

“APPAMĀDA”: LA SERIETÀ DELLA NON DISTRAZIONE

Abstract

The word used for “serious,” in the Pāli language of the Buddhist Canon, is garu (the equivalent of the Sanskrit guru); however, in the canonical texts, one cannot find the derivative abstract noun garutā. Instead, there is another key term that could be translated as “seriousness”: appamāda. Before his passing away, the Buddha told his disciples: “Strive on with appamāda”. Now, appamāda is a negative concept (a-ppamāda) that can be translated in many ways: for example, absence of negligence, distraction or laziness. According to Buddhaghosa’s commentary, the phrase of the Buddha means: “Carry out all things that need to be done with uninterrupted awareness”. Essentially, in the Buddha’s vision, seriousness consists of constant non-distraction, which on the one hand is the means to awaken to reality, on the other is already a small awakening in itself. In their poems, the first Buddhist nuns have left a testimony of how non-distraction with respect to painful phenomena has helped them in their spiritual path.

1. L’ambivalenza del garu/guru

La prima parola che viene in mente parlando di “serietà” nel buddhismo antico è il termine pālico “garu” (sanscrito “guru”), che corrisponde al latino “gravis” e pertanto anche all’italiano “grave, serio”. Nel Canone buddhista in lingua pāli non è presente il sostantivo astratto “garuttā” o “garutā” che potrebbe tradurre “serietà”, ma la parola “garu” come sostantivo o aggettivo è frequente e ha una valenza sia negativa sia positiva, esattamente come nella cultura vedica e brahmanica che fa da sfondo alla predicazione del Buddha. In senso negativo, è *garu* ciò che pesa, come un cibo indigesto nello stomaco; in particolare è *garu* una seria trasgressione della regola monastica¹. Anche le otto norme imposte dal Buddha alla prima monaca, sua zia e madre adottiva Mahāpajāpati Gotamī, prendono il nome di “*garu-dhamma*”, “regole pesanti/importanti” (la parola “*dhamma*” ha molti significati, fra cui “fenomeno, regola, elemento, dottrina, verità, realtà”). Questi *garu-dhamma* comportano un accentuato omaggio formale alla comunità monastica maschile da parte delle monache².

Tuttavia è anche *garu* tutto ciò che ha molto valore e va preso sul serio, oppure chi è rispettato e venerato, come i genitori o i maestri. In generale il Buddha preferisce non

¹ Cfr. M. CONE, *A Dictionary of Pāli*, Pali Text Society, Bristol 2010, vol. II: *g-n*, pp. 31-32.

² Cfr. B. SUJATO, *Bhikkhuni Vinaya Studies: research and reflections on monastic discipline for Buddhist nuns*, Santipada, s.l. 2009, pp. 51ss.

definire se stesso un *garu* o un *guru*, forse perché dal suo punto di vista questo termine nella tradizione brahmanica sembrava richiedere un'adesione acritica alla dottrina insegnata da qualcuno. Il Buddha si presenta come un *mitta*, un "amico" (sanskrito "*mitra*"), anzi, un *kalyāna-mitta* ("amico del bene", "buon amico"), una persona ricca di esperienza che mostra agli altri un sentiero da percorrere, in modo che ciascuno possa verificarne da sé l'efficacia. Nel Canone i discepoli però si rivolgono a lui con molti appellativi, fra cui "*bhagavat*" (sanskrito "*bhagavat*", "signore", erroneamente tradotto con "beato"), "*satthar*" (sanskrito "*sāstr*", "capo, maestro") o anche "*garu*".

2. La positività dei termini negativi: "appamāda"

Il secondo termine che si potrebbe collegare al concetto di "serietà" è "*appamāda*", un sostantivo maschile negativo: "*a-ppamāda*" (sanskrito "*a-pramāda*"). Come la parola "*guru*", anche "*pramāda*" nei *Veda* è ambivalente: da una parte è la gioia, il divertimento e il gioco, dall'altra è la negligenza, la distrazione e la trascuratezza, o la perdita di controllo, dovuta anche a bevande inebrianti, che può sconfinare nella follia.

