

PROTEGGERE SE STESSI E GLI ALTRI ATTRAVERSO LA PRESENZA MENTALE: LA SIMILITUDINE DELL'ACROBATA NEL *SAMYUKTA-ĀGAMA**

Bhikkhu Anālayo

Il presente articolo offre una traduzione del Samyukta-āgama parallela al Sedaka-sutta del Samyutta-nikāya (SN 47.19), seguita da uno studio sulla similitudine dell'acrobata trovata in questo discorso, che illustra come la pratica della presenza mentale diventa il modo di proteggere se stessi e gli altri.

INTRODUZIONE

Con questo articolo continuo un tema già trattato in uno studio precedente, in cui avevo esaminato la necessità di bilanciare la dedizione alla propria cura interiore con la preoccupazione per il benessere degli altri. Il mio precedente studio si basava su un confronto tra le qualità stabilite nel *Mahā-gopālaka-sutta* e i suoi parallelismi come requisiti per poter crescere nell'insegnamento del Buddha. Una qualità trovata in tutte le versioni di questo discorso menziona i quattro fondamenti della presenza mentale, *satipaṭṭhāna*.¹

Il modo in cui questi quattro fondamenti della presenza mentale si riferiscono alla preoccupazione per gli altri è descritto nel discorso che è l'argomento della mia attuale indagine: il *Sedaka-sutta* del *Samyutta-nikāya*.² Questo discorso offre una similitudine che raffigura due acrobati che si esibiscono con l'aiuto di una pertica di bambù. Nel seguito, traduco il *Samyukta-āgama* parallelamente al *Sedaka-sutta*, seguito dall'esame del significato di questa similitudine. Di fianco a questo parallelo nel *Samyukta-āgama*, che con notevole probabilità deriva dalla tradizione Mūlasarvāstivāda,³ un altro parallelo al *Sedaka-sutta* è stato conservato come citazione del discorso nel *Bhaiṣajya-vastu* del *Vinaya Mūlasarvāstivāda*.⁴

TRADUZIONE⁵

[Discorso della similitudine dell'acrobata con l'asta]⁶

Così ho udito. Un tempo il Buddha dimorava tra i Kolana, in un boschetto di *simsapā* a nord della città di Sedaka.⁷ A quel tempo il Buddha disse ai monaci: "Tempo fa c'era un maestro di acrobazie con l'asta. Egli mise l'asta sulla spalla e disse al suo allievo:⁸ 'Mentre si sale e si scende dall'asta,⁹ tu proteggi me e anche io proteggo te. Proteggendoci a vicenda faremo uno spettacolo e guadagneremo molte ricchezze'.

Allora l'allievo acrobata disse al maestro di acrobazie: 'Non funzionerò come dici. Invece dovremmo entrambi avere cura di proteggere noi stessi. [Così] faremo uno spettacolo e guadagneremo molte ricchezze. Saremo a nostro agio fisicamente e io scenderò senza rischi'.

Il maestro di acrobazie disse: 'Come hai detto tu, entrambi avremo cura di proteggere noi stessi, questo è corretto ed è anche il senso di ciò che ho detto'.¹⁰

[Il Buddha disse]:¹¹ "Avendo protetto se stesso, uno immediatamente protegge l'altro; proteggendo l'altro e se stesso, questa è davvero protezione.¹²

[Come proteggendo se stesso si proteggono gli altri]?¹³ Conoscendo la propria mente,¹⁴ coltivandola, proteggendola di conseguenza e conseguendo la realizzazione – questo si chiama 'proteggendo se stessi si proteggono gli altri'.

Come proteggendo gli altri si protegge se stessi? Con il dono del coraggio, il dono della nonviolenza,

* Edizione originale in lingua inglese: "Protecting Oneself and Others Through Mindfulness – The Acrobat Simile in the *Samyukta-āgama*", *Sri Lanka International Journal of Buddhist Studies*, 2012, vol. 2, pp. 1–23 [ristampato con modifiche in

Bhikkhu Anālayo, *Samyukta-āgama Studies* (Dharma Drum Institute of Liberal Arts Research Series, 2), Taipei: Dharma Drum Publishing Corporation, 2015, pp. 311–332]. Edizione italiana © Āgama Research Group, 2020; traduzione a cura di Giorgio Raspa.

il dono del non nuocere,¹⁵ avendo una mente benevolente ed empatica per l'altro – questo si chiama 'proteggendo gli altri si protegge se stessi'.

Per questa ragione, monaci, dovrete allenarvi in questo modo:¹⁶ 'Proteggendo me stesso coltiverò le quattro sfere della presenza mentale, proteggendo gli altri coltiverò le quattro sfere della presenza mentale'.¹⁷

Quando il Buddha fece questo discorso, i monaci, che avevano udito ciò che aveva detto il Buddha, ne furono rallegrati e lo accolsero rispettosamente.¹⁸

STUDIO

Di seguito, studio innanzitutto la situazione descritta nella similitudine per apprezzarne il significato. Quindi esamino in che modo la presenza mentale protegge se stessi e quindi avvantaggia gli altri; seguito dall'esame del caso inverso, in cui proteggere gli altri è di beneficio a se stessi. Nella parte finale del mio studio, mi rivolgo ai quattro *satipaṭṭhāna*, cercando di accertare quale aspetto della loro coltivazione è particolarmente legato alla protezione di se stessi e degli altri.

1. La similitudine dell'acrobata

Affinché i due acrobati eseguano con successo la loro impresa, l'insegnante dovrebbe mantenere la pertica saldamente dritta e il discepolo dovrebbe mantenere l'equilibrio pur essendo in cima alla pertica.¹⁹ Alla luce di questa necessità di cooperazione, il suggerimento dell'insegnante che "tu mi proteggi e anche io ti proteggerò" sembra abbastanza significativo. Sembra implicare che desidera proteggere il discepolo mantenendo la pertica saldamente in posizione verticale. Allo stesso tempo, spera che il discepolo lo protegga evitando qualsiasi movimento a scatti che sconvolga l'equilibrio della pertica e renda difficile mantenerla dritta. La preoccupazione dell'insegnante sarebbe anche che, sia che commetta un errore, sia che il discepolo commetta un errore, in entrambi i casi colui che cade e rischia di ferirsi è il discepolo. Quindi come insegnante e con un atteggiamento

naturale di preoccupazione, si esprime in termini di protezione dell'altro.

La disapprovazione espressa dal discepolo: "Non funzionerà, come dici", arriva in qualche modo inaspettata in considerazione del fatto che la similitudine la introduce come discepolo.²⁰ La prospettiva reale introdotta dal discepolo secondo cui "dovremmo prendere ciascuno cura di proteggerci" porta un raffinamento del principio di base di una cooperazione armoniosa, indicando che ognuno di loro non dovrebbe dare la massima priorità alla protezione dell'altro. Questa indicazione non implicherebbe un rifiuto della necessità che entrambi si preoccupino dell'altro. Piuttosto, introduce la giusta prospettiva per ottenere una cooperazione agevole, vale a dire essere innanzitutto centrati.

Se l'insegnante dovesse preoccuparsi eccessivamente del discepolo, ciò potrebbe distogliere l'attenzione dalla necessità di mantenere il proprio equilibrio e comportare il rovesciamento dell'intero set. Allo stesso modo, il discepolo non dovrebbe essere eccessivamente preoccupato per l'insegnante, ma deve prima di tutto prestare attenzione al proprio mantenimento dell'equilibrio, altrimenti potrebbe distrarsi dalla necessità di mantenere il proprio equilibrio e rischiare di cadere dal palo.

A questo punto della similitudine, si verifica una differenza significativa tra le versioni Pāli e cinese. Nella versione Pāli nel *Samyutta-nikāya*, il Buddha riconosce semplicemente che l'osservazione fatta dal discepolo è il metodo giusto.²¹ Nella versione del *Samyukta-āgama*, tuttavia, l'insegnante stesso riconosce la correttezza di ciò che il discepolo ha detto, dopo che aggiunge che questo "è anche il significato di ciò che ho detto", cioè questo era comunque implicito nella sua presentazione. Ciò, di per sé una differenza minore, fa sì che i due protagonisti della similitudine appaiano in una luce piuttosto diversa.

L'impressione che la versione Pāli della similitudine dà è che l'insegnante doveva essere corretto dal suo discepolo. Questo è sorprendente, dal momento che sarebbe stato lui a insegnare al disce-

polo il commercio di acrobazie. Da qui la sua comprensione dei principi di base di questo mestiere dovrebbe essere migliore di quella del suo discepolo. In questo modo, leggendo la versione Pāli, si ha l'impressione che questo insegnante non fosse davvero all'altezza della posizione di insegnamento che aveva assunto, poiché in relazione a una questione così fondamentale come eseguire correttamente, aveva bisogno di ottenere le priorità chiarite dal suo stesso discepolo.

