a vivere felici.

2) Il nobile gruppo relativo alla concentrazione (samādhi):

- retto sforzo: impiego delle capacità individuali per eliminare il male; per impedire il sopraggiungere di nuove tendenze cattive; per suscitare e sviluppare le buone qualità;
- retta presenza mentale: il costante pensiero della transitorietà del mondo fenomenico e dell'inesistenza dell'Io; ricerca di una piena padronanza di sé;
- retta concentrazione: esercizio mentale che, attraverso successivi gradi di raccoglimento, conduce alla cessazione della coscienza e della sensibilità.

3) Il nobile gruppo relativo alla saggezza (prajñā):

- retta visione: comprensione delle «quattro nobili verità»;
- retto pensiero: distacco e rinnegamento completo di se stessi; pensieri di amore e compassione per tutti gli esseri.

Questi esercizi che peraltro trovano corrispondenza nei tre modi con cui tradizionalmente si distingue la mistica teista (via purgativa, via illuminativa e via unitiva[5]), conducono, attraverso l'esperienza dello svuotamento mistico, a un'autentica meta-noia dell'intera personalità. Integrando gli impulsi di compassione (sīla) nella presenza mentale e la conseguente gestione della vita (samādhi), la persona è disposta a lasciarsi «verificare» e «gratificare» da una realtà verso cui tende l'anelito del sentiero ascetico. La dinamicità dei processi

d'introspezione permette lo spontaneo manifestarsi di una saggezza (prajñā) che si può solo accogliere, paragonabile alla delizia di un frutto che di molto oltrepassa l'arduo lavoro del coltivatore:

Una vita ordinata, dedita allo studio e alla meditazione, mette in moto il processo. Nel corso di questo, si scorge la natura delle inclinazioni dei processi psichici, che così cessano, e lo spirito diventa spontaneamente passivo e rilassato. A questo punto, si realizza l'intuizione trasformante e tutte le impurità sono distrutte. Il nirvāna è l'indispensabile «fattore presente» in questo evento... grazie al quale ci si disfa dell'egoismo o dell'auto-centrismo... Questo evento liberatorio è possibile perché la «realtà ultima non causata» è un fattore sempre presente, anche se non considerato come «attore» partecipante all'evento stesso[6].

2. La prassi meditativa

L'antica tradizione buddhista fa riferimento a due forme di meditazione. La prima, comune a molte altre tradizioni ed ereditata dal Buddha dalle pratiche dei suoi primi maestri nella foresta indiana, è la concentrazione (samādhi), ossia la fissazione dell'attenzione su un oggetto visivo o mentale. La mente non distratta raggiunge gradualmente uno stato di tranquillità interiore (samatha), precondizione necessaria per sintonizzare la coscienza con la sapienza del nirvāna che non sarebbe altro che l'intuizione della realtà in sé, senza alcun offuscamento o impedimento:

Il Beato parlò: «O monaci, la concentrazione mentale sviluppate. Colui che è concentrato conosce le cose come sono realmente»[7].

Per motivi metodologici si potrebbero distinguere i due modi di concentrazione terrena e ultra-terrena (spirituale); in realtà essi puntano all'unica consapevolezza



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

dell'assoluta gratuità della chiara visione. La concentrazione non è acquisizione umana, ma una liberazione che si attua da sola:

Vi dico, o monaci, che ci sono due modi della retta visione: la convinzione che sia propizio dare elemosine e offerte, che le azioni, siano buone o malvagie, porteranno frutto e saranno seguite da risultati... questa, o monaci, è una visione che, pur soggetta a imperfezioni, è meritevole, comporta frutti terreni e produce risultati buoni. Ma, al contrario, tutto quanto collegato con la saggezza, con la penetrazione, con la retta visione in connessione con il Sentiero – percorrendo l'augusto Sentiero, questo viene chiamato la vera visione ultra-terrena, che non è di questo mondo, ma al di sopra di questo mondo e connessa con il Sentiero[8].

