

I quattro jhana

Postato da Letizia Baglioni

<https://letziabaglioni.com/2017/04/27/i-quattro-jhana/>

Riprendiamo la traduzione della sezione centrale del [Sāmaññaphalasutta](#), il *Discorso sui frutti della vita contemplativa* (*Dīgha Nikāya 2*) [VEDI ARTICOLO PRECEDENTE](#).

Superati i cinque impedimenti – qualità non salutari che ostruiscono la consapevolezza e indeboliscono il discernimento – il campo dell’esperienza si semplifica e si chiarifica, la mente si acquieta e la meditazione decolla dando luogo al processo che nell’ottuplice sentiero del Buddha va sotto il nome di retta concentrazione o *sammā samādhi*.

Le vivide e puntualissime similitudini che descrivono i quattro *jhāna* (termine frequentemente ma impropriamente tradotto con ‘assorbimento’ o addirittura ‘trance’) si ritrovano altrove nei *Nikāya* (*cf. p. es. Anguttara Nikāya 5.28 e Majjhima Nikaya 119*) e completano il passo standard che definisce ciascuno dei quattro stati contemplativi in termini di graduale ‘alleggerimento’ e pacificazione.

[Primo jhāna]

“Separato dagli oggetti dei sensi, separato da qualità non salutari, entra e rimane nel primo *jhāna*: gioia e piacere della solitudine associati all’applicazione e all’esame. Pervade, permea, satura e soffonde il proprio corpo con la gioia e il piacere della solitudine, così che non vi è parte del suo intero corpo che non sia soffuso di gioia e piacere.

“Grande re, immagina un abile addetto ai bagni, o il suo apprendista, che versa polvere di sapone in un bacile, la spruzza d’acqua e la impasta per formare una palla, così che la palla di sapone sia intrisa d’umidità, pervasa e soffusa d’umidità dentro e fuori senza però gocciolare. Allo stesso modo, il *bhikkhu* pervade, permea, satura e soffonde il proprio corpo con la gioia e il piacere della solitudine, così che non vi è parte del suo intero corpo che non sia soffuso di gioia e piacere. Questo, gran re, è un frutto visibile della vita contemplativa, più eccellente e sublime dei precedenti.

[Secondo jhāna]

“Inoltre, grande re, venendo meno l’applicazione e l’esame entra e rimane nel secondo *jhāna*: fiducia interiore e concentrazione mentale senza applicazione né esame, gioia e piacere dell’unificazione. Pervade, permea, satura e soffonde il proprio corpo con la gioia e il piacere dell’unificazione, così che non vi è parte del suo intero corpo che non sia soffusa di quella gioia e piacere.

“Grande re, immagina un lago profondo con una sorgente interna, che non riceve immissioni da est, ovest, nord o sud e non è alimentato da piogge stagionali. Ma una corrente d’acqua fresca che sgorga dal basso pervade, permea, satura e soffonde tutto il lago, così che non vi è parte di esso che non sia soffusa d’acqua fresca. Allo stesso modo, il *bhikkhu* pervade, permea, satura e soffonde il proprio corpo con la gioia e piacere dell’unificazione, così che non vi è parte del suo corpo che non sia soffusa di tale gioia e piacere. Anche questo, grande re, è un frutto visibile della vita contemplativa, più eccellente e sublime dei precedenti.

[Terzo *jhāna*]

“Inoltre, grande re, con lo svanire della gioia resta equanime, consapevole e chiaramente cosciente, fisicamente sensibile al piacere; entra e rimane nel terzo *jhāna* di cui i nobili dicono: “Ha una piacevole dimora chi è equanime e consapevole”.

“Grande re, immagina uno stagno in cui vi siano loti azzurri, bianchi o rossi nati nell’acqua, cresciuti nell’acqua, che non si ergono al di sopra dell’acqua ma fioriscono immersi nell’acqua. Dalla punta delle radici sarebbero pervasi, permeati, saturi e soffusi d’acqua fresca, così che non vi sarebbe parte di quei loti non permeata d’acqua fresca. Allo stesso modo, il *bhikkhu* pervade, permea, satura e soffonde il proprio corpo con quel piacere senza esultanza, così che non vi è parte del suo corpo che non sia soffusa di quel piacere senza esultanza. Anche questo, grande re, è un frutto visibile della vita contemplativa, più eccellente e sublime dei precedenti.

