

APPUNTI 4

PRESENZA MENTALE COME FACOLTA' SPIRITUALE

- “E dove si dovrebbe vedere la facoltà della presenza mentale? (*sati indriya*)? Nei quattro *satipaṭṭhāna*”
<https://suttacentral.net/sn48.8/en/sujato>
- "E che cos'è la facoltà della presenza mentale? C'è il caso in cui un monaco, un discepolo dei nobili, è consapevole, molto accurato, capace di ricordare e riportare alla mente cose fatte e dette molto tempo fa. Egli contempla nel corpo un corpo, ardente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei confronti del mondo; contempla le sensazioni ... la mente ... i *dhamma* (configurazioni) in quanto tali – ardente, chiaramente cosciente e consapevole – libero da desideri e scontento nei confronti del mondo
<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn48/sn48.010.than.html>

cfr [Satipatthana Sutta](#)

- “E inoltre, la cittadella di frontiera è dotata di una sentinella – saggia, competente, intelligente – che tiene fuori quelli che non conosce e fa entrare quelli che riconosce. Con questo sesto requisito, una fortezza è ben equipaggiata per proteggere chi è dentro e respingere chi è fuori”. NAGARA SUTTA (La cittadella)
https://www.dhammadata.org/suttas/AN/AN7_63.html
- ESTRATTO DA [SATIPATTHANA: IL CAMMINO DIRETTO](#), di BHIKKHU ANALAYO

III.4 RAPPRESENTAZIONI DI SATI

La valenza e le molteplici sfumature del termine *sati* sono illustrate da un considerevole numero di immagini e similitudini nei discorsi. Se si esaminano queste immagini e similitudini traendone le debite implicazioni, è possibile capire qualcosa in più di come il Buddha e i suoi contemporanei intendevano il termine *sati*.

Una similitudine nel *Dvedhāvitakka Sutta* descrive un bovaro che deve seguire da presso le sue vacche perché non sconfinino nei campi coltivati. Ma, dopo il raccolto, può rilassarsi, sedersi sotto un albero e guardarle da lontano. Per esprimere questa modalità di osservazione relativamente

rilassata e distanziata si usa il termine *sati*.¹ L'atteggiamento evocato dalla similitudine è un'osservazione calma e distaccata. Un'altra similitudine che conferma questa qualità di osservazione distaccata ricorre in un verso del *Theragāthā* che paragona la pratica del *satipaṭṭhāna* al salire su una piattaforma o torre elevata.² Le connotazioni di distacco e non coinvolgimento sono ribadite dal contesto di questo passo che pone in contrasto l'immagine della torre all'essere travolti dalla corrente del desiderio. Il tema del distacco ricompare nel *Dantabhūmi Sutta*, che paragona la pratica del *satipaṭṭhāna* all'addomesticare un elefante selvaggio. Così come un elefante appena catturato dev'essere divezzato gradualmente dalle sue abitudini silvestri, allo stesso modo *satipaṭṭhāna* può divezzare gradualmente un monaco da memorie e intenzioni associate alla vita laica.³

Un'altra similitudine paragona *sati* allo specillo del chirurgo.⁴ Così come lo specillo ha la funzione di raccogliere informazioni sulla ferita per istituire una cura, allo stesso modo lo "specillo" *sati* può essere usato per raccogliere le opportune informazioni e preparare il terreno al successivo intervento. La funzione preparatoria viene evocata anche da una similitudine che paragona *sati* al pungolo e al vomero.⁵ Così come l'agricoltore deve arare il campo prima di seminare, allo stesso modo *sati* svolge un importante compito preliminare nei riguardi della saggezza.⁶ L'appoggio dato da *sati* alla saggezza ricompare in un'altra similitudine che associa le parti del corpo dell'elefante a qualità e fattori mentali. Qui *sati* è paragonata al collo, naturale sostegno della testa che simboleggia la saggezza.⁷ La scelta del collo dell'elefante è doppiamente significativa perché gli elefanti e i Buddha hanno in comune il fatto di voltare tutto il corpo, non solo la testa, quando si guardano attorno.⁸ Il collo dell'elefante, quindi, simboleggia quel dare piena attenzione alla situazione del momento che è caratteristico di *sati*. E se lo "sguardo elefantino" è prerogativa di un Buddha, prestare attenzione pienamente e

¹ M I 117 parla in questo contesto di esercitare la presenza mentale (*sati karaṇīyam*), mentre in precedenza ha dotuto proteggere il raccolto attivamente sorvegliando le vacche (*rakkheyya*). Ciò non significa, però, che *sati* non possa giocare un ruolo nell'impedire a una vacca di sconfinare in un campo coltivato, come di fatto avviene in Th 446, ma solo che l'osservazione più rilassata descritta sopra mette in rilievo le una caratteristica della nuda e ricettiva *sati*.

