

# Cos'è il buddhismo theravada

John T. Bullitt

[versione originale in accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)

© 2005-2013

---

*Ndr: John Bullitt (1956- ) è un buddhista americano laico, da molti anni studioso del Dhamma. Ha ottenuto un dottorato in Fisica al Grinnell College e un master in Geofisica all'Università di Berkeley della California. Nei primi anni '90 ha collaborato con Ajahn Suwat nella fondazione del Monastero Metta Forest in California e ha curato i manoscritti di Bhikkhu Bodhi sui Discorsi di media lunghezza (Boston: Wisdom Publications, 1995). Nel 1993 ha fondato Access to Insight, un sito da cui è possibile ottenere gratuitamente testi di Dhamma, per il quale continua a operare come redattore.*

Il Theravada – che grosso modo si pronuncia *terra-VAH-dah* – o “Dottrina degli anziani”, è la scuola buddhista che si ispira alle scritture del Tipitaka, o Canone Pali, ritenuto generalmente dagli studiosi l'insegnamento più antico del Buddha giunto fino a noi in forma scritta<sup>1</sup>. Per molti secoli il Theravada è stata la religione più diffusa del sud-est asiatico continentale (Thailandia, Myanmar/Birmania, Cambogia e Laos) e dello Sri Lanka. Oggi i buddhisti del Theravada sono più di 100 milioni nel mondo<sup>2</sup>. Negli ultimi decenni il Theravada ha cominciato a mettere radici in Occidente.

## MOLTE FORME DI BUDDHISMO, UN SOLO DHAMMA-VINAYA

Il Buddha – il “Risvegliato” – chiamò la religione da lui fondata *Dhamma-Vinaya*, “la dottrina e la disciplina”. Per creare una struttura sociale capace di sostenere la pratica del Dhamma-Vinaya (detto brevemente Dhamma [*Dharma* in sanscrito]), e preservare questi insegnamenti per i posteri, il Buddha fondò l'ordine dei *bhikkhu* (i monaci) e delle *bhikkhuni* (le monache), ossia il *Sangha*, che continua ancora oggi a trasmettere i suoi insegnamenti alle nuove generazioni sia di laici che di monaci.

Il Dhamma, continuando a diffondersi in tutta l'India dopo la morte del Buddha, andò

incontro a interpretazioni divergenti degli insegnamenti originali, un fatto che portò a scismi all'interno del Sangha e alla nascita di ben diciotto scuole diverse di buddhismo<sup>3</sup>. Da una di queste scuole nacque infine un movimento di riforma che si autodenominò *Mahayana* (Grande Veicolo)<sup>4</sup> e definì in modo denigratorio *Hinayana* (Piccolo Veicolo) le altre scuole. Ciò che noi oggi chiamiamo Theravada è l'unica di quelle antiche scuole non-Mahayana sopravvissuta<sup>5</sup>. Al fine di evitare la connotazione dispregiativa implicita nei termini *Hinayana* e *Mahayana*, oggi si usa di solito un linguaggio più neutrale per distinguere i due principali rami del buddhismo. Poiché il Theravada fu storicamente predominante in Asia meridionale, a volte viene chiamato “buddhismo del sud”, mentre il Mahayana, diffusosi verso nord, dall'India alla Cina, al Tibet, al Giappone e alla Corea, è appunto conosciuto come buddhismo del nord<sup>6</sup>.

## LA LINGUA PALI E IL BUDDHISMO THERAVADA

La lingua dei testi canonici del Theravada è la lingua pali (letteralmente: “testo”), basata su un dialetto indo-ariano che si parlava probabilmente nell'India centrale all'epoca del Buddha<sup>7</sup>. Il venerabile Ananda, cugino del Buddha e suo assistente personale a lui molto vicino, imparò a memoria i sermoni del Buddha (*sutta*), divenendo perciò un archivio vi-

vente di questi insegnamenti <sup>8</sup>. Poco dopo la morte del Buddha (circa 480 a.C.), 500 monaci anziani — tra cui Ananda — si riunirono per recitare e verificare tutti i sermoni che avevano udito nel corso dei 45 anni di insegnamento del Buddha <sup>9</sup>. La maggior parte di questi sermoni comincia perciò con l'affermazione *Evam me sutam*: “Così ho udito”.

