

SATI

RIVISTA
DELL'ASSOCIAZIONE
PER LA MEDITAZIONE
DI CONSAPEVOLEZZA
A.Me.Co.

quadrimestrale
ANNO XXV n. 2
maggio/agosto/2016

IL MALE SECONDO IL BUDDHISMO ¹

FRANCESCO SFERRA

1

A mo' di epigrafe, inizio con due strofe dal Dhammapada, uno dei primi testi buddhisti, tradotto varie volte in italiano e abbastanza famoso anche tra i non specialisti. Quest'opera, in realtà, contiene molti versi provenienti da altri testi della letteratura religiosa indiana. Le due strofe citate qui, in effetti, non hanno alcunché di tipicamente o esclusivamente buddhista.²

Non sottovalutare il male pensando:

«Esso non mi toccherà!».

Con le gocce d'acqua che cadono una dopo l'altra,
anche una brocca si riempie.

Lo stolto si riempie di male,
accumulandolo a poco a poco.

Da sola, questa prima strofa è un po' deprimente perché il focus è sul male e sul fatto che questo, in maniera insidiosa, subdola, come una goccia, a poco a poco si infiltra, permea tutto di sé e quindi, alla fine, inevitabilmente prevale e corrompe.

In accordo con una strategia narrativa abbastanza frequente nel canone pāli, ma direi più in generale nella letteratura indiana, questa strofa è seguita da un'altra di segno opposto. Alla prima informazione, che riflette il pensiero comune, segue qualcosa di meno scontato, di valore diverso, più importante. La seconda strofa è quasi del tutto identica alla prima; cambia il termine chiave.

Non sottovalutare il bene pensando:

«Esso non mi toccherà!».

Con le gocce d'acqua che cadono una dopo l'altra,
anche una brocca si riempie.

Il saggio si riempie di bene,
accumulandolo a poco a poco.

È una tecnica compositiva, di cui abbiamo numerosi esempi, che tiene presente anche l'effetto psicologico sull'ascoltatore. Infatti, se le due informazioni fossero state invertite, se avessimo avuto prima il positivo e poi il negativo, non avrebbe funzionato: "Ci riempiamo di bene piano piano... anche il male fa la stessa cosa". Ma non è solo questo. C'è anche un non detto che è bene esplicitare perché fa parte delle strategie della letteratura indiana, e cioè di posporre il positivo per conferirgli più forza. Il positivo segue per rimarcare che è più importante del negativo. È come se si dicesse che sì, come tutti sappiamo il male si insinua piano piano, però il bene fa la stessa cosa ed è più importante. Usa lo stesso meccanismo ma va più in profondità. La maggiore forza del bene sul male non è espressa *apertis verbis*, è solo la posizione delle due strofe a suggerirla.

Per riassumere, abbiamo dunque un messaggio duplice, di buon senso da un lato e di ottimismo dall'altro. In primo luogo viene sottolineata la prevalenza del bene, in secondo luogo la gradualità con cui questo può essere coltivato, speculare, se vogliamo, alla gradualità con cui procede il male. La gradualità comporta inevitabilmente piccole dosi di qualcosa, come le gocce. Non è solo il male che piano piano si fa strada, corrompendo, non è l'unico ad avere la tenacia di imporsi e prevalere; anche il bene può essere coltivato ed è più forte del male.

Questo della prevalenza del bene, dell'importanza e preziosità anche delle piccole dosi di bene e della gradualità con cui questo può essere coltivato, è un punto di partenza che deve essere tenuto presente sullo sfondo e su cui torneremo da varie angolature.

2

Nel buddhismo, per parlare del male si usano principalmente due termini.

Il primo è *māra*, che è connesso a una radice indoeuropea da cui deriva anche la nostra parola “morte” e che appunto vuol dire primariamente “morte”. Più precisamente il termine deriva dal causativo della radice *mṛ*, per cui letteralmente sarebbe “ciò che fa morire”. Per parlare di *māra*, che in senso generale indica ciò che è negativo, che fa male ed è non-salutare, nelle tradizioni buddhiste s'individuano almeno quattro aspetti specifici, a volte cinque, altre solo tre. Quattro sono quelli più ricorrenti, che mi limito a illustrare brevemente.

I primi tre aspetti di *māra* rappresentano tutto ciò che è costituzionalmente legato alla morte, al fluire incessante del *saṃsāra*, sia sul piano degli elementi fisici e psichici, sia su quello delle forze karmiche che perpetuano questo ciclo di nascita, mantenimento e dissoluzione, le forze dei *kilesa* (o *kleśa*), vale a dire le “impurità” che plasmano la motivazione all'azione dell'individuo spiritualmente immaturo. La lista classica ne prevede dieci, ma le principali sono attaccamento/avidità (*lobha*), avversione (*dosa*) e offuscamento (*moha*).³ E dunque abbiamo: 1) *kleśamāra*, il male come insieme delle impurità; 2) *mṛtyumāra*, il “*māra*-morte” o “*māra* della morte” (*mṛtyu* deriva anch'esso

dalla radice *mṛ*, morire), che qui allude fondamentalmente alla successione ininterrotta delle nascite e delle morti; e 3) *skandhamāra*, il “*māra* dei costituenti psicofisici”, che rappresenta metaforicamente l'intera esistenza condizionata.⁴

Nella cosmologia buddhista questi primi tre aspetti di *māra* vengono personificati in una divinità negativa. E con questa quarta accezione il termine *Māra* non viene tradotto, lo si riporta come nome proprio, semplicemente con l'iniziale maiuscola. Nei testi classici ricorre semplicemente come *Māra* o, alle volte, più precisamente, come *Devaputramāra*, il “*Māra* figlio di un dio (*deva*)”. Si tratta in sostanza di una forza dinamica, attiva, tendente a perpetuare il dolore (*duḥkha*), come vedremo, inerente alla natura stessa delle cose, che assume le sembianze di un individuo specifico, spesso fattezze umane, vive nella nostra sfera di esistenza e non è una personificazione puramente metaforica. *Devaputramāra* effettivamente entra in scena, sia nel canone *pāli* sia in altre scritture buddhiste, sotto forme diverse, e interagisce con il Buddha, con i suoi monaci e così via.