² Th 765.

³ M III 136.

⁴ M II 260.

⁵ S I 172 e Sn 77. Questa similitudine può essere stata suggerita dal fatto che con l'aiuto del pungolo il contadino assicura la continuità dell'aratura, tenendo "in riga" il bue, mentre il vomero penetra la superficie della terra, porta alla luce le zolle nascoste e la prepara a ricevere i semi da piantare. Analogamente, la continuità di *sati* tiene "in riga" la mente in relazione all'oggetto di meditazione, così che *sati* possa penetrare l'apparenza superficiale dei fenomeni, portarne in luce gli aspetti nascosti (le tre caratteristiche) e predisporre la mente alla crescita della saggezza. Il fatto che il vomero e il pungolo siano menzionati insieme in questa similitudine allude inoltre alla necessità di combinare la chiarezza di direzione con uno sforzo equilibrato nella coltivazione di *sati*, dato che il contadino deve eseguire due compiti simultaneamente: con il pungolo in una mano fa andare dritto il bue assicurandosi che il solco sia ben tracciato, mentre con l'altra esercita la giusta pressione sull'aratro, di modo che non si incastri affondando troppo o graffi appena la superficie con una pressione troppo leggera.

⁶ Spk I 253 e Pj II 147 spiegano la similitudine col fatto che la saggezza comprende i fenomeni solo quando sono conosciuti attraverso *sati*.

⁷ A III 346. La stessa immagine si ritrova in Th 695; e in Th 1090 viene trasferita dall'elefante al Buddha stesso.

⁸ M II 137 ritrae il Buddha che guarda indietro facendo una torsione completa. Lo "sguardo da elefante" del Buddha è attestato inoltre in D II 122; mentre M I 337 riferisce lo stesso del Buddha Kakusandha.

ininterrottamente a un compito è invece comune a tutti gli *arahant*.⁹ Ciò viene illustrato da un'altra similitudine che paragona *sati* al singolo raggio di una ruota.¹⁰ In questa similitudine il carro che avanza rappresenta le attività fisiche dell'*arahant*, portate avanti con l'ausilio di un unico raggio: *sati*.

Il contributo di *sati* allo sviluppo della saggezza ritorna in un verso del *Sutta Nipāta* dove *sati* argina le correnti mondane, permettendo così alla saggezza di troncarle.¹¹ Il verso sottolinea in particolare il ruolo di *sati* nel contenimento dei sensi (*indriya saṃvara*) come base per lo sviluppo della saggezza.

Ciò che accomuna le similitudini dello specillo, del vomere, del collo dell'elefante e dell'arginare la corrente è che illustrano la funzione ausiliaria di *sati* nei riguardi della visione profonda. Figurativamente, *sati* è la qualità mentale che permette la manifestazione della saggezza.¹²

Un'altra similitudine, tratta dal *Samyutta Nikāya*, paragona *sati* a un prudente cocchiere.¹³ Ciò fa pensare al ruolo di monitoraggio e guida di *sati* in rapporto ad altri fattori mentali come le facoltà e le forze. Le qualità evocate dalla similitudine fanno pensare a un'attenta ed equilibrata supervisione. Una sfumatura affine la troviamo in un'altra similitudine dove la consapevolezza del corpo è paragonata al portare sulla testa un recipiente stracolmo d'olio, con vivida allusione alla funzione equilibratrice di *sati*.¹⁴

La qualità dell'attenta supervisione compare in un'altra similitudine dove *sati* è simboleggiata dalla sentinella alle porte di una città.¹⁵ Messaggeri sopraggiungono con un dispaccio urgente destinato al re: alla sentinella spetta il compito di indicare la strada più breve per arrivare a destinazione. La figura della sentinella compare altrove, stavolta nel contesto di una città fortificata. La cittadella può contare sulle truppe dell'energia (*virīya*) e i bastioni della saggezza (*paññā*), mentre il compito della sentinella di guardia alla porta (*sati*) è riconoscere i veri abitanti e lasciarli passare.¹⁶ Entrambe le similitudini collegano *sati* al possedere una chiara visione d'insieme della situazione.¹⁷

⁹ Secondo Mil 266, gli *arahant* non perdono mai *sati*.

¹⁰ S IV 292. La similitudine completa ricorre originariamente in Ud 76, mentre solo il commentario, Ud-a 370, che mette in rapporto l'unico raggio con *sati*. Per quanto l'immagine del singolo raggio possa sembrare strana, nella misura in cui il raggio è sufficientemente robusto (la presenza di *sati* nell'*arahant*) può connettere opportunamente mozzo e cerchione a formare una ruota.

¹¹ Sn 1035; su questo verso cfr. anche Ñāṇananda 1984: p.29.

