

**Ubiliber, Sentieri 01**



# UNA VITA MEDITATIVA DEL BUDDHA

Secondo i testi  
del buddhismo antico

Traduzione di Isabella Ranieri

BHIKKHU ANĀLAYO

Il diritto di Bhikkhu Anālayo di essere identificato come autore di quest'opera  
è stato da lui rivendicato in conformità con il  
Copyright, Designs and Patents Act del 1988.  
Come atto di Dhammadāna e in osservanza della regola monastica buddhista,  
Bhikkhu Anālayo rinuncia al pagamento dei diritti d'autore  
e traduzione per questo libro.  
L'indice non è stato compilato dall'autore.

Titolo originale: *A Meditator's Life of the Buddha:  
Based on the Early Discourses*  
© Bhikkhu Anālayo, 2017

Publicato da Ubiliber, Roma  
© 2021 Unione Buddhista Italiana  
Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo libro può essere utilizzata o riprodotta  
in alcun modo senza autorizzazione scritta, tranne in caso  
di brevi citazioni comprese in articoli e recensioni.

ISBN 979 12 80340 00 9

ubiliber.it

## Sommario

Prefazione di Jack Kornfield	7
Introduzione	13
La motivazione a intraprendere il sentiero	17
La condotta morale	25
Gli ostacoli alla concentrazione	33
L'assorbimento	43
Le realizzazioni immateriali	51
Il controllo forzato della mente	59
Il controllo del respiro	67
Il digiuno	77
Trovare il sentiero	85
La determinazione	93
La rievocazione delle vite precedenti	103
L'occhio divino	111
Il risveglio	119
La decisione di insegnare	129
I due estremi	137
Le quattro verità	145
I tre giri	155
Onorare il Dharma	165
L'insegnamento	173
Vedere oltre le opinioni	181
Dimorare nel vuoto	189
La condotta quotidiana	197
La vecchiaia, la malattia e la morte	205
La meditazione finale	215
Conclusioni	223
Abbreviazioni	231
Note	233
Bibliografia	261
Indice delle fonti	271
Indice analitico	275

Ringraziamenti	285
Biografia dell'autore	287

Il libro che avete tra le mani è un dono meraviglioso, offerto ai lettori occidentali dal mio competente e stimato amico Bhikkhu Anālayo. In *Una vita meditativa del Buddha*, Bhikkhu Anālayo, studioso visionario e apprezzato traduttore, mostra attraverso testi e racconti, esercizi e pratiche, come la vita del Buddha possa ispirare direttamente il cammino spirituale di ognuno di noi.

Tra le generazioni più recenti di studenti occidentali, molti sviluppano un profondo legame con il Buddha soltanto dopo un certo periodo di pratica. Inizialmente, la maggior parte è attratta dagli insegnamenti di trasformazione del Dharma, dalla chiara comprensione e dalla forza delle pratiche proposte, le quali portano grande sollievo nella loro vita. Tuttavia il rapporto con il Buddha di solito si sviluppa più lentamente, e questo è in grande contrasto con lo spirito di devozione e di amore nei confronti del Buddha che permea i seguaci in tutta l'Asia buddhista.

Nel mio caso, il legame con il Buddha è diventato realmente vivo quando mi sono recato in Birmania, dopo i miei primi anni di pratica come monaco nei monasteri della foresta thailandese. I miei sostenitori nei centri di Mahāsi Sayādaw e Sunlun Sayādaw insistettero perché visitassi la pagoda Shwedagon, un'enorme e meravigliosa costruzione nel centro di Rangoon. Allora la mia mente era già tranquilla, il mio cuore addolcito da lunghi mesi di meditazione. Mentre camminavo lungo l'ampio sentiero di marmo levigato, tra lo stupa principale e le centinaia di templi disposti intorno, mi dissero che quello stupa conteneva i capelli e il bastone del Buddha, portati fin lì molti secoli prima da un tempio in India.

Che fosse vero o no, mi sentii ricolmo di estasi e ispirazione. Prima di questo episodio, il Buddha mi era sembrato un archetipo lonta-

no, nobile, di grande ispirazione, certo, ma in qualche modo irreali. In quel momento, invece, compresi che quell'uomo era reale, uno come noi! Un essere umano, una persona straordinaria, che aveva vissuto e camminato sul sentiero, insegnando la sua grande saggezza che si è poi tramandata di generazione in generazione.

In seguito, a Bodh Gaya e Sarnath, provai nuovamente la stessa immediata connessione con il Buddha. Un uomo vivo, che camminava in mezzo a noi. Ero riuscito a collegare la potenza del suo insegnamento al senso terreno del Buddha vivente, e questa presenza ha nutrito e rafforzato la mia pratica e la mia vita. Con il passare degli anni, il mio amore e la mia devozione sono diventati più profondi.