Al contrario, nella versione del *Samyukta-āgama* l'insegnante indica che era già a conoscenza del punto sollevato dal discepolo. Anche se la sua preoccupazione per il discepolo gli aveva permesso di esprimere il suo consiglio in termini di protezione dell'altro, nella sua presentazione era implicito che entrambi avevano bisogno di proteggersi mantenendo il proprio equilibrio. In questo modo, il modo in cui i due protagonisti interagiscono nella versione del *Samyukta-āgama* si adatta meglio ai ruoli loro assegnati. L'osservazione del discepolo non implica alcuna ignoranza da parte dell'insegnante, ma ha solo la funzione di mettere in rilievo un principio implicito nella proposta dell'insegnante di proteggersi l'un l'altro.

Nonostante questa differenza, tuttavia, le versioni Pāli e cinese concordano sul messaggio di base della similitudine, in quanto per consentire ai due acrobati di eseguire correttamente la loro impresa, devono innanzitutto assicurarsi di essere centrati. Solo basandosi sul proteggersi in tal modo saranno in grado di proteggersi a vicenda.

2. Proteggersi

L'idea che la presenza mentale abbia una funzione protettiva non è limitata al presente discorso, in quanto ricorre in altri passi, secondo cui la presenza mentale è l'unico fattore per custodire e proteggere la mente.²² La stessa sfumatura di protezione può essere trovata, ad esempio, nel contesto di una similitudine che illustra l'avanzamento sul percorso con l'esempio di un carro, in cui la presenza mentale corrisponde alla funzione di protezione offerta dal baldacchino del carro.²³

Ñāṇaponika (1968/1986: 35 e 23) spiega: "Proprio come certi movimenti riflessi proteggono automaticamente il corpo, allo stesso modo la mente ha bisogno di auto-protezione spirituale e morale spontanea. La pratica della nuda attenzione fornirà questa funzione vitale". "La procedura non violenta di nuda attenzione conferisce al mediatore un tocco leggero ma sicuro, che è così essenziale per gestire ... la natura evasiva e refrattaria della mente. Gli consente anche di affrontare senza problemi le varie situazioni difficili e gli ostacoli incontrati nella vita quotidiana".

In altre parole, la presenza mentale rende consapevoli di ciò che sta accadendo nella mente. Si basa su tale riconoscimento che si può fare qualcosa riguardo al sorgere di reazioni non salutari o alla presenza di stati mentali dannosi. A meno che non venga stabilito il riconoscimento attraverso la presenza mentale, l'avidità, la rabbia e l'illusione avranno spazio libero per provocare il caos nella mente, nascondendosi sotto una delle varie pretese e scuse che sono in grado di assumere in modo da mascherare la loro vera natura. La presenza mentale, tuttavia, consente di vedere attraverso questi diversi travestimenti e razionalizzazioni.

Rilevando la presenza di contaminazioni mentali, la presenza mentale consolidata può contrastare la propria innata riluttanza ad ammettere a se stessi di essere arrabbiati, avidi o confusi.

Qualunque manovra diversiva abbia messo in scena le impurità mentali per evitare di essere rilevate, la nuda attenzione le smaschera e rivela le condizioni reali della propria casa interiore. In questo modo, la presenza mentale può davvero diventare una vera protezione.

Il successo del raggiungimento di tale auto-protezione attraverso la presenza mentale trova illustrazione in un'altra similitudine, che confronta *sati* con un attento auriga.²⁴ Le implicazioni di questa similitudine sono evidenti, poiché senza la presenza della presenza mentale un "incidente" è probabile che accada. Applicando le indicazioni fornite nel *Sedaka-sutta* a questa similitudine, un attento auriga è colui che mantenendo la presenza mentale mentre guida attraverso le vicissitudini della vita fa il necessario per evitare un incidente, per cui protegge non solo se stesso, ma anche gli altri.

La funzione protettiva della presenza mentale riceve un'altra illustrazione in una similitudine che descrive il guardiano di una città in un distretto di confine. Secondo una versione del rispettivo discorso trovato nel *Madhyama-āgama* conservato nella traduzione cinese,²⁵ la similitudine funziona così:

"È come se in una città reale di confine fosse nominato ufficiale capo della guardia,²⁶ uno che è acuto e saggio nel prendere decisioni, coraggioso e risoluto, di eccellente consiglio, che consente l'ingresso al bene e tiene fuori il male, al fine di garantire la pace all'interno e il controllo dei nemici esterni.²⁷ Allo stesso modo, il nobile discepolo pratica continuamente la presenza mentale, raggiunge la giusta presenza mentale, ricordando sempre e non dimenticando ciò che è stato fatto o sentito molto tempo fa. Si ritiene che questa sia la conquista da parte del nobile discepolo dell' "ufficiale capo della guardia" della presenza mentale, che rimuove ciò che è cattivo e non salutare e coltiva stati salutari".²⁸

La similitudine della presenza mentale come custode si ripresenta in un altro discorso,²⁹ in cui il suo compito è quello di mostrare la strada ai due "messaggeri" di tranquillità e intuizione in modo che possano consegnare il "messaggio" del Nirvāṇa alla coscienza.

Queste due similitudini possono essere viste per evidenziare due aspetti complementari della funzione protettiva del guardiano della presenza mentale. La prima similitudine mostra la presenza mentale nel suo compito più generale di prevenire l'intrusione del male e incoraggiare ciò che è sano nella mente. La seconda similitudine è più specificamente indirizzata a livelli più elevati di intuizione, in cui la presenza mentale protegge guidando i due aspetti principali della coltivazione mentale - la tranquillità e l'intuizione - in modo tale da condurre al loro scopo finale: la liberazione.

La funzione di mantenimento della presenza mentale emerge di nuovo in un altro discorso del *Madhyama-āgama* nel contesto di una descrizione della limitazione dei sensi. Secondo le indicazioni fornite in questo discorso, per frenare i sensi è necessario "custodire e proteggere la mente

con presenza mentale e realizzarsi [in tale protezione]".³⁰ Anche se in questo caso il parallelo Pāli non menziona il ruolo protettivo della presenza mentale,³¹ lo stesso è esplicitamente correlato alla restrizione dei sensi in un altro discorso Pāli trovato nell'*Āṅguttara-nikāya*.³²

L'*Indriyabhāvanā-sutta* e il suo parallelo nel *Samyukta-āgama* confermano che trattare adeguatamente i sensi è un compito che richiede una qualche forma di protezione interiore, chiarendo che bloccare semplicemente l'apporto sensoriale non è il modo in cui la coltivazione mentale dovrebbe essere intrapresa. Riferiscono che il Buddha, un po' ironico, disse a un praticante bramino contemporaneo che, se la soluzione fosse semplicemente quella di evitare di vedere e ascoltare in linea di principio, allora i non vedenti e i non udenti devono essere considerati dei praticanti altamente esperti.³³

I passi precedenti indicano in che modo attraverso la presenza mentale si può "familiarizzare con la propria mente, coltivarla, proteggerla di conseguenza e conseguire la realizzazione", come suggerito dal *Samyukta-āgama* parallelo al *Sedaka-sutta*. Le due versioni parallele concordano nel proporre che proteggendosi in tal modo si proteggono anche gli altri.³⁴ Secondo il commentario Pāli sul *Sedaka-sutta*, le implicazioni di questo detto possono essere viste quando un monaco sviluppa con successo la sua pratica fino a quando diviene un arahant. Altri che lo vedono ne traggono ispirazione e, in virtù dell'aver suscitato fiducia in lui, rinascano in un'esistenza celeste.³⁵

Questa sembra un'interpretazione in qualche modo ristretta della similitudine, che in un certo senso limita l'efficacia della protezione degli altri attraverso l'auto-protezione al solo caso degli arahant, o almeno al caso di coloro che sono così ben avanzati che l'ispirazione che essi suscitano porterà altri alla rinascita in paradiso. Ci si potrebbe anche chiedere se la protezione da offrire agli altri sia solo una rinascita celeste, poiché l'ispirazione ottenuta dalla testimonianza di praticanti esperti sarebbe più fruttuosa se conducesse alla coltivazione della propria pratica di meditazione.

In un breve studio dedicato al *Sedaka-sutta*, Ñāṇaponika (1967/1990: 5–7) prevede una portata considerevolmente più ampia di implicazioni per gli effetti dell'auto-protezione sugli altri. Spiega che, in particolare da una prospettiva etica, "l'auto-protezione salvaguarderà gli altri, gli individui e la società, contro le nostre passioni sfrenate e gli impulsi egoistici ... saranno al sicuro dalla nostra avidità spericolata per i possedimenti e il potere, dalla nostra sfrenata lussuria e sensualità, dalla nostra invidia e gelosia; al sicuro dalle conseguenze dirompenti del nostro odio e inimicizia".