Nei suoi discorsi, tramandati oralmente dal V secolo a.C. e messi per iscritto a Sri Lanka alla fine del I secolo a.C., il Buddha prende a volte le parole della tradizione brahmanica e le usa in un significato completamente diverso dall'originale, oppure le volge al negativo ampliandone il campo semantico, o ancora le impiega in senso ironico, per parodiare gli oppositori. Queste operazioni linguistiche sono chiaramente visibili nel Canone in lingua pāli, mentre le traduzioni in sanscrito buddhista o in altre lingue asiatiche non sempre sono in grado di mostrarle fedelmente. Benché la pāli non sia esattamente la lingua parlata dal Buddha, «nondimeno i testi canonici pāli ci portano quanto più vicino possibile alle sue effettive parole»³.

Il caso di "*appamāda*" è particolarmente interessante, perché la parola assume particolari sfumature a seconda dell'interlocutore e del contesto ed è una delle più variamente interpretate dai traduttori. Che si tratti di un termine importante lo testimonia la nota circostanza dell'ultimo discorso del Buddha morente prima del suo trapasso o *parinibbāna* (sanskrito "*parinirvāna*"): «Ora, o monaci, io vi dico che tutte le cose condizionate sono fenomeni soggetti a distruzione. Adoperatevi (*sampādettha*) con *appamāda*» (*Dīghanikāya*, II, 120; si veda anche *Samyuttanikāya*, I, 157)⁴.

3. Le interpretazioni di "appamāda"

Poiché la traduzione più comune di "*pamāda*" è "negligenza", le ultime parole del Buddha vengono spesso tradotte facendo riferimento al suo contrario positivo, cioè alla diligenza, che potrebbe essere in qualche modo un corrispettivo della serietà. Thomas Rhys Davids e sua moglie Caroline, nella prima traduzione del *Dīghanikāya* pubblicata

³ Cfr. R. GOMBRICH, *Il pensiero del Buddha*, trad. it. R. Donatoni, Adelphi, Milano 2012, p. 243.

⁴ Per i testi in pāli si è utilizzata l'edizione digitale birmano-indiana in *Chaṭṭha Saṅgāyana Tipiṭaka*, Versione 4.0.0.15, Vipassana Research Institute, Igatpuri 1995.

dalla Pali Text Society in tre volumi dal 1899 al 1921, tradussero infatti “*appamāda*” con l’inglese “*diligence*”. In base a questa traduzione, nei suoi ultimi istanti di vita in questo mondo il Buddha avrebbe detto: «*Work out your salvation with diligence!*»⁵.

C’è poi un’altra interpretazione: E.H. Brewster, nel volume *The Life of Gotama the Buddha (Compiled exclusively from the Pali Canon)*, edito da Routledge, Trench, Trübner & Co. a Londra e da Dutton a New York nel 1926, ristampato nel 2000 da Routledge, traduce così: «*Accomplish earnestly!*»⁶. Effettivamente “*sampādettha*” deriva dal verbo “*sampajjati*”, che significa “avere successo, prosperare”, ragion per cui “*accomplish*” è più fedele di “*work out your salvation*”, ma è un causativo e di conseguenza vuol dire enigmaticamente “fate in modo che [qualcosa] abbia successo”. L’avverbio “*earnestly*” invece sembra un’ottima soluzione, perché l’aggettivo “*earnest*”, da cui esso deriva, significa “serio, sincero, convinto, sollecito, scrupoloso, zelante, assiduo”.

Nella più recente traduzione inglese dei *Discorsi lunghi*, a cura di Maurice Walshe, troviamo ancora un’altra soluzione: «*Strive on untiringly*»⁷. Questa versione ha il vantaggio di eliminare il bisogno di un complemento oggetto dall’esortazione del Buddha, seguendo l’interpretazione dell’unico dizionario completo pāli-inglese finora pubblicato, a cura di Thomas Rhys Davids e William Stede, secondo il quale “*sampādeti*” significa «*To strive, to accomplish one’s aim*»⁸.