Per molti occidentali che meditano, il rispetto e l'apprezzamento per il Buddha cresce con l'approfondimento della pratica. In quei momenti, in cui la mente è perfettamente concentrata e pacificata, possiamo cominciare a fare esperienza della chiarezza e della purezza descritte dal Buddha. A mano a mano che la nostra coscienza diventa malleabile e ben addestrata, ci apriamo con stupore a un piccolo assaggio dell'impeccabile purezza della mente del Buddha, la stessa che ha dato vita a questi insegnamenti.

8

A qualunque livello di pratica siamo, questo libro è un invito a esplorare e ad approfondire la nostra connessione con il Buddha. C'è qualcosa di portentoso in queste pagine, perché ci aprono alla vastità delle possibilità umane. Tradizionalmente i buddhisti iniziano la loro pratica prendendo rifugio nel Buddha. La sua vita e il suo risveglio offrono un gioiello prezioso, un modello per tutti coloro che seguono i suoi insegnamenti. La potenza delle sue realizzazioni e del suo risveglio ha toccato e trasformato la vita di miliardi di esseri umani, nel corso di duemilaseicento anni. E la grande benedizione è che la liberazione mostrataci dal Buddha è a disposizione di ciascuno di noi.

Bhikkhu Anālayo ha organizzato questo volume in modo integrato e di facile consultazione. Ciascun capitolo descrive in dettaglio una dimensione meditativa del risveglio e dell'insegnamento del Buddha, ognuna delle quali può essere adattata al nostro cammino. Inoltre ogni capitolo fornisce riflessioni e contemplazioni meditative per approfondire la nostra comprensione e la nostra dedizione nei confronti della pratica.

Fin dalle prime pagine siamo invitati a considerare la motivazione che sta alla base del nostro cammino spirituale. Proprio come il Buddha,



anche noi abbiamo vissuto inevitabili dolori e intricate vicissitudini, e come lui anche noi possiamo percepire la possibilità della liberazione. A partire dalle riflessioni sulle nostre intenzioni più profonde e fino alla fine del sentiero, aprendoci agli insegnamenti del vuoto, della liberazione e del *Nirvāṇa*, veniamo accompagnati con metodo a seguire il cammino di meditazione del Buddha, grazie alla nostra stessa pratica.

Tra i molti temi fondamentali della vita del Buddha, i due elementi che possono ispirare particolarmente la nostra pratica sono il coraggio e l'integrità.

Sviluppare il coraggio non significa che non avremo paura, bensì che il viaggio verso il risveglio è così importante e coinvolgente da farci scegliere con gioia di dedicarci alla verità nonostante le difficoltà. La nostra vita è breve. Che cos'è la liberazione oltre la nascita e la morte? Nello Zen questa domanda si chiama la Grande Questione. La pratica spirituale autentica richiede di sviluppare una consapevolezza priva di paura, per esaminare il nostro corpo, la nostra mente e la nostra condizione umana, perché è cercando coraggiosamente la verità che possiamo risvegliarci a una libertà senza tempo, alla vastità della compassione.

Eppure, ciò che va notato in questi insegnamenti è che, mentre la sofferenza costituisce il punto di partenza, non è certo la destinazione del viaggio. Siamo stimolati a scoprire ciò che va oltre la sofferenza. Siamo invitati dall'esempio del Buddha a stabilirci e a dimorare in una mente e in un cuore integri. Il risveglio è colmo di gioia e benessere, la liberazione porta pace nel cuore.

Coltivare il benessere profondo è possibile per ognuno di noi. Volgersi verso l'integrità, sviluppare una mente e un cuore integri rappresentano una dimensione essenziale della pratica. Un malinteso comune a molti insegnamenti contemporanei sulla presenza mentale è che tutto si trasforma semplicemente osservando l'esperienza consapevolmente. In realtà c'è molto di più. La saggezza offerta in questo libro ci aiuta a comprendere che una saggia presenza mentale riconosce ciò che è presente, e in seguito ci guida da uno stato non salutare a uno salutare. Possiamo imparare a sviluppare una visione chiara e, di conseguenza, prenderci cura della nostra mente, per poi saperla dirigere, affinare e trasformare.

Sviluppare una mente e un cuore pervasi di saggezza e *mettā* ci permette di vivere nella libertà, ovunque ci si trovi. Bhikkhu Anālayo mo-

stra come il Buddha incarnasse pienamente questo spirito, come fosse sempre disponibile nei confronti di coloro che lo circondavano. Ci sono immediatezza, decoro, grazia, generosità e profonda compassione nel suo modo di prendersi cura di tutti coloro che egli ha toccato. Siamo quindi tutti invitati a coltivare queste stesse qualità anche nella nostra vita, nel Dharma.