L'altro termine che viene utilizzato in relazione al tema del male è *pāpa*, spesso tradotto con “peccato” o “colpa”. È rilevante nel nostro caso, poiché alle volte *Māra* stesso è definito “peccatore”, *pāpin* o *pāpimant*, letteralmente “colui che possiede *pāpa*”. In realtà, “peccato” e “colpa” non sono la traduzione giusta per *pāpa*, che letteralmente vuol dire “sterile”, poiché questo termine esprime qualcosa di più dinamico. È piuttosto l'energia negativa che si sprigiona dalle azioni non-salutari e che si coagula in un accumulo karmico negativo. Resa più appropriata potrebbe essere “demerito”, una sorta di carico o peso che deriva e si accresce nel fare cose negative. E *pāpa*, in effetti, si oppone a *punya*, il merito, l'energia positiva, anch'essa

dinamica, che scaturisce dalle azioni salutari.⁵ “Colpa” e “peccato” sono traduzioni influenzate dalla nostra cultura, che si fonda su queste categorie primarie. È bene tenere presente che il concetto di *pāpa* viene elaborato in India nel contesto rituale, laddove si sviluppa l’idea che la mancata osservanza dei sacrifici, o una loro esecuzione scorretta, comporta un demerito da cui doversi liberare e non è per nulla assimilabile alla nostra idea di peccato originale.⁶

3

Nella visione tradizionale, Māra ha tre figli: Vibhrama (“errore”, ma anche “violenza”), Harsa (“eccitazione”) e Darpa (“arroganza”), e tre figlie (dhītā), anch’esse dai nomi molto pregnanti. La prima è Arati, che letteralmente vuol dire non-passione (a-rati) e allude appunto alla mancanza di slancio, di piacere, di gioia, anche di entusiasmo. Talora Arati viene resa con Noia, forse una traduzione un po’ troppo specifica, sebbene esista anche questa connotazione. In relazione al Dharma, Arati è anzitutto la personificazione metaforica della mancanza di passione e dunque di motivazione nella pratica. È anche un modo meno diretto per parlare di mancanza di energia (*virīya*). La seconda figlia è Ragā, Passione. Qui indica il desiderio egoico, anche il desiderio legato alla soddisfazione sensoriale, in qualche misura, e l’attaccamento compulsivo. La terza, la più famosa, è Tanhā/Trsnā, Sete o Bramosia. È un altro modo ancora per parlare di attaccamento, tanto più che i due termini *trṣṇā* e *rāga* (da cui deriva il nome Ragā), nella letteratura sapienziale indiana sono spesso usati come sinonimi. Abbiamo dunque due sfumature diverse per parlare di attaccamento, Ragā e Trsnā, e un nome per

indicare la mancanza di impegno, la disaffezione o, se vogliamo, una forma sottile di avversione. Al posto di Arati ci saremmo aspettati forse qualcosa di più forte, di più evidente, un termine traducibile con Arrabbiata, o cose del genere, mentre al posto di una delle due che indicano l’attaccamento, avremmo forse pensato a un termine come Avijjā, Ignoranza, anche considerando che le tre impurità fondamentali di cui abbiamo parlato sopra hanno un fulcro importante nell’offuscamento (*moha*), il quale nelle versioni più tarde della lista delle impurità verrà sostituito appunto con il termine femminile *avijjā*, ignoranza, ideale per il nome di una delle figlie di Māra.

Perché mai utilizzare due volte un equivalente di attaccamento e non usare mai *avijjā*, la cui presa di coscienza è basilare nel cammino soteriologico buddhista ed è anche l’ultima impurità a scomparire, nelle sue forme più sottili? In alcuni testi si menzionano altre due figlie di Māra, Paura e Orgoglio, che sono a loro volta due prodotti dell’ignoranza. Avijjā non c’è.

Nella definizione del male, nella fase più antica, si parla di ignoranza solo indirettamente, mediante il termine *moha*, che, come s’è detto, compare nella lista dei *kleśa*, cumulativamente definiti *kleśamāra*. Ma c’è motivo di credere che *moha* non sia utilizzato da subito nei testi buddhisti come sinonimo di *avijjā*, la distorsione per cui, non conoscendo la vera natura delle cose, si crede bene ciò che in realtà è male, bello ciò che è brutto e così via. L’offuscamento non esprime il carattere dinamico di *avijjā*, di cui, a sua volta, è semmai uno dei primi effetti. Tuttavia è un dato di fatto che successivamente, specialmente nella scolastica, i due termini *moha* e *avijjā* verranno intesi come intercambiabili. Può sembrare una notazione tecnica, per addetti ai lavori, ma, come si vedrà, non è secondaria rispetto al discorso che stiamo per fare.

Māra è metaforicamente immaginato anche a capo di un esercito. Celebre nella letteratura buddhista è l'intervento di questo esercito e delle figlie di Māra quando Siddhārtha Gotama sta per ottenere la Bodhi, il risveglio, e divenire un Buddha.⁷ L'esercito è fatto da mostri, che possiamo immaginare simili a quelli di un cartone animato di oggi. Sono dieci in particolare: 1) piacere sensoriale, 2) frustrazione, 3) fame e sete, 4) desiderio, 5) pigrizia, 6) terrore, 7) dubbio, 8) presunzione e ingratitudine, 9) guadagno e onori ottenuti immeritatamente e, infine, 10) esaltazione di sé stessi e denigrazione di altri. Gli ultimi due vanno assieme perché in genere funziona così, anche nella vita ordinaria, laddove quando si parla male di un altro solitamente è per suggerire la propria superiorità. È una dinamica abbastanza nota ed evidente. Comunque anche qui, nell'esercito di Māra, non c'è l'ignoranza.

Questa assenza non sembra affatto casuale. Come succede altre volte nel canone, quando qualcosa non si menziona non è perché la si ignori, ma perché gli si vuole dare una certa importanza. Si sottolinea qui, probabilmente, un aspetto importante dell'ontologia del male.

4

Per cercare di capire cos'è il male secondo il buddhismo dobbiamo dire qualcosa sul suo essere. Cos'è il male dal punto di vista ontologico, qual è la natura profonda del male?

I testi sapienziali indiani, non solo buddhisti, dedicano spesso una parte ampia alla cosmologia, più ampia di quella che possiamo supporre e a cui non si fa quasi mai riferimento negli

insegnamenti in Occidente. Tutte le scuole riconoscono che il cosmo è diviso in tre sfere o mondi. La prima corrisponde al Kāmadhātu o Kāmaloka, la sfera o mondo del desiderio (*kāma*), il mondo in cui viviamo noi, basato sul dare e avere, sul desiderare di ottenere, di allontanare e così via, dove normalmente gli esseri hanno forma e corpo fisico. La seconda sfera di esistenza, che è sempre corporea, si chiama Rūpadhātu o Rūpaloka, il mondo del *rūpa*, che vuol dire "forma/colore". Qui vivono entità non umane: una pluralità di tipi divini, entità angeliche, ma dotate di corpo. La terza sfera si chiama Arūpaloka o Arūpadhātu, ed è la sfera della non-forma, non-colore. Le divinità che vivono qui (non ci sono esseri infernali) sono prive di corpo.