[Quarto *jhāna*]

“Inoltre, grande re, abbandonati piacere e dolore e tramontate già letizia e mestizia, entra e rimane nel quarto *jhāna*: né piacevole né spiacevole, presenza mentale purificata dall’equanimità. Siede soffondendo il proprio corpo con una mente pura e limpida, così che non vi è parte del suo corpo che non sia soffusa di una mente pura e limpida.

“Grande re, immagina qualcuno che siede avvolto dalla testa ai piedi in un panno bianco, così che non vi è parte del suo corpo che non sia sfiorata dal panno bianco. Allo stesso modo, il *bhikkhu* siede soffondendo il proprio corpo con una mente pura e limpida, così che non vi è parte del suo corpo che non è soffusa da una mente pura e limpida. Anche questo, grande re, è un frutto visibile della vita contemplativa, più eccellente e sublime dei precedenti”.

NOTE ALLA TRADUZIONE

“Grande Re”: Si tratta di Ajātasattu re di Kosala, che vuole capire quali siano i vantaggi e i frutti concreti della vita di rinuncia condotta dal Buddha e dai suoi seguaci rispetto a quelli che si ottengono dedicandosi a mestieri e attività ordinari. Alla figura di questo re parricida e ai suoi rapporti con Gotama Stephen Batchelor dedica interessanti pagine in *Confessione di un ateo buddhista* (Astrolabio – Ubaldini ed)

Viveka: Qui lo rendo con ‘solitudine’, ma il participio passato del verbo (*vivicca*) con ‘separato’. Il primo *jhana* nasce da *viveka* sia nel senso dell’essere fisicamente appartati e separati dagli stimoli sensoriali (*kaya viveka*), sia nel senso della solitudine del cuore (*citta viveka*), felicemente separato da pensieri e qualità non salutari. Un luogo protetto, esternamente e internamente.

“Applicazione ed esame” rendono qui *vitakka & vicāra*. In alternativa: attenzione applicata e sostenuta. I due termini indicano generalmente un’attività mentale riflessiva o discorsiva e si traducono con ‘pensiero’ (vedi ad esempio il Discorso sui [Due tipi di pensiero](#)) Qui però l’espressione si riferisce a una semplice forma di lucida attenzione pre-verbale, un movimento mentale che rende il primo *jhāna* meno stabile e compatto del secondo.

“Unificazione” (*samādhī*) e “concentrazione mentale” (*cetaso ekodibhāvaṃ*) segnano appunto il secondo *jhāna*, che il Buddha definisce “nobile silenzio”. Qui il controllo e la volontà, ancora attivi nella fase precedente, si placano.

“Gioia e piacere”: *pīti sukhaṃ* La prima è un’inclinazione dell’intenzione, il secondo una tonalità affettiva. La qualità dell’esperienza complessiva varia notevolmente (secondo uno schema

riconoscibile) con l'approfondirsi del processo, dal primo al terzo *jhana*. Varia inoltre a seconda della maturità del meditante. Alternative per *pīti*: Godimento, gusto, estasi, trasporto, esultanza. Non importa trovare la traduzione perfetta, ma comprendere che i due termini non indicano UNO stato mentale specifico ma additano una direzione: il meditante impara a restare interiormente fermo, rilassato, abbandonato e distaccato mentre l'esperienza psicofisica si intensifica, sciogliendo la naturale reattività e avidità collegata alla sensazione piacevole. La sensazione dunque si modula e infine si placa attraverso il disincanto e il lasciar andare, quindi in dipendenza dall'atteggiamento mentale che tende all'equanimità. Sapere come far emergere, espandere, e poi rifluire la pervasiva gioia della concentrazione è il cuore dell'arte di *samatha*, che è essenzialmente un gesto di regolazione e intelligenza emotiva.

“Piacere e dolore”: La coppia di opposti *sukha – dukkha* sta per l'intero spettro della polarità fondamentale (agio – disagio).