Leggi questo libro lentamente.

Assaporalo e lascia che entri nella profondità del tuo essere.

Fanne un manuale di pratica.

Usa le riflessioni per approfondire il tuo percorso.

Che gli insegnamenti, i racconti e le pratiche qui descritte ti trasmettano le benedizioni del Buddha.

Con *mettā*,

Jack Kornfield  
Spirit Rock Center  
24 giugno 2017

Percorse il giusto cammino, meditando e riflettendo;  
con la sua purezza imperturbabile  
sorrideva costantemente e non provava rabbia;  
deliziandosi nella solitudine, ottenne le più alte realizzazioni;  
senza paura, si concentrava incessantemente su ciò che è essenziale:  
il Buddha.



Le pagine seguenti offrono un'analisi delle dimensioni meditative della vita del Buddha basata su una raccolta di estratti dei primi discorsi e dibattiti. Con il titolo *Una vita meditativa del Buddha* intendo trasmettere non solo la mia scelta di concentrarmi in questo libro sul Buddha come persona che meditava, mettendo a fuoco le sue esperienze e le sue pratiche, ma anche che tale testo si rivolge ai praticanti. In questo modo spero di fornire ispirazione e guida a chiunque abbia iniziato a dedicarsi alla pratica della meditazione per progredire verso il risveglio. È mia intenzione offrire una possibile chiave di lettura per comprendere alcuni aspetti della vita del Buddha, seguendo il modo in cui sono stati rappresentati nei primi discorsi – certamente non l'unico, né l'unico corretto – cosicché possano servire da ispirazione e guida per tutti i praticanti.

13

Dal momento che esiste già un considerevole numero di biografie del Buddha compilate da altri, ho potuto concentrarmi su argomenti selezionati, nella consapevolezza che una documentazione più completa sulla sua vita sia già ampiamente disponibile. Oltre al fatto di non aver voluto tentare di offrire una trattazione esaustiva dell'esistenza del Buddha, il mio approccio si differenzia da altre opere a me note proprio perché ho scelto di concentrarmi soltanto sugli aspetti meditativi della sua vita. Nel mantenere questa focalizzazione tematica, mi sono avvalso di fonti provenienti esclusivamente dai discorsi in *pāli* e dalle loro versioni parallele.<sup>1</sup> Uno studio comparativo di questa tipologia di testi permette di ricostruire le prime fasi della storia e dello sviluppo del buddhismo. Il mio utilizzo solo dei primi discorsi come fonti comporta che alcuni elementi dell'agiografia tradizionalmente nota non rientrino nell'ambito delle mie fonti (anche se affronterò tali narrazioni, nel mo-

mento più opportuno). Ne sono un esempio la vicenda della partenza del futuro Buddha di notte dopo aver visto i membri del suo harem addormentati, o il confronto con l'esercito di Māra alla vigilia del suo risveglio.

Nonostante la mia trattazione differisca in qualche misura dai racconti tradizionali, uno degli scopi principali del presente progetto è incoraggiare una pratica tradizionale, il cui potenziale non ha ricevuto, a mio avviso, l'attenzione che merita tra i praticanti buddhisti dei giorni nostri. Lo scopo è rammentarsi del Buddha, un argomento che approfondirò in modo più dettagliato nelle conclusioni del libro.

Come nel mio libro *La presenza mentale nella malattia e nella morte*, il corpo principale del presente volume è suddiviso in ventiquattro capitoli. I primi dodici trattano il periodo che intercorre fino al risveglio del Buddha e gli altri dodici sono dedicati ad aspetti specifici del periodo successivo, dal momento del risveglio fino alla meditazione finale. Ognuno di questi ventiquattro capitoli si conclude con suggerimenti per la pratica meditativa o la riflessione.

14 Il capitolo 1 inizia con la motivazione del futuro Buddha a intraprendere il suo cammino; nel capitolo 2 mi dedico alla sua condotta morale e a come ha affrontato la paura. Dal 3 al 5 mi occupo di come abbia sviluppato la concentrazione: il superamento degli ostacoli alla concentrazione, il raggiungimento dell'assorbimento e la coltivazione delle realizzazioni immateriali, guidato dagli insegnamenti di Ājāra Kālāma e Uddaka Rāmaputta.

