

Antologia

I trentasette fattori che conducono all'illuminazione
Corso Online

Sommario

Le sette categorie di fattori – Considerazioni generali	1
MPPS	1
Libro 19, T25, 197b	1
Nikāya.....	1
AN 7:71, Sviluppo	1
AN 8:19, Pahārāda	3
AN 8:28, Poteri	3
Satipaṭṭhāna	4
Generale	4
MN 10, Satipaṭṭhāna Sutta	4
MN 118, Ānāpānasati Sutta	12
SN 47:3, Un monaco.....	17
SN 47:4, A Sālā.....	18
SN 47:5, Un cumulo di ciò che è salubre.....	19
SN 47:6, Il Falco	19
SN 47:9, Ammalato.....	20
SN 47:10, Monache	20
SN 47:22, Durata	22
SN 47:35, Consapevole.....	22
SN 47:40, Analisi	23
SN 47:42, Origine	23
SN 47:47, Cattiva condotta	24
SN 47:49, Sensazioni	24
SN 47:50, Influssi	24
AN 9:64, Ostacoli	24
DN 18, Janavasabha Sutta, par. 26.....	25
Contemplazione del corpo	25
MN 119, Kāyagatāsati sutta	25

SN 22:100, Gaddula Sutta (Il guinzaglio).....	32
SN 47:20, La più bella ragazza del paese	33
MN 39, Mahā Assapura Sutta (Par. 10)	33
AN 7:61, Sonnacchiare	34
MN 140, Dhatuvibhaṅga Sutta (Sezione sugli elementi).....	34
Contemplazione delle sensazioni	35
AN 6:63, Penetrante.....	35
SN 36:6, Il Dardo	36
SN 36:12, Il Cielo	38
SN 36:14, L'ostello	38
SN 52:10, Gravemente ammalato	39
MN 74, Dīghanakhasutta, Par. 10 et seg.....	39
AN 7:61, Sonnacchiare	40
DN 1, Brahmajāla sutta (Walsh)	40
Contemplazione della mente.....	41
AN 10:51, La Propria Mente	41
MN 19, Dvedhāvitakka Sutta.....	42
MN 20, Vitakkasaṅṭhāna Sutta	44
MN 111, Anupada Sutta (Uno Ad Uno Come Si Presentavano).....	46
Contemplazione dei fenomeni	49
I cinque ostacoli	49
MN 39, Mahā-Assapura Sutta (similitudini sulla liberazione dagli ostacoli).....	49
SN 46:33, Corruzioni	50
SN 46:40, Ostacoli	50
SN 46:52, Metodo espositivo.....	51
SN 46:55, Saṅgārava (similitudini sugli ostacoli)	52
AN 6:27, Occasione (1)	55
I cinque aggregati.....	57
SN 22:5, Concentrazione	57
SN 22:56, Le fasi degli Aggregati Soggetti ad Attaccamento	58

SN 22:59, Anattalakkhana Sutta	60
SN 22:79, Essere divorato.....	62
SN 22:95, Un Ammasso di Schiuma.....	65
Le sei basi dei sensi e i loro oggetti	66
MN 27, Cūlahatthipadopama sutta	66
SN 35:246, Vīṇopama Sutta - La similitudine del liuto.....	67
SN 35:232, Koṭṭhita	68
MN 18, Madhupiṇḍika Sutta.....	69
Ud 1:10, Istruzione a Bāhiya	70
SN 35:95, Malunkyaputta	70
I Quattro Retti Sforzi	71
SN 49:1 Il fiume Gange	71
AN 4:14, Contenimento	71
MN 2, Sabbāsava Sutta	72
Le quattro basi per il potere	76
SN 51:1, Dalla Sponda Vicina	76
SN 51:11, Prima.....	77
SN 51:13, Concentrazione basata sul desiderio.....	78
SN 51:15, Il Bramino Uṇṇābha	79
SN 51:19, Un Insegnamento	81
SN 51:20, Analisi.....	81
AN 5:27, Concentrazione.....	83
AN 4:41, Concentrazione.....	84
Le cinque facoltà ed i cinque poteri spirituali.....	85
SN 48:1, Versione semplice	85
SN 48:8, Che deve essere visto.....	85
SN 48:10, Analisi.....	85
SN 55:1, Il Sovrano Universale	87
SN 48:12, In breve	87
SN 48:43, Sāketa.....	87

SN 48:46, Il Parco Orientale	88
SN 48:50, Ad Āpaṇa	89
SN 48:52, I Mallika.....	90
SN 48:56, Radicato	90
Dhp, Capitolo 2, (tr. in inglese: Acarya Buddharakkhita).....	91
SN 50:1, Il fiume Gange	91
I Sette Fattori d'illuminazione	91
SN 46:1, L'Himalaya	91
SN 46:6, Kuṇḍaliya.....	91
SN 46:13, La similitudine del sole.....	93
SN 46:16, Ammalato.....	94
SN 46: 31, 32, Salubre (1), (2).....	94
SN 46:34, Non corruzioni	95
SN 46:51, Nutrimento.....	95
SN 46:53, Fuoco	99
SN 46:54, Accompagnato da Benevolenza.....	100
Il Nobile Ottuplice Sentiero	101
SN 45:1, Ignoranza	101
SN 45:2, Metà della vita santa	102
SN 45:8, Analisi	103
MN 41, Sāleyyaka sutta, I Bramini di Sālā.....	104
MN 44, Cūḷavedalla sutta	106
MN 117, Mahācattārīsaka Sutta.....	106
T1, 735 b27, Sūtra 189, Il Sūtra sul Nobile Sentiero.....	112

Antologia

Le sette categorie di fattori – Considerazioni generali

MPPS

Libro 19, T25, 197b

(Risposta a chi obietta che i 37 BPD sono estranei al cammino del Bodhisattva)

Domanda: I trentasette fattori sono propri del cammino degli *śrāvaka* e dei *pratyekabuddha*; le sei *pāramitā* sono proprie del cammino dei *bodhisattva mahāsattva*. Perché in ciò che concerne il cammino del bodhisattva si parla di una dottrina propria degli *śrāvaka*?

Risposta: Un *bodhisattva mahāsattva* deve studiare tutto ciò che è virtuoso, tutte le Vie, come il Buddha disse a Subhūti:

Un *bodhisattva mahāsattva* nel praticare la perfezione di saggezza studia tutto ciò che è virtuoso, tutte le Vie, ovvero dallo stadio della saggezza secca fino allo stadio di Buddha. I nove stadi (che precedono) vengono studiati ma non realizzati (in quanto finali); lo stadio di Buddha viene studiato e realizzato.¹

Inoltre, dove sta scritto che i trentasette fattori appartengono al cammino degli *śrāvaka* e dei *pratyekabuddha*, ma non a quello dei *bodhisattva*? In questo *Mahāprajñāpāramitā Sūtra*, Capitolo sul Mahāyāna, il Buddha dice:

I quattro fondamenti della consapevolezza fino al Nobile Ottuplice Sentiero sono parte del Mahāyāna.

Nemmeno nel Tripiṭaka è scritto che i trentasette fattori appartengono esclusivamente al Piccolo Veicolo.

Il Buddha nella sua compassione ha proclamato la Via al Nirvāṇa dei trentasette fattori; gli esseri senzienti, in base alla propria aspirazione ed in base alle proprie condizioni, ottengono il risultato corrispondente: coloro che desiderano perseguire il cammino degli *śrāvaka*, ottengono il frutto degli *śrāvaka*; coloro che hanno le ottime qualità dei *pratyekabuddha*, ottengono il frutto dei *pratyekabuddha*; e coloro che perseguono la Suprema Illuminazione del Buddha, ottengono la Suprema Illuminazione del Buddha.

Nikāya

AN 7:71, Sviluppo

“Monaci, quando un monaco non è dedito allo sviluppo, anche se formulasse il desiderio: ‘Possa la mia mente essere liberata dagli influssi tramite il non attaccamento’, la sua mente non sarà liberata dagli influssi tramite il non attaccamento. Per quale motivo? Poiché gli manca lo sviluppo. Gli manca lo sviluppo di cosa? Dei quattro fondamenti della consapevolezza, dei quattro retti sforzi, delle quattro basi del potere spirituale, delle cinque facoltà spirituali, dei cinque poteri, dei sette fattori d’illuminazione, del nobile ottuplice

¹ T8, 259c

sentiero.

“Supponete che vi sia una gallina con otto, dieci o dodici uova che non ha appropriatamente coperto, incubato e nutrito. Anche se formulasse il desiderio: ‘Possano i miei pulcini aprire il guscio con la punta dei loro artigli o con i becchi ed emergere salvi dall’uovo’, tuttavia, i pulcini sono incapaci di fare questo. Per qual motivo? Perché la gallina non ha coperto, incubato e nutrito le sue uova in modo appropriato.

“Allo stesso modo, quando un monaco non è dedito allo sviluppo, anche se formulasse il desiderio: ‘Possa la mia mente essere liberata dagli influssi tramite il non attaccamento’, la sua mente non sarà liberata dagli influssi tramite il non attaccamento. Per quale motivo? Poiché gli manca lo sviluppo. Gli manca lo sviluppo di cosa? Dei quattro fondamenti della consapevolezza, dei quattro retti sforzi, delle quattro basi del potere spirituale, delle cinque facoltà spirituali, dei cinque poteri, dei sette fattori d’illuminazione, del nobile ottuplice sentiero.

“Monaci, quando un monaco è dedito allo sviluppo, anche se non formulasse il desiderio: ‘Possa la mia mente essere liberata dagli influssi tramite il non attaccamento’, la sua mente sarà liberata dagli influssi tramite il non attaccamento. Per quale motivo? A causa del suo sviluppo. Sviluppo di cosa? Dei quattro fondamenti della consapevolezza, dei quattro retti sforzi, delle quattro basi del potere spirituale, delle cinque facoltà spirituali, dei cinque poteri, dei sette fattori d’illuminazione, del nobile ottuplice sentiero.

“Supponete che vi sia una gallina con otto, dieci o dodici uova che ha appropriatamente coperto, incubato e nutrito. Anche se non formulasse il desiderio: ‘Possano i miei pulcini aprire il guscio con la punta dei loro artigli o con i becchi ed emergere salvi dall’uovo’, tuttavia, i pulcini sono capaci di fare questo. Per qual motivo? Perché la gallina ha coperto, incubato e nutrito le sue uova in modo appropriato.

“Allo stesso modo, quando un monaco è dedito allo sviluppo, anche se non formulasse il desiderio: ‘Possa la mia mente essere liberata dagli influssi tramite il non attaccamento’, la sua mente sarà liberata dagli influssi tramite il non attaccamento. Per quale motivo? A causa del suo sviluppo. Sviluppo di cosa? Dei quattro fondamenti della consapevolezza, dei quattro retti sforzi, delle quattro basi del potere spirituale, delle cinque facoltà spirituali, dei cinque poteri, dei sette fattori d’illuminazione, del nobile ottuplice sentiero.

“Quando, monaci, un carpentiere o l’apprendista di un carpentiere vede l’impronta delle sue dita e del suo pollice sul manico della scure non sa: ‘Oggi ho logorato una certa quantità del manico della scure, una certa quantità ieri e una certa quantità in precedenza’, ma quando si è logorato, semplicemente sa che si è logorato, allo stesso modo, quando un monaco si dedica allo sviluppo, anche se non sa: ‘Oggi ho logorato una certa quantità di influssi, una certa quantità ieri e una certa quantità in precedenza’, tuttavia, quando sono logorati, sa che si sono logorati.

“Supponete, monaci, che vi sia una barca creata per il mare, legata assieme da stringhe che si è logorata nell’acqua per sei mesi. Durante la stagione fredda viene tirata a secco sulla terra e le sue stringhe vengono ulteriormente attaccate dal vento e dal sole. Inondata dalla pioggia proveniente da una nube piovosa, le stringhe si deteriorano facilmente e marciscono. Allo stesso modo, quando un monaco è dedito allo sviluppo, le sue pastoie facilmente collassano e

marciscono.”

AN 8:19, Pahārāda

.....

(Par. 7) “Così come il grande oceano contiene molte sostanze preziose, numerose sostanze preziose come perle, gemme, lapislazzuli, conchiglie, quarzo, corallo, argento, oro, rubini ed occhi di gatto, allo stesso modo questo Dhamma e Disciplina² contiene molte preziose sostanze, numerose preziose sostanze: i quattro fondamenti della consapevolezza, i quattro retti sforzi, le quattro basi del potere spirituale, le cinque facoltà spirituali, i cinque poteri, i sette fattori d’illuminazione, il nobile ottuplice sentiero.”

.....

AN 8:28, Poteri

Allora, il Venerabile Sāriputta si avvicinò al Beato ... Il Beato gli disse:

“Sāriputta, quando gli influssi di un monaco sono distrutti, quanti poteri possiede in ragione dei quali può affermare: ‘I miei influssi sono distrutti?’”

“Signore, quando gli influssi di un monaco sono distrutti, possiede otto poteri in ragione dei quali può affermare: ‘I miei influssi sono distrutti.’ Quali otto?”

“Qui, Signore, un monaco i cui influssi sono distrutti ha visto chiaramente tutti i fenomeni condizionati come realmente sono con corretta saggezza come impermanenti. Questo è un potere di un monaco i cui influssi sono distrutti in ragione del quale può affermare: ‘I miei influssi sono distrutti.’

“Ancora, un monaco i cui influssi sono distrutti ha chiaramente visto i piaceri dei sensi come realmente sono con corretta saggezza come simili ad un fosso di carbone. Questo è un potere di un monaco i cui influssi sono distrutti in ragione del quale può affermare: ‘I miei influssi sono distrutti.’

“Ancora, un monaco i cui influssi sono distrutti pende, piega ed inclina verso la solitudine; è ritirato, deliziandosi nella rinuncia, ed ha completamente messo da parte qualunque cosa sia una base per gli influssi. Questo è un potere di un monaco i cui influssi sono distrutti in ragione del quale può affermare: ‘I miei influssi sono distrutti.’

“Ancora, un monaco i cui influssi sono distrutti ha sviluppato ed appropriatamente sviluppato i quattro fondamenti della consapevolezza. Poiché è così, questo è un potere di un monaco i cui influssi sono distrutti in ragione del quale può affermare: ‘I miei influssi sono distrutti.’

“Ancora, un monaco i cui influssi sono distrutti ha sviluppato ed appropriatamente sviluppato i quattro retti sforzi, ... le quattro basi del potere spirituale, ... le cinque facoltà spirituali, ... i cinque poteri, ... i sette fattori d’illuminazione, ... il nobile ottuplice sentiero. Questo è un potere di un monaco i cui influssi sono distrutti in ragione del quale può affermare: ‘I miei

² Il Buddha si riferiva alla propria dottrina col termine di Dhamma-Vinaya. In altri termini, la disciplina monastica (Vinaya) fa un tutt’uno con il Dharma in un rapporto di reciproco sostegno.

influssi sono distrutti.’

“Signore, quando gli influssi di un monaco sono distrutti, egli possiede questi otto poteri in ragione dei quale può affermare: ‘I miei influssi sono distrutti.’”

Satipaṭṭhāna

Generale

MN 10, Satipaṭṭhāna Sutta

Così ho udito. In una certa occasione il Beato risiedeva nella terra dei Kuru dove vi era una città dei Kuru chiamata Kammāsadhamma. Colà si rivolse ai monaci così: “Monaci”, “Venerabile Signore”, replicarono quelli. Il Beato parlò così:

“Monaci, questo è il cammino diretto per la purificazione degli esseri, per il superamento del dolore e del lamento, per la scomparsa di pena e scontento, per il conseguimento della vera via, per la realizzazione del Nibbāna, ossia, i quattro fondamenti della consapevolezza.

“E quali sono i quattro? Qui, monaci, un monaco dimora contemplando il corpo in quanto corpo, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento nei riguardi del mondo. Dimora contemplando le sensazioni in quanto sensazioni, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento nei riguardi del mondo. Dimora contemplando la mente in quanto mente, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento nei riguardi del mondo. Dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento nei riguardi del mondo.

“E in che modo, monaci, un monaco dimora contemplando il corpo in quanto corpo? Qui un monaco, recatosi nella foresta, o ai piedi di un albero, o in un alloggio vuoto, si siede; avendo incrociato le gambe, raddrizza il corpo e, mantenendo la consapevolezza davanti a sé, consapevole inspira, consapevole espira. Inspirando lungamente, egli riconosce ‘Inspiro lungamente’; espirando lungamente egli riconosce ‘Espiro lungamente’. Inspirando brevemente egli riconosce ‘Inspiro brevemente’; espirando brevemente egli riconosce ‘Espiro brevemente’. Si esercita così: ‘Inspirerò sperimentando tutto il corpo’; si esercita così: ‘Espirerò sperimentando tutto il corpo’. Si esercita così: ‘Inspirerò calmando la formazione corporea’; si esercita così: ‘Espirerò calmando la formazione corporea’.

Come un abile tornitore, o il suo apprendista, quando fa un giro lungo (del tornio) riconosce ‘faccio un giro lungo (del tornio)’, o quando fa un giro breve (del tornio) riconosce ‘faccio un giro breve (del tornio)’, allo stesso modo, quando inspira lungamente un monaco riconosce ‘inspiro lungamente’ ... si esercita così: ‘Espirerò calmando la formazione corporea’.

“In questo modo, dimora contemplando il corpo in quanto corpo internamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo esternamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo sia internamente sia esternamente. Oppure dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nel corpo la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nel corpo sia la caratteristica del sorgere che quella dello svanire. Oppure la consapevolezza che ‘c’è un corpo’ viene mantenuta in lui nella misura necessaria

alla semplice conoscenza ed alla continua consapevolezza. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Questo è il modo in cui un monaco contempla il corpo in quanto corpo.

“Ancora, monaci, quando cammina, un monaco riconosce ‘Sto camminando’; quando sta in piedi, riconosce ‘Sono in piedi’; quando è seduto, riconosce ‘Sono seduto’; quando è disteso, riconosce ‘Sono disteso’; o riconosce qualunque modo in cui il suo corpo sia disposto.

“In questo modo, dimora contemplando il corpo in quanto corpo internamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo esternamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo sia internamente sia esternamente. Oppure dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nel corpo la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nel corpo sia la caratteristica del sorgere che quella dello svanire. Oppure la consapevolezza che ‘c’è un corpo’ viene mantenuta in lui nella misura necessaria alla semplice conoscenza ed alla continua consapevolezza. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Anche questo è un modo in cui un monaco contempla il corpo in quanto corpo.

“Ancora, monaci, un monaco è uno che agisce in piena coscienza quando va e quando torna; uno che agisce in piena coscienza quando guarda e quando distoglie lo sguardo; uno che agisce in piena coscienza quando flette ed estende le membra; uno che agisce in piena coscienza quando indossa le vesti e porta il suo saṃghāṭī³ e la ciotola; uno che agisce in piena coscienza quando mangia, beve, consuma i pasti e gusta; uno che agisce in piena coscienza quando defeca e urina; uno che agisce in piena coscienza quando cammina, sta in piedi, siede, si addormenta, si sveglia, parla e tace.

“In questo modo, dimora contemplando il corpo in quanto corpo internamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo esternamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo sia internamente sia esternamente. Oppure dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nel corpo la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nel corpo sia la caratteristica del sorgere che quella dello svanire. Oppure la consapevolezza che ‘c’è un corpo’ viene mantenuta in lui nella misura necessaria alla semplice conoscenza ed alla continua consapevolezza. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Anche questo è un modo in cui un monaco contempla il corpo in quanto corpo.

“Ancora, monaci, un monaco esamina questo corpo dalla pianta dei piedi in su e dalla punta dei capelli in giù, racchiuso dalla pelle e pieno di impurità di vario tipo, così: ‘In questo corpo ci sono capelli, peli, unghie, denti, pelle, carne, tendini, ossa, midollo osseo, reni, cuore, fegato, diaframma, milza, polmoni, intestini, mesenterio, contenuti dello stomaco, feci, bile, flemma, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, lubrificante, saliva, muco, fluido sinoviale e urina’.

“Esattamente come se ci fosse un sacco con aperture ad entrambi i capi, pieno di molti tipi di granaglie, come riso di montagna, riso rosso, fagioli, piselli, miglio e riso bianco, e un uomo con una buona vista lo aprisse e ne esaminasse il contenuto: ‘Questo è riso di montagna,

³ È la veste più esterna, formata da nove o più strisce.

questo riso rosso, questi fagioli, questi piselli, questo miglio, questo riso bianco'; allo stesso modo un monaco esamina questo corpo ... pieno di impurità di vario tipo: 'In questo corpo ci sono capelli ... e urina'.

“In questo modo, dimora contemplando il corpo in quanto corpo internamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo esternamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo sia internamente sia esternamente. Oppure dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nel corpo la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nel corpo sia la caratteristica del sorgere che quella dello svanire. Oppure la consapevolezza che 'c'è un corpo' viene mantenuta in lui nella misura necessaria alla semplice conoscenza ed alla continua consapevolezza. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Anche questo è un modo in cui un monaco contempla il corpo in quanto corpo.

“Ancora, monaci, un monaco esamina questo corpo, comunque sia posto, comunque sia atteggiato, in quanto costituito da elementi così: 'In questo corpo c'è l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco, l'elemento aria'. Come se un abile macellaio, o il suo apprendista, avesse macellato una vacca e sedesse ad un crocicchio con la carcassa tagliata a pezzi, allo stesso modo un monaco così esamina questo corpo ... in quanto costituito da elementi così: 'In questo corpo c'è l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco, l'elemento aria.'

“In questo modo, dimora contemplando il corpo in quanto corpo internamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo esternamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo sia internamente sia esternamente. Oppure dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nel corpo la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nel corpo sia la caratteristica del sorgere che quella dello svanire. Oppure la consapevolezza che 'c'è un corpo' viene mantenuta in lui nella misura necessaria alla semplice conoscenza ed alla continua consapevolezza. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Anche questo è un modo in cui un monaco contempla il corpo nel corpo.

“Ancora, monaci, come se vedesse un cadavere gettato in un carnaio, morto da uno, due o tre giorni, gonfio, livido, e spurgante fluidi, un monaco confronta il suo stesso corpo con questo: 'Anche questo corpo è della stessa natura, diverrà così, non è esente da questo fato.'

“In questo modo, dimora contemplando il corpo in quanto corpo internamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo esternamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo sia internamente sia esternamente. Oppure dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nel corpo la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nel corpo sia la caratteristica del sorgere che quella dello svanire. Oppure la consapevolezza che 'c'è un corpo' viene mantenuta in lui nella misura necessaria alla semplice conoscenza ed alla continua consapevolezza. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Anche questo è un modo in cui un monaco contempla il corpo nel corpo.

“Ancora, monaci, come se vedesse un cadavere gettato in un carnaio, divorato da corvi, falchi, avvoltoi, cani, sciacalli, o vari tipi di vermi, un monaco confronta il suo stesso corpo

con questo: ‘Anche questo corpo è della stessa natura, diverrà così, non è esente da questo fato.’

“In questo modo, dimora contemplando il corpo in quanto corpo internamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo esternamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo sia internamente sia esternamente. Oppure dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nel corpo la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nel corpo sia la caratteristica del sorgere che quella dello svanire. Oppure la consapevolezza che ‘c’è un corpo’ viene mantenuta in lui nella misura necessaria alla semplice conoscenza ed alla continua consapevolezza. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Anche questo è un modo in cui un monaco contempla il corpo in quanto corpo.

“Ancora, monaci, come se vedesse un cadavere gettato in un carnaio, uno scheletro con carne e sangue, tenuto assieme dai legamenti ... uno scheletro privo di carne macchiato di sangue, tenuto assieme dai legamenti ... uno scheletro privo di carne e sangue, tenuto assieme dai legamenti ... ossa sconnesse disperse in tutte le direzioni – un osso della mano qui, un osso del piede là, una tibia qui, un femore là, un osso iliaco qui, una spina dorsale là, una costola qui, uno sterno là, un osso del braccio qui, un osso della spalla là, un osso del collo qui, un osso della mandibola là, qui un dente, là un teschio - un monaco confronta il suo stesso corpo con questo: ‘Anche questo corpo è della stessa natura, diverrà così, non è esente da questo fato.’

“In questo modo, dimora contemplando il corpo in quanto corpo internamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo esternamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo sia internamente sia esternamente. Oppure dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nel corpo la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nel corpo sia la caratteristica del sorgere che quella dello svanire. Oppure la consapevolezza che ‘c’è un corpo’ viene mantenuta in lui nella misura necessaria alla semplice conoscenza ed alla continua consapevolezza. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Anche questo è un modo in cui un monaco contempla il corpo in quanto corpo.

“Ancora, monaci, come se vedesse un cadavere gettato in un carnaio, le ossa sbiancate, del colore delle conchiglie ... ossa accumulate ... ossa più vecchie di un anno, corrotte e ridotte in polvere, un monaco confronta il suo stesso corpo con questo: ‘Anche questo corpo è della stessa natura, diverrà così, non è esente da questo fato.’

“In questo modo, dimora contemplando il corpo in quanto corpo internamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo esternamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo sia internamente sia esternamente. Oppure dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nel corpo la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nel corpo sia la caratteristica del sorgere che quella dello svanire. Oppure la consapevolezza che ‘c’è un corpo’ viene mantenuta in lui nella misura necessaria alla semplice conoscenza ed alla continua consapevolezza. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Anche questo è un modo in cui un monaco contempla il corpo in quanto corpo.

“E in che modo, monaci, un monaco contempla le sensazioni nelle sensazioni? Qui, quando prova una sensazione piacevole un monaco riconosce ‘Provo una sensazione piacevole’; quando prova una sensazione spiacevole riconosce ‘Provo una sensazione spiacevole’; quando prova una sensazione neutra riconosce ‘Provo una sensazione neutra’. Quando prova una sensazione piacevole mondana riconosce ‘Provo una sensazione piacevole mondana’; quando prova una sensazione piacevole non mondana riconosce ‘Provo una sensazione piacevole non mondana’. Quando prova una sensazione spiacevole mondana riconosce ‘Provo una sensazione spiacevole mondana’; quando prova una sensazione spiacevole non mondana riconosce ‘Provo una sensazione spiacevole non mondana’. Quando prova una sensazione neutra mondana riconosce ‘Provo una sensazione neutra mondana’; quando prova una sensazione neutra non mondana riconosce ‘Provo una sensazione neutra non mondana’.

“In questo modo, dimora contemplando le sensazioni in quanto sensazioni internamente, o dimora contemplando le sensazioni in quanto sensazioni esternamente, o dimora contemplando le sensazioni in quanto sensazioni sia internamente sia esternamente. Oppure dimora contemplando nelle sensazioni la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nelle sensazioni la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nelle sensazioni sia la caratteristica del sorgere che quella dello svanire. Oppure la consapevolezza che ‘c’è una sensazione’ viene mantenuta in lui nella misura necessaria alla semplice conoscenza ed alla continua consapevolezza. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Questo è il modo in cui un monaco contempla le sensazioni in quanto sensazioni.

“E in che modo, monaci, un monaco dimora contemplando la mente in quanto mente? Qui un monaco riconosce una mente influenzata da brama come influenzata da brama, e una mente non influenzata da brama come non influenzata da brama. Riconosce una mente influenzata dall’odio come influenzata dall’odio, e una mente non influenzata dall’odio come non influenzata dall’odio. Riconosce una mente influenzata dall’illusione come influenzata dall’illusione, e una mente non influenzata dall’illusione come non influenzata dall’illusione. Riconosce una mente contratta come contratta, e una mente distratta come distratta. Riconosce una mente grande come grande, e una mente ristretta come ristretta. Riconosce una mente superabile come superabile, e una mente insuperabile come insuperabile. Riconosce una mente concentrata come concentrata, e una mente non concentrata come non concentrata. Riconosce una mente liberata come liberata, e una mente non liberata come non liberata.

“In questo modo, dimora contemplando la mente in quanto mente internamente, o dimora contemplando la mente in quanto mente esternamente, o dimora contemplando la mente in quanto mente sia internamente sia esternamente. Oppure dimora contemplando nella mente la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nella mente la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nella mente sia la caratteristica del sorgere che quella dello svanire. Oppure la consapevolezza che ‘c’è una mente’ viene mantenuta in lui nella misura necessaria alla semplice conoscenza ed alla continua consapevolezza. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Questo è il modo in cui un monaco dimora contemplando la mente in quanto mente.

“E in che modo, monaci, un monaco dimora contemplando i fenomeni⁴ in quanto fenomeni? Qui un monaco dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni nei termini dei cinque ostacoli. E in che modo un monaco dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni nei termini dei cinque ostacoli? Qui, essendo in lui presente il desiderio sensuale, un monaco comprende ‘In me c’è desiderio sensuale’; o, se il desiderio sensuale non è presente, comprende ‘In me il desiderio sensuale non è presente’; e comprende anche come il desiderio sensuale non ancora sorto può sorgere, come è possibile abbandonare il desiderio sensuale già sorto e come non c’è futuro sorgere del desiderio sensuale già abbandonato.

“Essendo in lui presente malevolenza ... Essendo in lui presenti indolenza e torpore ... Essendo in lui presenti irrequietezza e rimorso ... Essendo in lui presente il dubbio, un monaco comprende ‘In me c’è il dubbio’; o, se in lui il dubbio non è presente, comprende ‘In me il dubbio non è presente’; e comprende anche come il dubbio non ancora sorto può sorgere, come è possibile abbandonare il dubbio già sorto e come non c’è futuro sorgere del dubbio già abbandonato.

“In questo modo, dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni internamente, o dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni esternamente, o dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni sia internamente sia esternamente. Oppure dimora contemplando nei fenomeni la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nei fenomeni la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nei fenomeni sia la caratteristica del sorgere che quella dello svanire. Oppure la consapevolezza che ‘ci sono dei fenomeni’ viene mantenuta in lui nella misura necessaria alla semplice conoscenza ed alla continua consapevolezza. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Questo è il modo in cui un monaco dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni nei termini dei cinque ostacoli.

“Ancora, monaci, un monaco dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni nei termini dei cinque aggregati soggetti ad attaccamento. E come un monaco dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni nei termini dei cinque aggregati soggetti ad attaccamento? Qui un monaco comprende: ‘Questa è la forma materiale, questa la sua origine, questa la sua cessazione; questa è la sensazione, questa la sua origine, questa la sua cessazione; questa è la percezione, questa la sua origine, questa la sua cessazione; queste sono le formazioni volizionali, questa la loro origine, questa la loro cessazione; questa è la coscienza, questa la sua origine, questa la sua cessazione.

“In questo modo, dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni internamente, o dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni esternamente, o dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni sia internamente sia esternamente. Oppure dimora contemplando nei fenomeni la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nei fenomeni la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nei fenomeni sia la caratteristica del sorgere che quella dello svanire. Oppure la consapevolezza che ‘ci sono dei fenomeni’ viene mantenuta in lui nella misura necessaria alla semplice conoscenza ed alla continua consapevolezza. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Questo è il modo in cui un monaco dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni nei termini

⁴ Fenomeni è usato nel senso scientifico del termine, in quanto oggetti di analisi nei termini delle varie categorie descritte.

dei cinque aggregati soggetti ad attaccamento.

“Ancora, monaci, un monaco dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni nei termini delle sei basi interne e delle sei basi esterne. E come un monaco dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni nei termini delle sei basi interne e delle sei basi esterne? Qui un monaco comprende l’occhio, comprende le forme e comprende l’impedimento che sorge in dipendenza da entrambi; e comprende anche come l’impedimento non ancora sorto può sorgere, come è possibile abbandonare l’impedimento già sorto e come non c’è futuro sorgere dell’impedimento già abbandonato.

“Comprende l’orecchio, comprende il suono ... Comprende il naso, comprende gli odori ... Comprende la lingua, comprende i sapori ... Comprende il corpo, comprende gli oggetti del tatto ... Comprende la mente, comprende gli oggetti mentali, e comprende l’impedimento che sorge in dipendenza da entrambi; e comprende anche come l’impedimento non ancora sorto può sorgere, come è possibile abbandonare l’impedimento già sorto e come non c’è futuro sorgere dell’impedimento già abbandonato.

“In questo modo, dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni internamente, o dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni esternamente, o dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni sia internamente sia esternamente. Oppure dimora contemplando nei fenomeni la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nei fenomeni la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nei fenomeni sia la caratteristica del sorgere che quella dello svanire. Oppure la consapevolezza che ‘ci sono dei fenomeni’ viene mantenuta in lui nella misura necessaria alla semplice conoscenza ed alla continua consapevolezza. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Questo è il modo in cui un monaco dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni nei termini delle sei basi interne e delle sei basi esterne.

“Ancora, monaci, un monaco dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni nei termini dei sette fattori d’illuminazione. E come un monaco dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni nei termini dei sette fattori d’illuminazione? Qui, essendoci in lui il fattore d’illuminazione della consapevolezza, un monaco comprende: ‘In me c’è il fattore d’illuminazione della consapevolezza’; o, non essendoci in lui il fattore d’illuminazione della consapevolezza, comprende: ‘In me non c’è il fattore d’illuminazione della consapevolezza’; e comprende anche come il fattore d’illuminazione della consapevolezza che non è ancora sorto può sorgere e come il fattore d’illuminazione della consapevolezza viene perfezionato tramite lo sviluppo.

“Essendoci in lui il fattore d’illuminazione dell’investigazione dei fenomeni ... Essendoci in lui il fattore d’illuminazione dell’energia ... Essendoci in lui il fattore d’illuminazione del rapimento ... Essendoci in lui il fattore d’illuminazione della tranquillità ... Essendoci in lui il fattore d’illuminazione della concentrazione ... Essendoci in lui il fattore d’illuminazione dell’equanimità, un monaco comprende: ‘In me c’è il fattore d’illuminazione dell’equanimità’; o, non essendoci in lui il fattore d’illuminazione dell’equanimità, comprende: ‘In me non c’è il fattore d’illuminazione dell’equanimità’; e comprende anche come il fattore d’illuminazione dell’equanimità che non è ancora sorto può sorgere e come il fattore d’illuminazione dell’equanimità viene perfezionato tramite lo sviluppo.

“In questo modo, dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni internamente, o dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni esternamente, o dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni sia internamente sia esternamente. Oppure dimora contemplando nei fenomeni la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nei fenomeni la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nei fenomeni sia la caratteristica del sorgere che quella dello svanire. Oppure la consapevolezza che ‘ci sono dei fenomeni’ viene mantenuta in lui nella misura necessaria alla semplice conoscenza ed alla continua consapevolezza. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Questo è il modo in cui un monaco dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni nei termini dei sette fattori d’illuminazione.

“Ancora, monaci, un monaco dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni nei termini delle Quattro Nobili Verità. E come un monaco dimora contemplando i fenomeni nei fenomeni nei termini delle Quattro Nobili Verità? Qui un monaco comprende come realmente è: ‘Questa è la sofferenza’; comprende come realmente è: ‘Questa è l’origine della sofferenza’; comprende come realmente è: ‘Questa è la cessazione della sofferenza’; comprende come realmente è: ‘Questo è il cammino che conduce alla fine della sofferenza.’

“In questo modo, dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni internamente, o dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni esternamente, o dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni sia internamente sia esternamente. Oppure dimora contemplando nei fenomeni la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nei fenomeni la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nei fenomeni sia la caratteristica del sorgere che quella dello svanire. Oppure la consapevolezza che ‘ci sono dei fenomeni’ viene mantenuta in lui nella misura necessaria alla semplice conoscenza ed alla continua consapevolezza. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Questo è il modo in cui un monaco dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni nei termini delle Quattro Nobili Verità.

“Monaci, da chiunque sviluppi questi quattro fondamenti della consapevolezza in tal modo per sette anni ci si può aspettare che realizzi uno di due frutti: o conoscenza finale qui ed ora, o qualora permanga una traccia di attaccamento, il non ritorno.

“Non parliamo di sette anni, monaci. Da chiunque sviluppi questi quattro fondamenti della consapevolezza in tal modo per sei anni ... per cinque anni ... per quattro anni ... per tre anni ... per due anni ... per un anno, ci si può aspettare che realizzi uno di due frutti: o conoscenza finale qui ed ora, o qualora permanga una traccia di attaccamento, il non ritorno.

“Non parliamo di un anno, monaci. Da chiunque sviluppi questi quattro fondamenti della consapevolezza in tal modo per sette mesi ... per sei mesi ... per cinque mesi ... per quattro mesi ... per tre mesi ... per due mesi ... per un mese, ci si può aspettare che realizzi uno di due frutti: o conoscenza finale qui ed ora, o qualora permanga una traccia di attaccamento, il non ritorno.

“Non parliamo di un mese, monaci. Da chiunque sviluppi questi quattro fondamenti della consapevolezza in tal modo per sette giorni, ci si può aspettare che realizzi uno di due frutti: o conoscenza finale qui ed ora, o qualora permanga una traccia di attaccamento, il non ritorno.

“Quindi, è in riferimento a questo che è stato detto: ‘Monaci, questo è il cammino diretto per

la purificazione degli esseri, per il superamento del dolore e del lamento, per la scomparsa di pena e scontento, per il conseguimento della vera via, per la realizzazione del Nibbāna, ossia, i quattro fondamentali della consapevolezza’.”

Questo è ciò che disse il Beato. I monaci furono soddisfatti e deliziati dalle parole del Beato.

MN 118, Ānāpānasati Sutta

Così ho udito. A quel tempo, il Beato dimorava a Sāvathī nel Parco Orientale, nel Palazzo della Madre di Migāra, assieme a numerosi discepoli anziani assai noti, il venerabile Sāriputta, il venerabile Mahā Mogallāna, il venerabile Mahā Kassapa, il venerabile Mahā Kaccāna, il venerabile Mahā Koṭṭhita, il venerabile Mahā Kappina, il venerabile Mahā Cunda, il venerabile Anuruddha, il venerabile Revata, il venerabile Ānanda, ed altri discepoli anziani assai noti.

In quella circostanza, i monaci anziani avevano ammaestrato ed istruito i nuovi monaci; alcuni monaci anziani avevano ammaestrato ed istruito dieci monaci; alcuni monaci anziani avevano ammaestrato ed istruito venti ... trenta ... quaranta monaci. I nuovi monaci, ammaestrati ed istruiti dai monaci anziani, avevano realizzato stadi successivi di grande distinzione.

In quella circostanza – il giorno di Uposatha⁵ del quindici del mese, nella notte di luna piena della cerimonia di Pavāraṇā⁶ - il Beato era seduto all’aperto circondato dal Saṅgha dei monaci. Allora, passando in rassegna il silenzioso Saṅgha dei monaci, si rivolse a loro così:

“Monaci, sono soddisfatto di questo progresso. La mia mente è soddisfatta di questo progresso. Sviluppate ancora più energia per conseguire ciò che non avete conseguito, per ottenere ciò che non avete ottenuto, per realizzare ciò che non avete realizzato. Aspetterò qui in Sāvathī il giorno della luna piena di Komudī del quarto mese⁷.”

I monaci della campagna udirono: “Il Beato attenderà in Sāvathī il giorno della luna piena di Komudī del quarto mese.” E i monaci della campagna a tempo debito si diressero a Sāvathī per vedere il Beato.