Dopo la morte del Buddha gli insegnamenti continuarono a essere tramandati oralmente all'interno della comunità monastica, in linea con una tradizione indiana orale esistente da molto prima del Buddha <sup>10</sup>. Dal 250 a.C. il Sangha aveva organizzato e suddiviso sistematicamente gli insegnamenti in tre gruppi: il *Vinaya Pitaka* (il “canestro della disciplina”, ossia i testi riguardanti le norme e le consuetudini del Sangha), il *Sutta Pitaka* (il “canestro dei discorsi”, cioè i sermoni e le affermazioni del Buddha e dei suoi discepoli più vicini), e l'*Abhidhamma Pitaka* (il “canestro della dottrina speciale/superiore”, una dettagliata analisi psico-filosofica del Dhamma). L'insieme dei tre è conosciuto come Tipitaka, i “tre canestri”. Nel III secolo a.C. i monaci dello Sri Lanka iniziarono la compilazione di una serie di commenti approfonditi del Tipitaka, successivamente raccolti e tradotti in pali a cominciare dal V secolo d.C. Il Tipitaka più i testi post-canonici (commentari, cronache, ecc.) costituiscono il corpo completo della classica letteratura del Theravada.

La lingua pali in origine era solamente parlata, senza un proprio alfabeto. Solo intorno al 100 a.C. il Tipitaka fu fissato per iscritto grazie a monaci scrivani dello Sri Lanka <sup>11</sup> che trascrissero foneticamente il pali utilizzando la scrittura Brahmi antica <sup>12</sup>. Da allora il Tipitaka è stato traslitterato in molti alfabeti diversi (devanagari, thailandese, birmano, romano, cirillico, per citarne alcuni). Anche se abbondano le traduzioni in inglese dei testi più famosi del Tipitaka, molti studenti del Theravada trovano che imparare la lingua pali — anche solo in piccola parte — permette loro di approfondire la comprensione degli insegnamenti del Buddha e di apprezzarli maggiormente.

Nessuno può dimostrare che il Tipitaka contenga una qualsiasi delle parole effettiva-

mente pronunciate dal Buddha storico. I praticanti buddhisti non hanno mai ritenuto che ciò rappresenti un problema. A differenza delle scritture di molte grandi religioni del mondo, il Tipitaka non è considerato “vangelo”, una dichiarazione inconfutabile della verità divina rivelata da un profeta e da accettare per fede. Al contrario i suoi insegnamenti sono da valutare in prima persona, da mettere in pratica nella propria vita così da scoprire da se stessi se realmente permettono di conseguire i risultati promessi. Quel che realmente conta, in ultima analisi, è la verità verso la quale le parole del Tipitaka indirizzano, e non le parole stesse. Anche se gli studiosi continueranno negli anni futuri a discutere la paternità dei brani del Tipitaka (e quindi a perdere del tutto il significato degli insegnamenti), il Tipitaka continuerà tranquillamente a svolgere — come ha fatto per secoli — il ruolo di indispensabile guida per milioni di seguaci alla ricerca del Risveglio.

BREVE SOMMARIO DEGLI INSEGNAMENTI DEL BUD-DHA

### Le Quattro Nobili Verità

Poco dopo il Risveglio il Buddha tenne il suo primo discorso, nel quale espose la struttura essenziale su cui si sarebbe poi basato tutto il successivo insegnamento. Questa struttura consiste nelle Quattro Nobili Verità, i quattro principi fondamentali della natura (Dhamma) che emersero dalla valutazione radicalmente onesta e penetrante del Buddha a riguardo della condizione umana. Insegnò queste verità non come teorie metafisiche o articoli di fede, ma come categorie entro le quali inquadrare la nostra diretta esperienza all'interno di un percorso che conduce al Risveglio:

1. *Dukkha*: sofferenza, insoddisfazione, malcontento, tensione.
2. La causa di *dukkha*: la causa di questa insoddisfazione è la brama (*tanha*) dei sensi, per gli stati dell'essere e per gli stati del non-essere.
3. La cessazione di *dukkha*: l'abbandono di questa brama.
4. Il sentiero che conduce alla cessazione di

dukkha: il Nobile Ottuplice Sentiero della Retta Comprensione, della Retta Aspirazione, della Retta Parola, della Retta Azione, dei Retti Mezzi di Sostentamento, del Retto Sforzo, della Retta Consapevolezza e della Retta Concentrazione.