Il periodo ascetico del Buddha è il tema dei successivi tre capitoli, dal 6 all'8. La scoperta del sentiero verso il risveglio e la forte determinazione a percorrerlo sono i temi dei capitoli 9 e 10. Nei capitoli 11 e 12 approfondisco le prime due conoscenze superiori, e nel capitolo 13 l'evento del risveglio stesso.

La decisione di insegnare è il tema del capitolo 14, seguito da tre capitoli, dal 15 al 17, dedicati al primo insegnamento con cui il Buddha ha messo in moto la ruota del Dharma. Nel capitolo 18 rievoco la decisione del Buddha di onorare il Dharma, seguita dalla sua abilità nell'insegnamento, descritta nel capitolo 19. Le sue capacità di penetrare e vedere oltre le opinioni ordinarie e di dimorare nel vuoto sono descritte nei capitoli 20 e 21. Nel capitolo 22 esamino la condotta quotidiana del Buddha, la sua maniera di affrontare la vita di tutti i giorni. Il suo

approccio nei confronti della vecchiaia, della malattia e della morte è il tema del capitolo 23, e la sua dipartita viene descritta nel 24. Nelle conclusioni, mi dedico alla pratica della rievocazione del Buddha, che in un certo qual modo è la pratica di meditazione sulla quale si fonda l'intero libro.

Come in *La presenza mentale nella malattia e nella morte*, la maggior parte dei brani selezionati si basa sulle versioni originali cinesi e sono qui tradotti per la prima volta in lingue europee. La scelta di basarsi sui passi dell'*Āgama* cinese riflette il fatto che in lingua italiana esistono pochissime traduzioni delle corrispondenti versioni in pāli. Nel tradurre i brani omologhi dal cinese, la mia intenzione è stata quella di permettere al lettore di confrontare le versioni parallele, e di ottenere una prima impressione diretta, al di là delle osservazioni selezionate che fornisco in merito alle variazioni esistenti.

Nelle mie traduzioni sostituisco le abbreviazioni della versione originale con il passo completo, evidenziando il fatto che questa parte è stata integrata inserendola in corsivo.<sup>2</sup> Spero che questo permetta al lettore di decidere tra le alternative di procedere a una lettura completa, in uno spirito più contemplativo, oppure di saltare le ripetizioni e continuare a leggere, puramente a scopo informativo. Quando integro il testo per permettere una migliore comprensione di un passo cinese un po' criptico, uso le parentesi quadre [ ] al posto del corsivo, mentre per le modifiche apportate quelle angolari <>. Nella traduzione italiana il termine *bhikkhu*, che denota il monaco buddhista che ha ricevuto la piena ordinazione nella comunità monastica, è reso con il sostantivo maschile "monaco". Questa scelta non implica una restrizione di genere, ossia non implica una restrizione delle istruzioni a un uditorio composto esclusivamente di monaci di sesso maschile. Alla luce delle convenzioni sociolinguistiche e di pragmatica della comunicazione vigenti nella società tradizionale dell'India antica, *bhikkhu* può includere anche le *bhikkhunī* (monache che hanno ricevuto la piena ordinazione), i discepoli laici e le discepole laiche, come pure, per estensione, i praticanti in generale. Nelle mie traduzioni utilizzo i termini in pāli per facilitare il confronto, senza voler prendere posizione sulla lingua dell'originale utilizzata per le antiche traduzioni cinesi. Fanno eccezione all'uso del pāli termini come *Dharma* e *Nirvāṇa*, entrambi comunemente utilizzati nelle pubblicazioni in italiano.

La citazione che ho scelto come esergo a questo libro proviene dal *Madhyama-āgama*, parallelo all'*Upāli-sutta* del *Majjhima-nikāya*.<sup>3</sup> Essa fa parte di una serie di versi pronunciati dall'ex discepolo giainista Upāli in lode del Buddha. Ciascuna delle qualità evidenziate in questo versetto potrebbe potenzialmente servire come punto di partenza per rammentarsi del Buddha.

Il primo verso, secondo il quale il Buddha “percorse il giusto cammino, meditando e riflettendo”, riassume adeguatamente il suo percorso verso il risveglio, in cui l'unione di pratica meditativa e riflessione gli ha permesso di scoprire la via della liberazione. La “purezza imperterbabile” dopo il risveglio, fece di lui un essere che “sorriveva costantemente e non provava rabbia”. Questo fa emergere il sollievo della bellezza di una mente purificata, nella quale non c'è più spazio per la rabbia, nella quale tutto ciò che accade può essere accolto con il sorriso della compassione. Il Buddha “ottenne le più alte realizzazioni” proprio grazie al suo “deliziarsi nella solitudine”, attraverso cui mostrò l'esempio da seguire a coloro che desiderano ottenere anch'essi le più alte realizzazioni. L'ultimo verso parla del coraggio del Buddha sottolineando che egli “si concentrava incessantemente su ciò che è essenziale”. Questo riflette un tratto ricorrente, che si evidenzia proprio nei primi discorsi, i quali mostrano quanto fosse chiara la sua visione di ciò che conta davvero.