I monaci anziani ancor più intensamente ammaestrarono ed istruirono i nuovi monaci; alcuni monaci anziani ammaestrarono ed istruirono dieci monaci; alcuni monaci anziani ammaestrarono ed istruirono venti ... trenta ... quaranta monaci. I nuovi monaci, ammaestrati ed istruiti dai monaci anziani, realizzarono stadi successivi di grande distinzione.

In quell’occasione – il giorno di Uposatha del quindici del mese, la notte di luna piena della luna piena di Komudī del quarto mese – il Beato sedeva all’aperto circondato dal Saṅgha dei monaci. Allora, passando in rassegna il silenzioso Saṅgha dei monaci, si rivolse a loro così:

“Monaci, questa assemblea è libera da ciarle, questa assemblea è libera da chiacchiere. È fatta

⁵ *Uposatha* sono i giorni del primo e quindici di ogni mese in cui i monaci recitano i precetti.

⁶ *Pavāraṇā* (*Pravāraṇā* in Sk) è la cerimonia che chiude il ritiro estivo durante la quale ogni monaco/monaca invita l’ammonezione degli altri riguardo a qualunque mancanza possano avere notato o di cui abbiano conoscenza.

⁷ Bhikkhu Bodhi, nota 1116: “*Komudī* è il giorno di luna piena del mese di *Kattika*, il quarto mese della stagione delle piogge; è chiamato così perché il giglio d’acqua bianco (*komuda*) si dice sbocci in quel periodo.”

solamente di durame. Così è questo Saṅgha di monaci, così è questa assemblea. Una simile assemblea è degna di doni, degna di ospitalità, degna di offerte, degna di saluto reverenziale, un incomparabile campo di merito per il mondo – tale è questo Saṅgha di monaci, tale è questa assemblea. Un’assemblea tale che un piccolo dono fatto ad essa diviene grande ed un grande dono ancora più grande – tale è questo Saṅgha di monaci, tale è questa assemblea. Un’assemblea che è rara a vedersi in questo mondo – tale è questo Saṅgha di monaci, tale è questa assemblea. Un’assemblea per visitare la quale è degno viaggiare per molte miglia con una bisaccia – tale è questo Saṅgha di monaci, tale è questa assemblea.

“In questo Saṅgha di monaci vi sono monaci che sono arahant, i cui influssi sono distrutti, che hanno vissuto la santa vita, fatto ciò che doveva essere fatto, posato il peso, raggiunto l’obiettivo, distrutte le pastoie dell’esistenza, e che sono completamente liberati per mezzo della conoscenza finale – monaci come questi sono presenti in questo Saṅgha di monaci.

“In questo Saṅgha di monaci vi sono monaci che, con la distruzione dei cinque impedimenti inferiori, riappariranno spontaneamente (nelle Pure Dimore) dove realizzeranno il Nibbāna finale senza più tornare da quel mondo – monaci come questi sono presenti in questo Saṅgha di monaci.

“In questo Saṅgha di monaci vi sono monaci che, con la distruzione di tre impedimenti e l’attenuazione di brama, odio e illusione, sono coloro che tornano una sola volta, che torneranno una volta soltanto in questo mondo per por fine alla sofferenza - monaci come questi sono presenti in questo Saṅgha di monaci.

“In questo Saṅgha di monaci vi sono monaci che, con la distruzione di tre impedimenti, sono entrati nella corrente, non più destinati alla perdizione, sicuramente indirizzati (verso la liberazione), volti all’illuminazione - monaci come questi sono presenti in questo Saṅgha di monaci.

“In questo Saṅgha di monaci vi sono monaci che dimorano votati allo sviluppo dei quattro fondamenti della consapevolezza - monaci come questi sono presenti in questo Saṅgha di monaci. In questo Saṅgha di monaci vi sono monaci che dimorano votati allo sviluppo dei quattro retti sforzi ... delle quattro basi del potere spirituale ... delle cinque facoltà ... dei cinque poteri ... dei sette fattori d’illuminazione ... del Nobile Ottuplice Sentiero - monaci come questi sono presenti in questo Saṅgha di monaci.

“In questo Saṅgha di monaci vi sono monaci che dimorano votati allo sviluppo della benevolenza ... della compassione ... della gioia altruistica ... dell’equanimità ... della meditazione su ciò che è repellente ... della percezione dell’impermanenza - monaci come questi sono presenti in questo Saṅgha di monaci.

“In questo Saṅgha di monaci vi sono monaci che dimorano votati allo sviluppo della consapevolezza del respiro.

“Monaci, quando la consapevolezza del respiro è sviluppata e coltivata, porta gran frutto e gran beneficio. Quando la consapevolezza del respiro è sviluppata e coltivata, porta a compimento i quattro fondamenti della consapevolezza. Quando i quattro fondamenti della consapevolezza sono sviluppati e coltivati, portano a compimento i sette fattori d’illuminazione. Quando i sette fattori d’illuminazione sono sviluppati e coltivati, portano a

compimento la vera conoscenza e la liberazione.

“E come, monaci, viene sviluppata e coltivata la consapevolezza del respiro cosicché porta gran frutto e gran beneficio?”

“Qui un monaco, recatosi nella foresta, o ai piedi di un albero, o in un alloggio vuoto, si siede; avendo incrociato le gambe, raddrizza il corpo e, mantenendo la consapevolezza davanti a sé, consapevole inspira, consapevole espira.

“Inspirando lungamente, egli riconosce ‘Inspiro lungamente’; espirando lungamente egli riconosce ‘Espiro lungamente’. Inspirando brevemente egli riconosce ‘Inspiro brevemente’; espirando brevemente egli riconosce ‘Espiro brevemente’. Si esercita così: ‘Inspirerò sperimentando tutto il corpo’; si esercita così: ‘Espirerò sperimentando tutto il corpo’. Si esercita così: ‘Inspirerò calmando la formazione corporea’; si esercita così: ‘Espirerò calmando la formazione corporea’.

“Si esercita così: ‘Inspirerò sperimentando rapimento’; si esercita così: ‘Espirerò sperimentando rapimento’. Si esercita così: ‘Inspirerò sperimentando beatitudine’; si esercita così: ‘Espirerò sperimentando beatitudine’. Si esercita così: ‘Inspirerò sperimentando la formazione mentale’; si esercita così: ‘Espirerò sperimentando la formazione mentale’. Si esercita così: ‘Inspirerò calmando la formazione mentale’; si esercita così: ‘Espirerò calmando la formazione mentale’.

“Si esercita così: ‘Inspirerò sperimentando la mente’; si esercita così: ‘Espirerò sperimentando la mente’. Si esercita così: ‘Inspirerò allietando la mente’; si esercita così: ‘Espirerò allietando la mente’. Si esercita così: ‘Inspirerò concentrando la mente’; si esercita così: ‘Espirerò concentrando la mente’. Si esercita così: ‘Inspirerò liberando la mente’; si esercita così: ‘Espirerò liberando la mente’.

“Si esercita così: ‘Inspirerò contemplando l’impermanenza’; si esercita così: ‘Espirerò contemplando l’impermanenza’. Si esercita così: ‘Inspirerò contemplando l’estinzione delle passioni’; si esercita così: ‘Espirerò contemplando l’estinzione delle passioni’. Si esercita così: ‘Inspirerò contemplando la cessazione’; si esercita così: ‘Espirerò contemplando la cessazione’. Si esercita così: ‘Inspirerò contemplando la rinuncia’; si esercita così: ‘Espirerò contemplando la rinuncia’.

“Monaci, questo è il modo in cui la consapevolezza del respiro viene sviluppata e coltivata in modo che porti gran frutto e gran beneficio.

“E come, monaci, la consapevolezza del respiro, sviluppata e coltivata, porta a compimento i quattro fondamenti della consapevolezza?”

“Monaci, ogniqualvolta un monaco, inspirando lungamente, riconosce ‘Inspiro lungamente’ o espirando lungamente riconosce ‘Espiro lungamente’; inspirando brevemente riconosce ‘Inspiro brevemente’ o espirando brevemente riconosce ‘Espiro brevemente’; si esercita così: ‘Inspirerò sperimentando tutto il corpo’; si esercita così: ‘Espirerò sperimentando tutto il corpo’; si esercita così: ‘Inspirerò calmando la formazione corporea’; si esercita così: ‘Espirerò calmando la formazione corporea’ – in quella circostanza un monaco dimora contemplando il corpo in quanto corpo, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento nei riguardi del mondo. Dico che questo è un tipo di

corpo tra i corpi, ossia l'inspirazione e l'espiazione. Questo è il motivo per cui in quella circostanza un monaco dimora contemplando il corpo in quanto corpo, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo.

“Monaci, ogniqualvolta un monaco si esercita così: ‘Inspirerò sperimentando rapimento’; si esercita così: ‘Espirerò sperimentando rapimento’; si esercita così: ‘Inspirerò sperimentando beatitudine’; si esercita così: ‘Espirerò sperimentando beatitudine’; si esercita così: ‘Inspirerò sperimentando la formazione mentale’; si esercita così: ‘Espirerò sperimentando la formazione mentale’; si esercita così: ‘Inspirerò calmando la formazione mentale’; si esercita così: ‘Espirerò calmando la formazione mentale’ – in quella circostanza un monaco dimora contemplando le sensazioni in quanto sensazioni, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo. Dico che questo è una certa sensazione tra le sensazioni, ossia il prestare appropriata attenzione all'inspirazione e all'espiazione. Questo è il motivo per cui in quella circostanza un monaco dimora contemplando le sensazioni in quanto sensazioni, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo.

“Monaci, ogniqualvolta un monaco si esercita così: ‘Inspirerò sperimentando la mente’; si esercita così: ‘Espirerò sperimentando la mente’; si esercita così: ‘Inspirerò allietando la mente’; si esercita così: ‘Espirerò allietando la mente’; si esercita così: ‘Inspirerò concentrando la mente’; si esercita così: ‘Espirerò concentrando la mente’; si esercita così: ‘Inspirerò liberando la mente’; si esercita così: ‘Espirerò liberando la mente’ – in quella circostanza un monaco dimora contemplando la mente in quanto mente, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo. Affermo che non vi può essere sviluppo della consapevolezza del respiro per qualcuno che è distratto, che non è pienamente consapevole. Questo è il motivo per cui in quella circostanza un monaco dimora contemplando la mente in quanto mente, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo.

“Monaci, ogniqualvolta un monaco si esercita così: ‘Inspirerò contemplando l'impermanenza’; si esercita così: ‘Espirerò contemplando l'impermanenza’; si esercita così: ‘Inspirerò contemplando l'estinzione delle passioni’; si esercita così: ‘Espirerò contemplando l'estinzione delle passioni’; si esercita così: ‘Inspirerò contemplando la cessazione’; si esercita così: ‘Espirerò contemplando la cessazione’; si esercita così: ‘Inspirerò contemplando la rinuncia’; si esercita così: ‘Espirerò contemplando la rinuncia’ – in quella circostanza un monaco dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo. Avendo visto con saggezza l'abbandono di desiderio e scontento, osserva diligentemente con equanimità. Questo è il motivo per cui in quella circostanza un monaco dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo.

“Monaci, questo è il modo in cui la consapevolezza del respiro, sviluppata e coltivata, porta a compimento i quattro fondamenti della consapevolezza.

“E come, monaci, i quattro fondamenti della consapevolezza, sviluppati e coltivati, portano a compimento i sette fattori d'illuminazione?

“Monaci, ogniqualvolta un monaco dimora contemplando il corpo in quanto corpo, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo – in quella circostanza una consapevolezza ininterrotta si è stabilita in lui. Ogniqualvolta una consapevolezza ininterrotta è stabilita in un monaco, in quella circostanza si è destato in lui il fattore d’illuminazione della consapevolezza ed egli lo sviluppa e, con lo sviluppo, viene condotto a perfezioni in lui.

“Dimorando così consapevole, investiga ed esamina quello stato con saggezza e si imbarca in una completa indagine di esso. Ogniqualvolta un monaco, dimorando così consapevole, investiga ed esamina quello stato con saggezza e si imbarca in una completa indagine di esso, in quella circostanza il fattore d’illuminazione dell’investigazione dei fenomeni si è destato in lui ed egli lo sviluppa e, con lo sviluppo, viene condotto a perfezione in lui.

“In uno che investiga ed esamina quello stato con saggezza e si imbarca in una completa indagine di esso, si desta indefessa energia. Ogniqualvolta indefessa energia si desta in un monaco che investiga ed esamina quello stato con saggezza e si imbarca in una completa indagine di esso, in quella circostanza il fattore d’illuminazione dell’energia si desta in lui ed egli lo sviluppa e, con lo sviluppo, viene condotto a compimento in lui.

“In colui che ha destato energia, sorge un rapimento oltremondano. Ogniqualvolta un rapimento oltremondano sorge in un monaco che ha destato energia, in quella circostanza il fattore d’illuminazione del rapimento si desta in lui ed egli lo sviluppa e, con lo sviluppo, viene condotto a compimento in lui.

“In colui che sperimenta rapimento, corpo e mente divengono tranquilli. Ogniqualvolta corpo e mente divengono tranquilli in un monaco che sperimenta rapimento, in quella circostanza il fattore d’illuminazione della tranquillità si desta in lui ed egli lo sviluppa e, con lo sviluppo, viene condotto a compimento in lui.

“In colui il cui corpo è tranquillo e che sperimenta beatitudine, la mente diventa concentrata. Ogniqualvolta la mente diventa concentrata in un monaco il cui corpo è tranquillo e che sperimenta beatitudine, in quella circostanza il fattore d’illuminazione della concentrazione si desta in lui ed egli lo sviluppa e, con lo sviluppo, viene condotto a compimento in lui.

“Osserva diligentemente con equanimità la mente così concentrata. Ogniqualvolta un monaco osserva diligentemente con equanimità la mente così concentrata, in quella circostanza il fattore d’illuminazione dell’equanimità si desta in lui ed egli lo sviluppa e, con lo sviluppo, viene condotto a compimento in lui.

“Monaci, ogniqualvolta un monaco dimora contemplando le sensazioni nelle sensazioni ... la mente nella mente ... i fenomeni nei fenomeni ... in quella circostanza il fattore d’illuminazione dell’equanimità si desta in lui ed egli lo sviluppa e, con lo sviluppo, viene condotto a compimento in lui.

“Monaci, questo è il modo in cui i quattro fondamenti della consapevolezza, sviluppati e coltivati, portano a compimento i sette fattori d’illuminazione.

“E come, monaci, i sette fattori d’illuminazione, sviluppati e coltivati, portano a compimento la vera conoscenza e la liberazione?

“Qui, monaci, un monaco sviluppa il fattore d’illuminazione della consapevolezza che è sostenuto dalla solitudine, dall’estinzione delle passioni e dalla cessazione e matura nella rinuncia. Sviluppa il fattore d’illuminazione dell’investigazione dei fenomeni ... dell’energia ... del rapimento ... della tranquillità ... della concentrazione ... dell’equanimità, che è sostenuto dalla solitudine, dall’estinzione delle passioni e dalla cessazione e matura nella rinuncia.

“Monaci, questo è il modo in cui i sette fattori d’illuminazione, sviluppati e coltivati, portano a compimento la vera conoscenza e la liberazione.”

Questo è ciò che il Beato disse. I monaci furono soddisfatti e deliziati dalle parole del Beato.

SN 47:3, Un monaco

Un tempo il Beato dimorava a Sāvathī nel Boschetto di Jeta, il Parco di Anāthapiṇḍika. Allora un certo monaco si avvicinò al Beato, gli rese omaggio e, sedutosi da un lato, gli disse:

“Venerabile signore, sarebbe bene che il Beato mi insegnasse il Dhamma in breve cosicché, avendo udito il Dhamma dal Beato, io possa dimorare in solitudine, ritirato, diligente, ardente e risoluto.”

“E’ proprio in questo modo che qualche persona stolta mi fa domande, ma quando il Dhamma è stato loro esposto, pensano solo a seguirmi qua e là.”

“Possa il Beato insegnarmi il Dhamma in breve! Possa il Fortunato insegnarmi il Dhamma in breve! Forse sarò in grado di comprendere il significato delle affermazioni del Beato; forse potrò diventare erede delle affermazioni del Beato.”

“Bene, allora, monaco, purifica l’origine stessa degli stati salutari. E qual è l’origine degli stati salutari? Una virtù che sia ben purificata ed una opinione che sia corretta. Allora, monaco, quando la tua virtù è ben purificata e la tua opinione corretta, basato sulla virtù, stabilito nella virtù, dovresti sviluppare i quattro fondamenti della consapevolezza in una triplice modalità.

“Quali quattro? Qui, monaco, un monaco dimora contemplando il corpo in quanto corpo internamente, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo. Dimora contemplando il corpo in quanto corpo esternamente, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo. Dimora contemplando il corpo in quanto corpo sia internamente che esternamente, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo.

“Dimora contemplando le sensazioni in quanto sensazioni internamente ... esternamente ... sia internamente che esternamente, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo. Dimora contemplando la mente in quanto mente internamente ... esternamente ... sia internamente che esternamente, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo. Dimora contemplando i fenomeni in quanto fenomeni internamente ... esternamente ... sia internamente che esternamente, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo.

“Quando, monaco, basato sulla virtù, stabilito nella virtù, sviluppi questi quattro fondamenti della consapevolezza in una triplice modalità, allora, che venga la notte o il giorno, ti puoi aspettare solo una crescita negli stati salubri, non un declino.”

...

SN 47:4, A Sālā

Un tempo il Beato dimorava a Kosala nel villaggio bramino di Sālā. Colà il Beato si rivolse ai monaci così:

“Monaci, quei monaci che sono stati recentemente ordinati, che hanno abbandonato la casa da poco tempo, che sono recentemente giunti a questo Dhamma e Disciplina, devono essere esortati, fondati e stabiliti da voi nello sviluppo dei quattro fondamenti della consapevolezza. Quali quattro?”

“Venite, amici, dimorate contemplando il corpo nel corpo, diligenti, pienamente coscienti, unificati, con mente limpida, concentrata, con mente unificata, per conoscere il corpo come realmente è. Dimorate contemplando le sensazioni nelle sensazioni ... per conoscere le sensazioni come realmente sono. Dimorate contemplando la mente nella mente ... per contemplare la mente come realmente è. Dimorate contemplando i fenomeni nei fenomeni ... per conoscere i fenomeni come realmente sono.”

“Monaci, quei monaci che sono in addestramento⁸, che non hanno realizzato l’ideale della mente, che dimorano aspirando alla suprema sicurezza dalla schiavitù: essi pure dimorano contemplando il corpo nel corpo, diligenti, pienamente coscienti, unificati, con mente limpida, concentrata, con mente unificata, per conoscere il corpo come realmente è. Essi pure dimorano contemplando le sensazioni nelle sensazioni ... per conoscere le sensazioni come realmente sono. Essi pure dimorano contemplando la mente nella mente ... per contemplare la mente come realmente è. Essi pure dimorano contemplando i fenomeni nei fenomeni ... per conoscere i fenomeni come realmente sono.”

“Monaci, quei monaci che sono arahant, i cui influssi sono distrutti, che hanno vissuto la santa vita, fatto ciò che doveva essere fatto, posato il peso, raggiunto il loro obiettivo, distrutto completamente i vincoli dell’esistenza e sono completamente liberati tramite conoscenza finale: essi pure dimorano contemplando il corpo nel corpo, diligenti, pienamente coscienti, unificati, con mente limpida, concentrata, con mente unificata, per conoscere il corpo come realmente è. Essi pure dimorano contemplando le sensazioni nelle sensazioni ... per conoscere le sensazioni come realmente sono. Essi pure dimorano contemplando la mente nella mente ... per contemplare la mente come realmente è. Essi pure dimorano contemplando i fenomeni nei fenomeni ... per conoscere i fenomeni come realmente sono.”

“Monaci, quei monaci che sono stati recentemente ordinati, che hanno abbandonato la casa da poco tempo, che sono recentemente giunti a questo Dhamma e Disciplina, devono essere esortati, fondati e stabiliti da voi nello sviluppo dei quattro fondamenti della consapevolezza.”

⁸ I primi tre frutti.

SN 47:5, Un cumulo di ciò che è salubre

A Sāvathī. Il Beato allora disse questo: “Monaci, se qualcuno dovesse dire di qualcosa ‘è un cumulo di ciò che è insalubre’, è a proposito dei cinque ostacoli che qualcuno potrebbe rettamente dire questo. In quanto ciò è un vero cumulo di ciò che è insalubre, ossia i cinque ostacoli. Quali cinque?

“Se, monaci, qualcuno dovesse dire di qualcosa ‘è un cumulo di ciò che è salubre’, è a proposito dei quattro fondamenti della consapevolezza che qualcuno potrebbe rettamente dire questo. In quanto ciò è un vero cumulo di ciò che è salubre, ossia i quattro fondamenti della consapevolezza. Quali quattro

SN 47:6, Il Falco

“Monaci, una volta nel passato un falco⁹ ad un tratto si lanciò in picchiata e catturò una quaglia. Allora la quaglia, mentre veniva portata via dal falco, si lamentò: ‘Sono stata così sfortunata, dotata di piccolo merito! Mi sono avventurata al di fuori della zona di mia pertinenza entrando nel campo altrui. Se oggi fossi rimasta nella mia zona, nel mio campo ancestrale, questo falco non avrebbe avuto nessuna opportunità contro di me in una lotta.’ ‘Ma qual è la zona di tua pertinenza, quaglia, qual è il tuo campo ancestrale?’ ‘Un campo appena arato coperto da zolle di terra.’

“Allora il falco, fiducioso della sua forza, e senza vantarsi della propria forza¹⁰, liberò la quaglia dicendo: ‘Vai ora, quaglia, ma anche così non mi sfuggirai.’

“Allora, monaci, la quaglia andò in un campo appena arato coperto di zolle di terra. Arrampicatasi su una grande zolla, rimase lì eretta e disse al falco: ‘Vieni a prendermi, falco! Vieni a prendermi, falco!’

“Allora il falco, fiducioso della sua forza, e senza vantarsi della propria forza, ripiegò le ali ed improvvisamente si lanciò in picchiata sulla quaglia. Ma quando la quaglia comprese: ‘Quel falco si sta avvicinando’, scivolò all’interno della zolla ed il falco si fracassò il petto in quel preciso punto. Questo capita quando, monaci, uno si avventura al di fuori della zona di propria pertinenza ed entra nel campo altrui.

“Perciò, monaci, non avventuratevi al di fuori della zona di vostra pertinenza entrando nel campo altrui. Māra sarà in grado di avvicinarsi a coloro che si avventurano al di fuori della zona di loro pertinenza entrando nel campo altrui; Māra sarà in grado di controllarli.

“E quale non è la zona di pertinenza di un monaco, ma il campo altrui? Sono le cinque corde dei piaceri dei sensi. Quali cinque? Forme riconoscibili dall’occhio che sono desiderabili, amabili, gradevoli, piacevoli, sensualmente seducenti, allettanti. Suoni riconoscibili dall’orecchio ... Odori riconoscibile dal naso ... Sapori riconoscibili dalla lingua ... Oggetti del tatto riconoscibili dal corpo che sono desiderabili, amabili, gradevoli, piacevoli, sensualmente seducenti, allettanti. Queste sono le cinque corde dei piaceri dei sensi. Questo è

⁹ Nel testo originale, il termine è al femminile; tuttavia, in italiano renderlo al femminile sarebbe stato goffo.

¹⁰ Stranamente in Pāli, il falco è detto non vantarsi della propria forza. Nel parallelo cinese il falco è invece descritto come arrogante ed iracondo.

ciò che si dice non essere la zona di pertinenza di un monaco, ma il campo altrui.

“Entrate nella zona di vostra pertinenza, monaci, nel vostro campo ancestrale. Māra non avrà accesso a coloro che entrano nella zona di loro pertinenza, nel loro campo ancestrale; Māra non sarà in grado di controllarli.

“E qual è la zona di pertinenza di un monaco, il suo campo ancestrale? Sono i quattro fondamenti della consapevolezza. Quali quattro? Qui, Ānanda, un monaco contempla il corpo nel corpo, diligente, pienamente cosciente, consapevole, avendo rimosso brama e scontento per il mondo. Dimora contemplando le sensazioni nelle sensazioni ... Dimora contemplando la mente nella mente ... Dimora contemplando i fenomeni nei fenomeni ... Questa è la zona di pertinenza di un monaco, il suo campo ancestrale.”

SN 47:9, Ammalato

...

“Quindi, Ānanda, dimorate con voi stessi come vostra isola, con voi stessi come vostro rifugio, senza alcun altro rifugio; dimorate con il Dhamma come vostra isola, con il Dhamma come rifugio, senza alcun altro rifugio. E come, Ānanda, un monaco dimora con sé stesso come isola, con sé stesso come rifugio, senza alcun altro rifugio; con il Dhamma come isola, con il Dhamma come rifugio, senza alcun altro rifugio? Qui, Ānanda, un monaco contempla il corpo nel corpo, diligente, pienamente cosciente, consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo. Dimora contemplando le sensazioni nelle sensazioni ... Dimora contemplando la mente nella mente ... Dimora contemplando i fenomeni nei fenomeni ...

“Quei monaci, Ānanda, che ora o dopo la mia morte dimorano con sé stessi come isola, con sé stessi come rifugio, senza alcun altro rifugio; con il Dhamma come isola, con il Dhamma come rifugio, senza alcun altro rifugio, sono questi monaci, Ānanda, che saranno da me considerati supremi tra coloro che sono desiderosi di addestramento.”

SN 47:10, Monache

Allora al mattino il Venerabile Ānanda si vestì e, presa la ciotola e l'abito, si recò presso gli alloggi delle monache e sedette sul seggio appositamente preparato. Allora alcune monache si avvicinarono al Venerabile Ānanda, gli resero omaggio, sedettero da un lato, e gli dissero:

“Qui, Venerabile Ānanda, alcune monache, dimorando con la mente ben stabilita nei quattro fondamenti della consapevolezza, percepiscono stadi di distinzione via via più elevati.”

“Così è, sorelle, così è! Sorelle, ci si può aspettare che chiunque dimori con la mente ben stabilita nei quattro fondamenti della consapevolezza – sia esso un monaco o una monaca – percepisca stadi di distinzione via via più elevati.”

Allora il Venerabile Ānanda istruì, esortò, ispirò e allietò quelle monache con un discorso sul Dhamma, dopodiché si alzò dal suo seggio e se ne andò. Allora il Venerabile Ānanda fece il giro di questua in Sāvathī. Tornato dal suo giro di questua, dopo il pranzo, si avvicinò al Beato, gli rese omaggio, sedette da un lato, e riferì ciò che era accaduto. (Il Beato disse):

“Così è, Ānanda, così è! Ānanda, ci si può aspettare che chiunque dimori con la mente ben stabilita nei quattro fondamenti della consapevolezza – sia esso un monaco o una monaca –

percepisca stadi di distinzione via via più elevati.

“Quali quattro? Qui, Ānanda, un bhikkhu dimora contemplando il corpo nel corpo, diligente, pienamente cosciente, consapevole, avendo eliminato ogni desiderio e scontento per il mondo. Mentre sta contemplando il corpo nel corpo, può sorgere in lui, basata sul corpo, o una smania nel corpo o un’indolenza nella mente, oppure la mente si distrae verso (oggetti) esterni. Quel monaco dovrebbe allora dirigere la mente verso qualche segno ispiratore¹¹.

“Quando dirige la mente verso qualche segno ispiratore, sorge la lietezza. Quando sorge la lietezza, sorge il rapimento. Quando la mente è sollevata dal rapimento, il corpo diviene tranquillo. Colui che è tranquillo nel corpo sperimenta felicità. La mente di colui che è felice diviene concentrata. Egli così riflette: ‘Lo scopo per cui ho diretto la mia mente è stato raggiunto. Ritiriamo la mente ora.’¹² Così egli ritira la mente senza applicazione iniziale e senza applicazione sostenuta. Egli riconosce: ‘Senza applicazione iniziale e senza applicazione sostenuta, internamente consapevole, sono felice¹³.’

.....

“È in questo modo, Ananda, che c’è sviluppo indirizzato.

“E come, Ānanda, c’è sviluppo non indirizzato? Senza dirigere la propria mente all’esterno, un monaco riconosce: ‘La mia mente non è diretta esternamente.’ Quindi riconosce: ‘E’ priva di costrizioni prima e dopo, liberata, non diretta.’¹⁴ Riconosce inoltre: ‘Dimoro contemplando il corpo nel corpo, diligente, pienamente cosciente e consapevole; sono felice.’

(Lo stesso per sensazioni, mente e fenomeni) ...

“È in questo modo, Ānanda, che c’è sviluppo non indirizzato.

“Così, Ānanda, ho insegnato lo sviluppo indirizzato, ho insegnato lo sviluppo non indirizzato¹⁵. Ānanda, tutto ciò che un maestro compassionevole deve fare per amor di

¹¹ Bhikkhu Bodhi, Nota 145. *Spk*: “La smania dei contaminanti sorge avendo il corpo come base”. Quando ciò accade, non si deve lasciarsi eccitare dal contaminante, ma si “dovrebbe dirigere la mente verso un qualche segno ispiratore”, ossia uno dovrebbe fissare la mente su qualche oggetto che ispira fiducia come il Buddha, etc.

¹² Bhikkhu Bodhi, nota 146. *Spk*: “Ritiriamo la mente dall’oggetto ispiratore e dirigiamola nuovamente verso l’oggetto di meditazione originario.”

¹³ Lo stato privo di applicazione iniziale e applicazione sostenuta è il secondo *jhāna*. Bhikkhu Bodhi traduce qui “senza pensiero ed esame” che sono i significati letterali di *vitakka* e *vicāra* rispettivamente. Questa è la traduzione che egli adottava inizialmente. Successivamente, ha cambiato in “applicazione iniziale e applicazione sostenuta”, poiché quando si viene a parlare dei *jhāna* il significato di *vitakka* e *vicāra* non è quello ordinario. Mi sono quindi presa la libertà di utilizzare questi due termini.

¹⁴ Vedi SN 51:20 per una spiegazione di questi termini.

¹⁵ SCD, p. 74: “In questo passo il Buddha raccomanda a chi diventa distratto o pigro praticando il *satipaṭṭhāna* di cambiare momentaneamente esercizio e sviluppare un tema di meditazione pacificante (*samatha*) per coltivare gioia interiore e serenità. Questa forma di meditazione la definisce ‘indirizzata’ (*pañīdhāya bhāvanā*). Una volta calmata la mente, però, si può tornare a una modalità di meditazione ‘non indirizzata’ (*appañīdhāya bhāvanā*), ossia alla pratica *satipaṭṭhāna*. La distinzione fatta in questo discorso fra forme di meditazione ‘indirizzate’ e ‘non indirizzate’ suggerisce che, in sé e per sé, siano due modalità chiaramente diverse. Allo stesso tempo, tuttavia, l’intero discorso illustra l’abile collegamento fra loro, dimostrando che, per quanto diverse, possono collegarsi e sostenersi reciprocamente. La qualità tipica della concentrazione è ‘indirizzare’ e applicare la mente, mettendo a fuoco un oggetto a esclusione di tutto il resto. Dunque, lo sviluppo della concentrazione promuove il passaggio dall’ordinaria struttura dell’esperienza basata su un dualismo soggetto-

compassione per i suoi discepoli, desiderando il loro benessere, io l'ho fatto per voi. Queste sono radici di alberi, Ānanda, questi sono alloggi vuoti. Meditate, Ānanda, non siate negligenti, per timore che ve ne pentiate poi. Queste sono le mie istruzioni per voi.”

Questo è ciò che il Beato disse. Esultante, il Venerabile Ānanda si allietò alle parole del Beato.

SN 47:22, Durata

La stessa occasione.¹⁶ Sedendo a lato, il Venerabile Bhadda disse al Venerabile Ānanda:

“Amico Ānanda, qual è la causa e la ragione per cui il retto Dhamma non permane a lungo dopo che un Tathāgata ha realizzato il Nibbāna finale? E qual è la causa e la ragione per cui il retto Dhamma permane a lungo dopo che un Tathāgata ha realizzato il nibbāna finale?”

“Bene, bene, amico Bhadda! La tua intelligenza è eccellente, il tuo acume è eccellente, la tua è una buona domanda. Poiché mi hai chiesto: ‘Amico Ānanda, qual è la causa e la ragione per cui il retto Dhamma non permane a lungo dopo che un Tathāgata ha realizzato il Nibbāna finale? E qual è la causa e la ragione per cui il retto Dhamma permane a lungo dopo che un Tathāgata ha realizzato il nibbāna finale?’”

“Sì, amico.”

“Amico, è a causa del fatto che i quattro fondamenti della consapevolezza non vengono sviluppati e coltivati che il retto Dhamma non permane a lungo dopo che un Tathāgata ha realizzato il Nibbāna finale. Ed è a causa del fatto che i quattro fondamenti della consapevolezza vengono sviluppati e coltivati che il retto Dhamma permane a lungo dopo che un Tathāgata ha realizzato il Nibbāna finale. Quali quattro?

SN 47:35, Consapevole

A Sāvathī. “Monaci, un monaco dovrebbe dimorare consapevole e pienamente cosciente. Questa è la mia istruzione per voi.

“E come, monaci, un monaco dimora consapevole? Qui, monaci, un monaco dimora contemplando il corpo nel corpo ... le sensazioni nelle sensazioni ... la mente nella mente ... i fenomeni nei fenomeni, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo eliminato ogni desiderio e scontento per il mondo. È in questo modo, monaci, che un monaco è consapevole.

“E come, monaci, un monaco esercita piena coscienza? Qui, monaci, per un monaco le sensazioni sono comprese nel momento in cui sorgono, comprese mentre permangono, comprese mentre si estinguono. I pensieri sono compresi nel momento in cui sorgono, compresi mentre permangono, compresi mentre si estinguono. Le percezioni sono comprese

oggetto a un campo esperienziale unificato. Tuttavia, la concentrazione esclude per sua natura una consapevolezza più ampia delle circostanze e dei collegamenti reciproci. Questa consapevolezza delle circostanze e dei collegamenti è tuttavia indispensabile per prendere coscienza di quelle caratteristiche dell'esperienza la cui comprensione porta al risveglio. In questo contesto, l'ampia ricettività di *sati* è specialmente importante.”

¹⁶ La stessa occasione del sutta precedente. Il Venerabile Ānanda ed il Venerabile Bhadda dimoravano a Pāṭaliputta nel Parco del Gallo e venuta la sera il Venerabile Bhadda andò a visitare il Venerabile Ānanda.

nel momento in cui sorgono, sono comprese mentre permangono, sono comprese mentre si estinguono. È in questo modo, monaci, che un monaco esercita la piena coscienza.

“Monaci, un monaco dovrebbe dimorare consapevole e pienamente cosciente. Questa è la mia istruzione per voi.”

SN 47:40, Analisi

“Monaci, vi insegnerò lo stabilirsi della consapevolezza¹⁷, lo sviluppo dello stabilirsi della consapevolezza, e la via che conduce allo sviluppo dello stabilirsi della consapevolezza. Ascoltate ...

“E cosa, monaci, è lo stabilirsi della consapevolezza? Qui, monaci, un monaco dimora contemplando il corpo nel corpo, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo. Dimora contemplando le sensazioni nelle sensazioni ... la mente nella mente ... i fenomeni nei fenomeni, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo eliminato ogni desiderio e scontento per il mondo. Questo è detto lo stabilirsi della consapevolezza.

“E cosa, monaci, è lo sviluppo dello stabilirsi della consapevolezza? Qui, monaci, un monaco dimora contemplando la natura del sorgere nel corpo; dimora contemplando la natura dello svanire nel corpo; dimora contemplando la natura del sorgere e dello svanire nel corpo – diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo. Dimora contemplando la natura del sorgere nelle sensazioni ... Dimora contemplando la natura del sorgere nella mente ... Dimora contemplando la natura del sorgere nei fenomeni, dimora contemplando la natura dello svanire nei fenomeni; dimora contemplando la natura del sorgere e dello svanire nei fenomeni – diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo. Questo è detto lo sviluppo dello stabilirsi della consapevolezza.

“E cosa, monaci, è la via che conduce allo sviluppo dello stabilirsi della consapevolezza? È il Nobile Ottuplice Sentiero, ossia la corretta visione ... retta consapevolezza. Questa è detta la via che conduce allo sviluppo dello stabilirsi della consapevolezza.”

SN 47:42, Origine

“Monaci, vi insegnerò l’origine e la dissoluzione dei quattro fondamenti della consapevolezza. Ascoltate.

“E cosa, monaci, è l’origine del corpo? Con l’origine del nutrimento c’è l’origine del corpo. Con la cessazione del nutrimento c’è la dissoluzione del corpo.

“Con l’origine del contatto c’è l’origine delle sensazioni. Con la cessazione del contatto c’è la dissoluzione delle sensazioni.

“Con l’origine di nome-e-forma c’è l’origine della mente¹⁸. Con la cessazione di nome-e-

¹⁷ Bhikkhu Bodhi, nota 177: “Qui viene usato il singolare”.

¹⁸ Evidentemente qui mente viene usata come sinonimo di *viññāṇa*. Riguardo al fatto che qui *nama-rūpa* è identificato come l’origine di *viññāṇa*, vedi *Mahānidāna Sutta* e *Nibbāna The Mind Stilled* di Bhikkhu Ñāṇananda.

forma c'è la dissoluzione della mente.

“Con l'origine dell'attenzione c'è l'origine dei fenomeni. Con la cessazione dell'attenzione c'è la dissoluzione dei fenomeni¹⁹”.

SN 47:47, Cattiva condotta

Allora un certo monaco si avvicinò al Beato, gli rese omaggio, sedette da un lato e gli disse: “Venerabile signore, sarebbe bene che il Beato mi istruisse in breve sul Dhamma, cosicché, avendo udito il Dhamma dal Beato, io possa dimorare da solo, recluso, diligente, ardente e risoluto.”

“In quel caso, monaco, purifica l'origine degli stati salutari. E qual è l'origine degli stati salutari? Qui, monaco, avendo abbandonato la cattiva condotta corporea, dovresti sviluppare una buona condotta corporea. Avendo abbandonato la cattiva condotta verbale, dovresti sviluppare la buona condotta verbale. Avendo abbandonato la cattiva condotta mentale, dovresti sviluppare la buona condotta mentale. Quando, monaco, avendo abbandonato la cattiva condotta corporea hai sviluppato la buona condotta mentale, allora, basato sulla virtù, fondato sulla virtù, dovresti sviluppare i quattro fondamenti della consapevolezza.

“Quali quattro? Qui, monaco, un monaco dimora contemplando il corpo nel corpo ... le sensazioni nelle sensazioni ... la mente nella mente ... i fenomeni nei fenomeni, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo.

“Quando, monaco, basato sulla virtù, fondato sulla virtù, sviluppi questi quattro fondamenti della consapevolezza in questo modo, allora, che sia notte o sia giorno, ti puoi aspettare soltanto una crescita degli stati salutari, non un loro declino.”

Allora quel monaco divenne uno degli arahant.

SN 47:49, Sensazioni

“Monaci, ci sono queste tre sensazioni. Quali? Sensazione piacevole, sensazione spiacevole, sensazione neutra. I quattro fondamenti della consapevolezza devono essere sviluppati per la completa comprensione di queste tre sensazioni ...