A causa della nostra ignoranza (*avijja*) di queste Nobili Verità e della nostra inesperienza nell'inquadrare il mondo in questi termini, rimaniamo legati al *samsara*, il faticoso ciclo di nascita, invecchiamento, malattia, morte e rinascita. La brama manda avanti questo processo, momento per momento e nel corso di innumerevoli vite, in accordo con il *kamma* (sanscrito: *karma*), la legge universale di causa ed effetto. Sulla base di questa legge immutabile, ogni azione che si compie nel momento presente con il corpo, la parola o la mente stessa giunge infine a maturazione: se si agisce in modo non abile, nocivo, ne consegue necessariamente infelicità, se si agisce in modo abile necessariamente ne consegue felicità <sup>13</sup>. Finché si è ignoranti a riguardo di questo principio si è destinati a una vita senza scopo: felici un momento, disperati il momento successivo; una vita in paradiso e la successiva all'inferno. Il Buddha scoprì che per ottenere la Liberazione dal *samsara* è necessario assegnare ad ognuna delle Quattro Nobili Verità un compito specifico; la prima nobile verità deve essere compresa; la seconda abbandonata; la terza realizzata; la quarta sviluppata. La piena realizzazione della terza nobile verità apre la strada al Risveglio: la fine dell'ignoranza, della bramosia, della sofferenza e del *kamma* stesso; la percezione diretta della libertà trascendente e della felicità suprema, che si pone come obiettivo finale di tutti gli insegnamenti del Buddha; l'Incondizionato, Ciò che non muore, la Liberazione: il *nibbana* (*nirvana* in sanscrito).

#### L'Ottuplice Sentiero e la pratica del Dhamma

Poiché le radici dell'ignoranza sono intrecciate intimamente con la struttura della psiche, la mente non risvegliata è in grado di ingannare se stessa con un'abilità straordinaria. La soluzione richiede perciò più che essere semplicemente gentili, amorevoli e consapevoli nel momento presente. Il/la pra-

ticante deve armarsi della capacità di utilizzare una serie di strumenti per superare le tendenze negative della mente in astuzia e in durata, e infine sradicarle. Ad esempio la pratica della generosità (*dana*) erode le tendenze abituali del cuore verso la brama e offre lezioni importanti sulle motivazioni di base e sui risultati delle azioni positive. La pratica della virtù (*sila*) protegge dal frenetico girovagare fuori strada e su percorsi pericolosi. La coltivazione della gentilezza (*metta*) contribuisce a minare la seduttiva presa della rabbia. Le dieci rammemorazioni aiutano ad alleviare il dubbio, a sopportare il dolore fisico con compostezza, a mantenere un sano rispetto di sé, a superare la pigrizia e la compiacenza, ed a controllarsi nei confronti di una lussuria sfrenata. Molte altre sono le abilità da imparare.

Le buone qualità che emergono e maturano da queste pratiche non solo spianano la strada verso il *nibbana*; nel tempo hanno l'effetto di trasformare il praticante in un membro della società più generoso, amorevole, compassionevole, pacifico e lucido. La ricerca sincera del Risveglio è dunque un dono inestimabile e tempestivo nei confronti di un mondo che ha disperato bisogno di aiuto.