Al contrario, "se noi stessi non pensiamo a nient'altro che bramare e afferrare ... allora possiamo risvegliare o rafforzare questi istinti possessivi negli altri ... la nostra condotta può indurre gli altri a unirsi a noi nella soddisfazione comune dei desideri rapaci; o possiamo suscitare in loro sentimenti di risentimento e competitività". Alla fine, "l'avidità e l'odio sono, in effetti, come malattie contagiose. Se ci proteggiamo da queste cattive infezioni, almeno in parte proteggeremo anche gli altri".

Quindi proteggersi attraverso la presenza mentale può avere una gamma piuttosto ampia di possibili benefici per gli altri, anche se non si è ancora diventati arahant. In sintesi, nelle parole di Ñāṇaponika (1967/1990: 8), "colui che si dedica seriamente all'auto-miglioramento morale e all'auto-coltivazione spirituale sarà una forza forte e attiva per il bene nel mondo", un'affermazione sintetica con ampie ramificazioni.

3. Proteggere gli altri

Il commentario sul *Sedaka-sutta* illustra come proteggere gli altri porta a proteggere se stessi con l'esempio di un monaco che ottiene i quattro *jhāna* attraverso la pratica dei *brahmavihāra* e, avendo fatto dei *jhāna* la base per rivedere le formazioni, sviluppa intuizioni e diventa un arahant.³⁶ Questa spiegazione commentaria sembra presentare di nuovo una prospettiva piuttosto ristretta.

Ñāṇaponika (1967/1990: 11s) spiega che qualcuno che è paziente e premuroso verso gli altri "si proteggerà meglio di quanto potrebbe con la forza fi-

sica o con qualsiasi arma potente". "Chi non ricorre alla forza o alla coercizione, in condizioni normali, raramente diventerà lui stesso un oggetto della violenza ... e se dovesse incontrarsi con la violenza, la porterà a termine in quanto non perpetuerà l'ostilità attraverso la vendetta".³⁷

Qui è forse anche degno di nota che il cosiddetto *Metta-sutta* del *Sutta-nipāta* si riferisce alla presenza mentale. Dopo aver descritto l'irraggiamento della benevolenza in tutte le direzioni senza alcuna ostruzione, che comporta una pervasione del mondo intero con la benevolenza che dovrebbe essere mantenuta in qualsiasi postura corporea, il discorso continua chiedendo che "si dovrebbe praticare questa presenza mentale".³⁸ Questa espressione suggerisce una stretta relazione tra la pratica della presenza mentale e l'apertura del cuore raggiunta attraverso tale illimitata coltivazione meditativa di benevolenza.

Come chiarisce il discepolo nel *Sedaka-sutta* e nel suo parallelo nel *Samyukta-āgama*, proteggere gli altri deve avere solide basi nell'auto-protezione. Lo stesso requisito è illustrato nel *Sallekha-sutta* con l'esempio dell'annegamento in un pantano. Il parallelo al *Sallekha-sutta* incluso nel *Madhyama-āgama* presenta questa similitudine come segue:

"Per chi non ha domato se stesso, domare gli altri che sono indomiti - questo è impossibile. Per chi sta annegando, salvare gli altri che stanno annegando - questo è impossibile ... [Tuttavia], per chi si è domato, domare gli altri che sono indomiti - questo è possibile. Per chi non sta annegando, salvare gli altri che stanno annegando - questo è possibile".³⁹

Ñāṇaponika (1967/1990: 8) spiega che "se lasciamo irrisolti in noi stessi le fonti effettive o potenziali del male sociale, la nostra attività sociale esterna sarà futile o marcatamente incompleta. Pertanto, se siamo mossi da uno spirito di responsabilità sociale, non dobbiamo sottrarci al duro compito dell'auto-coltivazione morale e spirituale. La preoccupazione per le attività sociali non deve essere una scusa o una fuga dal primo dovere, riordinare prima la propria casa".

La stessa conclusione è suggerita anche da uno studio del *Mahāgopālaka-sutta* e dei suoi paralle-

lismi. Mentre questo discorso evidenzia chiaramente l'importanza della preoccupazione per gli altri come un aspetto integrale della crescita nel Dharma, allo stesso tempo pone tale preoccupazione per gli altri nella giusta prospettiva subordinandola al compito principale del progresso verso la liberazione.⁴⁰

4. I quattro *satipaṭṭhāna*

Il *Sedaka-sutta* e il suo parallelo si concludono con il Buddha che raccomanda la pratica dei quattro fondamenti della presenza mentale come mezzo per proteggere se stessi e gli altri. Questo indica il modo in cui tale auto-protezione e protezione degli altri dovrebbero essere praticamente attuate. Qui si può porre la domanda se qualsiasi aspetto particolare della coltivazione dei quattro *satipaṭṭhāna* potrebbe essere specificamente correlato a questa interrelazione tra la protezione di se stessi e degli altri.

Ora secondo il *Satipaṭṭhāna-sutta* e i suoi paralleli, la pratica della presenza mentale dovrebbe essere intrapresa "internamente", "esternamente" e "internamente ed esternamente".⁴¹ La stessa specifica è associata al *satipaṭṭhāna* in una serie di altri testi, ad esempio nelle opere dell'*Abhidharma* quali il *Dharmaskandha* e lo *Śariputrābhidharma*,⁴² o nel *Daśabhūmika-sūtra*,⁴³ così come nella letteratura della *Prajñāpāramitā*.⁴⁴ Pertanto, questa ingiunzione può essere tranquillamente presa per rappresentare un aspetto chiave della pratica del *satipaṭṭhāna* riconosciuta in varie tradizioni buddhiste.

Un discorso nel *Samyutta-nikāya* e nel suo parallelo nel *Madhyama-āgama* riporta un'istruzione a un monaco che aveva richiesto al Buddha un breve insegnamento che gli avrebbe permesso d'impegnarsi in una pratica intensiva. L'istruzione che ricevette fu che avrebbe dovuto praticare i quattro *satipaṭṭhāna* internamente, esternamente, internamente ed esternamente.⁴⁵ Il discorso del *Samyutta-nikāya* specifica esplicitamente che questa istruzione riguarda un triplice modo di praticare, il *tividha*. In altre parole, la pratica del *satipaṭṭhāna* in questo modo si evolve attraverso tre livelli distinti. Questi iniziano con la presenza mentale interna come fondamento e poi procedono alla presenza

mentale diretta esternamente, che alla fine culmina in un modo di pratica che è interno ed esterno. Inoltre, tale pratica è esplicitamente raccomandata a qualcuno che desidera impegnarsi seriamente per progredire verso la liberazione, indicando che la presenza mentale sviluppata esternamente è necessaria per tali progressi quanto la sua controparte interna.

Secondo un'indicazione fornita nello *Janavasabhasutta* e nel suo parallelo nel *Dirgha-āgama*, contemplare internamente si riferisce alla coltivazione della presenza mentale nei confronti di sé stessi, mentre intraprendere la contemplazione esterna implica la presenza mentale rivolta agli stessi fenomeni negli altri.⁴⁶ Ciò suggerisce che la pratica della presenza mentale intrapresa secondo lo schema dei quattro *satipaṭṭhāna* può anche includere la direzione della presenza mentale verso gli altri.⁴⁷ Altrove ho argomentato che tale presenza mentale non deve essere intesa come necessitante poteri soprannaturali, ma può essere implementata prendendo coscienza dei sentimenti e degli stati mentali di un altro attraverso un'attenta osservazione della loro espressione facciale, tono di voce e postura fisica.⁴⁸

La pratica intrapresa in questo modo richiederebbe continuità nella presenza mentale durante le attività e quindi non si limita ovviamente alla seduta formale, dove in effetti le opportunità di osservare un altro sarebbero piuttosto limitate. Inutile dire che questo approccio a tre livelli è chiaramente basato innanzitutto sullo stabilire la presenza mentale internamente, per la quale la meditazione formale, idealmente intrapresa periodicamente in rigide condizioni di ritiro, fornisce le basi necessarie. Ma basandosi sull'aver posto e mantenuto tale fondamento, la presenza mentale potrebbe quindi continuare ad osservare quei fenomeni, che sono già stati visti con presenza mentale dentro di sé, come e quando si manifestino negli altri.