“Quali quattro? ...”

SN 47:50, Influssi

“Monaci, ci sono questi tre influssi. Quali tre? L' influsso della sensualità, l' influsso dell'esistenza, l' influsso dell'ignoranza. Queste sono i tre influssi. I quattro fondamenti della consapevolezza devono essere sviluppati per la completa comprensione di questi tre influssi.

“Quali quattro? ...”

AN 9:64, Ostacoli

“Monaci, ci sono questi cinque ostacoli. Quali? L'ostacolo del desiderio sensuale, l'ostacolo

¹⁹ Si veda a questo proposito *Kimṃūlakasutta*, AN, 8:83: “... Amici, tutte le cose ... sorgono a causa dell'attenzione. Si originano dal contatto. ...”

della malevolenza, l'ostacolo di indolenza e torpore, l'ostacolo dell'irrequietezza e del rimorso, l'ostacolo del dubbio. Questi sono i cinque ostacoli. ... Questi quattro fondamenti della consapevolezza devono essere sviluppati per abbandonare questi cinque ostacoli.”

DN 18, Janavasabha Sutta, par. 26

“Qui un monaco dimora contemplando il corpo in quanto corpo, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo. Mentre dimora contemplando il proprio corpo in quanto corpo, diviene perfettamente concentrato e perfettamente sereno. Essendo così calmo e sereno, ottiene conoscenza e visione esternamente dei corpo degli altri. Dimora contemplando le proprie sensazioni in quanto sensazioni ... dimora contemplando la propria mente in quanto mente ... dimora contemplando i propri fenomeni in quanto fenomeni, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo. Mentre dimora contemplando i propri fenomeni in quanto fenomeni, diviene perfettamente concentrato e perfettamente sereno. Essendo così calmo e sereno, ottiene conoscenza e visione esternamente dei fenomeni degli altri. Questi sono i quattro fondamenti della consapevolezza ben messi in evidenza dal Signore Buddha che conosce e sa per la realizzazione di ciò che è buono.”

Contemplazione del corpo

MN 119, Kāyagatāsati sutta

Così ho udito. Un tempo il Beato dimorava in Sāvathī, nel Boschetto di Jeta, il Parco di Anāthapiṇḍika.

Alcuni monaci erano seduti nella sala delle assemblee, dove si erano radunati al ritorno dal giro di questua, dopo il pasto, quando questa discussione sorse tra essi: “E’ meraviglioso, amici, è meraviglioso come è stato detto dal Beato che conosce e vede, realizzato e completamente illuminato, che la consapevolezza del corpo, quando sviluppata e coltivata, porta gran frutto e beneficio.”

Tuttavia, la loro discussione fu interrotta, poiché il Beato emerse dalla meditazione in serata, andò nella sala delle assemblee e sedette su un seggio appositamente preparato. Allora si rivolse ai monaci così: “Monaci, per quale discussione state seduti qui assieme ora? E qual era la discussione che è stata interrotta?”

“Qui, venerabile signore, stavamo seduti nella sala delle assemblee, dove ci eravamo radunati al ritorno dal giro di questua, dopo il pasto, quando questa discussione sorse tra noi: ‘E’ meraviglioso, amici, è meraviglioso come è stato detto dal Beato che conosce e vede, realizzato e completamente illuminato, che la consapevolezza del corpo, quando sviluppata e coltivata, porta gran frutto e beneficio.’ Questa era la nostra discussione, venerabile signore, che fu interrotta quando giunse il Beato.”

“E come, monaci, la consapevolezza del corpo viene sviluppata e coltivata cosicché porta gran frutto e beneficio?”

“Qui un monaco, recatosi nella foresta, o ai piedi di un albero, o in un alloggio vuoto, si

siede; avendo incrociato le gambe, raddrizza il corpo e, mantenendo la consapevolezza davanti a sé, consapevole inspira, consapevole espira. Inspirando lungamente, egli riconosce ‘Inspiro lungamente’; espirando lungamente egli riconosce ‘Espiro lungamente’. Inspirando brevemente egli riconosce ‘Inspiro brevemente’; espirando brevemente egli riconosce ‘Espiro brevemente’. Si esercita così: ‘Inspirerò sperimentando tutto il corpo’; si esercita così: ‘Espirerò sperimentando tutto il corpo’. Si esercita così: ‘Inspirerò calmando la formazione corporea’; si esercita così: ‘Espirerò calmando la formazione corporea’.

“Mentre dimora così diligente, ardente e risoluto, le sue memorie ed intenzioni basate sulla vita domestica vengono abbandonate; con il loro abbandono, la mente diviene internamente stabile, acquietata, condotta all’unità e concentrata. Questo è il modo in cui un monaco sviluppa la consapevolezza del corpo.

“Ancora, monaci, quando cammina, un monaco riconosce ‘Sto camminando’; quando sta in piedi, riconosce ‘Sto in piedi’; quando è seduto, riconosce ‘Sto seduto’; quando è disteso, riconosce ‘Sono disteso’; o riconosce qualunque modo in cui il suo corpo sia disposto.

“Mentre dimora così diligente, ardente e risoluto, le sue memorie ed intenzioni basate sulla vita domestica vengono abbandonate; con il loro abbandono, la mente diviene internamente stabile, acquietata, condotta all’unità e concentrata. Anche questo è il modo in cui un monaco sviluppa la consapevolezza del corpo.

“Ancora, monaci, un monaco è uno che agisce in piena coscienza quando va e quando torna; uno che agisce in piena coscienza quando guarda e quando distoglie lo sguardo; uno che agisce in piena coscienza quando flette ed estende le membra; uno che agisce in piena coscienza quando indossa le vesti e porta il suo saṃghātī e la ciotola; uno che agisce in piena coscienza quando mangia, beve, consuma i pasti e gusta; uno che agisce in piena coscienza quando defeca e urina; uno che agisce in piena coscienza quando cammina, sta in piedi, siede, si addormenta, si sveglia, parla e tace.

“Mentre dimora così diligente, ardente e risoluto, le sue memorie ed intenzioni basate sulla vita domestica vengono abbandonate; con il loro abbandono, la mente diviene internamente stabile, acquietata, condotta all’unità e concentrata. Anche questo è il modo in cui un monaco sviluppa la consapevolezza del corpo.

“Ancora, monaci, un monaco esamina questo corpo dalla pianta dei piedi in su e dalla cima della testa in giù, racchiuso dalla pelle e pieno di impurità di vario tipo, così: ‘In questo corpo ci sono capelli, peli, unghie, denti, pelle, carne, tendini, ossa, midollo osseo, reni, cuore, fegato, diaframma, milza, polmoni, intestini, mesenterio, contenuti dello stomaco, feci, bile, flemma, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, lubrificante, saliva, muco, fluido sinoviale e urina’.

“Esattamente come se ci fosse un sacco con aperture ad entrambi i capi, pieno di molti tipi di granaglie, come riso di montagna, riso rosso, fagioli, piselli, miglio e riso bianco, e un uomo con una buona vista lo aprisse e ne esaminasse il contenuto: ‘Questo è riso di montagna, questo riso rosso, questi fagioli, questi piselli, questo miglio, questo riso bianco’; allo stesso modo un monaco esamina questo corpo ... pieno di impurità di vario tipo: ‘In questo corpo ci sono capelli ... e urina’.

“Mentre dimora così diligente, ardente e risoluto, le sue memorie ed intenzioni basate sulla vita domestica vengono abbandonate; con il loro abbandono, la mente diviene internamente stabile, acquietata, condotta all’unità e concentrata. Anche questo è il modo in cui un monaco sviluppa la consapevolezza del corpo.

“Ancora, monaci, un monaco esamina questo corpo, comunque sia posto, comunque sia atteggiato, in quanto costituito da elementi così: ‘In questo corpo c’è l’elemento terra, l’elemento acqua, l’elemento fuoco, l’elemento aria’. Come se un abile macellaio, o il suo apprendista, avesse macellato una vacca e sedesse a un crocicchio con la carcassa tagliata a pezzi, allo stesso modo un monaco così esamina questo corpo ... in quanto costituito da elementi così: ‘In questo corpo c’è l’elemento terra, l’elemento acqua, l’elemento fuoco, l’elemento aria.’

“Mentre dimora così diligente, ardente e risoluto, le sue memorie ed intenzioni basate sulla vita domestica vengono abbandonate; con il loro abbandono, la mente diviene internamente stabile, acquietata, condotta all’unità e concentrata. Anche questo è il modo in cui un monaco sviluppa la consapevolezza del corpo.

“Ancora, monaci, come se vedesse un cadavere gettato in un carnaio, morto da uno, due o tre giorni, gonfio, livido, e spurgante fluidi, un monaco confronta il suo stesso corpo con questo. ‘Anche questo corpo è della stessa natura, diverrà così, non è esente da questo fato.’

“Mentre dimora così diligente, ardente e risoluto, le sue memorie ed intenzioni basate sulla vita domestica vengono abbandonate; con il loro abbandono, la mente diviene internamente stabile, acquietata, condotta all’unità e concentrata. Anche questo è il modo in cui un monaco sviluppa la consapevolezza del corpo.

“Ancora, monaci, come se vedesse un cadavere gettato in un carnaio, divorato da corvi, falchi, avvoltoi, cani, sciacalli, o vari tipi di vermi, un monaco confronta il suo stesso corpo con questo. ‘Anche questo corpo è della stessa natura, diverrà così, non è esente da questo fato.’

“Mentre dimora così diligente, ardente e risoluto, le sue memorie ed intenzioni basate sulla vita domestica vengono abbandonate; con il loro abbandono, la mente diviene internamente stabile, acquietata, condotta all’unità e concentrata. Anche questo è il modo in cui un monaco sviluppa la consapevolezza del corpo.

“Ancora, monaci, come se vedesse un cadavere gettato in un carnaio, uno scheletro con carne e sangue, tenuto assieme dai legamenti ... uno scheletro privo di carne macchiato di sangue, tenuto assieme dai legamenti ... ossa sconnesse disperse in tutte le direzioni – un osso della mano qui, un osso del piede là, una tibia qui, un femore là, un osso iliaco qui, una spina dorsale là, una costola qui, uno sterno là, un osso del braccio qui, un osso della spalla là, un osso del collo qui, un osso della mandibola là, qui un dente, là un teschio - un monaco confronta il suo stesso corpo con questo. ‘Anche questo corpo è della stessa natura, diverrà così, non è esente da questo fato.’

“Mentre dimora così diligente, ardente e risoluto, le sue memorie ed intenzioni basate sulla vita domestica vengono abbandonate; con il loro abbandono, la mente diviene internamente

stabile, acquietata, condotta all'unità e concentrata. Anche questo è il modo in cui un monaco sviluppa la consapevolezza del corpo.

“Ancora, monaci, come se vedesse un cadavere gettato in un carnaio, le ossa sbiancate, del colore delle conchiglie ... ossa accumulate ... ossa più vecchie di un anno, corrotte e ridotte in polvere, un monaco confronta il suo stesso corpo con questo. ‘Anche questo corpo è della stessa natura, diverrà così, non è esente da questo fato.’

“Mentre dimora così diligente, ardente e risoluto, le sue memorie ed intenzioni basate sulla vita domestica vengono abbandonate; con il loro abbandono, la mente diviene internamente stabile, acquietata, condotta all'unità e concentrata. Anche questo è il modo in cui un monaco sviluppa la consapevolezza del corpo.

“Ancora, monaci, completamente isolato dai piaceri sensuali, isolato da stati insalubri, un monaco entra e dimora nel primo *jhāna*, che è accompagnato da applicazione iniziale ed applicazione sostenuta, con rapimento e beatitudine nati dalla solitudine. Egli fa sì che il rapimento e la beatitudine nati dall'isolamento imbevano, impregnino, riempiano e pervadano il corpo, cosicché non c'è alcuna parte del suo intero corpo che non sia pervasa dal rapimento e dalla beatitudine nati dall'isolamento. Così come una abile assistente al bagno o l'apprendista di un assistente al bagno accumula polvere per il bagno in un catino di metallo e, cospargendola gradualmente d'acqua, la impasta finché l'acqua inumidisce la palla di polvere per il bagno, la inzuppa e la pervade all'interno e all'esterno, e tuttavia la palla in sé non cola; allo stesso modo, un monaco fa sì che il rapimento e la beatitudine nati dall'isolamento imbevano, impregnino, riempiano e pervadano questo corpo, cosicché non c'è parte di questo corpo che non sia pervasa dal rapimento e dalla beatitudine nati dall'isolamento.

“Mentre dimora così diligente, ardente e risoluto, le sue memorie ed intenzioni basate sulla vita domestica vengono abbandonate; con il loro abbandono, la mente diviene internamente stabile, acquietata, condotta all'unità e concentrata. Anche questo è il modo in cui un monaco sviluppa la consapevolezza del corpo.”

“Ancora, monaci, con il placarsi di applicazione iniziale ed applicazione sostenuta, uno entra e dimora nel secondo *jhāna*, che ha interna fiducia ed unicità della mente prive di applicazione iniziale ed applicazione sostenuta, con rapimento e beatitudine nati dalla concentrazione. Egli fa sì che il rapimento e la beatitudine nati dalla concentrazione imbevano, impregnino, riempiano e pervadano questo corpo, cosicché non c'è alcuna parte di questo intero corpo che non sia pervasa dal rapimento e dalla beatitudine nati dalla concentrazione. Così come un lago le cui acque sgorgano dal fondo e che non ha affluenti da est, ovest, nord o sud, e non viene riempito a volte da scrosci di pioggia, e la fonte di acqua fresca che sgorga nel lago fa sì che l'acqua fresca imbeva, impregni, riempia e pervada il lago, cosicché non vi è alcuna parte del lago che non sia pervasa di acqua fresca; allo stesso modo, un monaco fa sì che il rapimento e la beatitudine nati dalla concentrazione imbevano, impregnino, riempiano e pervadano questo corpo, cosicché non vi è alcuna parte di questo intero corpo che non sia pervaso dal rapimento e dalla beatitudine nati dalla concentrazione.

“Mentre dimora così diligente, ardente e risoluto, le sue memorie ed intenzioni basate sulla vita domestica vengono abbandonate; con il loro abbandono, la mente diviene internamente

stabile, acquietata, condotta all'unità e concentrata. Anche questo è il modo in cui un monaco sviluppa la consapevolezza del corpo.”

“Ancora, monaci, con il dissolversi anche del rapimento, un monaco dimora nell'equanimità, e, consapevole e pienamente cosciente, ancora provando beatitudine con il corpo, entra e dimora nel terzo *jhāna*, di cui i nobili annunciano: ‘Colui che è equanime e consapevole ha una piacevole dimora.’ Egli fa sì che la beatitudine priva di rapimento imbeva, impregni, riempia e pervada questo corpo cosicché non c'è alcuna parte del suo intero corpo che non sia pervasa dalla beatitudine priva di rapimento. Così come in uno stagno di loti blu, bianchi o rossi, alcuni loti, che nascono e crescono nell'acqua, prosperano immersi nell'acqua senza emergere da essa e l'acqua fresca li imbeve, li impregna, li riempie e li pervade dalla punta alle radici, cosicché non c'è alcuna parte di quei loti che non sia pervasa da acqua fresca; allo stesso modo, un monaco fa sì che la beatitudine priva di rapimento imbeva, impregni, riempia e pervada questo corpo, cosicché non c'è parte di questo intero corpo che non sia pervasa dalla beatitudine priva di rapimento.

“Mentre dimora così diligente, ardente e risoluto, le sue memorie ed intenzioni basate sulla vita domestica vengono abbandonate; con il loro abbandono, la mente diviene internamente stabile, acquietata, condotta all'unità e concentrata. Anche questo è il modo in cui un monaco sviluppa la consapevolezza del corpo.

“Ancora, monaci, con l'abbandono di piacere e dolore, e con la precedente scomparsa di gioia e afflizione, un monaco entra e dimora nel quarto *jhāna*, che non ha né dolore né piacere e purezza della consapevolezza dovuta all'equanimità. Siede pervadendo questo corpo con una mente pura e luminosa, cosicché non c'è parte del suo intero corpo che non sia pervasa dalla mente pura e luminosa. Così come se ci fosse un uomo coperto dalla testa ai piedi con un drappo bianco, cosicché non c'è parte alcuna del suo intero corpo che non sia coperta dal drappo bianco; allo stesso modo un monaco siede pervadendo questo corpo con una mente pura e luminosa, cosicché non c'è parte del suo intero corpo che non sia pervasa dalla mente pura e luminosa.

“Mentre dimora così diligente, ardente e risoluto, le sue memorie ed intenzioni basate sulla vita domestica vengono abbandonate; con il loro abbandono, la mente diviene internamente stabile, acquietata, condotta all'unità e concentrata. Anche questo è il modo in cui un monaco sviluppa la consapevolezza del corpo.

“Monaci, chiunque abbia sviluppato e coltivato la consapevolezza del corpo ha incluso in sé stesso qualunque stato salubre esista che partecipi della vera conoscenza²⁰. Così come chiunque abbia esteso la propria mente sul grande oceano ha incluso in essa qualunque corrente esista che fluisce nell'oceano, allo stesso modo, chiunque abbia sviluppato e coltivato la consapevolezza del corpo ha incluso in sé stesso qualunque stato salubre esista che partecipa della vera conoscenza.

“Monaci, quando qualcuno non ha sviluppato e coltivato la consapevolezza del corpo, Māra trova in lui un'opportunità ed un supporto. Supponete che un uomo lanci una pietra pesante su un cumulo di argilla bagnata. Cosa pensate, monaci? Riuscirà la pietra pesante a penetrare

²⁰ Secondo un commentario, questa frase si riferisce al conseguimento delle otto conoscenze supreme (*abhiññā*).

all'interno di quel cumulo di argilla bagnata?" – "Sì, venerabile signore." – "Allo stesso, monaci, quando qualcuno non ha sviluppato e coltivato la consapevolezza del corpo, Māra trova in lui un'opportunità ed un supporto.

"Supponete che ci sia un pezzo di legno secco privo di linfa e giunga un uomo con un bastoncino per produrre fuoco, pensando; 'Accenderò un fuoco, produrrò calore.' Che pensate, monaci? Sarà quell'uomo in grado di accendere un fuoco e produrre calore sfregando il pezzo di legno secco e privo di linfa col bastoncino per produrre fuoco?" – "Sì, venerabile signore." – "Allo stesso modo, monaci, quando qualcuno non ha sviluppato e coltivato la consapevolezza del corpo, Māra trova in lui un'opportunità ed un supporto.

"Supponete che ci sia una giara per l'acqua cava e vuota posata su un supporto e giunga un uomo con una fornitura d'acqua. Che pensate, monaci? Potrà l'uomo versare l'acqua nella giara?" – "Sì, venerabile signore." – "Allo stesso modo, monaci, quando qualcuno non ha sviluppato e coltivato la consapevolezza del corpo, Māra trova in lui un'opportunità ed un supporto.

"Monaci, quando qualcuno ha sviluppato e coltivato la consapevolezza del corpo, Māra non può trovare in lui un'opportunità ed un supporto. Supponete che un uomo lanci una palla leggera fatta di lacci contro il pannello di una porta interamente fatta di durame. Che pensate, monaci? Riuscirà quella palla leggera fatta di lacci a penetrare attraverso il pannello di una porta fatta interamente di durame?" – "No, venerabile signore." – "Allo stesso modo, quando qualcuno ha sviluppato e coltivato la consapevolezza del corpo, Māra non può trovare in lui un'opportunità ed un supporto.

"Supponete che ci sia un pezzo di legno umido e pieno di linfa e giunga un uomo con un bastoncino per produrre fuoco pensando: 'Accenderò un fuoco, produrrò calore.' Che pensate, monaci? Sarà quell'uomo in grado di accendere un fuoco e produrre calore sfregando il pezzo di legno umido e pieno di linfa col bastoncino per produrre fuoco?" – "No, venerabile signore." – "Allo stesso modo, quando qualcuno ha sviluppato e coltivato la consapevolezza del corpo, Māra non può trovare in lui un'opportunità ed un supporto.

"Supponete che, posta su un supporto, vi sia una giara per l'acqua piena d'acqua fino all'orlo, al punto che i corvi possono bere da essa, e giunga un uomo con un rifornimento di acqua. Cosa pensate, monaci, sarà quell'uomo in grado di versare l'acqua nella giara?" – "No, venerabile signore." – "Allo stesso modo, quando qualcuno ha sviluppato e coltivato la consapevolezza del corpo, Māra non può trovare in lui un'opportunità ed un supporto.

"Monaci, quando qualcuno ha sviluppato e coltivato la consapevolezza del corpo, allora quando inclina la mente verso la realizzazione di qualunque stato che possa essere realizzato tramite conoscenza diretta, sarà in grado di attestare qualunque aspetto all'interno di esso, essendoci una base appropriata.

"Supponete che, posata su un supporto, ci sia una giara per l'acqua piena d'acqua fino all'orlo, al punto che i corvi possono bere da essa. Ogniqualvolta un uomo forte la ribalta, l'acqua uscirà o no?" – "Sì, venerabile signore?" – "Allo stesso modo, monaci, quando qualcuno ha sviluppato e coltivato la consapevolezza del corpo, allora quando inclina la mente verso la realizzazione di qualunque stato che possa essere realizzato tramite conoscenza diretta, sarà in grado di attestare qualunque aspetto all'interno di esso, essendoci

una base appropriata.

“Supponete che vi sia uno stagno quadrato su un terreno livellato, circondato da un argine, pieno d’acqua fino all’orlo al punto che i corvi vi possono bere. Ogniqualvolta un uomo forte allenta l’argine, l’acqua fluirà fuori o no?” – “Sì, Venerabile signore.” – “Allo stesso modo, monaci, quando qualcuno ha sviluppato e coltivato la consapevolezza del corpo, allora quando inclina la mente verso la realizzazione di qualunque stato che possa essere realizzato tramite conoscenza diretta, sarà in grado di attestare qualunque aspetto all’interno di esso, essendoci una base appropriata.

“Supponete che ci sia un cocchio su un terreno livellato ad un crocicchio, attaccato a dei purosangue, in attesa con il pungolo pronto, così che un abile allenatore, un auriga in grado di domare i cavalli, possa montarvi sopra e, afferrate le redini con la sinistra ed il pungolo con la destra, possa andare e venire per ogni strada che gli aggradi. Allo stesso modo, monaci, quando qualcuno ha sviluppato e coltivato la consapevolezza del corpo, allora quando inclina la mente verso la realizzazione di qualunque stato che possa essere realizzato tramite conoscenza diretta, sarà in grado di attestare qualunque aspetto all’interno di esso, essendoci una base appropriata.

“Monaci, quando la consapevolezza del corpo è stata praticata ripetutamente, sviluppata, coltivata, usata come veicolo, usata come base, stabilita, consolidata e ben intrapresa, allora ci si può attendere dieci benefici. Quali dieci?

“Uno diviene un conquistatore di scontento e piacere e lo scontento non lo conquista; uno dimora sormontando lo scontento ogniqualvolta esso sorge.

“Uno diviene un conquistatore di paura e panico e paura e panico non lo conquistano; uno dimora sormontando paura e panico ogniqualvolta essi sorgono.

“Uno sopporta freddo e caldo, fame e sete e contatto con tafani, zanzare, vento, sole e cose striscianti; uno sopporta parole malevoli e sgradite e sensazioni corporee sorte che siano dolorose, tormentose, intense, acute, sgradevoli, stremanti e minacciose per la vita.

“Uno ottiene a volontà, senza turbamento o difficoltà, i quattro *jhāna* che costituiscono la mente suprema e forniscono una dimora piacevole qui ed ora.

“Uno esercita i vari tipi di poteri spirituale: essendo uno, diviene molti; essendo molti, diviene uno; appare e scompare; passa inostacolato attraverso un muro, un bastione o una montagna come attraverso lo spazio; si immerge dentro e fuori la terra come se fosse acqua; cammina sull’acqua senza sprofondare come se fosse terra; seduto a gambe incrociate, traversa il cielo come un uccello; con la mano tocca e carezza la luna e il sole così potenti e forti; esercita dominio con il corpo fino al mondo di Brahmā.

“Con l’elemento dell’orecchio divino, che è purificato e sorpassa l’umano, uno ode entrambi i suoni divini e umani, quelli lontani come quelli vicini.

“Uno comprende le menti degli altri esseri, avendole racchiuse con la propria mente. Comprende una mente accompagnata da lussuria come una mente accompagnata da lussuria; una mente priva di lussuria come una mente priva di lussuria; una mente accompagnata da odio come una mente accompagnata da odio; una mente priva di odio come una mente priva

di odio; una mente accompagnata da illusione come una mente accompagnata da illusione; una mente priva di illusione come una mente priva di illusione; una mente contratta come una mente contratta ed una mente distratta come distratta; una mente sublime come una mente sublime ed una mente non sublime come una mente non sublime; una mente superabile come superabile ed una mente insuperabile come insuperabile; una mente concentrata come concentrata ed una mente non concentrata come non concentrata; una mente liberata come liberata ed una mente non liberata come non liberata.

“Uno ricorda le sue numerose vite passate, ossia una vita, due vite, tre vite, quattro vite, cinque vite, dieci vite, venti vite, trenta vite, quaranta vite, cinquanta vite, cento vite, mille vite, centomila vite, molti eoni di contrazione cosmica, molti eoni di espansione cosmica, molti eoni di contrazione ed espansione cosmica, così: ‘Colà avevo tale nome, ero di un tale clan, con un tale aspetto, tale era il mio cibo, tale la mia esperienza di piacere e dolore, tale la durata della mia vita; essendo svanito da lì, sono rinato altrove, ed anche lì avevo tale nome, ero di un tale clan, con un tale aspetto, tale era il mio cibo, tale la mia esperienza di piacere e dolore, tale la durata della mia vita; essendo svanito da lì, sono rinato qui.’ Così ricorda le sue numerose vite passate nelle loro modalità e dettagli.

“Tramite l’occhio divino che è purificato e sorpassa quello umano, vede gli esseri svanire e rinascere, inferiori e superiori, belli e brutti, fortunati e sfortunati, e comprende come gli esseri trapassano in accordo con le loro azioni.

“Realizzando da sé con conoscenza diretta, uno qui ed ora entra e dimora nella liberazione della mente e liberazione tramite saggezza²¹ che sono prive di influssi per mezzo della distruzione degli influssi.

“Monaci, quando la consapevolezza del corpo è stata praticata ripetutamente, sviluppata, coltivata, usata come veicolo, usata come base, stabilita, consolidata e ben intrapresa, allora ci si può attendere questi dieci benefici.”

Questo è ciò che disse il Beato. I monaci furono soddisfatti e deliziati dalle parole del Beato.

SN 22:100, Gaddula Sutta (Il guinzaglio)

...

“Supponete, monaci, che un cane legato al guinzaglio sia vincolato ad un pilone solido o a una colonna. Se cammina, cammina nei pressi di quel pilone o colonna; se sta in piedi, sta in piedi nei pressi di quel pilone o colonna; se si siede, si siede nei pressi di quel pilone o colonna; se giace, giace nei pressi di quel pilone o colonna.

“Così, monaci, l’ignorante uomo mondano considera la forma in questo modo: ‘Questo è mio, questo io sono, questo è il mio sé’... Quando cammina, cammina nei pressi dei cinque aggregati soggetti ad attaccamento; quando sta in piedi, sta in piedi nei pressi dei cinque aggregati soggetti ad attaccamento; quando si siede, si siede nei pressi dei cinque aggregati soggetti ad attaccamento; quando si sdraia, si sdraia nei pressi dei cinque aggregati soggetti

²¹ “Liberazione della mente e liberazione tramite saggezza” quando menzionate assieme si riferiscono all’*arahattaphālasamādhī*, ossia il frutto dell’arahattità.

ad attaccamento.

“Perciò, monaci, si dovrebbe spesso riflettere sulla propria mente in questi termini: ‘Per lungo tempo la mente è stata contaminata da brama, odio ed illusione.’ A causa dei contaminanti della mente gli esseri sono contaminati; con la purificazione della mente gli esseri sono purificati.”

SN 47:20, La più bella ragazza del paese

Così ho udito. Un giorno il Beato viveva tra i Sumbha, dove vi era una città dei Sumbha chiamata Sedaka. Il Beato si rivolse ai monaci così: “Monaci!”

“Venerabile signore!” replicarono i monaci. Il Beato disse:

“Monaci! Supponete che all’udire: ‘La più bella ragazza del paese! La più bella ragazza del paese!’ si raduni una grande folla di persone. La ragazza più bella del paese si mette a danzare in modo mirabile ed a cantare in modo mirabile. All’udire ‘La più bella ragazza del paese sta danzando! La più bella ragazza del paese sta cantando!’ si raduna una folla di persone ancora più grande. In quel momento si avvicina un uomo desideroso di vivere, non di morire, desideroso di felicità, non di sofferenza. Qualcuno gli dice: “Buon uomo, devi trasportare questo recipiente riempito d’olio fino all’orlo tra la folla e la ragazza più bella del paese. Un uomo con una spada sguainata ti seguirà d’appresso e, qualora tu dovessi rovesciare anche una piccola quantità di esso, in quell’istante ti taglierà la testa.”

“Che pensate, monaci, quell’uomo smetterà forse di prestare attenzione a quel recipiente d’olio e per negligenza volgerà la sua attenzione altrove?”

“No, venerabile signore”

“Ho escogitato questa similitudine, monaci, per esprimere un principio. Questo è il principio: ‘Il recipiente pieno d’olio fino all’orlo’: questo si riferisce alla consapevolezza diretta al corpo. Quindi, monaci, dovrete allenarvi così: ‘Svilupperemo e coltiveremo la consapevolezza diretta al corpo, ne faremo il nostro veicolo, ne faremo la nostra base, la stabilizzeremo, ci eserciteremo in essa e la condurremo alla perfezione.’ Così, monaci, dovrete allenare voi stessi.”

MN 39, Mahā Assapura Sutta (Par. 10)

...

“Cosa c’è ancora da fare? Saremo totalmente dediti alla vigilanza. Durante il giorno, camminando avanti e indietro e sedendo, purificheremo la mente da condizioni ostruenti²². Durante la prima vigilia della notte, camminando avanti e indietro e sedendo, purificheremo la mente da condizioni ostruenti. Durante la media vigilia della notte ci sdraieremo sul fianco destro nella posizione del leone con un piede sopra l’altro, dopo avere mentalmente preso nota dell’ora del risveglio. Dopo esserci alzati, durante la terza vigilia della notte, camminando avanti e indietro e sedendo, purificheremo la mente da condizioni ostruenti. ...

“Cosa c’è ancora da fare? Monaci, dovrete esercitarvi in questo modo: ‘Possederemo

²² I cinque ostacoli

consapevolezza e piena coscienza²³. Agiremo in piena coscienza nell'andare e nel tornare; agiremo in piena coscienza nel guardare avanti e nel distogliere lo sguardo; agiremo in piena coscienza nel flettere ed estendere le membra; agiremo in piena coscienza nell'indossare le vesti e portare il *samghāṭī* e la ciotola; agiremo in piena coscienza nel mangiare, bere, consumare i pasti e gustare; agiremo in piena coscienza nel defecare e urinare; agiremo in piena coscienza nel camminare, nello stare in piedi, nel sedere, nell'addormentarci, nello svegliarci, nel parlare e nel tacere.”

...

AN 7:61, Sonnacchiare

(dopo avere elencato una serie di antidoti al torpore)

“Ma se non riuscissi ad abbandonare il torpore in questo modo, dovresti adottare l'esercizio di camminare avanti e indietro, percependo cosa c'è dietro a te e cosa davanti, con le tue facoltà sensoriali impegnate e la mente raccolta.”

MN 140, Dhatuvibhaṅga Sutta (Sezione sugli elementi)

...

“Cos'è, monaco, l'elemento terra? L'elemento terra può essere interno od esterno. Qual è l'elemento terra interno? Qualunque cosa interna, appartenente a sé stesso, che sia solida, solidificata, e pertinente al corpo²⁴, ossia capelli, peli del corpo, unghie, denti, pelle, carne, tendini, ossa, midollo osseo, reni, cuore, diaframma, milza, polmoni, intestini, mesenterio, contenuti dello stomaco, feci, o qualunque altra cosa internamente che appartenga a sé stesso, che sia solida, solidificata e pertinente al corpo: questo è chiamato l'elemento terra. Ora, sia l'elemento terra interno che l'elemento terra esterno sono semplicemente l'elemento terra. E ciò dovrebbe essere visto così com'è in realtà con appropriata saggezza così: ‘Questo non è mio, questo non sono io, questo non è il mio sé’. Quando uno vede ciò in questo modo, così com'è in realtà, con appropriata saggezza, uno diviene disincantato nei confronti dell'elemento terra e rende la mente disincantata riguardo all'elemento terra.

“Cosa, monaco, è l'elemento acqua? L'elemento acqua può essere interno od esterno. Cos'è l'elemento acqua interno? Qualunque cosa internamente, appartenente a sé stesso, che sia acqua, acquosa e pertinente al corpo, ossia la bile, il flegma, il pus, il sangue, il grasso, le lacrime, il lubrificante, la saliva, il muco, il fluido sinoviale e l'urina, o qualunque altra cosa internamente, appartenente a sé stesso, che sia acqua, acquosa e pertinente al corpo: questo è chiamato l'elemento acqua interno. Ora, sia l'elemento acqua interno che l'elemento acqua esterno sono semplicemente l'elemento acqua. E ciò dovrebbe essere visto così com'è in realtà con appropriata saggezza così: ‘Questo non è mio, questo non sono io, questo non è il mio sé’. Quando uno vede ciò in questo modo, così com'è in realtà, con appropriata saggezza, uno diviene disincantato nei confronti dell'elemento acqua e rende la mente

²³ “*Satisampajaññaena samannāgatā bhavissāma*”.

²⁴ Il termine è *upādīṇṇa* (traduzione letterale: *che è afferrato*). Bhikkhu Bodhi spiega che il termine deriva da *upādāna*, attaccamento, ma è in realtà qui usato in senso tecnico come ciò che appartiene al corpo come unità organica. Fa l'esempio di un taglio di capelli: i capelli ancora attaccati al corpo vengono definiti *upādīṇṇa*, mentre quelli già tagliati sono definiti *anupādīṇṇa*.

disincantata riguardo all'elemento acqua.

“Cosa, monaco, è l'elemento fuoco? L'elemento fuoco può essere interno od esterno. Cos'è l'elemento fuoco interno? Qualunque cosa internamente, che appartiene a sé stesso, che sia fuoco, infuocata e pertinente al corpo, ossia ciò per cui uno si riscalda, invecchia e si consuma e ciò per cui ciò che è mangiato, bevuto, consumato e gustato viene digerito completamente, o qualunque altra cosa internamente, appartenente a sé stesso, che sia fuoco, infuocata e pertinente al corpo: questo è chiamato l'elemento fuoco interno. Ora, sia l'elemento fuoco interno che l'elemento fuoco esterno sono semplicemente l'elemento fuoco. E ciò dovrebbe essere visto così com'è in realtà con appropriata saggezza così: ‘Questo non è mio, questo non sono io, questo non è il mio sé’. Quando uno vede ciò in questo modo, così com'è in realtà, con appropriata saggezza, uno diviene disincantato nei confronti dell'elemento fuoco e rende la mente disincantata riguardo all'elemento fuoco.

“Cosa, monaco, è l'elemento aria? L'elemento aria può essere interno od esterno. Cos'è l'elemento aria interno? Qualunque cosa internamente, che appartiene a sé stesso, che sia aria, ariosa e pertinente al corpo, ossia venti che vanno verso l'alto, venti che vanno verso il basso, venti nell'addome, venti negli intestini, venti che viaggiano nelle membra, ispirazione ed espirazione, o qualunque altra cosa internamente, appartenente a sé stesso, che sia aria, ariosa e pertinente al corpo: questo è chiamato l'elemento aria interno. Ora, sia l'elemento aria interno che l'elemento aria esterno sono semplicemente l'elemento aria. E ciò dovrebbe essere visto così com'è in realtà con appropriata saggezza così: ‘Questo non è mio, questo non sono io, questo non è il mio sé’. Quando uno vede ciò in questo modo, così com'è in realtà, con appropriata saggezza, uno diviene disincantato nei confronti dell'elemento aria e rende la mente disincantata riguardo all'elemento aria.”

...

Contemplazione delle sensazioni

AN 6:63, Penetrante

“Monaci, vi insegnerò un'esposizione penetrante del Dhamma. Ascoltate e prestate attenzione. Parlerò.”

“Sì, signore”, risposero quei monaci. Il Beato disse:

“E cosa, monaci, è un'esposizione penetrante del Dhamma?”

...

“Quando è stato detto: ‘le sensazioni devono essere comprese; la sorgente e l'origine delle sensazioni deve essere compresa; la diversità delle sensazioni deve essere compresa; il risultato delle sensazioni deve essere compreso; la cessazione delle sensazioni deve essere compresa; la via che conduce alla cessazione delle sensazioni deve essere compresa’ per quale ragione è stato detto?”

“Ci sono, monaci, queste tre sensazioni: sensazione piacevole, sensazione spiacevole e sensazione neutra.

“E qual è la sorgente e l'origine delle sensazioni? Il contatto è la loro sorgente e la loro

origine.

“E qual è la diversità delle sensazioni? C’è la sensazione piacevole mondana, c’è la sensazione piacevole spirituale; c’è la sensazione spiacevole mondana, c’è la sensazione spiacevole spirituale; c’è la sensazione neutra mondana, c’è la sensazione neutra spirituale. Questa è chiamata la diversità delle sensazioni.

“E qual è il risultato delle sensazioni? Uno produce un’esistenza individuale che corrisponde a qualunque (sensazione) uno sperimenta e che può essere la conseguenza del merito o del demerito. Questo è chiamato il risultato delle sensazioni.

“E qual è la cessazione delle sensazioni? Con la cessazione del contatto c’è la cessazione delle sensazioni.

“Questo nobile ottuplice sentiero è la via che conduce alla cessazione delle sensazioni, ossia retta opinione ... retta concentrazione.

“Quando, monaci, un nobile discepolo comprende le sensazioni, la sorgente e l’origine delle sensazioni, la diversità delle sensazioni, il risultato delle sensazioni, la cessazione delle sensazioni e la via che conduce alla cessazione delle sensazioni, egli comprende che questa vita spirituale penetrante consiste nella cessazione delle sensazioni.”

...

SN 36:6, Il Dardo

“Monaci, l’ignorante uomo mondano prova una sensazione piacevole, una sensazione spiacevole ed una sensazione neutra. Anche l’istruito nobile discepolo prova una sensazione piacevole, una sensazione spiacevole ed una sensazione neutra. In ciò, monaci, qual è la distinzione, la disparità, la differenza tra l’istruito nobile discepolo e l’ignorante uomo mondano? ...

...

“Monaci, quando l’ignorante uomo mondano è soggetto ad una sensazione spiacevole, si duole, si affligge e si lamenta; piange battendosi il petto ed è sconvolto. Prova due sensazioni, una corporea ed una mentale. Supponete che qualcuno colpisca un uomo con un dardo ed immediatamente dopo lo colpisca nuovamente con un secondo dardo, cosicché l’uomo proverà una sensazione causata da due dardi. Allo stesso modo, quando l’ignorante uomo mondano è soggetto ad una sensazione spiacevole, si duole, si affligge e si lamenta; piange battendosi il petto ed è sconvolto. Prova due sensazioni, una corporea ed una mentale.