Per quanto riguarda le traduzioni italiane, si citeranno tre esempi: quello del Pizzagalli – «Siate vigili con diligenza»⁹ –, che riecheggia la versione dei coniugi Rhys Davids, mettendo da parte la “salvezza”; quello di Eugenio Frola – «Esercitatevi con zelo»¹⁰ –, a modo suo geniale, ma un po’ forzato, perché per tutto quello che è “esercizio” e pratica ripetuta nel Canone in pāli si usano altri termini, che hanno a che fare per esempio con la radice “*yuj*” e i prefissi “*pa*” e “*anu*”, mentre “*sam-pad*” riguarda la riuscita, la realizzazione, la parte finale e positiva dell’impresa; e infine quello di Claudio Cicuzza – «Continue ad esercitarvi, instancabilmente»¹¹ – che è molto sottile, perché pur seguendo le orme di Walsh e Frola, interpreta il causativo come un invito a protrarre l’azione, nel contempo attenuando, anche con una virgola, l’impressione di sforzo strenuo data da una frase come «*Strive on untiringly*». L’attenuazione è necessaria perché lo sforzo strenuo a oltranza, privo di misura, non è per niente incoraggiato dal Buddha, che lo indica talvolta come una causa di insuccesso, in quanto controproducente nel delicato processo di coltivazione della mente.

⁵ Passo citato in *The Long Discourses of the Buddha. A Translation of the Dīgha Nikāya*, translated from the pāli by M. Walshe, Wisdom, Boston 1996² (1987¹), nota 453.

⁶ *Ibidem*, ivi.

⁷ *Ibidem*, p. 270.

⁸ Si veda *The Pali Text Society’s Pali-English Dictionary*, Pali Text Society, London-Chipstead 1921-1925 in http://lirs.ru/lib/dict/Pali-English_Dictionary,1921-25,v1.pdf (ultima consultazione 12 agosto 2016), p. 151.

⁹ GOTAMA BUDDHA, *Discorsi dal Dīghanikāya*, trad. it. A.M. Pizzagalli, a cura di A.M. Pizzagalli, UTET, Torino 1940, p. 196.

¹⁰ *Canone buddhista. Discorsi lunghi*, trad. it. di E. Frola, a cura di E. Frola, UTET, Torino 1967, p. 443.

¹¹ *Il grande discorso del nibbāna definitivo*, trad. it. C. Cicuzza, a cura di C. Cicuzza, in *La rivelazione del Buddha*, vol. I: *I testi antichi*, trad. it. a cura di R. Gnoli et al., Mondadori, Milano 2001, p. 1182.

3. Quarantacinque anni in una parola

Se tuttavia si guarda il commento al *Dīghanikāya* attribuito a Buddhaghosa (V sec. d.C.), il senso delle ultime parole del Buddha è meno oscuro di quanto possa sembrare a prima vista. Secondo il commento, la frase significherebbe «Portate a termine tutte le cose da fare con una consapevolezza ininterrotta (*satiavippavāsenā sabbakiccāni sampādeyyātha*)»¹². Qui Buddhaghosa lascia il verbo praticamente invariato, pur trasformando l'imperativo in un ottativo, ma aggiunge il complemento oggetto di cui si sentiva il bisogno: “*sabba*”, “tutte”, “*kicca*”, “le cose da fare”, “i compiti”, ma anche, in generale, qualsiasi tipo di azione. Nondimeno occorre notare che un'espressione ricorrente del meditante che raggiunge la liberazione in vita è “*katakkicca*”, “il da farsi è stato fatto”¹³.

Il commento più interessante è però quello al termine “*appamāda*”: esso è glossato con “*sati*”, “consapevolezza” (sanscrito “*smṛti*”), e “*avippavāsa*”, una parola con due prefissi negativi e uno positivo (“*a-vi-ppa-vāsa*”, sanscrito “*avipravāsa*”) che vuol dire “mancanza di assenza” o, al contrario, “presenza mentale, attenzione”¹⁴. Pertanto “*appamāda*” sarebbe una “consapevolezza ininterrotta” oppure la “presenza mentale della consapevolezza”¹⁵. In questo senso sembra adeguata la traduzione “consapevolezza sollecita” che Francesco Sferra fa di *appamāda*, traducendo un capitolo del *Dhammapada* che si prenderà in esame poco sotto, ma per semplificare si potrebbe provvisoriamente tradurre “*appamāda*” con “non distrazione”, tenendo presente le implicazioni del termine in pāli.

