

Gautama Siddhartha Buddha

Buddismo - Il Sutra del Cuore - Il
Dhammapada – I primi sutta del **Dīgha**
Nikāya

PREFAZIONE

all'opera

Gautama Siddhartha Buddha

Buddismo – Il Sutra del Cuore – Il Dhammapada

a cura di Sebastiano Vottari

I. La parola che attraversa i millenni

Vi sono testi che non appartengono al tempo in cui furono concepiti, né alla lingua in cui furono pronunciati per la prima volta, né alla civiltà che li vide nascere. Sono testi che si collocano in una dimensione diversa da quella della letteratura ordinaria, perché la loro ragion d'essere non risiede nell'eleganza della forma — per quanto essa sia talvolta stupefacente — ma nella capacità di parlare direttamente alla condizione umana in quanto tale, senza distinzione di epoca, di latitudine, di cultura o di credo. Il lettore che si accinge ad aprire questo volume ha tra le mani una raccolta di tali testi: parole pronunciate o attribuite a Siddhartha Gautama, il Buddha storico, l'Illuminato, il Risvegliato, colui che nella tradizione indiana è chiamato Śākyamuni, il saggio del clan degli Śākya, e che la memoria dell'umanità ha custodito per oltre venticinque secoli come una delle voci più profonde e più luminose mai risuonate sulla terra.

Questa raccolta riunisce tre pilastri della letteratura buddhista: il Sutra del Cuore, gemma della tradizione Mahāyāna e forse il testo sacro più breve e insieme più denso che sia mai stato composto; il Dhammapada, la raccolta dei “versi della legge” che costituisce il cuore etico e poetico del canone pāli e che da secoli è considerata la porta d'ingresso ideale al pensiero del Buddha; e infine una selezione dei primi nove discorsi del Dīgha Nikāya, i cosiddetti “Discorsi Lunghi” del Sutta Piṭaka, che rappresentano alcuni dei momenti più articolati,

filosoficamente arditi e narrativamente avvincenti dell'intero canone. La decisione di riunire questi tre corpi testuali in un unico volume non è casuale né meramente antologica: essa risponde a un'intenzione precisa, che è quella di offrire al lettore una visione simultaneamente ampia e profonda dell'insegnamento buddhista, capace di attraversarne le diverse stratificazioni storiche, dottrinali e stilistiche senza ridurle a un riassunto né annegarle in un apparato accademico inaccessibile.



II. L'uomo che divenne il Buddha: contesto storico e spirituale

Per comprendere appieno la portata dei testi raccolti in questo volume, è necessario gettare almeno uno sguardo sul mondo dal quale essi emersero. L'India del VI-V secolo avanti l'era comune — l'epoca in cui Siddhartha Gautama visse e insegnò — era un calderone ribollente di fermento spirituale, filosofico e sociale. La civiltà vedica, con i suoi rituali sacrificali elaboratissimi, la sua struttura castale rigida e il suo pantheon di divinità cosmiche, stava attraversando una profonda crisi interna. Le Upaniṣad, i testi speculativi composti ai margini della tradizione brahmanica, avevano già cominciato a spostare il baricentro della ricerca spirituale dall'esteriorità del rituale all'interiorità della meditazione, dall'invocazione degli dèi alla ricerca dell'Ātman, il sé universale. Ma accanto a questa

corrente riformista interna al brahmanesimo, fioriva un'intera galassia di movimenti eterodossi — i cosiddetti śramaṇa, gli “asceti erranti” — che contestavano radicalmente l'autorità dei Veda, il monopolio sacerdotale dei brahmani e le gerarchie sociali fondate sulla nascita.

In questo universo di ricerca e di contestazione nacque Siddhartha Gautama, tradizionalmente datato tra il 563 e il 483 a.C., sebbene la cronologia resti oggetto di dibattito tra gli studiosi. La sua biografia, come ci è stata tramandata dalla tradizione, mescola elementi storici e leggendari in un intreccio che non è sempre facile — né forse necessario — districare. Figlio del capo del clan degli Śākya, nella regione dell'attuale confine tra India e Nepal, il giovane Siddhartha crebbe nel lusso e nella protezione, circondato da ogni agio materiale, fino al giorno in cui, secondo la tradizione, si imbatté in quattro scene che cambiarono per sempre la direzione della sua esistenza: un vecchio, un malato, un cadavere e un asceta errante. Queste quattro figure incarnavano le domande fondamentali che ogni essere umano, prima o poi, è costretto ad affrontare: perché invecchiamo? Perché soffriamo? Perché moriamo? E c'è una via d'uscita da tutto questo?