“Essendo soggetto a questa stessa sensazione spiacevole, cova avversione verso di essa. Quando cova avversione verso la sensazione spiacevole, ciò che sta dietro a ciò è la tendenza sottostante all’avversione verso la sensazione spiacevole. Essendo soggetto alla sensazione spiacevole, cerca sollievo nel piacere dei sensi. Per qual motivo? Perché l’ignorante uomo mondano non conosce alcuna evasione dalla sensazione spiacevole diversa dal piacere dei sensi. Quando cerca sollievo nel piacere dei sensi, ciò che sta dietro a ciò è la tendenza sottostante alla brama verso la sensazione piacevole. Non comprende come realmente sono l’origine, la dissoluzione, la gratificazione, il pericolo e la fuga nel caso di queste sensazioni.

Non comprendendo queste cose, ciò che sta dietro a ciò è la sottostante tendenza all'ignoranza in riferimento alla sensazione neutra.

“Se prova una sensazione piacevole, la prova con attaccamento. Se prova una sensazione spiacevole, la prova con attaccamento. Se prova una sensazione neutra, la prova con attaccamento. Questo, monaci, è chiamato un ignorante uomo mondano che è attaccato a nascita, invecchiamento e morte; che è attaccato al dolore, al lamento, alla pena, allo scontento ed alla disperazione; che è attaccato alla sofferenza, così affermo.

“Monaci, quando l'istruito nobile discepolo è soggetto ad una sensazione spiacevole, non si duole, non si affligge e non si lamenta; non piange battendosi il petto e non è sconvolto. Prova un'unica sensazione, quella corporea, non quella mentale. Supponete che qualcuno colpisca un uomo con un dardo, ma immediatamente dopo non lo colpisca nuovamente con un secondo dardo, cosicché l'uomo proverà una sensazione causata da un unico dardo. Così, monaci, quando l'istruito nobile discepolo è soggetto ad una sensazione spiacevole, non si duole, non si affligge e non si lamenta; non piange battendosi il petto e non è sconvolto. Prova un'unica sensazione, quella corporea, non quella mentale.

“Essendo soggetto a questa stessa sensazione spiacevole, non cova alcuna avversione nei confronti di essa. Poiché non cova avversione verso la sensazione spiacevole, dietro a ciò non sta la tendenza sottostante all'avversione verso la sensazione spiacevole. Essendo soggetto alla sensazione spiacevole, non cerca sollievo nel piacere dei sensi. Per qual motivo? Perché l'istruito nobile discepolo conosce un'evasione dalla sensazione spiacevole diversa dal piacere dei sensi. Poiché non cerca sollievo nel piacere dei sensi, dietro a ciò non sta la tendenza sottostante alla brama verso la sensazione piacevole. Comprende come realmente sono l'origine, la dissoluzione, la gratificazione, il pericolo e la fuga nel caso di queste sensazioni. Comprendendo queste cose, la sottostante tendenza all'ignoranza in riferimento alla sensazione neutra non sta dietro a questo.

“Se prova una sensazione piacevole, la prova con distacco. Se prova una sensazione spiacevole, la prova con distacco. Se prova una sensazione neutra, la prova con distacco. Questo, monaci, è chiamato un saggio nobile discepolo che è distaccato da nascita, invecchiamento e morte; che è distaccato da dolore, dal lamento, dalla pena, dallo scontento e dalla disperazione; che è distaccato dalla sofferenza, così affermo.

“Questa, monaci, è la distinzione, la disparità, la differenza fra un saggio nobile discepolo ed un ignorante uomo mondano.

“Il saggio, istruito, non prova
Sensazioni (mentali) piacevoli o penose.
Questa è la grande differenza
Tra il saggio e l'uomo mondano.

Per il saggio che ha compreso il Dhamma,
Che vede chiaramente questo e l'altro mondo,
Cose desiderabili non stimolano la sua mente;
Verso le cose indesiderabili non ha avversione.

Per lui non esistono più né attrazione né repulsione;

Entrambe sono estinte, condotte alla fine.
 Avendo conosciuto la condizione priva di polvere e di dolore,
 Colui che ha trascorso l'esistenza comprende correttamente.”

SN 36:12, Il Cielo

“Monaci, così come vari venti soffiano nel cielo, venti da est, venti da ovest, venti da nord, venti da sud, venti polverosi e venti senza polvere, venti freddi e venti caldi, venti leggeri e venti violenti; allo stesso modo, varie sensazioni sorgono in questo corpo: sensazioni piacevoli, sensazioni spiacevoli, sensazioni neutre.

“Così come venti diversi
 Soffiano di qua e di là nel cielo,
 Venti orientali e venti occidentali,
 Venti settentrionali e venti meridionali,
 Venti polverosi e venti senza polvere,
 A volte freddi, a volte caldi,
 Quelli che sono violenti ed altri leggeri –
 Venti di diverso tipo che soffiano;

Similmente in questo stesso corpo
 Sorgono tipi diversi di sensazioni,
 Piacevoli e spiacevoli
 E quelle né spiacevoli né piacevoli.

Ma quando un monaco che è diligente
 Non trascura d'essere pienamente cosciente
 Allora quell'uomo saggio comprende totalmente
 Le sensazioni nella loro interezza.

Avendo compreso totalmente le sensazioni,
 È privo di influssi in questa stessa vita.
 Radicato nel Dhamma, al disfacimento del corpo
 Il maestro di conoscenza non può essere definito.

SN 36:14, L'ostello

“Monaci, supponete che vi sia un ostello. La gente viene da est, da ovest, da nord, da sud e alloggia lì; *khattiya*, bramini, *vessa* e *sudda*²⁵ arrivano ed alloggiano lì. Allo stesso modo, monaci, varie sensazioni sorgono in questo corpo: sorgono sensazioni piacevoli, sorgono sensazioni spiacevoli, sorgono sensazioni neutre; sorgono sensazioni piacevoli carnali; sorgono sensazioni spiacevoli carnali; sorgono sensazioni neutre carnali; sorgono sensazioni piacevoli spirituali; sorgono sensazioni spiacevoli spirituali; sorgono sensazioni neutre spirituali.”

²⁵ Le quattro classi, o *varna*, in cui la società indiana è divisa: *katthiya* (*kṣatriya*) include i guerrieri, governanti e simili; *bramini*: preti, insegnanti religiosi; *vassa* (*vaiśya*): mercanti, agricoltori, proprietari terrieri, banchieri; *sudda* (*śūdra*): artigiani, servi.

SN 52:10, Gravemente ammalato

Una volta il Venerabile Anuruddha dimorava a Sāvattḥī nel Boschetto dell’Uomo Cieco, infermo, afflitto, gravemente ammalato. Allora alcuni monaci avvicinarono il Venerabile Anuruddha e gli dissero:

“In quale condizione dimora solitamente il Venerabile Anuruddha, cosicché sensazioni spiacevoli corporee che sono sorte non persistono ossessionando la sua mente?”

“Amici, è perché dimoro con una mente ben radicata nei quattro fondamenti della consapevolezza che sensazioni spiacevoli corporee che sono sorte non persistono ossessionando la mia mente. Quali quattro?

MN 74, Dīghanakhasutta, Par. 10 et seg.

...

“Vi sono, Aggivessana, tre tipi di sensazioni: sensazioni piacevoli, sensazioni spiacevoli, sensazioni neutre. Quando uno prova una sensazione piacevole, uno non prova né una sensazione spiacevole né una sensazione neutra; in quella circostanza uno prova solo una sensazione piacevole. Quando uno prova una sensazione spiacevole, uno non prova né una sensazione piacevole né una sensazione neutra; in quella circostanza uno prova solo una sensazione spiacevole. Quando uno prova una sensazione neutra, uno non prova né una sensazione piacevole né una sensazione spiacevole; in quella circostanza uno prova solo una sensazione neutra.

“La sensazione piacevole, Aggivessana, è impermanente, condizionata, sorta dipendentemente, soggetta a distruzione, al dissolvimento, allo svanire, alla cessazione. Anche la sensazione spiacevole è impermanente, condizionata, sorta dipendentemente, soggetta a distruzione, al dissolvimento, allo svanire, alla cessazione. Anche la sensazione neutra è impermanente, condizionata, sorta dipendentemente, soggetta a distruzione, al dissolvimento, allo svanire, alla cessazione.

“Capendo questo, un nobile discepolo ben istruito prova disincanto verso la sensazione piacevole, prova disincanto verso la sensazione spiacevole, prova disincanto verso la sensazione neutra. Provando disincanto, prova distacco. Mediante il distacco (la sua mente) è liberata. Quando è liberata sorge la conoscenza: ‘E’ liberata’ Egli comprende: ‘La nascita è stata distrutta, la santa vita è stata vissuta, ciò che doveva essere fatto è stato fatto, non c’è un ritornare in alcuno stato di esistenza.’

“Un monaco la cui mente è liberata in questo modo, Aggivessana, non prende le parti di nessuno e non disputa con nessuno; usa il linguaggio corrente del mondo senza aderirvi.”

In quella circostanza, il venerabile Sāriputta era in piedi dietro il Beato, sventagliandolo. Allora pensò: “Il Beato, in effetti, ci parla dell’abbandono di queste cose tramite conoscenza diretta; il Sublime, in effetti, ci parla della rinuncia a queste cose tramite conoscenza diretta.” Mentre il venerabile Sāriputta pensava questo, la sua mente fu liberata dagli influssi mediante non attaccamento.

Tuttavia, l’irreprensibile ed immacolata visione del Dhamma sorse nell’asceta itinerante

Dīghanakha: ‘Tutto ciò che è soggetto a sorgere, ciò stesso è soggetto a cessare.’ L’asceta itinerante Dīghanakha vide il Dhamma, realizzò il Dhamma, comprese il Dhamma, colse il Dhamma; andò oltre il dubbio, eliminò la perplessità, guadagnò intrepidità e divenne indipendente da altri nell’Insegnamento del Maestro.

Disse allora: “Magnifico, Maestro Gotama! Magnifico, Maestro Gotama! Il Maestro Gotama mi ha chiarito il Dhamma in molto modi, come se avesse raddrizzato ciò che era stato capovolto, rivelato ciò che era nascosto, mostrato la via a chi si era perduto, o tenuta alta una lampada cosicché coloro che hanno occhi possano vedere le forme. Prendo rifugio nel Maestro Gotama, e prendo rifugio nel Dhamma e nel Sangha dei monaci. Da oggi in poi, che il Maestro Gotama mi ricordi come un seguace laico che ha trovato in lui rifugio per il resto della vita.”

AN 7:61, Sonnacchiare

...

“Qui, Mogallāna, un monaco ha udito: ‘Nulla merita di essere oggetto di attaccamento’. Quando un monaco ha udito: ‘Nulla merita di essere oggetto di attaccamento’ conosce direttamente tutte le cose. Avendo conosciuto direttamente tutte le cose, comprende completamente tutte le cose. Avendo completamente compreso tutte le cose, qualunque sensazione provi – sia essa piacevole, spiacevole, o neutra – dimora contemplando l’impermanenza in quelle sensazioni, contemplando la dissoluzione in quelle sensazioni, contemplando la cessazione in quelle sensazioni, contemplando la rinuncia in quelle sensazioni. Mentre dimora contemplando l’impermanenza ... la dissoluzione ... la cessazione ... la rinuncia in quelle sensazioni, non si attacca a nulla nel mondo. Non attaccandosi, non è agitato. Essendo non agitato, realizza personalmente il nibbāna. Comprende: ‘La nascita è distrutta, la vita spirituale è stata vissuta, ciò che doveva essere fatto è stato fatto, non c’è più alcun ritorno in alcuna condizione di esistenza.’

“Brevemente, Mogallāna, è in questo modo che un monaco è il migliore tra i deva e gli esseri umani: uno che ha raggiunto la conclusione definitiva, vinto la sicurezza definitiva dal legame, vissuta la vita spirituale definitiva e guadagnato il compimento finale.”

DN 1, Brahmajāla sutta (Walsh)

...

3.44. “Quando quegli asceti e bramini che sono speculatori riguardo al passato, al futuro, o ad entrambi, che sostengono opinioni fisse riguardo al passato ed al futuro, asseriscono vari teoremi concettuali riguardo al passato ed al futuro in sessantadue modi – quello altro non è che la sensazione di coloro che non fanno e non vedono; è solo l’agitazione e la vacillazione di coloro che sono immersi nella brama.

...

3.57. “Quando quegli asceti e bramini che sono speculatori riguardo al passato, al futuro, o ad entrambi, che sostengono opinioni fisse riguardo al passato ed al futuro, asseriscono vari teoremi concettuali riguardo al passato ed al futuro in sessantadue modi – ciò è condizionato dal contatto.

3.58-70. “Che tutti costoro sperimentino quella sensazione senza contatto è impossibile.

3.71. “Riguardo a tutti costoro, ..., essi sperimentano queste sensazioni tramite ripetuto contatto per mezzo delle sei basi dei sensi; la sensazione condiziona la brama; la brama condiziona l’attaccamento; l’attaccamento condiziona il divenire; il divenire condiziona la nascita; la nascita condiziona l’invecchiamento e la morte, il dolore, il lamento, la tristezza e l’angoscia.

“Quando, monaci, un monaco comprende così come realmente sono il sorgere, il cessare, il diletto, il pericolo delle sei basi del contatto e la liberazione da essi, conosce ciò che va oltre tutte queste opinioni.”

...

Contemplazione della mente

AN 10:51, La Propria Mente

Un tempo il Beato dimorava a Savatthi nel Boschetto di Jeta, il Parco di Anāthapiṇḍika. Colà il Beato si rivolse ai monaci: “Monaci!”

“Venerabile signore!” replicarono quelli. Il Beato disse:

“Monaci, un monaco che non è abile nelle vie della mente altrui (dovrebbe esercitarsi): ‘Diverrò abile nelle vie della mia mente.’ È in questo modo che dovrete esercitarvi.

“Com’è che un monaco diviene abile nelle vie della propria mente? È come quando una donna o un uomo – giovane, giovanile e che si delizia nell’ornarsi – osserva il riflesso del proprio volto in uno specchio luminoso e pulito o in una ciotola di acqua limpida. Se vi vede polvere od imperfezioni, farà uno sforzo per rimuoverli. Ma se non vede alcuna polvere od imperfezione, ne sarà felice. Soddisfatto il proprio desiderio, penserà: ‘Che fortuna che sono pulito!’ Così l’autoesame è molto utile ad un monaco (per crescere) nelle qualità salutari.

“(Uno dovrebbe chiedersi): ‘Tendo spesso al desiderio o sono privo di desiderio? Ho spesso la tendenza alla malevolenza o sono privo di malevolenza? Sono di solito oppresso da indolenza e torpore o sono libero da indolenza e torpore? Sono di solito irrequieto o calmo? Sono di solito piagato dal dubbio o libero dal dubbio? Sono di solito irato o privo di ira? La mia mente è di solito contaminata o incontaminata? Il mio corpo è di solito agitato o privo di agitazione? Sono di solito pigro o energetico? Sono di solito non concentrato o concentrato?’

“Se, a seguito di un tale autoesame, un monaco sa: ‘Tendo spesso al desiderio, alla malevolenza, sono oppresso da indolenza e torpore, irrequieto, piagato dal dubbio, irato, con la mente contaminata, agitato nel corpo, pigro e non concentrato’, dovrebbe generare straordinario desiderio, sforzo, zelo, entusiasmo, infaticabilità, consapevolezza e piena coscienza per abbandonare queste stesse qualità insalubri. Esattamente come se i vestiti e la testa avessero preso fuoco uno genererebbe straordinario desiderio, sforzo, zelo, entusiasmo, infaticabilità, consapevolezza e piena coscienza per estinguere (il fuoco) sui suoi vestiti e sulla testa, allo stesso modo quel monaco dovrebbe generare straordinario desiderio, sforzo, zelo, entusiasmo, infaticabilità, consapevolezza e piena coscienza per abbandonare queste stesse qualità insalubri.

“Ma, se a seguito di un tale autoesame, un monaco sa: ‘Sono spesso privo di desiderio, privo di malevolenza, privo di indolenza e torpore, calmo, libero dal dubbio, privo di ira, con la mente non contaminata, non agitato nel corpo, energetico e concentrato’, dovrebbe basarsi su queste stesse qualità salubri e fare un ulteriore sforzo per realizzare la distruzione delle influenze.”

MN 19, Dvedhāvitakka Sutta

Così ho udito. Un tempo il Beato dimorava a Sāvathī nel Bosco di Jeta, il Parco di Anāthapiṇḍika. Colà si rivolse ai monaci così: “Monaci.” – “Venerabile signore”, replicarono quelli. Il Beato disse questo:

“Monaci, prima della mia illuminazione, quando ero ancora un Bodhisatta non illuminato, mi sovvenne: ‘Supponiamo che io divida i miei pensieri in due classi.’ Allora posi da una parte pensieri di desiderio sensuale, pensieri di malevolenza e pensieri di crudeltà e dall’altra parte pensieri di rinuncia, pensieri di non malevolenza e pensieri di non crudeltà.

“Mentre così dimoravo, diligente, ardente e risoluto, un pensiero di desiderio sensuale sorse in me. Compresi così: ‘Questo pensiero di desiderio sensuale è sorto in me. Questo conduce alla mia sventura, alla sventura altrui, alla sventura di entrambi; ostruisce la saggezza, causa difficoltà e conduce lontano dal Nibbāna.’ Nel considerare: ‘Questo conduce alla mia sventura’ esso si placò in me; nel considerare: ‘Questo conduce alla sventura altrui’ esso si placò in me; nel considerare ‘Questo conduce alla sventura di entrambi’ esso si placò in me; nel considerare: ‘Questo ostruisce la saggezza, causa difficoltà e conduce lontano dal Nibbāna’ esso si placò in me. Ogniqualvolta un pensiero di desiderio sensuale sorse in me, lo abbandonai, lo rimossi, mi disfai di esso.

...

“Monaci, qualunque cosa un monaco pensa e pondera di frequente quella diverrà l’inclinazione della sua mente. Se pensa e pondera di frequente pensieri di desiderio sensuale, egli ha abbandonato il pensiero di rinuncia per coltivare il pensiero di desiderio sensuale e quindi la sua mente inclina verso pensieri di desiderio sensuale.

...

“E’ come quando un mandriano, nell’ultimo mese della stagione delle piogge, in autunno, quando le colture si infittiscono, sorveglia le proprie vacche colpendole e pungolandole ora da un lato ora dall’altro con un bastone per controllarle e tenerle a freno. Perché è così? Perché sa che potrebbe essere frustato, imprigionato, multato e biasimato (se le lasciasse vagare tra le colture). Allo stesso modo, vidi in stati insalubri pericolo, degradazione e contaminazione e in stati salubri la beatitudine della rinuncia, l’aspetto della purificazione.

“Mentre così dimoravo, diligente, ardente e risoluto, un pensiero di rinuncia sorse in me. Compresi così: ‘Un pensiero di rinuncia è sorto in me. Questo non conduce alla mia sventura, alla sventura altrui, alla sventura di entrambi; aiuta la saggezza, non causa difficoltà e conduce al Nibbāna. Se penso e pondero su questo pensiero anche per una notte, anche per un giorno, anche per una notte e un giorno, non vi vedo nulla da temere. Tuttavia, con l’eccessivo pensare e ponderare posso stancare il corpo, e quando il corpo è stanco, la mente

viene messa a dura prova, e quando la mente è messa a dura prova è lontano dall'essere concentrata.' Quindi stabilizzai la mente internamente, l'acquietai, la condussi all'unificazione e la concentrai. Per quale motivo? In maniera tale che la mia mente non fosse messa a dura prova.

...

“Monaci, qualunque cosa un monaco pensa e pondera di frequente quella diverrà l'inclinazione della sua mente. Se pensa e pondera di frequente pensieri di rinuncia, egli ha abbandonato il pensiero di desiderio sensuale per coltivare il pensiero di rinuncia e quindi la sua mente inclina verso la rinuncia.

...

“E' come quando un mandriano, nell'ultimo mese della stagione torrida, quando tutte le colture sono state portate all'interno dei villaggi, sorveglia le sue vacche stando alla base di un albero o fuori all'aperto, poiché ha bisogno solo di essere consapevole che le vacche sono lì; allo stesso modo, avevo solo bisogno di essere consapevole che quegli stati erano presenti.

“Sorse in me infaticabile energia e fu stabilita ininterrotta consapevolezza, il mio corpo era tranquillo e sereno, la mia mente concentrata ed unificata.

... (*coltivazione dei quattro jhāna e realizzazione delle tre conoscenze*)

“Monaci, un tempo in un'area boschiva c'era una grande depressione paludosa accanto alla quale viveva un grande branco di cervi. Apparve quindi un uomo che ne desiderava la rovina, il danno e la schiavitù, e costui chiuse l'accesso al buon cammino da percorrere con gioia ed aprì un falso cammino, sistemò un'esca e preparò un manichino cosicché il grande branco di cervi potesse in seguito incontrare calamità, disastro e perdita. Ma venne un altro uomo che ne desiderava il bene, il benessere e la protezione, e costui riaprì il cammino sicuro e buono che conduceva alla loro felicità e chiuse il falso cammino, rimosse l'esca e distrusse il manichino, cosicché il grande branco di cervi potesse in seguito crescere, accrescersi e giungere a perfezione.

“Monaci, ho escogitato questa similitudine per trasmettere un significato. Questo è il significato: ‘La grande depressione paludosa’ è un termine per i piaceri dei sensi. ‘Il grande branco di cervi’ è un termine per gli esseri. ‘L'uomo che ne desidera la rovina, il danno e la schiavitù’ è un termine per Māra il Maligno. ‘Il falso cammino’ è un termine per l'erroneo ottuplice cammino, ossia erronea opinione, erronea intenzione, erronea parola, erronea azione, erronea occupazione, erroneo sforzo, erronea consapevolezza ed erronea concentrazione. ‘L'esca’ è un termine per diletto e brama. ‘Il manichino’ è un termine per l'ignoranza. ‘L'uomo che ne desidera il bene, il benessere e la protezione’ è un termine per il Tathāgata, perfetto e pienamente illuminato. ‘Il cammino sicuro e buono da essere percorso con gioia’ è un termine per il Nobile Ottuplice Sentiero, ossia retta opinione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retta occupazione, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione.

“Quindi, monaci, il cammino sicuro e buono da percorrere con gioia è stato da me riaperto, il cammino erroneo è stato chiuso, l'esca rimossa e il manichino distrutto.

“Ciò che doveva essere fatto compassionevolmente per i propri discepoli da un maestro che ne cerca il benessere ed ha compassione per essi questo io l’ho fatto per voi, monaci. Meditate, monaci, non rinviare o altrimenti lo rimpiangerete in seguito. Questa è la mia istruzione per voi.”

Questo è ciò che il Beato disse. I monaci furono soddisfatti e deliziati dalle parole del Beato.

MN 20, Vitakkasaṅṭhāna Sutta

Così ho udito. Un tempo il Beato dimorava a Sāvathī nel Boschetto di Jeta, il Parco di Anāthapiṇḍika. Colà si rivolse ai monaci così: “Monaci.” – “Venerabile signore,” replicarono quelli. Il Beato disse questo:

“Monaci, quando un monaco è intento a realizzare la mente superiore²⁶, a volte dovrebbe prestare attenzione a cinque segni. Quali cinque?”

“Qui, monaci, quando un monaco sta prestando attenzione ad un certo segno e a causa di quel segno sorgono in lui pensieri negativi ed insalubri connessi con desiderio, odio od illusione, allora dovrebbe prestare attenzione a qualche altro segno connesso con ciò che è salubre.²⁷ Quando presta attenzione a qualche altro segno connesso con ciò che è salubre, allora tutti i pensieri insalubri connessi con desiderio, odio ed illusione sono in lui abbandonati e si placano. Con l’abbandono di essi la mente diviene internamente stabile, quieta, condotta all’unità e concentrata. Così come un abile carpentiere o il suo apprendista caccia fuori, rimuove ed estrae un picchetto grosso per mezzo di uno più sottile, allo stesso modo ... quando un monaco presta attenzione a qualche altro segno connesso con ciò che è salubre ... la sua mente diviene internamente stabile, quieta, condotta all’unità e concentrata.

“Se, mentre presta attenzione a qualche altro segno connesso con ciò che è salubre continuano a sorgere in lui pensieri negativi e insalubri connessi con desiderio, odio ed illusione, allora dovrebbe esaminare il pericolo insito in questi pensieri in questo modo: ‘Questi pensieri sono insalubri, sono riprovevoli, risultano in sofferenza.’ Quando esamina il pericolo insito in questi pensieri, allora tutti i pensieri insalubri connessi con desiderio, odio ed illusione sono in lui abbandonati e si placano. Con l’abbandono di essi la mente diviene internamente stabile, quieta, condotta all’unità e concentrata. Così come un uomo o una donna, giovani, giovanili ed amanti degli ornamenti sarebbero orripilati, umiliati e disgustati se la carcassa di un serpente, di un cane o di un essere umano fosse appesa al loro collo, allo stesso modo ... quando un monaco esamina il pericolo insito in questi pensieri ... la sua mente diviene internamente stabile, quieta, condotta all’unità e concentrata.

“Se, mentre sta esaminando il pericolo insito in questi pensieri, continuano a sorgere in lui

²⁶ *Adhicitta*, è la mente delle otto realizzazioni meditative (i quattro *jhāna* più i quattro assorbimenti immateriali) che vengono poi usate per l’insight. I cinque ‘segni’ (*nimitta*) sono i cinque metodi descritti nel sutta per eliminare i pensieri distraenti.

²⁷ Bhikkhu Bodhi, nota 240: Quando sorgono pensieri di desiderio sensuale diretti verso esseri senzienti, l’“altro segno” è la meditazione sulle impurità; quando i pensieri sono diretti a cose inanimate, l’“altro segno” è l’attenzione all’impermanenza. Quando sorgono pensieri di odio diretti verso esseri senzienti, l’“altro segno” è la meditazione sulla benevolenza; quando sono diretti a cose inanimate, l’“altro segno” è l’attenzione agli elementi. Il rimedio a pensieri connessi con l’illusione è vivere in dipendenza da un maestro, studiare il Dhamma, indagare il suo significato, ascoltare il Dhamma ed indagare sulle cause.

pensieri negativi ed insalubri connessi con desiderio, odio ed illusione, allora dovrebbe tentare di dimenticare questi pensieri e non dovrebbe dar loro attenzione. Quando cerca di dimenticare questi pensieri e non gli dà attenzione, allora tutti i pensieri insalubri connessi con desiderio, odio ed illusione sono in lui abbandonati e si placano. Con l'abbandono di essi la mente diviene internamente stabile, quieta, condotta all'unità e concentrata. Così come un uomo di buona vista che non desidera vedere forme che si presentino nel suo campo visivo chiude gli occhi oppure distoglie lo sguardo, allo stesso modo ... quando un monaco tenta di dimenticare questi pensieri e non vi presta attenzione ... la sua mente diviene internamente stabile, quieta, condotta all'unità e concentrata.

“Se, mentre tenta di dimenticare questi pensieri e non presta attenzione ad essi, continuano a sorgere in lui pensieri negativi ed insalubri connessi con desiderio, odio ed illusione, allora dovrebbe prestare attenzione a calmare la volizione riferita al pensiero²⁸ di questi pensieri. Quando uno presta attenzione a calmare la volizione riferita al pensiero di questi pensieri, allora tutti i pensieri insalubri connessi con desiderio, odio ed illusione sono in lui abbandonati e si placano. Con l'abbandono di essi la mente diviene internamente stabile, quieta, condotta all'unità e concentrata. Così come un uomo che cammina velocemente può considerare: ‘Perché sto camminando velocemente? Potrei camminare lentamente’ e cammina lentamente; quindi, può considerare: ‘Perché sto camminando lentamente? Potrei rimanere in piedi’ e rimane in piedi; quindi, può considerare: ‘Perché sto in piedi? Potrei sedermi’ e si siede; quindi, può considerare: ‘Perché sto sedendo? Potrei stendermi’ e si stende. Nel fare così, sostituisce una posizione più sottile ad una che era grossolana. Allo stesso modo ... quando un monaco presta attenzione alla volizione riferita al pensiero di questi pensieri ... la sua mente diviene internamente stabile, quieta, condotta all'unità e concentrata.

“Se, mentre presta attenzione a calmare la volizione riferita al pensiero di questi pensieri, continuano a sorgere in lui pensieri negativi ed insalubri connessi con desiderio, odio ed illusione, allora, con i denti stretti e la lingua premuta contro il palato, dovrebbe abbattere, frenare e schiacciare la mente con la mente. Quando, con i denti stretti e la lingua premuta contro il palato, abbatte, frena e schiaccia la mente con la mente, allora tutti i pensieri insalubri connessi con desiderio, odio ed illusione sono in lui abbandonati e si placano. Con l'abbandono di essi la mente diviene internamente stabile, quieta, condotta all'unità e concentrata. Come un uomo forte può afferrare un uomo più debole per la testa o per le spalle ed abatterlo, frenarlo e schiacciarlo, allo stesso modo ... quando, con i denti stretti e la lingua premuta contro il palato, un monaco abbatte, frena e schiaccia la mente con la mente ... la sua mente diviene internamente stabile, quieta, condotta all'unità e concentrata.

“Monaci, quando un monaco sta prestando attenzione ad un certo segno e a causa di quel segno sorgono in lui pensieri negativi ed insalubri connessi con desiderio, odio ed illusione, allora quando presta attenzione a qualche altro segno connesso con ciò che è salubre, tutti i pensieri insalubri connessi con desiderio, odio ed illusione sono in lui abbandonati e si placano e con l'abbandono di essi la mente diviene internamente stabile, quieta, condotta all'unità e concentrata. Quando esamina il pericolo inerente a questi pensieri ... Quando cerca di dimenticare questi pensieri e non presta loro attenzione ... Quando presta attenzione

²⁸ *Vitakka saṅkhāra*, ossia la forza volizionale o motivazionale che sta alla base di questi pensieri. In altri termini, uno cerca di risalire alle motivazioni che hanno prodotto questi pensieri.

a calmare le volizioni riferite al pensiero di questi pensieri ... Quando con i denti stretti e la lingua premuta contro il palato abbatte, frena e schiaccia la mente con la mente, tutti questi pensieri negativi ed insalubri sono in lui abbandonati ... e la sua mente diviene internamente stabile, quieta, condotta all'unità e concentrata. Questo monaco è allora chiamato un maestro nelle vie del pensiero. Penserà qualunque pensiero desidera pensare e non penserà alcun pensiero che non voglia pensare. Ha troncato la brama, gettato via gli impedimenti e con la completa penetrazione dell'arroganza ha posto fine alla sofferenza.”

Questo è ciò che il Beato disse. I monaci furono soddisfatti e deliziati dalle parole del Beato.

MN 111, Anupada Sutta (Uno Ad Uno Come Si Presentavano)

Così ho udito. A quel tempo il Beato dimorava a Sāvathī nel Boschetto di Jeta, il Parco di Anāthapiṇḍika. Colà il Beato si rivolse ai monaci così: “Monaci.” – “Venerabile signore,” risposero quelli. Il Beato disse:

“Monaci, Sāriputta è saggio; Sāriputta ha grande saggezza; Sāriputta ha una vasta saggezza; Sāriputta ha una saggezza gioiosa; Sāriputta ha una saggezza rapida; Sāriputta ha una saggezza acuta; Sāriputta ha una saggezza penetrativa. Durante mezzo mese, monaci, Sāriputta ha acquisito conoscenza degli stati uno ad uno come si presentavano. Ora la conoscenza di Sāriputta degli stati uno ad uno come si presentavano fu questa:

“Qui, monaci, completamente isolato dai piaceri dei sensi, isolato da stati insalubri, Sāriputta entrò e dimorò nel primo *jhāna*, che è accompagnato da applicazione iniziale ed applicazione sostenuta, con rapimento e beatitudine nati dalla solitudine.

“E gli stati del primo *jhāna* – l'applicazione iniziale, l'applicazione sostenuta, il rapimento, la beatitudine, l'unificazione della mente; il contatto, la sensazione, la percezione, la volizione e la mente; lo zelo, la decisione, l'energia, la consapevolezza, l'equanimità e l'attenzione – questi stati furono da lui definiti uno per uno come si presentavano; conosciuti da lui questi stati sorsero, conosciuti erano presenti, conosciuti scomparvero. Egli così comprese: ‘Così, invero, questi stati non essendo vengono all'esistenza; essendo stati svaniscono.’ Riguardo a tali stati, egli dimorò non attratto, non disgustato, indipendente, distaccato, libero, dissociato, con una mente libera da barriere. Comprese: ‘C'è un via di scampo oltre questa’, e con la coltivazione di quella realizzazione, confermò che c'era.

“Ancora, monaci, con il placarsi dell'applicazione iniziale e dell'applicazione sostenuta, Sāriputta entrò e dimorò nel secondo *jhāna*, che ha interna fiducia e unicità della mente prive di applicazione iniziale ed applicazione sostenuta, con rapimento e beatitudine nati dalla concentrazione.

“E gli stati del secondo *jhāna* – l'interna fiducia, il rapimento, la beatitudine, l'unificazione della mente; il contatto, la sensazione, la percezione, la volizione e la mente; lo zelo, la decisione, l'energia, la consapevolezza, l'equanimità e l'attenzione – questi stati furono da lui definiti uno per uno come si presentavano; conosciuti da lui questi stati sorsero, conosciuti erano presenti, conosciuti scomparvero. Egli così comprese: ‘Così, invero, questi stati non essendo vengono all'esistenza; essendo stati svaniscono.’ Riguardo a tali stati, egli dimorò non attratto, non disgustato, indipendente, distaccato, libero, dissociato, con una mente libera da barriere. Comprese: ‘C'è un via di scampo oltre questa’, e con la coltivazione di quella

realizzazione, confermò che c'era.

“Ancora, monaci, con lo svanire anche del rapimento, Sāriputta dimorò nell'equanimità, e consapevole e pienamente cosciente, ancora provando beatitudine con il corpo, entrò e dimorò nel terzo *jhāna*, di cui i nobili annunciano: ‘Colui che è equanime e consapevole ha una piacevole dimora.’

“E gli stati del terzo *jhāna* – l'equanimità, la beatitudine, la consapevolezza, la piena coscienza e l'unificazione della mente; il contatto, la sensazione, la percezione, la volizione e la mente; lo zelo, la decisione, l'energia, la consapevolezza, l'equanimità e l'attenzione – questi stati furono da lui definiti uno per uno come si presentavano; conosciuti da lui questi stati sorsero, conosciuti erano presenti, conosciuti scomparvero. Egli così comprese: ‘Così, invero, questi stati non essendo vengono all'esistenza; essendo stati svaniscono.’ Riguardo a tali stati, egli dimorò non attratto, non disgustato, indipendente, distaccato, libero, dissociato, con una mente libera da barriere. Comprese: ‘C'è un via di scampo oltre questa’, e con la coltivazione di quella realizzazione, confermò che c'era.

“Ancora, monaci, con l'abbandono di piacere e dolore, e con la precedente scomparsa sia di gioia che di afflizione, Sāriputta entrò e dimorò nel quarto *jhāna*, che non ha né dolore né piacere ed ha purezza della consapevolezza dovuta all'equanimità.

“E gli stati del quarto *jhāna* – l'equanimità, la sensazione neutra, la serenità mentale dovuta alla tranquillità e l'unificazione della mente; il contatto, la sensazione, la percezione, la volizione e la mente; lo zelo, la decisione, l'energia, la consapevolezza, l'equanimità e l'attenzione – questi stati furono da lui definiti uno per uno come si presentavano; conosciuti da lui questi stati sorsero, conosciuti erano presenti, conosciuti scomparvero. Egli così comprese: ‘Così, invero, questi stati non essendo vengono all'esistenza; essendo stati svaniscono.’ Riguardo a tali stati, egli dimorò non attratto, non disgustato, indipendente, distaccato, libero, dissociato, con una mente libera da barriere. Comprese: ‘C'è un via di scampo oltre questa’, e con la coltivazione di quella realizzazione, confermò che c'era.

“Ancora, monaci, con il completo superamento della percezione della forma, con la cessazione della percezione dell'impatto sensoriale, mediante la non attenzione alla percezione della diversità, consapevole che ‘lo spazio è infinito’, Sāriputta entrò e dimorò nella base dello spazio infinito.

“E gli stati della base dello spazio infinito – la percezione della base dello spazio infinito e l'unificazione della mente; il contatto, la sensazione, la percezione, la volizione e la mente; lo zelo, la decisione, l'energia, la consapevolezza, l'equanimità e l'attenzione – questi stati furono da lui definiti uno per uno come si presentavano; conosciuti da lui questi stati sorsero, conosciuti erano presenti, conosciuti scomparvero. Egli così comprese: ‘Così, invero, questi stati non essendo vengono all'esistenza; essendo stati svaniscono.’ Riguardo a tali stati, egli dimorò non attratto, non disgustato, indipendente, distaccato, libero, dissociato, con una mente libera da barriere. Comprese: ‘C'è un via di scampo oltre questa’, e con la coltivazione di quella realizzazione, confermò che c'era.

“Ancora, monaci, con il completo superamento della base dello spazio infinito, consapevole che ‘la coscienza è infinita’, Sāriputta entrò e dimorò nella base della coscienza infinita.

“E gli stati della base della coscienza infinita – la percezione della base della coscienza infinita e l’unificazione della mente; il contatto, la sensazione, la percezione, la volizione e la mente; lo zelo, la decisione, l’energia, la consapevolezza, l’equanimità e l’attenzione – questi stati furono da lui definiti uno per uno come si presentavano; conosciuti da lui questi stati sorsero, conosciuti erano presenti, conosciuti scomparvero. Egli così comprese: ‘Così, invero, questi stati non essendo vengono all’esistenza; essendo stati, svaniscono.’ Riguardo a tali stati, egli dimorò non attratto, non disgustato, indipendente, distaccato, libero, dissociato, con una mente libera da barriere. Comprese: ‘C’è un via di scampo oltre questa’, e con la coltivazione di quella realizzazione, confermò che c’era.

“Ancora, monaci, con il completo superamento della base della coscienza infinita, consapevole che ‘non c’è nulla’, Sāriputta entrò e dimorò nella base della nullità.

“E gli stati della base della nullità – la percezione della base della nullità e l’unificazione della mente; il contatto, la sensazione, la percezione, la volizione e la mente; lo zelo, la decisione, l’energia, la consapevolezza, l’equanimità e l’attenzione – questi stati furono da lui definiti uno per uno come si presentavano; conosciuti da lui questi stati sorsero, conosciuti erano presenti, conosciuti scomparvero. Egli così comprese: ‘Così, invero, questi stati non essendo vengono all’esistenza; essendo stati, svaniscono.’ Riguardo a tali stati, egli dimorò non attratto, non disgustato, indipendente, distaccato, libero, dissociato, con una mente libera da barriere. Comprese: ‘C’è un via di scampo oltre questa’, e con la coltivazione di quella realizzazione, confermò che c’era.