Devaputramāra, o semplicemente Māra, la personificazione del male di cui parlavamo prima e che, in quanto tale, comprende anche gli altri tre aspetti, a cominciare da *kleśamāra*, è definito il signore del Kāmadhātu, la nostra sfera di esistenza. La cosa importante da sottolineare, però, è che non si tratta primariamente di un essere, ma di una posizione, la quale, *mutatis mutandis*, è assimilabile a quella di primo ministro. Costui cambia, ma la sua posizione è relativamente fissa, almeno fino a che dura questo tipo di ordinamento statale. Oppure, pensando a un ospedale, la posizione di primario, e così via. Māra, non diversamente da Sakka (Śakra), il capo degli dèi, rappresenta anzitutto una funzione nella cosmologia buddhista tradizionale. Si diventa Māra, e dopo esserlo diventato, si diventa altro; lo si diventa, assumendo così la signoria sul Kāmadhātu, per accumuli karmici, per cause e condizioni. Non esiste un Māra definitivo, non esiste un male assoluto. Māra è un ufficio, potremmo dire, una sorta di scatola vuota che va occupata. E viene occupata, di volta in volta, da un qualcuno che ha maturato i necessari accumuli karmici molto

negativi. Poi, dato che l'impermanenza vale pure rispetto al male e che un po' di bene lo si compie anche in quella condizione, ecco che si decade da quella posizione.

Pertanto, quando pensiamo a Māra, dobbiamo sapere anzitutto che non ci stiamo riferendo a un ente eterno, sempre uguale a sé stesso e che il suo potere riguarda la sfera dell'esistenza comune; sebbene egli possa influenzare anche altre sfere di esistenza, il suo regno assoluto è unicamente il Kāmadhātu, il mondo in cui viviamo e che conosciamo. Certamente non ha alcun potere sulle realtà incondizionate, come il Nibbāna.

Moggallāna, uno dei più importanti allievi del Buddha storico, all'epoca il più proficiente nella pratica dell'assorbimento meditativo, in un sutta in cui è il protagonista, Majjhima Nikāya 50, dice di essere stato Māra.

Il sutta racconta di quando una volta Moggallāna ebbe un fortissimo mal di pancia. Con i poteri acquisiti si accorse che non si trattava di un mal di pancia comune: Māra era entrato nel suo stomaco. Dopo averlo riconosciuto, Moggallāna gli intimò di uscire. Māra ha questa caratteristica, che quando è riconosciuto, deve per forza abbandonare il campo. In questo caso non abbandonò immediatamente il campo, ma effettivamente fuoriuscì dal corpo di Moggallāna e gli si mise innanzi. Era incredulo e si chiedeva come questo semplice monaco avesse potuto riconoscerlo, pensando che neanche il Buddha avrebbe potuto farlo. Moggallāna gli spiegò di averlo riconosciuto per essere stato egli stesso Māra moltissimo tempo addietro. Il sutta continua con una storia che Moggallāna racconta ricordando quando lui era Māra. Su questa torneremo dopo.

5.

Almeno in due parti del canone pāli⁸ c'è un sutta in cui si descrive il momento in cui il Buddha avrebbe accettato di morire. Malgrado la gravità del racconto, il passo non è privo di una sottile comicità. Il Buddha, già quasi ottantenne, si rivolge ad Ānanda, il suo monaco attendente, dicendogli che i Tathāgata, volendo, “potrebbero vivere anche fino a un eone o quel che resta di un eone”. Ānanda si limita ad assentire compiaciuto, senza capire che in questo modo il Buddha stava sollecitando la preghiera a restare. Il testo dice proprio che Ānanda non capiva perché era offuscato da Māra. Il Buddha insiste un po', ma Ānanda continua a non capire. Dopo la terza volta il Buddha non può più insistere. Se Ānanda gli avesse chiesto di restare in vita, l'implicito è che il Buddha avrebbe accettato. Ma non glielo chiede. A quel punto si avvicina Māra che ricorda al Buddha una sua antica promessa, e cioè che una volta che il Dharma fosse stato stabilito, che la comunità dei monaci e la comunità delle monache avessero imparato a praticare nel modo giusto, egli avrebbe abbandonato il samsāra. A questo punto il Buddha gli dà ragione. Nel cielo scoppia un temporale. In quel momento il Buddha abbandona i soffi vitali. È un modo per dire che i processi che portano alla morte fisica si avviano. Secondo la fisiologia tradizionale indiana ci sono tantissimi soffi nel nostro corpo, di cui dieci principali. La morte non avviene però immediatamente. Ci vuole un lasso di tempo che si può estendere per alcuni mesi. E si dice che effettivamente il Buddha sarebbe morto dopo tre mesi.

Questo passo è indicativo perché, di nuovo, è una concessione non a qualcosa di “assoluto”, ma alla natura. Māra domina sulla natura, è il re della natura. La parola natura non compare nel testo

originario, però penso che renda l'idea di ciò che si vuole dire. Su tutto ciò che è governato da processi condizionati Māra ha il dominio. E quando il Buddha acconsente ad avviare il processo della morte fisica, abbandonando i soffi vitali, non sta concedendo la vittoria alla morte, sta semplicemente riconoscendo che il suo corpo fisico ha svolto effettivamente la sua funzione e va restituito al condizionato. Il compito di questo corpo era far sì che il Dharma venisse insegnato e che la comunità dei monaci e delle monache venisse istruita correttamente. Non c'è più reale motivo che egli resti.

La posizione di Māra fa parte del samsara, fa parte del mondo di qua. Diversa è la natura di un liberato, di un Buddha, al punto che non ha senso chiedere dove egli sia dopo la morte.⁹ È l'unica condizione fuori dal tempo (*akālika*) e, in quanto tale, indescrivibile; non ha senso descrivere il Buddha con le categorie che rientrano nel condizionato (*samsāra*), come si sforzano di dimostrare i buddhisti adottando il famoso tetralemma, già presente nel canone pāli e poi divenuto famoso con il Madhyamaka. Possiamo descrivere una cosa in termini di essere, di non essere, essere e non essere insieme, né essere né non essere insieme. Queste quattro possibilità di descrizione non si applicano al Tathāgata, però si applicano a Māra. Fino a che c'è il samsāra c'è Māra. Se non c'è il samsāra non c'è Māra. Māra è descrivibile. Il Tathāgata non è descrivibile.

Questo a me sembra un punto cruciale. Nella prospettiva buddhista il male non è una dimensione ultima, assimilabile ontologicamente al Nibbāna, a cui sarebbe contrapposto. Non è irriducibile e indescrivibile, non ha valore assoluto, esiste come condizione solo fino a che esiste il samsāra. Del male, come del dolore, possiamo dire l'inizio e la fine, la causa del suo

sorgere e del suo scomparire. È una posizione, come abbiamo visto, peraltro occupata transitoriamente, che potrebbe in teoria rimanere una scatola vuota a un certo punto. È una posizione all'interno della sfera del condizionato. Certamente non riguarda la realtà ultima.

