

## COME LA COMPASSIONE SI FECE DOLOROSA\*

### Bhikkhu Anālayo

*Questo articolo esplora come la coltivazione della compassione (karuṇā) si sia sviluppata dal comportare una esperienza potenzialmente gioiosa nel pensiero del buddhismo antico all'assumere una tonalità più dolorosa in tempi più tardi. Comincia studiando karuṇā come qualità meditativa descritta nei discorsi antichi.<sup>1</sup> Successivamente riassume alcuni aspetti base dell'evoluzione dell'ideale del bodhisattva al fine di contestualizzare la trasformazione intervenuta nella concezione di karuṇā. Con l'aspirazione alla condizione di Buddha – la buddhitā – in atto, la nozione di karuṇā quale qualità coltivata dall'aspirante bodhisattva portò ad un cambiamento del tono edonico del suo aspetto affettivo. Nella parte finale, l'articolo collega tale cambiamento alla distinzione tra empatia e compassione evidenziata dalla psicologia cognitiva contemporanea.*

### La coltivazione della compassione nel buddhismo antico

Come sfondo alla mia discussione della compassione, ci tengo ad esplorare una distinzione presente in diversi discorsi tra il preoccuparsi di sé e il preoccuparsi degli altri. Una versione della formulazione di tale distinzione è conservata in un discorso nell'*Āṅguttara-nikāya*, con un parallelo in frammenti in sanscrito e in ciò che sembra essere un estratto da una collezione *Ekottarika-āgama*, tradotta da An Shigao 安世高 nel secondo secolo dell'era presente.<sup>2</sup> I frammenti in sanscrito preservano solo qualche estratto del discorso, quindi la base principale per lo studio comparativo sono le versioni in pāli e cinese. Queste due versioni concordano nel proporre una disamina di quattro tipi di persone, distinti a seconda del fatto che siano di beneficio a se stessi o agli altri. Procedendo da coloro che sono considerati i peggiori a coloro ritenuti come i migliori,<sup>3</sup> questi sono:

- 1) coloro che non beneficiano né loro stessi né gli altri,
- 2) coloro che beneficiano gli altri,
- 3) coloro che beneficiano loro stessi,
- 4) coloro che beneficiano loro stessi e gli altri.

Considerando la valutazione conferita a questi quattro tipi di persone, ad un primo impatto potrebbe risultare sorprendente che coloro che beneficiano (solo) loro stessi siano considerati superiori a coloro che beneficiano (solo) gli altri. Schmithausen (2004: 151) ne spiega la logica come segue:

le persone che si preoccupano solo del benessere altrui vengono definite come coloro che esortano semplicemente gli altri a mantenere una buona condotta ma che falliscono nel praticare tale comportamento in prima persona. È ovvio che le persone che non esortano o incoraggiano gli altri, ma che almeno praticano una buona condotta esse stesse, siano ritenute superiori a coloro che danno semplicemente buoni consigli, senza praticare essi stessi quanto raccomandano agli altri.

Una posizione simile è assunta in un verso del *Dhammapada* con i relativi paralleli, secondo i quali è necessario consolidare se stessi in ciò che è corretto e solo allora insegnarlo agli altri.<sup>4</sup>

La gerarchia di valori evidente in questi passi a sua volta circoscrive la coltivazione della compassione nel pensiero buddhista antico, implicando che la compassione idealmente benefichi sia gli altri sia sé stessi, cioè la migliore tra le quattro opzioni esaminate sopra (numero 4). Inoltre, la sollecitudine compassionevole verso gli altri non dovrebbe spingersi tanto in là da trascurare la propria pratica (numero 2). Coltivare in se stessi ciò che è buono è tanto importante che necessita priorità (numero 3). Questo è ciò che stabilisce le giuste fondamenta per poter poi essere in grado di beneficiare anche gli altri (nuovamente numero 4).

\* Edizione originale in lingua inglese: "How compassion became painful", *Journal of Buddhist Studies*, 14 [2017], 85–113. Edizione italiana © Āgama Research Group, 2023; traduzione

di Giovanni Zappa, collaborazione redazionale di Elena Trusel, a cura di Bhikkhunī Dhammadinnā.

Sulla base di questa valutazione preliminare, in ciò che segue indago qualche passo chiave che è di aiuto nel constatare la particolare natura ed il contesto della pratica della compassione come appaiono nei discorsi buddhisti antichi. Al fine di permettere di valutare il grado di convergenza e differenza tra le versioni parallele di questi passi, presento traduzioni di ognuna delle versioni conservate, tranne che per la versione in pāli, più facilmente accessibile in traduzione in lingue moderne.

Il primo passo chiave da esaminare si trova nell'ambito di una lista di sei elementi di liberazione, contenuta nel *Dasuttara-sutta* e paralleli.<sup>5</sup> Una delle versioni conservate è un discorso tradotto in cinese da An Shigao 安世高, conservato indipendentemente senza essere inserito in uno degli *Āgama* cinesi. Il passo in questione procede in questo modo:<sup>6</sup>

[Qualcuno dice]: “Ho già intrapreso la concentrazione della mente per mezzo della compassione, l’ho già praticata, ne sono già dotato, eppure non mi sono disfatto dell’intenzione di uccidere”.

La risposta dovrebbe essere: “Non dire così. Perché? Chi ha già intrapreso la concentrazione della mente per mezzo della compassione, l’ha già praticata, ne è già dotato – come potrebbe avere intenzione di uccidere? Ciò è impossibile”.

Tale esposizione pone un chiaro contrasto tra compassione e intenzione di uccidere, mostrando l’incompatibilità delle due. Chi ha davvero coltivato la compassione non avrà più alcuna intenzione di uccidere. Una versione preservata in frammenti in sanscrito pone una simile dichiarazione in termini di crudeltà:<sup>7</sup>

[Supponete che qualcuno] parli in questo modo: “Ho praticato, coltivato, e reso abbondante la concentrazione della mente per mezzo della compassione, eppure la crudeltà persiste, avendo pervaso la mia mente”.

Bisogna rispondere: “Non dire così”. Perché? È impossibile, non può essere che la crudeltà persista pervadendo la mente di chi ha praticato, coltivato e reso abbondante la concentrazione della mente per mezzo della compassione; ciò è un’impossibilità. Questa è la liberazione da [qualsiasi tipo di] crudeltà, vale a dire la concentrazione della mente per mezzo della compassione.

Anziché parlare di ‘intenzione di uccidere’, la versione del frammento sanscrito propone l’impossibilità che la ‘crudeltà’, *vihimsā*, possa pervadere la mente e rimanervi. Il termine corrispondente nel *Dasuttara-sutta* del *Dīgha-nikāya* è *vihesā*. Un altro parallelo che si esprime in termini di ‘crudeltà’ si trova nel *Dīrgha-āgama*, tradotto da Zhu Fonian 竺佛念 sulla base di un originale recitato da Buddhayaśas all’inizio del quinto secolo. Il passo in questione dice:<sup>8</sup>

Supponete che un monaco dica: “Io pratico la liberazione [della mente] per mezzo della compassione, e la crudeltà sorge nella mia mente”. Un altro monaco [dovrebbe] dirgli: “Non fare tale affermazione, non diffamare il Tathāgata; il Tathāgata non fa tale affermazione. Che la crudeltà sorga ancora in coloro che con dedizione si applicano alla coltivazione della liberazione [della mente] per mezzo della compassione, è impossibile”.

La versione nel *Dīrgha-āgama* introduce un elemento di censura più forte. È una vera e propria diffamazione del Buddha dichiarare che la crudeltà possa sorgere nella mente di chi ha coltivato la liberazione della mente per mezzo della compassione. La stessa sfumatura di diffamazione appare anche nel *Dasuttara-sutta*: “non diffamare il Beato, non è bene diffamare il Beato, il Beato non direbbe ciò”.<sup>9</sup>

Accanto ad alcune differenze di scarsa importanza, i paralleli chiaramente concordano nel presentare la compassione come direttamente opposta alla crudeltà (e la principale espressione di

essa nell'uccidere). Con la coltivazione della compassione, il desiderio di infliggere danno agli altri semplicemente non ha più spazio per sorgere.

Il presentare la coltivazione della compassione in relazione al fare del male e alla crudeltà aiuta a porla nel contesto del nobile ottuplice sentiero, il che mi porta al secondo passo chiave che intendo esplorare. Il passo ha a che fare con la retta intenzione, il secondo fattore dell'ottuplice sentiero, la quale comprende tre aspetti, formulati come segue in una traduzione cinese di An Shigao 安世高 trasmessa individualmente:<sup>10</sup>

Cos'è il secondo [fattore del sentiero], la retta intenzione? È l'intenzione di rinunciare al desiderio e rinunciare alla vita di famiglia, [l'intenzione di] essere senza malevolenza, e [l'intenzione di] essere senza danneggiamento reciproco; ciò è retta intenzione.

Un parallelo in un discorso del *Samyukta-āgama* tradotto da Baoyun 寶雲 nel quinto secolo, basato su un testo recitato da Guṇabhadra, procede come segue:<sup>11</sup>

Cos'è la retta intenzione? È ritenuta essere l'intenzione di rinuncia, l'intenzione di non-malevolenza e l'intenzione di non-crudeltà.

Il passo del *Samyukta-āgama* non fa riferimento all'intenzione di 'abbandonare la vita di famiglia', definizione che limiterebbe considerevolmente l'ambito della retta intenzione, almeno nel caso in cui questo venga interpretato letteralmente come il desiderio di diventare monaco o monaca. Tale riferimento è assente anche in un parallelo in pāli presente nel *Samyutta-nikāya*, il quale semplicemente elenca le tre intenzioni di rinuncia, non-malevolenza e non-crudeltà.<sup>12</sup> A prescindere dalla presenza dell'idea di rinunciare alla vita di famiglia, forse intesa come una glossa alla menzione della rinuncia ai desideri, le tre versioni concordano sulle seguenti tre modalità di retta intenzione:

- rinuncia,
- non-malevolenza,

- non-crudeltà / non-danno.

Considerando che la compassione viene presentata come l'opposto diretto alla crudeltà e al desiderio di far danno o del male, ne segue che, nel pensiero del buddhismo antico, le intenzioni compassionevoli sono parte integrante del nobile ottuplice sentiero, dato che corrispondono ad una dei tre tipi di retta intenzione. Pertanto nello schema soteriologico del buddhismo antico ciò investe già di considerevole importanza le intenzioni compassionevoli.

Secondo il *Cūḷavedalla-sutta* e paralleli, il fattore del sentiero della retta intenzione ha a che fare con l'aggregato della saggezza, distinto dagli aggregati della moralità e della concentrazione.<sup>13</sup> In altre parole, avere l'intenzione compassionevole del non arrecare danno è una manifestazione di saggezza. Ciò sottolinea ulteriormente l'importanza che il buddhismo antico assegna alle intenzioni compassionevoli.

Oltre alla relazione che così viene richiamata con la saggezza, la coltivazione meditativa della compassione quale *brahmavihāra* costituisce una modalità per la coltivazione della concentrazione, ed un collegamento con la moralità può essere visto in relazione al primo dei cinque precetti fondamentali che ogni discepolo del Buddha deve seguire. Le descrizioni delle implicazioni di tale precetto sostengono in maniera esplicita che l'astensione dall'uccidere è un'espressione di compassione verso ogni essere. Ciò mi riporta al parallelo al *Dasuttara-sutta* nella traduzione di An Shigao 安世高, esplorato precedentemente, il quale oppone in particolar modo l'intenzione di uccidere alla coltivazione meditativa della compassione.

Una descrizione di una specifica implementazione del precetto contro l'uccidere si trova, ad esempio, nel *Chabbisodhana-sutta* e nel suo parallelo nel *Madhyama-āgama*. La versione nel *Madhyama-āgama*, tradotta in cinese da Saṅghadeva verso la fine del quarto secolo, procede come segue:<sup>14</sup>

Mi sono astenuto dall'uccidere ed ho abbandonato l'uccidere, deponendo la spada e bastone, ho avuto un senso di vergogna e timore del biasimo, con un atteggiamento mentale di benevolenza e compassione per il benessere di tutti [gli esseri viventi], persino gli insetti.

