

CITAZIONE DA Saṃyutta Nikāya 36.12

*“Così come venti diversi
soffiano in cielo per ogni dove -
venti da oriente e da ponente,
venti di tramontana e di scirocco,
venti polverosi e senza polvere,
venti freddi e caldi,
venti forti e deboli -
così, in questo stesso corpo,
nascono sensazioni diverse:
piacevoli e dolorose,
né dolorose né piacevoli.
Ma quando un bhikkhu ardente
non dimentica la chiara comprensione,
saggiamente conosce appieno
la sensazione sotto ogni aspetto.
Conoscendo la sensazione fino in fondo,
in questa stessa vita resta senza macchia.
Radicato nel Dhamma, una volta dissolto il corpo
un simile saggio è imperscrutabile”.*

Estratto da: Bhikkhu Anālayo, *Satipaṭṭhāna The Direct Path to Realization* Windhorse Publications, 2003, 2004.

TRADUZIONE di L. B.- BOZZA DA NON CIRCOLARE (edizione italiana in corso di pubblicazione)

CAPITOLO 8 - LA CONTEMPLAZIONE DELLE SENSAZIONI

Il termine pāli per “sensazione” è *vedanā*, derivato dal verbo *vedeti*, che significa sia “sentire” che “conoscere”.¹ *Vedanā* comprende tanto le sensazioni fisiche quanto quelle mentali.² Nel significato della parola non rientra quello di “emozione”.³ Per quanto le emozioni nascano sulla scorta dell’iniziale apporto della sensazione, sono fenomeni mentali più complessi delle semplici sensazioni e dunque sono di pertinenza del *satipaṭṭhāna* successivo, la contemplazione degli stati mentali. Le istruzioni per la contemplazione delle sensazioni sono:

Quando prova una sensazione gradevole sa “Provo una sensazione gradevole”; quando prova una sensazione sgradevole sa “Provo una sensazione sgradevole”; quando prova una sensazione neutra sa “Provo una sensazione neutra”. Quando prova una sensazione gradevole mondana sa “Provo una sensazione gradevole mondana” ; quando prova una sensazione gradevole non mondana “Provo una sensazione gradevole non mondana”; quando prova una sensazione sgradevole mondana sa “Provo una sensazione sgradevole mondana”; quando prova una sensazione sgradevole non mondana sa “Provo una sensazione sgradevole non mondana”; quando prova una sensazione neutra mondana sa “Provo una sensazione neutra mondana”; quando prova una sensazione neutra non mondana sa “Provo una sensazione neutra non mondana”.⁴

¹ Hamilton 1996: p.45; e C.A.F. Rhys Davids 1978: p.299.

² Cfr. p. es. M I 302 o S IV 231; cfr. anche C.A.F. Rhys Davids 1978: p.300.

³ Bodhi 1993: p.80; Padmasiri de Silva 1992b: p.33; Dhīravaṃsa 1989: p.109; e Nyānapoṇika 1983: p.7.

⁴ M I 59.

La prima parte delle istruzioni distingue fra tre tipi di sensazione: gradevole, sgradevole e neutra. Secondo i discorsi, la comprensione e il distacco nei riguardi di queste tre sensazioni sono potenzialmente in grado di condurre alla libertà da *dukkha*.⁵ Poiché tale comprensione si può raggiungere con la pratica di *satipaṭṭhāna*,⁶ la contemplazione delle sensazioni è una pratica dalle notevoli potenzialità. L'efficacia si deve al semplice ma ingegnoso espediente del dirigere l'attenzione alla fase iniziale in cui si formano attrazione e repulsione, notando chiaramente se l'esperienza del momento presente è vissuta come "piacevole", "spiacevole" o nessuna delle due cose.

Quindi, contemplare le sensazioni significa letteralmente sapere come ci si sente, e con tanta immediatezza che la luce della consapevolezza preceda l'insorgere di reazioni, proiezioni o giustificazioni al riguardo. Condotta in questo modo, la contemplazione delle sensazioni rivelerà fino a che punto i propri atteggiamenti e reazioni si basano sull'input iniziale fornito dalle sensazioni. La coltivazione sistematica di questa conoscenza diretta rafforzerà anche la modalità intuitiva dell'appercezione per cui si è in grado di farsi un'idea di una situazione o di una persona. Questa abilità offre una fonte di informazione in più nella vita quotidiana, complementare a quella derivante da modalità di osservazione e riflessione più razionali. Nelle istruzioni del *satipaṭṭhāna* la consapevolezza di queste tre sensazioni è seguita dal dirigere l'attenzione a un'ulteriore suddivisione delle sensazioni in "mondane" (*sāmisā*) e "non mondane" (*nirāmisā*).⁷

⁵ A V 51. Cfr. anche S II 99.