Buddhaghosa conclude poi in questo modo il suo commento: «Così il Signore, giacendo sul letto del *nibbāna* definitivo, racchiuse tutti gli insegnamenti che aveva dato in quarantacinque anni nell'unica parola di *appamāda* e la pronunciò»¹⁶. Anche il commento considera quindi la parola “*appamāda*” come qualcosa di estremamente importante, una sorta di epitome di tutto l'insegnamento del Buddha.

4. “Appamāda” nel Dhammapada

Il più famoso passo canonico sull'*appamāda* dopo quello citato è il secondo capitolo del *Dhammapada*, raccolta di aforismi in versi attribuiti al Buddha. Sono in tutto dodici strofe (numerare come 21-32), illustrate dal commento attribuito a Buddhaghosa. In esse si ritrovano aspetti fondamentali dell'*appamāda* sparsi per il Canone. Le prime tre strofe con il commento permettono di capire quale ruolo si attribuisce alla non distrazione nel percorso meditativo del buddhismo.

¹² *Dīghanikāya-Atthakathā*, II, 593.

¹³ Si veda per esempio *Therīgāthā-Atthakathā*, 64, strofe 20 del poema agiografico *Apadāna* riguardante la monaca Pañcadīpikā.

¹⁴ Si veda *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*, ed. cit., p. 85.

¹⁵ Questa seconda lettura sembra meno convincente della prima, perché in questo caso “*avippavāsa*” non sarebbe altro che un doppiante di “*sati*”.

¹⁶ *Dīghanikāya-Atthakathā*, II, 593.

«La non distrazione è il luogo del senza-morte, la distrazione è il luogo della morte.
I non distratti non muoiono, i distratti sono come morti»¹⁷.

Il commento sottolinea l'importanza di questo tema citando il seguente passo: «Monaci, come qualsiasi impronta di un essere vivente che cammini è contenuta nell'impronta (*pada*) dell'elefante, e l'impronta dell'elefante è dichiarata superiore alle altre per la sua grandezza, così qualsiasi fenomeno salutare ha le sue radici nella non distrazione, viene insieme alla non distrazione, e la non distrazione è dichiarata superiore agli altri fenomeni»¹⁸. Poi ribadisce l'interpretazione di *appamāda* come di una consapevolezza ininterrotta, permanente e stabile. Il senza-morte è il *nibbāna*, il quale non nasce, non invecchia e non muore. Quanto alla parola "luogo", che qui traduce il termine "*pada*", il commento presenta un interesse particolare. La parola "*pada*" è usata nel *Dhammapada* in vari significati: piede, impronta, parola, dottrina religiosa, luogo. Qui significa "luogo, stato" e non "via, sentiero"¹⁹. Come mai molti studiosi la traducono con "sentiero"? Perché il commento fa capire che in questo contesto *pada* è ciò con cui si raggiunge qualcosa, un mezzo abile (*upāya*). Si ha quindi la paradossale situazione che la costante mancanza di distrazione sia il mezzo per realizzare il *nibbāna*, ma nello stesso tempo sia fin dall'inizio il luogo in cui il *nibbāna* è già presente²⁰.

Per contro, la distrazione consiste in un allentamento o abbandono (*vossagga*, radice sanscrita "*ava-srj*") della consapevolezza: quest'ultima diviene confusa, trascurata, fino a che non cade nell'oblio. Il "luogo" della distrazione è nello stesso tempo un mezzo o un sentiero che non riesce a vincere la continua rinascita nel *samsāra*; e poiché tutto ciò che nasce è destinato a invecchiare e morire, la distrazione è il luogo della morte. In sostanza, il commento tiene a mostrare come una consapevolezza discontinua, a prescindere dal suo oggetto, sia qui e ora il luogo dove si perpetua il ciclo delle rinascite, dove si muore a ogni istante.