In questo modo, la presenza mentale rivolta ad una particolare condizione dentro di sé porterebbe naturalmente a diventare consapevoli e alla fine a coltivare empatia per la stessa condizione quando si verifica all'interno di altri. A sua volta, l'empatia coltivata per gli altri rende più facile

mantenere uno stato equilibrato di rispetto quando lo stesso accade dentro di sé, senza reagire immediatamente e cercare di sopprimere, oppure evitare il riconoscimento di ciò che accade al fine di salvaguardare la propria autostima. Questo alla fine porta a un livello di pratica in cui, qualunque cosa accada dentro di sé e all'interno degli altri, è vista contemporaneamente e nella sua relazione reciproca di condizionamento.⁴⁹

Sebbene la presenza mentale rivolta a se stessi e degli altri sarebbe il risultato di una naturale evoluzione, il fatto che il *Satipaṭṭhāna-sutta* dedichi istruzioni esplicite su questi tre modi chiarisce che tale evoluzione naturale dev'essere incoraggiata consapevolmente. Cioè, chi è troppo interessato alla contemplazione interna deve fare uno sforzo consapevole per estendere la pratica ai fenomeni esterni, proprio come uno che è troppo dedicato ai bisogni esterni deve fare uno sforzo consapevole per rafforzare la pratica formale intrapresa internamente. Come risultato di tale pratica, alla fine l'introversione e l'estroversione potrebbero essere portate in un equilibrio armonioso.⁵⁰

Proteggere se stessi e gli altri attraverso il *sati-paṭṭhāna* in questo modo non sembra essere un'aggiunta estranea alla pratica della presenza mentale, il cui vero scopo è qualcosa di diverso. Invece, la similitudine dell'acrobata sembra indicare una parte essenziale e intrinseca della pratica della presenza mentale intrapresa correttamente. Se coltivata in questo modo equilibrato, la meditazione consapevole, pur dando una chiara priorità all'auto-coltivazione, promuove contemporaneamente il beneficio degli altri e della società in generale.

"Quei flussi che esistono nel mondo,
sono tenuti sotto controllo
dalla presenza mentale".⁵²

ABBREVIAZIONI E CONVENZIONI

AN	<i>Āṅguttara-nikāya</i>
B^e	Edizione birmana
C^e	Edizione cingalese
D	Edizione di Derge
DĀ	<i>Dīrgha-āgama</i> (T 1)
DN	<i>Dīgha-nikāya</i>
EĀ	<i>Ekottarika-āgama</i> (T 125)
MĀ	<i>Madhyama-āgama</i> (T 26)
MN	<i>Majjhima-nikāya</i>
Mp	Manorathapūraṇī
Pj	<i>Paramatthajotikā</i>
Q	Edizione di Pechino
S^e	Edizione siamese
SĀ	<i>Samyukta-āgama</i> (T 99)
SĀ²	'altro' <i>Samyukta-āgama</i> (T 100)
SN	<i>Samyutta-nikāya</i>
Sn	<i>Sutta-nipāta</i>
Spk	<i>Sāratthappakāsinī</i>
Sv	<i>Sumaṅgalavilāsinī</i>
T	Edizione Taishō (CBETA)
*	forma ricostruita
[]	il testo è stato integrato

RIFERIMENTI

Akanuma, Chizen 1930/1994: *A Dictionary of Buddhist Proper Names*, Delhi: Sri Satguru.

Anālayo 2003: *Satipaṭṭhāna, The Direct Path to Realization*, Birmingham: Windhorse

Anālayo 2007: "Comparative Notes on the Madhyama-āgama", *Fuyan Buddhist Studies*, 2: 33–56.

Anālayo 2009: "Karma and Liberation – The Karajakāya-sutta (AN 10.208) in the Light of its Parallels", in *Pāsādī-kadānaṃ, Festschrift für Bhikkhu Pāsādika*, M. Straube

et al. (a cura di), 1–24, Marburg: Indica et Tibetica (ri-stampata in Anālayo 2012).

Anālayo 2010: "Exemplary Qualities of a Monastic – The Saṃyukta-āgama Counterpart to the Mahāgopā-laka-sutta and the Need of Balancing Inner Development with Concern for Others", *Sri Lanka International Journal of Buddhist Studies*, 1: 1–23.

Anālayo 2012: *Madhyama-āgama Studies*, Taipei: Dharma Drum Publishing Corporation.

Anālayo 2013: *Perspectives on Satipaṭṭhāna*, Cambridge: Windhorse Publications

Ariyaratne, Iromi 2010: "Early Buddhist Environmental Philosophy and Ethics in Cūlagosiṅga Sutta", *Sri Lanka International Journal of Buddhist Studies*, 1: 239–249.

Balbir, Nalini 2000: "Jain-Buddhist Dialogue: Materials from the Pāli Scriptures", *Journal of the Pali Text Society*, 26: 1–42.

Bapat, P.V. 1928: "A Comparative Study of a Few Jain Ardhamaṅgadhī Texts with the Texts of the Buddhist Pali Canon", *Sir Asutosh Memorial Volume*, 2: 91–105, Patna: J.N. Samaddar.

Bodhi, Bhikkhu 2000: *The Connected Discourses of the Buddha, A New Translation of the Saṃyutta Nikāya*, Boston: Wisdom Publication.

Bodhi, Bhikkhu 2011: "What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective", *Contemporary Buddhism*, 12(1): 19-39.

Bohn, Wolfgang 1921: *Die Religion des Jina und ihr Verhältnis zum Buddhismus*, München: Oskar Schloss.

Bronkhorst, Johannes 1993/2000: *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Bronkhorst, Johannes 1999: "The Buddha and the Jainas Reconsidered", in *Approaches to Jaina Studies: Philosophy, Logic, Rituals and Symbols*, N.K. Wagle et al. (a cura di), 86–90, Toronto: University of Toronto, Centre for South Asian Studies.

Bucknell, Roderick S. 2006: "Saṃyukta-āgama", in *Encyclopaedia of Buddhism*, W.G. Weeraratne (a cura di), Sri Lanka: Department of Buddhist Affairs, 7(4): 684–687.

Caillat, Colette 2003: "Gleanings from a Comparative Reading of Early Canonical Buddhist and Jaina Texts", *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 26(1): 25–50.

Chaudhary, Angraj 1994: "Jain Culture and Śramaṇa Tradition in the Pāli Tipiṭaka", in *Essays on Buddhism and Pāli Literature*, A. Chaudhary (a cura di), 124–135, Delhi: Eastern Books.

Choong, Mun-keat 2000: *The Fundamental Teachings of Early Buddhism, A Comparative Study Based on the Sūtrāṅga Portion of the Pāli Saṃyutta-Nikāya and the Chinese Saṃyuktāgama*, Wiesbaden: Harrassowitz.

Chung, Jin-Il 2008: *A Survey of the Sanskrit Fragments Corresponding to the Chinese Saṃyuktāgama*, Tokyo: Sankibo.

Chung, Jin-il and Fukita, Takamichi 2011: *A Survey of the Sanskrit Fragments Corresponding to the Chinese Madhyamaṅga-ma*, Tokyo: Sankibo Press.

Debes, Paul 1964: "Fürsorge für mich oder für andere?", *Wissen und Wandel*, 226–236.

Debvedi, Phra 1990: *Helping Yourself to Help Others*, Puriso Bhikkhu (trad.), Bangkok: Buddhadhamma Foundation Publications.

Dutt, Nalinaksha 1934/2000: *Pañcaviṃśatisāhasrikaprajñāpāramitā*, Edited with Critical Notes and Introduction, Calcutta: Bhattacharya.

Enomoto, Fumio 1984: "The Formation and Development of the Sarvāstivāda Scriptures", in *Proceedings of the Thirty-First International Congress of Human Sciences in Asia and North Africa, Tokyo-Kyoto 31st August - 7th September 1983*, T. Yamamoto (a cura di), 197–198, Tokyo: Tōhō Gakkai.

Enomoto, Fumio 1986: "On the Formation of the Original Texts of the Chinese Āgamas", *Buddhist Studies Review*, 3(1): 19–30.

Enomoto, Fumio 1989: "Śārirārthagāthā, A Collection of Canonical Verses in the Yogācārabhūmi", in *Sanskrit-Texte aus dem Buddhistischen Kanon: Neuentdeckungen und Neueditionen Folge 1*, 1: 17–35, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Glaserapp, Helmuth von 1951: "Die Polemik der Buddhisten und Brahmanen gegen die Jainas", in *Beiträge zur indischen Philologie und Altertumskunde, W. Schubring Felicitation Volume*, 74–83, Hamburg: Cram de Gruyter.

Glass, Andrew 2010: "Guṇabhadra, Bāoyún, and the Saṃyuktāgama", *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 31(1–2): 185–203.

Gombrich, Richard F. 1994: "The Buddha and the Jainas, A Reply to Professor Bronkhorst", *Asiatische Studien*, 48: 1069–1096.

Gnoli, Raniero 1978 (vol. 2): *The Gilgit Manuscript of the Saṅghabhedavastu, Being the 17th and Last Section of the Vinaya of the Mūlasarvāstivādin*, Roma: Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente.