La “Grande Rinuncia” — l'abbandono della vita principesca e la scelta della vita ascetica errante — fu la risposta di Siddhartha a queste domande. Per sei anni, secondo la tradizione, egli praticò le discipline più rigorose, studiò sotto i maestri più reputati dell'epoca, spinse il corpo e la mente ai

limiti della resistenza, sperimentando sia l'estremo dell'austerità sia l'estremo della concentrazione meditativa, senza trovare in nessuno dei due la risposta definitiva che cercava. Fu solo quando abbandonò entrambi gli estremi, sedendosi sotto l'albero della bodhi a Bodh Gayā con la ferma determinazione di non alzarsi fino a quando non avesse compreso la verità, che raggiunse il Risveglio — la bodhi — divenendo il Buddha, l'Illuminato, il Tathāgata, “colui che è giunto così”.

Questo percorso non è un semplice aneddoto biografico: è il paradigma stesso dell'insegnamento buddhista. La “via di mezzo” — il *majjhimā paṭipadā* — tra l'indulgenza sensuale e l'autoafflizione ascetica non è un compromesso tiepido ma una scoperta radicale: la sofferenza non si supera né inseguendo il piacere né fuggendo dal corpo, ma comprendendo la natura stessa della mente e dei fenomeni. E questa comprensione non è un'acquisizione intellettuale, un concetto da memorizzare, ma un'esperienza diretta, una trasformazione della coscienza che cambia irreversibilmente il rapporto dell'individuo con se stesso e con il mondo. Tutti i testi raccolti in questo volume, dalle negazioni vertiginose del Sutra del Cuore ai versi cristallini del Dhammapada, dalle analisi sistematiche del Brahmajāla Sutta alle similitudini folgoranti del Poṭṭhapāda Sutta, sono espressioni diverse di questa unica scoperta, declinata in forme e registri diversi a seconda dell'uditorio, del contesto e della questione affrontata, ma sempre fedele al suo nucleo incandescente: la cessazione della sofferenza è possibile, e la via che vi conduce è percorribile da chiunque.

III. Il Sutra del Cuore: il vuoto che illumina

Il Prajñāpāramitā Hṛdaya Sūtra — il Sutra del Cuore della Perfezione della Saggezza — occupa, nell'economia di questo volume, poche pagine; eppure la sua brevità è ingannevole come la superficie liscia di un oceano sotto la quale si celano abissi incommensurabili. In appena quattordici strofe, questo testo compendia l'intera dottrina della vacuità — la śūnyatā — che è il fondamento metafisico della tradizione Mahāyāna e uno dei concetti più rivoluzionari e più fraintesi della storia del pensiero umano. Quando il bodhisattva Avalokiteśvara dichiara che “la forma è vuoto e il vuoto è forma”, egli non sta proponendo un paradosso retorico né un gioco linguistico: sta indicando, con la precisione di un chirurgo che incide esattamente dove è necessario, la natura ultima della realtà, che non è né il pieno sostanziale postulato dal realismo ingenuo né il nulla assoluto temuto dal nichilismo, ma un'interdipendenza radicale di tutti i fenomeni, priva di fondamento autonomo, eppure capace di manifestarsi in tutta la ricchezza dell'esperienza.

Il lettore che si avvicina per la prima volta a questo testo potrebbe restare disorientato dalla sua densità, dalla sua apparente cripticità, dal suo procedere per negazioni successive che sembrano togliere il terreno sotto i piedi senza offrire alcun appiglio. Ma è precisamente in questa vertigine che risiede la

potenza trasformativa del Sutra del Cuore: esso non vuole fornire una nuova dottrina da credere, un nuovo sistema da memorizzare, ma vuole liberare la mente da ogni dottrina e da ogni sistema, conducendola a quello spazio aperto e luminoso che i maestri chiamano *prajñā*, saggezza trascendente, la quale non è un contenuto del pensiero ma il modo stesso in cui il pensiero si dissolve nella comprensione diretta. Il mantra finale — “Gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā” — non è una formula magica ma un grido di giubilo: “Andato, andato, andato oltre, completamente andato oltre: risveglio!” È l’esclamazione di chi ha attraversato l’oceano della confusione e ha toccato l’altra riva, scoprendo che l’altra riva non era mai stata separata da questa.

Non va dimenticato, peraltro, che il Sutra del Cuore si iscrive nella vastissima letteratura della *Prajñāpāramitā*, la “Perfezione della Saggezza”, che comprende testi di lunghezza enormemente variabile, dal monumentale *Prajñāpāramitā Sūtra* in centomila versi fino, appunto, a questo brevissimo compendio. La tradizione narra che questi testi furono custoditi dai *nāga*, le divinità serpentine del sottosuolo, finché *Nāgārjuna*, il grande filosofo del II secolo d.C., non li riportò alla luce. Al di là della leggenda, ciò che è certo è che la dottrina della vacuità, nella sua formulazione matura, rappresenta uno degli sviluppi più audaci e fecondi del pensiero buddhista, uno sviluppo che ha influenzato non soltanto la filosofia e la meditazione, ma anche l’arte, la poesia e l’estetica di intere civiltà, dal Tibet alla Cina, dalla Corea al Giappone. Il lettore

che si accosti a questo testo, dunque, non sta leggendo un documento archeologico: sta entrando in un campo di forza vivo, ancora pulsante, che attraversa il presente come attraversa il passato.