Quindi, se torniamo alla domanda sul perché *avijjā* non compare nella lista delle figlie di Māra, a me sembra che la risposta sia perché stiamo parlando di prodotti, si vuole sottolineare che Māra e la sua progenie sono prodotti. Māra non è mai definito come *avijjā*, ma solo come qualcosa che nasce da *avijjā*. È un prodotto. Possiamo dirne l'inizio, la fine, le cause; possiamo descriverne il sorgere e lo scomparire. Quando viene visto scompare.¹⁰ Quando viene visto deve uscire allo scoperto, perdendo il suo potere. Va da sé che si tratta di vederlo ripetutamente; non basta una volta, per quanto importante. Torneremo su questo punto perché non vorrei neanche che sembrasse troppo semplice. Alcuni testi sottolineano la sagacia e l'intelligenza di Māra. D'altra parte la sua matrice, *avijjā*, non è sinonimo di stupidità, ma di intelligenza usata in modo non salutare.

6.

Come ulteriore spiegazione si può dire che Māra è la forza entropica inerente a tutto ciò che è condizionato. È anzitutto la forza che mantiene in essere il divenire, il samsāra. Come personificazione di questa forza, Māra si oppone fortemente all'uscita dal samsāra. Quando si accorge che un monaco sta per ottenere il risveglio prova in tutti i modi a distoglierlo. Lo ha fatto in modo archetipico col Buddha, lo farà in altri episodi narrati nel canone.

Ma ogni volta che qualcuno fuoriesce dal saṃsāra Māra non è più in grado di afferrarlo, il suo potere si esaurisce. Se c'è la fine del condizionato non c'è spazio per Māra. Nel canone pāli sono narrati molti episodi di persone che muoiono subito dopo aver ottenuto il risveglio. Normalmente il Buddha invita i monaci a vedere le nuvole scure in cielo, oppure gli stormi di uccelli che si muovono rapidamente nell'aria, e li identifica con le schiere di Māra che cercano invano di afferrare la mente di Tizio, Caio o Sempronio. Non lo trovano perché Tizio o Caio adesso è liberato. Ha ottenuto il Nibbāna.

La stessa conclusione ricorre alla fine di alcuni sutta che descrivono un caso limite. Nel Samyutta Nikāya si parla di monaci, cui mancava pochissimo per ottenere il risveglio, che a un certo punto ritengono che l'unico modo per liberarsi sia quello di togliersi la vita. Puntualmente Māra informa il Buddha su quanto sta per accadere. Il Buddha, tuttavia, conoscendo la mente di quei monaci e sapendo bene che non erano malati di depressione, ma vicinissimi al risveglio e che era proprio il legame al corpo che gli impediva di ottenerlo, sa che nel loro caso il suicidio non avrebbe comportato un residuo karmico negativo e, inaspettatamente, loda il gesto di quei monaci.

Possiamo vedere due passi da questa stessa raccolta. Nella sezione dedicata alle sei basi dei sensi c'è un sutta, molto breve, utile per il nostro discorso.¹¹

Un giorno Samiddhi si avvicinò al Beato [...] e gli chiese: "Venerabile, si dice 'Māra, Māra', ma in che modo, o Venerabile, ci può essere Māra? O è possibile descriverlo?" Il Buddha rispose: "O Samiddhi, dove ci sono gli occhi, dove ci sono le forme e i colori conoscibili dagli occhi, dove c'è la funzione psichica che ci permette di focalizzare

l'attenzione sugli oggetti visibili, lì c'è Māra e lì è possibile descriverlo. [...] Dove ci sono l'udito, il gusto, l'olfatto e la mente come facoltà di senso... lì c'è Māra e lì è possibile descriverlo."

Il male lo possiamo descrivere in qualche modo. Ha a che fare con la sfera della nostra esistenza ordinaria, che in buona sostanza è fatta di cause e condizioni. Dove ci sono cause e condizioni, e quindi dove c'è la possibilità di conoscere qualcosa condizionatamente, per cui c'è un oggetto e l'occhio che lo vede, e così via, allora lì c'è Māra, o meglio c'è la sfera di applicazione di Māra, Māra ha un qualche potere. Se si manifesta possiamo descriverlo. Dove non ci sono occhio, forme, focalizzazione visiva, cose da conoscersi grazie alla focalizzazione visiva e così via, lì Māra non c'è, né è possibile descriverlo. La stessa cosa si ripete per tutte le facoltà.

Sempre nello stesso testo, ma in un'altra sezione, c'è un altro brano significativo:¹²

Accadde a Savatthi. In quel tempo il Beato istruiva, incitava, stimolava, deliziava i monaci con un discorso dharmico concernente il nibbāna. E i monaci ascoltavano attentamente il discorso sforzandosi di comprenderlo, intenti e concentrati. Ed ecco che Māra, il Maligno, pensò: "L'asceta Gotama istruisce, incita, stimola, delizia i monaci con un discorso dharmico concernente il nibbāna. E i monaci ascoltano attentamente tale discorso sforzandosi di comprenderlo, intenti e concentrati. Rechiamoci dunque colà dove si trova l'asceta Gotama e vediamo di confonderlo.

Dopo aver così pensato, Māra assunse l'aspetto di un contadino, si caricò in spalla un grande aratro, prese un lungo pungolo e con i capelli arruffati, una tunica di lino rozzo e i piedi lordi di fango si recò dal Beato. Giuntogli vicino disse: "Oh Asceta hai tu visto i miei buoi?" E il Beato rispose: "Māra, che c'entri tu con i buoi?" "Asceta, mia è la vista, mie le forme, mia la coscienza visiva, dove

pensi di sfuggirmi? Mio è l'udito, miei i suoni, mia la coscienza uditiva... mia è la mente, miei gli oggetti mentali, mia la coscienza mentale, dove, Asceta, pensi di sfuggirmi?"

La coscienza sarebbe la focalizzazione a cui si faceva cenno prima. *Vijñāna* (sanc. *vijñāna*) si traduce spesso con "coscienza", che tuttavia è una resa un po' fuorviante, perché noi con questo termine ci riferiamo ad altro.

Il Beato rispose: "Māra, tua è la vista, tue sono le forme, tua è la coscienza visiva, ma qui dove non c'è vista, non ci sono le forme, non c'è coscienza visiva tu non puoi venire. Tuo è l'udito, tuoi i suoni, tua la coscienza olfattiva. Ma qui dove non c'è l'udito, non ci sono i suoni... tu non puoi venire."

Māra replicò: "Questo è mio; io parlo in termini di mio, se tu pensi così o asceta non puoi sfuggirmi."

Il Buddha rispose: "Questo non è mio."

Con il termine "questo" si intende il condizionato, il corpo, i sensi, la mente come capacità psichica, non la mente come riflesso di una dimensione assoluta, che qualche volta troviamo anche nei testi Buddhisti, specie in quelli del Grande Veicolo.