“Ancora, monaci, con il completo superamento della base della nullità, Sāriputta entrò e dimorò nella base di né percezione né non percezione.

“Emerse consapevole da quella realizzazione. Avendo fatto questo, contemplò gli stati che erano passati, cessati e mutati così: ‘Così, invero, questi stati non essendo vengono all’esistenza; essendo stati, svaniscono’. Riguardo a tali stati, egli dimorò non attratto, non disgustato, indipendente, distaccato, libero, dissociato, con una mente libera da barriere. Comprese: ‘C’è un via di scampo oltre questa’, e con la coltivazione di quella realizzazione, confermò che c’era.

“Ancora, monaci, andando completamente oltre la base di né percezione né non percezione, Sāriputta entrò e dimorò nella cessazione di percezione e sensazione. Ed i suoi influssi furono distrutti dal suo vederli con saggezza.

“Emerse consapevole da quella realizzazione. Avendo fatto questo, richiamò alla memoria gli stati che erano passati, cessati e mutati in questo modo: ‘Così, invero, questi stati non essendo vengono all’esistenza; essendo stati, svaniscono.’ Riguardo a tali stati, egli dimorò non attratto, non disgustato, indipendente, distaccato, libero, dissociato, con una mente libera da barriere. Comprese: ‘Non vi è alcuna via di scampo oltre questa’, e con la coltivazione di questa (realizzazione) confermò che non c’era.

“Monaci, se, rettamente parlando, si dovesse dire di qualcuno: ‘Ha ottenuto maestria e perfezione nella nobile virtù, ha ottenuto maestria e perfezione nella nobile concentrazione, ha ottenuto maestria e perfezione nella nobile saggezza, ha ottenuto maestria e perfezione nella nobile liberazione’, è proprio di Sāriputta che ciò dovrebbe essere detto, rettamente parlando.

“Monaci, se rettamente parlando, si dovesse dire di qualcuno: ‘E’ il figlio del Beato, nato dal suo petto, nato dalla sua bocca, nato dal Dhamma, creato dal Dhamma, erede nel Dhamma, non erede nelle cose materiali’, è proprio di Sāriputta che ciò dovrebbe essere detto, rettamente parlando.

“Monaci, l’impareggiabile Ruota del Dhamma messa in moto dal Tathāgata viene mantenuta in moto da Sāriputta.”

Questo è ciò che il Beato disse. I monaci furono soddisfatti e deliziati dalle parole del Beato.

Contemplazione dei fenomeni

I cinque ostacoli

MN 39, Mahā-Assapura Sutta (similitudini sulla liberazione dagli ostacoli)

.....

“Cosa ancora deve essere fatto? Qui, monaci, un monaco sceglie un luogo isolato come dimora: la foresta, la radice di un albero, una montagna, una gola, una caverna sul fianco di una collina, un cimitero, il folto di una giungla, lo spazio aperto, un mucchio di paglia.

“Al ritorno dal suo giro di questua, dopo il pasto, si siede con le gambe incrociate, con il corpo eretto e stabilendo la consapevolezza di fronte a lui. Abbandonando brama per il mondo, dimora con una mente libera da brama; purifica la sua mente dalla brama. Abbandonando malevolenza ed odio, dimora con una mente libera da malevolenza, avendo compassione per il benessere di tutti gli esseri senzienti; purifica la sua mente da malevolenza ed odio. Abbandonando indolenza e torpore, dimora libero da indolenza e torpore, percependo luce, consapevole e pienamente cosciente; purifica la mente da indolenza e torpore. Abbandonando irrequietezza e rimorso, dimora non agitato con una mente pacificata internamente; purifica la mente da irrequietezza e rimorso. Abbandonando il dubbio, dimora essendo andato oltre il dubbio, senza perplessità riguardo agli stati salutari.

“Monaci, supponete che un uomo chieda un prestito e inizi una attività commerciale e che la sua attività abbia successo cosicché sia in grado di ripagare tutti i soldi del vecchio debito e che gli rimanga abbastanza da poter mantenere una moglie; allora, nel ponderare su questo, si sentirà lieto e pieno di gioia. O supponete che un uomo sia stato afflitto, sofferente e gravemente malato, che non trovasse il proprio cibo soddisfacente e il suo corpo fosse senza forza, ma poi sia guarito dalla malattia e trovi il cibo soddisfacente ed il suo corpo abbia riguadagnato forza; allora, nel ponderare questo, si sentirà lieto e pieno di gioia. O supponete che un uomo venga rinchiuso in carcere, ma in seguito sia liberato dalla prigione, salvo e al sicuro, senza alcuna perdita dei propri beni; allora, nel ponderare questo, si sentirà lieto e pieno di gioia. O supponete che un uomo fosse schiavo, non dipendente da sé ma dipendente da altri, non in grado di andare dove desidera, ma in seguito sia stato liberato dalla schiavitù, dipendente da sé, indipendente dagli altri, un uomo libero in grado di andare dove desidera; allora, nel considerare questo si sentirà lieto e pieno di gioia. O supponete che un uomo prenda una strada attraverso un deserto, portandosi dietro ricchezze e proprietà, ma in seguito sia in grado di traversare il deserto, salvo e al sicuro, senza alcuna perdita dei propri beni; allora, nel ponderare questo, si sentirà lieto e pieno di gioia. Allo stesso modo, monaci,

quando questi cinque ostacoli non sono abbandonati in lui, un monaco li considera rispettivamente come un debito, una malattia, una prigionia, una schiavitù, ed una strada attraverso il deserto. Ma quando questi cinque ostacoli sono stati abbandonati in lui, considera ciò come libertà da un debito, buona salute, rilascio da una prigionia, libertà dalla schiavitù, ed una terra sicura.”

SN 46:33, Corruzioni

“Monaci, ci sono queste cinque corruzioni dell’oro, corrotto dalle quali l’oro non è né malleabile né maneggevole, né brillante, ma fragile e non adatto ad essere lavorato. Quali cinque? Il ferro è una corruzione dell’oro, corrotto dal quale l’oro non è né malleabile né maneggevole, né brillante, ma fragile e non adatto ad essere lavorato. Il rame è una corruzione dell’oro ... Lo stagno è una corruzione dell’oro ... Il piombo è una corruzione dell’oro ... L’argento è una corruzione dell’oro ... Queste sono le cinque corruzioni dell’oro, corrotto dalle quali l’oro non è né malleabile né maneggevole, né brillante, ma fragile e non adatto ad essere lavorato.

“Allo stesso modo, monaci, ci sono queste cinque corruzioni della mente, corrotta dalle quali la mente non è né malleabile, né maneggevole, né brillante, ma fragile e non rettamente concentrata per la distruzione degli influssi. Quali cinque? Il desiderio sensuale è una corruzione della mente, corrotta dalla quale la mente non è né malleabile, né maneggevole, né brillante, ma fragile e non rettamente concentrata per la distruzione degli influssi. La malevolenza è una corruzione della mente ... Indolenza e torpore sono una corruzione della mente Irrequietezza e rimorso sono una corruzione della mente ... Il dubbio è una corruzione della mente ...

“Queste sono le cinque corruzioni della mente, corrotta dalle quali la mente non è né malleabile, né maneggevole, né brillante, ma fragile e non rettamente concentrata per la distruzione degli influssi.”

SN 46:40, Ostacoli

“Monaci, questi cinque ostacoli creano cecità, causano mancanza di visione, causano mancanza di conoscenza, sono dannosi per la saggezza, sono associati al tormento, conducono lontano dal Nibbāna. Quali cinque? L’ostacolo del desiderio sensuale crea cecità L’ostacolo della malevolenza ... L’ostacolo di indolenza e torpore ... L’ostacolo di irrequietezza e rimorso ... L’ostacolo del dubbio ... conduce lontano dal Nibbāna. Questi cinque ostacoli creano cecità, causano mancanza di visione, causano mancanza di conoscenza, sono dannosi per la saggezza, sono associati al tormento, conducono lontano dal Nibbāna.

“Questi sette fattori d’illuminazione, monaci, creano visione, creano conoscenza, promuovono la crescita della saggezza, sono liberi da tormento, conducono verso il Nibbāna. Quali sette? Il fattore d’illuminazione della consapevolezza crea visione ... Il fattore d’illuminazione di equanimità crea visione ... conduce verso il Nibbāna. Questi sette fattori d’illuminazione, monaci, creano visione, creano conoscenza, promuovono la crescita della saggezza, sono liberi da tormento, conducono verso il Nibbāna.”

SN 46:52, Metodo espositivo

.....

(I cinque diventano dieci)

“E qual è, monaci, il metodo espositivo per cui i cinque ostacoli diventano dieci?”

“Qualunque desiderio sensuale ci sia per ciò che è interno è un ostacolo; qualunque desiderio sensuale ci sia per ciò che è esterno è anche un ostacolo. Quindi, ciò che è descritto concisamente come l’ostacolo del desiderio sensuale diviene, mediante questo metodo espositivo, duplice.

“Qualunque malevolenza ci sia per ciò che è interno è un ostacolo; qualunque malevolenza ci sia per ciò che è esterno è anche un ostacolo. Quindi, ciò che è descritto concisamente come l’ostacolo della malevolenza diviene, mediante questo metodo espositivo, duplice.

“Qualunque indolenza ci sia è un ostacolo; qualunque torpore ci sia è anche un ostacolo. Quindi, ciò che è descritto concisamente come l’ostacolo di indolenza e torpore diviene, mediante questo metodo espositivo, duplice.

“Qualunque irrequietezza ci sia è un ostacolo; qualunque rimorso ci sia è anche un ostacolo. Quindi, ciò che è descritto concisamente come l’ostacolo di irrequietezza e rimorso diviene, mediante questo metodo espositivo, duplice.

“Qualunque dubbio ci sia per ciò che è interno è un ostacolo; qualunque dubbio ci sia per ciò che è esterno è un ostacolo. Quindi, ciò che è descritto concisamente come l’ostacolo del dubbio diviene, mediante questo metodo espositivo, duplice.

(I sette diventano quattordici)

“E qual è, monaci, il metodo espositivo per cui i sette fattori d’illuminazione diventano quattordici?”

“Qualunque consapevolezza ci sia per ciò che è interno è un fattore d’illuminazione; qualunque consapevolezza ci sia per ciò che è esterno è anche un fattore d’illuminazione. Quindi, ciò che è descritto concisamente come il fattore d’illuminazione della consapevolezza diviene, mediante questo metodo espositivo, duplice.

“Ogniquale volta uno discrimina ciò che è interno con saggezza, lo esamina, ne fa oggetto di investigazione, quello è il fattore d’illuminazione della discriminazione dei fenomeni; ogniquale volta uno discrimina ciò che è esterno con saggezza, lo esamina, ne fa oggetto di investigazione, anche quello è il fattore d’illuminazione della discriminazione dei fenomeni. Quindi, ciò che è descritto concisamente come il fattore d’illuminazione della discriminazione dei fenomeni diviene, mediante questo metodo espositivo, duplice.

“Qualunque energia corporea ci sia, quella è il fattore d’illuminazione dell’energia; qualunque energia mentale ci sia è anche il fattore d’illuminazione dell’energia. Quindi, ciò che è descritto concisamente come il fattore d’illuminazione dell’energia diviene, mediante questo metodo espositivo, duplice.

“Qualunque rapimento ci sia accompagnato da applicazione iniziale ed applicazione

sostenuta è il fattore d'illuminazione del rapimento; qualunque rapimento ci sia privo di applicazione iniziale ed applicazione sostenuta²⁹ è anche il fattore d'illuminazione del rapimento. Quindi, ciò che è descritto concisamente come il fattore d'illuminazione del rapimento diviene, mediante questo metodo espositivo, duplice.

“Qualunque tranquillità del corpo ci sia, questo è il fattore d'illuminazione della tranquillità; qualunque tranquillità della mente ci sia è anche il fattore d'illuminazione della tranquillità. Quindi, ciò che è descritto concisamente come il fattore d'illuminazione della tranquillità diviene, mediante questo metodo espositivo, duplice.

“Qualunque concentrazione che sia accompagnata da applicazione iniziale ed applicazione sostenuta è il fattore d'illuminazione della concentrazione; qualunque concentrazione ci sia priva di applicazione iniziale ed applicazione sostenuta è anche il fattore d'illuminazione della concentrazione. Quindi, ciò che è descritto concisamente come il fattore d'illuminazione della concentrazione diviene, mediante questo metodo espositivo, duplice.

“Qualunque equanimità ci sia per ciò che è interno è il fattore d'illuminazione dell'equanimità; qualunque equanimità ci sia per ciò che è esterno è anche il fattore d'illuminazione dell'equanimità. Quindi, ciò che è descritto concisamente come il fattore d'illuminazione dell'equanimità diviene, mediante questo metodo espositivo, duplice.

“Questo, monaci, è il metodo espositivo per cui i sette fattori d'illuminazione diventano quattordici.”

SN 46:55, Saṅgārava (similitudini sugli ostacoli)

A Savatthi. Allora il bramino Saṅgārava si avvicinò al Beato e scambiò saluti con lui. Quando ebbero finito con i saluti e le frasi di rito, sedette da un lato e disse al Beato:

“Maestro Gotama, qual è il motivo per cui a volte perfino quegli inni che sono stati recitati per un lungo periodo di tempo non vengono a mente, per non parlare di quelli che non sono stati recitati? Qual è il motivo per cui a volte quegli inni che non sono stati recitati per un lungo periodo di tempo vengono a mente, per non parlare di quelli che sono stati recitati?”

“Bramino, quando uno dimora con la mente ossessionata da desiderio sensuale, sopraffatta da desiderio sensuale, e non comprende come realmente è la fuga dal desiderio sensuale che è sorto, in quella circostanza uno non conosce né vede così com'è né il proprio bene, né il bene degli altri, né il bene di entrambi. Allora, perfino quegli inni che sono stati recitati per un lungo periodo di tempo non vengono a mente, per non parlare di quelli che non sono stati recitati.

“Supponi, bramino, che ci sia una ciotola d'acqua mescolata con gommalacca, curcuma, tinta blu, o tinta cremisi. Se un uomo dotato di buona vista esaminasse il riflesso del proprio volto in essa, non sarebbe in grado di conoscerlo e vederlo così com'è. Allo stesso modo, bramino, quando la mente è ossessionata da desiderio sensuale ... allora, perfino quegli inni che sono stati recitati per un lungo periodo di tempo non vengono a mente, per non parlare di quelli

²⁹ Il rapimento accompagnato da applicazione iniziale e applicazione sostenuta è quello del primo *jhāna*; il rapimento privo di entrambi è quello del secondo *jhāna*.

che non sono stati recitati.

“Ancora, bramino, quando uno dimora con la mente ossessionata da malevolenza, sopraffatta da malevolenza, e non comprende come realmente è la fuga dalla malevolenza che è sorta, in quella circostanza uno non conosce né vede così com'è né il proprio bene, né il bene degli altri, né il bene di entrambi. Allora, perfino quegli inni che sono stati recitati per un lungo periodo di tempo non vengono a mente, per non parlare di quelli che non sono stati recitati.

“Supponi, bramino, che ci sia una ciotola d'acqua che viene riscaldata su un fuoco, in preda al bollore. Se un uomo dotato di buona vista esaminasse il riflesso del proprio volto in essa, non sarebbe in grado di conoscerlo e vederlo così com'è. Allo stesso modo, bramino, quando la mente è ossessionata da malevolenza ... allora, perfino quegli inni che sono stati recitati per un lungo periodo di tempo non vengono a mente, per non parlare di quelli che non sono stati recitati.

“Ancora, bramino, quando uno dimora con la mente ossessionata da indolenza e torpore, sopraffatta da indolenza e torpore, e non comprende come realmente è la fuga dall'indolenza e dal torpore che sono sorti, in quella circostanza uno non conosce né vede così com'è né il proprio bene, né il bene degli altri, né il bene di entrambi. Allora, perfino quegli inni che sono stati recitati per un lungo periodo di tempo non vengono a mente, per non parlare di quelli che non sono stati recitati.

“Supponi, bramino, che ci sia una ciotola d'acqua ricoperta di piante acquatiche ed alghe. Se un uomo dotato di buona vista esaminasse il riflesso del proprio volto in essa, non sarebbe in grado di conoscerlo e vederlo così com'è. Allo stesso modo, bramino, quando la mente è ossessionata da malevolenza ... allora, perfino quegli inni che sono stati recitati per un lungo periodo di tempo non vengono a mente, per non parlare di quelli che non sono stati recitati.

“Ancora, bramino, quando uno dimora con la mente ossessionata da irrequietezza e rimorso, sopraffatta da irrequietezza e rimorso, e non comprende come realmente è la fuga dall'irrequietezza e dal rimorso che sono sorti, in quella circostanza uno non conosce né vede così com'è né il proprio bene, né il bene degli altri, né il bene di entrambi. Allora, perfino quegli inni che sono stati recitati per un lungo periodo di tempo non vengono a mente, per non parlare di quelli che non sono stati recitati.

“Supponi, bramino, che ci sia una ciotola d'acqua agitata dal vento, che si increspa, turbina, ed è frazionata in piccole onde. Se un uomo dotato di buona vista esaminasse il riflesso del proprio volto in essa, non sarebbe in grado di conoscerlo e vederlo così com'è. Allo stesso modo, bramino, quando la mente è ossessionata da irrequietezza e rimorso ... allora, perfino quegli inni che sono stati recitati per un lungo periodo di tempo non vengono a mente, per non parlare di quelli che non sono stati recitati.

“Ancora, bramino, quando uno dimora con la mente ossessionata dal dubbio, sopraffatta dal dubbio, e non comprende come realmente è la fuga dal dubbio che è sorto, in quella circostanza uno non conosce né vede così com'è né il proprio bene, né il bene degli altri, né il bene di entrambi. Allora, perfino quegli inni che sono stati recitati per un lungo periodo di tempo non vengono a mente, per non parlare di quelli che non sono stati recitati.

“Supponi, bramino, che ci sia una ciotola d'acqua che sia torpida, non sedimentata, fangosa,

posta al buio. Se un uomo dotato di buona vista esaminasse il riflesso del proprio volto in essa, non sarebbe in grado di conoscerlo e vederlo così com'è. Allo stesso modo, bramino, quando la mente è ossessionata dal dubbio ... allora, perfino quegli inni che sono stati recitati per un lungo periodo di tempo non vengono a mente, per non parlare di quelli che non sono stati recitati.

“Questa, bramino, è la causa e la ragione per cui perfino quegli inni che sono stati recitati per un lungo periodo di tempo non vengono a mente, per non parlare di quelli che non sono stati recitati.

“Bramino, quando uno dimora con la mente non ossessionata da desiderio sensuale, non sopraffatta da desiderio sensuale, e comprende come realmente è la fuga dal desiderio sensuale che è sorto, in quella circostanza uno conosce e vede così com'è sia il proprio bene, sia il bene degli altri, sia il bene di entrambi. Allora, perfino quegli inni che non sono stati recitati per un lungo periodo di tempo vengono a mente, per non parlare di quelli che sono stati recitati.

“Supponi, bramino, che ci sia una ciotola d'acqua non mescolata con gommalacca, curcuma, tinta blu, o tinta cremisi. Se un uomo dotato di buona vista esaminasse il riflesso del proprio volto in essa, sarebbe in grado di conoscerlo e vederlo così com'è. Allo stesso modo, bramino, quando la mente non è ossessionata da desiderio sensuale ... allora, perfino quegli inni che non sono stati recitati per un lungo periodo di tempo vengono a mente, per non parlare di quelli che sono stati recitati.

“Ancora, bramino, quando uno dimora con la mente non ossessionata da malevolenza, non sopraffatta da malevolenza, e comprende come realmente è la fuga dalla malevolenza che è sorta, in quella circostanza uno conosce e vede così com'è sia il proprio bene, sia il bene degli altri, sia il bene di entrambi. Allora, perfino quegli inni che non sono stati recitati per un lungo periodo di tempo vengono a mente, per non parlare di quelli che sono stati recitati.

“Supponi, bramino, che ci sia una ciotola d'acqua che non viene riscaldata su un fuoco e non è in preda al bollore. Se un uomo dotato di buona vista esaminasse il riflesso del proprio volto in essa, sarebbe in grado di conoscerlo e vederlo così com'è. Allo stesso modo, bramino, quando la mente non è ossessionata da malevolenza ... allora, perfino quegli inni che non sono stati recitati per un lungo periodo di tempo vengono a mente, per non parlare di quelli che sono stati recitati.

“Ancora, bramino, quando uno dimora con la mente non ossessionata da indolenza e torpore, non sopraffatta da indolenza e torpore, e comprende come realmente è la fuga dall'indolenza e dal torpore che sono sorti, in quella circostanza uno conosce e vede così com'è sia il proprio bene, sia il bene degli altri, sia il bene di entrambi. Allora, perfino quegli inni che non sono stati recitati per un lungo periodo di tempo vengono a mente, per non parlare di quelli che sono stati recitati.

“Supponi, bramino, che ci sia una ciotola d'acqua non ricoperta di piante acquatiche ed alghe. Se un uomo dotato di buona vista esaminasse il riflesso del proprio volto in essa, sarebbe in grado di conoscerlo e vederlo così com'è. Allo stesso modo, bramino, quando la mente non è ossessionata da indolenza e torpore ... allora, perfino quegli inni che non sono stati recitati per un lungo periodo di tempo vengono a mente, per non parlare di quelli che sono stati

recitati.

“Ancora, bramino, quando uno dimora con la mente non ossessionata da irrequietezza e rimorso, non sopraffatta da irrequietezza e rimorso, e comprende come realmente è la fuga dall’irrequietezza e dal rimorso che sono sorti, in quella circostanza uno conosce e vede così com’è sia il proprio bene, sia il bene degli altri, sia il bene di entrambi. Allora, perfino quegli inni che non sono stati recitati per un lungo periodo di tempo vengono a mente, per non parlare di quelli che sono stati recitati.

“Supponi, bramino, che ci sia una ciotola d’acqua non agitata dal vento, che non si increspa, non turbina, e non è frazionata in piccole onde. Se un uomo dotato di buona vista esaminasse il riflesso del proprio volto in essa, sarebbe in grado di conoscerlo e vederlo così com’è. Allo stesso modo, bramino, quando la mente non è ossessionata da irrequietezza e rimorso ... allora, perfino quegli inni che non sono stati recitati per un lungo periodo di tempo vengono a mente, per non parlare di quelli che sono stati recitati.

“Ancora, bramino, quando uno dimora con la mente non ossessionata dal dubbio, non sopraffatta dal dubbio, e comprende come realmente è la fuga dal dubbio che è sorto, in quella circostanza uno conosce e vede così com’è sia il proprio bene, sia il bene degli altri, sia il bene di entrambi. Allora, perfino quegli inni che non sono stati recitati per un lungo periodo di tempo vengono a mente, per non parlare di quelli che sono stati recitati.

“Supponi, bramino, che ci sia una ciotola d’acqua chiara, serena, limpida, posta alla luce. Se un uomo dotato di buona vista esaminasse il riflesso del proprio volto in essa, sarebbe in grado di conoscerlo e vederlo così com’è. Allo stesso modo, bramino, quando la mente non è ossessionata dal dubbio ... allora, perfino quegli inni che non sono stati recitati per un lungo periodo di tempo vengono a mente, per non parlare di quelli che sono stati recitati.

“Questa, bramino, è la causa e la ragione per cui perfino quegli inni che non sono stati recitati per un lungo periodo di tempo vengono a mente, per non parlare di quelli che sono stati recitati.

“Questi sette fattori d’illuminazione, bramino, non sono ostruenti, non sono ostacoli, non sono corruzioni della mente; quando sviluppati e coltivati conducono alla realizzazione del frutto della corretta conoscenza e liberazione. Quali sette? Il fattore d’illuminazione della consapevolezza non è ostruente ... Il fattore d’illuminazione dell’equanimità non è ostruente ... Questi sette fattori d’illuminazione non sono ostruenti, non sono ostacoli, non sono corruzioni della mente; quando sviluppati e coltivati conducono alla realizzazione del frutto della corretta conoscenza e liberazione.”

A queste parole, il bramino Saṅgārava disse al Beato: “Magnifico, Maestro Gotama! ... Da oggi che il Maestro Gotama mi ricordi come un seguace laico che ha preso rifugio per il resto della vita.”

AN 6:27, Occasione (1)

Un certo monaco avvicinò il Beato, gli rese omaggio, sedette da un lato, e disse: “Signore, quante occasioni ci sono per visitare un monaco degno di stima?”

“Ci sono, monaco, queste sei occasioni per visitare un monaco degno di stima. Quali?”

“Qui, monaco, quando la mente di un monaco è ossessionata ed oppressa da brama sensuale ed egli non comprende così come realmente è la fuga dalla brama sensuale che si è originata, in quel caso dovrebbe avvicinare un monaco degno di stima e dirgli: ‘Amico, la mia mente è ossessionata ed oppressa da brama sensuale e non comprendo così come realmente è la fuga dalla brama sensuale che si è originata. Prego insegnami il Dhamma per l’abbandono della brama sensuale’. Allora il monaco degno di stima gli insegna il Dhamma per abbandonare la brama sensuale. Questa è la prima occasione adatta per andare a visitare un monaco degno di stima.

“Ancora, quando la mente di un monaco è ossessionata ed oppressa da malevolenza ed egli non comprende così come realmente è la fuga dalla malevolenza che si è originata, in quel caso dovrebbe avvicinare un monaco degno di stima e dirgli: ‘Amico, la mia mente è ossessionata ed oppressa da malevolenza e non comprendo così come realmente è la fuga dalla malevolenza che si è originata. Prego insegnami il Dhamma per l’abbandono della malevolenza’. Allora il monaco degno di stima gli insegna il Dhamma per abbandonare la malevolenza sensuale. Questa è la seconda occasione adatta per andare a visitare un monaco degno di stima.

“Ancora, quando la mente di un monaco è ossessionata ed oppressa da indolenza e torpore ed egli non comprende così come realmente è la fuga dall’indolenza e dal torpore che si sono originati, in quel caso dovrebbe avvicinare un monaco degno di stima e dirgli: ‘Amico, la mia mente è ossessionata ed oppressa da indolenza e torpore e non comprendo così come realmente è la fuga dall’indolenza e dal torpore che si sono originati. Prego insegnami il Dhamma per l’abbandono dell’indolenza e del torpore.’ Allora il monaco degno di stima gli insegna il Dhamma per abbandonare indolenza e torpore. Questa è la terza occasione adatta per andare a visitare un monaco degno di stima.

“Ancora, quando la mente di un monaco è ossessionata ed oppressa da irrequietezza e rimorso ed egli non comprende così come realmente è la fuga dall’irrequietezza e dal rimorso che si sono originati, in quel caso dovrebbe avvicinare un monaco degno di stima e dirgli: ‘Amico, la mia mente è ossessionata ed oppressa da irrequietezza e rimorso e non comprendo così come realmente è la fuga dall’irrequietezza e dal rimorso che si sono originati. Prego insegnami il Dhamma per l’abbandono di irrequietezza e rimorso.’ Allora il monaco degno di stima gli insegna il Dhamma per abbandonare irrequietezza e rimorso. Questa è la quarta occasione adatta per andare a visitare un monaco degno di stima.

“Ancora, quando la mente di un monaco è ossessionata ed oppressa dal dubbio ed egli non comprende così come realmente è la fuga dal dubbio che si è originato, in quel caso dovrebbe avvicinare un monaco degno di stima e dirgli: ‘Amico, la mia mente è ossessionata ed oppressa dal dubbio e non comprendo così come realmente è la fuga dal dubbio che si è originato. Prego insegnami il Dhamma per l’abbandono del dubbio.’ Allora il monaco degno di stima gli insegna il Dhamma per abbandonare il dubbio. Questa è la quinta occasione adatta per andare a visitare un monaco degno di stima.

“Ancora, quando un monaco non capisce e non vede qual è l’oggetto su cui si dovrebbe

basare ed a cui dovrebbe prestare attenzione per l'immediata distruzione degli influssi³⁰, in quel caso dovrebbe avvicinarsi ad un monaco degno di stima e dirgli: 'Amico, non capisco e non vedo qual è l'oggetto su cui mi dovrei basare ed a cui dovrei prestare attenzione per la distruzione immediata degli influssi. Prego insegnami il Dhamma per la distruzione degli influssi.' Allora il monaco degno di stima gli insegna il Dhamma per la distruzione degli influssi. Questa è la sesta occasione adatta per andare a visitare un monaco degno di stima.

“Queste, monaco, sono le sei occasioni adatte per andare a visitare un monaco degno di stima.”

I cinque aggregati

SN 22:5, Concentrazione

Così ho udito. A Sāvathī. ... Colà il Beato disse questo:

“Monaci, sviluppate la concentrazione. Un monaco che è concentrato comprende i fenomeni così come realmente sono. E cosa comprende così come realmente è? L'origine e la cessazione della forma; l'origine e la cessazione della sensazione; l'origine e la cessazione della percezione; l'origine e la cessazione delle formazioni volizionali; l'origine e la cessazione della coscienza.

“E qual è l'origine della forma? Qual è l'origine della sensazione? Qual è l'origine della percezione? Qual è l'origine delle formazioni volizionali? Qual è l'origine della coscienza? Uno cerca diletto nella forma, la accoglie e si tiene avvinto ad essa. Come conseguenza di ciò, sorge il diletto. Diletto nella forma è attaccamento. Con il proprio attaccamento come condizione, sorge l'esistenza; con l'esistenza come condizione sorge la nascita; con la nascita come condizione sorgono invecchiamento e morte, dolore, lamento, pena, scontento e disperazione. Questa è l'origine di questa intera massa di sofferenza.

“Uno cerca diletto nella sensazione ... nella percezione ... nelle formazioni volizionali ... nella coscienza, la accoglie e si tiene avvinto ad essa. Come conseguenza di ciò, sorge il diletto ... Questa è l'origine di questa intera massa di sofferenza.

“Questa, monaci, è l'origine della forma; questa è l'origine della sensazione; questa è l'origine della percezione; questa è l'origine delle formazioni volizionali; questa è l'origine della coscienza.

“E quale, monaci, è la cessazione della forma? Qual è la cessazione della sensazione? Qual è la cessazione della percezione? Qual è la cessazione delle formazioni volizionali? Qual è la cessazione della coscienza?”

“Qui, monaci, uno non cerca diletto, non accoglie e non si tiene avvinto. E cos'è ciò in cui non cerca diletto? Cos'è che uno non accoglie? A cosa uno non si tiene avvinto? Uno non cerca diletto nella forma, non la accoglie e non vi si tiene avvinto. Come conseguenza di ciò, il diletto nella forma cessa. Con la cessazione del diletto, sopravviene la cessazione

³⁰ Bhikkhu Bodhi, nota 851: “ ... La ‘condizione immediata’ di cui si parla qui sembra essere uno stato in cui la mente è propriamente concentrata e, allo stesso tempo, ha acquisito l'insight che conduce alla distruzione degli influssi.”

dell'attaccamento; con la cessazione dell'attaccamento c'è la cessazione dell'esistenza ... Questa è la cessazione di questa intera massa di sofferenza.

“Uno non cerca diletto nella sensazione ... nella percezione ... nelle formazioni volizionali ... nella coscienza, non la accoglie e non vi si tiene avvinto. Come conseguenza di ciò, il diletto nella coscienza cessa ... Questa è la cessazione di questa intera massa di sofferenza.

“Questa, monaci è la cessazione della forma; questa è la cessazione della sensazione; questa è la cessazione della percezione; questa è la cessazione delle formazioni volizionali; questa è la cessazione della coscienza.”

SN 22:56, Le fasi degli Aggregati Soggetti ad Attaccamento

A Sāvathī. “Monaci, ci sono questi cinque aggregati soggetti ad attaccamento. Quali cinque? L'aggregato della forma soggetto ad attaccamento, l'aggregato della sensazione soggetto ad attaccamento, l'aggregato della percezione soggetto ad attaccamento, l'aggregato delle formazioni volizionali soggette ad attaccamento, l'aggregato della coscienza soggetto ad attaccamento.

“Finché non ho direttamente compreso questi cinque aggregati soggetti ad attaccamento nelle loro quattro fasi, non ho affermato di essermi perfettamente risvegliato all'illuminazione insuperabile e perfetta in questo mondo con i suoi deva, Māra, Brahmā, in questa generazione con i suoi asceti e bramini, i suoi esseri divini ed umani. Ma quando ho direttamente compreso tutto ciò come realmente è, allora ho affermato di essermi perfettamente risvegliato all'illuminazione insuperabile e perfetta in questo mondo con i suoi deva, Māra, Brahmā, in questa generazione con i suoi asceti e bramini, i suoi esseri divini ed umani.

“E in che modo, monaci, ci sono quattro fasi? Ho direttamente compreso la forma, la sua origine, la sua cessazione e il sentiero che conduce alla sua cessazione. Ho direttamente compreso la sensazione ... la percezione ... le formazioni volizionali ... la coscienza, la sua origine, la sua cessazione e il sentiero che conduce alla sua cessazione.

“E che cosa, monaci, è la forma? I quattro elementi primari e la forma derivante dai quattro elementi primari: ciò si chiama forma. Col sorgere del nutrimento c'è il sorgere della forma. Con il cessare del nutrimento c'è il cessare della forma. Il Nobile Ottuplice Sentiero è il sentiero che conduce alla cessazione della forma, ossia retta opinione, retta concentrazione.

“Quegli asceti e bramini che, avendo direttamente compreso la forma, la sua origine, la sua cessazione e il sentiero che conduce alla sua cessazione, praticano per il disincanto nei confronti della forma, per la sua dissoluzione e cessazione, praticano correttamente. Coloro che praticano correttamente hanno una solida base in questo Dhamma e Disciplina.

“Quegli asceti e bramini che, avendo direttamente compreso la forma, la sua origine, la sua cessazione e il sentiero che conduce alla sua cessazione, per mezzo del disincanto nei confronti della forma, per mezzo della sua dissoluzione e cessazione, sono liberati tramite il non attaccamento, sono liberati correttamente. Coloro che sono liberati correttamente sono perfettamente realizzati. Per coloro che sono perfettamente realizzati, non c'è più alcun ciclo (di rinascite) con cui descriverli.

“E cos’è, monaci, la sensazione? Ci sono queste sei classi di sensazione: la sensazione nata dal contatto visivo, la sensazione nata dal contatto uditivo, la sensazione nata dal contatto olfattivo, la sensazione nata dal contatto gustativo, la sensazione nata dal contatto fisico, la sensazione nata dal contatto mentale. Ciò si chiama sensazione. Col sorgere del contatto sorge la sensazione. Con la cessazione del contatto cessa la sensazione. Il Nobile Ottuplice Sentiero è il sentiero che conduce alla cessazione della sensazione, ossia retta opinione, retta concentrazione.

“Quegli asceti e bramini che, avendo direttamente compreso la sensazione, la sua origine, la sua cessazione e il sentiero che conduce alla sua cessazione, praticano per il disincanto nei confronti della sensazione, per la sua dissoluzione e cessazione, praticano correttamente. Coloro che praticano correttamente hanno una solida base in questo Dhamma e Disciplina.

“Quegli asceti e bramini che ... Per coloro che sono perfettamente realizzati, non c’è più alcun ciclo (di rinascite) con cui descriverli.

“E cos’è, monaci, la percezione? Ci sono queste sei classi di percezione: percezione delle forme, percezione dei suoni, percezione degli odori, percezione dei sapori, percezione degli oggetti del tatto e percezione dei fenomeni mentali. Ciò si chiama percezione. Col sorgere del contatto c’è il sorgere della percezione. Col cessare del contatto c’è la cessazione della percezione. Il Nobile Ottuplice Sentiero è il sentiero che conduce alla cessazione della percezione, ossia retta opinione, retta concentrazione.

“Quegli asceti e bramini che, avendo direttamente compreso la percezione, la sua origine, la sua cessazione e il sentiero che conduce alla sua cessazione, praticano per il disincanto nei confronti della percezione, per la sua dissoluzione e cessazione, praticano correttamente. Coloro che praticano correttamente hanno una solida base in questo Dhamma e Disciplina.

“Quegli asceti e bramini che ... Per coloro che sono perfettamente realizzati, non c’è più alcun ciclo (di rinascite) con cui descriverli.

“E cosa, monaci, sono le formazioni volizionali? Ci sono queste sei classi di volizioni: volizioni riguardo alle forme, volizioni riguardo ai suoni, volizioni riguardo agli odori, volizioni riguardo ai sapori, volizioni riguardo agli oggetti del tatto e volizioni riguardo ai fenomeni mentali. Queste si chiamano formazioni volizionali. Col sorgere del contatto sorgono le formazioni volizionali. Col cessare del contatto cessano le formazioni volizionali. Il Nobile Ottuplice Sentiero è il sentiero che conduce alla cessazione delle formazioni volizionali, ossia retta opinione, ... retta concentrazione.

“Quegli asceti e bramini che, avendo direttamente compreso le formazioni volizionali, la loro origine, la loro cessazione e il sentiero che conduce alla loro cessazione, praticano per il disincanto nei confronti delle formazioni volizionali, per la loro dissoluzione e cessazione, praticano correttamente. Coloro che praticano correttamente hanno una solida base in questo Dhamma e Disciplina.

“Quegli asceti e bramini che ... Per coloro che sono perfettamente realizzati, non c’è più alcun ciclo (di rinascite) con cui descriverli.

“E cos’è, monaci, la coscienza? Ci sono queste sei classi di coscienza: coscienza visiva, coscienza uditiva, coscienza olfattiva, coscienza gustativa, coscienza corporea e coscienza

mentale. Ciò si chiama coscienza. Col sorgere di nome-e-forma, sorge la coscienza. Col cessare di nome-e-forma cessa la coscienza. Il Nobile Ottuplice Sentiero è il sentiero che conduce alla cessazione della coscienza, ossia retta opinione, ... retta concentrazione.

“Quegli asceti e bramini che, avendo direttamente compreso la coscienza, la sua origine, la sua cessazione e il sentiero che conduce alla sua cessazione, praticano per il disincanto nei confronti della coscienza, per la sua dissoluzione e cessazione, praticano correttamente. Coloro che praticano correttamente hanno una solida base in questo Dhamma e Disciplina.

“Quegli asceti e bramini che, avendo direttamente compreso la coscienza, la sua origine, la sua cessazione e il sentiero che conduce alla sua cessazione, per mezzo del disincanto nei confronti della coscienza, per mezzo della sua dissoluzione e cessazione, sono liberati tramite il non attaccamento, sono liberati correttamente. Coloro che sono liberati correttamente sono perfettamente realizzati. Per coloro che sono perfettamente realizzati, non c'è più alcun ciclo (di rinascite) con cui descriverli.”

SN 22:59, Anattalakkhana Sutta

Così ho udito. Una volta, il Beato dimorava a Bārāṇasī, al parco dei Cervi ad Isipatana. In quel luogo il Beato si rivolse così ai monaci del gruppo dei cinque e disse:

“Monaci!”

“Venerabile signore!” replicarono quei monaci. Il Beato disse questo:

“La forma, monaci, non è il sé. Se infatti, monaci, la forma fosse il sé, questa forma non condurrebbe all'afflizione e sarebbe possibile dire della forma: ‘Possa la mia forma essere così; possa la mia forma non essere così.’ Tuttavia, poiché la forma non è il sé, la forma conduce all'afflizione e non è possibile dire della forma: ‘Possa la mia forma essere così; possa la mia forma non essere così.’