Harrison, Paul 2002: "Another Addition to the An Shigao Corpus? Preliminary Notes on an Early Chinese Saṃyuktāgama Translation", in *Early Buddhism and Abhidharma Thought, in Honor of Doctor Hajime Sakurabe on His Seventy-seventh birthday*, Sakurabe Ronshu Committee (a cura di), 1–32, Kyoto: Heirakuji shoten.

Hecker, Hellmuth 2003: *Mahā-vagga*, in *Die Reden des Buddha, Gruppierte Sammlung, Saṃyutta-nikāya*, Herrschrot: Beyerlein – Steinschulte.

Hirakawa, Akira 1997: *Buddhist Chinese-Sanskrit Dictionary*, Tokyo: Reiyukai.

Hiraoka, Satoshi 2000: "The Sectarian Affiliation of Two Chinese Saṃyuktāgamas", *Indogaku Bukkyōgaku Kenkyū*, 49(1): 506–500.

Jacobi, Herman 1880: "On Mahāvīra and His Predecessors", *Indian Antiquary*, 158–163.

Jain, Bhagchandra 1966: "The Jaina Theory of Karma as Reflected in Pāli Literature", *Nagpur University Journal*, 16(2): 168–176.

Jain, Bhagchandra 1972: *Jainism in Buddhist Literature*, Nagpur: Alok Prakashan.

Jain, Kamta Prasad 1926: "The Jaina References in the Buddhist Literature", *The Indian Historical Quarterly*, 2: 698–709.

Jaini, Padmanabh S. 1974: "On the Sarvajñatva (Omniscience) of Mahāvīra and the Buddha", in *Buddhist Studies in Honour of I.B. Horner, L.S. Cousins et al.* (a cura di), 71–90, Dordrecht: D. Reidel.

Jaini, Padmanabh S. 2003: "Cātuyāma-saṃvara in the Pāli Canon", in *Essays in Jaina Philosophy and Religion*, P. Balcerowicz (a cura di), 119–135, Delhi: Motilal Banarsidass.

Jong, J.W. de 1981: "Fa-Hsien and Buddhist Texts in Ceylon", *Journal of the Pali Text Society*, 9: 105–116.

Kuan, Tse-Fu 2008: *Mindfulness in Early Buddhism, New Approaches through Psychology and Textual Analysis of Pāli, Chinese and Sanskrit Sources*, London: Routledge.

Lamotte, Étienne 1970 (vol. 3): *Le Traité de la Grande Vertu de Sagesse de Nāgārjuna (Mahāprajñāpāramitā-śāstra)*, Louvain-la-Neuve: Institut Orientaliste.

Lü, Cheng 1963: "Āgama", in *Encyclopaedia of Buddhism*, G.P. Malalasekera (a cura di), 1(2): 241–244, Sri Lanka: Department of Buddhist Affairs.

Mahāsi Sayādaw 1981/2006: *A Discourse on Sallekha Sutta*, U Aye Maung (trad.), Malaysia: Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society.

Maithrimurthi, Mudagamuwe 2004: "Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung", *Journal of the International College for Advanced Buddhist Studies*, 7: 165–214.

Mayeda [=Maeda], Egaku 1985: "Japanese Studies on the Schools of the Chinese Āgamas", in *Zur Schulzugehörigkeit von Werken der Hīnayāna-Literatur, Erster Teil*, H. Bechert (a cura di), 94–103, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Minh Chau, Thich 1991: *The Chinese Madhyama Āgama and the Pāli Majjhima Nikāya*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Nakamura, Hajime 1983: "Common Elements in Early Jain and Buddhist Literature", *Indologica Taurensia*, 11: 303–330.

Ñāṇananda, Bhikkhu 1973/1984: *Ideal Solitude, An Exposition of the Bhaddekaratta Sutta*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Ñāṇaponika Thera 1951: "Satipaṭṭhāna als ein Weg der Charakter-Harmonisierung", *Die Einsicht*, 34–38.

Ñāṇaponika Thera 1967/1990: *Protection Through Satipaṭṭhāna*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Ñāṇaponika Thera 1968/1986: *The Power of Mindfulness*, Kandy: Buddhist Publication Society.

Norman, K. R. 1989/1993: "Common Terminology in Early Buddhist and Jain Texts", in *Collected Papers*, K.R. Norman (a cura di), 4: 264–270, Oxford: Pali Text Society.

Norman, K. R. 1992: *The Group of Discourses (Sutta-nipāta), Revised Translation with Introduction and Notes*, Oxford: Pali Text Society.

Oberlies, Thomas 2003: "Ein bibliographischer Überblick über die kanonischen Texte der Śrāvakayāna-Schulen des Buddhismus (ausgenommen der des Mahāvihāra-Theravāda)", *Wiener Zeitschrift für die Kunde Südasiens*, 47: 37–84.

Olendzki, Andrew 2010: *Unlimiting Mind, The Radically Experiential Psychology of Buddhism*, Boston: Wisdom.

Pāsādika, Bhikkhu 2009: "Āḷāra/Ārāḍa Kālāma et al. and Some Disputed Points", in *Buddhist and Pali Studies in Honour of the Venerable Professor Kakkapalliye Anuruddha*, K.L. Dhammajoti et al. (a cura di), 89–96, Hong Kong: Centre of Buddhist Studies, University of Hong Kong.

Rahder, J. 1926: *Daśabhūmika et Bodhisattvabhūmi, Chapitres Vihāra et Bhūmi, Publiés avec un introduction et des notes*, Paris: Paul Geuthner.

Schmithausen, Lambert 1987: "Beiträge zur Schulzugehörigkeit und Textgeschichte kanonischer und postkanonischer buddhistischer Materialien", in *Zur Schulzugehörigkeit von Werken der Hīnayāna-Literatur, Zweiter Teil*, H. Bechert (a cura di), 304–406, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Schmithausen, Lambert 2012: "Achtsamkeit 'innen, 'außen' und 'innen wie außen'", in *Achtsamkeit, Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft – mit einem Beitrag S.H. des Dalai Lama*, M. Zimmermann et al. (a cura di), 291–303, Bern: Hans Huber.

Schubring, Walther 1969: *Isibhāsiyāim, Aussprüche der Weisen*, Hamburg: De Gruyter & Co.

Senart, Émile 1897 (vol. 3): *Le Mahāvastu, Texte sanscrit publié pour la première fois et accompagné d'introductions et d'un commentaire*, Paris: Imprimerie Nationale.

Śrāvakabhūmi Study Group (a cura di) 1998: *Śrāvakabhūmi, Revised Sanskrit Text and Japanese Translation, the First Chapter*, Tokyo: Sankibo.

Tatia, N. 1980: "The Interaction of Jainism and Buddhism and Its Impact on the History of Buddhist Monasticism", in *Studies in the History of Buddhism, Papers Presented at the International Conference on the History of Buddhism at the University of Wisconsin, Madison, WIS, USA, August 19–21, 1976*, A.K. Narain (a cura di), 321–338, Delhi: B.R. Publishing Corporation.

Tatia, N. 1983: "Parallel Developments in the Meaning of Parijñā (Prakrit Pariṇṇā, Pāli Pariññā) in the Canonical Literature of the Jinas and the Buddhists", *Indologica Taurinensia*, 11: 293–302.

Tatia, N. 1993: "The Affinity Between Early Jainism and Buddhism", *Indian Journal of Buddhist Studies*, 5(2): 1–17.

Waldschmidt, Ernst 1980: "Central Asian Sūtra Fragments and their Relation to the Chinese Āgamas", in *The Language of the Earliest Buddhist Tradition*, H. Bechert (a cura di), 136–174, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Watanabe, Kenji 2003: "A Comparative Study of Passages from Early Buddhist and Jaina Texts: Āyār 2.15: Dhṛp 183 and Isibh 29.19 : Dhṛp 360, 361", in *Essays in Jaina Philosophy and Religion*, P. Balcerowicz (a cura di), 137–152, Delhi: Motilal Banarsidass.

Wayman, Alex 1989: "Doctrinal Affiliation of the Buddhist Master Asaṅga (Buddhist Doctrinal History, Study 3)" in *Amalā Prajñā: Aspects of Buddhist Studies, Professor P.V. Bapat Felicitation Volume*, N.H. Samtani et al. (a cura di), 201–221, Delhi: Sri Satguru.

Woodward 1930/1979 (vol. 5): *The Book of the Kindred Sayings (Saṃyutta-Nikāya) or Grouped Suttas*, London: Pali Text Society.

Yit, Kin-Tung 2004: "Remarks on Buddhist Meditation Formulas Occurring in Various Versions of Early Canonical Texts", *Satyābhisamaya - A Buddhist Studies Quarterly*, 31: 149–199.