Questi e altri testi canonici determinano il sottile discernimento spirituale tra azioni meritevoli e l'assoluta gratuità della saggezza che non è da considerare minimamente un risultato dell'ascesi. Varie volte il Buddha esorta i suoi discepoli ricordando che la propria illuminazione non è da considerare in connessione con i più sublimi stati di estasi, ma come una gratuità inspiegabile che si concede all'improvviso.

Lo stesso vale ancora di più per la seconda forma di meditazione, la prassi della presenza mentale (vipassanā), sviluppata e praticata personalmente dal Buddha:

In questo corpo della misura di un braccio, fornito di percezione e di mente, io indico il mondo, l'origine del mondo e la via che conduce alla dissoluzione del mondo[9].

Con l'osservazione attenta dei propri processi psico-somatici la persona raggiunge un'auto-coscienza che rompe con l'illusione di un'individualità ben circoscritta. In realtà, l'individuo si ritrova nella più universale interdipendenza di tutti gli elementi, e quello che si trova nel corpo, è identico a tutta la realtà.



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

Senza una posizione meditativa formale, bisogna prestare «attenzione» a qualsiasi evenienza della propria vita osservandone le condizioni e conseguenze. Il manuale canonico del Mahāsattipatthāna Suttanta indica quattro campi di minuziosa analisi, a partire dal corpo fisico:

Un monaco che vada o che venga... che mangi o beva, che mastichi o che gusti, che si vuoti di feci o di urina, che stia, sieda, si addormenti o si svegli, egli realizza ciò che fa.

Più sottile è l'esame attento delle sensazioni e processi mentali:

«Sperimento una sensazione piacevole». ...Il monaco dimora osservando il sorgere ed il trapassare degli elementi nella sensazione. – Con mente passionale realizza: «La mente è passionale... Così è la mente», e pertanto in lui questa consapevolezza è di fondamento, perché a lui è base di sapere, è base di più alta consapevolezza. Ed egli vive libero...

Infine, vanno analizzate le disposizioni psicologiche e spirituali, le più sublimi forme di attaccamento al mondo o al proprio egoismo, dando seguito alla coltivazione di virtù altruiste nonché alla penetrazione interiore («gustare») delle «quattro nobili verità».

Questo cammino purificativo verso una piena consapevolezza della relatività della propria esistenza ha come scopo la distruzione della pur minima idea di un elemento permanente o costitutivo di individualità. Tutto, la propria personalità inclusa, si trova in continuo cambiamento, essendo passivamente soggetto del nascere e scomparire di cause ed effetti (karma). Mentre i condizionamenti psicofisici si annullano, irrompe il risveglio a una beatitudine indicibile, non più causata, ma liberamente infusa nella mente: l'illuminazione:

Come un uomo che introduce una lampada in una casa buia e la lampada introdotta disperde il buio, produce chiarezza, fa apparire la luce e rende



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

nitide le forme delle cose, così quando la comprensione nasce essa disperde il buio dell'ignoranza, produce la chiarezza di chiara conoscenza, fa apparire la luce della conoscenza e rende chiare le nobili verità. Allora colui che attua la meditazione vede attraverso la giusta comprensione l'impermanenza, il dolore e il non-sé (anicca - dukkha - anatta). Così, l'illuminazione è un segno distintivo della comprensione[10].