IV. Il Dhammapada: la via dei versi immortali

Se il Sutra del Cuore è un diamante concentrato in un punto di luce abbagliante, il Dhammapada è un giardino vastissimo in cui ogni fiore è un insegnamento, ogni sentiero una meditazione, ogni ombra un monito. I suoi quattrocentoventitré versi, distribuiti in ventisei capitoli tematici — dalle “Coppie” iniziali fino alla grandiosa sezione conclusiva dedicata al brahmano — costituiscono l’opera più amata, più tradotta e più citata dell’intero buddhismo Theravāda. E ciò non avviene per caso: il Dhammapada possiede una qualità che solo i capolavori assoluti della letteratura universale condividono, ovvero la capacità di essere contemporaneamente semplice e profondo, accessibile e inesauribile, immediato nella comprensione e infinito nella meditazione.

I suoi versi si aprono con una delle affermazioni più celebri dell’intera letteratura religiosa mondiale: “Tutte le cose sono precedute dalla mente, hanno la mente come guida, sono fatte di mente.” In questa sola frase è condensata un’intera psicologia,

un'intera etica e un'intera metafisica. La mente è il punto di partenza e il punto di arrivo: è da essa che sorgono il dolore e la felicità, la schiavitù e la liberazione, l'oscurità e la luce. Il Dhammapada non è un trattato astratto: è un manuale per la vita quotidiana, un compagno di viaggio che parla con la voce pacata ma ferma del maestro che ha percorso fino in fondo la via e ora la indica agli altri, senza costrizioni, senza minacce, senza promesse sovranaturali, ma con la serena certezza di chi ha visto.

Le immagini del Dhammapada appartengono a un mondo antico — il mandriano che conta le vacche, la pioggia che entra nella casa mal coperta, l'ape che raccoglie il nettare senza danneggiare il fiore, l'elefante che sopporta la freccia sul campo di battaglia — eppure parlano con una freschezza che il tempo non ha scalfito. È la freschezza della verità osservata direttamente, senza la mediazione di sistemi teologici o speculazioni metafisiche: la sofferenza esiste, ha una causa, ha una cessazione, e c'è una via che conduce a quella cessazione. Tutto il Dhammapada ruota intorno a questo nucleo incandescente, declinandolo in mille sfumature — la vigilanza e la negligenza, la saggezza e la stoltezza, la pazienza e l'ira, il distacco e l'attaccamento — con una ricchezza di prospettive che non stanca mai il lettore, perché ogni verso è un piccolo specchio in cui egli può riconoscere se stesso.

Particolarmente toccanti sono i capitoli dedicati alla vecchiaia e alla morte, in cui il Buddha parla con una franchezza

che non ha nulla di morboso né di disperato, ma che possiede la lucidità cristallina di chi ha guardato in faccia l'impermanenza senza distogliere lo sguardo. "Perché ridere, perché gioire, quando il mondo brucia sempre?" non è un invito al cinismo ma alla consapevolezza: solo chi comprende la fragilità di tutto ciò che è condizionato può smettere di aggrapparsi e trovare quella pace che non dipende dalle circostanze. E il celeberrimo verso "Costruttore della casa, ti ho visto! Non costruirai più questa casa" risuona come il grido trionfale di chi ha finalmente smascherato il meccanismo che genera la sofferenza, scoprendo che esso non ha altra sostanza se non l'illusione stessa.

Non meno significativa è l'architettura complessiva del Dhammapada, che procede con un ordine tutt'altro che casuale. I primi capitoli stabiliscono il fondamento: la mente come origine di tutto, la vigilanza come condizione necessaria, la disciplina mentale come strumento. I capitoli centrali esplorano le qualità del saggio, del monaco, dell'arahant — colui che ha raggiunto la meta — contrapponendole a quelle dello stolto, dell'iracondo, dell'attaccato. I capitoli finali si elevano verso le vette della dottrina: il sentiero ottuplice, la sete come radice del dolore, e infine la figura del brahmano, inteso non come membro di una casta ma come colui che ha raggiunto la purezza interiore attraverso la pratica e la realizzazione, indipendentemente dalla nascita. Questa progressione non è didascalica ma organica, come la crescita di un albero che dalle radici sale al tronco e dal tronco si ramifica verso il cielo.

V. I primi nove Discorsi Lunghi: l'architettura del pensiero buddhista

La terza e più ampia sezione di questo volume è dedicata ai primi nove sutta del Dīgha Nikāya, la raccolta dei Discorsi Lunghi che costituisce la prima delle cinque divisioni del Sutta Piṭaka, la “Cesta dei Discorsi” del canone pāli. Si tratta di testi di grande impegno, sia per l'estensione sia per la complessità filosofica.