“La sensazione, monaci, non è il sé. Se infatti, monaci, la sensazione fosse il sé, la sensazione non condurrebbe all'afflizione e sarebbe possibile dire della sensazione: ‘Possa la mia sensazione essere così; possa la mia sensazione non essere così.’ Tuttavia, poiché la sensazione non è il sé, la sensazione conduce all'afflizione e non è possibile dire della sensazione: ‘Possa la mia sensazione essere così; possa la mia sensazione non essere così.’

“La percezione, monaci, non è il sé. Se infatti, monaci, la percezione fosse il sé, la percezione non condurrebbe all'afflizione e sarebbe possibile dire della percezione: ‘Possa la mia percezione essere così; possa la mia percezione non essere così.’ Tuttavia, poiché la percezione non è il sé, la percezione conduce all'afflizione e non è possibile dire della percezione: ‘Possa la mia percezione essere così; possa la mia percezione non essere così.’

“Le formazioni volizionali, monaci, non sono il sé. Se infatti, monaci, le formazioni volizionali fossero il sé, le formazioni volizionali non condurrebbero all'afflizione e sarebbe possibile dire delle formazioni volizionali: ‘Possano le mie formazioni volizionali essere così; possano le mie formazioni volizionali non essere così.’ Tuttavia, poiché le formazioni volizionali non sono il sé, le formazioni volizionali conducono all'afflizione e non è possibile dire delle formazioni volizionali: ‘Possano le mie formazioni volizionali essere così; possano le mie formazioni volizionali non essere così.’

“La coscienza, monaci, non è il sé. Se infatti, monaci, la coscienza fosse il sé, la coscienza non condurrebbe all’afflizione e sarebbe possibile dire della coscienza: ‘Possa la mia coscienza essere così; possa la mia coscienza non essere così.’ Tuttavia, poiché la coscienza non è il sé, la coscienza conduce all’afflizione e non è possibile dire della coscienza: ‘Possa la mia coscienza essere così; possa la mia coscienza non essere così.’”

“Che pensate, monaci? La forma è permanente o impermanente?”

“Impermanente, venerabile signore.”

“Ciò che è impermanente è insoddisfacente o soddisfacente?”

“Insoddisfacente, venerabile signore.”

“Quindi, può ciò che è impermanente, insoddisfacente e soggetto al cambiamento essere considerato in questo modo: ‘Questo è mio, io sono questo, questo è il mio sé?’”

“No, venerabile signore.”

“Che pensate, monaci? La sensazione è permanente o impermanente?”

“Impermanente, venerabile signore.”

“Ciò che è impermanente è insoddisfacente o soddisfacente?”

“Insoddisfacente, venerabile signore.”

“Quindi, può ciò che è impermanente, insoddisfacente e soggetto al cambiamento essere considerato in questo modo: ‘Questo è mio, io sono questo, questo è il mio sé?’”

“No, venerabile signore.”

“Che pensate, monaci? La percezione è permanente o impermanente?”

“Impermanente, venerabile signore.”

“Ciò che è impermanente è insoddisfacente o soddisfacente?”

“Insoddisfacente, venerabile signore.”

“Quindi, può ciò che è impermanente, insoddisfacente e soggetto al cambiamento essere considerato in questo modo: ‘Questo è mio, io sono questo, questo è il mio sé?’”

“No, venerabile signore.”

“Cosa pensate, monaci? Le formazioni volizionali sono permanenti o impermanenti?”

“Impermanenti, venerabile signore.”

“Ciò che è impermanente è insoddisfacente o soddisfacente?”

“Insoddisfacente, venerabile signore.”

“Quindi, può ciò che è impermanente, insoddisfacente e soggetto al cambiamento essere considerato in questo modo: ‘Questo è mio, io sono questo, questo è il mio sé?’”

“No, venerabile signore.”

“Che pensate, monaci? La coscienza è permanente o impermanente?”

“Impermanente, venerabile signore.”

“Ciò che è impermanente è insoddisfacente o soddisfacente?”

“Insoddisfacente, venerabile signore.”

“Quindi, può ciò che è impermanente, insoddisfacente e soggetto al cambiamento essere considerato in questo modo: ‘Questo è mio, io sono questo, questo è il mio sé?’”

“No, venerabile signore.”

“Quindi, monaci, qualsiasi forma, passata, futura o presente, interna od esterna, grossolana o sottile, inferiore o superiore, lontana o vicina, qualunque forma dovrebbe essere vista così

com'è con corretta saggezza; 'Questo non è mio, io non sono questo, questo non è il mio sé'.

“Quindi, monaci, qualsiasi sensazione,

“Quindi, monaci, qualsiasi percezione,

“Quindi, monaci, qualsiasi formazione mentale,

“Quindi, monaci, qualsiasi coscienza,

“Considerando in questo modo, monaci, l'istruito nobile discepolo sperimenta disincanto verso la forma, disincanto verso la sensazione, disincanto verso la percezione, disincanto verso le formazioni volizionali, disincanto verso la coscienza. Sperimentando disincanto, le sue passioni si estinguono. Essendo le sue passioni estinte, la sua mente è liberata. Quando è liberata, c'è la consapevolezza: 'E' liberata'. Egli comprende: 'Distrutta è la nascita, la santa vita è stata vissuta, ciò che doveva essere fatto è stato fatto, nulla è rimasto per questa vita'.”

Così disse il Beato. Quei monaci, esultanti, si rallegrarono della parola del Beato. E mentre questo discorso veniva pronunciato, la mente dei monaci del gruppo dei cinque fu liberata dagli influssi tramite il non attaccamento.

SN 22:79, Essere divorato

A Sāvaththī. “Monaci, tutti gli asceti e i bramini che ricordano le loro innumerevoli vite passate, ricordano i cinque aggregati soggetti ad attaccamento o uno tra essi³¹. Quali cinque?

“Quando ricordano così, monaci: 'Ho avuto questa forma nel passato,' è semplicemente la forma che ricordano. Quando ricordano: 'Ho avuto questa sensazione nel passato,' è semplicemente la sensazione che ricordano. Quando ricordano: 'Ho avuto questa percezione nel passato,' è semplicemente la percezione che ricordano. Quando ricordano: 'Ho avuto queste formazioni volizionali nel passato,' sono semplicemente le formazioni volizionali che ricordano. Quando ricordano: 'Ho avuto questa coscienza nel passato,' è semplicemente la coscienza che ricordano.

“E perché, monaci, la chiamate 'forma'? È deformata³², monaci, perciò è chiamata forma. Deformata da cosa? Deformata dal freddo, deformata dal caldo, deformata dalla fame, deformata dalla sete, deformata dal contatto con mosche, zanzare, vento, sole e serpenti. 'È deformata', monaci, perciò è chiamata forma.

“E perché, monaci, la chiamate sensazione? 'Sente', monaci, perciò è chiamata sensazione. E cosa sente? Sente piacere, sente dolore, sente né dolore né piacere. 'Sente', monaci, perciò è chiamata sensazione.

“E perché, monaci, la chiamate percezione? 'Percepisce', monaci, perciò è chiamata

³¹ Bhikkhu Bodhi, nota 108: “... nonostante questi asceti immaginino che stanno ricordando le esperienze passate di un sé permanente, in realtà stanno solamente ricordando le configurazioni passate dei cinque aggregati. Questa interpretazione sembra essere confermata dal paragrafo successivo, che riduce le memorie in prima persona ad esperienze espresse esclusivamente nei termini dei cinque aggregati.”

³² Bhikkhu Bodhi, nota 110: “Ho tentato, seppur goffamente, di catturare il sottile gioco di parole del Pāli, che si basa sull'apparente corrispondenza tra il verbo *ruppati* ed il nome *rūpa*. Etimologicamente, i due non sono correlati. *Ruppati* è un verbo passivo dalla radice *rup*, 'rompere, ferire, deteriorare.' Kalupahana: “La definizione data dal Buddha ne fa una funzione piuttosto che un'entità.”

percezione. E cosa percepisce? Percepisce il blu, percepisce il giallo, percepisce il rosso, percepisce il bianco. ‘Percepisce’, monaci, perciò è chiamata percezione.

“E perché, monaci, le chiamate formazioni volizionali? ‘Costruiscono il condizionato’, monaci, perciò sono chiamate formazioni volizionali³³. E qual è il condizionato che costruiscono? Costruiscono la forma in quanto forma; costruiscono la sensazione in quanto sensazione; costruiscono la percezione in quanto percezione; costruiscono le formazioni volizionali in quanti formazioni volizionali; costruiscono la coscienza in quanto coscienza, ‘Costruiscono il condizionato’, monaci perciò sono chiamate formazioni volizionali.

“E perché, monaci la chiamate coscienza? ‘Conosce’, monaci, perciò è chiamata coscienza. E cosa conosce? Conosce l’acido, conosce l’amaro, conosce il pungente, conosce il dolce, conosce l’aspro, conosce il delicato, conosce il salato, conosce l’insipido. ‘Conosce’, monaci, quindi è chiamata coscienza.³⁴

“In ciò, monaci, l’istruito nobile discepolo riflette così: ‘Adesso sono divorato dalla forma³⁵. Anche nel passato fui divorato dalla forma esattamente nello stesso modo in cui sono ora divorato dalla forma presente. Se dovessi cercare piacere nella forma futura, allora anche in futuro sarei divorato dalla forma esattamente nello stesso modo in cui sono ora divorato dalla forma presente.’ Avendo così riflettuto, diviene indifferente nei confronti della forma passata, non cerca piacere nella forma futura, e pratica per (giungere al) disincanto verso la forma presente, per la sua dissoluzione e cessazione.

“(Riflette così:) ‘Adesso sono divorato dalla sensazione ... dalla percezione ... dalle formazioni volizionali ... dalla coscienza. Anche nel passato fui divorato dalla coscienza esattamente nello stesso modo in cui sono ora divorato dalla coscienza presente. Se dovessi cercare piacere nella coscienza futura, allora anche in futuro sarei divorato dalla coscienza esattamente nello stesso modo in cui sono ora divorato dalla coscienza presente.’ Avendo così riflettuto, diviene indifferente nei confronti della coscienza passata, non cerca piacere nella coscienza futura, e pratica per (giungere al) disincanto verso la coscienza presente, per la sua dissoluzione e cessazione.

“Che pensate, monaci? La forma è permanente o impermanente? ... La sensazione ... la percezione ... le formazioni volizionali ... la coscienza è permanente o impermanente?”
 “Impermanente, venerabile signore.”

³³ Bhikkhu Bodhi, nota 112: “Questo passaggio mostra il ruolo attivo di *cetanā*, volizione, nel costruire la realtà esperita. La volizione influenza non solo il contenuto oggettivo dell’esperienza, ma modella anche l’organismo psicofisico all’interno del quale è sorta, e, tramite il suo ruolo in quanto kamma, modella la configurazione futura dei cinque aggregati che vengono prodotti dal kamma.”

³⁴ Bhikkhu Bodhi, nota 114: “La spiegazione di *viññāṇa* qui è molto simile a quella di *saññā*, la differenza essendo data solo dal tipo di oggetto sensoriale che conoscono. ... Di solito nei sutta *viññāṇa* è presentata semplicemente come la basilare consapevolezza di un oggetto tramite una delle basi dei sensi, o verosimilmente come mera ‘coscienza di’ piuttosto che una funzione discriminante. ... Hamilton discute il problema posto da questi passaggi (*Identity and Experience*, pp. 53-55, 92-93). Ella offre l’utile suggerimento che, benché *viññāṇa* sia qui definita in un modo che invade il dominio di *saññā*, dovremmo comprendere che è *saññā* che conduce la discriminazione (degli oggetti dei cinque sensi) in quanto tale, mentre *viññāṇa* ‘è la consapevolezza tramite cui sperimentiamo ogni stadio del processo cognitivo, incluso il processo di discriminazione’.”

³⁵ Bhikkhu Bodhi, nota 115: “... la forma non divora uno come un cane divora un pezzo di carne, dilaniandola, ma piuttosto nel modo in cui un abito sporco causa disagio, come quando uno dice ‘questa camicia mi sta divorando’.”

“Ciò che è impermanente è insoddisfacente o soddisfacente?”

“Insoddisfacente, venerabile signore.”

“Quindi, può ciò che è impermanente, insoddisfacente e soggetto al cambiamento essere considerato in questo modo: ‘Questo è mio, io sono questo, questo è il mio sé?’”

“No, venerabile signore.”

“Quindi, monaci, qualsiasi forma ... sensazione ... percezione ... formazioni volizionali ... coscienza, passata, futura o presente, interna od esterna, grossolana o sottile, inferiore o superiore, lontana o vicina, qualunque forma dovrebbe essere vista così com’è con corretta saggezza; ‘Questo non è mio, io non sono questo, questo non è il mio sé’.

“Questo, monaci, è chiamato un nobile discepolo che smantella e non costruisce; che abbandona e non si afferra; che disperde e non ammassa; che estingue e non attizza.³⁶

“E cos’è che smantella e non costruisce? Smantella la forma e non la costruisce. Smantella la sensazione ... la percezione ... le formazioni volizionali ... la coscienza e non la costruisce.

“E cos’è che abbandona e a cui non si afferra? Abbandona la forma e non vi si afferra. Abbandona la sensazione ... la percezione ... le formazioni volizionali ... la coscienza e non vi si afferra.

“E cos’è che disperde e non ammassa? Disperde la forma e non la ammassa. Disperde la sensazione ... la percezione ... le formazioni volizionali ... la coscienza e non la ammassa.

“E cos’è che estingue e non attizza? Estingue la forma e non la attizza. Estingue la sensazione ... la percezione ... le formazioni volizionali ... la coscienza e non la attizza.

“Considerando in questo modo, monaci, l’istruito nobile discepolo sperimenta disincanto verso la forma, disincanto verso la sensazione, disincanto verso la percezione, disincanto verso le formazioni volizionali, disincanto verso la coscienza. Sperimentando disincanto, le sue passioni sono estinte. Essendo le sue passioni estinte, la sua mente è liberata. Quando è liberata, c’è la consapevolezza: ‘E’ liberata’. Egli comprende: ‘Distrutta è la nascita, la santa vita è stata vissuta, ciò che doveva essere fatto è stato fatto, nulla è rimasto per questa vita’.

“Questo, monaci, è chiamato un nobile discepolo che né costruisce né smantella, ma dimora avendo smantellato; né abbandona né afferra, ma dimora avendo abbandonato; né disperde né ammassa, ma dimora avendo disperso; né estingue né attizza, ma dimora avendo estinto.³⁷

“E cos’è, monaci, che né costruisce né smantella, ma dimora avendo smantellato? Né costruisce né smantella la forma, ma dimora avendola smantellata. Né costruisce né smantella la sensazione ... la percezione ... le formazioni volizionali ... la coscienza, ma dimora avendola smantellata.

“E cos’è, monaci, che né abbandona né afferra, ma dimora avendo abbandonato? Né abbandona né afferra la forma, ma dimora avendola abbandonata. Né abbandona né afferra la sensazione ... la percezione ... le formazioni volizionali ... la coscienza, ma dimora avendola abbandonata.

³⁶ Qui il riferimento è al *sekha*.

³⁷ Qui il riferimento è all’*arhant*.

“E cos’è, monaci, che né disperde né ammassa, ma dimora avendo disperso? Né disperde né ammassa la forma, ma dimora avendola dispersa. Né disperde né ammassa la sensazione ... la percezione ... le formazioni volizionali ... la coscienza, ma dimora avendola dispersa.

“E cos’è, monaci, che né estingue né attizza, ma dimora avendo estinto? Né estingue né attizza la forma, ma dimora avendola estinta. Né estingue né attizza la sensazione ... la percezione ... le formazioni volizionali ... la coscienza, ma dimora avendola estinta.

“Quando, monaci, un monaco ha la mente così liberata, i *deva* assieme a Indra, Brahmā e Pajāpati gli rendono omaggio da lontano:

“Omaggio a te, o nobile uomo!
Omaggio a te, o supremo tra gli uomini!
Noi stessi non conosciamo direttamente
Ciò su cui mediti.”

SN 22:95, Un Ammasso di Schiuma

Una volta il Beato dimorava a Ayojjhā sulle rive del fiume Gange. Colà il Beato si rivolse ai monaci così:

“Monaci, supponete che questo fiume Gange stia trasportando un grande ammasso di schiuma. Un uomo di buona vista lo ispeziona, vi pondera sopra, e lo investiga attentamente, e gli apparirà vuoto, cavo, insostanziale. Poiché che sostanza mai può esservi in un ammasso di schiuma? Allo stesso modo, monaci, qualunque tipo di forma ci sia, passata, futura o presente, interna od esterna, grossolana o sottile, inferiore o superiore, lontana o vicina, un monaco la ispeziona, vi pondera sopra, e la investiga attentamente, e gli apparirà vuota, cava ed insostanziale. Poiché che sostanza mai può esservi nella forma?

“Supponete, monaci, che in autunno, quando piove e cadono grosse gocce di pioggia, una bolla sorga e scoppi sulla superficie dell’acqua. Un uomo di buona vista la ispeziona, vi pondera sopra, e la investiga attentamente, e gli apparirà vuota, cava, insostanziale. Poiché che sostanza mai può esservi in una bolla d’acqua? Allo stesso modo, monaci, qualunque tipo di sensazione ci sia, passata, futura o presente, interna od esterna, grossolana o sottile, inferiore o superiore, lontana o vicina, un monaco la ispeziona, vi pondera sopra, e la investiga attentamente, e gli apparirà vuota, cava ed insostanziale. Poiché che sostanza mai può esservi nella sensazione?

“Supponete, monaci, che nell’ultimo mese della stagione torrida, quando il sole è al culmine, appaia un miraggio luccicante. Un uomo di buona vista lo ispeziona, vi pondera sopra, e lo investiga attentamente, e gli apparirà vuoto, cavo, insostanziale. Poiché che sostanza mai può esservi in un miraggio? Allo stesso modo, monaci, qualunque tipo di percezione ci sia, passata, futura o presente, interna od esterna, grossolana o sottile, inferiore o superiore, lontana o vicina, un monaco la ispeziona, vi pondera sopra, e la investiga attentamente, e gli apparirà vuota, cava ed insostanziale. Poiché che sostanza mai può esservi nella percezione?

“Supponete, monaci, che un uomo che ha bisogno di durame, che cerca durame, che cammina in cerca di durame, vada in una foresta armato di un’ascia affilata. Lì vede il tronco di un grande banano, dritto, fresco, privo di gemma fruttifera. Lo taglia alla radice, taglia via la

corona e srotola la spirale (delle foglie). Man mano che srotola la spirala, non troverà nemmeno alburno, figurarsi durame. Un uomo di buona vista lo ispeziona, vi pondera sopra, e lo investiga attentamente, e gli apparirà vuoto, cavo, insostanziale. Poiché che sostanza mai può esservi nel tronco di un banano? Allo stesso modo, monaci, qualunque tipo di formazioni volizionale ci siano, passate, future o presenti, interne od esterne, grossolane o sottili, inferiori o superiori, lontane o vicine, un monaco le ispeziona, vi pondera sopra, e le investiga attentamente. Mentre le investiga gli appariranno vuote, cave ed insostanziali. Poiché che sostanza mai può esservi nelle formazioni volizionali?

“Supponete, monaci, che un illusionista o l'apprendista di un illusionista allestisca uno spettacolo di magia ad un crocevia. Un uomo di buona vista lo ispeziona, vi pondera sopra, e lo investiga attentamente, e gli apparirà vuoto, cavo, insostanziale. Poiché che sostanza mai può esservi in uno spettacolo di magia? Allo stesso modo, monaci, qualunque tipo di coscienza ci sia, passata, futura o presente, interna od esterna, grossolana o sottile, inferiore o superiore, lontana o vicina, un monaco la ispeziona, vi pondera sopra, e la investiga attentamente, e gli apparirà vuota, cava ed insostanziale. Poiché che sostanza mai può esservi nella coscienza?

“Contemplando in questo modo, monaci, l'istruito nobile discepolo sperimenta disincanto verso la forma, disincanto verso la sensazione, disincanto verso la percezione, disincanto verso le formazioni volizionali, disincanto verso la coscienza. Sperimentando disincanto, le sue passioni sono estinte. Essendo le sue passioni estinte, la sua mente è liberata. Quando è liberata, c'è la consapevolezza: 'E' liberata'. Egli comprende: 'Distrutta è la nascita, la santa vita è stata vissuta, ciò che doveva essere fatto è stato fatto, nulla è rimasto per questa vita'.”

.....

Le sei basi dei sensi e i loro oggetti

MN 27, Cūlahatthipadopama sutta

...

(Contenimento dei sensi)

“Nel vedere una forma con gli occhi, egli non ne afferra né i segni né le caratteristiche³⁸. Poiché se lasciasse la facoltà visiva incustodita negativi stati insalubri di brama e scontento potrebbero invaderlo, egli pratica la via al suo contenimento, custodisce la facoltà visiva, intraprende il contenimento della facoltà visiva. Nell'udire un suono con l'orecchio ... Nell'annusare un odore con il naso ... Nel gustare un sapore con la lingua ... Nel toccare un oggetto tangibile con il corpo ... Nel conoscere un oggetto mentale con la mente, egli non ne afferra né i segni né le caratteristiche. Poiché se lasciasse la facoltà mentale incustodita negativi stati insalubri di brama e scontento potrebbero invaderlo, egli pratica la via al suo contenimento, custodisce la facoltà mentale, intraprende il contenimento della facoltà mentale. Possedendo questo nobile contenimento delle facoltà (sensoriali), egli sperimenta in sé stesso una beatitudine incontaminata.

³⁸ I segni (*nimitta*) si riferisce alle caratteristiche generali di un oggetto; le caratteristiche (*anubyañjana*) si riferisce ai dettagli. Uno prima afferra le caratteristiche generali e quindi comincia ad indugiare sui dettagli.

...

SN 35:246, Vīṇopama Sutta - La similitudine del liuto

“Monaci, se in un monaco o una monaca dovesse sorgere desiderio o brama o odio o illusione o avversione mentale nei confronti di forme riconoscibili dall'occhio, questa persona dovrebbe distogliere la mente da esse in questo modo: ‘Questo sentiero è pauroso, pericoloso, cosparso di spine, coperto da giungla, un sentiero deviante, un sentiero malvagio, un sentiero punteggiato da scarsità (di viveri). Questo è un sentiero seguito dalle persone inferiori; non è il sentiero seguito dalle persone superiori. Questo non è adatto a te³⁹’. In questo modo la mente dovrebbe essere distolta da questi stati relativi alle forme riconoscibili dall'occhio. Stesso dicasi riguardo ai suoni riconoscibili dall'orecchio ... riguardo ai fenomeni mentali riconoscibili dalla mente.

“Supponiamo, monaci, che l’orzo in un campo sia maturato e che il guardiano sia negligente. Se un toro ghiotto d'orzo entrasse nel campo d'orzo, potrebbe lasciarsi andare a piacimento. Allo stesso modo, monaci, l’ignorante uomo mondano che non esercita il controllo sulle sei basi del contatto si abbandona a proprio piacimento alle cinque corde del piacere sensuale.

“Supponiamo, monaci, che l’orzo in un campo sia maturato e che il guardiano sia vigile. Se un toro ghiotto d'orzo entrasse nel campo d'orzo, il guardiano sarebbe in grado di afferrarlo saldamente per il muso. Tenendolo saldamente per il muso, sarebbe in grado di avere una salda presa sul ciuffo tra le corna e, immobilizzatolo in questo modo, dargli una bella randellata con il suo bastone. Dopo averlo bastonato, lo trascina via. Questo può accadere una seconda volta e una terza volta. Allora quel toro ghiotto d'orzo, che vada al villaggio o nella foresta, che usi stare in piedi o seduto, ricordando le precedenti percosse ricevute dal bastone, non entrerà più in quel campo d'orzo.

“Allo stesso modo, monaci, quando la mente di un monaco è stata domata, ben dominata, per quanto riguarda le sei basi del contatto, allora diventa interiormente ferma, stabile, unificata e concentrata.

“Supponiamo, monaci, che ci sia un re o un ministro reale che non abbia mai sentito prima il suono di un liuto. Sentendo il suono di un liuto dice: ‘Buon uomo, cos'è che produce questo suono così allettante, così bello, così inebriante, così affascinante, così coinvolgente?’ Gli rispondono: ‘Sire, è un liuto che emette questo suono così allettante, così bello, così inebriante, così affascinante, così coinvolgente’. Lui replica: ‘Vai, uomo, portami quel liuto’.

“Gli portano il liuto e gli dicono: ‘Sire, questo è il liuto il cui suono era così allettante, così bello, così inebriante, così affascinante, così coinvolgente’. Il re dice: ‘Ne ho avuto abbastanza di questo liuto, uomo. Portami solo il suono’. Gli uomini rispondono: ‘Questo liuto, sire, è composto da molti elementi, da molti componenti, ed emette un suono quando viene suonato con i suoi numerosi componenti, ossia, in funzione della cassa armonica, del ventre, del braccio, della testa, delle corde, del plectro e dello sforzo appropriato del musicista. È così, Sire, che questo liuto costituito da molti elementi, da molti componenti, emette un suono quando viene suonato con i suoi numerosi elementi’.

³⁹ Il discorso è rivolto alla mente. La mente è personalizzata.

“Il re spacca il liuto in dieci o cento pezzi, per poi ridurre questi in frammenti. Dopo averlo ridotto in frammenti, lo brucia e lo riduce in cenere, e lascia che le ceneri siano spazzate via da un forte vento o trasportate via dalla rapida corrente di un fiume. Poi dice: ‘Una povera cosa davvero, amico, è in realtà questo cosiddetto liuto, così come qualsiasi altra cosa chiamata liuto. Riguardo ad esso le persone sono totalmente infatuate, completamente invaghite da esso.’

“Allo stesso modo, monaci, un monaco investiga la forma nella misura in cui c'è una sfera per la forma, investiga la sensazione nella misura in cui c'è una sfera per la sensazione, investiga la percezione nella misura in cui c'è una sfera per la percezione, investiga le formazioni volizionali nella misura in cui c'è una sfera per le formazioni volizionali, investiga la coscienza nella misura in cui c'è una sfera per la coscienza. Quando investiga la forma nella misura in cui c'è una sfera per la forma... la coscienza nella misura in cui c'è una sfera per la coscienza, qualsiasi nozione di ‘io’ o ‘mio’ o ‘io sono’ che persisteva in lui prima non sorge più.”

SN 35:232, Koṭṭhita

Una volta il Venerabile Sāriputta ed il Venerabile Mahakoṭṭhita dimoravano in Bārāṇasī, al Parco dei Cervi di Isipatana. Allora, in serata il Venerabile Mahakoṭṭhita uscì dal suo ritiro e si avvicinò al Venerabile Sāriputta. Scambiò saluti col Venerabile Sāriputta e, conclusi i saluti e le frasi di rito, sedette da un lato e gli disse:

“Com'è, amico Sāriputta, è l'occhio l'impedimento delle forme o sono le forme l'impedimento dell'occhio? È l'orecchio l'impedimento dei suoni o sono i suoni l'impedimento dell'orecchio? ... È la mente l'impedimento dei fenomeni mentali o sono i fenomeni mentali l'impedimento della mente?”

“Amico Koṭṭhita, l'occhio non è l'impedimento delle forme, né le forme sono l'impedimento dell'occhio, ma piuttosto il desiderio e la brama che sorgono in dipendenza da entrambi sono l'impedimento in questo caso. L'orecchio non è l'impedimento dei suoni, né i suoni sono l'impedimento dell'orecchio, ma piuttosto il desiderio e la brama che sorgono in dipendenza da entrambi sono l'impedimento in questo caso ... La mente non è l'impedimento dei fenomeni mentali, né i fenomeni mentali sono l'impedimento della mente, ma piuttosto il desiderio e la brama che sorgono in dipendenza da entrambi sono l'impedimento in questo caso.

“Supponi, amico, che un toro nero ed un toro bianco siano aggiogati assieme tramite una singola briglia o giogo. Sarebbe corretto se uno affermasse: ‘Il toro nero è l'impedimento del toro bianco; il toro bianco è l'impedimento del toro nero?’”

“No, amico. Né il toro nero è l'impedimento del toro bianco, né il toro bianco è l'impedimento del toro nero, ma piuttosto l'unica briglia o giogo per mezzo del quale i due sono aggiogati assieme è l'impedimento in questo caso.”

“Allo stesso modo, amico, l'occhio non è l'impedimento delle forme né i fenomeni mentali sono l'impedimento della mente, ma piuttosto il desiderio e la brama che sorgono in dipendenza da entrambi sono l'impedimento in questo caso.

“Se, amico, l’occhio fosse l’impedimento delle forme o le forme fossero l’impedimento dell’occhio, non si potrebbe scorgere alcuna santa vita per la completa distruzione della sofferenza. Ma poiché l’occhio non è l’impedimento delle forme né le forme sono l’impedimento dell’occhio - ma piuttosto il desiderio e le brama che sorgono in dipendenza da entrambi sono l’impedimento in questo caso – si può scorgere una santa vita per la distruzione completa della sofferenza.

.....

“Amico, anche in questo modo si può comprendere questa questione: nel Beato esiste l’occhio, il Beato vede una forma con l’occhio, e tuttavia non c’è né desiderio né brama nel Beato; la mente del Beato è propriamente liberata. Nel Beato esiste l’orecchio

“In questo modo, amico, si può comprendere come l’occhio non sia l’impedimento delle forme né le forme l’impedimento dell’occhio, ma piuttosto il desiderio e la brama che sorgono in dipendenza da entrambi sono l’impedimento in questo caso ...”

MN 18, Madhupiṇḍika Sutta

...

“Amici, quando il Beato sorse dal suo seggio e tornò nel suo alloggio dopo avere dato un conciso sommario senza esporre il significato in dettaglio, ossia: ‘Monaci, riguardo alla sorgente attraverso cui percezioni e nozioni (sorte da) proliferazione mentale assediano un uomo: se lì nulla è trovato in cui si possa trovare diletto, che si possa gradire e a cui si possa aggrapparsi, questa è la fine della tendenza subliminale alla brama, della tendenza subliminale all’avversione, della tendenza subliminale alle opinioni, della tendenza subliminale al dubbio, della tendenza subliminale all’arroganza, della tendenza subliminale al desiderio di esistenza, della tendenza subliminale all’ignoranza; questa è la fine del ricorrere a bastoni ed armi, litigi, zuffe, dispute, recriminazioni, parole malevoli e menzogne; qui queste condizioni insalubri cessano senza traccia’, ritengo che il significato dettagliato di questo sia come segue:

“Dipendente dall’occhio e dalle forme, sorge la coscienza visiva. Il venire assieme dei tre è il contatto. Col contatto come condizione c’è la sensazione. Ciò che uno sente, quello percepisce. Ciò che uno percepisce, quello pensa. Ciò a cui uno pensa, su quello prolifera mentalmente. Con ciò che uno ha proliferato mentalmente come sorgente, percezioni e nozioni (sorte dalla) proliferazione mentale assediano un uomo riguardo a forme passate, future e presenti riconoscibili dall’occhio.

“Quando c’è un occhio, una forma ed una coscienza visiva è possibile indicare la manifestazione del contatto. Quando c’è la manifestazione del contatto è possibile indicare la manifestazione della sensazione. Quando c’è la manifestazione della sensazione è possibile indicare la manifestazione della percezione. Quando c’è la manifestazione della percezione è possibile indicare la manifestazione del pensiero. Quando c’è la manifestazione del pensiero è possibile indicare la manifestazione dell’assedio per mezzo di percezioni e nozioni (sorte da) proliferazione mentale. ...

“Quando non ci sono né occhio, né forma né coscienza visiva è impossibile indicare la

manifestazione del contatto. Quando non c'è manifestazione del contatto non è possibile indicare la manifestazione della sensazione. Quando non c'è la manifestazione della sensazione non è possibile indicare la manifestazione della percezione. Quando non c'è la manifestazione della percezione non è possibile indicare la manifestazione del pensiero. Quando non c'è la manifestazione del pensiero, non è possibile indicare l'assedio per mezzo di percezioni e nozioni (sorte da) proliferazione mentale. ...”

Ud 1:10, Istruzione a Bāhiya

“Quindi, Bāhiya, dovresti addestrarti in questo modo: ‘In ciò che è visto c'è solamente ciò che è visto; in ciò che è udito c'è solamente ciò che è udito; in ciò che è percepito c'è solamente ciò che è percepito; in ciò che è conosciuto c'è solamente ciò che è conosciuto’. In questo modo ti dovresti addestrare, Bāhiya.

“Quando, Bāhiya, per te in ciò che è visto c'è solo ciò che è visto ... in ciò che è conosciuto c'è solo ciò che è conosciuto, non sarai per mezzo di quello (*na tena*)⁴⁰. Quando, Bāhiya, non sei per mezzo di quello, non sarai in quello (*na tattha*). Quando, Bāhiya, non sei in quello, non sarai né qui, né là, né in mezzo. Esattamente questa è la fine di *dukkha*.”

SN 35:95, Malunkyaputta⁴¹

...

“Avendo visto una forma con confusa consapevolezza⁴²,
Prestando attenzione al segno piacevole,
La si sperimenta con mente infatuata
E la si afferra saldamente.

All'interno prosperano molte sensazioni,
Originare dalla forma visibile,
Così come brama ed irritazione,
Per mezzo di cui la mente viene disturbata.
Per colui che così accumula sofferenza
Il Nibbāna è detto essere lontano.

.....

Quando uno, fermamente consapevole, vede una forma,

⁴⁰ Bhikkhu Ñāṇananda (in Anālayo, *The Bāhiya Instruction and Bare Awareness*, Barre Center for Buddhist Studies): “In ogni momento, uno né immagina ‘per mezzo di ciò che è visto’, né intrattiene la nozione di essere ‘in ciò che è visto’, che sarebbe equivalente a proiettare un ‘Io’ in ciò che è visto, e quindi non si trova né qui, né là né in mezzo. ... In qualunque momento uno si ferma a livello di ciò che è visto senza immaginare una ‘coseità’, allora uno non pensa nei termini di essa. Se uno non prende questa posizione, uno non si trova né qui, né là, né in mezzo.” Ñāṇananda parafrasa le istruzioni in questo modo: “Quando, Bāhiya, sei passato attraverso l'addestramento di fermarti al solo vedere, udire, sentire e conoscere, allora non immaginerai nei termini di essi. Le espressioni similmente algebriche *na tena* e *na tattha* devono essere considerate forme di immaginazione egoistica, *maññanā*. Quando non immagini nei termini di esse, non ti trovi in essi. Non ci sarà alcuna relazione con esse. ... Quando, Bāhiya, non dimori in questo, allora, Bāhiya, non sei né qui, né là, né tra i due. Proprio questa è la fine della sofferenza. In altri termini, avrai realizzato la vacuità, *suññatā*.”

⁴¹ Le istruzioni date dal Buddha a Mālunkyaputta sono identiche a quelle a Bāhiya. Qui vengono aggiunti dei versi in cui Mālunkyaputta esprime il modo in cui ha compreso le istruzioni.

⁴² La consapevolezza può essere “*samma*” – corretta –, ma può essere anche “*miccha*” – scorretta.

Non è infiammato dalla brama per le forme;
 Uno la sperimenta con mente passionata,
 Senza afferrarla saldamente.

Uno continua (l'addestramento) consapevolmente in modo tale che
 Anche se vede una forma,
 E mentre sta sperimentando una sensazione,
 (La sofferenza) si esaurisce, non viene prodotta.
 Per colui che smantella così la sofferenza,
 Il Nibbāna è detto essere vicino.”

....

I Quattro Retti Sforzi

SN 49:1 Il fiume Gange

A Sāvathī. Colà il Beato disse: “Monaci, ci sono questi quattro retti sforzi. Quali quattro? Qui, monaci, un monaco genera desiderio per il non sorgere di stati negativi e insalubri non ancora sorti; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si sforza. Genera desiderio per l'abbandono di stati negativi e insalubri già sorti; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si sforza. Genera desiderio per il sorgere di stati salubri non ancora sorti; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si sforza. Genera desiderio per il mantenimento di stati salubri già sorti, per evitare il loro decadimento, per la loro crescita, espansione e perfezionamento tramite sviluppo; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si sforza. Questi sono i quattro retti sforzi.

“Monaci, esattamente come il fiume Gange pende, piega ed inclina verso est, allo stesso modo un monaco che sviluppa e coltiva i quattro retti sforzi, pende, piega ed inclina verso il Nibbāna.

“E come, monaci, un monaco sviluppa e coltiva i quattro retti sforzi cosicché pende, piega ed inclina verso il Nibbāna? Qui, monaci, un monaco genera desiderio per il non sorgere di stati negativi e insalubri non ancora sorti; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si sforza. Genera desiderio per l'abbandono di stati negativi e insalubri già sorti; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si sforza. Genera desiderio per il sorgere di stati salubri non ancora sorti; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si sforza. Genera desiderio per il mantenimento di stati salubri già sorti, per evitare il loro decadimento, per la loro crescita, espansione e perfezionamento tramite sviluppo; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si sforza. Questi sono i quattro retti sforzi.

“E' in questo modo, monaci, che quel monaco sviluppa e coltiva i quattro retti sforzi cosicché pende, piega ed inclina verso il Nibbāna.”

AN 4:14, Contenimento

“Monaci, ci sono questi quattro sforzi. Quali quattro? Sforzo mediante il contenimento, sforzo mediante abbandono, sforzo mediante sviluppo, sforzo mediante protezione.

“E cosa, monaci, è lo sforzo mediante il contenimento? Vi è il caso in cui, avendo visto una forma con l’occhio, un monaco non ne afferra i segni e le caratteristiche⁴³. Poiché se lasciasse la facoltà visiva incustodita negativi stati insalubri di brama e scontento potrebbero invaderlo, egli pratica la via al suo contenimento, custodisce la facoltà visiva, intraprende il contenimento della facoltà visiva. Avendo udito un suono con l’orecchio Avendo annusato un odore con il naso Avendo gustato un sapore con la lingua Avendo toccato un oggetto tattile con il corpo ... Avendo conosciuto un fenomeno mentale con la mente, un monaco non ne afferra i segni e le caratteristiche. Poiché se lasciasse la facoltà mentale incustodita negativi stati insalubri di brama e scontento potrebbero invaderlo, egli pratica la via al suo contenimento, custodisce la facoltà mentale, intraprende il contenimento della facoltà mentale. Questo è chiamato sforzo mediante il contenimento.

“E cos’è lo sforzo mediante abbandono? Vi è il caso in cui un monaco non tollera un pensiero sensuale già sorto; lo abbandona, lo disperde, lo fa cessare, e lo elimina. Non tollera un pensiero di malevolenza già sorto ... un pensiero volto a danneggiare (altri) ... cattivi stati insalubri ogni volta che sorgono; li abbandona, li disperde, li fa cessare e li elimina. Questo è chiamato sforzo mediante abbandono.