"Io non parlo in termini di mio, sappilo, oh Māra, che io penso così. Tu non potrai mai trovare la mia strada."

Allora Māra, il Maligno, pensò: "Il Beato mi conosce, il Tathāgata mi conosce", e dolente ed avvilito sparì immediatamente.

Il brano riassume ciò che si è detto prima. Il male non appartiene alla dimensione assoluta, non c'è, secondo le tradizioni buddhiste, un male irriducibile, che si contrappone al bene, di cui qualcuno potrebbe pensare che prima o poi potrebbe avere la meglio, come suggeriscono alcuni pensatori del secolo scorso,

anche in Italia. Penso ad esempio a Sergio Quinzio e al suo libro, non privo di interesse, *La sconfitta di Dio*. L'idea di fondo è che il bene si contrappone al male e non è detto che il bene vinca. Stanno ancora in lotta.

E dunque non c'è nel buddhismo l'idea di un male che è irriducibile al bene e che in qualche modo lo fronteggia, magari perdendo, però lo fronteggia. Qui si prevede una "casella", dove si può anche personificare il male, ma a un livello ontologico inferiore.

7

Come difendersi da Māra? La risposta, in un certo senso, è semplice: l'ottuplice sentiero, la pratica, i sette fattori del risveglio, le facoltà spirituali e così via. Ci sono anche degli insegnamenti specifici ogni tanto, ma insegnamenti su come difendersi da Māra in senso generale non ce ne sono poi tanti. Uno mi sembra particolarmente interessante. Non potendo approfondire qui l'ottuplice sentiero, ci limitiamo a vedere alcuni aspetti di questi insegnamenti più generici che riguardano Māra nel suo complesso.¹³

Prendiamo in esame il sutta 25 del Majjhima Nikāya. Il Buddha istruisce i monaci usando una parabola. Chiede loro di immaginare un cacciatore che vuole catturare delle gazzelle. La sua tecnica è quella di cospargere il terreno di pastura, in modo che gli animali si avvicinino per mangiare ed egli possa prenderli facilmente. Un primo gruppo di gazzelle, alla vista del cibo facilmente disponibile, si inoltra senza indugio nel

campo d'azione del cacciatore divenendone facilmente preda. Un secondo gruppo, vedendo le sorti del primo, decide di non entrare in quel terreno e di rifiutare totalmente il cibo offerto dal cacciatore. Il problema è che a un certo punto cambia stagione, il cibo scarseggia e gli animali diventano magrissimi, sono stremati, entrano nel campo del cacciatore e vengono catturati. Il terzo gruppo elabora la strategia di nascondersi in prossimità del campo cosparso di cibo e di limitarsi a fare delle occasionali e rapide incursioni. Il cacciatore però non è sprovveduto, si accorge dell'operato di questi animali e si ripromette di scoprirne il nascondiglio. Amplia la gittata della pastura e segue le tracce. Gli animali non si accorgono che il cacciatore è astuto e non si preoccupano di celare il proprio passaggio, per cui il cacciatore li sgomina con facilità. Il quarto gruppo si rende conto che non basta nascondersi: è necessario trovare un luogo inaccessibile al cacciatore. Potrebbe anche essere un posto vicino e non tanto nascosto, ma deve essere inaccessibile al cacciatore. Da lì è possibile, all'occorrenza, andare a mangiare quando il cacciatore non c'è e tornare in tutta sicurezza.

Il Buddha spiega che si tratta di una metafora per Māra, il cacciatore, e per i praticanti che sono invece le gazzelle. Il campo altro non è che gli oggetti dei sensi, cioè le forme, i suoni e così via fino agli oggetti mentali (idee, ricordi etc.). I monaci, e per estensione tutti i praticanti del Dharma, possono avere la meglio su Māra perché fanno come il quarto gruppo di animali, prendono rifugio in qualcosa in cui Māra non può arrivare, in qualcosa che è "ontologicamente" diverso dalla sfera di Māra. Che poi questo qualcosa sia la contemplazione *vipassanā*, che sia l'assorbimento nei *jhāna*, che sia la pratica delle quattro 'dimore divine', i *brahmanivāra* (gentilezza amorevole/amicizia,

compassione, gioia partecipe, equanimità), o che sia qualche altro fattore del risveglio o tutti insieme, saggiamente impiegati, è relativamente importante. Ma deve essere qualcosa che sta su un livello irraggiungibile da Māra.

Mi sembra un passo interessante, non parla di pratiche specifiche, non suggerisce l'applicazione di un determinato fattore dell'ottuplice sentiero o di qualche tecnica meditativa particolare. È più generale, ci invita a riflettere a monte su come porci rispetto alla sfera di Māra e ci dice che dobbiamo prendere rifugio in qualche altra cosa, che possiamo chiamare Dharma oppure Buddha Dharma Saṅgha o anche semplicemente pratica.

8

Tornando al sutta in cui Moggallāna dice di essere stato Māra in una vita precedente, nella seconda parte vengono esposti insegnamenti molto pratici che è bene vedere, anche se sinteticamente.

Fino a ora abbiamo parlato di un contrasto diretto a Māra: si presenta il male e noi prendiamo rifugio nel bene. Però il male non è necessariamente così diretto, non ci attacca sempre frontalmente, ma attraverso altre persone.

Moggallāna dice che all'epoca in cui egli era Māra il Buddha si chiamava Kakusandha. Aveva due allievi, guarda caso, uno bravissimo nella meditazione e uno eccellente nella dottrina. Successe che quello bravissimo nella meditazione, di nome Sañjīva, l'alter ego di Moggallāna qualche evo cosmico precedente, a un certo punto si assorbì così tanto in meditazione che sembrò mor-

to. Dei contadini lo videro sotto un albero e pensandolo morto decisero di bruciarlo. Ma egli non morì poiché, grazie alla forza della concentrazione, aveva acquisito dei poteri sovranaturali. I contadini se ne andarono mentre il fuoco ardeva ancora. Quando questo si spense, Sañjīva si alzò ed entrò nel villaggio per fare la questua. I contadini che lo avevano bruciato gridarono al miracolo. Stima, fiducia e supporto verso la comunità dei monaci si accrebbero notevolmente. Preoccupato della simpatia e della notorietà dei monaci, incapace di corromperne la mente, Māra si ripropose di avvelenare la mente dei paesani, a cui i monaci si rivolgevano per l'elemosina. Lo fece insinuando che i monaci, non lavorando, fossero dei parassiti, svogliati, profittatori e così via, e la gente cominciò a credere alle maldicenze. Stiamo parlando di persone spiritualmente immature, che quindi si lasciano corrompere facilmente.

L'insegnamento di Kakusandha fu: "Quando persone istigate da Māra provano avversione verso di voi, praticate le quattro 'dimore divine', i *brahmavibhāra*". Non ha importanza cosa dicano. Per difendersi dall'avversione è fruttuosa la pratica dei quattro *brahmavibhāra*.