Il Brahmajāla Sutta, che apre la raccolta, è un'opera colossale nella quale il Buddha esamina e decostruisce sistematicamente sessantadue visioni filosofiche — dall'eternalismo all'annichilazionismo, dal finitismo all'infinitismo, dalle dottrine della percezione dopo la morte a quelle del nibbāna nel qui e ora — mostrando come ciascuna di esse sorga da condizioni specifiche e come ciascuna, per quanto sofisticata, resti prigioniera di un attaccamento alle vedute che impedisce la vera liberazione. L'immagine della “rete di Brahmā” da cui prende il nome il sutta è potente e memorabile: tutte le opinioni metafisiche che gli esseri possono concepire sono come pesci che si dibattono in una rete; per quanto si agitano, per quanto diversi siano l'uno dall'altro, nessuno di essi riesce a sfuggire alla rete, perché la rete stessa è l'attaccamento alle vedute in quanto tali. Questa lezione conserva una

straordinaria attualità in un'epoca come la nostra, dominata dalle guerre ideologiche e dal fanatismo delle certezze.

Il Sāmaññaphala Sutta, secondo discorso, offre una visione panoramica dei frutti della vita contemplativa, elencando con stupefacente sistematicità le tappe del cammino meditativo — dalla rinuncia alla disciplina morale, dalla sorveglianza dei sensi alla serenità interiore, dai quattro jhāna alle conoscenze superiori, fino alla distruzione degli āsava e alla realizzazione del nibbāna. Il contesto narrativo è di straordinaria forza drammatica: il re Ajātasattu, tormentato dal rimorso per aver ucciso il proprio padre, cerca dal Buddha una risposta alla domanda sui benefici visibili della vita spirituale, e il Buddha gli risponde con un'esposizione che è insieme un trattato di psicologia contemplativa e un'opera d'arte narrativa. La grandezza di questo discorso risiede nella sua capacità di rendere tangibili, quasi fisicamente percepibili, esperienze che per loro natura trascendono il linguaggio ordinario: le similitudini dell'acqua, del lago, del loto, della lampada accompagnano il lettore attraverso stati di coscienza sempre più sottili con una grazia che nessun trattato astratto potrebbe eguagliare.

I sutta successivi — l'Ambaṭṭha Sutta sulla questione delle caste, il Soṇadaṇḍa Sutta sulle qualità del vero brahmano, il Kūṭadanta Sutta sul sacrificio senza violenza, il Mahāli Sutta sulle percezioni divine, il Jāliya Sutta sulla relazione tra anima e corpo, il Mahāsīhanāda Sutta sul “grande ruggito del leone” e infine il Poṭṭhapāda Sutta sulla natura della percezione e del sé

— compongono un mosaico di straordinaria ricchezza, nel quale il lettore può esplorare praticamente ogni aspetto fondamentale del pensiero buddhista: la critica delle distinzioni sociali basate sulla nascita, la ridefinizione radicale del concetto di nobiltà e di purezza, il rifiuto del ritualismo e del sacrificio cruento, l'analisi fenomenologica degli stati di coscienza, la decostruzione del concetto di sé e il rapporto tra linguaggio e realtà.

L'ultimo di questi nove discorsi, il *Paṭṭhapāda Sutta*, merita una menzione particolare, poiché esso culmina in una delle formulazioni più alte della filosofia buddhista antica: “Questi sono convenzioni del mondo, linguaggi del mondo, espressioni del mondo, designazioni del mondo, che il Tathāgata usa senza afferrarvisi.” In questa frase è racchiusa un'intera filosofia del linguaggio, una consapevolezza della natura convenzionale delle categorie con cui nominiamo il reale che anticipa di millenni le riflessioni della filosofia occidentale moderna. Il Buddha non pretende di abolire il linguaggio, non propone un misticismo del silenzio assoluto: egli usa le parole del mondo — “sé”, “persona”, “io”, “tu” — ma senza credere che esse indichino realtà sostanziali, senza aggrapparsi ad esse come se fossero specchi fedeli dell'essere. E la celebre similitudine delle trasformazioni del latte — dal latte al latte cagliato, dal burro al burro chiarificato — mostra con un'immagine di disarmante semplicità come le diverse “acquisizioni del sé” non siano entità separate in lotta per la realtà, ma stati successivi di un processo in continuo divenire.