16

La mia speranza è che nelle pagine che seguiranno sarò in grado di rendere giustizia a questo aspetto ricorrente degli insegnamenti del Buddha, presentando una selezione di brani tratti dalla sua vita, in modo tale da coniugare l'attenzione verso ciò che è essenziale dal punto di vista meditativo con il tipo di informazioni che aiutano a rendere viva la presenza del Buddha, nel suo progredire dalla lotta contro le contaminazioni e gli ostacoli, fino a diventare la guida suprema di coloro che desiderano prepararsi coltivando la meditazione, al fine di realizzare il Nirvāṇa.



## Capitolo 1

### La motivazione a intraprendere il sentiero

Al centro di questo capitolo c'è la motivazione del futuro Buddha a intraprendere il sentiero. Parto da un brano fondamentale, tratto da un discorso che descrive la sua educazione nel lusso e la sua visione riguardo i fondamenti dell'esistenza umana. Tale descrizione si trova in un discorso tratto dall'*Āṅguttara-nikāya* e dalla sua versione parallela nel *Madhyama-āgama*, tradotta qui di seguito.<sup>1</sup>

Ricordo che, molto tempo fa, vivevo in casa con mio padre Suddhodana, e passavo i quattro mesi della stagione estiva nella residenza principale, senza altri uomini, con solo donne a intrattenermi. Dall'inizio [di quel periodo in poi] non sarei più uscito. Quando [dopo quel periodo] volli uscire a visitare i parchi, trenta rinomati cavalieri furono scelti per condurre le carrozze e scortarmi; stavano sia davanti a me sia dietro di me per assistermi ed eseguire i miei ordini, oltre a tutti gli altri [che mi assistevano]. Questa era la misura del mio potere, dato che avevo ricevuto un'[educazione] magnificamente raffinata.<sup>2</sup>

Ricordo anche che, molto tempo fa, vidi dei contadini riposarsi nei loro campi. Andai sotto un albero di melarosa e mi sedetti a gambe incrociate. Lontano dai piaceri dei sensi, lontano dal male e dagli stati non salutari, con consapevolezza [diretta] e contemplazione [sostenuta],<sup>3</sup> con gioia e felicità nate dalla solitudine, raggiunsi il primo assorbimento e vi dimorai.<sup>4</sup>

Pensai: “Le persone ordinarie, ignoranti e non istruite, le quali sono esse stesse soggette alla malattia e non esenti dalla malattia, sono disgustate e umiliate nel vedere altre persone malate, il che non è auspicabile né piacevole.<sup>5</sup> Non esaminano se stesse”.

Inoltre pensai: “Io stesso sono soggetto alla malattia e non sono

esente dalla malattia. Se dovessi essere disgustato e umiliato nel vedere altre persone malate, cosa che non è auspicabile né piacevole, ciò non sarebbe appropriato per me, perché anch'io sono soggetto a tutto questo". Dopo averla esaminata in questo modo, la presunzione che nasce dall'essere privi di malattia cessò a sua volta da sola.

Inoltre pensai: "Le persone ordinarie, ignoranti e non istruite, a loro volta soggette alla vecchiaia e non esenti dalla vecchiaia, sono disgustate e umiliate nel vedere altre persone anziane, cosa che non è auspicabile né piacevole. Non esaminano se stesse".

E pensai anche: "Io stesso sono soggetto alla vecchiaia e non sono esente dalla vecchiaia. Se dovessi essere disgustato e umiliato nel vedere altre persone anziane, cosa che non è auspicabile né piacevole, ciò non sarebbe appropriato per me, perché anch'io sono soggetto a tutto questo". Dopo averla esaminata in questo modo, la presunzione che nasce a causa della [giovane] età cessò a sua volta da sola.

[Inoltre pensai: "Le persone ordinarie, ignoranti e non istruite, le quali sono esse stesse soggette alla morte e non esenti dalla morte, sono disgustate e umiliate nel vedere altre persone morte, cosa che non è auspicabile né piacevole. Non esaminano se stesse".]

18

[E pensai anche: "Io stesso sono soggetto alla morte e non sono esente dalla morte. Se dovessi essere disgustato e umiliato nel vedere altre persone morte, cosa che non è auspicabile né piacevole, ciò non sarebbe appropriato per me, perché anch'io sono soggetto a tutto questo". Dopo averla esaminata in questo modo, la presunzione che nasce dall'essere vivi cessò a sua volta da sola].<sup>6</sup>

Essendo in buona salute, le persone ordinarie ignoranti e non istruite sono orgogliose, presuntuose e diventano negligenti. A causa dei desideri dei sensi, la loro ignoranza cresce, ed esse non coltivano la vita spirituale.