Māra fu costretto a cambiare strategia. Iniziò a parlare benissimo dei monaci, a far sì che la gente cercasse la loro compagnia, che si creasse un contesto di compiacimento nei loro confronti. A prima vista potremmo interpretare questo come una sorta di resa di Māra. Invece no. Il suo attacco è, se vogliamo, anche più subdolo e sottile. L'insegnamento di Kakusandha ai monaci questa volta fu: "Praticate la contemplazione dell'impermanenza". La lode, il successo, ecc. a loro volta vanno visti mediante la celebre formula "questo non sono io, non è mio, non è il mio sé". Il rischio,

altrimenti, per dirla con un detto popolare, è che "l'io e il mio" (*ahaṃmama*) che erano usciti dalla porta rientrano dalla finestra, tornando sotto forma di attaccamento al compiacimento. Prima c'era l'avversione, ma avversione chiama avversione; al compiacimento invece scatta l'attaccamento. Allora è fruttuoso lavorare sui tre segni (*trilaksana*): insoddisfazione, impermanenza, insostanzialità.

9

Abbiamo detto che Māra, riconosciuto, scomparire, si fa da parte. È bene riflettere almeno brevemente su questo punto cruciale.

C'è un assunto, elaborato inizialmente in ambiente grammaticale, che ricorre spessissimo nei testi di filosofia indiani, più o meno condiviso da tutte le scuole: l'impossibilità di un agente di operare su se stesso. Per cui si dice: potrebbe un uomo salire sulle proprie spalle? Potrebbe una spada tagliare se stessa? Può un dito indicare se stesso?

E dunque possiamo chiederci: chi vede Māra, può essere Māra? Come è stato già detto, si tratta di piani ontologici diversi: Māra sta al di qua, chi vede sta al di là. Nel momento in cui contempliamo e ricontempliamo e ricontempliamo ancora il male, nelle sue varie manifestazioni piccole, piccolissime, grandi, grandissime, nel momento in cui siamo in grado di contemplarlo, noi non gli apparteniamo. Per dire la verità, non gli appartenevamo neanche prima, neppure prima che ce ne accorgessimo, ma questo scarto,

per dir così, è più evidente quando ce ne accorgiamo, quando, contemplando ciò che avviene sotto i nostri occhi, ci rendiamo conto che non apparteniamo alla realtà che stiamo contemplando.

Noi non apparteniamo al male e il male non ci appartiene, sia perché vediamo il male, sia perché, come abbiamo detto prima, prendiamo rifugio in qualcosa che non è condizionato o addirittura, nel caso di un liberato, al momento della morte usciamo dal condizionato: ergo, la nostra natura è incondizionata. Il male, come detto prima, appartiene alla sfera delle facoltà di senso.

E come leggevamo prima, il Buddha concede a Māra la proprietà sulla vista, sull'udito, e così via, ma gli dice che egli non si identifica con tutto questo. Prende rifugio in un'altra dimensione, in un'altra realtà, come le gazzelle che prendono rifugio in un punto inaccessibile al cacciatore.

Può essere utile pensare a Māra come a un neonato che cerca in continuazione la mamma, un neonato affamato che cerca la mamma per la poppata. La mamma di Māra è l'ignoranza, *avijjā*.

Abbiamo visto che le figlie di Māra più o meno ruotano tutte intorno ad attaccamento e avversione. Non si menziona l'ignoranza, però tutti sappiamo, l'abbiamo sentito o letto tante volte, ci abbiamo riflettuto e l'abbiamo verificato, che attaccamento e avversione non nascono a caso e non sono autogeniti, *svayambhū*, vengono prodotti dall'ignoranza.

Māra funziona finché c'è l'ignoranza che lo nutre. Finché c'è questa può attecchire, manifestarsi e svilupparsi, ma se l'ignoranza non c'è, Māra scompare, privo com'è di nutrimento.

Stando a quello che sembra di capire, la visione buddhista, e non solo buddhista, è che il bene non è riducibile dal male. Più tardi nel buddhismo si parlerà di mente del Buddha che non può essere annullata da alcunché, tutt'al più può essere nascosta o coperta e scomparire alla vista, non diversamente dalla scintilla di Dio che, secondo altre tradizioni, è in ciascuno di noi e non dipende dal nostro essere buoni o cattivi; c'è sempre ed è sempre accesa. La natura del Buddha non è un premio. Il bene non è un premio. La disposizione naturale al bene non è un premio. Possiamo non accorgercene, possiamo non saperlo, ma non è un premio. Questo almeno mi sembra nella prospettiva religiosa, anche buddhista, sebbene ovviamente venga detto in maniera esplicita solo a partire da un certo momento nelle tradizioni buddhiste. Nel canone, come sappiamo, c'è più reticenza su questo argomento e le affermazioni in proposito sono più sfumate.

Recentemente, camminando per le vie di Napoli constatavo quanto fosse bella. È una città straordinaria: effervescenza d'arte, colori e umanità uniti a una posizione naturale che hanno pochi paralleli al mondo. Allora ho cominciato a riflettere sull'importanza di esporsi al bello, poi di esporsi al bene, che sono connessi al buono. E quindi ho riflettuto, per una serie di passaggi, sull'importanza fondamentale – il primo passo direi – di esporsi frequentemente al bene e al buono che sono in noi. E poi vederlo negli altri, nelle cose, nella natura. Ma anzitutto valorizzare quello che è in noi. Mi veniva da pensare alle gocce delle strofe iniziali, che scivolano una dopo l'altra. Se c'è frequente esposizione al bene la speranza non viene mai meno,

tutto è guadagnato. A Forcella, uno dei rioni più tristemente famosi di Napoli, hanno appena dipinto su un muro di un palazzo un immenso San Gennaro, un dipinto moderno, ma con una tecnica che ricorda vagamente il non lontano Caravaggio di via dei Tribunali. E ho capito che la violenza e il degrado non potranno mai prevalere.

Non diversamente dalla frequente esposizione al male, che genera disprezzo, la frequente esposizione al bene (al buono e al bello, che ne sono l'espressione visibile) genera apprezzamento. Quella genera sfiducia, questa genera fiducia. Però c'è una differenza, e cioè che il disprezzo finisce per disprezzare anche se stesso e, quando ciò avviene, può cominciare qualcosa di nuovo. La frequente esposizione al buono e al bello crea una predisposizione, aiuta gli animi a rivolgersi al bene, a cercarlo: è una forma di assuefazione positiva. Il bello e il buono si fanno strada nell'animo, esattamente come il brutto e il cattivo. E come il brutto e il cattivo generano sfiducia, il bello e il buono generano fiducia, inducono a migliorarsi. In più producono il rispetto: il rispetto verso loro stessi. Il brutto e il cattivo generano disprezzo anche verso loro stessi e in questo c'è il germe del loro stesso superamento.