“Letizia e mestizia”: La coppia *somanassa – domanassa* implica qualcosa di più chiaramente psicologico, una valutazione dell'esperienza. Nell'istruzione del Buddha su come stabilire la presenza mentale (*satipatthana*) è centrale abbandonare *domanassa* (lo scontento o scoraggiamento nei confronti del mondo) come pure il suo opposto (esaltazione, eccitazione, aspettative, desideri). Qui è un chiaro riferimento alla precedente pratica di consapevolezza, come presupposto della pacificazione (*samatha*).

“Il proprio corpo” *imameva kāyaṃ*. Occorre notare che il termine *kāya* ha il significato letterale di aggregato, collezione, insieme, gruppo, congerie, raccolta ecc. (cfr la nostra accezione di corpus, ad esempio l'insieme o collezione di testi letterari). Per estensione designa *anche* (ma non solo) il corpo anatomico. Permeare “il corpo” con la gioia il piacere e la pura equanimità della meditazione è chiaramente associato alla pratica di *satipatthana* nel *Discorso sulla consapevolezza del corpo (Kāyagatāsatisutta, MN 119)*, e la presenza della formula dei 4 *jhāna* e di queste stesse similitudini in analogo contesto nei paralleli cinesi attesta l'antichità di questa istruzione accanto alle altre modalità o prospettive da cui contemplare il corpo (come un insieme di organi, dal punto di vista dell'inspirare ed espirare, come un organismo che decade e si decompone, ecc.).

Alcuni (fra cui Bhante Sujato e Ajahn Brahmali, vedi un esempio di discussione [QUI](#)) obiettano a questa interpretazione/traduzione sulla base del fatto che, a fronte dell'unificazione mentale e conseguente cessazione dell'esperienza sensoriale esterna, la percezione del corpo (in senso tattile) si dissolve, e l'estendere la sensibilità/consapevolezza all'intero “corpo” andrebbe in direzione opposta rispetto alla focalizzazione dell'attenzione e all'abbandono dell'attività volizionale che caratterizzano il processo del *jhāna*.

Inoltre, l'espressione *kāyena* (strumentale che si può rendere “con il corpo”, o “fisicamente”) è frequente nei Discorsi con il valore idiomatico di “personalmente”, “direttamente”, “da sé”; ad esempio dove si parla di sperimentare direttamente la liberazione, o conoscere personalmente gli stati di concentrazione senza forma, ecc. Senza attardarmi in complesse questioni filologiche (chi è interessato può seguire un'interessante discussione dell'argomento [QUI](#)) vi sarebbero buone ragioni per intendere i riferimenti a *kāya* nel contesto dei *jhāna* semplicemente nel senso di “se stesso” o “la sua persona”, o “la sua esperienza interiore” (il meditante pervade se

stesso, *si soffonde, permea tutto il campo della coscienza* con la gioia e il piacere della meditazione).

Personalmente credo che in pratica la differenza sia minima: l'esperienza soggettiva di ciò che definiamo 'corpo' o 'me stesso' si modifica molto a seconda degli stati di coscienza e con l'approfondirsi della meditazione e della quiete, e varia moltissimo da persona a persona. Vi sono alcuni che hanno di norma una vaga e intermittente consapevolezza del proprio corpo, legata al contatto con oggetti esterni o a sensazioni marcate (tipicamente sgradevoli) e tendono a identificare se stessi coi pensieri. Altri partono da una sensibilità globale della presenza corporea, che tende a espandersi, alleggerirsi e sfumare con il progredire della quiete. L'ossessione di determinare *che cosa esattamente* il meditante "*pervade, permea, satura e soffonde ... con la gioia e piacere della solitudine*" mi pare tipica di una mentalità lontana dall'epistemologia dei Discorsi antichi e dalla visione olistica, esperienziale della meditazione, per cui non si dà una realtà fisica oggettiva separata da una "mente" che la conosce. Sarei tentata di tradurre: "Soffonde questa roba qui con il piacere e la gioia ...". Una sfera di coscienza pulsante è pur sempre "un corpo", tanto quanto uno gnocco difforme di vario peso e consistenza.