Essendo giovani, ignoranti e non istruite, le persone ordinarie sono orgogliose, presuntuose e diventano negligenti. A causa dei desideri dei sensi, la loro ignoranza cresce, ed esse non coltivano la vita santa.

Quando sono in vita, le persone ordinarie ignoranti e non istruite sono orgogliose, presuntuose e diventano negligenti. A causa dei desideri dei sensi, la loro ignoranza cresce, ed esse non coltivano la vita santa.

Una differenza sostanziale rispetto alla parte iniziale del passo tradotto in precedenza è che il discorso dell'*Aṅguttara-nikāya* non si riferisce affatto all'esperienza del *bodhisattva* del primo assorbimento.<sup>7</sup> Tornerò comunque su questo argomento nel capitolo 9.

Rispetto all'ultima parte dell'estratto della versione del *Madhyama-āgama*, che descrive come l'ignoranza aumenti se si è in buona salute ecc., la versione parallela tratta dall'*Aṅguttara-nikāya* è più dettagliata. Evidenzia inoltre che le persone ordinarie si impegnano in una condotta malvagia e per questo motivo rinascono all'inferno, e che i monaci che abbandonano la veste ritornano alla vita inferiore, tutte cose che il discorso in pāli considera dovute all'ebbrezza dell'essere giovani, in salute e vivi.<sup>8</sup>

Accanto a tali differenze, entrambe le versioni del *Madhyama-āgama* e dell'*Aṅguttara-nikāya* sono concordi nell'evidenziare il contrasto tra la persona ordinaria mediocre e la reazione del bodhisattva nell'assistere alla vecchiaia, alla malattia e alla morte. Una differenza fondamentale è che, mentre le persone ordinarie “non esaminano se stesse”, il bodhisattva si è reso conto della propria vulnerabilità rispetto alla vecchiaia e alla malattia, e della certezza di dover morire. Non ha permesso alla sua attuale giovinezza, alla sua salute e al suo essere in vita di distrarlo dal riconoscere lo stato delle cose.

Nell'agiografia successiva, questa visione fondamentale trova espressione nella leggenda secondo cui, durante le sue escursioni ricreative, al bodhisattva capitò di vedere per la prima volta in vita un malato, un anziano e un morto.<sup>9</sup> Accanto all'arricchimento narrativo che porta all'improbabile raffigurazione del bodhisattva ignaro, fino a quel momento, di certi aspetti fondamentali della vita umana, il racconto in un certo senso è funzionale per arrivare alle stesse conclusioni del passo precedente. Il confrontarsi con la vecchiaia, la malattia e la morte sono ciò che ha motivato il bodhisattva a intraprendere il sentiero. Lo stesso concetto trova espressione nella versione dell'*Ariyapariyesanā-sutta* e del *Madhyama-āgama*, in cui il Buddha raffigura la sua “nobile ricerca” della liberazione da queste avversità proprie della vita umana. Il passo corrispondente nella versione del *Madhyama-āgama* procede in questo modo:<sup>10</sup>

In passato, quando non avevo ancora raggiunto il risveglio supremo, giusto e completo, pensavo continuamente in questo modo: “Io stesso

sono soggetto alla malattia e ingenuamente cerco ciò che è soggetto alla malattia. Io stesso sono in realtà soggetto alla vecchiaia e *ingenuamente cerco ciò che è soggetto alla vecchiaia. Io stesso sono* soggetto alla morte e *cerco ingenuamente ciò che è soggetto alla morte. Io stesso sono* soggetto alla preoccupazione e alla tristezza e *ingenuamente cerco ciò che è soggetto alla preoccupazione e alla tristezza. Io stesso sono in realtà* soggetto alla contaminazione e ingenuamente cerco ciò che è soggetto alla contaminazione.

“E se ora cercassi piuttosto la pace suprema del Nirvāṇa, che è libero dalla malattia, se cercassi la pace suprema del Nirvāṇa, che è libero dalla vecchiaia, *se cercassi la pace suprema del Nirvāṇa, che è libero* dalla morte, *se cercassi la pace suprema del Nirvāṇa, che è libero* dalle preoccupazioni e dalla tristezza, *se cercassi la pace suprema del Nirvāṇa, che è libero* dalla contaminazione?”.