Il disprezzo che il male, fatalmente, prova finanche verso sé è il segno del suo limite. Il bene è più grande; con un termine preso a prestito dalla logica indiana potremmo dire che pervade (*vyāp*) il male. Continua ad esserci anche in presenza del male e mentre questo, per i motivi che dicevamo, è misurabile e ha limiti, il bene è invece illimitato. Il male è potente ma, mi viene da dire con una specie di provocazione, il bene è prepotente. Non dobbiamo sottovalutare la forza del bene.

C'è una bella storia che leggiamo in un Purāṇa medievale, un testo non buddhista, ma sempre indiano, in cui a un certo punto si parla di un tizio, di nome Ajāmila, che aveva un figlio di nome Nārāyana. Nārāyana è anche uno dei nomi di Viṣṇu. Ebbene, questo tizio era una persona molto malvagia. Sul punto di morire chiama il figlio: "Nārāyana!" Questi non fa a tempo ad arrivare che lui muore. Sono presenti gli emissari del dio della morte, Yama. Vogliono portare via l'anima di Ajāmila, però arrivano pure gli emissari di Viṣṇu e glielo impediscono adducendo il fatto che egli aveva pronunciato il nome di Dio. Si apre un dibattito e alla fine la spuntano gli emissari di Viṣṇu, perché "l'impiego del nome di Viṣṇu, sia pure per indicare un altro, per scherzo, per interiezione, o addirittura per offesa, comporta la distruzione senza residuo di ogni male".¹⁴

Con ciò non voglio dire che sia tutto facile. Il canone non abbonderebbe di insegnamenti sul retto sforzo, che sono numericamente superiori a quelli su tanti altri argomenti. Ciò che secondo me ci vogliono insegnare queste storie è che non siamo soli nel nostro lavoro. Tutto ciò emerge più chiaramente nei testi del Mahāyāna, dove è più evidente l'accento sul tema della compartecipazione del Bene all'impegno di ciascuno. Ma amo pensare che ciò sia implicito anche nella tradizione antica. Non siamo soli in questo lavoro: i frutti arrivano, il guadagno è assicurato ed è facilmente superiore a quello che avremmo immaginato.

Passiamo a vedere un brano dal Milindapañha, un testo che riporta un dialogo tra un re greco, della Battriana, Milinda, e un monaco buddhista che si chiamava Nāgasena. È un dialogo molto interessante, diviso in quattro parti. Nella seconda ci sono forse le cose più utili dal punto di vista della pratica. Il brano si intitola Predominanza del bene. Milinda chiede e Nāgasena risponde.¹⁵

Il re disse: “Venerabile Nāgasena, cos’è più rilevante? Il bene (*puñña*) o il male (*pāpa*)?”

“Il bene è più rilevante, oh re. A confronto il male è irrilevante.”

“In che modo?”

“Oh re, facendo il male, insorgono i rimorsi. E si dice [a se stessi]: ‘Ho compiuto un’azione malvagia’. Già questo impedisce al male di accrescersi. Ovviamente, oh re, compiendo il bene non si hanno rimorsi. Per chi non ha rimorsi nasce la serenità. Per chi gode della serenità nasce la gioia. In chi gioisce il corpo diviene impassibile. E quando il corpo è impassibile si sperimenta una felicità ancora più profonda. La mente di una persona felice è concentrata e chi è concentrato comprende le cose così come sono.”

Quest’ultima espressione ricorre moltissime volte nel canone: “...conosce le cose secondo vera realtà” (*yathābhūtaṃ pajānāti*). E quindi vuol dire che non le considera come proprie, come il proprio io, come il proprio sé. Le conosce nella loro semplicità, come cose che nascono, durano e muoiono. In virtù di questa disidentificazione il bene si accresce e si accrescono apprezzamento, condivisione e felicità.

“Un uomo che avesse subito il taglio delle mani e dei piedi [vale a dire un criminale o un assassino] già solo offrendo un mazzo di fiori di

loto al Beato non andrebbe nel purgatorio per novantuno eoni. È per questa ragione che io dico che il bene è più rilevante e a confronto il male è irrilevante.

“Molto bene. Nāgasena, mi avete convinto”.

Questo brano mi piace perché descrive una progressione positiva di accrescimento del bene legato al concetto di felicità. E parla di grandi risultati anche da una piccola azione, anche per un grande peccatore come un assassino.

Anche il passo successivo è interessante,¹⁶ quasi paradossale, poiché, stando a numerosi testi canonici, sappiamo che secondo il buddhismo un’azione negativa, nociva, ma compiuta inconsapevolmente, senza volerlo, non è portatrice di demerito karmico.

La domanda del re è: “È peggio fare il male sapendolo o fare il male non sapendolo?” Stando al canone, ci aspetteremmo che la risposta sia: “No, non sapendolo è molto meglio che sapendolo”. Invece Nāgasena, sorprendentemente, dice che è molto meglio fare del male sapendolo e aggiunge che è così perché in tal modo si riducono al minimo i danni. Facciamo un esempio banalissimo. Ho la casa infestata da formiche. Le devo debellare. Certo uccidere formiche è un’azione nociva. In un certo senso sarebbe karmicamente negativa. Ci sarà un modo per farlo in maniera più distruttiva, per così dire più cattiva, e ci sarà un modo in cui si cerca di farlo riducendo al minimo il danno. Penso che sia questo il senso del brano. Qui si sta dicendo che se proprio bisogna fare qualcosa di doloroso, come impartire una punizione, eliminare dei parassiti, ecc., farlo consapevoli del dolore che viene procurato ci consente di ridurre al minimo i danni.

12.

Stavo a cena con un amico di Milano. A un certo punto mi disse: “Sto facendo un’indagine. Cos’è secondo te la cattiveria? Quand’è che una persona si può dire veramente cattiva?”

Vi riporto l’esito delle nostre riflessioni. Lui proseguì dicendo: “Qualcuno mi ha detto che la persona veramente cattiva è quella che gode della sofferenza altrui, specialmente quando non l’ha causata in prima persona.” Varie persone che aveva consultato prima erano arrivate a questa conclusione. Non che lui la condividesse, me la riportava come punto di partenza.

Convenimmo che da un punto di vista assoluto la categoria della cattiveria è inconcepibile. Esiste solo come espressione di un disagio. Dal punto di vista relativo, in accordo con l’esperienza comune e con le convenzioni linguistiche che la rappresentano, possiamo definire cattivi un’ampia gamma di comportamenti, dal semplice creare ostacoli al godere appunto della sofferenza altrui, specie se non la si è procurata in prima persona.