VI. Il cuore dottrinale: le Quattro Nobili Verità e il Nobile Ottuplice Sentiero

A chi si accosti per la prima volta all'insegnamento del Buddha attraverso i testi qui raccolti, può essere utile avere presente lo scheletro dottrinale che li attraversa tutti, anche quando non è esplicitamente enunciato. Questo scheletro è costituito dalle Quattro Nobili Verità — il primo insegnamento che il Buddha diede dopo il Risveglio, nel Parco dei Cervi a Sārnāth — e dal Nobile Ottuplice Sentiero, che della quarta verità è il contenuto pratico. Le Quattro Nobili Verità non sono articoli di fede da accettare passivamente, ma diagnosi e terapia di quella condizione universale che il Buddha chiama *dukkha*: la sofferenza, l'insoddisfazione, il disagio profondo che pervade l'esistenza condizionata.

La prima verità — la verità del *dukkha* — constata con lucidità spietata ma non disperata che la sofferenza è una componente intrinseca dell'esperienza umana: nascita, vecchiaia, malattia e morte sono sofferenza; essere uniti a ciò che non si ama è sofferenza; essere separati da ciò che si ama è sofferenza; non ottenere ciò che si desidera è sofferenza. Questa constatazione non è pessimismo — come troppo spesso è stata fraintesa in Occidente — ma realismo: è il primo passo di ogni vera guarigione, che consiste nel guardare in faccia la malattia

senza nascondersela. La seconda verità identifica la causa del dukkha nella taṇhā, la “sete”, il desiderio compulsivo che si manifesta in tre forme: sete di piacere, sete di esistenza e sete di non-esistenza. La terza verità proclama che la cessazione del dukkha è possibile: là dove la sete si estingue, la sofferenza cessa. E la quarta verità indica la via che conduce a tale cessazione: il Nobile Ottuplice Sentiero, articolato in retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retto modo di vivere, retto sforzo, retta consapevolezza e retta concentrazione.

Il lettore ritroverà questi temi in ogni pagina di questo volume. Nel Dhammapada, essi risuonano in versi come “Non c’è fuoco come la passione, non c’è presa come l’odio, non c’è rete come l’illusione” e “Tra i sentieri, il migliore è l’ottuplice; tra le verità, le quattro”. Nei Discorsi Lunghi, essi si dispiegano in analisi vaste e articolate, come la progressione contemplativa del Sāmaññaphala Sutta o la decostruzione delle sessantadue vedute del Brahmajāla Sutta. Nel Sutra del Cuore, essi vengono simultaneamente affermati e trascesi nella vertiginosa formula “non vi è sofferenza, né origine della sofferenza, né cessazione, né sentiero” — che non nega le Quattro Nobili Verità ma le supera mostrando che anch’esse, in quanto concetti, sono vuote di esistenza intrinseca. È precisamente in questa capacità di guardare lo stesso nucleo dottrinale da prospettive diverse, a volte apparentemente contraddittorie, che risiede la ricchezza inesauribile del pensiero buddhista, e questo volume ha il merito di renderla visibile al lettore nella sua interezza.

VII. Anāṭta: la dottrina del non-sé e le sue implicazioni

Tra tutti i concetti che il lettore incontrerà nelle pagine di questo volume, forse nessuno è più rivoluzionario — e più difficile da comprendere per la mente occidentale — della dottrina dell'anāṭta, il non-sé. Mentre tutte le altre tradizioni spirituali dell'India antica, dalle Upaniṣad allo yoga classico, postulano l'esistenza di un'anima immortale, un Ātman identico al Brahman universale, il Buddha compie una mossa senza precedenti: nega che esista un sé permanente, unitario e indipendente dietro il flusso mutevole dell'esperienza. Ciò che chiamiamo "io" non è altro che l'interazione dinamica di cinque aggregati — forma, sensazione, percezione, formazioni mentali e coscienza — ciascuno dei quali è impermanente, condizionato e privo di essenza propria. Non c'è un nocciolo duro, un pilota nascosto, un'anima che osserva dal di dentro: c'è solo il processo stesso, come un fiume che non ha altra sostanza se non il fluire delle sue acque.

Questa dottrina attraversa tutti e tre i corpi testuali raccolti in questo volume. Nel Sutra del Cuore, essa raggiunge la sua formulazione più radicale: "Nel vuoto non vi è forma, né sensazione, né percezione, né formazioni mentali, né coscienza" — i cinque aggregati stessi sono dichiarati vuoti, privi di

esistenza intrinseca, e con essi svanisce ogni possibilità di fondare un sé su qualsiasi base. Nel Dhammapada, la dottrina dell'anāṭṭa prende una forma più pratica e esistenziale: i versi sulla mente che vaga lontano, sola, senza corpo, nascosta nella caverna, invitano il praticante a osservare la mente senza identificarsi con essa, a domarla come si doma un elefante selvaggio, riconoscendo che ciò che chiama “io” non è il padrone della mente ma il suo prodotto. Nei Discorsi Lunghi, e in particolare nel Poṭṭhapāda Sutta, la dottrina viene esplorata con una sottigliezza filosofica che non ha nulla da invidiare alle più raffinate analisi della filosofia occidentale moderna: le tre “acquisizioni del sé” — grossolano, fatto di mente, privo di forma — vengono mostrate come designazioni convenzionali, strumenti linguistici che il Tathāgata usa per comunicare ma ai quali non si aggrappa, così come il latte diventa latte cagliato e poi burro senza che nessuno di questi nomi indichi una sostanza separata.