Tale formulazione basa chiaramente l'astensione dall'uccidere su un atteggiamento compassionevole verso ogni essere vivente. La versione pāli procede in maniera simile, con una differenza poco significativa nel fatto che il *Chabbisodhana-sutta* non cita gli insetti in maniera esplicita.<sup>15</sup> Ciononostante, le due versioni rendono chiaro il fatto che la compassione è parte integrante della pratica buddhista monastica o laica, il che prende forma nell'adesione al primo precetto di non uccidere esseri viventi.

Secondo un'analisi più dettagliata del primo precetto che si trova tra i discorsi antichi, tale astensione compassionevole può manifestarsi in tre dimensioni interrelate:<sup>16</sup>

- ci si astiene dall'uccidere gli altri,
- si rendono gli altri stabili in tale astensione,
- si parla a favore di tale astensione.

Da tale esposizione consegue che il desiderio compassionevole che sia assente qualsiasi danno e crudeltà include non solo il danno che uno possa infliggere personalmente, ma anche ciò che viene inflitto da altri o da circostanze avverse. Tale comprensione a sua volta implicherebbe un ampio campo di applicabilità del fattore del sentiero della retta intenzione.

Un altro aspetto degno di commento riguardo alla retta intenzione è che, proprio come la compassione è inclusa nel riferimento alla non-crudeltà ed assenza di danno, in modo simile il riferimento alla non-malevolenza è indicazione di benevolenza (*mettā/maitrī*). Ora, il fatto che la descrizione standard del campo di applicazione della retta intenzione faccia riferimento alla non-malevolenza e alla non-crudeltà è a sua volta indicativa

di una sottile differenza tra benevolenza come assenza di malevolenza, e compassione come assenza di crudeltà o danno. Difatti, guardando al pensiero del buddhismo antico nel suo complesso, i due *brahmavihāra* della compassione e della benevolenza compaiono come qualità distinte.<sup>17</sup>

La coltivazione meditativa della benevolenza prende la forma di una irradiazione sconfinata in ogni direzione senza alcun limite.<sup>18</sup> Varie strofe del *Metta-sutta* confermano che la benevolenza è da praticare verso ogni tipo di essere vivente senza eccezione alcuna.<sup>19</sup> Ne segue che coloro che soffrono e sono colpiti dal dolore sono inclusi in tale pratica, senza che ciò implichi che essa cambi in alcun modo dall'essere benevolenza a diventare compassione. Questo a sua volta rende chiaro che la compassione non è semplicemente una modalità di benevolenza adatta al caso specifico di coloro che soffrono.<sup>20</sup> Invece, è una qualità distinta a pieno titolo che, come la benevolenza, può essere coltivata come irradiazione sconfinata in tutte le direzioni. Dato che entrambi questi *brahmavihāra* hanno lo stesso campo di applicazione sconfinato, il fatto che vengano presentati separatamente deve riflettere una differenza nell'atteggiamento mentale che rappresentano.<sup>21</sup> In questo modo un'osservazione più ravvicinata del fattore del sentiero della retta intenzione fornisce informazioni aggiuntive sulla compassione, particolarmente per quanto riguarda la qualità prossima, seppur diversa, della benevolenza.

L'ampio campo di applicazione della retta intenzione nella modalità di non-crudeltà o non-danno serve come sfondo ad una rappresentazione di come la compassione si manifesta nella realtà, il che mi porta al terzo passo chiave da discutere qui. Il passo in questione si trova come parte di una raccomandazione riguardo al come evitare risentimento verso qualcuno che si comporta in modo completamente malsano. Versioni di tale descrizione sono conservate in un discorso nell'*Aṅguttara-nikāya* e nel rispettivo parallelo nel *Madhyama-āgama*, tradotto da Saṅghadeva verso la fine del

quarto secolo. Ecco la parte pertinente nella versione cinese:<sup>22</sup>

È come una persona che si trova su un lungo viaggio lungo una lunga strada. Ammalandosi a metà strada diventa esausto ed estremamente sofferente. È solo e senza un compagno. Il villaggio precedente è molto lontano e non ha ancora raggiunto il villaggio successivo.

Supponete che arrivi una persona e, rimanendo in piedi su un lato, veda che questo viaggiatore che si trova su un lungo viaggio lungo una lunga strada si è ammalato a metà strada, è esausto ed estremamente sofferente. È solo e senza compagno. Il villaggio precedente è molto lontano ed egli non ha ancora raggiunto il villaggio successivo. [Questa seconda persona pensa:] “Se [costui] si trovasse un assistente, riuscisse ad emergere da [questo] remoto luogo selvaggio e raggiungesse un villaggio o una città, gli venissero date eccellenti medicine, venisse nutrito con cibo nutriente e delizioso e venisse curato, in questo modo la malattia di questa persona sicuramente regredirebbe”.

Così quella persona ha pensieri estremamente compassionevoli, simpatetici e gentili nella mente verso la persona ammalata.

Il corrispondente passo pāli nell’*Aṅguttara-nikāya* non indica esplicitamente che l’ammalato sia solo, privo di compagno, e che la sua malattia si placerebbe se l’aiuto adeguato arrivasse.<sup>23</sup> Ciò può essere riconosciuto come implicito nella narrazione, la quale infatti si conclude con l’aspirazione da parte del viaggiatore che avvista la persona ammalata: “Che questa persona non incontri calamità e disastro proprio qui!”, aspirazione preceduta dal desiderio che tale persona riceva cibo adeguato e medicine, oltre ad un assistente che la guidi verso il villaggio.

Nella situazione raffigurata sopra, il viaggiatore desidera che la persona ammalata sia libera da ogni ingiuria. La questione non tratta solamente del male che il viaggiatore stesso potrebbe infliggere sulla persona, magari approfittando crudelmente

della situazione di quest’ultima. Invece, la preoccupazione del viaggiatore è diretta al male e all’afflizione che risultano dal fatto che l’ammalato si ritrova nella situazione disperata che viene descritta. Ciascuna di tali aspirazioni al non-danno fa parte della sfera della compassione, in linea con ciò che è emerso sopra dall’esame dell’intenzione compassionevole riguardo all’astenersi dall’uccidere.

L’espressione principale di tale compassione è il desiderio che la persona ammalata riceva l’aiuto necessario. In altre parole, qui la compassione prende come proprio oggetto il ricevere aiuto e trovare sollievo da parte della persona ammalata. Questo augurio è un oggetto mentale che può fare sorgere gioia.

Se invece il viaggiatore fosse stato descritto come focalizzato solamente sulla sofferenza della persona ammalata in quanto tale, allora in senso stretto questo sarebbe un modo di suscitare la percezione di *duḥkha/dukkha*, anziché essere una coltivazione della compassione. In altre parole, nel passo sopra la compassione non prende come suo unico oggetto la sofferenza della persona ammalata, quanto piuttosto la visione anticipatoria di questa persona che trova sollievo dalla propria sofferenza. In questo modo, la compassione è il desiderio che la persona afflitta trovi aiuto, desiderio ispirato dal potenziale beneficio che ci si aspetta da tale aiuto.

Ciò è a sua volta decisivo in relazione alla potenziale capacità della compassione di sfociare in livelli profondi di concentrazione, il che non sarebbe possibile senza il sorgere della gioia. E il sorgere della gioia è possibile proprio poiché l’oggetto della coltivazione meditativa non è l’effettiva manifestazione della sofferenza, ma piuttosto l’aspirazione che coloro che sono afflitti trovino sollievo.

Tale aspirazione è a sua volta una dimensione della retta intenzione quale parte integrante del nobile ottuplice sentiero, nel senso di intenzione del

non-danno, sia verso la propria esperienza che verso quella degli altri. Questa duplice dimensione dell'intenzione al non-danno è in conformità con la gerarchia essenziale degli orientamenti corretti menzionati sopra, in cui coloro che si dedicano all'aiuto e beneficio sia degli altri sia di loro stessi sono superiori rispetto a coloro che si preoccupano solo per loro stessi, i quali sono a loro volta preferibili rispetto a coloro che si preoccupano solo degli altri.

### L'emergere dell'ideale del bodhisattva

In questa parte del mio articolo riassumo e raccolgo varie tracce di mie ricerche pubblicate precedentemente. Per questa ragione, qui, le mie conclusioni e i suggerimenti appaiono senza le argomentazioni dettagliate presenti nelle pubblicazioni originali, le quali dovranno essere consultate da chi desideri approfondire in dettaglio perché e in che modo sono giunto a ciò che qui presento in breve.

Nel suo utilizzo generale nei discorsi pāli, confermato dalle versioni parallele, il termine *bodhisatta* designa il Buddha prima del proprio risveglio. In tali contesti, il termine non ha ancora la connotazione di una lunga preparazione alla buddhità attraverso una serie di vite passate. Invece, significa semplicemente che Gautama era in cerca del risveglio, con l'obiettivo di liberare se stesso piuttosto che essere motivato dal desiderio di liberare gli altri.<sup>24</sup>

Anche se l'ideale del bodhisattva non appare nei discorsi antichi,<sup>25</sup> vari passi offrono testimonianza degli stadi iniziali di alcuni sviluppi che, combinati, avrebbero poi favorito l'emergere di quello che sarebbe diventato un costrutto tanto centrale nelle tradizioni buddhiste più tarde.

Uno di questi sviluppi è la nozione secondo la quale ci sarà un futuro Buddha. Tale nozione emerge nel contesto della descrizione di una serie di passati 're che girano la ruota' (*cakkavatti*), ossia, so-

vrani universali, e dei loro regni, presente nel *Cakkavatti-sutta* e paralleli.<sup>26</sup> Dopo aver governato per qualche tempo, questi sovrani rinunciarono al trono al fine di prendere i voti, consegnando il regno al principe della corona. Come risultato della loro condotta esemplare, il loro paese prosperò. Non appena uno dei principi smise di emulare la condotta esemplare dei propri predecessori, si avviò un declino graduale delle condizioni di vita che colpì l'intera popolazione. Dopo aver infine raggiunto il punto più basso di tutti i tempi con il crollo di ogni senso di moralità ed uccisioni reciproche, i sopravvissuti alla catastrofe decideranno di adottare regole morali che a loro volta porteranno ad uno sviluppo graduale delle condizioni di vita. Infine un re che gira la ruota sorgerà nuovamente e al momento opportuno deciderà di prendere i voti.

La versione nel *Madhyama-āgama* di questo discorso riporta solamente l'abbandono della vita mondana da parte di quest'ultimo sovrano. Secondo le versioni del *Dīrgha-āgama* e del *Dīghanikāya*, tuttavia, egli, dopo avere lasciato la casa, diventerà un arahant. L'episodio aggiuntivo in queste due versioni sembra essere semplicemente uno sviluppo ulteriore del tema principale del discorso. Andando ad arricchire il messaggio soteriologico principale che riguarda la superiorità della rinuncia, ora il re non solo prende i voti, ma diventa persino un arahant. Affinché diventi un arahant, però, è necessaria la presenza di un Buddha in funzione di suo maestro. Questa sembra essere la situazione che portò al sorgere della nozione del futuro Buddha Maitreya, riflessa nelle versioni del *Dīrgha-āgama* e *Dīghanikāya*, ma non menzionata affatto nel loro parallelo nel *Madhyama-āgama*.

Un altro contributo sostanziale all'emergere dell'ideale del bodhisattva è in relazione alla tendenza a concepire il Buddha in termini sempre più iperbolici, evidente nelle descrizioni delle sue straordinarie e meravigliose qualità. Tali qualità meravigliose sono il tema dell'*Acchariyabbhutadhammasutta* e del suo parallelo nel *Madhyama-āgama*.

Pur prendendo avvio da un punto comune, le due versioni chiaramente svilupparono il tema della superiorità del Buddha in modi diversi; ognuna delle due offre un apporto sostanziale al tema in questione.