A questo punto si rivela l'antropologia buddhista che sta alla base delle pratiche spirituali. Con l'impermanenza (anicca), sofferenza-frustrazione (dukkha), non-sé (anatta) il Buddha, sempre parlando in chiave soteriologica, ha identificato tre caratteristiche fondamentali (tilakhana) dell'uomo che convergono nell'affermare, da diverse angolature, la precarietà e provvisorietà della vita. Prendendo una analogia dalla terminologia giudeo-cristiana, più familiare agli occidentali, si potrebbe parlare della creaturalità, cioè del non-autopossesso dell'uomo[11], in quanto questi è la realtà fondamentale profondamente insita in ogni esperienza umana, ma raramente presente in modo esplicito nelle vicende quotidiane. La meditazione vipassanā intende accompagnare la persona fino alla piena consapevolezza che la vita è in continuo mutamento, dolorosa, non autonoma. Non si trova quindi un nucleo fisso della personalità che sarebbe eterno o libero da imperfezioni e sofferenze. Diventando consapevole della propria creaturalità, l'uomo giudeo-cristiano riconosce il Creatore facendo ricorso alla continuità dell'opera creativa, mentre il buddhista, non varcando la soglia della trascendenza, spiega la gratuità della vita con l'interdipendenza di tutte le forme d'esistenza e la legge del karma. Nonostante le differenze essenziali su questa profondità mistica, rimane terreno comune la ferma convinzione che l'uomo non è padrone di se stesso e quindi ogni attaccamento a un egoismo sarebbe contrario alla sua vera natura.

Su questa base si raggiunge lo stato di arahat («santo»), nel Theravada, o del bodhisattva («essere in via di illuminazione»), secondo il Mahāyāna. Comune alle due figure di persona realizzata sono, quasi come stati di estasi mistica, le «dimore celesti» (brahmavihāra) delle quattro virtù altruiste. La coltivazione di amore (metta), compassione (karunā), simpatia (muditā), equanimità (upekkhā) verso tutti gli esseri procura una nuova «dimora» etico-spirituale a chi ha lasciato la casa delle vecchie abitudini. La preghiera del Metta-sutta[12], «siano felici tutti gli esseri, abbiano pace e siano di animo lieto», esprime un contesto universale di benevolenza a cui l'individuo si conforma con il proprio impegno. Da questo spirito sereno di misericordia è nato il movimento dei «buddhisti impegnati» per un'autentica promozione umana, formativa e sociale di fronte ai conflitti del nostro tempo. Collegando i brahmavihāra con l'impegno concreto, il noto monaco Thich Nhat Hanh (1926-) ha fondato il suo movimento «inter-essere»[13] per giovani europei, rivelando che l'altruismo buddhista non si poggia su una rivelazione divina ma sull'interdipendenza degli esseri la cui trama viene vivificata non dagli egoismi, ma dalla reciproca compassione.

3. Un compendio ascetico: il Visuddhimagga

Mentre nella maggior parte dei libri l'ottuplice sentiero viene qualificato con l'aggettivo «retto» (pali: sammā), lo studioso e lama occidentale Anagarika Govinda (Herbert Günther, 1898-1985) lo traduce con «perfetto» per rendere il significato originario del compimento del cammino. Comunque, bisogna distinguere con tutta chiarezza, da un versante, l'orgoglio di un auto-perfezionamento o di una conquista del nirvāna quale risultato quasi «automatico» della propria ascesi meditativa – il che sarebbe decisamente contrario all'esperienza buddhista – e, dall'altro versante, il senso di perfezione come massima realizzazione della propria conformità con la

realtà di cui è espressione l'affermazione del Buddha nel momento culminante della sua carriera:

È compiuta la vita pura, è stato fatto quel che doveva esser fatto, non ci sarà qui un'altra esistenza![14].

Non sembra azzardata, perciò, la preferenza dell'aggettivo «vero» come traduzione del vasto campo semantico di sammā, nel senso che l'intento dinamico di vivere sempre di più in corrispondenza con la realtà (il magis ascetico) implica un progressivo «divenire meno»[15], una purificazione e trasparenza esistenziale.

In questa salita verso la santificazione quale condizione di pura attesa, bisogna accennare al Visuddhimagga (Il cammino della purificazione), maestosa enciclopedia spirituale sulla via interiore compilato da Buddhaghosa (V sec. d.C.) dall'antico materiale canonico la cui autorevolezza è ancora oggi indiscussa. Incorniciato da due strofe paradigmatiche, la liberazione si presenta come una purificazione interiore con risvolti sulla condizione di tutto il mondo:

*Groviglio interno e groviglio esterno,
esseri intricati in un groviglio!
Questo ti chiedo, o Gotama:
«Chi districherà questo groviglio?»...
L'uomo saggio, saldo nel retto comportamento [sīla],
colui che coltiva mente [samādhi] e conoscenza [prājñā],
L'asceta zelante e prudente:
colui districherà il groviglio[16].*

Questo autorevole manuale di ascetica presenta il nirvāna, quasi in un gioco di parole, non come liberazione (vimutti)[17], ma come purezza (visuddhi). Di conseguenza, l'intero cammino meditativo viene considerato in chiave di una graduale purificazione, permettendo perfino la traduzione dell'aggettivo «retto»

con «puro». La santificazione della vita viene paragonata alla bonifica di un groviglio che tiene imprigionato sia l'individuo che il mondo intero in un fitto reticolato di passioni ed egoismi. Praticando assiduamente la «via della purezza», l'ottuplice sentiero conduce verso la radura della chiara visione. Anche molte altre parabole della letteratura buddhista evidenziano l'ascesi come un deciso discernimento degli spiriti che taglia con lama affilata il dominio dell'ignoranza:

Come un raccoglitore di cereali avendo preso con la mano sinistra un fascio di cereali e avendo una falce nella mano destra, con la falce (lo) taglia, così lo yogāvacara [colui che attua la meditazione] preso possesso della mente con l'attenzione, taglia via gli obnubilamenti con la comprensione. Così il considerare è il segno distintivo dell'attenzione e il tagliar via quello della comprensione[18].

4. L'esperienza liberante del nirvāna

Ma come si potrebbe descrivere la meta finale dell'ascesi, il nirvāna? Probabilmente la più grande difficoltà per gli occidentali è stato l'accostamento del nirvāna a una realtà trascendentale e, di conseguenza, la falsa antinomia tra un Dio personale e il «nulla», magari inteso in linea con un nichilismo filosofico. Al contrario, va precisato che il nirvāna si colloca unicamente in una prospettiva soteriologica e non ontologica. Il Buddha ha sempre respinto le speculazioni metafisiche dei maestri indiani, sottolineando il carattere esclusivamente soteriologico del suo approccio. Perciò, nirvāna non indica una realtà trascendentale, neanche uno stato al di là del mondo, ma piuttosto un processo etico di svuotamento all'interno della persona umana. Etimologicamente, la parola nir-vāna equivale al latino non-vanitas, con il significato dell'estinzione della vanità e l'apparire simultaneamente della realtà[19]. Tradotto generalmente con



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

«l'estinzione», va comunque precisato il senso intransitivo del termine; non è il vento o un agente esterno che estingue la fiamma, ma la stessa fiamma si spegne per mancanza di combustibile. Perciò la manifestazione del nirvāna è irrevocabilmente legato allo scomparire di un «sé» illusorio, senza esserne condizionato come risultato automatico o logico. Non si può attivamente o a causa dei propri meriti «entrare» nel nirvāna; l'orizzonte dell'ultima liberazione si «concede» gratuitamente a chi è in pura attesa. In molte occasioni il Buddha ha precisato che non si può considerare il nirvāna un premio meritato, per esempio alla fine di una dura vita monastica. Il linguaggio dottrinale parla di «tre portali» attraverso cui si intravede il nirvāna: è senza forma, non-originato, non-condizionato. Nella sua trasparenza, il nirvāna viene descritto come «pace», «serenità», «liberazione», «purezza».

Il nirvāna può essere appreso soltanto con un'esperienza mistica; è una metafisica apofatica portata al suo estremo. Le stesse «quattro nobili verità» sono da ritenere «vuote», perché non esiste né il percepire e agire del soggetto, né l'esercitarsi sul cammino della liberazione, essendo perfino la presenza mentale «pura» da ogni intenzione di liberazione. Altrimenti, come si potrebbe comprendere il versetto culminante del Visuddhimagga che elogia la vacuità quale verità ultima?

Sofferenza [dukkha] c'è, ma non chi soffre.

Ci sono azioni [karma], ma non chi s'adopera.

Nirvāna c'è, ma non l'uomo che lo raggiunge.