#### La saggezza (*pañña*)

L'Ottuplice Sentiero si comprende meglio se viene inteso come un insieme di qualità personali da sviluppare, piuttosto che come una sequenza di passi lungo un percorso lineare. Lo sviluppo della Retta Comprensione e della Retta Aspirazione (i fattori classicamente identificati come saggezza e discernimento) facilita lo sviluppo della Retta Parola, della Retta Azione, e dei Retti Mezzi di Sussistenza (i fattori identificati come virtù). Con lo svilupparsi della virtù, altrettanto si verifica per i fattori indicati come concentrazione (Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione). Allo stesso modo, mentre la concentrazione matura, il discernimento diventa più profondo. E così il processo si dispiega: lo sviluppo di un fattore favorisce quello del successivo, elevando il praticante in una spirale crescente di maturità spirituale che alla fine culmina nel Risveglio.

Il lungo e serio viaggio per il Risveglio inizia seriamente con i primi timidi inizi di Retta Visione, il discernimento con cui si riconosce la validità delle quattro Nobili Verità e il principio del kamma. Si comincia a vedere che il proprio benessere futuro non è né predestinato dal fato, né dovuto ai capricci di un essere divino o al caso. La responsabilità della felicità poggia interamente sulle nostre spalle. Vedendo questo, gli obiettivi spirituali diventano improvvisamente chiari: abbandonare le tendenze abituali negative della mente a favore di quelle positive. Mentre questa retta determinazione si rafforza, lo stesso avviene per un sincero desiderio di vivere una vita moralmente retta, di scegliere le proprie azioni con cura.

A questo punto molti seguaci si impegnano interiormente a prendere a cuore gli insegnamenti del Buddha, a diventare “buddhisti” attraverso l’atto della presa dei rifugi nella Triplice Gemma: il Buddha (sia il Buddha storico sia il proprio potenziale innato per il Risveglio), il Dhamma (sia gli insegnamenti del Buddha che la verità ultima che essi indicano), e il Sangha (sia il lignaggio monastico ininterrotto che ha conservato gli insegnamenti dai tempi del Buddha sia tutti coloro che hanno raggiunto almeno un certo grado di risveglio). Quindi su questa base solida, e con l’aiuto di un buon amico o insegnante (*kalyanamitta*) che guidi il percorso, si è ormai ben equipaggiati a procedere lungo il Sentiero, seguendo le tracce lasciate dal Buddha stesso.

#### La virtù (*sila*)

La Retta Comprensione e la Retta Aspirazione continuano a maturare attraverso lo sviluppo dei fattori del sentiero associati a *sila*, o virtù, vale a dire Retta Parola, Retta Azione e Retto Sostentamento. Questi sono riassunti molto praticamente nei Cinque Precetti, il codice di comportamento etico di base cui ogni praticante buddhista aderisce: astenersi dall’uccidere, dal rubare, da una condotta sessuale scorretta, dal mentire e dall’utilizzo di sostanze intossicanti. Anche il complesso codice di 227 regole dei monaci e di 311 delle monache in ultima analisi ha questi cinque

precetti fondamentali come base.

#### Concentrazione (*samadhi*)

Raggiunto un solido fondamento attraverso la purificazione del proprio comportamento esteriore con la pratica di *sila*, risultano poste le basi essenziali per approfondire l’aspetto più sottile e trasformativo del percorso: la meditazione e lo sviluppo del *samadhi*, o concentrazione. Questo è espresso chiaramente in dettaglio negli ultimi tre fattori del percorso: Retto Sforzo, con il quale si impara a favorire le qualità positive della mente rispetto a quelle negative, Retta Consapevolezza, con la quale si impara a mantenere l’attenzione costante sul momento presente dell’esperienza, e Retta Concentrazione, con la quale si impara a immergere la mente totalmente e fermamente nel suo oggetto di meditazione così da entrare nei *jhana*, una serie di stati progressivamente più profondi di tranquillità mentale e fisica.