Come parte della traiettoria generale di esaltazione del Buddha, l'*Acchariyabbhutadhamma-sutta* presenta una dichiarazione fatta appena dopo la propria nascita dallo stesso Gautama bambino, secondo la quale egli afferma di essere supremo nel mondo e di avere trasceso ogni futura rinascita.<sup>27</sup> Tale dichiarazione non è registrata nel parallelo nel *Madhyama-āgama*.

Questo passo può essersi originato semplicemente dall'aver ripreso le qualità attribuibili al Buddha (una volta diventato tale attraverso il risveglio) ed averle aggiunte alla lista delle qualità meravigliose presentata nell'*Acchariyabbhutadhamma-sutta*. Poiché nella versione pāli Ananda, che parla, elenca qualità che riguardano eventi che precedettero ed accompagnarono la nascita del bodhisattva Gautama, è naturale che tale dichiarazione sia stata a sua volta associata al momento in cui egli era appena nato. L'esito finale di tale associazione, tuttavia, è che il neonato bodhisattva è ora investito di uno status che Gautama raggiunse solo dopo aver ottenuto il risveglio ed essere diventato un Buddha. A causa di questo trasferimento di qualità dal Buddha al neonato bodhisattva, il passo qui sopra in un certo senso investe lo stato di bodhisattva di un'intrinseca superiorità rispetto a chiunque altro, nonostante la gran parte della mente del bodhisattva rimanga ancora sotto l'influenza delle contaminazioni. Ciò prefigura il tropo ricorrente nei testi Mahāyāna che esalta la superiorità dei bodhisattva rispetto ad ogni altro praticante buddhista, il cui status inferiore serve come pretesto per delineare l'identità di un praticante che persegue la buddhità.

Un'ulteriore dimensione della tendenza ad innalzare la natura straordinaria del Buddha ha a che fare con i suoi trentadue segni corporei (*lakṣhaṇa/lakṣaṇa*). Sembra che originariamente con questi

ci si riferisse a pressoché impercettibili tratti fisici posseduti da Gautama e riconosciuti come tali dai brahmini addestrati nella tradizione della predizione. Solitamente l'esame di questi segni da parte dei brahmini portava alla loro conversione; essi inoltre forniscono le basi per la predizione della possibilità da parte del neonato Gautama di diventare un Buddha una volta cresciuto. Nel corso del tempo e sotto l'influenza della fertilizzazione incrociata tra testi ed arte, la concezione di questi segni sembra essersi evoluta in caratteristiche corporee visibili in maniera evidente possedute da ogni Buddha.<sup>28</sup>

Un intero discorso dedicato a questi segni, il *Lakkhaṇa-sutta*, procede da una semplice lista – in comune con il proprio parallelo nel *Madhyama-āgama* – ad una descrizione, probabilmente di origine commentariale, degli atti compiuti da Gautama in vite passate che lo avrebbero portato a possedere ora tali segni. Il possesso di ciascun segno a sua volta viene correlato ad una qualità o dote particolare di un Buddha. Ad esempio: essendosi astenuto in vite passate da parole aspre e avendo parlato in maniera diretta al cuore delle persone, Gautama ha ottenuto il segno corporeo di una lingua lunga ed una voce da cuculo; questi segni a loro volta esemplificano il fatto che da Buddha egli avrà una voce persuasiva che entra diretta nel cuore del proprio uditorio.<sup>29</sup>

La correlazione tra atti passati e segni fisici e qualità presenti sembra essere stata parte di un tentativo di fornire una prospettiva orientata in senso più marcatamente buddhista riguardo a tali segni, infondendovi significati più profondi che andassero oltre al ruolo di oggetti di predizione brahminica. In tale contesto, non sorprende che l'interesse dominante, nel pensiero buddhista, per il karma e la condizionalità possa aver portato a mettere in relazione il possesso dei segni con atti passati. Infatti l'esposizione inizia notando che gli estranei [all'insegnamento del Buddha], seppur a conoscenza di questi trentadue segni fisici, non sanno da quali atti essi provengano.<sup>30</sup>

In questo modo, presentare una prospettiva distintamente buddhista riguardo ai trentadue segni è il motivo principale che informa la dettagliata correlazione karmica esposta nel seguito del discorso. La relazione che risulta tra i vari atti specifici compiuti in passato e l'acquisizione di un particolare segno e qualità potrebbe avere innescato il sorgere dell'idea che al fine di diventare un Buddha sia necessario intraprendere un certo tipo di condotta attraverso una serie di vite. Sebbene le storie *jātaka* forniscano anch'esse informazioni sulle vite passate di Gautama, non stabiliscono una relazione così stretta ed autoevidente con l'ottenimento della buddhità come fa la descrizione nel *Lakkhaṇa-sutta*.

Il tema dei brahmini che predicano la potenzialità da parte del bodhisattva Gautama di diventare un Buddha potrebbe a sua volta essere stato il punto di partenza per l'idea che chi si è imbarcato sul cammino verso la buddhità riceverà una predizione del proprio futuro successo da un Buddha precedente suo contemporaneo. Un esempio di tale predizione può essere ritrovato in un discorso nel *Madhyama-āgama*, il quale riporta il Buddha Gautama che prevede che un monaco presente nell'assemblea diventerà il futuro Buddha Maitreya.<sup>31</sup>

La storia è collegata al *Cakkavatti-sutta* e paralleli, esplorati sopra, poiché è precisamente nel sentire il Buddha Gautama descrivere le glorie future di questo *cakkavatti* ed il suo intraprendere la vita monastica al tempo del Buddha Maitreya che il monaco in questione formula l'aspirazione di diventare egli stesso il Buddha Maitreya in futuro (e un altro monaco aspira a diventare il *cakkavatti* di quel tempo futuro).<sup>32</sup>

L'idea di aspirare alla buddhità futura ricorre anche in un altro discorso nello stesso *Madhyama-āgama*, il parallelo all'*Acchariyabbhutadhamma-sutta*. In questo caso l'aspirazione è attribuita ad un monaco che visse in passato, identificato come colui che alla fine sarebbe diventato il Buddha Gautama. Una volta che entrambe le aspirazioni

(quella di diventare Gautama e quella di diventare Maitreya) si vengono a trovare nella stessa collezione di discorsi, sembra del tutto possibile che uno dei due episodi abbia influenzato l'altro. Esplorando tale possibilità, a me sembra che l'aspirazione a diventare il Buddha Maitreya possa essere stato il punto di partenza. L'episodio di Maitreya contiene anche l'aspirazione di diventare un futuro *cakkavatti*, un tema di scarso rilievo nelle tradizioni più tarde. La sua presenza mi dà l'impressione che la raffigurazione di aspirazioni e corrispondenti predizioni originariamente avesse la funzione di evidenziare, attraverso lo strumento della ripetizione, la futura condizione beatifica al tempo di Maitreya. Questo mi pare essere il senso principale di tutta la descrizione nel suo complesso.

In tale scenario, il Buddha Gautama ha allora il ruolo di confermare la certezza di tali condizioni attraverso la formulazione di predizioni; un tema in linea con il precedente dei brahmini che predissero la possibilità che il neonato Gautama diventasse un re che gira la ruota o un Buddha. Rispetto a tali brahmini, la superiore saggezza del Buddha Gautama si manifesta nella propria abilità di prevedere non solo cosa o chi qualcuno diventerà nella vita presente (come fatto dai brahmini), ma anche ciò che una persona diventerà in una vita futura. Le sue predizioni coprono le stesse opzioni citate dai brahmini. Mentre i brahmini erano incerti se Gautama sarebbe diventato un *cakkavatti* o un Buddha, le predizioni date dal Buddha Gautama sono certe: questo particolare monaco è un futuro Buddha e quell'altro monaco è un futuro *cakkavatti*. In questo modo, l'evidenza della gloria del Buddha presente si combina con la sicurezza di una beatitudine futura, due traiettorie che assumeranno sempre più importanza per le prime generazioni di buddhisti dopo il decesso del loro maestro. In questo modo, lo scenario presente fornisce un contesto naturale per il passaggio dell'abilità predittiva dai brahmini che esaminano il neonato Gautama al Buddha stesso.

Una volta che tale descrizione entra in gioco, non ci vuole molto affinché l'idea stessa di un'aspirazione (e alla fine di una predizione corrispondente) venga applicata a quella che a quel punto viene ad essere percepita come una vita passata del Buddha Gautama. Ciò fornirebbe uno sfondo significativo al riferimento a tale aspirazione nel parallelo *Madhyama-āgama* all'*Acchariyabbhutadhamma-sutta*, secondo il quale colui che sarebbe poi diventato il Buddha Gautama “avrebbe fatto il proprio voto iniziale di [realizzare] la buddhità” quando era monaco al tempo del Buddha Kāśyapa.<sup>33</sup> Questo riferimento al voto al tempo del Buddha Kāśyapa non è presente nella versione pāli.

Di fatto le meraviglie descritte da Ānanda nell'*Acchariyabbhutadhamma-sutta* riguardano un lasso di tempo che va dalla precedente vita nella dimora dei Tusita fino alle circostanze della nascita di Gautama nella vita presente. In contrasto, nel parallelo nel *Madhyama-āgama* l'esposizione delle qualità meravigliose da parte di Ānanda copre un arco temporale più ampio, proseguendo oltre la nascita di Gautama fino alla sua giovinezza e ai vari eventi straordinari che si credeva fossero accaduti dopo che egli diventò un Buddha. Tenuto conto di tale arco temporale più ampio, non sorprende che la stessa esposizione si spinga anche più indietro nel passato, vale a dire ad una vita passata come monaco sotto il precedente Buddha Kāśyapa.

La storia di questo monaco sembra porsi a sua volta in linea con una tendenza generale per cui storie e narrative si trasformano in testimonianze di vite passate del Buddha Gautama, con il risultato che a volte la trama della storia non si adatta del tutto a qualcuno che ci si aspetta diventerà presto un Buddha. Nel caso presente, non è menzionato il raggiungimento di alcuna distinzione o livello di risveglio, per quanto si sia fatto monaco sotto il Buddha precedente. Tale incongruenza può facilmente aver alimentato l'idea che, nonostante avesse intrapreso la vita monastica sotto la guida del Buddha Kāśyapa, egli non avrebbe raggiunto alcun risultato precisamente perché a quel

punto aveva già preso la decisione di perseguire il cammino per la buddhità (anziché la liberazione come arahant discepolo del Buddha Kāśyapa). Tale passaggio logico si ritrova in maniera esplicita nel *Mahāvastu*.<sup>34</sup> Il parallelo all'*Acchariyabbhutadhamma-sutta* conservato nel *Madhyama-āgama* giunge praticamente alla stessa soluzione dell'incongruenza dichiarando che, già a quel punto, Gautama aveva fatto il suo 'voto iniziale' di diventare un Buddha egli stesso in futuro. La soluzione risultante è collegata ad un tropo ricorrente nella letteratura più tarda, secondo il quale l'aspirante bodhisattva rinuncia alla possibilità di raggiungere uno dei quattro livelli di risveglio riconosciuti nel buddhismo antico al fine di continuare il cammino verso la buddhità futura. Ritornerò su tale tropo più avanti.

Nel discorso del *Madhyama-āgama* questo 'voto iniziale' appare come una meraviglia sullo stesso livello di altre imprese e qualità straordinarie. Alla luce di tale contesto si può supporre con una certa sicurezza che, al tempo in cui questo passo fece la propria apparizione, l'idea secondo la quale Gautama avrebbe formulato una serie di aspirazioni alla futura buddhità alla presenza di vari Buddha passati non fosse ancora sorta.<sup>35</sup> Se tale idea fosse stata presente al tempo, una ripetizione di tale aspirazione sotto il Buddha Kāśyapa difficilmente sarebbe stata considerata come meravigliosa (letteralmente una 'qualità senza precedenti' del Beato).<sup>36</sup> Il contesto di un elenco di qualità meravigliose suggerisce che l'idea stessa che Gautama avesse già voluto diventare un Buddha in una vita precedente fosse relativamente nuova a quel tempo, il che motivò i recitatori del *Madhyama-āgama* ad includere tale aspirazione nella loro lista di meraviglie senza precedenti.