Zacchetti, Stefano 2003: "The Rediscovery of Three Early Buddhist Scriptures on Meditation, A Preliminary Analysis of the Fo shuo shi'er men jing, the Fo shuo jie shi'er men jing, Translated by An Shigao and Their Commentary Preserved in the Newly Found Kongō-ji Manuscript", *Annual Report of the International Research Institute for Advanced Buddhism at Soka University*, 6: 251–299.

Zieme, Peter 1997: "Das Pārāyaṇasūtra in der alttürkischen Überlieferung", in *Bauddhavidyāsudhākarah: Studies in Honour of Heinz Bechert on the Occasion of his 65th Birthday*, J.-U. Hartmann et al. (a cura di), 743–759, Swisstal-Odendorf: Indica et Tibetica.

NOTE

Ringraziamenti: sono in debito con Rod Bucknell, Gisela Krey e Giuliana Martini per i loro commenti su una bozza di questo documento. Ho tenuto presentazioni orali di questo documento alla conferenza SLABS tenutasi alla Sri Lanka International Buddhist Academy, Sri Lanka, nel dicembre 2010; presso il Dharma Drum Buddhist College, Taiwan, nel marzo 2011; all'International Congress on Mindfulness tenutosi all'Università di Amburgo nell'agosto 2011; e presso l'International Meditation Center, California, nell'ottobre 2011.

1 Cfr. Anālayo 2010: 7.

2 SN 47.19 in SN V 168 –169; è possibile trovare studi sul significato di questo discorso in Debes 1964 and Nāṇaponika 1967/1990.

- 3 Cfr. ad esempio Lü 1963: 242, Waldschmidt 1980: 136, Mayeda 1985: 99, Enomoto 1986: 23, Schmithausen 1987: 306, Choong 2000: 6 note 18, Hiraoka 2000, Harrison 2002: 1, Oberlies 2003: 64, Bucknell 2006: 685, and Glass 2010.
- 4 T 1448 in T XXIV 32b9–32c1, notato come parallelo a SĀ 619 by Chung 2008: 157. La parte corrispondente nella traduzione tibetana del *Bhaiṣajyavastu* è abbreviata e riporta solo il titolo del discorso.
- 5 SĀ 619 at T II 173b5 to 173b19. Per facilità di confronto, nella mia traduzione utilizzo la terminologia Pāli, senza intendere in tal modo prendere posizione sulla lingua originale del manoscritto del *Samyukta-āgama* usato per la traduzione, che secondo de Jong 1981: 108 sarebbe stata il sanscrito.
- 6 Il *Samyukta-āgama* non dà un titolo, quindi adottato il titolo dato in un riferimento a questo discorso in D 1 kha 62a7 or Q 1030 ge 57b8 di *shing 'dzeg gi shing lta bu'i mdo*, letteralmente: "il discorso sulla similitudine del palo di [uno] che sale su di un palo"
- 7 SĀ 619 at T II 173b6: 私伽陀, identificato come corrispondente a Sedaka o Setaka da Akanuma 1930/1994: 608. SN 47.19 in SN V 168,16 individua Sedaka tra i Sumbha (Spk III 226,6 spiega che Sumbha è il nome di una *janapada* – antica unità territoriale dell'India centrosettentrionale), lo stesso villaggio è anche menzionato, ad esempio, in SN 46.30 a SN V 89,8 (B^e, C^e e S^e: Setaka) ed in SN 47.20 a SN V 169,26. Mentre SN 47.19 non fornisce alcuna indicazione riguardo al boschetto in cui abitava il Buddha, il DN 23 altrimenti non correlato al DN II 316,6 si riferisce a un boschetto di *siṃsapā* (Dalbergia sisu) a nord di una città del Kosala, sebbene in questo caso il il nome della città sia *Setavyā*.
- 8 SN 47.19 non fornisce ulteriori dettagli circa dove venne messa l'asta; mentre anche la versione inclusa nel *Bhaiṣajyavastu* riporta che venne messa sulla spalla.
- 9 SN 47.19 non specifica che la protezione reciproca debba avere luogo mentre si scende e si sale dall'asta, in effetti nel suo racconto il maestro inizialmente disse all'allievo di salire sulle sue spalle, cosa che quest'ultimo fece, così che in SN 47.19 il dialogo avviene quando l'allievo già si trova sulle spalle del suo maestro.
- 10 In SN 47.19 non vi è una risposta del maestro, prosegue solo con un breve commento: "questo è il metodo", *so tattha nāyo*. Mentre Woodward 1930/1979: 149 lo intende come ancora facente parte del discorso dell'allievo, Bhikkhu Bodhi 2000: 1648 lo traduce come parte della spiegazione successivamente data dal Buddha. Il brano in questione è: ... *orohissāmā ti, so tattha nāyo ti bhagavā avoca* (C^e: *orohessāmā*, B^e: *bhagavā etad avoca*). Dato che la prima marca di citazione *ti* concluderebbe il commento dell'allievo, la sezione successiva sarebbe parte della spiegazione del Buddha. Nella versione inclusa nel *Bhaiṣajyavastu* non si trova una risposta del maestro, invece il Buddha commenta che le indicazioni fatte dal discepolo sono il metodo corretto.
- 11 In SĀ 619 non è chiaro a che punto termina il discorso del maestro e inizia il commento del Buddha. La mia supposizione che ciò avvenga a questo punto si basa sulle versioni parallele. In alternativa, a giudicare dal flusso narrativo in SĀ 619, potrebbe essere l'insegnante a trarre questa conclusione generale, nel qual caso il commento del Buddha inizierebbe solo con l'osservazione relativa alla conoscenza della propria mente.
- 12 In SN 47.19 il Buddha all'inizio raccomanda la pratica di *satipaṭṭhāna* per proteggere se stesso e l'altro, proseguendo poi indicando che proteggendo se stesso si proteggono gli altri e proteggendo gli altri si protegge se stessi, *attānam, bhikkhave, rakkhanto paraṃ rakkhati, paraṃ rakkhanto attānaṃ rakkhatī ti*. Il brano corrispondente nel *Bhaiṣajyavastu* è diverso: "Se uno è capace di proteggere se stesso, è capace di proteggere gli altri. Se uno ha [solo] il desiderio di proteggere gli altri, non è a sua volta in grado di proteggere se stesso", 若能守護自身, 即能守護於他, 若欲守護於他, 即便不能自守. Nel valutare questa differenza, è necessario tenere conto del fatto che l'intrusione nel testo di negazioni (Pāli *na*) in un contesto in cui originariamente non erano presenti, non è un evento insolito nella trasmissione degli antichi discorsi buddhisti. Quindi è possibile che la parte finale dell'attuale passo nel *Bhaiṣajyavastu* sia il risultato di un simile tipo di errore e che la lettura dovrebbe piuttosto essere, in stretta corrispondenza con i paralleli SN 47.19 e SĀ 619: "Se uno ha il desiderio di proteggere gli altri, uno è a sua volta in grado di proteggersi".
- 13 L'integrazione con questo quesito viene suggerito dal contesto e dalle versioni parallele, SN 47.19 SN 47.19 in SN V 169,15 e T 1448 in T XXIV 32b22, dove tale quesito serve da introduzione alla corrispondente spiegazione.