Consapevolezza e Retta Concentrazione vengono sviluppati in tandem attraverso il *satiptatthana* (“quadri di riferimento” o “fondamenti della presenza mentale”), un approccio sistematico alla pratica della meditazione che abbraccia una vasta gamma di abilità e tecniche. Di queste pratiche, la consapevolezza del corpo (in particolare la consapevolezza del respiro) è particolarmente efficace per equilibrare le qualità gemelle di tranquillità (*samatha*) e intuizione o visione profonda (*vipassana*). Attraverso la pratica continua, il meditante diventa più abile a utilizzare i poteri combinati di *samatha-vipassana* nell’esplorazione della natura fondamentale della mente e del corpo<sup>14</sup>. Quando il meditante impara a inquadrare la sua esperienza immediata in termini di *anicca* (impermanenza), *dukkha*, e *anatta* (non-sé), anche le più sottili manifestazioni di queste tre caratteristiche dell’esperienza vengono messe a fuoco molto nitidamente. Allo stesso tempo, la causa radice di *dukkha* – la brama – viene costantemente posta sotto la luce della consapevolezza. Alla fine alla brama non resta alcun luogo in cui nascondersi, l’intero processo karmico che produce *dukkha* si dipana, l’Ottuplice Sentiero raggiunge il suo nobile

apice, e il meditante ottiene, finalmente, il suo primo inconfondibile barlume dell'Incondizionato, il *nibbana*.

### Il Risveglio

La prima esperienza di Illuminazione, nota come *l'Entrata nella Corrente (sotapatti)*, è il primo dei quattro stadi del Risveglio, ciascuno dei quali comporta la caduta irreversibile o l'indebolimento di diverse catene (*samyojana*), ossia le manifestazioni dell'ignoranza che legano una persona al ciclo di nascita e morte. L'Entrata nella Corrente segna una svolta radicale e senza precedenti sia nella vita attuale del praticante che nel suo intero lungo viaggio nel *samsara*. Perché è a questo punto che ogni dubbio circa la verità degli insegnamenti del Buddha scompare, ed è a questo punto che ogni credenza nell'efficacia purificatrice di riti e rituali svanisce; ed è a questo punto che la nozione lungamente accarezzata di un io personale duraturo viene meno. Per Colui che entra nella corrente si dice che vi sia la certezza di non dover rinascere più di sette volte (tutte rinascite favorevoli) prima di riuscire a raggiungere il pieno Risveglio.

Ma il pieno Risveglio è ancora molto lontano. Mentre il praticante si impegna con diligenza rinnovata, lui o lei passa attraverso due ancor più significativi punti di riferimento: Colui che Ritorna una Volta Sola (*sakadagati*), accompagnato da un indebolimento dei vincoli del desiderio sensuale e dell'ostilità, e Colui che Non Ritorna (*agati*), in cui queste due catene sono completamente sradicate. La fase finale del Risveglio – *arahatta* – si verifica quando anche i livelli più raffinati e sottili di brama e orgoglio sono irrevocabilmente estinti. A questo punto il praticante – ora un *arahant*, o “Meritevole” – arriva al punto finale dell'insegnamento del Buddha. Essendo l'ignoranza, la sofferenza, la tensione e la rinascita giunti tutti al termine, l'*arahant* finalmente può pronunciare il grido di vittoria proclamata per primo dal Buddha al suo risveglio:

La nascita è finita, la vita santa compiuta, il compito svolto! Non c'è altro da fare in questo questo mondo. (MN 36)

L'*arahant* vive il resto della sua vita go-

dendo interiormente della beatitudine del *nibbana*, al sicuro finalmente dalla possibilità di rinascite future. Quando la scia di eoni del *kamma* passato dell'*arahant* volge alla fine, l'*arahant* muore e lui o lei entra nel *parinibbana*, liberazione totale. Anche se le parole non riescono in alcun modo a descrivere questo evento straordinario, il Buddha l'ha paragonato a ciò che accade quando un incendio brucia finalmente tutto il suo carburante.

### LA SERIA RICERCA DELLA FELICITÀ.

Il buddhismo talvolta viene criticato ingenuamente come religione e filosofia “negativa” o “pessimistica”. Certo la vita non è tutta squallore e delusione: offre molti aspetti di felicità e gioia sublime. Perché, allora, questa triste ossessione buddhista su insoddisfazione e sofferenza?