Non solo il contesto del parallelo all'*Acchariyabbhutadhamma-sutta* incluso nel *Madhyama-āgama*, ma anche la narrativa dell'incontro stesso con il Buddha Kāśyapa è di supporto all'impressione che la credenza secondo la quale in varie vite passate Gautama avrebbe ripetutamente aspirato a diventare in futuro un Buddha fosse ancora in via di

sviluppo. Prima di diventare monaco sotto Kāśyapa, il protagonista poi identificato come una vita passata di Gautama si comporta in maniera alquanto irrispettosa, non volendo incontrare e persino denigrando il Buddha Kāśyapa.<sup>37</sup> In tale contesto narrativo, una totale conversione dopo aver incontrato Kāśyapa, che avrebbe portato persino alla formulazione dell'aspirazione di diventare un Buddha egli stesso per la prima volta in assoluto, chiaramente ha senso. Al contrario, che questo incontro fosse stato preceduto da aspirazioni alla buddhità formulate sotto vari Buddha non funzionerebbe particolarmente bene, poiché l'atteggiamento irrispettoso verso il Buddha Kāśyapa non è adatto a qualcuno che sarebbe stato intento già da molto tempo alla coltivazione del cammino verso la buddhità.

Con un precedente posto in questo modo, combinato alla crescente glorificazione del Buddha Gautama, il periodo che si credeva egli avesse speso in preparazione alla buddhità futura continuò ad accrescersi e portò ad associazioni con altri Buddha precedenti, il che deve aver condotto alla perdita di qualsiasi significato che l'incontro con Kāśyapa potesse avere avuto al tempo dell'apparizione del passo nel *Madhyama-āgama* citato sopra. Alla luce di questa dinamica storico-testuale è naturale che l'idea di un'aspirazione originale sotto il precedente Buddha Kāśyapa non sia presente in altri testi. Di fatto l'incontro con Kāśyapa non avrebbe assunto rilievo nelle tradizioni più tarde proprio a causa della difficoltà summenzionata a far combaciare la nozione di un lungo periodo di aspirazioni alla buddhità con la narrativa dell'atteggiamento irrispettoso verso il Buddha Kāśyapa.

Quale che sia la parola definitiva sulle precise circostanze del sorgere della nozione di un'aspirazione alla buddhità futura, formulata in presenza di un Buddha precedente, i vari passi esplorati sopra sono indicativi di un'apparizione graduale di quelli che sarebbero diventati ingredienti centrali nell'emergere dell'ideale del bodhisattva. Combinati, questi risultano nell'aspirazione a diventare

un Buddha in futuro, il che motiva l'adozione di un tipo speciale di condotta nel corso di una serie di vite il cui compimento verrà realizzato dopo aver ricevuto una predizione della certezza della propria buddhità futura da parte di un Buddha precedente.

In tale sviluppo, la compassione non gioca ancora un ruolo centrale. Ciononostante, fa apparizione almeno nel parallelo del *Āgama* al *Mahā-padāna-sutta*. Secondo il pertinente passo in prosa, il neonato bodhisattva Vipāśyin, il quale sarebbe diventato uno dei Buddha che precedettero Gautama, proferì la seguente dichiarazione:<sup>38</sup>

In paradiso e sulla terra, solo io devo essere onorato. Il mio obiettivo è di liberare gli esseri senzienti da nascita, vecchiaia, malattia e morte.

La dichiarazione di apprensione per la liberazione degli esseri viventi non è presente in alcuna delle versioni parallele; di fatto è assente anche da una ripetizione di questo passo in poesia nello stesso discorso del *Āgama*. Tale ripetizione è una caratteristica ricorrente della versione del *Āgama*, il quale si sviluppa alternando presentazioni in prosa e in versi dello stesso argomento. Nella porzione in versi corrispondente alla dichiarazione in prosa riportata qui sopra il bodhisattva Vipāśyin afferma semplicemente: “eradicHERò il *duḥkha* di nascita e morte”, “sono ineguagliato” e “questo è il mio ultimo corpo”.<sup>39</sup> Questa discrepanza mostra che l'associazione della compassione con un tempo che precede l'effettivo raggiungimento della buddhità si è infiltrata solamente nella porzione in prosa. Anche se il passo riguarda solamente la vita presente di Vipāśyin, una volta che tale associazione è stabilita non ci vuole molto perché venga estesa a vite passate.<sup>40</sup>

Ciononostante, le liste standard delle perfezioni (*pāramitā*), un insieme di qualità non ancora menzionate nei testi antichi ma ritenute necessarie al progresso verso la buddhità dalla tradizione più tarda,<sup>41</sup> non includono ancora la compassione. Ciò dà l'impressione che ci sia voluto del tempo

affinché la compassione acquisisse il ruolo di principale forza motivazionale per coloro che si imbarcano sul cammino del bodhisattva.

### La compassione ed il cammino verso la buddhità

Con l'evoluzione graduale della rappresentazione della carriera del bodhisattva, la compassione alla fine acquisì un ruolo centrale, in particolar modo assistendo il praticante affinché non soccomba all'attrazione di un'entrata prematura nel Nirvāṇa.<sup>42</sup> Ciò si collega al tropo, accennato sopra, secondo il quale l'aspirante bodhisattva rinuncia alla possibilità di raggiungere uno dei quattro livelli di risveglio al fine di continuare sul cammino verso la buddhità futura.

Il *Laṅkāvatāra-sūtra*, ad esempio, afferma che il bodhisattva non entrerà nel Nirvāṇa finché ogni essere senziente non sarà entrato nel Nirvāṇa.<sup>43</sup> Lo *Śikṣāsamuccaya* in maniera simile riporta che un bodhisattva desidera prima di tutto il risveglio degli altri anziché il proprio.<sup>44</sup> La motivazione espressa in tali affermazioni contrasta con l'aspirazione prevalente nel pensiero buddhista antico, secondo la quale riuscire ad entrare nel Nirvāṇa è l'obiettivo più alto.

Infatti, secondo il passo esplorato all'inizio di questo articolo, prendersi cura solamente del benessere personale è superiore rispetto al curarsi solamente del benessere degli altri. Da notare che, dai discorsi antichi allo *Yogācārabhūmi* si nota un leggero cambiamento di prospettiva, in quanto al tempo di tale opera a coloro che si preoccupano soltanto del proprio benessere e a coloro che si preoccupano soltanto del benessere altrui viene concesso lo stesso grado.<sup>45</sup> Con la modalità di aspirazione riflessa nel *Laṅkāvatāra-sūtra* e nello *Śikṣāsamuccaya* ha luogo un'ulteriore rivalutazione della gerarchia presentata nel pensiero buddhista antico. Ora prendersi cura prima di tutto degli altri è chiaramente superiore rispetto al prendersi cura di se stessi.

Inutile dire che, al fine di assistere e beneficiare gli altri, i bodhisattva dovranno dedicare tempo e sforzo alla propria pratica. Quindi non si dovrebbe fraintendere che la retorica del non entrare nel Nirvāṇa implichi un totale abbandono dell'interesse al proprio progresso. Ciononostante, ne segue che il cammino di pratica che porta al risveglio non sia da portare fino al compimento finale, al fine di dare precedenza agli altri rispetto a se stessi.

Tale impressione è corroborata dalla consultazione di un manuale di meditazione compilato da Kumārajīva all'inizio del quinto secolo, la 'Scrittura sul Sedere Assorti nella Concentrazione' (坐禪三昧經). Il tema del non entrare nel Nirvāṇa appare in relazione alla pratica di meditazione sulla natura non attraente (*asubha*) del corpo per un bodhisattva. Il manuale descrive come il praticante giunge a provare repulsione e desidera essere libero dal corpo, eliminarlo velocemente ed entrare presto nel Nirvāṇa.<sup>46</sup> Stimolando invece la grande compassione (*mahākaruṇā*) il praticante bodhisattva riflette che entrare presto nel Nirvāṇa sarebbe fare come le scimmie o i conigli che hanno paura delle rapide e si preoccupano solo di attraversarle loro stessi.<sup>47</sup> Invece, chi pratica in linea con il percorso del bodhisattva coltiva la meditazione sulla natura non attraente del corpo al fine di essere libero dalla lussuria così da potere aiutare gli altri ad emergere dalla lussuria anch'essi, ma senza lasciarsi sopraffare dal disgusto risultante da tale meditazione.

In maniera simile, dopo aver contemplato la genesi dipendente ed aver ottenuto una comprensione integrale del cammino di pratica, un praticante bodhisattva dovrebbe stare attento a non realizzarlo pienamente ed entrare nel Nirvāṇa, essendo motivato dalla grande compassione e quindi non volendo abbandonare gli esseri viventi.<sup>48</sup>

Così la compassione si evolve e, dall'essere una di tre intenzioni che costituiscono il secondo fattore del nobile ottuplice sentiero, diventa una preoccupazione predominante a tal punto che la conce-

zione del percorso stesso cambia. Mentre la preoccupazione compassionevole per ogni essere nel pensiero del buddhismo antico trova espressione nel trattarsi dal fare del male agli altri (ad esempio astenendosi da qualsiasi uccisione), ora trova una nuova espressione nella forma del trattarsi dal raggiungere gli stadi del risveglio.

Evidentemente cosciente di tale cambiamento sostanziale della concezione del cammino di pratica, il *Samḍhinirmocana-sūtra* proclama che la compassione degli *śrāvaka*, praticanti del lignaggio inferiore, è molto bassa ed essi sono terrorizzati dalla sofferenza.<sup>49</sup> Ciò inserisce una mossa polemica per la quale l'identità di un praticante del cammino del bodhisattva viene definita sulla base della raffigurazione contrastante del praticante del cammino per diventare un arahant.<sup>50</sup> Qui la promozione di una nuova concezione della compassione dialoga intenzionalmente con la concezione precedente, che dipinge come qualcosa da rimuovere nel corso della formulazione dell'ideale del bodhisattva. Nel corso di tale processo, il desiderio di libertà da *duḥkha* come principale motivazione del Buddha Gautama stesso, così come dei suoi discepoli e delle sue discepole, viene riconcettualizzato come fosse una manifestazione di paura. Tale motivazione, ora considerata inferiore, contrasta con l'eroica impavidità di coloro che si trovano sul cammino verso la buddhità. Essendo di per sé probabilmente solo un esito della contrapposizione dell'ideale dell'arahant a quello del bodhisattva, tale manovra assegna alla compassione una relazione diretta con l'abilità a sopportare la sofferenza. Chi ha paura della sofferenza ha poca compassione. In contrasto, chi è davvero compassionevole non ha paura di nessun dolore.

Lo *Śikṣāsamuccaya* riporta la disponibilità di un bodhisattva a sentire tutta la massa di dolori con il proprio corpo a beneficio di tutti gli esseri.<sup>51</sup> La stessa opera raffigura anche il bodhisattva che si fa carico di tutto il dolore incombente sulle creature nate nei regni inferiori senza paura o tremore.<sup>52</sup> Ciò sviluppa il tema della paura evidente

nel *Samḍhinirmocana-sūtra*. Brevemente, un bodhisattva non ha per niente paura del dolore e della sofferenza, persino quelli di regni inferiori ed inferni. Mentre tali posti di intensa sofferenza nei discorsi buddhisti antichi hanno la funzione di severo avvertimento sulle atroci conseguenze della condotta non etica, ora sono visti come il segno distintivo del coraggioso eroismo dei bodhisattva.