La comprensione dell'anāṭṭa non è un esercizio accademico ma una pratica trasformativa. Quando il Dhammapada dice “Il sé è il proprio rifugio: quale altro rifugio ci sarebbe?”, non contraddice la dottrina del non-sé: sta usando la parola “sé” nel senso convenzionale di “la persona che pratica”, senza postulare un'entità metafisica. È questo uso libero e non attaccato del linguaggio — la capacità di dire “io” senza credere che il pronome indichi qualcosa di solido — che il Buddha insegna come risultato della comprensione profonda. Il lettore è invitato a non cercare di risolvere intellettualmente il paradosso

dell'anāṭṭa, ma a lasciarlo agire come un koan, come una domanda che lavora silenziosamente nella coscienza fino a quando la risposta non emerge da sola, non come un pensiero ma come un'esperienza.



VIII. Dalla voce alla scrittura: il miracolo della trasmissione

Un aspetto che il lettore moderno può facilmente dimenticare è che tutti i testi raccolti in questo volume furono originariamente trasmessi oralmente. Il Buddha non scrisse nulla: il suo insegnamento fu conservato per secoli nella memoria dei monaci, tramandato di generazione in generazione attraverso la recitazione collettiva, prima di essere fissato per iscritto nel I secolo a.C., in Sri Lanka, su foglie di palma. Questa circostanza spiega molte delle caratteristiche stilistiche dei testi pāli — le ripetizioni formulaiche, le enumerazioni sistematiche, le similitudini ricorrenti, le strutture a cornice — che non sono difetti letterari ma strumenti mnemonici raffinatissimi, progettati per garantire la fedeltà della trasmissione in assenza della scrittura.

Il fatto che un corpus così vasto e così articolato sia stato preservato per quattro o cinque secoli attraverso la sola memoria orale è uno dei fenomeni più straordinari della storia culturale

dell'umanità. Esso testimonia non soltanto la prodigiosa capacità mnemonica dei monaci buddhisti antichi, ma anche l'importanza che la comunità attribuiva alla conservazione integrale dell'insegnamento. I concili buddhisti — il primo dei quali, secondo la tradizione, si tenne poco dopo la morte del Buddha, sotto la presidenza del venerabile Mahākassapa — avevano come scopo principale proprio la recitazione e la verifica collettiva dei testi, per assicurarsi che nulla fosse stato aggiunto, nulla tolto, nulla alterato. La formula “Evaṃ me sutam” — “Così ho udito” — che apre moltissimi discorsi, incluso il Sutra del Cuore qui tradotto, è l'eco di questa tradizione: essa attribuisce il discorso al testimone diretto, generalmente Ānanda, il cugino e assistente personale del Buddha, e ne garantisce l'autenticità ancorandolo a un luogo, a un momento, a una circostanza specifica.

Il lettore moderno è dunque invitato a leggere questi testi con la consapevolezza che dietro ogni frase vi è non soltanto la voce del Buddha, ma anche la voce di generazioni di monaci che quelle frasi hanno recitato, memorizzato, meditato e rivissuto nel silenzio delle loro celle e nel fervore delle assemblee. Il testo scritto che oggi teniamo tra le mani è la cristallizzazione di un fiume di voce viva che ha attraversato i secoli, e qualcosa di quella vitalità originaria è ancora percepibile nella musicalità dei versi del Dhammapada, nella solennità delle formule dei Discorsi Lunghi, nella vibrante concisione del Sutra del Cuore.



IX. La rilevanza per il lettore contemporaneo

Si potrebbe legittimamente chiedere: perché un lettore del XXI secolo dovrebbe dedicare il proprio tempo a testi composti in una cultura così diversa dalla nostra, in un'epoca così lontana, in un contesto religioso e sociale che non ha quasi nulla in comune con quello in cui viviamo? La risposta è molteplice, ma può essere condensata in un'osservazione semplice: ciò che il Buddha descrive — la sofferenza, il desiderio, l'illusione, la paura della morte, la ricerca della felicità, il conflitto interiore tra ciò che sappiamo e ciò che facciamo — non è cambiato di una virgola in venticinque secoli. Le tecnologie sono cambiate, le strutture sociali si sono trasformate, le conoscenze scientifiche si sono moltiplicate a dismisura; ma la condizione fondamentale dell'essere umano di fronte a se stesso, alla propria mente, alla propria mortalità, è esattamente la stessa. E i testi qui raccolti parlano a quella condizione con una precisione che nessun aggiornamento potrebbe migliorare.