- 14 SN 47.19 non specifica esplicitamente che la mente è l'oggetto della coltivazione, leggendo (in risposta al quesito del Buddha su come proteggere se stessi): "praticando, coltivando e facendone buon uso", *āsevanāya bhāvanāya bahulīkamma*, che, secondo la spiegazione del commentario Pāli, si riferisce in particolare alla propria pratica meditativa *kammaṭṭhānāsevanāya*. Anche la versione nel *Bhaisajyavastu* non menziona la conoscenza della mente.
- 15 Invece di questi tre, SN 47.19 parla solo di pazienza e non nuocere, *khantiyā avihimsāya*. Nella versione inclusa nel *Bhaisajyavastu* si menziona il non infastidire, non far arrabbiare e non nuocere all'altro, 由不惱他, 亦不瞋他, 并不損害. Le tre versioni concordano che si proteggono gli altri con la benevolenza e l'empatia.
- 16 Una corrispondente ingiunzione di allenarsi rivolta ai monaci non si trova in SN 47.19. La versione nel *Bhaisajyavastu* presenta due volte un'ingiunzione, prima e dopo l'affermazione secondo cui per proteggersi e proteggere l'altro, si devono praticare i quattro *satipaṭṭhāna*.
- 17 La versione nel *Bhaisajyavastu* prosegue elencando brevemente i quattro *satipaṭṭhāna* (corpo, sensazioni, stati mentali e *dharma*), 所謂身受心法念等住處.
- 18 Una simile conclusione formulare del discorso non si trova in SN 47.19
- 19 Olendzki 2010: 127s spiega che l'immagine dell'acrobata che deve prestare attenzione al proprio senso di equilibrio fisico rispecchia il compito di un meditante, in quanto "l'acrobata, come il meditante, sta portando la presenza mentale cosciente in un processo che è sempre presente ma generalmente trascurato". La similitudine esemplifica quindi che "la presenza mentale è uno strumento per guardarsi dentro, adeguando il nostro equilibrio".
- 20 Mentre SĀ 619 non menziona il nome del discepolo né fa ulteriori indicazioni, SN 47.19 in SN V 168,24 dà il nome del discepolo come Medhakathālikā, dove la desinenza femminile dà l'impressione che il discepolo sarebbe stata una ragazza. Questa, tuttavia, non è la posizione assunta nel commento, Spk III 226,7, che spiega *itthiliṅgavāsena laddhanāmaṃ* e poi si riferisce a Medhakathālikā come *antevāsiko*, e quindi come discepolo maschio; cfr. anche Bodhi 2000: nota del 1925 167. Hecker 2003: 303 segue l'indicazione nel discorso e si riferisce a Medhakathālikā come "Gehilfin", cioè un'assistente femminile. Secondo la versione del *Bhaisajyavastu*, T 1448 in T XXIV 32b12, il compito del discepolo era di salire in cima alla pertica e fare uno "spettacolo di danza", 舞戲. Sulla base delle informazioni provenienti da queste due fonti canoniche, sembra che la performance abbia forse combinato una prodezza acrobatica con un'esibizione di ornamenti femminili, cosa abbastanza comune nelle esibizioni acrobatiche.
- 21 Cfr. sopra la nota 10.
- 22 DN 33 in DN III 269,27: *bhikkhu satārakkhena cetasā sammannāgato hoti, evaṃ kho, āvuso, bhikkhu ekārakkho hoti*; cfr. anche AN 10,20 in AN V 30,24. Un breve riferimento a quella che sembra essere la stessa qualità in DĀ 10 in T I 57b1 non chiarisce le implicazioni. Una contro parte di AN 10.20, EĀ 46.2 in T II 775c28, parla solo di proteggere la mente, senza dare rilevanza alla presenza mentale in questo senso. Sv III 1051,15 e Mp V 8,11 comprendono il passo di cui sopra in DN 33 e AN 10.20 per implicare che un arahant sarà protetto in qualsiasi momento dalla presenza mentale riguardo ai tre percorsi d'azione.
- 23 SN 1.46 (1.5.6) a SN I 33,11, con parallelismi in SĀ 587 in T II 156a20 e SĀ² 171 in T II 437a22.
- 24 SN 45.4 in SN V 6,10: *sati ārakkhasārathi* (Ce: *ārakkhasārathi*). La versione parallela SĀ 769 in T II 201a4 indica che l'immaginario del conducente esperto significa "essere ben protetto dalla giusta presenza mentale", 正念善護持.
- 25 Secondo i moderni studi accademici, il *Madhyama-āgama* conservato nella traduzione cinese può probabilmente essere attribuito a una linea di trasmissione *Sarvāstivāda*; cfr. per esempio. Lü 1963: 242, Waldschmidt 1980: 136, Enomoto 1984, Mayeda 1985: 98, Minh Chau 1991: 27 e Oberlies 2003: 48, con un recente contributo a Chung 2011: 13–34 e una risposta in Anālayo 2012: 516–521.
- 26 MĀ 3 in T I 423c14: 大將; Hirakawa 1997: 392 indica, come equivalenti per 將, termini come *pariṇāyaka*, *vināyaka*, *senāpati*. La versione di questa similitudine trovata in AN 7.63 in AN IV 110,29 non ha una comparabile specificazione del guardiano.
- 27 Un riferimento per garantire la pace all'interno e il controllo dei nemici esterni non si trova nel parallelo AN 7.63.

- 28 AN 7.63 in AN IV 111,5 aggiunge che, oltre a superare ciò che è insano e difettoso e coltivare ciò che è sano e impeccabile, il nobile discepolo in questo modo si conserva anche in purezza, *suddham attānaṃ pariharati*. Altri esempi di questa similitudine si trovano nell'*Ekottarika-āgama*, EĀ 39.4 a T II 730b6, e in una collezione di *Udāna* conservata in traduzione cinese, T 212 in T IV 652c9.
- 29 SN 35.204 in SN IV 194,34 identifica la presenza mentale come il guardiano, mentre la versione parallela SĀ 1175 al T II 316a3 parla di quattro guardiani che poi illustrano i quattro *satipaṭṭhāna*, 四守門者, 謂四念處. In un parallelo conservato come una citazione di discorso nel compendio di Śamathadeva delle citazioni di discorso dall'*Abhidharmakośabhāṣya*, D 4094 nyu 43b4 o Q 5595 thu 83a2, il guardiano rappresenta la presenza mentale diretta al corpo, *lus su gtoḡs pa'i dran pa*, equivalente al termine Pāli *kāya-gatāsati*.
- 30 MĀ 144 in T I 652b11: 守護念心而得成就. Un altro parallelo, T 70 in T I 875b12, raccomanda di "proteggere la propria mente proteggendo la mente [attraverso] la presenza mentale", 自護其意護意念.
- 31 MN 107 in MN III 2,13.
- 32 Yit 2004: 185 sottolinea che AN 5.114 in AN III 138,20 associa anche la moderazione dei sensi alla "presenza mentale protettiva", *ārakkhasatino*, e parla di essere "dotato di una mente protetta dalla presenza mentale", *satārakkhena cetasā samannāgata*, una sfumatura di protezione trovato in relazione alla restrizione dei sensi anche nel *Mahāvastu*, Senart 1897: 52,4: *āraḡṣā-smṛti ... araktena cetasa samanvāgataḡ* e nel *Saṅghabhedavastu*, Gnoli 1978: 240,20: *gupta-smṛtimānasaḡ*; cfr. anche *Śrāvākabhūmi*, Śrāvākabhūmi Study Group 1998: 100,8+18 e 101,2, con la sua controparte cinese in T 1579 in T XXX 406b24 e 406c3+10, che fornisce un'esposizione dettagliata sulle implicazioni di *āraḡṣitasmṛti* / 防守正念, *nipakasmṛti* / 委正念 e *smṛtyāraḡṣitamānasa* / 念防護意, sotto il titolo di *indriya-saṃvara*.
- 33 Mentre MN 152 in MN III 298,17 riporta che il Buddha menzionò il cieco e il sordo, secondo SĀ 282 in T II 78b1 si riferiva solo a qualcuno che è cieco, il caso di qualcuno che è sordo quindi è riportato da Ānanda. Che l'osservazione sui sordi sia stata fatta da Ānanda è anche registrata nella **Mahāvibhāṣā*, T 1545 in T XXVII 729b6; cfr. anche T 1546 in T XXVIII 271a18 (Buddhavarman) e T 1547 in T XXVIII 439c19 (Saṅghabhūti). Bronkhorst 1993/2000: x vede una contraddizione tra questa critica alla "coltivazione delle facoltà" attraverso l'evitare visioni e suoni da un lato e l'atteggiamento di approvazione mostrato in altri discorsi verso stati di concentrazione più profondi durante i quali punti di vista o suoni non sono più sperimentati invece, ad esempio, in DN 16 in DN II 131,20. Tuttavia, il presente passo non implica una critica di stadi più profondi di concentrazione durante i quali è assente l'esperienza sensoriale, ma piuttosto una critica del tentativo di affrontare l'impatto sensoriale durante la vita quotidiana semplicemente cercando di evitarlo, invece di coltivare l'equanimità verso qualunque cosa sia esperto. In effetti, il tema di MN 152 in MN III 298,8 è *indriya-bhāvanā*, la "coltivazione delle facoltà", una formulazione che indica chiaramente una stretta relazione dell'argomento del discorso con *indriya-saṃvara*, "moderazione dei sensi". Per una revisione critica dell'argomento di Bronkhorst cfr. anche Pāsādika 2009: 92f.
- 34 Cfr. sopra la nota 12.
- 35 Spk III 227,3: *yo bhikkhu ... mūlakammaṭṭhānaṃ asevento bhāvento arahattaṃ pāpuṇāti, aṭṭhaṃ paro divvā ... tasmimḡ cittam pasādetvā saggaparāyano hoti-ayaṃ attānaṃ rakkhanto paraṃ rakkhati nāma*.
- 36 Spk III 227,13: *yo bhikkhu ... brahmavihāresu tikacatukkajhānāni nibbattetvā, jhānaṃ pāda-kaṃ katvā, saṅkhāre sammasanto vipassanaṃ vaḡḡhetvā arahattaṃ pāpuṇāti-ayaṃ paraṃ rakkhanto attānaṃ rakkhati nāmā ti vedittabbaṃ*.
- 37 Cfr. anche Debvedi 1990: 42f, che parla dell'uso della "nostra pratica per migliorare il mondo, allenandosi a vederlo in un modo più abile ... uno che pratica tali pratiche correttamente in relazione a se stesso e anche ... pratiche nel mondo in modo da essere utile, non dannoso. Aiutare gli altri ci aiuta anche a sviluppare buone qualità in noi stessi ... in questo modo il praticante vede la relazione tra la propria pratica personale e la pratica di relazionarsi con il mondo".
- 38 Traduzione di Norman 1992: 17 di Sn 151: *etaṃ satim adhiṭṭheyya*; cfr. anche Bodhi 2011: 26. Maithrimurthi 2004: 177 menziona inoltre SN 42.8 in SN IV 322,4 e AN 8.1 in AN IV 150,16 come casi in cui la pratica di *mettā* è collegata all'essere consapevole, *patissata*. Sn 151 continua indicando che l'essere determinati su questa [forma di] presenza mentale si dice che sia la [propria] dimora divina, *brahman etaṃ vihāraṃ*

idham āhu. Kuan 2008: 56 commenta che Sn 151 "probabilmente non significa che la gentilezza amorevole stessa sia una specie di *sati*, ma implica che il processo di coltivazione della gentilezza amorevole coinvolge *sati*".