Il Buddha basò i suoi insegnamenti su una valutazione franca della nostra condizione di esseri umani: c'è insoddisfazione e sofferenza nel mondo. Nessuno può contestare questo dato di fatto. *Dukkha* si nasconde perfino dietro le forme più alte di piacere mondano e di gioia, perché, prima o poi, come la notte segue sicuramente il giorno, così quella felicità dovrà finire. Se gli insegnamenti del Buddha finissero lì, potremmo davvero considerarli come pessimisti e la vita come del tutto senza speranza. Ma come un medico che prescrive un rimedio per una malattia, il Buddha offre sia una speranza (la Terza Nobile Verità) sia una cura (la Quarta). Gli insegnamenti del Buddha sono pertanto causa di ottimismo e gioia senza pari. Gli insegnamenti offrono come ricompensa il tipo di felicità più nobile, più vero, e danno un valore e un significato profondo a un'esistenza altrimenti cupa. Un insegnante moderno ha così ben sintetizzato: “Il Buddhismo è la seria ricerca della felicità”.

### IL THERAVADA ARRIVA IN OCCIDENTE

Fino alla fine del XIX secolo gli insegnamenti del Theravada erano poco conosciuti al di fuori dell'Asia meridionale, dove erano fioriti per circa due millenni e mezzo. Nel secolo scorso, tuttavia, l'Occidente ha cominciato a prendere atto della straordinaria eredità spirituale del Theravada e dei suoi insegnamenti

sul Risveglio. Negli ultimi decenni questo interesse si è accresciuto, con il Sangha monastico di varie scuole del Theravada che ha fondato dozzine di monasteri in tutta Europa e nel Nord America. Un numero crescente di centri laici di meditazione, fondato e gestito indipendentemente dal Sangha monastico, si sforza di incontrare le esigenze di uomini e donne laici – buddhisti e non – che cercano di apprendere specifici aspetti degli insegnamenti del Buddha.

L'inizio del XXI secolo presenta sia opportunità che pericoli per il Theravada in Occidente: gli insegnamenti del Buddha saranno pazientemente studiati e messi in pratica, e sarà loro permesso di mettere radici profonde in terra occidentale, a beneficio di molte generazioni a venire? L'attuale temperie di popolare apertura in Occidente e lo scambio proficuo tra le tradizioni spirituali porterà alla nascita di una forma di pratica buddhista nuova, forte, singolare nell'era moderna, o condurrà solamente alla confusione e all'annacquamento di questi insegnamenti inestimabili? Sono domande aperte, solo il tempo potrà rispondere.

Oggi i media e il mercato sono sommersi da insegnamenti spirituali di ogni genere. Molti insegnamenti spirituali attualmente diffusi prendono in prestito liberamente dal Buddha, anche se solo raramente pongono le parole del Buddha nel loro reale contesto. I seri ricercatori di verità sono perciò posti spesso di fronte allo sgradevole compito di procedere a stento attraverso insegnamenti frammentari di dubbia accuratezza. Quale senso attribuire a tutto questo?

Fortunatamente il Buddha ci ha lasciato alcune semplici linee guida per aiutarci a navigare attraverso questo sconcertante flusso. Ogni volta che ci si ritrova a mettere in discussione l'autenticità di un particolare insegnamento, si tenga a mente il consiglio che il Buddha offrì alla sua matrigna:

[Gli insegnamenti che promuovono] quelle qualità che da solo puoi riconoscere, ossia: "Queste qualità portano alla passione, non al distacco; ad essere incatenato, non ad essere libero dalle catene; ad accumulare, non a liberarsi; all'auto-esaltazione, non alla modestia; all'insoddisfazione, non all'accontentarsi; al

coinvolgimento, non alla solitudine; alla pigrizia, non alla persistente costanza; ad essere appesantito, non ad essere leggero"; puoi darlo per certo: "Questo non è il Dhamma, questo non è il Vinaya, queste non sono le istruzioni del Maestro.