Anzi, si potrebbe sostenere che il messaggio del Buddha sia oggi più rilevante che mai. In un'epoca di sovrastimolazione sensoriale, di dipendenza digitale, di ansia diffusa e di crisi di senso, l'insegnamento sulla natura della mente e sulla possibilità di addestrarla, di calmarla, di liberarla dai suoi automatismi, risponde a un bisogno che milioni di persone nel mondo sentono con urgenza crescente. Non a caso la pratica della meditazione di consapevolezza — la mindfulness, che affonda le sue radici nel satipatthana buddhista — si è diffusa capillarmente nelle

società occidentali, entrando negli ospedali, nelle scuole, nelle aziende, nei programmi di salute mentale. Ma la mindfulness separata dal suo contesto dottrinale rischia di ridursi a una tecnica di rilassamento, a uno strumento di ottimizzazione delle prestazioni: è leggendo testi come quelli qui raccolti che il praticante può ritrovare la profondità e la radicalità dell'insegnamento originale, che non mira semplicemente a farci stare meglio ma a trasformare il nostro modo di vedere la realtà.

Allo stesso tempo, il messaggio etico del Dhammapada — la non-violenza, la compassione, il rifiuto dell'odio, la responsabilità personale — conserva una forza dirompente in un mondo lacerato da conflitti, disuguaglianze e violenza. “Vinci l'ira con la non-ira, il male con il bene, l'avarizia con il dono, la menzogna con la verità”: queste parole non sono un idealismo ingenuo ma una strategia di trasformazione individuale e collettiva che, ovunque sia stata messa in pratica con serietà — dal movimento per l'indipendenza dell'India ai movimenti per la pace nel sudest asiatico — ha dimostrato la sua efficacia. E la critica delle distinzioni sociali basate sulla nascita, così potente nell'Ambatṭha Sutta e nel Soṇadaṇḍa Sutta, parla direttamente a un'umanità che ancora lotta contro il razzismo, la discriminazione e le disuguaglianze strutturali.

— • —

X. Un invito al lettore

I testi raccolti in questo volume non sono stati scritti per essere letti e dimenticati, né per essere ammirati come reliquie di un'antichità remota. Sono stati pronunciati — o meglio, secondo la tradizione, “così uditi” — per essere meditati, rimasticati, lasciati penetrare lentamente nella coscienza come una pioggia sottile che imbeve il terreno fino alle radici. Ogni verso del Dhammapada, ogni negazione del Sutra del Cuore, ogni similitudine dei Discorsi Lunghi contiene in sé un'intera pratica: non bastano cento letture per esaurirli, perché ogni lettura rivela strati di significato che la lettura precedente non aveva raggiunto, come un pozzo che, a misura che si scende, si scopre sempre più profondo.

Il Buddha stesso, nei testi qui raccolti, ripete con insistenza che il suo insegnamento non va preso per fede cieca né per autorità, ma va verificato nell'esperienza personale, come un orafo saggia l'oro bruciandolo, tagliandolo, sfregandolo sulla pietra di paragone. Questo atteggiamento — che è insieme scientifico nella sua metodologia e contemplativo nella sua finalità — rende il buddhismo un interlocutore particolarmente prezioso per l'uomo contemporaneo, che ha imparato a diffidare dei dogmi ma che non per questo ha cessato di cercare una via verso la comprensione di sé e del mondo. I testi qui raccolti offrono quella via con una chiarezza e una generosità che non hanno eguali nella letteratura spirituale dell'umanità.

Invito dunque il lettore a procedere senza fretta, a soffermarsi dove la mente si accende o dove il cuore si commuove, a tornare indietro quando sente di aver oltrepassato qualcosa senza averlo compreso, a lasciare che le parole del Buddha lavorino in lui come un seme lavora nella terra, nel silenzio e nell'oscurità, prima di emergere alla luce. Non è necessario essere buddhisti per trarre beneficio da questi testi, così come non è necessario essere greci per ammirare Platone o ebrei per meditare sui Salmi. La saggezza, quando è autentica, trascende i confini delle tradizioni che l'hanno generata e parla a chiunque abbia orecchie per ascoltare e cuore per comprendere.

E se, alla fine di questo cammino di lettura, il lettore avrà scoperto anche solo un verso, anche solo una frase, anche solo una parola che ha cambiato qualcosa nel suo modo di guardare la vita — un momento di lucidità in più, un istante di pace in più, un barlume di comprensione in più verso la sofferenza propria e altrui — allora questa raccolta avrà compiuto il suo scopo, e il lavoro del curatore non sarà stato vano. Perché in fondo il Dhamma non è nei libri: è nell'esperienza di chi li legge e li vive. Il libro è solo il dito che indica la luna; spetta al lettore alzare lo sguardo.

Perché in fondo, come insegna il Dhammapada: “Anche se uno recita poco delle scritture, ma vive secondo il Dharma,

abbandonando passione, odio e illusione, con vera conoscenza e mente libera, partecipa davvero alla vita santa.”

