

# Saggezza

Ajahn Paññavaḍḍho

versione originale

© 2014 Forest Dhamma Monastery Organization

---

Tratto dal libro: "Uncommon Wisdom", pag. 269-277

Il termine saggezza nel buddhismo è usato con un'accezione diversa rispetto a quella corrente. Nel mondo, la saggezza è solitamente intesa come la capacità di arrivare alla comprensione mediante pensieri intelligenti o abili. Nel buddhismo la saggezza è più strettamente collegata alla contemplazione profonda. È una facoltà mentale di sondaggio penetrante, la cui solida base è una mente calma e concentrata. La saggezza non è irrequieta; anzi, induce un senso di pace e felicità e contiene un elemento quasi gioioso. Il nostro obiettivo è questo tipo di saggezza, benché non sia facile arrivarci. C'è chi ha una predisposizione naturale in tal senso, ma la maggior parte delle persone rimane bloccata a livello dei pensieri discorsivi.

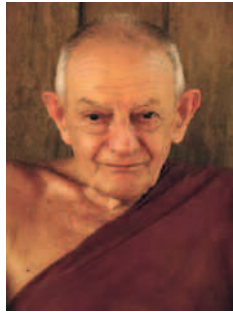
La saggezza è una facoltà mentale che va coltivata. Nemmeno coloro che possiedono una saggezza connaturata saranno in grado di servirsene correttamente, a meno che la loro consapevolezza non sia abbastanza forte da supportare e indirizzare le sue attività. Saggezza non significa semplicemente intelligenza. È un'abilità di comprendere che si sviluppa mediante l'addestramento spirituale. Pertanto, una consapevolezza forte e una mente calma sono le priorità assolute di tale addestramento.

La saggezza risolve problemi e mette ordine nelle cose. Ma non serve a niente cercare di padroneggiarla senza aver sviluppato una base di calma e concentrazione. Altrimenti non sarà vera saggezza, saranno semplicemente pensieri discorsivi. I pensieri discorsivi sono superficiali; saltano da un concetto all'altro senza mai approfondirne alcuno. La saggezza è di-

versa. Scandaglia più in profondità del semplice pensare.

Quando la mente è calma e libera da pensieri che la distraggono, la contemplazione del corpo è un ottimo punto di partenza per coltivare la saggezza. Da

qui si può progredire, passo dopo passo, investigando le sottigliezze della mente e dei fenomeni mentali. È più facile però partire dal corpo, perché è più tangibile. Il corpo si vede e si sente. Possiamo guardarci dentro ed esaminare cosa c'è, sia vedendo il corpo di un'altra persona sia il nostro. Trattandosi di un oggetto concreto, non è difficile afferrarlo. La mente invece è molto



sottile e si sottrae a una presa ferma e alla comprensione. Dato il grado di difficoltà, è necessario portare la saggezza a un livello assai elevato, prima di poter affrontare la mente in modo corretto.

La pratica della saggezza come percorso – un'indagine interiore che parte dagli oggetti più grossolani per arrivare a quelli più sottili – è illustrata nei Quattro Fondamenti della Consapevolezza o *Quattro Satipaṭṭāna*: corpo, sensazioni, *citta* e *dhammā*. Ecco un sentiero che progredisce dall'esterno verso l'interno. Il corpo, essendo un oggetto esterno, è il più ovvio. Procedendo verso l'interno, le sensazioni sono rappresentate dal più sottile corpo-senziente. Più sottile ancora è *citta* nel senso di stati mentali. Infine ci sono i *dhammā*, ovvero i contenuti della mente: il più sottile di tutti i fenomeni. Ciascuno di questi quattro costituisce un ambito dell'esperienza personale e una modalità per instaurare la consapevolezza.

La nostra contemplazione dei *Quattro Satipaṭṭāna* deve prendere il via dal più visibile e tangibile aspetto

della nostra identità personale. Una volta arrivati a una certa comprensione dell'aspetto più concreto, possiamo cominciare a passare agli aspetti più sottili. Per scoprire che cosa siamo dobbiamo innanzitutto scoprire che cosa non siamo. Eliminando ciò che non siamo, avremo un'idea più precisa di ciò che siamo. Quindi cerchiamo di vedere che cosa non siamo. Una delle cose che non siamo è il corpo fisico.

Per cominciare a stabilire la consapevolezza nel corpo ci focalizziamo sul corpo fisico come lo intendiamo normalmente. Senza ingolfarci in idee astratte circa il processo di identificazione, esaminiamo semplicemente la condizione del corpo umano che stiamo sperimentando. Che cos'è il corpo umano e di che cosa è composto? Investigando con sincerità vedremo che la composizione dei nostri corpi fisici e quella degli oggetti nel mondo materiale sono simili.