- 39 MĀ 91 in T I 574b2, parallela a MN 8 in MN I 45,3, che indica che la situazione in questione è lo stare affondando in un pantano; per un altro parallelo cfr. EĀ 47.9 in T II 784a20. Una citazione del discorso che enfatizza la necessità di domare se stessi prima di domare gli altri, apparentemente derivante dal presente discorso, può essere trovata in T 212 in T IV 712c9, che in T IV 723b17 cita anche la similitudine di estrarre qualcuno dal fango. Mahāsi 1981/2006: 34f spiega che "solo l'uomo che ha disciplinato se stesso ... e ha estinto i fuochi delle contaminazioni sarà in grado di aiutare un altro uomo per quanto riguarda la disciplina ... e l'estinzione delle contaminazioni", "proprio come un fuoco non può essere usato per spegnere un altro incendio, quindi anche una contaminazione non può neutralizzare un'altra contaminazione".
- 40 Cfr. Anālayo 2010: 10.
- 41 DN 22 in DN II 292,1, MN 10 in MN I 56,27, MĀ 98 in T I 582b27 ed EĀ 12 in T II 568a11. MĀ 98 differisce dalle altre versioni in quanto non parla di contemplare "internamente ed esternamente", oltre a contemplare "internamente" e contemplare "esternamente". Per quanto riguarda altri aspetti del *satipaṭṭhāna*, le esposizioni di MĀ 98 e EĀ 12.1 mostrano notevoli variazioni rispetto a DN 22 e MN 10; cfr. anche Kuan 2008 e Anālayo 2013.
- 42 T 1537 in T XXVI 475c28 e T 1548 in T XXVIII 613a11.
- 43 Rahder 1926: 38,17: '*dhyātmaṃ kāye kāyānu-darśī viharaty ... bahirdhā kāye ... adyātmaṃ bahirdhā kāye*, ecc.
- 44 Cfr., ad esempio, Dutt 1934/2000: 204,2; cfr. anche Lamotte 1970: 1122.
- 45 SN 47.3 in SN V 143,11 e MĀ 76 in T I 543c12.
- 46 DN 18 in DN II 216,15 parla della pratica del *satipaṭṭhāna* "esternamente in relazione ai corpi degli altri ... i *dharma* degli altri", *bahiddhā parakāye ... bahiddhā paradhammesu*, qualcosa da intraprendere sulla base di aver inizialmente contemplato internamente e quindi sviluppato competenza nella concentrazione. Il parallelo 4 di TI 36a1 insegna: "avendo contemplato il corpo

internamente, si suscita la conoscenza dei corpi degli altri; avendo contemplato i sentimenti internamente, si risveglia la conoscenza dei sentimenti degli altri; avendo contemplato gli stati mentali internamente, si risveglia la conoscenza degli stati mentali degli altri; avendo contemplato i *dharma* internamente, si suscita la conoscenza dei *dharma* degli altri", 內身觀已, 生他身智, 內觀受已, 生他受智, 內觀意已, 生他意智, 內觀法已, 生他法智. Questo passo è preceduto dalla distinzione tra contemplazione interna ed esterna, indicando che le sue implicazioni sarebbero simili al DN 18. Un altro esempio che riflette questa comprensione può essere trovato in un manoscritto cinese recentemente scoperto, forse un testo di Ān Shigāo (安世高), che parla esplicitamente di intraprendere la contemplazione di *satipaṭṭhāna* nei confronti di se stessi, 觀自 e nei confronti degli altri, 觀他人, cfr. Zacchetti 2003: 255s. EĀ 12.1 in T II 568a11, tuttavia, mette in relazione la qualifica "se stessi" con la contemplazione interna ed esterna, leggendo: 內自觀 e 外自觀.

- 47 Ad esempio MN 141 in MN III 252,5.
- 48 Anālayo 2003: 96; cfr. anche Anālayo 2013. Per un esame dettagliato delle interpretazioni della presenza mentale interna ed esterna cfr. Schmithausen 2012.
- 49 Sul significato di questa pratica interna-ed-esterna cfr. anche Anālayo 2003: 98.
- 50 Cfr. in modo più dettagliato Ñāṇaponika 1951.
- 51 Per un caso di studio sugli effetti della coltivazione interna intrapresa dai monaci descritto in MN 31 sulle loro condizioni cfr. Ariyaratne 2010.
- 52 Sn 1035: *yāni sotāni lokasmim, sati tesam nivāraṇaṃ*; Pj II 586,8 spiega che i "flussi" indicano brama, ecc. ; su questo versetto cfr. anche Ñāṇananda 1973/1984: 29s. Un parallelo analogo può essere trovato nella *Yogācārabhūmi*, cfr. Enomoto 1989: 34 (redatto insieme a una rassegna di eventi paralleli, a cui ora si potrebbe aggiungere Zieme 1997: 751): *yāni srotāṃsi lokasya, smṛtiḥ teṣāṃ nivāraṇaṃ*; il parallelo cinese in T 1579 in T XXX 386b21 recita: "tutti i flussi che scorrono nel mondo, la presenza mentale è in grado di fermare il loro fluire", 世間諸流漏, 是漏念能止; D 4035 tshi 257b7 o Q 5536 dsi 299b7: "qualunque flusso ci sia nel mondo, la presenza mentale li trattiene", 'jig rten rgyun ni gang yin pa, de dag bzlog par dran pa ste; cfr. anche Wayman 1989: 208. Lo stesso verso è citato nella **Mahāvibhāṣā*, T 1545 in T XXVII 230b23:

"tutti i torrenti che scorrono nel mondo, la giusta presenza mentale è in grado di tenerli sotto controllo", 世間諸瀑流, 正念能防護, con una formulazione in qualche modo diversa nello stesso lavoro in T XXVII 379b14: "ovunque i flussi stiano per fuoriuscire, la giusta presenza mentale è in grado di trattenerli", 諸處將流泄, 正念能制防; cfr. anche T 1546 in T XXVIII 285b16 (Buddhavarman): "qualsiasi flusso nel mondo, dovrebbe essere trattenuto con giusta presenza mentale", 世間所有流, 當以正念制 e T 1547 in T XXVIII 455a1 (Saṅghabhūti): "tutto il flussi in quello che viene chiamato il mondo, la presenza mentale limita questi flussi", 謂世諸流, 念者制流. La domanda su come tenere sotto controllo i flussi, che precede Sn 1035, si verifica anche nello Isibhāsiyāiṃ 29.1 della tradizione giainista, Schubring 1969: 532: *savanti savvato sotā, kiṃ ṇa soto-nivāraṇaṃ? puṇhe muṇī āikkhe, kahaṃ soto pihijjati?* Questa domanda riceve una risposta dettagliata su come frenare i cinque sensi, che non menziona la presenza mentale. Ciò è notevole alla luce del notevole grado di parallelismo tra le prime tradizioni buddiste e giainiste, nonché la conoscenza della dottrina giainista e dei principi riflessi nei testi buddisti, sui quali cfr. Ad esempio Jacobi 1880, Bohn 1921: 25–32, Jain 1926, Bapat 1928, von Glasenapp 1951, Jain 1966, Jain 1972, Jaini 1974, Tatia 1980, Nakamura 1983, Tatia 1983, Norman 1989/1993, Bronkhorst 1993/2000, Tatia 1993, Chaudhary 1994, Gombrich 1994, Bronkhorst 1999, Balbir 2000, Caillat 2003, Jaini 2003, Watanabe 2003. Questa differenza evidenzia il significato del ruolo accordato alla presenza mentale in Sn 1035 e in altri discorsi, discussi nel presente documento, come parte di un approccio distintamente buddista alla liberazione.