Lo stesso è evidente anche nella *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā*, la quale riporta la decisione dei bodhisattva di fare esperienza in prima persona delle sensazioni dolorose degli esseri negli inferni ed altri regni inferiori.<sup>53</sup> La stessa opera descrive anche la disponibilità di un bodhisattva di arrostito all'inferno per l'eternità se utile al fine di salvare un singolo essere.<sup>54</sup>

In questo modo, mentre con altre pratiche i bodhisattva si tirano indietro, come è evidente nel manuale di Kumārajīva, attraverso la compassione si spingono molto oltre coloro che non hanno adottato il cammino verso la buddhità. Con il modo di pensare che così emerge, l'aspirazione a diventare un Buddha viene ad essere combinata ad una forma di compassione che rappresenta la disponibilità a fare esperienza di sofferenza e dolore al posto degli altri. Questo è ciò che demarca la maggiore compassione dei bodhisattva: la propria disponibilità a rendere proprio il dolore degli altri.

Le descrizioni testuali qui sopra sembrano avere avuto un impatto diretto sulla pratica vera e propria, evidente non solo nel manuale di Kumārajīva della Cina del quinto secolo, ma anche in tempi moderni. Tale impatto può essere illustrato con qualche estratto da un libro sulla pratica del *gtong len*, "dare e prendere", di Pema Chödrön. Come introduzione a tale pratica meditativa, ella offre il seguente consiglio a chi desideri assicurarsi che "la sensazione di compassione scorra fin dall'inizio della sessione di pratica – caricando la pompa della compassione, per così dire":<sup>55</sup>

potresti cominciare riflettendo su qualcosa che ti spezza il cuore, come ... un bambino che è

stato maltrattato, o un amico con il cancro. Questo potrebbe aiutarti ad entrare in contatto con le tue emozioni e stabilire la tua motivazione prima di cominciare.

Con o senza l'ausilio di tale preparazione, una volta che le altre persone siano state portate alla mente, la pratica base del *gtong len* procede poi nella maniera seguente:<sup>56</sup>

Mentre ispiri, assorbi qualsiasi sofferenza che possano provare. Mentre espiri, mandi loro qualsiasi cosa senti che possa curarli.

È un semplice scambio naturale: vedi sofferenza, la assorbi con l'inspirazione e mandi sollievo con l'espirazione.

Tale descrizione mostra che la dimensione compassionevole del desiderio di aiutare è chiaramente parte integrante della pratica; tuttavia, questa ha come punto d'inizio il farsi carico della sofferenza degli altri, che inevitabilmente imposta il tono edonico della pratica. Oltre ad avere la sofferenza degli altri come punto di partenza, secondo Pema Chödrön la pratica del *gtong len* può essere anche messa in relazione con le proprie esperienze dolorose:<sup>57</sup>

Ad esempio, se inizi a sentirti depresso, dì a te stesso: "Dato che mi sento depresso comunque, che io possa accettarlo completamente affinché altri possano esserne liberi". Oppure: "Poiché ho mal di denti comunque, che io possa accettarlo completamente affinché altri possano esserne liberi". Poi manda loro un senso di sollievo. Fallo in maniera semplice, senza preoccuparti troppo della logica.

Oltre al possibile problema del preoccuparsi della logica di tale pratica, farsi carico del dolore degli altri non è privo di criticità:<sup>58</sup>

Potresti avere paura di assorbire più dolore di quanto tu possa gestire. Magari vieni sopraffatto da tristezza e dolore ... ti senti di non riu-

scire a continuare la pratica poiché evoca emozioni che sembrano negative, inappropriate, od opprimenti.

Dalla propria esperienza nell'insegnare il *gtong len* in Occidente, Chödrön (2001: 60) riporta due reazioni predominanti:

Alcune persone vengono sopraffatte dalle forti emozioni grezze che si manifestano, dal proprio dolore o dalla sofferenza altrui, e crollano piangendo o devono interrompere la pratica. Altri diventano insensibili e non riescono a sentire niente.

Uno degli strumenti offerti da Pema Chödrön per superare tali sfide è il riconnettersi con la propria aspirazione originale ripetendo i voti del bodhisattva dentro di sé.<sup>59</sup> Chiaramente questa modalità di pratica è strettamente coniugata all'aspirazione verso la buddhità futura, la quale fornisce la logica ed il contesto per l'impresa. All'interno di tale contesto, la decisione di non abbandonare gli esseri viventi nel *samsāra* necessita dell'esperienza diretta della loro sofferenza e del loro dolore al fine di rafforzare la propria motivazione compassionevole.

### Compassione ed empatia

Il cambiamento di prospettiva che emerge in questo modo tra il buddhismo antico e le tradizioni più tarde potrebbe essere compreso facendo ricorso ad una distinzione presente nella psicologia cognitiva contemporanea tra "empatia" e "compassione". Per quanto riguarda la prima di queste, secondo una definizione proposta da de Vignemont e Singer (2006: 435), c'è empatia se:

- 1) ci si trova in uno stato affettivo;
- 2) tale stato è isomorfo allo stato affettivo di un'altra persona;
- 3) tale stato è suscitato dall'osservazione o immaginazione dello stato affettivo di un'altra persona;
- 4) si è consapevoli che l'altra persona è la fonte del proprio stato affettivo.

Di particolare rilevanza riguardo all'argomento presente è l'empatia rivolta verso coloro che soffrono. La ricerca ha dimostrato che l'empatia aumenta la sensibilità al dolore negli esseri umani.<sup>60</sup> Nel caso di chi presta servizio in professioni mediche, "risposte eccessivamente empatiche possono essere costose, portano all'esaurimento, allo sfinitamento emotivo e fisico e all'autosvalutazione professionale".<sup>61</sup>

Passando alla compassione, Goetz et al. (2010: 351) la definiscono come l'attitudine emotiva sentita esperienzialmente

che sorge nell'osservare la sofferenza altrui e che motiva un successivo desiderio di aiutare ... tale definizione differenzia chiaramente la compassione dall'*empatia*, la quale si riferisce ad esperire l'emozione di un altro in modo vicario.

Come enfatizzato da Singer e Klimecki (2014: 875),

in contrasto all'empatia, la compassione non implica la condivisione della sofferenza dell'altro: invece, è caratterizzata da sensazioni di calore, preoccupazione e cura per l'altro, come anche da una forte motivazione al miglioramento del benessere dell'altro. La compassione è provare *per* e non *con* l'altro.

Strauss et al. (2016: 17s) riassumono un'esplorazione di diverse definizioni della compassione che convergono nella seguente nozione:

la compassione è vista come consapevolezza della sofferenza di qualcuno, l'essere mossi da quella (emotivamente e, secondo alcune definizioni, cognitivamente), e l'agire o sentirsi motivati ad aiutare.

La ricerca in psicologia cognitiva ha mostrato che la coltivazione dell'empatia e della compassione attivano rispettivamente diverse aree del cervello e hanno effetti somatici distinti.<sup>62</sup> Mentre l'empa-

tia attiva l'insula, come anche le corteccie cingulate anteriore e mediale,<sup>63</sup> la compassione invece influisce sullo striato ventrale e sulla corteccia orbitofrontale mediale,<sup>64</sup> come anche sulla corteccia prefrontale dorsolaterale.<sup>65</sup> Inoltre, percepire tensione in un altro individuo è collegato all'elevazione dei livelli di cortisolo, ma la compassione invece porta a livelli più bassi di reazione cortisolica.<sup>66</sup> Ciò conferma che è davvero significativo tracciare una distinzione chiara tra compassione vera e propria e l'esperienza del dolore per conto degli altri.<sup>67</sup> In altre parole, il cambiamento di concezione della compassione dal buddhismo antico alle tradizioni più tarde sembra implicare uno slittamento sostanziale con conseguenze considerevoli.

Dal punto di vista della pratica meditativa, per qualcuno che aspira alla buddhità futura può effettivamente essere necessario provare empatia per il dolore e la sofferenza di altri esseri, sebbene sia meglio intendere questo come un mezzo appropriato solo nella misura in cui fortifichi la propria risoluzione alla buddhità futura. Inoltre, l'interrelazione intrinseca tra compassione e vuoto emerge direttamente qui nella necessità di evitare di prendere il dolore degli altri in maniera personale. In altre parole, la coltivazione dell'empatia verso la sofferenza degli esseri viventi deve andare di pari passo con la comprensione del vuoto, fornendo quest'ultimo un'ammortizzazione alla prima.

Nel caso di praticanti che non aspirino alla buddhità futura ed invece puntino a raggiungere uno dei quattro livelli di risveglio riconosciuti nel buddhismo antico, la compassione può fin dall'inizio essere coltivata in una forma che dà vita ad un'esperienza interiore di gioia e felicità. Per tali praticanti sembra non essere necessario farsi carico del dolore altrui. Invece, una forma gioiosa di compassione può pervadere ciascuno dei principali ambiti di tale pratica, comprendendo l'astensione dall'uccidere in ambito morale, la coltivazione meditativa di livelli più profondi di concentrazione, ed il perfezionamento della retta intenzione come espressione di saggezza.

Dal punto di vista degli operatori sanitari, sebbene sarebbe sicuramente significativo enfatizzare la visione del potenziale recupero di salute di un paziente, in un certo grado la presenza di dolore e sofferenza necessita di essere riconosciuta in maniera empatica quando si diagnostica e monitorizza un trattamento. Solo in questo modo sarà possibile dare il miglior supporto ai malati. Al fine di ammortizzare l'impatto inevitabile che tale empatia avrà su un operatore sanitario, Brewer (2017: 182–184) suggerisce di introdurre l'insegnamento buddhista del vuoto in maniera pratica:

Se impariamo a non prendere le cose sul personale ... il lasciar cadere la nostra reattività abituale e soggettiva farà sì che anche la sofferenza cali altrettanto ... L'eliminazione dell'elemento 'io' libera l'energia dedicata all'autoprotezione, evitando la fatica conseguente. In altre parole, è estenuante prendere la sofferenza dei miei pazienti sul personale. È liberatorio non farlo ... Quando non rimaniamo intrappolati nelle nostre reazioni, entrambi – noi e i pazienti – ne traiamo beneficio ... [il che richiede di] passare dal metterci al posto di qualcun altro in un modo che accresce la nostra sofferenza, al camminare con qualcuno in mezzo alla sua sofferenza.

## Conclusione

La compassione nel buddhismo antico è una dimensione del fattore del sentiero della retta intenzione, che prende forma nell'intenzione del non danneggiare. La sua effettiva manifestazione è il desiderio di aiutare, ispirato dalla visione del sollievo della sofferenza altrui. Tale visione può portare ad esperienze mentali edonicamente piacevoli che possono sfociare in profondi stati di raccoglimento.

La tendenza ad elevare il Buddha, in combinazione a vari altri sviluppi riconoscibili attraverso lo studio comparativo dei discorsi antichi, sembra avere fornito la materia prima dalla quale ad un certo punto emerge l'ideale del bodhisattva. La

compassione appare essere stata un ingrediente relativamente tardo in tale evoluzione, sebbene alla fine sia arrivata ad acquisire una posizione di primaria importanza.

Una volta diventata strettamente legata all'aspirazione alla buddhità, la compassione si trasforma nella disponibilità a farsi carico del dolore altrui. Come risultato, la tonalità edonica dolorosa della sua coltivazione arriva a differire sostanzialmente dal proprio equivalente nel buddhismo antico.

La differenza risultante corrisponde ad una distinzione presente nella psicologia cognitiva tra empatia e compassione, due atteggiamenti che la ricerca recente ha mostrato avere ripercussioni fisiologiche differenti sulla chimica del cervello e del corpo.

## Abbreviazioni

AN	<i>Aṅguttara-nikāya</i>
D	edizione di Derge
DĀ	<i>Dirgha-āgama</i>
Dhp	<i>Dhammapada</i>
DN	<i>Dīgha-nikāya</i>
MĀ	<i>Madhyama-āgama</i>
MN	<i>Majjhima-nikāya</i>
P	edizione di Pechino
SĀ	<i>Samyukta-āgama</i> (T 99)
SHT	Sanskrihandschriften aus den Turfanfunden
SN	<i>Samyutta-nikāya</i>
Sn	<i>Sutta-nipāta</i>
T	edizione Taishō

## Riferimenti bibliografici

Anālayo, Bh. 2010: *The Genesis of the Bodhisattva Ideal*, Hamburg: Hamburg University Press.