Il corpo è costituito dagli stessi elementi fisici che si trovano ovunque nelle sostanze materiali. In altre parole, consiste di atomi e molecole e così via. Dato che trae origine dal mondo fisico, il corpo dipende dal mondo per le sue necessità in termini di cibo, aria, calore, luce e quant'altro. In verità, il corpo appartiene alla natura. E alla fine, quando il corpo muore, si decompone, si disintegra e ritorna alla natura. Quanto alla sua composizione, un corpo vivente non è fondamentalmente diverso da un cadavere.

Nonostante la sua natura impermanente ci identifichiamo con il corpo, considerandolo una parte decisamente reale di ciò che siamo e pensando che ci appartenga. È così che percepiamo l'esistenza corporea. Ma per mezzo di che cosa *sperimentiamo* effettivamente il corpo? Il fattore determinante dovrebbe essere la nostra esperienza personale del corpo. Lasciando da parte le descrizioni altrui su come è fatto, com'è che conosciamo il corpo dall'interno?

Possiamo supporre che il cervello umano contenga la conoscenza del corpo intero. È assodato che il corpo è rappresentato in aree sensoriali del cervello a seconda dell'ubicazione delle terminazioni nervose. Il cervello ha delle aree corrispondenti a ogni parte del corpo. Pertanto si può dire che le funzioni in atto nel corpo vengono riflesse nel cervello e quindi che lì risiede la conoscenza dell'intero corpo. È quello il luogo dove arrivano le sensazioni e dove vengono conosciute.

La mente proietta poi i dati sensoriali in un "corpo-senziente" immaginario. Il corpo-senziente è un prodotto della mente e, coincidendo con il corpo fisico, lo rispecchia. Essenzialmente è un corpo fantasma, un costrutto mentale che simula il corpo fisico. Questo corpo prodotto dalla mente è ciò che conosciamo attraverso le sensazioni.

Se una sensazione è ubicata da qualche parte nel corpo-senziente, si associa quella parte del corpo con la sensazione. Se, per esempio, sentiamo un dolore in una gamba, gli stiamo assegnando una locazione in base a ciò che ci comunica il corpo-senziente. Ma il dolore sembra soltanto trovarsi nella gamba, mentre in realtà viene sperimentato solo nel corpo-senziente. Questo vuol dire che viene sperimentato in qualche parte della sfera mentale. Il dolore sembra trovarsi nella gamba, perché abbiamo imparato a collegare il rilevamento nel costrutto mentale del corpo di determinati impulsi nervosi a quella particolare area del corpo fisico.

Questo è un esempio di come la saggezza possa portare un praticante, che abbia instaurato la consapevolezza nell'ambito del corpo fisico più grossolano, a stabilirla anche nell'ambito del più sottile corpo-senziente. Infatti, nella sfera dell'esperienza i due ambiti di corpo e sensazioni non possono essere separati. Operano congiuntamente come parte di un tutt'uno, formando l'oggetto di un'unica contemplazione sotto due aspetti.

Dal momento che corpo e sensazioni sono co-dipendenti, *citta*, nel senso di stati mentali, è attivamente coinvolto con questi ambiti. Pensieri, concetti e gli stati mentali sottili che li determinano definiscono le nostre percezioni del corpo senziente fantasma. E sensazioni mentali, che sono ancora più sottili, sono strettamente collegate agli stati mentali.

Vari fattori sono coinvolti nel generarsi dei processi mentali. Ci sono sensazioni e memorie; poi i due principali fattori costituenti i pensieri: *sankhāra* e *dhammā*. Con il termine *sankhāra* si intendono le formazioni mentali che creano pensieri e idee. Dalle aggregazioni di *sankhāra* nascono gli stati mentali, ovvero combinazioni di molti e diversi fattori quali ansia, rabbia, presunzione, compassione, concentrazione e così via. Focalizzando la consapevolezza nell'ambito degli stati mentali, possiamo osservare il sorgere e cessare dei fattori che costituiscono questi

stati, e la relazione tra essi e la nostra esperienza del corpo e delle sensazioni.

Il quarto ambito dei *Satipaṭṭāna*, *dhammā*, si riferisce ai contenuti della mente. I *dhammā* sono gli elementi basilari di cui si compongono le formazioni e gli stati mentali, e questi fattori elementari non possono essere ulteriormente semplificati. Si tratta di qualità e facoltà che sorgono nella mente. Odio puro o avidità pura sono esempi di *dhammā*. Semplicemente sorgono in modo spontaneo e non sono riducibili ulteriormente.

I contenuti della mente sono assai sottili e pertanto è difficile investigarli. Includono principi intrinseci alle percezioni che abbiamo sia del corpo che della mente. Questi principi sono governati da un insieme di leggi immutabili, quali la legge di causa ed effetto e la legge del continuo mutamento. Vi è un incessante flusso di contenuti mentali.