La strofe prosegue prendendo in esame coloro che possiedono o non possiedono l'*appamāda*. Sembrerebbe una ripetizione del primo emistichio, ma il commento spiega che la frase «I non distratti non muoiono» non deve essere presa alla lettera, perché non esistono esseri privi di vecchiaia e morte: qualsiasi essere nasca, deve prima o poi morire. Tuttavia, mentre chi è distratto vaga all'infinito nel ciclo delle rinascite e delle morti, chi è attento ha una possibilità di uscirne: deve far crescere l'attenzione e realizzarne i frutti prima che sia troppo tardi. Così, sia da vivo sia da morto, non sarà più in potere della morte.

«Avendo inteso [tutto ciò] in modo specifico, gli esperti nella non distrazione
si rallegrano della non distrazione, dediti al campo dei Nobili»²¹.

¹⁷ *Dhammapada*, 21.

¹⁸ *Aṅguttaranikāya*, V, 21.

¹⁹ Si veda *The Word of the Doctrine (Dhammapada)*, translated with an introduction and notes by K.R. Norman, The Pali Text Society, Oxford 2000, p. 61, nota 1 e p. 66, nota 21.

²⁰ Questa condizione è espressa dal titolo del libro di J. KABAT-ZIN, *Dovunque tu vada ci sei già*, trad. it. G. Arduin, Corbaccio, Milano 1997.

²¹ *Dhammapada*, 22.

Qui il commento chiarisce che ciò che bisogna “intendere” è quanto si è detto prima («Per il distratto non esiste un’uscita dal ciclo delle rinascite; per il non distratto esiste»). L’esperto nella non distrazione in grado di intendere tutto ciò è colui che ne ha un’esperienza diretta, cioè chi non si limita a conoscere i vantaggi della non distrazione in teoria, ma è in grado, con la meditazione, di rimanere all’interno della non distrazione e di farla crescere, fino a conoscerne l’azione specifica. Una volta conosciuta in modo esperienziale l’efficacia salvifica della non distrazione, i saggi sono pervasi dall’allegria, e la gioia e la contentezza illuminano i loro volti. Ormai si dedicano interamente al “campo dei Nobili”, vale a dire alle pratiche meditative dei Buddha, dei Paccekabuddha (i “Buddha solitari” che non insegnano) e dei discepoli.

«Questi saggi meditanti, perseverando, facendo uno sforzo costante, sperimentano il nibbāna, la suprema liberazione dai legami»²².

I saggi meditanti utilizzano due metodi: la meditazione su un particolare oggetto, che conduce agli otto stati di concentrazione (*aṭṭhasamāpatti*); e la meditazione sulle tre caratteristiche dell’impermanenza, della dolorosità e del non sé di ogni fenomeno, che conduce ai sentieri e ai frutti della visione profonda (*vipassanā*). Essi perseverano senza mai stancarsi, generando una continua energia fisica e mentale dal primo momento della rinuncia al mondo fino alla realizzazione finale dello stato di *arabat* (il liberato). Il loro sforzo prosegue instancabile fino a che non abbiano raggiunto tutto ciò che è umanamente possibile. Allora la maturazione del loro *kamma* fa loro sperimentare il *nibbāna*, che è uno stato di sicurezza, completamente privo di paura, svincolato dai quattro legami del desiderio, dell’esistenza, della visione errata e dell’ignoranza²³.

5. “Appamāda” nella testimonianza delle prime monache buddhiste

Oltre a questo importante commento, che rivela quale ruolo si attribuisca in generale alla non distrazione nel sentiero buddhista, si può vedere il modo in cui l’*appamāda* opera nella pratica meditativa quotidiana tenendo presente l’esperienza delle prime monache discepoli del Buddha. I poemetti che esse composero nel V-IV secolo a.C. sono raccolti nelle *Therīgāthā* (“Strofe delle monache anziane”).

Per esempio, la monaca Abhayā ripete fra sé e sé due strofe che le sono state dette dal Buddha:

«O Abhayā, fragile è il corpo a cui sono attaccate le persone ordinarie.
Attenta, consapevole, abbandonerò questo corpo.

Dedita alla non distrazione verso molti fenomeni dolorosi,
ho ottenuto la distruzione della sete. Ho realizzato l’Insegnamento del Buddha»²⁴.

²² *Dhammapada*, 23.

²³ Si veda *Dhammapada-Atṭhakathā*, I, 227-229.