Il sentiero c'è, ma non chi lo percorre[20].

Con sapienza acuta il noto maestro thailandese Buddhādāsa (1905-1993) ha saputo riportare tale complessità concettuale delle dottrine buddhiste all'essenziale: «Il cuore del buddhismo è la fine dell'egoismo», condensando il percorso dinamico delle «quattro nobili verità» in una semplice formula meditativa:



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

Conoscere l'egoismo, conoscere la causa dell'egoismo, conoscere la fine dell'egoismo, conoscere la via che conduce alla fine dell'egoismo[21].

In ultima analisi, nirvāna si lascia forse esprimere con il simbolo del diamante il cui valore risplende nella più assoluta purezza, rendendolo trasparente al massimo per una luce che non è la propria. Tale dialettica spirituale tra l'origine terrena, la coltivazione meditativa e l'anelito verso una libertà che avvolge l'esistenza umana, si riassume anche nell'immagine del loto a cui il Buddha stesso ha paragonato il sorgere dell'illuminazione a compimento del proprio cammino meditativo:

Il brahmino Dona vide il Buddha seduto sotto un albero... e gli chiese: «Saresti per caso un dio [deva]?» – «No, brahmino, non sono un dio». – «Allora saresti un angelo [gandhabha]?» – «No davvero, brahmino». – «Allora saresti uno spirito [yakkha]?» – «No, non sono uno spirito». – «Allora saresti un uomo [manussa]?» – «No, brahmino». – «E allora, cosa saresti?». – «O brahmino, come il fiore di loto, azzurro, rosso o bianco, nato nell'acqua, cresce nell'acqua, svetta sullo stelo fuori dall'acqua senza esserne lambito, così pure io, nato nel mondo e cresciuto nel mondo, ho vinto il mondo. Vivo senza essere toccato dal mondo. Ricordati che sono Buddha»[22].

Ribadendo una propria esistenza sui generis, ugualmente distante da una natura umana ordinaria o divinizzata, il Buddha descrive lo stato dell'illuminato con la tranquilla serenità del fiore di loto, lasciando intuire che lo stesso fiore non esiste che in una forma di pro-esistenza, vivendo da e per naturale interdipendenza. Inoltre – e questa domanda interpella ancora di più il dialogo interreligioso – sembra evidente che nessun fiore sboccia nella sua bellezza senza un raggio di luce proveniente da una fonte che lo stesso fiore non ha prodotto. Come spiega la tradizione buddhista il cammino di meditazione senza ricorrere a una sapienza



ultra-terrena in cui «viviamo, ci muoviamo ed esistiamo» (At 17,28) con una gratuità incondizionata, non prodotta dallo stesso uomo?

BREVE BIBLIOGRAFIA SULLA MEDITAZIONE

BUDDHADĀSA, La consapevolezza del respiro, Ubaldini, Roma 1991; E. CONZE, Meditazione buddhista, Ubaldini, Roma 1977; DALAI LAMA, Come folgore nella notte, SEI, Torino 1992; J. GOLDSTEIN - J. KORNFELD, Il cuore della saggezza. Esercizi di meditazione, Ubaldini, Roma 1988; W.L. KING, La meditazione Theravada, Ubaldini, Roma 1987; J.-Y. LELOUP, La montagna nell'oceano. Meditazione e compassione nel buddhismo e cristianesimo, Ed. Appunti del Viaggio, Roma 2001; J. LÓPEZ-GAY, La mistica del Buddismo, BAC, Madrid 1974; Monachesimo cristiano, buddhista, indù, EMI, Bologna 1978; B. NAÑAMOLI (ed.), The Path of Purification (Visuddhimagga), Pariyatti Publ., Onalaska WA 2003; NYANAPONIKA THERA, Il cuore della meditazione buddhista, Ubaldini, Roma 1978; J.-P. SCHNETZLER - H. BOURGEOIS, Meditazione e preghiera nel buddhismo e nel cristianesimo, Cittadella, Assisi, 2001; A.SOLÉ-LERIS, La meditazione buddhista, Mondadori, Milano 1988.