Certi fenomeni sorgono in combinazione con altri fenomeni sia nel mondo interiore che in quello esterno. Così si creano due fattori: i fenomeni che sorgono e le combinazioni che formano. I fenomeni che sorgono sono le parti elementari o *dhammā*; le combinazioni sono *sankhāra*. Quindi i *sankhāra* si compongono di *dhammā*. I contenuti della mente comprendono l'intera natura del mondo e ogni cosa conosciuta. Pertanto, la contemplazione saggia dei fenomeni nella mente porta alla chiara comprensione della totalità dei processi fisici e mentali mentre si manifestano. In questo senso profondo, contemplare i *dhammā* dei *Satipaṭṭāna* significa conoscere la base di ogni cosa entro la sfera della mente.

I Quattro Fondamenti della Consapevolezza trattano dei diversi aspetti dell'esperienza presenti in ogni momento. Dato che tutt'e quattro i fattori operano congiuntamente, non è possibile tenerli separati nella pratica. In un determinato momento tutto ciò che possiamo dire è: questa è la modalità del corpo, questa è la modalità delle sensazioni, questa è la modalità di *citta* e questa la modalità dei *dhammā*. Ciascuna ha una funzione specifica, ma tutte quante fanno parte di una sola esperienza. La contemplazione dei Quattro Fondamenti della Consapevolezza è l'analisi di un processo mentale essenzialmente unitario. Pertanto i Quattro Fondamenti della Consapevolezza indicano diversi aspetti di un unico stato, nel senso che non sorgono in successione, uno alla volta. De-

vono essere presenti tutti simultaneamente in ogni momento dell'esperienza.

La contemplazione dei Quattro Fondamenti della Consapevolezza progredisce non solo dall'esterno verso l'interno, dal grossolano al sottile, bensì anche da una consapevolezza basilare a stati più elevati di concentrazione e saggezza. Instaurando la consapevolezza in ciascun ambito, si ottengono facoltà mentali più calme, più focalizzate e una conoscenza e comprensione di noi stessi più chiara e più acuta. Penetrare la verità per quanto riguarda noi stessi induce a sua volta un senso di profondo distacco. Quando le intuizioni raggiungono una tale intensità, quando la saggezza ha svolto il suo compito, quando è giunta la comprensione, allora gli attaccamenti si abbandonano spontaneamente, senza l'intenzione cosciente di farlo.

Instaurando la consapevolezza in ciascuno dei *Quattro Satipaṭṭāna* perseguiamo l'obiettivo di superare gradualmente i nostri attaccamenti personali negli ambiti del corpo e della mente. Nell'ambito del corpo riflettiamo sull'appartenenza del corpo al mondo fisico. È composto di sostanze terrene; si sostenta con il nutrimento fornito dalla terra; si decompone e ritorna alla terra dopo la morte. Allo stesso tempo conosciamo il corpo dall'interno, in un modo diverso da quello in cui percepiamo il mondo esterno.

Dal punto di vista dell'attaccamento al corpo, è più importante conoscere i suoi aspetti interni che non quelli esterni, materiali. Per questo motivo, l'invito è di stabilire la consapevolezza *all'interno* del corpo. Mantenendo all'interno la nostra attenzione, cominciamo a renderci conto che la nostra conoscenza del corpo è dovuta quasi esclusivamente alle sensazioni. Man mano che il corpo-senziente soppianta il corpo fisico nella nostra percezione di noi stessi, il nostro attaccamento al corpo concreto, materiale scompare, venendo gradualmente sostituito dall'attaccamento al più sottile corpo-senziente.

Quando è ben consolidata la consapevolezza del corpo interno, si rivela la relazione tra le sensazioni e gli stati mentali che le definiscono e le interpretano. In altre parole, il modo in cui interpretiamo le sensazioni che determinano la nostra esperienza del corpo dipende dal nostro stato mentale. Grazie a questa scoperta comprendiamo che la mente è la vera base delle sensazioni. Contemplando gli stati mentali sempre più in profondità, il nostro attaccamento all'ambito delle sensazioni – un aspetto essenziale della nostra iden-

tità personale – comincia a perdere vigore. Le sensazioni ora appaiono come esterne a noi e la nostra attenzione si sposta all'interno, focalizzandosi sui nostri stati mentali.

Grazie alla stabilizzazione della consapevolezza nell'ambito degli stati mentali, diventa più facile percepire i fenomeni sottili che costituiscono i contenuti della mente. Questi fenomeni mentali sono assai più sottili degli stati mentali che generano e quindi più "interni" rispetto ai processi mentali. In ultima analisi, è necessario superare l'attaccamento a questi fenomeni sottili per conseguire la liberazione della mente.