²⁴ *Therīgāthā*, 35-6 (*Therīgāthā. Canti spirituali delle monache buddhiste. Con il commento Paramatthadīpanī di Dhammapāla*, trad. it. A.S. Comba, a cura di A.S. Comba, Antonella Serena Comba Editrice, s.l. 2016, pp. 94-95). Nella prima strofe si è tradotto “*sampajāna*” con “attenta”: si tratta di una sfumatura

La “sete” è in pāli *taṇhā*, termine di solito tradotto con “brama” o “insoddisfazione”. Essa, nella seconda delle quattro Nobili Verità, è posta all’origine della sofferenza esistenziale. In questa strofe la monaca racconta di essere riuscita a eliminarla evitando di distrarsi dai molti fenomeni (*dhamma*), in particolare quelli dolorosi (il commentatore cita come esempi la nascita e la vecchiaia). Dunque non è la fuga dal dolore che lo può lenire, ma il non distrarsi da esso, il metterlo a fuoco per ciò che è nella sua vera natura. Questo semplice ma arduo procedimento realizza la Tradizione o Insegnamento (*sāsana*) del Buddha.

Anche la seconda monaca, il cui nome è Sāmā, pronuncia due strofe, la seconda delle quali è uguale alla seconda strofe di Abhayā. Ma nella prima strofe riconosce che per lei è molto difficile meditare, perché non riesce a controllare la mente. Poiché per la pratica della concentrazione si consiglia di uscire dal monastero, sedersi a gambe incrociate, cominciare a calmare la mente e poi, senza distrarsi, andare nella propria cella per entrare nello stato dell’assorbimento meditativo (*jhāna*), Sāmā entra ed esce dal monastero molte volte, per diversi giorni, senza risultato:

«Quattro volte, cinque volte uscii dal monastero.
Non avevo raggiunto la pace del cuore, né riuscivo a controllare la mente.
L’ottava notte sradicai la sete.

Dedita alla non distrazione verso molti fenomeni dolorosi,
ho ottenuto la distruzione della sete. Ho realizzato l’Insegnamento del Buddha»²⁵.

Qui l’*appamāda* verso i fenomeni dolorosi è descritto come un mezzo per pacificare il cuore e ridare la padronanza della mente all’irrequieta Sāmā. Secondo il commento, Sāmā non riusciva a concentrarsi perché la temperatura esterna non era adeguata. Inoltre, nel suo sforzo strenuo di concentrarsi, aveva suscitato troppa energia. Fu solo un’instancabile pratica della visione profonda, condotta a oltranza giorno e notte, che le consentì di equilibrare l’energia ed estirpare completamente la sete.

La terza monaca, Nandā, sorellastra del Buddha, era talmente bella che la superbia per il suo aspetto fisico la ostacolava nel suo percorso meditativo. Il Buddha le consigliò di meditare sugli aspetti negativi del corpo e sull’assenza di un’essenza nel corpo. Nandā riuscì così a raggiungere la liberazione, dopo di che pronunciò queste strofe:

«Io che sono priva di distrazione, conoscendo con saggezza,
ho visto questo corpo così com’è, all’interno e all’esterno.

Allora ho provato disincanto per il corpo e me ne sono intimamente distaccata.
Priva di distrazione, senza legami, tranquilla, sono entrata nel *nibbāna*»²⁶.

dell’attenzione in cui la mente è tranquilla e conosce con una chiara comprensione. Nel Canone spesso questo aggettivo è insieme a “*satimat*” (“consapevole”), come in questo caso.

²⁵ *Therīgāthā*, 37-38 (trad. it. cit., p. 99). In realtà nel buddhismo antico la mente e il cuore sono la stessa cosa, ma qui si è tradotto così sia per evitare ripetizioni antiestetiche, sia perché le parole usate in pāli sono leggermente diverse (“*ceta*” e “*citta*”).

²⁶ *Therīgāthā*, 85-6 (trad. it. cit., p. 167).