A quel tempo ero un ragazzo, con la [pelle] chiara e i capelli scuri, nel pieno della giovinezza – avevo ventinove anni – che andava in giro ben adornato e si divertiva oltre ogni limite. A quel tempo mi rasai i capelli e la barba, mentre mio padre e mia madre piangevano e i miei parenti mostravano il loro disappunto. Indossai le vesti monastiche e abbandonai la mia vita domestica spontaneamente, per procedere ad addestrarmi sul sentiero, mantenendo la purezza del sostentamento nel corpo e la purezza del sostentamento nella parola e nella mente.

20

L'*Ariyapariyesanā-sutta* si differenzia per il fatto che menziona anche l'essere soggetti alla nascita. Inoltre non indica l'età esatta del bodhisattva e non vi è alcuna contrapposizione con l'ultima frase sulla coltivazione della purezza del sostentamento e della condotta. Accanto a tali variazioni, tuttavia, le due versioni concordano chiaramente nel descrivere quella del Buddha come una ricerca esistenziale, basata sulla comprensione di essere soggetti a situazioni difficili come la vecchiaia, la malattia e la morte. Queste caratteristiche sono aspetti della nobile verità di *dukkha* in quello che, secondo la tradizione, è stato il primo insegnamento del Buddha dopo il completamento della sua ricerca, un argomento sul quale ritornerò in un capitolo successivo (si veda di seguito p. 145). Chiaramente, il riconoscimento della condizione della vecchiaia, della malattia e della morte è stato fondamentale nell'ispirare la ricerca del Buddha e il suo risveglio.

Dal punto di vista della nostra vita contemporanea, in particolare in Occidente, immergerci completamente in tali concetti potrebbe richiedere un'ulteriore riflessione. Le strutture ospedaliere, le case di riposo per anziani e l'impressionante grado di invisibilità della morte raggiunto nella nostra società possono a volte rendere facile trascurare la nostra vulnerabilità fondamentale nei confronti di queste tre ardue condizioni della vita umana. Eppure, l'insorgenza di una qualsiasi malattia ci serve a ricordare i limiti del corpo.<sup>11</sup> L'unico modo per evitare la vecchiaia è morire giovani, e questa non è certo una soluzione allettante. Al contrario, in seguito alle conseguenze della vecchiaia, il corpo può raggiungere una condizione per cui la morte diventa quasi un sollievo. Nella genesi dipendente (*paṭicca samuppāda*), vecchiaia e morte formano di fatto un tutt'uno, forse a riprova del fatto che l'una o l'altra, se non entrambe, si manifesterà certamente. Infatti, in un certo senso, la vecchiaia è una morte graduale. Riflettendo su quanto detto prima, diventa possibile far sì che le certezze della vecchiaia, della malattia e della morte si distinguano nel loro pieno significato e diventino così una forza motivante per orientare la propria vita in un modo che ne tenga conto.

Come nota a margine, può essere utile ricordare che l'*Ariyapariyesanā-sutta* e la sua versione parallela riferiscono entrambi che la madre del bodhisattva pianse alla partenza del figlio.<sup>12</sup> Un fatto per certi versi inaspettato, poiché, secondo la tradizione, la madre del Buddha morì sette giorni dopo la sua nascita.<sup>13</sup> Uno studio più approfondito di altri passi relativi a questo tema rende abbastanza probabile che si stia riferendo alla madre adottiva del Buddha, Mahāpajāpatī Gotamī.<sup>14</sup>

Questo passo è tuttavia molto interessante, non solo per il riferimento al pianto della madre, di primo acchito sconcertante, ma anche perché dimostra che il motivo della partenza segreta del bodhisattva nel cuore della notte è un successivo sviluppo dell'agiografia buddhista, simile al racconto dei suoi incontri con un malato, un anziano e un morto. Invece di una partenza segreta di notte, il passo sopra riportato dà l'impressione che egli non sia affatto partito all'insaputa dei suoi genitori e parenti, i quali reagirono con disappunto e lacrime.<sup>15</sup>

Questi due racconti agiografici delle uscite del bodhisattva e della sua partenza segreta di notte potrebbero aver tratto origine da rappresentazioni pittoriche della sua visione della condizione umana e della

sua rinuncia ai piaceri sensuali.<sup>16</sup> L'impiego di una sorta di tela, trasportata in giro per impartire gli insegnamenti, si riflette già nei primi discorsi, suggerendo la possibilità che tali raffigurazioni possano essere state utilizzate in un'epoca relativamente remota.<sup>17</sup> Su questo presupposto, tali rappresentazioni avrebbero potuto essere prese alla lettera dalle generazioni successive.<sup>18</sup>