Il Sutra del Cuore

Così ho udito.

Un tempo il Beato dimorava a Rājagṛha, sul Picco dell'Avvoltoio, insieme a una grande comunità di monaci e a una grande comunità di bodhisattva.

In quel momento il Beato era immerso nella concentrazione chiamata “profonda illuminazione”.

Contemporaneamente il nobile Avalokiteśvara, il bodhisattva, il grande essere, mentre praticava la profonda perfezione della saggezza, vide chiaramente che i cinque aggregati sono, nella loro propria natura, vuoti.

Allora, per il potere del Buddha, il venerabile Śāriputra si rivolse al nobile Avalokiteśvara, il bodhisattva, il grande essere, e disse:

«Come deve esercitarsi un figlio o una figlia di nobile famiglia che desideri praticare la profonda perfezione della saggezza?»

Il nobile Avalokiteśvara, il bodhisattva, il grande essere, rispose al venerabile Śāriputra:

«Śāriputra, un figlio o una figlia di nobile famiglia che desideri praticare la profonda perfezione della saggezza deve vedere così chiaramente: deve contemplare correttamente che anche i cinque aggregati sono vuoti nella loro propria natura.

La forma è vuoto; il vuoto è forma.

Il vuoto non è altro che forma; la forma non è altro che vuoto. Allo stesso modo, sensazione, percezione, formazioni mentali e coscienza sono vuote.

Così, Śāriputra, tutti i fenomeni sono vuoti: non nascono e non cessano,

© Sebastiano Vottari Editore, 2026.

WWW.EDITORESEBASTIANOVOTTARI.COM

Tutti i Diritti Riservati.

non sono impuri e non sono puri,
non diminuiscono e non aumentano.

Perciò, Śāriputra, nel vuoto non vi è forma, né sensazione, né percezione, né formazioni mentali, né coscienza;
non vi è occhio, né orecchio, né naso, né lingua, né corpo, né mente;
non vi è forma visibile, né suono, né odore, né sapore, né oggetto tangibile, né oggetto mentale;
non vi è l'elemento della vista, fino a non esservi l'elemento della coscienza mentale;
non vi è ignoranza, né estinzione dell'ignoranza, fino a non esservi vecchiaia e morte, né estinzione della vecchiaia e della morte;
non vi è sofferenza, né origine della sofferenza, né cessazione, né sentiero;
non vi è conoscenza, né ottenimento, né non-ottenimento.

Perciò, Śāriputra, poiché per i bodhisattva non vi è alcun ottenimento, essi dimorano affidandosi alla perfezione della saggezza; e, poiché la mente è senza ostacoli, sono senza paura. Superando ogni illusione, giungono infine al nirvāṇa.

Tutti i Buddha dei tre tempi, affidandosi alla perfezione della saggezza, si risvegliano pienamente e perfettamente all'insuperabile, perfetta illuminazione.

Perciò sappi che il mantra della perfezione della saggezza è il grande mantra, il mantra della grande conoscenza, il mantra supremo, il mantra incomparabile, che placa ogni sofferenza, vero e non falso.

Perciò è proclamato il mantra della perfezione della saggezza, e dice così:

Gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā.

Andato, andato, andato oltre, completamente andato oltre: risveglio, salute!»

Allora il Beato emerse da quella concentrazione e lodò il nobile Avalokiteśvara, il bodhisattva, il grande essere, dicendo:

«Bene, bene, figlio di nobile famiglia. È proprio così, è proprio così. Bisogna praticare la profonda perfezione della saggezza esattamente come hai insegnato, e i Tathāgata ne gioiscono.»

Quando il Beato ebbe detto questo, il venerabile Śāriputra, il nobile Avalokiteśvara, il bodhisattva, il grande essere, tutta quella assemblea e il mondo con dèi, uomini, asura e gandharva furono pieni di gioia e lodarono le parole del Beato.

IL DHAMMAPADA

1. Le coppie (1–20)

1. Tutte le cose sono precedute dalla mente, hanno la mente come guida, sono fatte di mente. Se uno parla o agisce con mente corrotta, il dolore lo segue come la ruota segue il piede del bue che traina.
2. Tutte le cose sono precedute dalla mente, hanno la mente come guida, sono fatte di mente. Se uno parla o agisce con mente pura, la felicità lo segue come un'ombra che non si allontana.
3. “Mi ha insultato, mi ha colpito, mi ha vinto, mi ha derubato”: in chi custodisce questi pensieri, l'odio non si placa.
4. “Mi ha insultato, mi ha colpito, mi ha vinto, mi ha derubato”: in chi non custodisce questi pensieri, l'odio si placa.
5. In questo mondo l'odio non è,,,

FINE ANTEPRIMA
ACQUISTALO COMPLETO SUL SITO
Editoresebastianovottari.com