[Gli insegnamenti che promuovono] quelle qualità che da solo puoi riconoscere, ossia: "Queste qualità portano al distacco, non alla passione; ad essere libero, non ad essere incatenato; a liberarsi, non ad accumulare; alla modestia, non all'auto-esaltazione; ad accontentarsi, non all'insoddisfazione; alla solitudine, non al coinvolgimento; alla persistente costanza, non alla pigrizia; ad essere leggero, non ad essere pesante"; puoi darlo per certo: "Questo è il Dhamma, questo è il Vinaya, questo è l'insegnamento del Maestro." (AN 8. 53)

La vera prova di questi insegnamenti, naturalmente, è se si ottengano i risultati promessi nel crogiolo del proprio cuore. Il Buddha propone la sfida, il resto sta a noi.

#### NOTE

1. *Buddhist Religions: A Historical Introduction (fifth edition)* di R. H. Robinson, W. L. Johnson, e Thanissaro Bhikkhu (Belmont, California: Wadsworth, 2005), p. 46.
2. Questa stima si basa sui dati del *CIA World Factbook 2004*. Il maggior numero di buddhisti dell'Asia meridionale è presente in Thailandia (61 milioni di Theravada), Myanmar (38 milioni), Sri Lanka (13 milioni), e la Cambogia (12 milioni).
3. *Buddhist Religions*, p. 46
4. Il Mahayana oggi include lo Zen, il Ch'an, il Nichiren, il Tendai, e il Buddhismo della Terra Pura.
5. *Guide Through The Abhidhamma Pitaka* di Nyantiloka Mahathera (Kandy: Buddhist Publication Society, 1971), pp. 60ss.
6. Un terzo ramo importante del buddhismo apparve in India molto più tardi (VIII secolo d. C.): il Vajrayana, il "Veicolo di Diamante". L'elaborato sistema di iniziazioni esoteriche, rituali tantrici, e recitazioni di mantra del Vajrayana alla fine si sviluppò a nord, fino all'Asia centrale e orientale, lasciando un'impronta particolarmente forte sul buddhismo tibetano. Vedi *Buddhist Religions*, pp 124ss., e il capitolo 11.
7. Gli studiosi oggi suggeriscono che neanche il Buddha probabilmente non parlò mai in pali. Nei secoli successivi alla morte del Buddha, con la diffusione del buddhismo attraverso l'India, in regioni con dialetti diversi, i monaci buddhisti ebbero sempre maggiore necessità di una lingua comune per le loro discussioni sul Dhamma e per la recitazione di testi a memoria. Fu da questa necessità che emerse quella che oggi cono-

sciamo come lingua pali. Vedi Introduction in *Numerical Discourses of the Buddha* di Bhikkhu Bodhi (Walnut Creek, CA: Altamira Press, 1999), pp 1ss, e n. 1 (p. 275) e “The Pali Language and Literature “ dalla Pali Text Society ([http://www.palitext.com/subpages/lan\\_lite.htm](http://www.palitext.com/subpages/lan_lite.htm), 15 aprile 2002).

8. *Great Disciples of the Buddha* di Nyanaponika Thera e Hellmuth Hecker (Somerville: Wisdom Publications, 1997), pp. 140, 150.

9. *Buddhist Religions*, p. 48.

10. I Veda indù, per esempio, anticipano il Buddha di almeno un millennio (*Buddhist Religions*, p. 2).

11. *Buddhist Religions*, p. 77.

12. Anandajoti Bhikkhu, comunicazione personale.

13. Vedi Dhp 1-2.

14. Questa descrizione del ruolo unificato di *samatha* e *vipassana* è basata sugli insegnamenti di meditazione del Buddha quale si riscontra nei sutta (vedi *One Tool Among Many* di Thanissaro Bhikkhu). L’Abhidhamma e I Commentari, al contrario, affermano che *samatha* e *vipassana* sono due distinti percorsi di meditazione (vedi, ad esempio, *The Jhanas in Theravada Buddhist Meditation* di H. Gunaratana, capitolo 5). È impossibile conciliare queste opinioni divergenti con il solo studio dei testi; i dubbi riguardo al ruolo di *samatha* e *vipassana* si risolvono al meglio attraverso la pratica della meditazione.

## **Ringraziamenti a Roberto Luongo per la traduzione dall’inglese**

L’originale è all’indirizzo

<http://www.accesstoinsight.org/theravada.html>

### **Disclaimer**

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell’originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.