“E cos’è lo sforzo mediante sviluppo? Vi è il caso in cui un monaco sviluppa il fattore d’illuminazione della consapevolezza, che è basato sulla solitudine, sull’estinzione delle passioni e sulla cessazione, che matura nella rinuncia. Sviluppa il fattore d’illuminazione dell’investigazione dei fenomeni ... il fattore d’illuminazione dell’energia ... il fattore d’illuminazione del rapimento ... il fattore d’illuminazione della tranquillità ... il fattore d’illuminazione della concentrazione ... il fattore d’illuminazione dell’equanimità che è basato sulla solitudine, sull’estinzione delle passioni e sulla cessazione, che matura nella rinuncia. Questo è chiamato sforzo mediante sviluppo.

“E cos’è lo sforzo mediante protezione? Vi è il caso in cui un monaco protegge un oggetto di concentrazione eccellente che sia sorto: la percezione di uno scheletro, la percezione di un cadavere infestato dai vermi, la percezione di un cadavere livido, la percezione di un cadavere in fase di putrefazione, la percezione di un cadavere spaccato, la percezione di un cadavere gonfio. Questo è chiamato sforzo mediante protezione.

“Questi, monaci, sono i quattro tipi di sforzi.

“Contenimento ed abbandono,
Sviluppo e protezione:
Questi quattro sforzi sono stati insegnati
Dal congiunto del Sole.
Con questi mezzi un monaco diligente
Può realizzare la distruzione della sofferenza.”

MN 2, Sabbāsava Sutta

Così ho udito. Un tempo il Beato dimorava a Sāvathī nel Boschetto di Jeta, il Parco di Anāthapiṇḍika. Colà si rivolse ai monaci in questo modo: “Monaci”, “Venerabile Signore”

⁴³ Vedi sopra nota 38.

risposero quelli. Il Beato disse questo:

“”Monaci, vi esporrò un discorso sul controllo di tutti gli influssi. Ascoltate e prestate meticolosa attenzione a ciò che dirò.”

“Sì, Venerabile Signore”, replicarono i monaci. Il Beato disse questo:

“Monaci, io dico che la distruzione degli influssi è per coloro che conoscono e vedono, non per coloro che non conoscono e non vedono. Coloro che conoscono e vedono cosa? Adeguata attenzione ed inadeguata attenzione. Quando uno presta inadeguata attenzione, influssi non ancora sorti sorgono e influssi già sorti si accrescono. Quando uno presta adeguata attenzione, influssi non ancora sorti non sorgono, e influssi già sorti vengono abbandonati.

“Monaci, ci sono influssi che devono essere abbandonati tramite la visione. Ci sono influssi che devono essere abbandonati tramite il contenimento. Ci sono influssi che devono essere abbandonati tramite l’uso. Ci sono influssi che devono essere abbandonati tramite la sopportazione. Ci sono influssi che devono essere abbandonati tramite l’atto di evitare. Ci sono influssi che devono essere abbandonati tramite la rimozione. Ci sono influssi che devono essere abbandonati tramite lo sviluppo.

“Quali influssi, monaci, devono essere abbandonati tramite la visione? Qui, monaci, un ignorante uomo mondano che non ha riguardo per i nobili e non possiede abilità e disciplina nel loro Dhamma, che non ha riguardo per i veri uomini e non possiede abilità e disciplina nel loro Dhamma, non capisce quali cose sono appropriate per l’attenzione e quali cose sono inappropriate per l’attenzione. Essendo così, presta attenzione a ciò che non è appropriato per l’attenzione e non presta attenzione a ciò che è appropriato per l’attenzione.

“Quali sono le cose inappropriate per l’attenzione a cui presta attenzione? Sono cose di natura tale che quando vi presta attenzione l’influsso non ancora sorto del desiderio sensuale sorge in lui e l’influsso già sorto del desiderio sensuale si accresce, l’influsso non ancora sorto dell’esistenza sorge in lui e l’influsso già sorto dell’esistenza si accresce, l’influsso non ancora sorto dell’ignoranza sorge in lui e l’influsso già sorto dell’ignoranza si accresce. Queste sono le cose inappropriate per l’attenzione cui presta attenzione. E quali sono le cose appropriate per l’attenzione a cui non presta attenzione? Sono cose di natura tale che quando vi presta attenzione l’influsso non ancora sorto del desiderio sensuale non sorge in lui e l’influsso già sorto del desiderio sensuale viene abbandonato, l’influsso non ancora sorto dell’esistenza non sorge in lui e l’influsso già sorto dell’esistenza viene abbandonato, l’influsso non ancora sorto dell’ignoranza non sorge in lui e l’influsso già sorto dell’ignoranza viene abbandonato. Queste sono le cose appropriate per l’attenzione a cui non presta attenzione. Prestando attenzione a cose non appropriate per l’attenzione e non prestando attenzione a cose appropriate per l’attenzione, influssi non ancora sorti sorgono in lui e gli influssi già sorti si accrescono.

“Questo è il modo in cui presta inadeguata attenzione: ‘Esistevo nel passato? Non esistevo nel passato? Cos’ero nel passato? Come ero nel passato? Essendo stato cosa, cosa sono diventato nel passato? Esisterò in futuro? Non esisterò in futuro? Cosa sarò in futuro? Come sarò in futuro? Essendo stato cosa, cosa diverrò in futuro?’ oppure è perplesso internamente riguardo al presente in questo modo: ‘Io esisto? Non esisto? Cosa sono? Come sono? Da dove è venuta questa esistenza? Dove è diretta?’

“Quando presta inadeguata attenzione in questo modo, una delle sei opinioni sorgono in lui. L’opinione ‘Il sé esiste per me’ sorge in lui come reale e indubitabile; oppure l’opinione ‘nessun sé esiste per me’ sorge in lui come reale ed indubitabile; oppure l’opinione ‘percepisco il sé con il sé’ sorge in lui come reale ed indubitabile; oppure l’opinione ‘percepisco il non sé con il sé’ sorge in lui come reale ed indubitabile; oppure l’opinione ‘percepisco il sé con il non sé’ sorge in lui come reale ed indubitabile; oppure ha opinioni del genere: ‘E’ il mio sé che parla e sente e sperimenta qui ed ora il risultato delle azione buone o cattive; ma questo mio sé è permanente, perpetuo, eterno, non soggetto a cambiamento, e permarrà per l’eternità.’ Questa opinione speculativa, monaci, è chiamata il folto delle opinioni, la regione selvaggia delle opinioni, la contorsione delle opinioni, l’incertezza delle opinioni, la pastoia delle opinioni. Impastoiato dalla pastoia delle opinioni, l’ignorante uomo mondano non è libero da nascita, invecchiamento e morte, da dolore, lamento, pena, afflizione e disperazione; non è libero dalla sofferenza, affermo.

“Monaci, l’istruito nobile discepolo, che ha riguardo per i nobili e possiede abilità e disciplina nel loro Dhamma, che ha riguardo per i veri uomini e possiede abilità e disciplina nel loro Dhamma, comprende quali cose sono appropriate per l’attenzione e quali cose non sono appropriate per l’attenzione. Essendo così, non presta attenzione a ciò che non è appropriato per l’attenzione e presta attenzione a ciò che è appropriato per l’attenzione.

“Quali sono le cose inappropriate per l’attenzione a cui non presta attenzione? Sono cose di natura tale che quando vi presta attenzione l’influsso non ancora sorto del desiderio sensuale sorge in lui e l’influsso già sorto del desiderio sensuale si accresce, l’influsso non ancora sorto dell’esistenza sorge in lui e l’influsso già sorto dell’esistenza si accresce, l’influsso non ancora sorto dell’ignoranza sorge in lui e l’influsso già sorto dell’ignoranza si accresce. Queste sono le cose inappropriate per l’attenzione a cui non presta attenzione. E quali sono le cose appropriate per l’attenzione a cui presta attenzione? Sono cose di natura tale che quando vi presta attenzione l’influsso non ancora sorto del desiderio sensuale non sorge in lui e l’influsso già sorto del desiderio sensuale viene abbandonato, l’influsso non ancora sorto dell’esistenza non sorge in lui e l’influsso già sorto dell’esistenza viene abbandonato, l’influsso non ancora sorto dell’ignoranza non sorge in lui e l’influsso già sorto dell’ignoranza viene abbandonato. Queste sono le cose appropriate per l’attenzione a cui presta attenzione. Non prestando attenzione a cose non appropriate per l’attenzione e prestando attenzione a cose appropriate per l’attenzione, influssi non ancora sorti non sorgono in lui e gli influssi già sorti sono abbandonati.

“Applica adeguata attenzione: ‘Questa è sofferenza’; applica adeguata attenzione: ‘Questa è l’origine della sofferenza’; applica adeguata attenzione: ‘Questa è la cessazione della sofferenza’; applica adeguata attenzione: ‘Questa è la via per la cessazione della sofferenza’. Quando applica adeguata attenzione in questo modo, tre pastoie sono da lui abbandonate: l’opinione di un’identità, il dubbio e l’attaccamento e regole ed osservanze. Questi sono gli influssi che vengono abbandonati tramite la visione⁴⁴.

“Quali influssi, monaci, devono essere abbandonati tramite il contenimento? Qui un monaco, riflettendo accuratamente, dimora con la facoltà visiva custodita. Mentre in colui che dimora

⁴⁴ Bhikkhu Bodhi fa notare che queste tre pastoie tecnicamente non fanno parte degli influssi (*āsava*) e che quindi il termine influssi è usato in questo sutta in senso molto lato.

con la facoltà visiva incustodita possono sorgere influssi, irritazione e smania, in colui che dimora con la facoltà visiva custodita non ci sono influssi, irritazione e smania. Riflettendo accuratamente, dimora con la facoltà uditiva custodita ... con la facoltà olfattiva custodita ... con la facoltà tattile custodita ... con la facoltà mentale custodita ... Questi sono chiamati gli influssi che devono essere abbandonati tramite il contenimento.

“Quali influssi, monaci, devono essere abbandonati tramite l’uso? Qui, un monaco, riflettendo accuratamente, usa l’abito solo per proteggersi dal freddo, per proteggersi dal caldo, per proteggersi dal contatto con tafani, zanzare, vento, sole e cose striscianti, e solo per nascondere le parti intime.

“Riflettendo accuratamente, non usa il cibo ottenuto con la questua né per divertimento né per intossicazione né per amore della bellezza fisica e del fascino, ma solo per il mantenimento e la continuità di questo corpo, per por fine al disagio e per dar supporto alla santa vita, considerando: ‘Così porrò fine a vecchie sensazioni senza far sorgere nuove sensazioni e rimarrò in salute ed irreprensibile e vivrò confortevolmente.’

“Riflettendo accuratamente, utilizza il proprio alloggio solo per proteggersi dal caldo, per proteggersi dal freddo, per proteggersi dal contatto con tafani, zanzare, vento, sole e cose striscianti, e solo per tenere lontano i pericoli del clima e gustare il ritiro.

“Riflettendo accuratamente, utilizza le provvigioni medicinali solo per proteggersi da sensazioni dolorose che sono sorte e per ottenere buona salute.

“Mentre per colui che non utilizza i requisiti in questo modo possono sorgere influssi, irritazione e smania, non ci sono influssi, irritazione e smania per chi li usa in questo modo. Questi sono chiamati gli influssi che devono essere abbandonati tramite l’uso.

“Quali influssi, monaci, devono essere abbandonati tramite sopportazione? Qui un monaco, riflettendo accuratamente, sopporta il freddo ed il caldo, la fame e la sete, il contatto con tafani, zanzare, vento, sole e cose striscianti; sopporta parole dette con malevolenza e sgradite e sensazioni fisiche che sono penose, tormentose, intense, acute, sgradevoli, estenuanti e minacciose per la vita. Mentre per colui che non sopporta queste cose possono sorgere influssi, irritazione e smania, non ci sono influssi, irritazione e smania per chi le sopporta. Questi sono chiamati gli influssi che devono essere abbandonati tramite la sopportazione.

“Quali influssi, monaci, devono essere abbandonati tramite l’atto di evitare? Qui un monaco, riflettendo accuratamente, evita un elefante selvaggio, un cavallo selvaggio, un toro selvaggio, un cane selvaggio, un serpente, un ceppo, una macchia di rovi, un baratro, un dirupo, un pozzo nero, una fogna. Riflettendo accuratamente evita di sedersi in posti inappropriati, vagare in luoghi inappropriati e frequentare cattive compagnie, poiché se così facesse saggi compagni nella santa vita potrebbero sospettarlo di cattiva condotta. Mentre per colui che non evita queste cose possono sorgere influssi, irritazione e smania, non ci sono influssi, irritazione e smania per chi le evita. Questi sono chiamati gli influssi che devono essere abbandonati tramite l’atto di evitare.

“Quali influssi, monaci, devono essere abbandonati tramite la rimozione? Qui un monaco, riflettendo accuratamente, non tollera un pensiero di desiderio sensuale che sia sorto; lo abbandona, lo rimuove, se ne libera, lo annichila. Non tollera un pensiero di malevolenza che

sia sorto Non tollera un pensiero di crudeltà che sia sorto Non tollera condizioni insalubri che siano sorte; le abbandona, le rimuove, se ne libera e le annichila. Mentre per colui che non rimuove questi pensieri possono sorgere influssi, irritazione e smania, non ci sono influssi, irritazione e smania per chi li rimuove. Questi sono chiamati gli influssi che devono essere abbandonati tramite la rimozione.

“Quali influssi, monaci, devono essere abbandonati tramite sviluppo? Qui un monaco, riflettendo accuratamente, sviluppa il fattore d’illuminazione della consapevolezza, che è basato sulla solitudine, sull’estinzione delle passioni e sulla cessazione, che matura nella rinuncia. Sviluppa il fattore d’illuminazione dell’investigazione dei fenomeni ... il fattore d’illuminazione dell’energia ... il fattore d’illuminazione del rapimento ... il fattore d’illuminazione della tranquillità ... il fattore d’illuminazione della concentrazione ... il fattore d’illuminazione dell’equanimità che è basato sulla solitudine, sull’estinzione delle passioni e sulla cessazione, che matura nella rinuncia. Mentre per colui che non sviluppa questi fattori d’illuminazione possono sorgere influssi, irritazione e smania, non ci sono influssi, irritazione e smania per chi li sviluppa. Questi sono chiamati gli influssi che devono essere abbandonati tramite lo sviluppo.

“Monaci, quando per un monaco gli influssi che devono essere abbandonati tramite visione sono stati abbandonati tramite visione, quando gli influssi che devono essere abbandonati tramite contenimento sono abbandonati tramite contenimento, quando gli influssi che devono essere abbandonati tramite l’uso sono abbandonati tramite l’uso, quando gli influssi che devono essere abbandonati tramite la sopportazione sono abbandonati tramite la sopportazione, quando gli influssi che devono essere abbandonati tramite l’atto di evitare sono abbandonati tramite l’atto di evitare, quando gli influssi che devono essere abbandonati tramite la rimozione sono abbandonati tramite la rimozione, quando gli influssi che devono essere abbandonati tramite lo sviluppo sono abbandonati tramite sviluppo – allora è chiamato un monaco che dimora controllato con il controllo di tutti gli influssi. Ha troncato la brama, abbandonato gli impedimenti e per mezzo della completa penetrazione dell’arroganza ha posto fine alla sofferenza.”

Questo è ciò che il Beato disse. I monaci furono soddisfatti e deliziati dalle parole del Beato.

Le quattro basi per il potere

SN 51:1, Dalla Sponda Vicina

“Monaci, queste quattro basi per il potere spirituale, quando sviluppate e coltivate, conducono all’andare oltre dalla sponda vicina alla sponda lontana. Quali quattro? Qui, monaci, un monaco sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta al desiderio e le formazioni volizionali dello sforzo. Sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta ad energia e le formazioni volizionali dello sforzo. Sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta alla mente e le formazioni volizionali dello sforzo. Sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta all’investigazione e le formazioni volizionali dello sforzo. Queste quattro basi del potere spirituale, quando sviluppate e coltivate conducono all’andare dalla sponda vicina alla sponda lontana.”

SN 51:11, Prima

A Sāvaththī. “Monaci, prima del mio risveglio, quando ero ancora un bodhisattva, non ancora completamente illuminato, mi sovvenne: ‘Qual è ora la causa e la condizione per lo sviluppo delle basi del potere spirituale?’ Mi sovvenne: ‘Qui un monaco sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta al desiderio e le formazioni volizionali dello sforzo, pensando: ‘Il mio desiderio non sarà né troppo fiacco né troppo teso; e non sarà né costretto internamente né distratto esternamente.’ Dimora percependo prima e dopo: ‘Come prima così dopo; come dopo così prima; come sopra così sotto; come sotto così sopra; come di giorno così di notte; come di notte così di giorno.’ Così, con una mente che è aperta e non involupata, sviluppa una mente imbevuta di luminosità.

“Sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta all’energia e le formazioni volizionali dello sforzo, pensando: ‘La mia energia non sarà né troppo fiacca né troppo tesa; e non sarà né costretta internamente né distratta esternamente.’ Dimora percependo prima e dopo: ‘Come prima così dopo; come dopo così prima; come sopra così sotto; come sotto così sopra; come di giorno così di notte; come di notte così di giorno.’ Così, con una mente che è aperta e non involupata, sviluppa una mente imbevuta di luminosità.

“Sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta alla mente e le formazioni volizionali dello sforzo, pensando: ‘La mia mente non sarà né troppo fiacca né troppo tesa; e non sarà né costretta internamente né distratta esternamente.’ Dimora percependo prima e dopo: ‘Come prima così dopo; come dopo così prima; come sopra così sotto; come sotto così sopra; come di giorno così di notte; come di notte così di giorno.’ Così, con una mente che è aperta e non involupata, sviluppa una mente imbevuta di luminosità.

“Sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta ad investigazione e le formazioni volizionali dello sforzo, pensando: ‘La mia investigazione non sarà né troppo fiacca né troppo tesa; e non sarà né costretta internamente né distratta esternamente.’ Dimora percependo prima e dopo: ‘Come prima così dopo; come dopo così prima; come sopra così sotto; come sotto così sopra; come di giorno così di notte; come di notte così di giorno.’ Così, con una mente che è aperta e non involupata, sviluppa una mente imbevuta di luminosità.

“Quando le quattro basi del potere spirituale sono state sviluppate e coltivate, un monaco esercita i vari tipi di poteri spirituale: essendo uno, diviene molti; essendo molti, diviene uno; appare e scompare; passa inostacolato attraverso un muro, un bastione o una montagna come attraverso lo spazio; si immerge dentro e fuori la terra come se fosse acqua; cammina sull’acqua senza sprofondare come se fosse terra; seduto a gambe incrociate, traversa il cielo come un uccello; con la mano tocca e carezza la luna e il sole così potenti e forti; esercita dominio con il corpo fino al mondo di Brahmā.

“Quando le quattro basi del potere spirituale sono state sviluppare e coltivate in questo modo, un monaco, tramite l’elemento dell’orecchio divino, che è purificato e sorpassa quello umano, ode entrambi i suoni, i divini e gli umani, quelli che sono lontani ed anche quelli vicini.

“Quando le quattro basi del potere spirituale sono state sviluppate e coltivate in questo modo,

un monaco comprende le menti degli altri esseri e delle persone, avendole racchiuse con la propria mente. Comprende una mente accompagnata da lussuria come una mente accompagnata da lussuria; una mente priva di lussuria come una mente priva di lussuria; una mente accompagnata da odio come una mente accompagnata da odio; una mente priva di odio come una mente priva di odio; una mente accompagnata da illusione come una mente accompagnata da illusione; una mente priva di illusione come una mente priva di illusione; una mente contratta come una mente contratta ed una mente distratta come distratta; una mente sublime come una mente sublime ed una mente non sublime come una mente non sublime; una mente superabile come superabile ed una mente insuperabile come insuperabile; una mente concentrata come concentrata ed una mente non concentrata come non concentrata; una mente liberata come liberata ed una mente non liberata come non liberata.

“Quando le quattro basi del potere spirituale sono state sviluppate e coltivate in questo modo, un monaco ricorda le sue numerose vite passate, ossia una vita, due vite, tre vite, quattro vite, cinque vite, dieci vite, venti vite, trenta vite, quaranta vite, cinquanta vite, cento vite, mille vite, centomila vite, molti eoni di contrazione cosmica, molti eoni di espansione cosmica, molti eoni di contrazione ed espansione cosmica, così: ‘Colà avevo tale nome, ero di un tale clan, con un tale aspetto, tale era il mio cibo, tale la mia esperienza di piacere e dolore, tale la durata della mia vita; essendo trapassato da lì, sono rinato altrove, ed anche lì avevo tale nome, ero di un tale clan, con un tale aspetto, tale era il mio cibo, tale la mia esperienza di piacere e dolore, tale la durata della mia vita; essendo trapassato da lì, sono rinato qui.’ Così ricorda le sue numerose vite passate nelle loro modalità e dettagli.

“Quando le quattro basi del potere spirituale sono state sviluppate e coltivate in questo modo, un monaco, tramite l’occhio divino che è purificato e sorpassa quello umano, vede gli esseri trapassare e rinascere, inferiori e superiori, belli e brutti, fortunati e sfortunati, e comprende come gli esseri vanno avanti in accordo con il loro kamma in questo modo: ‘Questi esseri che hanno perpetrato cattive azioni con il corpo, la parola o la mente, che hanno insultato i nobili, hanno mantenuto opinioni erronee e perpetrato azioni basate sulle opinioni erronee, alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, sono rinati in un condizione tormentosa, una cattiva destinazione, nel mondo inferiore, all’inferno; ma quegli esseri che hanno compiuto buone azioni con il corpo, la parola e la mente, che non hanno insultato i nobili, che hanno mantenute opinioni corrette e compiuto azioni basate sulle opinioni corrette, alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, sono rinati in una buona destinazione, in paradiso.’ Così con l’occhio divino che è purificato e sorpassa quello umano, vede gli esseri trapassare e rinascere, inferiori e superiori, belli e brutti, fortunati e sfortunati, e comprende come gli esseri vanno avanti in accordo con il loro kamma.

“Quando le quattro basi del potere spirituale sono state sviluppate e coltivate in questo modo, un monaco, tramite la distruzione degli influssi, in questa stessa vita dimora nella liberazione della mente priva di influssi, liberazione tramite saggezza, realizzandola da sé tramite conoscenza diretta.”

SN 51:13, Concentrazione basata sul desiderio

“Monaci, se un monaco realizza la concentrazione, realizza l’unicità della mente basandosi sul desiderio, questa è chiamata concentrazione dovuta al desiderio. Genera desiderio per il

non sorgere di stati insalubri non ancora sorti; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si impegna. Genera desiderio per l'abbandono di stati insalubri già sorti; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si impegna. Genera desiderio per il sorgere di stati salubri non ancora sorti; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si impegna. Genera desiderio per il mantenimento di stati salubri già sorti, per il non decadimento, lo sviluppo, l'espansione e il perfezionamento di essi tramite sviluppo; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si impegna. Queste sono chiamate le formazioni volizionali dello sforzo. Così questo desiderio e questa concentrazione basata sul desiderio e queste formazioni volizionali dello sforzo: queste sono chiamate la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta a desiderio ed alle formazioni volizionali dello sforzo.

“Monaci, se un monaco realizza la concentrazione, realizza l'unicità della mente basandosi sull'energia, questa è chiamata concentrazione dovuta all'energia. Genera desiderio per il non sorgere di stati insalubri non ancora sorti ... Genera desiderio per il mantenimento di stati salubri già sorti, per il non decadimento, lo sviluppo, l'espansione e il perfezionamento di essi tramite sviluppo; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si impegna. Queste sono chiamate le formazioni volizionali dello sforzo. Così questa energia e questa concentrazione basata sull'energia e queste formazioni volizionali dello sforzo: queste sono chiamate la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta all'energia ed alle formazioni volizionali dello sforzo.

“Monaci, se un monaco realizza la concentrazione, realizza l'unicità della mente basandosi sulla mente, questa è chiamata concentrazione dovuta alla mente. Genera desiderio per il non sorgere di stati insalubri non ancora sorti Genera desiderio per il mantenimento di stati salubri già sorti, per il non decadimento, lo sviluppo, l'espansione e il perfezionamento di essi tramite sviluppo; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si impegna. Queste sono chiamate le formazioni volizionali dello sforzo. Così questa mente e questa concentrazione basata sulla mente e queste formazioni volizionali dello sforzo: queste sono chiamate la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta alla mente ed alle formazioni volizionali dello sforzo.

“Monaci, se un monaco realizza la concentrazione, realizza l'unicità della mente basandosi sull'investigazione, questa è chiamata concentrazione dovuta all'investigazione. Genera desiderio per il non sorgere di stati insalubri non ancora sorti Genera desiderio per il mantenimento di stati salubri già sorti, per il non decadimento, lo sviluppo, l'espansione e il perfezionamento di essi tramite sviluppo; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si impegna. Queste sono chiamate le formazioni volizionali dello sforzo. Così questa investigazione e questa concentrazione basata sull'investigazione e queste formazioni volizionali dello sforzo: queste sono chiamate la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta all'investigazione ed alle formazioni volizionali dello sforzo.

SN 51:15, Il Bramino Uṇṇābha

Così ho udito. Un tempo il Venerabile Ānanda dimorava a Kosambī nel Parco Ghosita. Allora il bramino Uṇṇābha si avvicinò al Venerabile Ānanda e scambiò i saluti con lui. Quando ebbero terminato i saluti e lo scambio di convenevoli, sedette da un lato e disse al Venerabile Ānanda: “Qual è lo scopo per cui la santa vita è vissuta secondo l'asceta Gotama?”

“E’ per l’abbandono del desiderio, bramino, che la santa vita è vissuta secondo l’asceta Gotama.”

“Ma, Maestro Ānanda, c’è un cammino, c’è una via per l’abbandono del desiderio?”

“C’è un cammino, bramino, c’è una via per l’abbandono del desiderio.”

“Ma, Maestro Ānanda, qual è il cammino, qual è la via per l’abbandono del desiderio?”

“Qui, bramino, un monaco sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta al desiderio e le formazioni volizionali dello sforzo. Sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta ad energia e le formazioni volizionali dello sforzo. Sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta alla mente e le formazioni volizionali dello sforzo. Sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta all’investigazione e le formazioni volizionali dello sforzo. Questo, bramino, è il cammino, questa la via per l’abbandono del desiderio.”

“Se questo è il caso, Maestro Ānanda, la situazione è interminabile non terminabile. È impossibile che uno possa abbandonare il desiderio tramite il desiderio stesso.”

“Bene, allora, bramino, ti farò delle domande riguardo a questa questione. Rispondi come ritieni opportuno. Che pensi, bramino, inizialmente non avevi forse il desiderio ‘Andrò al parco’ e quando sei giunto al parco, il desiderio corrispondente non è forse cessato?”

“Sì, signore.”

“Inizialmente non avevi forse suscitato energia, pensando: ‘Andrò al parco’ e quando sei giunto al parco, l’energia corrispondente non è forse cessata?”

“Sì, signore.”

“Inizialmente non avevi forse preso la risoluzione: ‘Andrò al parco’ e quando sei giunto al parco, la risoluzione corrispondente non è forse cessata?”

“Sì, signore.”

“Inizialmente non avevi forse condotto l’investigazione: ‘Andrò al parco?’ e quando sei giunto al parco, non è forse l’investigazione corrispondente cessata?”

“Sì, signore.”

“E’ esattamente la stessa cosa, bramino, per un monaco che è un arahant, uno i cui influssi sono distrutti, che ha vissuto la santa vita, fatto ciò che doveva essere fatto, posato il fardello, raggiunto l’obiettivo, distrutto totalmente gli impedimenti dell’esistenza ed è completamente libero per mezzo della conoscenza definitiva. Inizialmente aveva il desiderio di realizzare l’aratthità, e quando ha realizzato l’aratthità il desiderio corrispondente è cessato. Inizialmente aveva suscitato l’energia per la realizzazione dell’aratthità e quando ha realizzato l’aratthità, l’energia corrispondente è cessata. Inizialmente aveva preso la risoluzione di realizzare l’aratthità e quando ha realizzato l’aratthità la risoluzione corrispondente è cessata. Inizialmente ha condotto un’investigazione per la realizzazione dell’aratthità e quando ha realizzato l’aratthità la corrispondente investigazione è cessata.

“Che pensi, bramino, essendo questo il caso, la situazione è terminabile o interminabile?”

“Sicuramente, Maestro Ānanda, essendo questo il caso, la situazione è terminabile non interminabile. Magnifico, Maestro Ānanda! ... Da oggi in poi che il Maestro Ānanda mi ricordi come un discepolo laico che ha preso rifugio per la vita.”

SN 51:19, Un Insegnamento

“Monaci, vi insegnerò il potere spirituale, la base per il potere spirituale, lo sviluppo delle basi per il potere spirituale, e la via che conduce allo sviluppo delle basi per il potere spirituale.

“E cosa, monaci, è il potere spirituale? Qui, monaci, un monaco esercita vari tipi di potere spirituale: essendo uno diventa molti; essendo molti, diviene uno; appare e scompare; passa inostacolato attraverso un muro, un bastione o una montagna come attraverso lo spazio; si immerge dentro e fuori la terra come se fosse acqua; cammina sull’acqua senza sprofondare come se fosse terra; seduto a gambe incrociate, traversa il cielo come un uccello; con la mano tocca e carezza la luna e il sole così potenti e forti; esercita dominio con il corpo fino al mondo di Brahmā. Questo è chiamato potere spirituale.

“E cos’è, monaci, la base⁴⁵ per il potere spirituale? È il cammino e la pratica che conduce a realizzare potere spirituale, ad ottenere potere spirituale. Questa è chiamata la base del potere spirituale.

“E cos’è, monaci, lo sviluppo delle basi per il potere spirituale? Qui, monaci, un monaco sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta al desiderio e le formazioni volizionali dello sforzo. Sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta ad energia e le formazioni volizionali dello sforzo. Sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta alla mente e le formazioni volizionali dello sforzo. Sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta all’investigazione e le formazioni volizionali dello sforzo. Questo, monaci, è il cammino, questa la via per l’abbandono del desiderio.

“E cos’è, monaci, la via che conduce allo sviluppo delle basi per il potere spirituale? È questo Nobile Ottuplice Sentiero, ossia, retta convinzione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retta occupazione, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione. Questa è chiamata la via che conduce allo sviluppo delle basi per il potere spirituale.”

SN 51:20, Analisi

“Monaci, queste quattro basi per il potere spirituale, quando sviluppate e coltivate, portano gran frutto e beneficio.

“E come, monaci, le quattro basi per il potere spirituale sono sviluppate e coltivate cosicché portano gran frutto e beneficio?

“Qui, monaci, un monaco sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta al desiderio e le formazioni volizionali dello sforzo, pensando: ‘Il mio

⁴⁵ Il quarto jhāna.

desiderio non sarà né troppo fiacco né troppo teso; e non sarà né costretto internamente né distratto esternamente.’ Dimora percependo prima e dopo: ‘Come prima così dopo; come dopo così prima; come sopra così sotto; come sotto così sopra; come di giorno così di notte; come di notte così di giorno.’ Così, con una mente che è aperta e non involupata, sviluppa una mente imbevuta di luminosità.

“Sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta allo sforzo concentrazione dovuta alla mente ... concentrazione dovuta all’investigazione ... sviluppa una mente imbevuta di luminosità.

“E cos’è, monaci, un desiderio che è troppo fiacco? È desiderio accompagnato da debolezza, associato a debolezza. Questo è chiamato desiderio che è troppo fiacco.

“E cos’è, monaci, un desiderio che è troppo teso? È desiderio accompagnato da irrequietezza, associato ad irrequietezza. Questo è chiamato desiderio che è troppo teso.

“E cos’è, monaci, un desiderio che è costretto internamente? È desiderio accompagnato da indolenza e torpore, associato ad indolenza e torpore. Questo è chiamato desiderio costretto internamente.

“E cos’è, monaci, desiderio distratto esternamente? È un desiderio che è ripetutamente distratto esternamente, ripetutamente disturbato a causa delle cinque corde dei piaceri sensuali. Questo è chiamato desiderio che è distratto esternamente.

“E come, monaci, un monaco dimora percependo prima e dopo: ‘Come prima così dopo; come dopo, così prima’? Qui, monaci, la percezione di prima e dopo è afferrata chiaramente da un monaco, le viene data adeguata attenzione, adeguata considerazione, viene adeguatamente penetrata con saggezza. È in questo modo, monaci, che un monaco dimora percependo prima e dopo: ‘Come prima così dopo; come dopo così prima’.⁴⁶

“E come, monaci, un monaco dimora ‘come sotto, così sopra; come sopra, così sotto’? Qui, monaci, un monaco esamina questo stesso corpo verso l’alto dalla pianta dei piedi, verso il basso dalla punta dei capelli, racchiuso dalla pelle, come pieno di ogni sorta di impurità: ‘In questo corpo vi sono capelli, peli del corpo, unghie, denti, pelle, carne, tendini, ossa, midollo osseo, reni, cuore, fegato, pleura, milza, polmoni, intestini, mesentere, contenuti dello stomaco, escrementi, bile, flegma, pus, sangue, sudore, adipe, lacrime, grasso, saliva, muco nasale, fluidi delle giunture, urina’. È in questo modo, monaci, che un monaco dimora ‘come sotto, così sopra; come sopra, così sotto’.

“E come, monaci, un monaco dimora ‘come di giorno, così di notte, come di notte, così di giorno’? Qui, monaci, durante la notte un monaco sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta a desiderio e formazioni volizioni dello sforzo per mezzo delle stesse qualità, delle stesse caratteristiche, degli stessi aspetti, che usa per sviluppare la base del potere spirituale durante il giorno. Oppure durante il giorno sviluppa la base per il potere spirituale che possiede concentrazione dovuta a desiderio e formazioni volizioni dello sforzo per mezzo delle stesse qualità, delle stesse caratteristiche, degli stessi aspetti, che usa per sviluppare la base del potere spirituale durante la notte. È in questo modo, monaci,

⁴⁶ Bhikkhu Bodhi, Nota 272: “La frase si riferisce semplicemente a mantenere uniformità nell’occuparsi dell’oggetto di meditazione durante tutta la sessione, dall’inizio alla fine.”

che un monaco dimora ‘come di giorno così di notte; come di notte, così di giorno’.

“E come, monaci, un monaco, con una mente che è aperta e non involupata, sviluppa una mente imbevuta di luminosità? Qui, monaci, la percezione della luce è afferrata chiaramente da un monaco; la percezione del giorno viene adeguatamente perseguita con fermezza. È in questo modo, monaci, che un monaco, con una mente che è aperta e non involupata, sviluppa una mente imbevuta di luminosità.

“E cos’è, monaci, un’energia che è troppo fiacca?

“E cos’è, monaci, una mente che è troppo fiacca?

“E cos’è, monaci, un’investigazione che è troppo fiacca?

“Quando, monaci, le quattro basi per il potere spirituale sono state sviluppate e coltivate in questo modo, portano gran frutto e beneficio.

“Quando, monaci, le quattro basi per il potere spirituale sono state sviluppate e coltivate in questo modo, un monaco esercita vari tipi di potere spirituale: essendo uno, diviene molti essendo molti, diviene uno; appare e scompare; passa inostacolato attraverso un muro, un bastione o una montagna come attraverso lo spazio; si immerge dentro e fuori la terra come se fosse acqua; cammina sull’acqua senza sprofondare come se fosse terra; seduto a gambe incrociate, traversa il cielo come un uccello; con la mano tocca e carezza la luna e il sole così potenti e forti; esercita dominio con il corpo fino al mondo di Brahmā.

...

“Quando, monaci, le quattro basi del potere spirituale sono state sviluppate e coltivate in questo modo, un monaco, tramite la distruzione degli influssi, in questa stessa vita entra e dimora nella liberazione della mente, liberazione tramite saggezza che è priva di influssi, realizzandola da sé tramite conoscenza diretta.”

AN 5:27, Concentrazione

“Monaci, siate alerti e consapevoli, sviluppate una concentrazione che sia immisurabile⁴⁷. Quando, alerti e consapevoli, sviluppate una concentrazione che è immisurabile, sorgono cinque tipi di conoscenza che potete realizzare personalmente. Quali cinque? (1) Sorge la conoscenza che potete realizzare personalmente: ‘Questa concentrazione è piacevole al momento e produrrà risultati piacevoli in futuro.’ (2) Sorge la conoscenza che potete realizzare personalmente: ‘Questa concentrazione è nobile e spirituale’. (3) Sorge la conoscenza che potete realizzare personalmente: ‘Questa concentrazione non è praticata dalle persone inferiori’. (4) Sorge la conoscenza che potete realizzare personalmente: ‘Questa concentrazione è quieta e sublime, l’ottenimento della completa tranquillità e dell’unicità (mentale); non è tenuta a freno né controllata dalla soppressione forzata (dei contaminanti)’. (5) Sorge la conoscenza che potete realizzare personalmente: ‘Entro in questa concentrazione consapevolmente e ne emergo consapevolmente’, Monaci, rimanendo alerti e continuamente

⁴⁷ Bhikkhu Bodhi, Nota 992: “Normalmente, i Nikāya identificano la concentrazione immisurabile con le quattro dimore divine (*brahmavihāra*), ma a volte i testi riconoscono anche una concentrazione immisurabile che conduce a trascendere il mondo, realizzata con la distruzione delle tre qualità ‘produttrici di misura’, ossia brama, avversione ed illusione.”

consapevoli, sviluppate una concentrazione immisurabile. Quando siete alerti e consapevoli, sviluppando una concentrazione che è immisurabile, sorgono questi cinque tipi di conoscenza che potete realizzare personalmente.”

AN 4:41, Concentrazione

“Monaci, ci sono questi quattro sviluppi della concentrazione. Quali quattro? (1) C’è uno sviluppo della concentrazione che consente di dimorare felicemente in questa stessa vita. (2) C’è uno sviluppo della concentrazione che conduce ad ottenere conoscenza e visione. (3) C’è uno sviluppo della concentrazione che conduce alla consapevolezza ed alla piena coscienza. (4) C’è uno sviluppo della concentrazione che conduce alla distruzione degli influssi.

(1) “E cosa, monaci, è lo sviluppo della concentrazione che conduce a dimorare felicemente in questa stessa vita? Completamente isolato dai piaceri dei sensi, isolato da stati insalubri, entra e dimora nel primo *jhāna* che è accompagnato da applicazione iniziale ed applicazione sostenuta, con rapimento e beatitudine nati dalla solitudine. Con il placarsi di applicazione iniziale ed applicazione sostenuta, uno entra e dimora nel secondo *jhāna*, che ha interna fiducia ed unicità della mente prive di applicazione iniziale ed applicazione sostenuta, con rapimento e beatitudine nati dalla concentrazione. Con il dissolversi anche del rapimento, dimora nell’equanimità e consapevole e pienamente cosciente, ancora provando beatitudine con il corpo, entra e dimora nel terzo *jhāna*, riguardo al quale i nobili annunciano: ‘Colui che è equanime e consapevole ha una piacevole dimora.’ Con l’abbandono di piacere e dolore e con la precedente scomparsa di gioia ed afflizione, entra e dimora nel quarto *jhāna* che non ha né dolore né piacere ed ha purezza della consapevolezza dovuta all’equanimità. Questo è chiamato lo sviluppo della concentrazione che conduce a dimorare felicemente in questa stessa vita.