¹² Al rapporto fra *sati* e saggezza allude anche Vism 464, secondo cui la caratteristica distintiva di *sati* è l'assenza di confusione (*asammoharasa*).

¹³ S V 6. Una variante della stessa immagine ricorre in S I 33 dove il compito del cocchiere è attribuito al Dhamma, con la conseguenza che *sati* è relegata al ruolo di tappezzeria della carrozza. L'immagine suggerisce che, quando è ben consolidata, *sati* "ammortizzi", per così dire, l'impatto con le "buche" della vita, dato che la presenza della consapevolezza controbilancia la tendenza alle reazioni e proliferazioni mentali nei riguardi delle circostanze.

¹⁴ S V 170. Per un'analisi più dettagliata di questa similitudine rinvio a p. ??

¹⁵ S IV 194.

¹⁶ A IV 110.

¹⁷ Cfr. anche Chah 1997: p.10: "ciò che 'supervisiona' i vari fattori emersi in meditazione è *sati*".

Inoltre, la seconda similitudine evidenzia il ruolo di contenimento della pura *sati*, che è di speciale rilievo nel custodire le porte sensoriali (*indriya samvara*). Torna alla mente il passo già citato dove *sati* argina le correnti del mondo. Così come la presenza della sentinella blocca il passaggio a chi non ne ha diritto, la presenza di *sati* ben stabilita previene associazioni e reazioni non salutari alle porte dei sensi. La stessa funzione protettiva è messa in luce in altri passi dove *sati* è descritta come quel fattore che custodisce la mente,¹⁸ o come la qualità che ha il ruolo di moderare pensieri e intenzioni.¹⁹

Un discorso dell'*Anguttara Nikāya* paragona la pratica del *satipaṭṭhāna* alla competenza del bovaro nel riconoscere il pascolo adatto alle sue mandrie.²⁰ L'immagine del pascolo adatto ricompare nel *Mahāgopālaka Sutta*, mettendo in rilievo l'importanza della contemplazione *satipaṭṭhāna* per la crescita e lo sviluppo del sentiero di liberazione.²¹ Un altro discorso usa la stessa immagine per descrivere la situazione di una scimmia a cui conviene non sconfinare nelle zone battute dai cacciatori.²² Così come la scimmia prudente deve restare nel proprio pascolo, il praticante del sentiero deve restare nel proprio, ossia il *satipaṭṭhāna*. Dato che uno dei passi menzionati definisce i piaceri sensoriali come "pascolo" improprio, la serie di immagini che presentano il *satipaṭṭhāna* come pascolo adatto allude alla funzione regolatrice della pura consapevolezza rispetto all'input sensoriale.²³

La funzione stabilizzatrice di una sostenuta presenza mentale di fronte alle distrazioni delle sei porte sensoriali viene rappresentata in un'altra similitudine da un palo robusto a cui sono legati sei diversi animali selvatici.²⁴ Per quanto ciascuno tiri con tutte le sue forze per liberarsi, il "robusto palo" *sati* resta stabile e fermo. Questa funzione stabilizzatrice è di particolare rilievo durante gli stadi iniziali della pratica del *satipaṭṭhāna*, dato che senza un solido fondamento di consapevolezza equilibrata si soccombe fin troppo facilmente alla distrazione dei sensi. Questo pericolo viene illustrato nel *Cātumā Sutta* dove si descrive un monaco che si reca alla questua del cibo senza aver stabilito *sati* e quindi senza vigilare sulle porte sensoriali. Incontrare sulla sua strada una donna

¹⁸ D III 269 e A V 30.

¹⁹ A IV 385. Cfr. anche l'analoga definizione in A IV 339 e A V 107. Th 359 e 446 alludono all'influenza regolatrice esercitata sulla mente da *sati*.

²⁰ A V 352.

²¹ M I 221.

²² S V 148, dove il Buddha racconta la parabola della scimmia catturata dal cacciatore perché ha lasciato la giungla (il proprio "pascolo") per inoltrarsi in una zona frequentata dagli uomini. La necessità di attenersi al proprio pascolo ricorre in S V 146 in una similitudine parallela in cui, facendo così, la quaglia sfugge alla cattura del falco.

²³ S V 149. Tuttavia, i commenti a M I 221 e A V 352 (Ps II 262 e Mp V 95) interpretano l'incompetenza riguardo al "pascolo" come non saper distinguere fra *satipaṭṭhāna* mondano e sopramondano.

²⁴ S IV 198. Poiché la similitudine si riferisce in particolare alla consapevolezza del corpo la esaminerò in dettaglio a p. ??

in abiti succinti suscita il lui desiderio sensuale, tanto che alla fine decide di abbandonare la pratica e lasciare l'abito.²⁵

²⁵ M I 462. In effetti, in D II 141 il Buddha sottolinea particolarmente la necessità di conservare *sati* per i monaci che entrano in contatto con donne.