⁶ Secondo S V 189, per penetrare a fondo nella natura dei tre tipi di sensazione bisogna coltivare i quattro *satipaṭṭhāna*. Si noti che in base a questo passo sono richiesti tutti e quattro i *satipaṭṭhāna* per una piena comprensione delle sensazioni.

⁷ La versione cinese di questa contemplazione nel *Madhyama Āgama* aggiunge all'elenco le sensazioni associate al desiderio (e quelle che non lo sono) e le sensazioni associate al cibo, mentre la versione dell'*Ekottara Āgama* presta attenzione al fatto che la presenza di un tipo di sensazione esclude la presenza degli altri due (in Minh Chau 1991: p.93; e Nhat Hanh 1990: pp.161 e 173). Quest'ultima idea trova un parallelo pāli in D II 66. Categorie ulteriori si trovano anche in Paṭi II 233, che include le sensazioni differenziate secondo le sei porte sensoriali nella contemplazione delle sensazioni. In realtà, secondo M I 398 la sestuplice classificazione delle istruzioni *satipaṭṭhāna* citate si può espandere ulteriormente non solo prendendo in considerazione i sei sensi, ma anche distinguendole secondo i tempi passato, futuro e presente, giungendo così a un totale di 108 tipi di sensazione. Uno schema alternativo tripartito per la contemplazione della sensazione è stato sviluppato da Mogok Sayadaw (in Than Daing 1970: p.90) che distingue fra le sensazioni associate alle cinque porte sensoriali ("visitatori esterni"), le sensazioni mentali ("visitatori interni"), e sensazioni collegate all'inspirare ed espirare ("visitatori ospitanti")

Secondo un passo dell'*Āṅguttara Nikāya*, questa sestuplice classificazione rappresenta la gamma della varietà delle sensazioni.⁸ Quindi, con questo schema sestuplice la contemplazione della sensazione analizza l'intera gamma delle variazioni del fenomeno "sensazione" (...)

La distinzione fra mondana (*sāmisa*) e non mondana (*nirāmisa*) riguarda la differenza fra le sensazioni collegate alla "carne" (*āmisa*) e le sensazioni collegate alla rinuncia.⁹

Questa ulteriore dimensione verte su una valutazione della sensazione basata non sulla sua natura affettiva, ma sul contesto etico del suo sorgere. Il punto fondamentale introdotto qui è riconoscere se una particolare sensazione è connessa al progresso o al regresso sul sentiero. Diversamente dai suoi ascetici contemporanei, il Buddha non rifiutava categoricamente tutte le sensazioni piacevoli, né raccomandava categoricamente le esperienze spiacevoli per il loro presunto effetto purificatorio. Piuttosto, sottolineava le conseguenze mentali ed etiche di ogni tipo di sensazione. Con l'aiuto della classificazione sestuplice questa dimensione etica appare evidente, mettendo in luce in particolare il rapporto fra le sensazioni e l'attivazione delle tendenze latenti (*anusaya*) all'avidità, all'irritazione o all'ignoranza.¹⁰ Come osserva il *Cūḷavedalla Sutta*, il sorgere delle tendenze latenti si associa principalmente ai tre tipi di sensazione mondana, mentre le sensazioni neutre o piacevoli che emergono nella concentrazione profonda, o il dispiacere non mondano

⁸ A III 412.

⁹ Ps I 279 spiega che le sensazioni gradevoli mondane sono quelle legate ai piaceri dei cinque sensi, mentre le equivalenti non mondane sono le sensazioni legate alla rinuncia. Cfr. anche S IV 235, che distingue fra gioia o felicità mondana (sensualità) non mondana (assorbimento), e completamente non mondana (realizzazione). L'aggettivo *āmisa* è usato spesso nei discorsi nel senso di "materialistico" in contrasto con "dhamma", p. es. monaci che onorano le cose "materiali" più del Dhamma in M I 12 e A I 73 (cfr. anche A I 91–4); oppure un dono "materiale" in It 98. Secondo Goenka 1999: p.53, e Soni 1980: p.6, gli stessi due termini sono usati nell'India moderna per distinguere il cibo vegetariano da quello non vegetariano. Nhat Hanh 1990: p.71, interpreta i due termini come riferiti alle cause fisiologiche o psicologiche delle sensazioni (p. es. una sensazione sgradevole derivante dall'essere andati a dormire tardi sarebbe "mondano"). Maurice Walshe 1987: p.591 n.658 and n.659 suggerisce le traduzioni "carnale" e "spirituale".