Anālayo, Bh. 2011: *A Comparative Study of the Majjhima-nikāya*, Taipei: Dharma Drum Publishing Corporation.

Anālayo, Bh. 2014: "The Hīnayāna Fallacy", *Journal of the Oxford Centre for Buddhist Studies*, 6: 9–31.

Anālayo, Bh. 2015a: *Compassion and Emptiness in Early Buddhist Meditation*, Cambridge: Windhorse.

- Anālayo, Bh. 2015b: “Compassion in the Āgamas and Nikāyas”, *Dharma Drum Journal of Buddhist Studies*, 16: 1–30.
- Anālayo, Bh. 2016: *Ekottarika-āgama Studies*, Taipei: Dharma Drum Publishing Corporation.
- Anālayo, Bh. 2017a: *Buddhapada and the Bodhisattva Path*, Bochum: Projektverlag.
- Anālayo, Bh. 2017b: *Dīrgha-āgama Studies*, Taipei: Dharma Drum Publishing Corporation.
- Anālayo, Bh. 2017c: *Early Buddhist Meditation Studies*, Barre: Barre Center for Buddhist Studies.
- Bechert, H. e K. Wille 1995: *Sanskrihandschriften aus den Turfanfunden, Teil 7*, Wiesbaden: Franz Steiner.
- Bendall, C. 1902/1970: *Çikshāsamuccaya, A Compendium of Buddhist Teaching Compiled by Çāntideva, Chiefly from Earlier Mahāyāna-Sūtras*, Osnabrück: Biblio Verlag.
- Bendall, C. e W. H. D. Rouse 1971: *Śikshā-samuccaya, A Compendium of Buddhist Doctrine Compiled by Śāntideva, Chiefly from Earlier Mahāyāna Sūtras, Translated from the Sanskrit*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Bernhard, F. 1965 (vol. 1): *Udānavarga*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Brewer, J. 2017: *The Craving Mind, From Cigarettes to Smartphones to Love, Why We Get Hooked and How We Can Break Bad Habits*, New Haven: Yale University Press.
- Brough, J. 1962/2001: *The Gāndhārī Dharmapada, Edited with an Introduction and Commentary*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Buchanan, T. W., S. L. Bagley, R. B. Stansfield e S. D. Preston 2012: “The Emphatic, Physiological Resonance of Stress”, *Social Neuroscience*, 7: 191–201.
- Chödrön, Pema 2001: *Tonglen, The Path of Transformation*, Halifax: Kalapa Media.
- Collett, A. e Bh. Anālayo 2014: “Bhikkhave and Bhikkhu as Gender-inclusive Terminology in Early Buddhist Texts”, *Journal of Buddhist Ethics*, 21: 760–797.
- Cone, M. 1989: “Patna Dharmapada”, *Journal of the Pali Text Society*, 13: 101–217.
- Conze, E. 1975: *The Large Sutra on Perfect Wisdom, With the Divisions of the Abhisamayālaṅkāra*, Berkeley: University of California Press.
- Cosley, B. J., S. K. McCoy, L. R. Saslow e E. S. Epel 2010: “Is Compassion for Others Stress Buffering? Consequences of Compassion and Social Support for Physiological Reactivity to Stress”, *Journal of Experimental Social Psychology*, 46.5: 816–823.
- Dahl, C. J., A. Lutz e R. J. Davidson 2015: “Reconstructing and Deconstructing the Self: Cognitive Mechanisms in Meditation Practice”, *Trends in Cognitive Sciences*, 19.9: 515–523.
- de Jong, J. W. 1966/1979: “The Daśottarasūtra”, in *Buddhist Studies* (by J. W. de Jong), G. Schopen (a cura di), 251–273, Berkeley: Asian Humanities Press.
- de Vignemont, F. e T. Singer 2006: “The Emphatic Brain: How, When and Why?”, *Trends in Cognitive Sciences*, 10.10: 435–441.
- Dutt, N. 1934/2000: *Pañcaviṃśatisāhasrika Prajñāpāramitā, Edited with Critical Notes and Introduction*, London: Luzac & Co.
- Gleichgerrcht, E. e J. Decety 2014: “The Relationship Between Different Facets of Empathy, Pain Perception and Compassion Fatigue Among Physicians”, *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 8.243: 1–9.
- Goetz, J. L., D. Keltner e E. Simon-Thomas 2010: “Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review”, *Psychological Bulletin*, 136.3: 351–374.
- Gu, J., K. Cavanagh, R. Baer e C. Strauss 2017: “An Empirical Examination of the Factor Structure of Compassion”, *PLoS ONE*, 12.2: 1–17.
- Harrison, P. 1997: “The Ekottarikāgama Translations of An Shigao”, in *Bauddhavidyāsudhākaraḥ: Studies in Honour of Heinz Bechert on the Occasion of His 65th birthday*, P. Kieffer-Pülz and J.-U. Hartmann (a cura di), 261–284, Swisstal-Odendorf: Indica et Tibetica.
- Jackson, Ph. L., A. N. Meltzoff e J. Decety 2005: “How Do We Perceive the Pain of Others? A Window into the Neural Processes Involved in Empathy”, *Neuroimage*, 24: 771–779.
- Keenan, J. P. 2000: *The Scripture on the Explication of the Underlying Meaning, Translated from the Chinese of Hsüan-tsang (Taishō Volume 16, Number 676)*, Berkeley: Numata Center for Buddhist Translation and Research.
- Klimecki, O. M., S. Leiberg, C. Lamm e T. Singer 2012: “Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect After Compassion Training”, *Cerebral Cortex*, 23: 1552–1561.
- Klimecki, O. M., S. Leiberg, M. Ricard e T. Singer 2013: “Differential Pattern of Functional Brain Plasticity after Compassion and Empathy Training”, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9: 873–879.
- Lamm, C., J. Decety e T. Singer 2011: “Meta-analytic Evidence for Common and Distinct Neural Networks Associated with Directly Experienced Pain and Empathy for Pain”, *Neuroimage*, 54: 2492–2502.
- Lamotte, É. 1935: *Samdhinirmocana Sūtra, L’explication des mystères, texte tibétain, édité et traduit*, Louvain, Université de Louvain.

Loggia, M. L., J. S. Mogil e M. C. Bushnell 2008: "Empathy Hurts: Compassion for Another Increases Both Sensory and Affective Components of Pain Perception", *Pain*, 136: 168–176.

McDonald, K. 2010: *Awakening the Kind Heart, How to Meditate on Compassion*, Boston: Wisdom.

Mittal, K. 1957: *Dogmatische Begriffsreihen im älteren Buddhismus, I, Fragmente des Daśottarasūtra aus zentralasiatischen Sanskrit-Handschriften*, Berlin: Akademie Verlag.

Nanjio Bunyiu 1923: *The Laṅkāvatāra Sūtra*, Kyoto: Otani University Press.

Nattier, J. 2008: *A Guide to the Earliest Chinese Buddhist Translations, Texts from the Eastern Han 東漢 and Three Kingdoms 三國 Periods*, Tokyo: Soka University.

Neal, D. P. 2015: "Confluence: Adoption and Adaptation of Lovingkindness and Compassion Practice in Buddhist and Secular Contexts", *Dharma Drum Journal of Buddhist Studies*, 16: 95–121.

Powers, J. 1995: *Wisdom of Buddha, The Saṃdhinirmocana Sūtra*, Berkeley: Dharma Publishing.

Radich, M. e Bh. Anālayo 2017: "Were the Ekottarika-āgama and the Madhyama-āgama Translated by the Same Person? An Assessment on the Basis of Translation Style", in *Research on the Madhyama-āgama*, Bh. Dhammadinnā (a cura di), 209–237, Taipei: Dharma Drum Publishing Corporation.

Schmithausen, L. 2004: "Benefiting Oneself and Benefiting Others: A Note on Aṅguttaranikāya 7.64", in *Gedenkschrift J. W. de Jong*, H. W. Bodewitz e M. Hara (a cura di), 149–160, Tokyo: International Institute for Buddhist Studies.

Singer, T. e O. M. Klimecki 2014: "Empathy and Compassion", *Current Biology*, 24.18: 875–878.

Strauss, C., B. L. Taylor, J. Gu, W. Kuyken, R. Baer, F. Jones e K. Cavanagh 2016: "What is Compassion and

How can we Measure it? A Review of Definitions and Measures", *Clinical Psychology Review*, 47: 15–27.

Suzuki, D. T. 1932: *The Lankavatara Sutra, A Mahayana Text, Translated for the First Time from the Original Sanskrit*, London: Routledge Kegan Paul.

Tournier, V. 2017: *La formation du Mahāvastu et la mise en place des conceptions relatives à la carrière du bodhisattva*, Paris: École française d'Extrême-Orient.

Vetter, T. 2012: *A Lexicographical Study of An Shigao's and His Circle's Chinese Translation of Buddhist Texts*, Tokyo: The International Institute for Buddhist Studies.

Weng, H. Y., A. S. Fox, A. J. Shackman, D. E. Stodola, J. Z. K. Caldwell, M. C. Olson, G. M. Rogers e R. J. Davidson 2013: "Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering", *Psychological Science*, 24: 1171–1180.

Yamabe N. e F. Sueki 2009: *The Sutra on the Concentration of Sitting Meditation (Taishō Volume 15, Number 614) Translated from the Chinese of Kumārajīva*, Berkeley: Numata Center for Buddhist Translation and Research.

Zacchetti, S. 2010: "Defining An Shigao's 安世高 Translation Corpus: The State of the Art in Relevant Research", in *Historical and Philological Studies of China's Western Regions No. 3*, Shen Weirong (a cura di), 249–270, Beijing: Science Press.

Zeng, X., V. Y. L. Chan, X. Liu, T. P. S. Oei e F.Y.K. Leung 2017: "The Four Immeasurables Meditations: Differential Effects of Appreciative Joy and Compassion Meditations on Emotions", *Mindfulness*, 8(4): 949–959.

Zürcher, E. 1991: "A New Look at the Earliest Chinese Buddhist Texts", in *From Benares to Beijing, Essays on Buddhism and Chinese Religion in Honour of Prof. Jan Yün-Hua*, K. Shinohara et al. (a cura di), 277–304, Oakville: Mosaic Press.

## Note

<sup>1</sup> I discorsi antichi fanno riferimento a due dimensioni distinte ma interrelate di compassione. Una di queste tratta di ciò che può essere descritto come compassione in azione, per la quale i discorsi pāli tendono ad usare il termine *anukampā*, mentre il termine *karuṇā* sta predominantemente per la compassione come risultato di coltivazione meditativa. La compassione in azione trova la propria espressione più prominente nell'attività d'insegnamento, intrapresa dal Buddha o i suoi discepoli; cfr. Anālayo 2017c: 177–181.

<sup>2</sup> AN 4.95 in AN II 95,10, SHT VII 1736, Bechert e Wille 1995: 159 e T 150A (n. 9) in T II 877a25; l'ultimo è stato studiato da Harrison 1997. Sull'attribuzione di T 150A (e anche di T 13 e T 112, presa in considerazione più avanti nel presente articolo) ad An Shigao 安世高 cfr. Zürcher 1991: 297, Nattier 2008: 49–51, Zacchetti 2010: 251 e 256 e Vetter 2012: 7.

<sup>3</sup> AN 4.95 infatti adotta questa sequenza: 1) nessuno, 2) gli altri, 3) loro stessi e 4) entrambi. T 150A, sebbene in accordo con le rispettive valutazioni presenta la sequenza: 1) loro stessi, 2) gli altri, 3) nessuno e 4) entrambi. La sequenza ritrovata in T 150A ricorre anche in un altro discorso nell'*Aṅguttara-nikāya*; cfr. AN 4.97 in AN II 97,7. Ciò va a mostrare che la sequenza stessa non è di ulteriore importanza.