Se è vero quello che abbiamo detto finora, che il male non appartiene ontologicamente alla sfera dell’assoluto, semmai a quella del relativo, il disagio fondamentale è sempre e soltanto un bisogno di amore frustrato, più precisamente la paura di essere esclusi dall’amore per non esserne all’altezza. Alla base dei comportamenti cattivi c’è sempre, paradossalmente, l’opposto della cattiveria: la ricerca del bene, un bisogno di amore frustrato, non essere amati o la paura di non essere amati, sentirsi indegni dell’amore, una forma profonda e radicale di insicurezza data dall’errata percezione di noi stessi e della nostra vera natura.

Il bisogno di bene, profondamente radicato in noi, può

trasformarsi in un “pozzo senza fondo”. Se puntiamo il fuoco delle nostre lenti sul bisogno che abbiamo di amore, ci rendiamo conto che questo bisogno non verrà mai soddisfatto, non ci basterà mai. Ed è ovvio, se ci pensiamo, il perché sia così. Non ci basterà mai perché è l’infinità del bene stesso (solo il male, abbiamo detto, è misurabile), la sua inafferrabilità, a determinarne l’insoddisfazione. E lo scarto con la nostra finitezza ci spaventa e ci opprime. Vorremmo possedere questo bene infinito, ma sappiamo di non poterlo fare.

Prima dicevamo che il male è descrivibile, quanto meno è possibile identificarlo in qualcosa, ha una sua sfera. C’è anche una formula che esprime la sua identificazione: “questo è mio, questo sono io, questo è il mio sé”. Finché ci sono un questo e un quello, il male può essere descritto. Il bene, invece, come dicono i testi indiani, è *avānmanasagocara*, al di là delle parole e della mente. Di nuovo, è l’infinità del bene che crea questa voragine in un certo senso. Volerla colmare è una lotta impari. Sarà sempre un desiderio frustrato.

Una prospettiva diversa ci si può aprire quando ci proponiamo di “dare” amore e non di “prendere” amore. Noi come fonte. È un’inversione radicale, simile a quella di cui parla David Steindl-Rast, secondo cui non è la felicità la condizione per essere grati, ma la gratitudine (*gratefulness*) che genera la felicità (*happiness*).¹⁷ Grati per quello che abbiamo, lo condividiamo. Qualcuno potrebbe obiettare dicendo di non avere niente o di non avere abbastanza, ma questo cozza con il fatto che siamo nati come esseri umani e che quindi, come ricorda a varie riprese nel Bodhicaryāvatāra il celebre maestro Śāntideva dell’ottavo secolo, abbiamo già ottenuto la ricchezza più grande.

C'è un'altra prospettiva, ancora più alta, ed è quella dell'abbandono: non come ricettacolo, non come fonte, ma semplicemente come veicolo, un canale in cui il flusso del bene può muoversi in entrata e in uscita. Concepirci come fonte del bene è indubbiamente un passo avanti: non siamo più quelli che devono avere, ma quelli che possono dare. Ma c'è poi un'ulteriore prospettiva, ovvero l'abbandono fiducioso: né come ricettacolo, né come fonte, ma come veicolo. Amore in entrata/amore in uscita. In un certo senso non dobbiamo fare molto, tranne che mantenere aperto questo canale, bello pulito, in modo che il bene possa entrare e uscire liberamente.

NOTE

1. Il presente scritto è la versione rivista di un discorso tenuto durante un intensivo di studio e pratica presso la sede dell'A.Me.Co. a Roma il 13 dicembre 2014. Ringrazio Susanna Simotti Rocchi per avermi fornito la trascrizione del discorso. Alcuni tratti del parlato sono stati intenzionalmente mantenuti.
2. Stt. 121-122. Cit. con lievi modifiche da R. Gnoli (a cura di), *La Rivelazione del Buddha. Volume primo. I testi antichi*, traduzioni e commento a cura di C. Cicuzza, R. Gnoli e F. Sferra, I Meridiani Classici dello Spirito, Mondadori, Milano 2001, pp. 526-527.
3. La lista completa, che si legge ad esempio in Dhammasaṅgānī 1229 sgg., Vibhaṅga 12 e Visuddhimagga 22.49.65, prosegue con "orgoglio" (māna), "visioni erronee" (micchādītthi), "dubbio" (vicikicchā), "torpore" (thīna), "eccitazione" (uddhacca), "mancanza di ritegno/vergogna" (ahirika), "agire senza pensare alle conseguenze" (anottappa).
4. Esistono anche usi più specifici del termine skandhamāra. Ad esempio, nello Śūraṅgamasamādhisūtra si dice che ciascuno dei cinque

aggregati (forma, sensazione, etc.) è associato con dieci skandhamāra, che rappresentano dieci modi sbagliati di praticare l'assorbimento meditativo (samādhi).

5. Su questi due termini si veda P. Harvey, *An Introduction to Buddhist Ethics. Foundations, Values and Issues*, Cambridge University Press, Cambridge 2000, p. 18.
6. Per alcune riflessioni sul tema del male nelle concezioni tradizionali indiane rimando a S. Piano, *Sanātana dharma. Un incontro con l'induismo*, San Paolo, Torino 1996, pp. 202-215.
7. Si vedano ad es. Buddhacarita cap. 13 e Lalitavistara cap. 21. Per ulteriori approfondimenti sul tema, si veda A.W.P. Gurugè, "The Buddha's encounters with Māra, the Tempter: their representation in literature and art", *Indologica Taurinensia* 17-18 (1991-1992): 183-208; Kinnard, J.N. "Māra", in R.E. Buswell, Jr. (ed.), *Encyclopedia of Buddhism*, New York etc., 2004, vol. 2, pp. 512-513.
8. Si vedano ad esempio Dīgha Nikāya 16.3.1 sgg. e Saṃyutta Nikāya 51.10.
9. Cfr. Majjhima Nikāya 72, trad. in *La rivelazione del Buddha*, op. cit., pp. 209-215.
10. Si veda, ad esempio, Saṃyutta Nikāya 4.23.
11. Saṃyutta Nikāya 35.65.
12. Kassakasutta, Saṃyutta Nikāya 1.4.2.9, cit. con lievi modifiche da *La rivelazione del Buddha*, op. cit., pp. 407-409.
13. Si vedano anche Majjhima Nikāya 49 e Saṃyutta Nikāya 4 e 5.
14. Bhāgavatapurāṇa 6.1.21 e sgg. Si veda la trad. di A. Pelissero in F. Sferra (a cura di) *Hinduismo antico. Dalle origini vediche ai Purāṇa*, I Meridiani, Classici dello Spirito, Mondadori, Milano 2010, pp. 1229 e sgg.
15. Il passo che segue è citato con alcune modifiche da *La rivelazione del Buddha*, op. cit., pp. 184-185.
16. Cfr. *La rivelazione del Buddha*, op. cit. pp. 185-186.
17. Si veda il bel discorso che il monaco benedettino ha tenuto per la TED. La registrazione è online all'indirizzo:
https://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful?language=it