Un'espressione poetica dell'intuizione del bodhisattva che lo spinse a intraprendere il sentiero si può trovare anche in alcuni versi dell'*Attadaṇḍa-sutta*, inclusi nell'*Aṭṭhaka-vagga* del *Sutta-nipāta*. Di questa parte del *Sutta-nipāta* è stata conservata una versione parallela in cinese, che recita:<sup>19</sup>

Il mondo intero era [per me come se] tutto fosse in fiamme,<sup>20</sup>  
tutte le dieci direzioni [mi sembrarono] fuori controllo e senza pace.  
Mostrando la loro arroganza, non smettono di desiderare,  
a causa della mancanza di visione, si aggrappano a essa con le loro  
[menti ignoranti].<sup>21</sup>

22

Non create il vincolo dell'essere alla ricerca  
delle tenebre di *dukkha*!  
Ho contemplato tutto questo e la mia mente non si è diletta  
in ciò che porta alla sofferenza e al dolore. Ho visto il dardo;  
fermandosi nel silenzio, si vedono le difficoltà e si è in grado  
[di sopportarle].<sup>22</sup>

Inseguendo il dardo del dolore, ostinatamente e senza lasciarselo  
[alle spalle,  
avendo a cuore questo dardo, si fugge per tutto il mondo.  
Onorando la visione corretta, si arriva a estrarre il dardo doloroso.  
Le tribolazioni sono dimenticate e non si fugge più [qua e là].<sup>23</sup>

La prima strofa mette in evidenza l'agitazione causata dal constatare l'onnipervadenza della vecchiaia, della malattia e della morte, che secondo una spiegazione data nel *Niddesa* è l'implicazione del riferimento alle diverse direzioni in tumulto.<sup>24</sup> Ciò si pone in contrasto con la presunzione e l'ignoranza rappresentate nel passo del *Madhyama-āgama*, tradotto all'inizio di questo capitolo.

La presunzione di essere giovani, sani e vivi è inseparabile dall'ignorare l'inevitabilità della vecchiaia, della malattia e della morte, un'ignoranza che costituisce terreno fertile per far crescere la brama.

Il riferimento della seconda strofa alla ricerca delle tenebre di *dukkha* si riferisce alla distinzione di base, tracciata nell'*Ariyapariyesanā-sutta* e il suo parallelo nel *Madhyama-āgama*, tra due tipi di ricerca: una ignobile e una nobile. Inutile dire che la nobile ricerca è ciò che ha motivato il Buddha a intraprendere il sentiero, e quindi, come dice il versetto, a restare fermo, in silenzio invece di fuggire ovunque, riuscendo così a vedere la difficile verità di *dukkha* e imparando a sopportarla.

La terza strofa gioca ancora una volta sul contrasto di fondo che si è creato anche negli altri brani tradotti in questo capitolo. Secondo la *Niddesa*, il “dardo” simboleggia lussuria, odio, illusione, presunzione, visioni errate, sofferenza e perplessità.<sup>25</sup> Come riuscire a estrarre questo dardo sarà l'argomento dei prossimi capitoli.

#### ESERCIZIO

##### *Riflettere sulla vecchiaia, la malattia e la morte*

Come esercizio pratico, suggerisco di fare uno sforzo per riconoscere, durante la nostra giornata, le manifestazioni della vecchiaia, della malattia e della morte che ci circondano. Per facilitare tale riflessione, è utile notare che l'*Ariyapariyesanā-sutta* e il suo parallelo nel *Madhyama-āgama* concordano nel considerare varie forme di ricchezza e di possesso come soggette a vecchiaia, malattia e morte.<sup>26</sup> Ciò implica che queste tre condizioni si riscontrano in vari oggetti materiali, non solo nelle persone o in altri esseri viventi. Tutti gli esseri e le cose sono destinati a invecchiare, a perdere gradualmente la loro funzionalità e infine a disgregarsi.

Sulla base di un campo di osservazione così esteso, il passo successivo è rendersi conto dell'inevitabilità di essere noi stessi soggetti all'invecchiamento, alla malattia e alla morte. Di fronte a questa condizione ineluttabile, come possiamo formulare al meglio la nostra “nobile ricerca”? Di fronte alla mortalità e alla vulnerabilità di questo corpo che diventerà vecchio e malato, a che cosa vale davvero la pena dedicarsi? Come possiamo prepararci ad affrontare al meglio queste inevitabili difficoltà della vita umana? Quale potrebbe essere la motivazione fon-

damentale in grado di fornire una direzione alla nostra vita, di guidare le nostre attività quotidiane e la pratica della meditazione? Impegnarsi in tali riflessioni può diventare un modo per seguire l'esempio del futuro Buddha.