<sup>4</sup> Dhṛ 158, con paralleli nel *Dharmapada* Gāndhārī v. 227, Brough 1962/ 2001: 155, il *Dharmapada* di Patna v. 317, Cone 1989: 187 e nell'*Udānavarga* 23.7, Bernhard 1965: 292; cfr. anche T 210 in T IV 565c23, T 212 in T IV 723b12 e T 213 in T IV 788b29.

<sup>5</sup> DN 34 in DN III 280,27 (il quale è abbreviato, l'intero testo si trova in DN III 248,11).

<sup>6</sup> T 13 a T I 236a8: 我有慈意定心, 已作已行已有, 但有殺意不除. 可報: 不如言. 何以故? 已慈心定意, 已行已作已有, 寧當有殺意耶? 無有是; cfr. anche de Jong 1966/1979: 12. Nella mia traduzione trascuro il carattere 已 che si trova prima della seconda comparsa di 慈心定意. 已 non si trova nella parte precedente e quindi potrebbe essere un errore di copiatura causato dalla frequente presenza di tale carattere nella sezione seguente. Riguardo alla seconda espressione, Vetter 2012: 118 nota che nel discorso presente 慈 si traduce con 'compassione'. Qui ed altrove, nelle mie traduzioni seguo l'esempio di Schmithausen 2004: 150 nota 7 di adottare il plurale al fine di rendere la presentazione più inclusiva per quanto riguarda il genere. Per la stessa ragione utilizzo anche la traduzione 'monastic' [N.d.T.: questa resa non è praticabile in lingua italiana]; sulla caratteristica inclusivista dal punto di vista del genere di termini come *bhikṣu/bhikkhu* cfr. Collett e Anālayo 2014.

<sup>7</sup> Mittal 1957: 78 (§ VI.7.2): *evam vadet: karuṇo (me cetaḥsamā) dhir āsevito bhāvito bahulīkṛto 'tha ca punar me vihiṃsā cittaṃ paryādāya tiṣṭhati. maivaṃ voca iti (syā) vacanīyaḥ. tat kasmād dhetoh? asthānam a(na-vakāśo yat) karuṇeh cetaḥsamādhāv āsevite bhāvite bahulīkṛte vihiṃsā cittaṃ paryādāya sthāsyati, nedaṃ sthānaṃ vidya(te). niḥsaraṇaṃ idaṃ sarvavihiṃsānāṃ yadu(ta karuṇas cet) aḥsamādhiḥ.*

<sup>8</sup> DĀ 10 in T I 54b6: 若比丘言: 我行悲解脫, 生憎嫉心. 餘比丘言: 汝勿作此言, 勿謗如來; 如來不作是說. 欲使修悲解脫更生憎嫉者, 無有是處 (il testo è stato supplementato sulla base di T I 54b2; l'originale abbrevia e fornisce l'intero passo solo per il primo elemento di liberazione).

<sup>9</sup> DN 33 in DN III 248,16 (DN 34 abbrevia): *mā bhagavantam abbhācikkhi, na hi sādhu bhagavato abbhakkhānaṃ, na hi bhagavā evaṃ vadeyya.*

<sup>10</sup> T 112 in T II 505a8: 第二諦念為何等? 所意棄欲棄家, 不瞋恚怒, 不相侵, 是為諦念. Riguardo alla frase 諦念, Vetter 2012: 287 nota che in T 112 questa funge da controparte al Pali *sammā saṅkappa*.

<sup>11</sup> SĀ 784 in T II 203a9: 何等為正志? 謂出要志, 無恚志, 不害志.

<sup>12</sup> SN 45.8 in SN V 9,4.

<sup>13</sup> MN 44 in MN I 301,9 e paralleli MĀ 210 in T I 788c12 e D 4094 ju 7b6 o P 5595 tu 8b5.

<sup>14</sup> MĀ 187 in T I 733a28: 我離殺, 斷殺, 棄捨刀杖, 有慚, 有愧, 有慈悲心饒益一切, 乃至蛄蟲.

<sup>15</sup> MN 112 in MN III 33,19; su tale differenza nel caso di un altro discorso cfr. Anālayo 2011: 190 nota 244.

<sup>16</sup> Un esempio è SN 55.7 in SN V 354,3 e parallelo SĀ 1044 in T II 273b17 (abbreviato); per un altro esempio cfr. Schmithausen 2004: 153 nota 18.

<sup>17</sup> Cfr. Anālayo 2015a: 5–39.

<sup>18</sup> Sullo sviluppo da descrizioni di un'irradiazione illimitata, presenti nei discorsi antichi, a raffigurazioni di un approccio orientato verso persone specifiche, essendo quest'ultima la modalità di coltivazione comunemente praticata al giorno d'oggi, cfr. Anālayo 2015b: 9–21.

<sup>19</sup> Sn 146–150.

<sup>20</sup> Cfr. nota 64 *infra*.

<sup>21</sup> McDonald 2010: 57s spiega che la benevolenza e compassione "sono come due facce della stessa medaglia ... entrambe si focalizzano sugli esseri ma in modi diversi, e ci sono metodi diversi per svilupparle."

<sup>22</sup> MĀ 25 in T I 454b18: 猶如有人遠涉長路, 中道得病, 極困委頓, 獨無伴侶, 後村轉遠, 而前村未至. 若有人來住一面, 見此行人遠涉長路, 中道得病, 極困委頓, 獨無伴侶, 後村轉遠, 而前村未至, 彼若得侍人, 從迴野中, 將至村邑, 與妙湯藥, 舖養美食, 好瞻視者, 如是此人病必得差. 謂彼人於此病人, 極有哀愍慈念之心.

<sup>23</sup> AN 5.162 in AN III 189,8.

<sup>24</sup> Cfr. Anālayo 2010: 15–28.

<sup>25</sup> Tralasciando l'*Ekottarika-āgama*, il quale ha sofferto varie interpolazioni Mahāyāna; cfr. Anālayo 2016: 443–471.

<sup>26</sup> Cfr. Anālayo 2010: 95–113 e 2017b: 349–391.

<sup>27</sup> MN 123 in MN III 123,21; cfr. Anālayo 2010: 38–46.

<sup>28</sup> Cfr. Anālayo 2017a: 43–101.

<sup>29</sup> DN 30 in DN III 173,11.

<sup>30</sup> DN 30 in DN III 145,17; cfr. Anālayo 2017a: 103–135.

<sup>31</sup> MĀ 66 in T I 511a14; cfr. Anālayo 2010: 113–128.

<sup>32</sup> MĀ 66 in T I 510c12.

<sup>33</sup> MĀ 32 in T I 469c24: 始願佛道; cfr. Anālayo 2010: 71–92. Tournier 2017: 184 nota 210 giustamente raccomanda prudenza nel giungere a conclusioni basate su un singolo termine in una traduzione cinese, come ad esempio la presenza di 始願, 'voto iniziale', nel contesto presente. Ciononostante, è necessario tenere a mente che l'opera di Saṅghadeva, il traduttore Indiano del *Madhyama-āgama*, è di spicco tra altre traduzioni degli *Āgama* per la sua evidente cura nel riflettere accuratamente l'originale indiano; cfr. Radich e Anālayo 2017: 218. Ciò rende le sue traduzioni considerevolmente più

rilevanti rispetto ad una traduzione di Kumārajīva (Tournier riferisce a T 475), ad esempio, il quale è ben noto per la propria mancanza di interesse in traduzioni precise e letterali dell'Indico originale. Nel valutare il riferimento ad un "voto iniziale" nel MĀ 32, è anche necessario tenere a mente che la presentazione in questo discorso è indubbiamente più antica rispetto alla sezione del *Bahubuddhaka-sūtra* del *Mahāvastu*, studiata con cura da Tournier 2017. L'intero *Madhyama-āgama* non fa riferimento a Dīpaṃkara o a nessun altro caso di Gautama che incontra un Buddha precedente e aspira a diventare un Buddha egli stesso. Questo secondo me rende piuttosto ragionevole ritenere che l'unico passo in tale collezione che invece riporta quest'idea possa riflettere uno stadio incipiente nell'evoluzione di questo particolare tema buddhologico.

<sup>34</sup> Cfr. Anālayo 2010: 91.

<sup>35</sup> Tournier 2017: 152 percepisce che la mia posizione sia che "le passage du *Madhyama-Āgama* doit être considéré comme le plus ancien témoin de la formation du concept de *prañidhāna*". Nella corrispondente nota a piè pagina (n. 93) mi cita correttamente dicendo che "è ragionevole assumere" che il discorso nel *Madhyama-āgama* in questione "potrebbe aver preservato la testimonianza di uno stadio incipiente nello sviluppo dell'idea" di tale *prañidhāna*. La mia intenzione nel tutto non è di trasmettere l'impressione che le cose *debbano* ("doit") essere andate precisamente in questo modo. Invece, il mio obiettivo è semplicemente quello di presentare ipotesi informate basate sulle prove testuali disponibili. Non sono a conoscenza di un altro passo che abbia un elemento, comparabile al termine *始願* di MĀ 32 in T I 469c24, il quale alluda in maniera simile ad uno stadio iniziale dello sviluppo dell'idea di una serie di *prañidhāna* passati. L'ipotesi risultante da questo passo e il proprio contesto narrativo sembra a me abbastanza semplice e diretto da soddisfare il principio della parsimonia, anche se ciò ovviamente non lo investe di certezza assoluta.

<sup>36</sup> MĀ 32 in T I 469c26: 是世尊未曾有法.

<sup>37</sup> Anālayo 2010: 72.

<sup>38</sup> DĀ 1 in T I 4c1: 天上天下唯我為尊, 要度眾生老病死.

<sup>39</sup> DĀ 1 in T I 4c9: 當盡生死苦, 4c10: 無等等與等 (con la variante: 無尊尊與尊) e 4c11: 此身最後邊

<sup>40</sup> Cfr. Anālayo 2017a: 90s.

<sup>41</sup> L'unica eccezione è di nuovo l'*Ekottarika-āgama*.

<sup>42</sup> La mia esplorazione di ciò che segue è mantenuta breve di proposito, poiché un esame più dettagliato dello sviluppo della compassione nei testi antichi e nelle tradizioni di pratica del Periodo Medio del buddhismo indiano è al momento in preparazione da parte di Bhikkhū Dhammadinnā. Ci tengo a notare che la sequenza

in cui esamino i pochi passi testuali qui selezionati è determinata dal flusso della discussione e non implica alcuna valutazione riguardo alla cronologia relativa di questi passi.

<sup>43</sup> Nanjio 1923: 66,5: *bodhisattva mahāsattva evaṃ bhavaprañidhānopāyapūrvakātvāt: na aparinivṛtaiḥ sarvasattvaiḥ parinivāsyāmīti tato na parinivāti*, tradotto da Suzuki 1932: 57: "Ci sono Bodhisattva-Mahāsattva che, sulla base dei propri voti originali presi a beneficio di ogni essere, dicendo: 'Finché non ottengono il Nirvana, io stesso non lo otterrò', si tengono lontani dal Nirvāṇa", con controparti in cinese in T 670 in T XVI 487b24: 非不般涅槃一切眾生而般涅槃, T 671 in T XVI 527b8: 若諸眾生不入涅槃者, 我亦不入涅槃, 是故菩薩摩訶薩不入涅槃 e T 672 in T XVI 597c14: 願一切眾生悉入涅槃; 若一眾生未涅槃者, 我終不入.

<sup>44</sup> Bendall 1902/1970: 145,16: *bodhisattvaḥ sarvasattvānām prathamatarāṃ bodhim icchati na ātmanaḥ*; tradotto da Bendall e Rouse 1971: 144: "un bodhisattva ... desidera l'illuminazione prima per ogni essere, non per se stesso".

<sup>45</sup> T 1579 in T XXX 642b21: 有自利行無利他行, 有利他行無自利行, 名為中士; con parallelo in Tibetano in D 4038 *zhi* 161b3 e P 5539 *zi* 169a6: *de la gang bdag la phan pa'i phyir zhugs la, gzhan la phan pa'i phyir ma yin pa dang, gang gzhan la phan pa'i phyir zhugs la, bdag la phan pa'i phyir ma yin pa de ni skyes bu bar ma yin no*; cfr. anche Schmithausen 2004: 150 nota 8.