Il commentatore chiosa come al solito il termine “*appamattā*” osservando che si tratta di essere consapevoli in modo ininterrotto, e poi si sofferma sulle altre parole della strofe. Per “interno” ed “esterno” non si intende tanto l’insieme degli aspetti del proprio corpo, ma «il proprio flusso e quello altrui». Dunque si tratta di mettere sotto il fuoco continuo della non distrazione l’impermanenza del proprio corpo e di quello degli altri, considerandoli come flussi sempre mutevoli di elementi fisici e mentali. A un certo punto questa contemplazione produce un distacco (*virāga*) nel flusso interno dell’osservatore, che recide ogni legame con la brama e l’ignoranza e produce nella mente un’immensa pace.

La quarta monaca, che, dal nome del figlio, era stata chiamata Vaddhamātā, ossia “madre di Vaddha”, lasciò la famiglia per farsi monaca e affidò il figlio ai parenti. Dopo un certo tempo anche il figlio si fece monaco e andò a trovarla, senza indossare tutte le vesti prescritte dalla regola monastica. Allora la madre lo rimproverò e lo esortò a percorrere il sentiero dei saggi. Ascoltando la madre, il figlio capì che ella era riuscita a eliminare ogni attaccamento. Le strofe pronunciate dalla madre confermarono la sua supposizione:

«O Vaddha, in me non c’è alcun attaccamento – neppure il più piccolo, il più minuto – verso qualsivoglia cosa condizionata, sia essa inferiore, superiore o intermedia.

In me, che medito senza distrarmi, tutti gli influssi impuri si sono esauriti.
Ho ottenuto le tre conoscenze, ho realizzato l’insegnamento del Buddha»²⁷.

Qui la monaca mostra come la meditazione accompagnata da *appamāda* sia importante per eliminare gli “influssi impuri” (*āsava*), ossia il desiderio, l’attaccamento all’esistenza, la visione errata e l’ignoranza. Quando questi quattro veli si dissolvono, sorgono le cosiddette “tre conoscenze”, che preludono al risveglio. Esse consistono nel ricordare le esistenze precedenti, nel sapere dove si trovano gli esseri che trasmigrano nel *samsāra* e nel riconoscere la distruzione degli influssi impuri nella propria mente.

L’ultimo esempio che si citerà è quello della *therī* Subhā. Questa giovane donna era figlia di un fabbro. Un giorno, nella sua città, incontrò il Buddha e provò una spontanea fiducia verso di lui. Il Buddha le parlò delle quattro Nobili Verità e all’istante ella raggiunse il primo livello di liberazione, detto “ingresso nella corrente [che porta al *nibbāna*]”. Dopo aver completato il suo percorso meditativo pronunciò ventiquattro strofe, la prima delle quali è la seguente:

«Io ero una fanciulla dalle vesti pulite, quando un tempo ascoltai il *Dhamma*.
Priva di distrazioni, realizzai perfettamente le Verità»²⁸.

Come si vede da questa strofe, l’*appamāda* non è necessariamente il requisito di una vita monastica. Subhā è ancora una laica, eppure l’ascolto attento del discorso del Buddha è sufficiente a produrre un profondo cambiamento nella sua mente.

²⁷ *Therīgāthā*, 208-9 (trad. it. cit., p. 302).

²⁸ *Therīgāthā*, 208-9 (trad. it. cit., p. 403).

6. Conclusioni

Da questo sintetico *excursus* sulle parole in pāli che si possono considerare come equivalenti di “serio” e “serietà”, cioè “*garu*” e “*appamāda*”, si intuiscono i valori del buddhismo antico. Apparentemente potrebbe essere considerato “serio” qualsiasi atto svolto senza distrazione. Ma, a ben guardare, la “serietà” ha bisogno di una base etica, che sola assicura una sufficiente tranquillità per il lavoro su di sé. Questa base può essere la regola monastica, oppure anche soltanto l’impegno del laico a non nuocere. Una volta resa stabile la propria moralità, la trasformazione interiore si avvale di molti metodi; ma in misura maggiore o minore, secondo la propria maturità spirituale, tutti si giovano dell’assenza di distrazione. Il miracolo della non distrazione consiste nell’essere contemporaneamente un mezzo e un fine: solo chi non si distrae, rimanendo sempre in contatto con la realtà cangiante, è in grado di capirla fino in fondo. Ed è questa, nel buddhismo del Theravāda, la serietà della verità.