Più contempliamo i quattro ambiti dei *Satipaṭṭāna*, e più ci rendiamo conto che ogni esperienza è interna. Allora sorge la domanda: se tutto è interno, che cosa si intende per esterno? Cercando la risposta, raggiungeremo un punto dove tutta la questione di interno ed esterno perde rilevanza. In senso stretto, distinguere tra fuori e dentro è l'approccio sbagliato al problema: quasi tutto si svolge all'interno. E allora, se tutto è interno, non può esserci l'esterno. In definitiva, questo dilemma può essere risolto soltanto ai livelli più elevati e più sottili della pratica meditativa.

Per poter contemplare i *Quattro Satipaṭṭāna* fino a raggiungere i livelli più sottili del Dhamma, dobbiamo acuminare la saggezza in modo che raggiunga un grado di forte incisività. Dobbiamo pervenire a uno stadio di saggezza tale da vedere le implicazioni della nostra indagine. Potremmo sapere teoricamente quali sono le implicazioni dell'avere un corpo, eppure non vederle in noi stessi. Continuiamo ancora a pensare e ad agire come se il corpo fosse ciò che siamo.

Quando, grazie alla saggezza, arriviamo a una vera comprensione, è come se ci scostassimo, osservando il corpo con distacco. Percependolo da una prospettiva di vera saggezza, diventa perfettamente chiaro che non siamo il corpo. Questo stato di saggezza è diverso dal semplice pensare e riflettere. Parte dagli aspetti esterni della contemplazione del corpo e, passo dopo passo, si muove sistematicamente verso l'interno, esplorandolo in profondità, di tappa in tappa, arrivando a conoscere con chiarezza tutti gli attaccamenti riguardanti il corpo e ad abbandonarli.

I pensieri di per sé sono instabili; non si fermano a lungo su un singolo oggetto. La saggezza invece rimane focalizzata sull'oggetto di meditazione. Così la

mente si inoltra in uno stato meditativo nel quale pondera l'oggetto con grande calma e lucidità e senza la minima titubanza. La mente nello stato di saggezza semplicemente conosce un oggetto con tutte le sue implicazioni profonde.

Non è tanto una questione di vedere qualcosa di mai visto. Piuttosto è vedere una cosa già vista molte volte, ma da una prospettiva totalmente nuova. La comprensione sorge dall'interiorità più intima, per cui è impossibile ingannarsi. È la visione di una cosa già vista in precedenza, ma in una luce talmente nuova e diversa da evidenziare di colpo la sua verità. Quando accade questo, la comprensione trafigge il cuore. Mentre i pensieri non raggiungono il cuore, è come se creassero una barriera che impedisce al cuore di sviluppare la saggezza.

Uno stato di saggezza ha una durata maggiore rispetto a un lampo intuitivo. Sorge, rimane per un lasso di tempo come un conoscere intenso al quale nulla sfugge, e poi svanisce. Magari si è intenti a guardare il proprio corpo, realizzando la sua vera natura in un'intuizione profonda. Poi ci si accorge della vicinanza di un'altra persona e si è certi di essere visti da lui o lei allo stesso modo. Naturalmente, l'altra persona non può avere questo tipo di percezione, dato che non si trova in uno stato di saggezza. Ma quando ci troviamo in questo stato, la verità ci appare talmente ovvia da non poter essere ignorata da nessuno.

La nostra meta è uno stato di saggezza protratto e focalizzato. Saggezza in questo senso significa acume conoscitivo, significa una comprensione che prescinde dalle conoscenze accumulate per mezzo di studi o ricerche. È una funzione attiva della mente come l'atto del conoscere o l'atto del comprendere. La saggezza è quel genere di comprensione profonda che sorge soltanto con l'addestramento spirituale. Essa mette in relazione un ampio spettro di nessi causali e intuisce il modo in cui sono intrecciati a molti livelli diversi.

Per quanto riguarda i quattro ambiti dei *Satipaṭṭāna*, è necessario investigare a fondo ciascuno di essi in modo da sviluppare una comprensione concettuale di come funziona e di come interagisce con gli altri ambiti. Da quella comprensione globale, poi la saggezza seleziona determinati schemi e principi fondamentali in tutti i fenomeni e li utilizza per contemplare i fenomeni fisici e mentali che si presentano all'esperienza individuale. La conseguenza naturale

della realizzazione che questi fenomeni sono soggetti al cambiamento, comportano sofferenza e non sono il sé, è il disincanto. La messa in luce della vera natura della mente e del corpo ad opera della saggezza ci induce ad abbandonarli e infine culmina nella purificazione e liberazione della mente dalla sofferenza.

***Ringraziamenti a Maria Barzoi per la traduzione dall'inglese***

L'originale è all'indirizzo

<http://www.forestdhamma.org/books/english>

**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.