<sup>46</sup> T 614 in T XV 281c6: 若得一心, 意生厭患, 求離此身, 欲令速滅, 早入涅槃; tradotto da Yamabe e Sueki 2009: 65: "Se [il praticante] ottiene l'unificazione della mente, egli sviluppa avversione nella mente, desidera essere liberato dal proprio corpo e vuole annientarlo velocemente ed entrare presto nel Nirvāṇa".

<sup>47</sup> T 614 in T XV 281c15: 豈可如獼猴諸兔畏怖駛流趣自度身? 我今當學如菩薩法, 行不淨觀除却姪欲, 廣化眾生令離欲患; 不為不淨觀所厭沒; tradotto da Yamabe e Sueki 2009: 65: "Come posso essere come le scimmie ed i conigli che hanno paura delle rapide e si affrettano a salvare se stessi? Dovrei imparare che, secondo il Dharma del bodhisattva, praticare la meditazione sulle impurità e rimuovere la lussuria è [fatto al fine di] insegnare agli esseri senzienti in lungo e in largo e distaccarli dalle sfortune causate dalla lussuria. Non dovrei venire sopraffatto dalla meditazione sulle impurità".

<sup>48</sup> T 614 in T XV 284b26: 一心誓願精進求佛, 是時心中思惟觀念: 我了了觀知此道, 不應取證 ... 未入涅槃 ... 大悲不捨眾生; tradotto da Yamabe e Sueki 2009: 79: "Una volta che qualcuno fa voto univocamente di cercare la buddhità diligentemente, questi pensa tra sé come segue: 'Sebbene veda il cammino chiaramente,

non dovrei ottenere la realizzazione ... non entrerà ancora nel Nirvāṇa ... [un bodhisattva] con grande compassione non abbandona gli esseri senzienti”.

<sup>49</sup> T 676 in T XVI 695a25: 由彼本來唯下劣種性故，一向慈悲薄弱故，一向怖畏眾苦故，tradotto da Keenan 2000: 40: “ciò è così poiché dalla propria origine possiedono solo un lignaggio inferiore, poiché la loro compassione è stata debole, poiché hanno vissuto con paura della sofferenza”, e la versione Tibetana in Lamotte 1935: 74,5 (§ 7.15): *’di ltar de ni snying rje shin tu chung ba dang, sdug bsgal gyis shin tu ’jigs pa’i phyir rang bzhin gyis rigs dman pa kho na yin pa’i phyir ro*, tradotta da Powers 1995: 113: “In ragione della sua compassione estremamente limitata e della sua grande paura della sofferenza, egli è semplicemente, per natura, appartenente ad un lignaggio inferiore”.

<sup>50</sup> Sul contesto polemico sottostante alla promozione del termine *hīnayāna* cfr. Anālayo 2014.

<sup>51</sup> Bendall 1902/1970: 281,5: *ahaṃ ca sarvasatvānām arthāya sarvaduṣkhaveḍanāskandham anena svakena śārīreṇa anubhaveyam*, tradotto da Bendall e Rouse 1971: 257: “che possa io, per il bene di tutte le creature, fare esperienza di tutta la massa di dolore ed infelicità in questo mio stesso corpo”.

<sup>52</sup> Bendall 1902/1970: 280,5: *tāsu tāsu narakopapattiṣu apāyabhūmiṣu saṃvāseṣu ca, te ca sarvasatvās tataś cyavantāṃ, ahaṃ ca duṣkhopādānam upādāmi vya-vasyāmy utsahe, na nivarte na palāyāmi nottrasyāmi na saṃtrasyāmi na bibhemi na pratyudāvarte na viṣṭ-dāmi. tat kasya hetoh? avaśyaṃ nirvāhayitavyo mayā sarvasatvānām bhāro*, tradotto da Bendall e Rouse 1971: 256: “in ogni varia rinascita all’inferno e in posti di miseria e società: che tutte quelle creature rinascano via da quei posti, tutto quel fardello di dolore mi prendo addosso, lo assumo, lo sopporto. Non lo evito o corro via, non ho paura né sono intimorito, non tremo, non mi guardo indietro, non mi dispero. E perché no? Sicuramente il fardello di tutte le creature deve essere da me sopportato”.

<sup>53</sup> Dutt 1934: 170,10: *yāvantah sattvā nairayikā vā tai-ryagyonikā vā yamalaukikā vā duḥkhāṃ vedanāṃ vedayanti, tāṃ duḥkhāṃ vedanāṃ vedayeyam*, tradotto da Conze 1975: 124: “a beneficio di quanti esseri sentono sensazioni dolorose negli inferni, tra gli animali, o nel mondo di Yama anche io sentirò quello (stesso) dolore”; con una controparte in cinese in T 223 in T VIII 243c5: 若地獄眾生，若畜生眾生，若餓鬼眾生，受苦痛。

<sup>54</sup> Dutt 1934: 219,6: *ekaikasya sattvasyārthāya gaṅgā-nadīvālukopamān kalpān niraye paceyam yāvan na sa sattvo buddhajñāne pratiṣṭhāpita iti*, tradotto da Conze 1975: 168: “allo scopo del bene di ogni singolo essere arrosterò negli inferni per eoni innumerevoli quanto le sabbie del Gange, finché quell’essere non sarà stabilito

nella cognizione di Buddha”; con una controparte in cinese in T 223 in T VIII 258a13: 我為一一眾生故，如恒河沙等劫地獄中受慙苦，乃至是人得佛道入涅槃。

<sup>55</sup> Chödrön 2001: 46. Il primo esempio, che ho eliso, parla di “un animale nello zoo”. Dato che la gente in tutto il mondo paga perché gli venga permesso entrare in uno zoo e vedere lì gli animali, tale visione non viene necessariamente provata da tutti come sconsolante e sarebbe quindi rilevante solo per coloro che hanno una forte percezione delle condizioni di vita inadeguate in uno zoo. Gli altri due esempi, tuttavia, forniscono casi che ci si aspetta sicuramente che ricordino associazioni alla sofferenza ed afflizione. Neal 2015: 111 riporta un altro approccio proposto dal ‘Compassion Cultivation Training’ [‘Addestramento di Coltivazione della Compassione’] recentemente sviluppato da Geshe Thupten Jinpa, in cui *mettā* oppure “la meditazione sulla compassione inizia con il contemplare la propria madre, spesso visualizzandola in stato di angoscia. Questa contemplazione iniziale è seguita dalla riflessione che ogni essere è stato la propria madre”.

<sup>56</sup> Chödrön 2001: 33 e 15.

<sup>57</sup> Chödrön 2001: 13.

<sup>58</sup> Chödrön 2001: 38.

<sup>59</sup> Chödrön 2001: 55.

<sup>60</sup> Loggia et al. 2008: 174s riportano che “la manipolazione sperimentale dell’empatia per qualcun altro può influenzare la percezione del dolore. I partecipanti nei quali era stato evocato uno stato di alta empatia (cioè, un legame affettivo positivo con qualcun altro) valutano gli stimoli dolorosi inflitti a loro stessi come più intensi rispetto a coloro nei quali era stato evocato uno stato di bassa empatia (cioè un legame affettivo negativo con qualcun altro). Inoltre, più alte erano le valutazioni di empatia verso l’attore, più alte diventavano le valutazioni del proprio dolore da parte del partecipante stesso”. Quindi “il nostro riscontro che soggetti in uno stato di alta empatia provano più dolore di coloro in uno stato di bassa empatia, indipendentemente dall’osservazione del comportamento doloroso del modello, supporta l’idea che l’empatia stessa, e non necessariamente l’empatia relativa all’osservazione di comportamenti dolorosi, altera la percezione del dolore”.

<sup>61</sup> Gleichgerrcht e Decety 2014: 5.

<sup>62</sup> Dahl et al. 2015: 519.

<sup>63</sup> Jackson et al. 2005: 771 riportano dai loro riscontri che “il percepire e valutare situazioni dolorose negli altri era associato a cambiamenti bilaterali significativi nell’attività in varie regioni, in particolare la corteccia cingolata anteriore, l’insula anteriore, il cervelletto ed in maniera minore il talamo ... infine, l’attività nella corteccia cingolata anteriore era fortemente correlata alla valutazione del dolore altrui da parte del partecipante”.

Secondo Lamm et al. 2011: 2492 “una rete costituita da corteccia insulare anteriore bilaterale e corteccia cingolata mediale/anteriore è associata all’empatia per il dolore. L’attivazione di queste aree si sovrappone all’attivazione che si realizza durante l’esperienza diretta del dolore”.

<sup>64</sup> Secondo Klimecki et al. 2012: 1552, “l’addestramento alla compassione elicitava l’attività in una rete neurale che include la corteccia orbitofrontale mediale, il putamen, il palladium e l’area tegmentale ventrale – regioni cerebrali precedentemente associate con emozioni ed affiliazioni positive ... questi riscontri suggeriscono che la coltivazione intenzionale della compassione offre una nuova strategia di coping che favorisce emozioni positive anche quando confrontati con l’angoscia altrui”. Klimecki et al. 2013: 873 riportano che “un gruppo di partecipanti fu prima addestrato alla risonanza empatica e successivamente alla compassione. In risposta ai video raffiguranti il dolore umano, l’addestramento all’empatia ... aumentò le emozioni negative e le attivazioni cerebrali nell’insula anteriore e nella corteccia mediocingolata anteriore – regioni cerebrali precedentemente associate ad empatia per il dolore. Al contrario, il successivo addestramento alla compassione riuscì ad invertire l’aumento di emozioni negative e, in contrasto, ad aumentare autovalutazioni di emozioni positive. Inoltre, l’addestramento alla compassione aumentò le attivazioni in una rete cerebrale non sovrapposta che va dallo striato ventrale alle cortecce cingolata anteriore pregenuale e orbitofrontale mediale”. È da notare, tuttavia, che i risultati presentati in entrambi gli articoli furono ottenuti con i partecipanti che coltivavano la meditazione di *mettā* in risposta alla sofferenza altrui. Al momento per il mio scopo la differenza tra

*mettā* e compassione (discussa sopra) non porta ulteriori conseguenze poiché entrambe elicitano toni di sensazione positivi e quindi contrastano l’empatia. Ciononostante, in generale sarebbe preferibile distinguere chiaramente tra compassione e altri *brahmavihāra*; cfr. anche, per esempio, Zeng et al. 2017 sulla necessità di tale differenziazione nella ricerca psicologica.

<sup>65</sup> Weng et al. 2013: 1171 riportano che “L’incremento del comportamento altruistico dopo l’addestramento alla compassione era associato ad un’attivazione alterata in regioni cerebrali coinvolte nella cognizione sociale e regolazione delle emozioni, incluse le cortecce parietale inferiore e prefrontale dorsolaterale (DLPFC) e nella connettività del DLPFC con il nucleo accumbens”.

<sup>66</sup> Secondo i riscontri di Buchanan et al. 2012: 191, “la risposta di cortisolo negli osservatori aumentò con l’empatia e non era correlata alla paura o angoscia soggettiva dell’oratore”. Cosley et al. 2010: 821 riportano, riguardo ai partecipanti della loro ricerca a cui fu fornito supporto sociale, che “più alta era la loro compassione, più bassa diventava la reattività della pressione sanguigna sistolica e diastolica, più basso il loro cortisolo e più alto il loro HFHRV” (HF sta per “high frequency” [alta frequenza] e HRV per “heart rate variability” [oscillazione della frequenza cardiaca]; un’oscillazione della frequenza cardiaca più alta riflette un funzionamento più salutare).

<sup>67</sup> Qui può essere d’interesse anche il fatto che nell’esaminare un modello di compassione a cinque fattori Gu et al. 2017: 11 hanno riscontrato che, apparentemente, “tollerare sensazioni spiacevoli non è una parte centrale del costrutto della compassione”.