[1] Mahāsattipatthāna Suttanta, 21, in E. FROLA (ed.), Canone buddhista, 2: Discorsi lunghi, UTET, Torino 1967; con una simile formula breve viene riassunto la dottrina del Buddha in Dhammapada 183: «Non compiere alcuna specie di male, darsi alle buone azioni, purificarsi la mente, questo è l'insegnamento del Buddha».

[2] Il buddhismo ha evidenziato 3 «radici» (mūla) che tengono in moto la riproduzione di karma negativo: brama, odio, illusione.



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

- [3] Tradotto da R. GUARDINI, *Le Seigneur*, vol. I, Alsatia, Paris 1946, p. 346.
- [4] *Visuddhimagga*, XXII, 690; traduzione mia, in mancanza di un'edizione italiana, dalla versione autorevole di NYANATILOKA (ed.), *Visuddhi-magga*, Christiani, Konstanz 1985, p. 827.
- [5] Cf. F. HEILER, *Die buddhistische Versenkung*, Reinhardt, München 1922, p. 10s.
- [6] M. PALIHAWADANA, *Is there a Theravada Buddhist Idea of Grace?*, in «*Dialogue NS*» 9 (1982) 99-100 [Colombo].
- [7] *Milindapanha*, II, 13, in M.A. FALÀ (ed.), *Milindapanha. Le domande del re Milinda*, Ubaldini, Roma 1982, p. 54.
- [8] *Majjhima-nikāya*, III, 72 (*Mahācattārīsakasutta*), parafrasato da NYANAPONIKA, *Buddhist Dictionary*, BPS, Kandy 19804, p. 111.
- [9] V. TALAMO (ed.), *Samyutta nikāya*, Ubaldini, Roma 1998, pp. 66-67 (*Rohitassasutta*). Il Buddha dice nel *Milindapanha*: «Non è lontano quello che bisogna cercare! Un'esistenza superiore: a che serve? Qui, negli elementi presenti, nel tuo stesso corpo, puoi vincere il mondo!».
- [10] *Milindapanha*, II, 14, in FALÀ (ed.), *Milindapanha*, cit., p. 54.
- [11] J.P. SCHNETZLER, *Meditazione e preghiera nel buddhismo e nel cristianesimo*, Cittadella, Assisi 2001, p. 60, ricorda giustamente la terminologia scolastica dell'abalienazione, l'esistenza da altro (*ab alio*).
- [12] *Suttanipāta* 145.
- [13] THICH NHAT HANH, *Respira! Sei vivo*, Ubaldini, Roma 1994; cf. ID., *Essere pace*, Ubaldini, Roma 1989.
- [14] *Samyutta nikāya*, 7, 1, in TALAMO (ed.), *Samyutta nikāya*, cit., p. 141.
- [15] Cf. Gv 3,30; anche per la spiritualità ascetica cristiana la testimonianza del precursore è significativa.



[16] Visuddhimagga, trad. dell'autore da NYANATILOKA (ed.), Visuddhi-magga, cit., pp. 1 e 856.

[17] Cf. A. UPATISSA, The Path of Freedom: Vimuttimaggā, tr. N.R.M. EHARA, BPS, Kandy 1978.

[18] Milindapanha, II, 8, in FALÀ (ed.), Milindapanha, cit., p. 49.

[19] Cf. T.W. RHYS DAVIDS - W. STEDE (edd.), Pali-English Dictionary, PTS, London 1979, p. 362s.

[20] Visuddhimagga, tr. dell'autore da NYANATILOKA (ed.), Visuddhi-magga, cit., pp. XVI, 513.

[21] BUDDHADĀSA, La consapevolezza del respiro, Ubaldini, Roma 1991, p. 90.

[22] F.L. WOODWARD (ed.), Anguttara-nikāya, vol. 2, PTS, Oxford 1992, p. 44.

Da: http://www.credereoggi.it/upload/2006/articolo155_62.asp