

Estratto da: Bhikkhu Anālayo, *Dall'attaccamento al vuoto: escursioni nel pensiero del buddhismo antico* (2) capitolo 8. La pubblicazione si può scaricare da qui: <https://letiziabaglioni.com/links/>

Tranquillità e visione profonda

~ samatha e vipassanā

Tranquillità (samatha) e visione profonda (vipassana) sono due aspetti complementari della pratica meditativa del buddhismo antico. Come ho già detto all'inizio del capitolo precedente, vipassana è una forma di contemplazione che 'vede', passati, in maniera 'intensificata' e 'analitica', e si riferisce quindi alla coltivazione della 'visione profonda'. In un contesto lontano da quello meditativo, il termine samatha significa 'appianare' una controversia legale (Vin IV 207). Analogamente, nell'ambito della meditazione la coltivazione di samatha implica un 'appianare' la mente, nel senso di renderla 'stabile', 'silenziosa', 'raccolta' e 'concentrata' (AN II 94).

8.1 La cooperazione fra tranquillità e visione profonda

Mentre la pratica della visione profonda si propone di eliminare l'ignoranza, la pratica della tranquillità ha il fine specifico di estirpare l'attaccamento (AN I 61). Ma ciò non significa che i due aspetti della meditazione siano due percorsi distinti con due diversi punti d'arrivo. Un altro passo chiarisce che per estirpare l'attaccamento e un'ampia gamma di inquinanti mentali servono tanto la tranquillità che la visione profonda (AN I 100). La distinzione che facciamo qui ha il solo scopo di mettere in luce i rispettivi compiti e caratteri dei due aspetti interdipendenti della meditazione secondo il buddhismo antico.

La principale differenza fra tranquillità e visione profonda si può spiegare facendo riferimento alla consapevolezza del respiro, dato che questa forma di meditazione può essere praticata secondo entrambe le modalità. Qui, la differenza sta nel punto di vista da cui si osserva il respiro: privilegiare i fenomeni associati al processo respiratorio rientra nell'ambito della variegata esperienza sensoriale, ed è quindi utile alla coltivazione della visione profonda, mentre privilegiare il puro riconoscimento della presenza del respiro induce un'esperienza di tipo unitario e quindi facilita l'accesso a livelli di tranquillità più profondi. La coltivazione della tranquillità porta a una maggiore padronanza della mente, gettando così le basi per la visione profonda. L'indagine condotta con una mente calma e stabile è in grado di penetrare gli strati più profondi della mente, favorendo così un autentico cambiamento interiore. Oltre a essere di sostegno alla visione profonda, lo sviluppo della tranquillità comporta anche benefici specifici. L'esperienza degli stati profondi di tranquillità si associa a intensi sentimenti di piacere e di gioia e si raggiunge con mezzi puramente mentali, il che ridimensiona automaticamente il piacere dipendente dagli oggetti materiali. Pertanto, la tranquillità può diventare un potente antidoto ai desideri dei sensi, che a paragone perdono di attrattiva (p. es. MN I 91; MN I 504; AN III 207 e AN IV 411).

La via all'incondizionato richiede tanto la tranquillità quanto la visione profonda (SN IV 359). Entrambe devono essere coltivate con la conoscenza superiore come parte integrante del nobile ottuplice sentiero (MN III 289; SN V 52 e AN II 247). In realtà, di solito i due termini ricorrono insieme nei discorsi, al punto che a volte si trovano semplicemente accoppiati come aspetti essenziali dell'insegnamento del Buddha (DN III 213 e AN I 95), come se fossero due facce della stessa medaglia.

Lo stretto rapporto fra tranquillità e visione profonda risulta chiaro anche da un sommario dei vari aspetti della pratica come via all'incondizionato secondo il buddhismo antico. In questo sommario, la tranquillità e la visione profonda rientrano in una sola categoria, accanto ad altre categorie come i quattro retti sforzi, i sette fattori del risveglio e il nobile ottuplice sentiero (SN IV 360). Da questi elenchi si può evincere che, nella prospettiva dei discorsi antichi, tranquillità e visione profonda sono due qualità che devono operare di concerto. Lo stesso principio viene illustrato efficacemente da una similitudine in cui la tranquillità e la visione profonda sono

paragonati a una “coppia di messaggeri” che ha il compito di portare il messaggio del nibbana lungo la strada del nobile ottuplice sentiero (SN IV 195). Tranquillità e visione profonda sono entrambe necessarie per progredire dalla retta visione alla completa liberazione (MN I 294 e AN III 21); perciò, al discepolo impegnato nell’addestramento superiore si raccomanda di praticarle entrambe (MN I 494). Chi le coltiva entrambe può vincere un’ampia gamma di inquinanti (AN I 100); pertanto, l’importanza della tranquillità e della visione profonda è tale che occorre sforzarsi risolutamente di esercitarle (MN III 297).

La necessità di coltivare sia la tranquillità che la visione profonda viene discussa più dettagliatamente in un discorso dell’Anguttara-nikaya che descrive quattro tipologie di praticanti, caratterizzati dall’aver conseguito rispettivamente:

- la tranquillità interna della mente
- la saggezza superiore derivante dalla penetrazione dei fenomeni
- nessuna delle due
- entrambe.

Secondo questo discorso, chi ha conseguito solo una o nessuna delle due deve chiedere consiglio e istruzioni su come coltivare la qualità mancante. Nel descrivere come formulare la propria richiesta a un praticante esperto, il discorso chiarisce che per “tranquillità interna della mente” si intende la capacità di concentrare la mente. La “saggezza superiore derivante dalla penetrazione dei fenomeni” consiste nel sapere come considerare, intendere e vedere in profondità le formazioni (sankhara) (AN II 94).

Oltre a definire la tranquillità e la visione profonda, questo discorso ribadisce che per procedere fino alla distruzione degli influssi occorre coltivarle entrambe. Chi non possiede né l’una né l’altra è nelle stesse condizioni di qualcuno che abbia la testa in fiamme (AN V 99): deve reagire immediatamente.

Ma anche essere privi della saggezza superiore derivante dalla penetrazione dei fenomeni è una condizione di svantaggio, paragonabile a quella di un quadrupede zoppo (AN IV 360).

Una mente calma favorisce lo sviluppo della visione profonda, e la presenza di quest’ultima facilita l’accesso a livelli di calma più sottili (Dhp 372). Quindi, tranquillità e visione profonda funzionano al meglio quando vengono coltivate abilmente in modo coordinato.

Da questo punto di vista, parlare di tranquillità e visione profonda non serve a distinguere fra due sistemi di meditazione, quanto a sottolineare due qualità cruciali che vanno attivate nell’ambito di qualunque esercizio meditativo. [...]

Lo Yuganaddha-sutta suggerisce che la tranquillità, da sola, non conduce al risveglio, né è un requisito indispensabile da perfezionare fino a un certo punto prima di dedicarsi alla coltivazione della visione profonda, ma neppure può essere completamente trascurata in favore della visione profonda. Ossia: la tranquillità è necessaria compagna della visione profonda, ma in che rapporto debba essere con la pratica della visione profonda è questione di scelta personale. Certo è che la pratica a senso unico va evitata comunque, se si vuole che la tranquillità e la visione profonda servano al fine specifico di condurre alla liberazione.