¹⁰ Cfr. M I 303; M III 285; e S IV 205. Il rapporto fra questi tre tipi di sensazione e le rispettive tendenze latenti ha ispirato una variante della contemplazione delle sensazioni nel *Ratnacūḷa Sūtra* (citato in Bendall 1990: p.219), dove le istruzioni sono: provando una sensazione piacevole, bisogna suscitare la compassione verso gli esseri che indulgono alla passione, mentre nel caso di una sensazione spiacevole la compassione va rivolta agli esseri che si abbandonano all'odio, e con la sensazione neutra agli esseri soggetti all'illusione.

nato dall'insoddisfazione per la propria imperfezione spirituale, non stimolano le tendenze latenti.¹¹ Il rapporto condizionale fra le sensazioni e queste tendenze mentali è di importanza cruciale, dato che attivando le tendenze latenti le sensazioni possono innescare reazioni mentali non salutari. Lo stesso principio si ritrova nella corrispondente sezione dei dodici anelli della co-origine dipendente (*paṭicca samuppāda*), dove le sensazioni sono la condizione che può portare all'emergere della brama (*taṇhā*).¹²

Il cruciale rapporto di dipendenza condizionale che lega la brama e le reazioni mentali alla sensazione è probabilmente il motivo per cui le sensazioni sono annoverate fra i quattro *satipaṭṭhāna*. Inoltre, l'emergere di sensazioni gradevoli o sgradevoli è abbastanza facile da osservare, cosa che le rende un utile oggetto di meditazione.¹³ Una caratteristica saliente delle sensazioni è la fugacità. Una contemplazione prolungata del carattere effimero e impermanente delle sensazioni può diventare un mezzo potente per sviluppare il disincanto nei loro riguardi.¹⁴ Il distacco verso le sensazioni, nato dalla consapevolezza della loro impermanenza, è caratteristico dell'esperienza dell'*arahant*.¹⁵

Un altro aspetto che richiama l'attenzione è il fatto che la tonalità affettiva di una sensazione dipende dal tipo di contatto che l'ha provocata.¹⁶ Una volta che si è capito fino in fondo il carattere condizionato delle sensazioni subentra un naturale distacco, e l'identificazione con le sensazioni comincia a dissolversi. Un passo poetico nel *Vedanā Saṃyutta* paragona la natura delle sensazioni ai venti in cielo che soffiano dalle diverse direzioni.¹⁷ Il vento può essere, di volta in volta, caldo o freddo, umido o polveroso. Analogamente, in questo corpo

¹¹ M I 303.

¹² Per una descrizione dettagliata vedi D II 58.

¹³ Secondo Ps I 277, le sensazioni sono un oggetto di *satipaṭṭhāna* più nitido della coscienza o del contatto, perché il sorgere di una sensazione gradevole o sgradevole viene notato facilmente.

¹⁴ Un esempio si trova in A IV 88, dove il Buddha approfondisce l'esortazione "a nulla vale la pena aggrapparsi" insegnando a contemplare la natura impermanente delle sensazioni, dimostrando poi come tale contemplazione possa condurre alla realizzazione.

¹⁵ M III 244 descrive il distacco dell'*arahant* nei riguardi della sensazione, dovuto al comprenderne la natura impermanente.

¹⁶ M III 242.

¹⁷ S IV 218.

emergono diversi tipi di sensazioni. Talvolta sono gradevoli, talvolta neutre e talvolta sgradevoli. Così come sarebbe sciocco prendersela con le condizioni atmosferiche, è inutile prendersela con le fluttuazioni delle sensazioni. Riflettendo così, si diventa capaci di rafforzare per gradi il distacco nei loro riguardi. Chi osserva consapevolmente le sensazioni, per il fatto stesso che le osserva non si identifica più con esse, e comincia a porsi al di là del potere condizionante e controllante della dicotomia piacere-dolore.

Estratto dal Satipaṭṭhāna Sutta, Majjhima Nikāya 10 - trad. dal pāli di Anālayo Bhikkhu

“E in che modo, monaci, in relazione alla sensazione, dimora contemplando la sensazione?

Ecco: quando prova una sensazione gradevole sa ‘Provo una sensazione gradevole’; quando prova una sensazione sgradevole sa ‘Provo una sensazione sgradevole’; quando prova una sensazione neutra sa ‘Provo una sensazione neutra’. Quando prova una sensazione gradevole mondana sa ‘Provo una sensazione gradevole mondana’ ; quando prova una sensazione gradevole non mondana ‘Provo una sensazione gradevole non mondana’; quando prova una sensazione sgradevole mondana sa ‘Provo una sensazione sgradevole mondana’; quando prova una sensazione sgradevole non mondana sa ‘Provo una sensazione sgradevole non mondana’; quando prova una sensazione neutra mondana sa ‘Provo una sensazione neutra mondana’; quando prova una sensazione neutra non mondana sa ‘Provo una sensazione neutra non mondana.

Così, in relazione alla sensazione dimora contemplando la sensazione internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente. Dimora contemplando nella sensazione la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che ‘c’è una sensazione’ viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aderire a nulla al mondo. Ecco in che modo, in relazione alla sensazione, dimora contemplando la sensazione.”