(2) “E cos’è lo sviluppo della concentrazione che conduce ad ottenere conoscenza e visione? Qui, un monaco si dedica alla percezione della luce; si focalizza sulla percezione del giorno così: ‘Come di giorno, così di notte; come di notte, così di giorno’. Così con una mente aperta e non involupata, sviluppa una mente imbevuta di luminosità. Questo è lo sviluppo della concentrazione che conduce ad ottenere conoscenza e visione.

(3) “E cos’è lo sviluppo della concentrazione che conduce alla consapevolezza ed alla piena coscienza? Qui, un monaco riconosce le sensazione quando sorgono, quando rimangono presenti e quando scompaiono; riconosce le percezioni quando sorgono, quando rimangono presenti e quando scompaiono; riconosce i pensieri quando sorgono, quando rimangono presenti e quando scompaiono. Questo è lo sviluppo della concentrazione che conduce alla consapevolezza ed alla piena coscienza.

(4) “E cos’è lo sviluppo della concentrazione che conduce alla distruzione degli influssi? Qui, un monaco dimora contemplando il sorgere e lo svanire nei cinque aggregati soggetti ad attaccamento: ‘Questa è la forma, questo il suo sorgere, questo il suo svanire; questa è la sensazione ... questa è la percezione ... questa sono le formazioni volitionali ... questa è la coscienza, questo il suo sorgere, questo il suo svanire’. Questo è lo sviluppo della concentrazione che conduce alla distruzione degli influssi.

“Questi sono i quattro sviluppi della concentrazione. Ed è stato con riferimento a ciò che dissi

nel *Pārāyana*⁴⁸, nelle “Domande di Puṇṇaka”:

*“Avendo compreso gli alti e bassi del mondo,
Colui che non è agitato da nulla al mondo,
Quieto, senza fumo, sereno, senza desideri,
È passato oltre nascita e vecchiaia, io affermo.”*

Le cinque facoltà ed i cinque poteri spirituali

SN 48:1, Versione semplice

A Sāvattḥī. Il Beato si rivolse ai monaci così:

“Monaci, ci sono queste cinque facoltà. Quali cinque? La facoltà della fede, la facoltà dell’energia, la facoltà della consapevolezza, la facoltà della concentrazione, la facoltà della saggezza. Queste sono le cinque facoltà.”

SN 48:8, Che deve essere visto

“Monaci, ci sono queste cinque facoltà. Quali cinque? La facoltà della fede, la facoltà dell’energia, la facoltà della consapevolezza, la facoltà della concentrazione, la facoltà della saggezza.

“E in cosa, monaci, deve essere vista la facoltà della fede? La facoltà della fede deve essere vista in questo caso nei quattro fattori per l’entrata nella corrente⁴⁹.”

“E in cosa, monaci, deve essere vista la facoltà dell’energia? La facoltà dell’energia deve essere vista in questo caso nei quattro retti sforzi.

“E in cosa, monaci, deve essere vista la facoltà della consapevolezza? La facoltà della consapevolezza deve essere vista in questo caso nei quattro fondamenti della consapevolezza.

“E in cosa, monaci, deve essere vista la facoltà della concentrazione? La facoltà della concentrazione deve essere vista in questo caso nei quattro *jhāna*.

“E in cosa, monaci, deve essere vista la facoltà della saggezza? La facoltà della saggezza deve essere vista in questo caso nelle Quattro Nobili Verità.

“Queste, monaci, sono le cinque facoltà.”

SN 48:10, Analisi

“Monaci, ci sono queste cinque facoltà. Quali cinque? La facoltà della fede, la facoltà dell’energia, la facoltà della consapevolezza, la facoltà della concentrazione, la facoltà della saggezza.

⁴⁸ Sn 1048. *Pārāyanavagga, Il Capitolo sulla Via verso l’Oltre*, è il capitolo 5 del Sutta Nipāta.

⁴⁹ SN 55:1 “Un monaco possiede incrollabile fiducia nel Buddha ... nel Dhamma ... nel Sangha. Possiede le virtù care ai nobili – integre, disadorne, pure, immacolate, liberatorie, lodate dai saggi, incorrotte, che conducono alla concentrazione.”

SN 55:5 “Associazione con persone superiori ... ascoltare il corretto Dharma ... attenzione appropriata ... la pratica in accordo con il Dharma ...”

“E cosa, monaci, è la facoltà della fede? Qui, monaci, il nobile discepolo è una persona di fede, uno che pone la sua fede nell’illuminazione del Tathāgata così: ‘Il Beato è un arahant, perfettamente illuminato, perfetto in conoscenza e condotta, fortunato, conoscitore del mondo, guida insuperata di coloro che devono essere domati, maestro di deva e uomini, l’Illuminato, il Beato.’

“E cosa, monaci, è la facoltà dell’energia? Qui, monaci, il nobile discepolo dimora con l’energia destata allo scopo di abbandonare stati insalubri e di acquisire stati salubri; è forte, fermo nello sforzo, e non si sottrae alla responsabilità di coltivare stati salubri. Egli genera desiderio per il non sorgere di stati negativi e insalubri non ancora sorti; fa uno sforzo, desta energia, applica la mente e si sforza. Genera desiderio per l’abbandono di stati negativi e insalubri già sorti; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si sforza. Genera desiderio per il sorgere di stati salubri non ancora sorti; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si sforza. Genera desiderio per il mantenimento di stati salubri già sorti, per evitare il loro decadimento, per la loro crescita, espansione e perfezionamento tramite sviluppo; fa uno sforzo, desta energia, applica la mente e si sforza. Questa è chiamata la facoltà dell’energia.

“E cosa, monaci, è la facoltà della consapevolezza? Qui, monaci, il nobile discepolo è consapevole, possedendo suprema consapevolezza e discrezione, è uno che ricorda e richiama alla mente ciò che è stato fatto e detto molto tempo prima. Dimora contemplando il corpo nel corpo ... le sensazioni nelle sensazioni ... la mente nella mente ... i fenomeni nei fenomeni, diligente, pienamente cosciente, consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo. Questa è chiamata la facoltà della consapevolezza.

“E cosa, monaci, è la facoltà della concentrazione? Qui, monaci, il nobile discepolo guadagna concentrazione, realizza unicità della mente, avendo fatto dell’abbandono il suo oggetto. Completamente isolato dai piaceri dei sensi, isolato da stati insalubri, entra e dimora nel primo *jhāna* che è accompagnato da applicazione iniziale ed applicazione sostenuta, con rapimento e beatitudine nati dalla solitudine. Con il placarsi di applicazione iniziale ed applicazione sostenuta, uno entra e dimora nel secondo *jhāna*, che ha interna fiducia ed unicità della mente prive di applicazione iniziale ed applicazione sostenuta, con rapimento e beatitudine nati dalla concentrazione. Con il dissolversi anche del rapimento, dimora nell’equanimità e, consapevole e pienamente cosciente, ancora provando beatitudine con il corpo, entra e dimora nel terzo *jhāna*, riguardo al quale i nobili annunciano: ‘Colui che è equanime e consapevole ha una piacevole dimora.’ Con l’abbandono di piacere e dolore e con la precedente scomparsa di gioia ed afflizione, entra e dimora nel quarto *jhāna* che non ha né dolore né piacere ed ha purezza della consapevolezza dovuta all’equanimità. Questa è chiamata la facoltà della concentrazione.

“E cosa, monaci, è la facoltà della saggezza? Qui, monaci, il nobile discepolo è saggio; possiede saggezza riguardo al sorgere e al dissolversi, che è nobile e penetrante, e che conduce alla completa distruzione della sofferenza. Comprende come realmente è: ‘Questa è la sofferenza’. Comprende come realmente è: ‘Questa è l’origine della sofferenza’. Comprende come realmente è: ‘Questa è la cessazione della sofferenza’. Comprende come realmente è: ‘Questa è la via che conduce alla cessazione della sofferenza’. Questa è chiamata la facoltà della saggezza.

“Queste, monaci, sono le cinque facoltà.”

SN 55:1, Il Sovrano Universale

...

“Il nobile discepolo possiede incrollabile fiducia nel Buddha così: ‘Il Beato è un arahant, perfettamente illuminato, perfetto in conoscenza e condotta, fortunato, conoscitore del mondo, guida insuperata di coloro che devono essere domati, maestro di deva e uomini, l’Illuminato, il Beato.’

“Possiede incrollabile fiducia nel Dhamma così: ‘Il Dhamma è ben esposto dal Beato, direttamente visibile, immediato, invita le persone a vedere, applicabile, tale da essere direttamente sperimentabile dai saggi.’

“Possiede incrollabile fiducia nel Saṅgha così: ‘Il Saṅgha dei discepoli del Beato pratica la buona via, pratica la via diretta, pratica la vera via, pratica la via appropriata; ossia, le quattro coppie di persone, gli otto tipi di individui – questo Saṅgha dei discepoli del Beato è degno di doni, degno di ospitalità, degno di offerte, degno di saluto reverenziale, un insuperato campo di merito per il mondo.’

“Possiede le virtù care ai nobili - integre, disadorne, pure, immacolate, liberatorie, lodate dai saggi, incorrotte, che conducono alla concentrazione.”

...

SN 48:12, In breve

“Monaci, ci sono queste cinque facoltà. Quali cinque? La facoltà della fede, la facoltà dell’energia, la facoltà della consapevolezza, la facoltà della concentrazione, la facoltà della saggezza. Queste sono le cinque facoltà.

“Uno che ha completato e realizzato queste cinque facoltà è un arahant. Se sono più deboli, uno è colui che non ritorna; se sono ancora più deboli, uno che ritorna una volta sola; se ancora più deboli, uno che è entrato nella corrente; se più deboli ancora, un seguace del Dhamma; se ancora più deboli, un seguace per fede⁵⁰.”

SN 48:43, Sāketa

Così ho udito. A quel tempo il Beato dimorava a Sāketa nel boschetto di Añjana, nel Parco dei Cervi. Allora, il Beato si rivolse ai monaci così:

“Monaci, esiste un metodo espositivo per cui le cinque facoltà divengono i cinque poteri e i cinque poteri divengono le cinque facoltà?”

“Venerabile signore, i nostri insegnamenti sono radicati nel Beato, guidati dal Beato, fanno ricorso al Beato. Sarebbe bene che il Beato chiarificasse il significato di questa affermazione.

⁵⁰ Bhikkhu Bodhi, nota 268: “Il seguace per fede (*saddhānusārī*) e il seguace del Dhamma (*dhammānusārī*) sono le due classi di discepoli che praticano per la realizzazione del frutto dell’entrata nella corrente. Questi due sono i membri inferiori di una setteplice tipologia comprensiva di nobili discepoli che si trova con definizioni formali in MN 70, *Kiṭṭāgiri Sutta*.”

Avendolo udito da lui, i monaci lo ricorderanno.”

“C’è, monaci, un metodo espositivo per mezzo del quale le cinque facoltà divengono i cinque poteri ed i cinque poteri divengono le cinque facoltà. E qual è questo metodo espositivo? Quello che è la facoltà della fede è il potere della fede; quello che è il potere della fede è la facoltà della fede⁵¹. Quello che è la facoltà dell’energia è il potere dell’energia; quello che è il potere dell’energia è la facoltà dell’energia. Quello che è la facoltà della consapevolezza è il potere della consapevolezza; quello che è il potere della consapevolezza è la facoltà della consapevolezza. Quello che è la facoltà della concentrazione è il potere della concentrazione; quello che è il potere della concentrazione è la facoltà della concentrazione. Quello che è la facoltà della saggezza è il potere della saggezza; quello che è il potere della saggezza è la facoltà della saggezza.

“Supponete, monaci, che ci sia un fiume che pende, piega ed inclina verso oriente, con un’isola nel mezzo. C’è un metodo espositivo per cui quel fiume può essere considerato avere un unico ramo, ma c’è un metodo espositivo per cui può essere considerato avere due rami.

“E qual è il metodo espositivo per cui quel fiume può essere considerato avere un unico ramo? Tenendo conto dell’acqua ad oriente dell’isola e dell’acqua ad occidente dell’isola – questo è il metodo espositivo per cui quel fiume può essere considerato avere un unico ramo.

“E qual è il metodo espositivo per quel fiume può essere considerato avere due rami? Tenendo in conto l’acqua a nord dell’isola e l’acqua a sud – questo è il metodo espositivo per cui quel fiume può considerarsi avere due rami.

“Allo stesso modo, monaci, ciò che è la facoltà della fede è il potere della fede ... ciò che è il potere della saggezza è la facoltà della saggezza.

“Monaci, è perché ha sviluppato e coltivato le cinque facoltà che un monaco, per mezzo della distruzione degli influssi, in questa stessa vita entra e dimora nella liberazione della mente priva di influssi, liberazione tramite saggezza, realizzandola da sé per mezzo di conoscenza diretta.”

SN 48:46, Il Parco Orientale

Così ho udito. Un tempo il Beato dimorava a Sāvattḥī nel Parco Orientale, nella dimora della Madre di Migāra. Colà il Beato si rivolse ai monaci così:

⁵¹ Bhikkhu Bodhi, nota 230: “Questa frase così com’è sembra affermare che non c’è alcuna differenza sostanziale tra le facoltà e i poteri, che sono gli stessi cinque fattori visti da angoli differenti. Nonostante sia allettante considerare i poteri come uno stadio molto più sviluppato delle facoltà, nulla nel canone o nei commentari corrobora questa idea. *Spk* dice che un fattore è la facoltà della fede ‘nel senso di esercitare controllo nella modalità della deliberazione’, e il potere della fede ‘nel senso di rimanere imperturbabile di fronte all’assenza di fede’. Similmente, le altre quattro facoltà esercitano controllo rispettivamente in relazione a energia, base, assenza di distrazione e visione; sono poteri in quanto sono imperturbabili di fronte a lassitudine, dimenticanza, distrazione ed ignoranza.”

Tuttavia, in altra sede lo stesso Bhikkhu Bodhi afferma che, quando le cinque facoltà si sviluppano fino a giungere all’imperturbabilità di fronte ai contaminanti, divengono i poteri. Questa è anche l’opinione del MPPS, T25, 198, b29: “Queste cinque facoltà quando siano rafforzate sono in grado di bloccare i contaminanti, come la forza di un grande albero può bloccare l’acqua. Quando queste cinque facoltà sono rafforzate, possono trasformarsi in qualità più profonde che vengono chiamate poteri.”

“Monaci, avendo sviluppato e coltivato quali qualità un monaco che ha distrutto gli influssi dichiara conoscenza finale così: ‘Io comprendo: la nascita è distrutta, la santa vita è stata vissuta, ciò che doveva essere fatto è stato fatto, qualunque condizione di esistenza è cessata?’”

...

“Monaci, è a causa del fatto che ha sviluppato e coltivato due facoltà che un monaco che ha distrutto gli influssi dichiara conoscenza finale così. Quali due? Nobile saggezza e nobile liberazione. La sua nobile saggezza è la sua facoltà della saggezza; la sua nobile liberazione è la sua facoltà della concentrazione.”

...

SN 48:50, Ad Āpaṇa

Così ho udito. Un tempo, il Beato dimorava presso gli Aṅga, dove vi era una città degli Aṅga chiamata Āpaṇa. Allora, il Beato si rivolse al Venerabile Sāriputta così:

“Sāriputta, è possibile che il nobile discepolo che è completamente dedito al Tathāgata ed ha completa fiducia in lui covi qualche perplessità o dubbio riguardo al Tathāgata o all’insegnamento del Tathāgata?”

“Venerabile signore, il nobile discepolo che è completamente dedito al Tathāgata ed ha completa fiducia nel Tathāgata non cova alcuna perplessità o dubbio riguardo al Tathāgata o all’insegnamento del Tathāgata. In realtà, venerabile signore, ci si può aspettare che un nobile discepolo che ha fede dimori con l’energia stimolata per l’abbandono di stati insalubri e l’acquisizione di stati salubri; che sia forte, fermo nel suo sforzo, senza sottrarsi alle proprie responsabilità nel coltivare stati salubri. Quella sua energia, venerabile signore, è la sua facoltà dell’energia.

“In realtà, venerabile signore, ci si deve aspettare che un nobile discepolo che ha fede e la cui energia è stata stimolata sia consapevole, in possesso di consapevolezza suprema e discrezione, uno che rimembra e ricorda ciò che è stato fatto e detto molto tempo fa. Quella sua consapevolezza, venerabile signore, è la sua facoltà della consapevolezza.

“In realtà, venerabile signore, ci si può aspettare che un nobile discepolo che ha fede, la cui energia è stimolata e la cui consapevolezza è stabilita, realizzi la concentrazione, realizzi l’unicità della mente, avendo preso la liberazione come suo oggetto. Questa sua concentrazione, venerabile signore, è la sua facoltà della concentrazione.

“In realtà, venerabile signore, ci si deve aspettare che un nobile discepolo che ha fede, la cui energia è stimolata, la cui consapevolezza è stabilita e la cui mente è concentrata, comprenda questo: ‘Questo *samsāra* è senza inizio discernibile. Non si può discernere un momento iniziale per il vagare e l’errare degli esseri ostacolati dall’ignoranza ed impastoiati dalla brama. Ma il dissolversi senza residui e la cessazione dell’ignoranza, la massa di oscurità: questo è lo stato sereno, questo è lo stato sublime, ossia, l’acquietamento di tutte le formazioni, l’abbandono di tutte le acquisizioni, la distruzione della brama, il distacco, la cessazione, il Nibbāna’. Questa sua saggezza, venerabile signore, è la sua facoltà della saggezza.

“E, venerabile signore, quando si è ripetutamente sforzato in questo modo, ha ripetutamente ricordato in questo modo, ha ripetutamente concentrato la mente in questo modo, ha ripetutamente compreso per mezzo della saggezza in questo modo, quel nobile discepolo ottiene fede completa in questo modo: ‘Riguardo a quelle cose di cui avevo in precedenza solo sentito dire, dimoro ora essendomi accostato ad esse con il corpo e, avendole penetrate con la saggezza; le vedo.’ Questa sua fede, venerabile signore, è la sua facoltà della fede.”

“Bene, bene, Sāriputta! Sāriputta, il nobile discepolo che è totalmente dedito al Tathāgata ed ha piena fiducia in lui non cova alcuna perplessità o dubbio riguardo al Tathāgata o all’insegnamento del Tathāgata.”

SN 48:52, I Mallika

Così ho udito. Un tempo il Beato dimorava tra i Mallika, dove vi era una città dei Mallika chiamata Uruvelakappa. Colà il Beato si rivolse ai monaci così:

“Monaci, fino a che la nobile conoscenza non è sorta nel nobile discepolo, le altre quattro facoltà non sono stabili, le altre quattro facoltà non sono solide. Ma quando la nobile conoscenza è sorta nel nobile discepolo, allora le altre quattro facoltà sono stabili, le altre quattro facoltà sono solide.

“E’ come, monaci, in una casa con il tetto a punta: fino a che la punta del tetto non è stata fissata, le travi non sono stabili, le travi non sono solide; ma quando la punta del tetto è stata fissata, le travi sono stabili, le travi sono solide. Allo stesso modo, monaci, fino a che la nobile conoscenza non è sorta nel nobile discepolo, le altre quattro facoltà non sono stabile, le altre quattro facoltà non sono solide. Ma quando la nobile conoscenza è sorta nel nobile discepolo, allora le altre quattro facoltà sono stabili, le altre quattro facoltà sono solide.

“Quali quattro? La facoltà della fede, la facoltà dell’energia, la facoltà della consapevolezza, la facoltà della concentrazione. Nel caso di un nobile discepolo che possiede la saggezza, la fede che ne consegue diviene stabile; l’energia che ne consegue diviene stabile; la consapevolezza che ne consegue diviene stabile; la concentrazione che ne consegue diviene stabile.”

SN 48:56, Radicato

“Monaci, quando un monaco è ben radicato in una qualità, le cinque facoltà sono in lui sviluppate, ben sviluppate. In quale? Nella diligenza.

“E cosa, monaci, è la diligenza? Qui, un monaco, custodisce la mente contro gli influssi e contro gli stati influenzati dagli influssi. Mentre custodisce così la mente, la facoltà della fede giunge a compimento tramite lo sviluppo; la facoltà dell’energia ...; la facoltà della consapevolezza ...; la facoltà della concentrazione ...; la facoltà della saggezza giunge a compimento tramite lo sviluppo.

“E’ in questo modo, monaci, che un monaco quando è ben radicato in una qualità, le cinque facoltà sono in lui sviluppate, ben sviluppate.”

Dhp, Capitolo 2, (tr. in inglese: Acarya Buddharakkhita)

“La diligenza è il cammino all’immortale. La negligenza è il cammino verso la morte. Colui che è diligente non muore. Colui che è negligente è come se fosse già morto.”

SN 50:1, Il fiume Gange

“Monaci, ci sono questi cinque poteri. Quali cinque? Il potere della fede, il potere dell’energia, il potere della consapevolezza, il potere della concentrazione, il potere della saggezza. Questi sono i cinque poteri.

“Monaci, come il fiume Gange pende, piega ed inclina verso est, così un monaco che sviluppa e coltiva i cinque poteri pende, piega ed inclina verso il Nibbāna.

“E come, monaco, un monaco sviluppa e coltiva i cinque poteri cosicché pende, piega ed inclina verso il Nibbāna? Qui, monaci, un monaco sviluppa il potere della fede basato sulla solitudine, sull’estinzione delle passioni e sulla cessazione, che matura nella rinuncia. ...

“E’ in questo modo, monaci, che un monaco sviluppa e coltiva i cinque poteri cosicché pende, piega ed inclina verso il Nibbāna.”

I Sette Fattori d’illuminazione

SN 46:1, L’Himalaya

A Sāvathī. “Monaci, stando sull’Himalaya, la regina delle montagne, i *nāga* nutrono il corpo ed acquisiscono forza. Quando hanno nutrito il corpo ed acquisito forza, allora entrano negli stagni. Dagli stagni entrano nei laghi, quindi nei torrenti, quindi nei fiumi ed infine entrano nell’oceano. Colà ottengo grandezza ed accrescimento del corpo. Allo stesso modo, monaci, un monaco, basandosi sulla virtù, stabilito nella virtù, sviluppa e coltiva i sette fattori d’illuminazione e quindi ottiene grandezza ed accrescimento degli stati (salubri).

“E come un monaco, basato sulla virtù, stabilito nella virtù, sviluppa i sette fattori d’illuminazione? Qui, monaci, un monaco sviluppa il fattore d’illuminazione della consapevolezza, che si basa sulla solitudine, sull’estinzione delle passioni e sulla cessazione, maturando nella rinuncia. Sviluppa il fattore d’illuminazione dell’investigazione dei fenomeni ... il fattore d’illuminazione dell’energia ... il fattore d’illuminazione del rapimento ... il fattore d’illuminazione della tranquillità ... il fattore d’illuminazione della concentrazione ... il fattore d’illuminazione dell’equanimità che si basa sulla solitudine, sull’estinzione delle passioni e sulla cessazione, maturando nella rinuncia. È in questo modo, monaci, che un monaco, basandosi sulla virtù, stabilito nella virtù, sviluppa i sette fattori d’illuminazione e quindi ottiene grandezza ed accrescimento degli stati (salubri).

SN 46:6, Kuṇḍaliya

Un tempo il Beato dimorava a Sāketa nel Parco dei Cervi presso il Boschetto di Añjana. Allora l’asceta itinerante Kuṇḍaliya si avvicinò al Beato e scambiò convenevoli con lui. Quando ebbero concluso i saluti ed i convenevoli, sedette da un lato e disse al Beato:

“Maestro Gotama, sono uno che sta attorno ai parchi monastici e frequenta le assemblee.

Dopo il pasto, quando ho finito la mia colazione, è mia abitudine vagare ed errare da parco a parco, da giardino a giardino. Lì vedo asceti e bramini impegnati in discussioni aventi il beneficio di salvare le loro proprie tesi nel dibattito e condannare (le tesi altrui). Ma per quale beneficio vive il Maestro Gotama?”

“Kuṇḍaliya, il Tathāgata vive per il beneficio ed il frutto della vera conoscenza e liberazione.”

“Ma, Maestro Gotama, quali cose, quando sviluppate e coltivate, portano a compimento la vera conoscenza e liberazione?”

“I sette fattori d’illuminazione, Kuṇḍaliya, quando sviluppati e coltivati, portano a compimento la vera conoscenza e la liberazione.”

“Ma, Maestro Gotama, quali cose, quando sviluppate e coltivate, portano a compimento i sette fattori d’illuminazione?”

“I quattro fondamenti della consapevolezza, Kuṇḍaliya, quando sviluppati e coltivati, portano a compimento i sette fattori d’illuminazione.”

“Ma, Maestro Gotama, quali cose quando sviluppate e coltivate, portano a compimento i quattro fondamenti della consapevolezza?”

“I tre tipi di buona condotta, Kuṇḍaliya, quando sviluppati e coltivati, portano a compimento i quattro fondamenti della consapevolezza.”

“Ma, Maestro Gotama, quali cose, quando sviluppate e coltivate, portano a compimento i tre tipi di buona condotta?”

“Il contenimento delle facoltà sensoriale, Kuṇḍaliya, quando sviluppato e coltivato, porta a compimento i tre tipi di buona condotta.”

“E come, Kuṇḍaliya, è sviluppato e coltivato il contenimento delle facoltà sensoriali cosicché porta a compimento i tre tipi di buona condotta? Qui, Kuṇḍaliya, avendo visto una forma gradevole con l’occhio, un monaco non la desidera, non è eccitato da essa, non genera brama per essa. Il suo corpo è fermo e la sua mente è ferma, internamente ben composta e ben liberata. Tuttavia, avendo visto una forma sgradevole con l’occhio, non è sgomentato da essa, non è intimidito, non è scoraggiato, è senza malevolenza. Il suo corpo è fermo, la sua mente è ferma, internamente ben composta e liberata.

“Inoltre, Kuṇḍaliya, avendo udito un suono gradevole con l’orecchio ... avendo fiutato un odore gradevole con il naso ... avendo gustato un sapore gradevole con la lingua ... avendo percepito un oggetto tattile gradevole con il corpo ... avendo conosciuto un fenomeno mentale gradevole con la mente, un monaco non lo desidera, non è eccitato da esso, non genera brama per esso. Tuttavia, avendo conosciuto un fenomeno mentale sgradevole con la mente, non è sgomentato da esso, non è intimidito, non è scoraggiato, è senza malevolenza. Il suo corpo è fermo, la sua mente è ferma, intimamente ben composta e liberata.

“Quando, Kuṇḍaliya, dopo aver visto una forma con l’occhio, il corpo di un monaco è fermo e la sua mente è ferma, internamente ben composta e liberata nei confronti di forme sia gradevoli che sgradevoli; quando, dopo avere udito un suono con l’orecchio ... avere fiutato

un odore con il naso ... avere gustato un sapore con la lingua ... avere percepito un oggetto tattile con il corpo ... avere conosciuto un fenomeno mentale con la mente, il corpo di un monaco è fermo e la sua mente è ferma, internamente composta e liberata nei confronti di fenomeni mentali sia gradevoli che sgradevoli, allora il suo contenimento delle facoltà sensoriali è stato sviluppato e coltivato in maniera tale che porta a compimento i tre tipi di buona condotta.

“E come, Kuṇḍaliya, i tre tipi di buona condotta sono sviluppati e coltivati cosicché portano a compimento i quattro fondamenti della consapevolezza? Qui, Kuṇḍaliya, avendo abbandonato la cattiva condotta corporea, un monaco sviluppa una buona condotta corporea; avendo abbandonato una cattiva condotta verbale, sviluppa una buona condotta verbale; avendo abbandonato una cattiva condotta mentale, sviluppa una buona condotta mentale. È in questo modo che i tre tipi di buona condotta sono sviluppati e coltivati cosicché portano a compimento i quattro fondamenti della consapevolezza.

“E come, Kuṇḍaliya, i quattro fondamenti della consapevolezza sono sviluppati e coltivati cosicché portano a compimento i sette fattori d’illuminazione? Qui, Kuṇḍaliya, un monaco dimora contemplando il corpo nel corpo, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo. Dimora contemplando le sensazioni nelle sensazioni ... la mente nella mente ... i fenomeni mentali nei fenomeni mentali, diligente, pienamente cosciente e consapevole, avendo rimosso desiderio e scontento per il mondo. È in questo modo che i quattro fondamenti della consapevolezza sono sviluppati e coltivati cosicché portano a compimento i sette fattori d’illuminazione.

“E come, Kuṇḍaliya, i sette fattori d’illuminazione sono sviluppati e coltivati cosicché portano a compimento la vera conoscenza ed alla liberazione? Qui, Kuṇḍaliya, un monaco sviluppa il fattore d’illuminazione della consapevolezza, che è basato sulla solitudine, sull’estinzione delle passioni e sulla cessazione e che matura nella rinuncia. ... Sviluppa il fattore d’illuminazione dell’equanimità, che è basato sulla solitudine, sull’estinzione delle passioni, sulla cessazione e che matura nella rinuncia. È in questo modo che i sette fattori d’illuminazione sono sviluppati e coltivati cosicché portano a compimento alla vera conoscenza ed alla liberazione.”

Quando questo fu detto, l’asceta itinerante Kuṇḍaliya disse al Beato: “Magnifico, Maestro Gotama! Magnifico, Maestro Gotama! Il Dhamma è stato chiarito in molti modi dal Maestro Gotama, come se avesse raddrizzato ciò che era stato capovolto, rivelato ciò che era nascosto, mostrato la via a colui che si era perduto, o tenuto alta una lampada nel buio per coloro dotati di vista cosicché possano vedere le forme. Prendo rifugio nel Maestro Gotama, e nel Dhamma e nel Saṃgha dei monaci. Da oggi in poi, possa Maestro Gotama ricordarmi come un discepolo laico che ha preso rifugio per la vita.”

SN 46:13, La similitudine del sole

“Monaci, questo è l’antesignano ed il precursore del sorgere del sole, ossia l’alba. Allo stesso modo, monaci, questo è l’antesignano ed il precursore per il sorgere dei sette fattori d’illuminazione, ossia, l’appropriata attenzione. Quando un monaco è esperto nell’appropriata attenzione ci si può aspettare che sviluppi e coltivi i sette fattori d’illuminazione.

“E come un monaco che è esperto nell’appropriata attenzione sviluppa e coltiva i sette fattori d’illuminazione? Qui, monaci, un monaco coltiva il fattore d’illuminazione della consapevolezza che è basato sulla solitudine, sull’estinzione delle passioni e sulla cessazione e che matura nella rinuncia.”

SN 46:16, Ammalato

Una volta il Beato dimorava a Rājagaha nel Boschetto dei Bambù, il Santuario dello Scoiattolo. In quella circostanza, il Beato era infermo, afflitto, gravemente ammalato. Allora il Venerabile Mahācunda si avvicinò al Beato, gli rese omaggio, e sedette da un lato. Il Beato disse allora al Venerabile Mahācunda:

“Recita i fattori d’illuminazione, Cunda”

“Questi sette fattori d’illuminazione, venerabile signore, sono stati appropriatamente esposti dal Beato; quando sviluppati e coltivati conducono alla conoscenza diretta, all’illuminazione, al Nibbāna. Quali sette? Il fattore d’illuminazione della consapevolezza è stato appropriatamente esposto dal Beato; quando sviluppato e coltivato conduce alla conoscenza diretta, all’illuminazione, al Nibbāna. Il fattore d’illuminazione dell’investigazione dei fenomeni è stato appropriatamente esposto dal Beato; quando sviluppato e coltivato conduce alla conoscenza diretta, all’illuminazione, al Nibbāna. Il fattore d’illuminazione dell’energia è stato appropriatamente esposto dal Beato; quando sviluppato e coltivato conduce alla conoscenza diretta, all’illuminazione, al Nibbāna. Il fattore d’illuminazione del rapimento è stato appropriatamente esposto dal Beato; quando sviluppato e coltivato conduce alla conoscenza diretta, all’illuminazione, al Nibbāna. Il fattore d’illuminazione della tranquillità è stato appropriatamente esposto dal Beato; quando sviluppato e coltivato conduce alla conoscenza diretta, all’illuminazione, al Nibbāna. Il fattore d’illuminazione della concentrazione è stato appropriatamente esposto dal Beato; quando sviluppato e coltivato conduce alla conoscenza diretta, all’illuminazione, al Nibbāna. Il fattore d’illuminazione della equanimità è stato appropriatamente esposto dal Beato; quando sviluppato e coltivato conduce alla conoscenza diretta, all’illuminazione, al Nibbāna.”

“Sicuramente, Cunda, questi sono fattori d’illuminazione! Sicuramente, Cunda, questi sono fattori d’illuminazione!”

Questo è ciò che disse il Venerabile Mahācunda. Il Maestro approvò. Ed il Beato si riprese da quella malattia. In questo modo il Beato fu curato da questa malattia.

SN 46: 31, 32, Salubre (1), (2)

31: “Monaci, qualunque stato che sia salubre, che partecipi di ciò che è salubre, che pertiene a ciò che è salubre, è radicato nella **diligenza**, converge nella diligenza, e la diligenza è dichiarata la cosa principale tra di essi. Quando un monaco è diligente, ci si può aspettare che sviluppi e coltivi i sette fattori d’illuminazione ...”

32: “Monaci, qualunque stato che sia salubre, che partecipi di ciò che è salubre, che pertiene a ciò che è salubre, è radicato nell’**appropriata attenzione**, converge nell’appropriata attenzione, e l’appropriata attenzione è dichiarata la cosa principale tra di essi. Quando un monaco è esperto nell’appropriata attenzione, ci si può aspettare che sviluppi e coltivi i sette

fattori d'illuminazione ...”

SN 46:34, Non corruzioni⁵²

“Monaci, questi sette fattori d'illuminazione sono non ostruzioni, non ostacoli, non impedimenti, non corruzioni della mente; quando sviluppati e coltivati conducono alla realizzazione del frutto della vera conoscenza e liberazione. Quali sette?”

SN 46:51, Nutrimento

A Savatthi. “Monaci, vi insegnerò il nutrimento e la denutrizione in riferimento ai cinque ostacoli ed ai sette fattori d'illuminazione. Ascoltate. ...

(Il nutrimento degli ostacoli)

“E quale, monaci, è il nutrimento per il sorgere del desiderio sensuale non ancora sorto e per la crescita e l'espansione del desiderio sensuale già sorto? C'è, monaci, il segno del bello: prestare frequentemente inadeguata attenzione ad esso è il nutrimento per il sorgere del desiderio sensuale non ancora sorto e per la crescita e l'espansione del desiderio sensuale già sorto.

“E quale, monaci, è il nutrimento per il sorgere della malevolenza non ancora sorta e per la crescita e l'espansione della malevolenza già sorta? C'è, monaci, il segno del repellente: prestare frequentemente inadeguata attenzione ad esso è il nutrimento per il sorgere della malevolenza non ancora sorta e per la crescita e l'espansione della malevolenza già sorta.

“E quale, monaci, è il nutrimento per il sorgere dell'indolenza e del torpore non ancora sorti e per la crescita e l'espansione dell'indolenza e del torpore già sorti? Ci sono, monaci, lo scontento, la letargia, il pigro stiracchiarsi, il torpore dopo i pasti, indolenza della mente: prestare frequentemente inadeguata attenzione ad essi è il nutrimento per il sorgere dell'indolenza e del torpore non ancora sorti e per la crescita e l'espansione dell'indolenza e del torpore già sorti.

“E quale, monaci, è il nutrimento per il sorgere dell'irrequietezza e del rimorso non ancora sorti e per la crescita e l'espansione dell'irrequietezza e del rimorso già sorti? C'è, monaci, l'incostanza della mente: prestare frequentemente inadeguata attenzione ad essa è il nutrimento per il sorgere dell'irrequietezza e del rimorso non ancora sorti e per la crescita e l'espansione dell'irrequietezza e del rimorso già sorti.

“E quale, monaci, è il nutrimento per il sorgere del dubbio non ancora sorto e per la crescita e l'espansione del dubbio già sorto? Ci sono cose, monaci, che sono la base per il dubbio: prestare frequentemente inadeguata attenzione ad esse è il nutrimento per il sorgere del dubbio non ancora sorto e per la crescita e l'espansione del dubbio già sorto.

(Il nutrimento dei fattori d'illuminazione)

“E quale, monaci, è il nutrimento per il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione della consapevolezza e per il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione della consapevolezza? Ci sono, monaci, cose che sono la base per il fattore

⁵² Cfr. SN 46: 33, Corruzioni, che si riferisce ai cinque ostacoli.

d'illuminazione della consapevolezza: prestare frequentemente adeguata attenzione ad esse è il nutrimento per il non sorto fattore d'illuminazione della consapevolezza e per il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione della consapevolezza.

“E quale, monaci, è il nutrimento per il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione dell'investigazione dei fenomeni e per il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione dell'investigazione dei fenomeni? Ci sono, monaci, stati salubri e stati insalubri, stati biasimevoli e stati irreprensibili, stati inferiori e stati superiori, stati oscuri e chiari assieme alle loro controparti⁵³: prestare frequentemente adeguata attenzione ad essi è il nutrimento per il non sorto fattore d'illuminazione dell'investigazione dei fenomeni e per il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione dell'investigazione dei fenomeni.

“E quale, monaci, è il nutrimento per il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione dell'energia e per il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione dell'energia? Ci sono, monaci, l'elemento dello stimolo, l'elemento dell'impegno, l'elemento dello sforzo: prestare frequentemente adeguata attenzione ad essi è il nutrimento per il non sorto fattore d'illuminazione dell'energia e per il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione dell'energia⁵⁴.

“E quale, monaci, è il nutrimento per il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione del rapimento e per il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione del rapimento? Ci sono, monaci, cose che sono la base per il fattore d'illuminazione del rapimento: prestare frequentemente adeguata attenzione ad esse è il nutrimento per il non sorto fattore d'illuminazione del rapimento e per il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione del rapimento.

“E quale, monaci, è il nutrimento per il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione della tranquillità e per il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione della tranquillità? Ci sono, monaci, la tranquillità del corpo e la tranquillità della mente: prestare frequentemente adeguata attenzione ad esse è il nutrimento per il non sorto fattore d'illuminazione della tranquillità e per il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione della tranquillità.

“E quale, monaci, è il nutrimento per il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione della concentrazione e per il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione della concentrazione? Ci sono, monaci, il segno della serenità, il segno della non dispersione: prestare frequentemente adeguata attenzione ad esse è il nutrimento per il non sorto fattore d'illuminazione della concentrazione e per il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto

⁵³ Bhikkhu Bodhi, Nota 59: “Gli stati oscuri hanno una controparte perché maturano in risultati oscuri; il significato è “avere risultati simili”. Oppure, “con la loro controparte” può significare “con il loro opposto”: gli stati oscuri hanno quelli chiari come controparte, e quelli chiari gli oscuri. Oppure “con la loro controparte” significa “con l'esclusione di”: gli stati insalubri escludono quelli salubri e maturano nei loro risultati e viceversa.

⁵⁴ *Spk.* Altre undici condizioni sono: (i) riflettere sul fatto che i piani inferiori (di rinascita) sono paurosi; (ii) considerare i benefici del suscitare energia; (iii) riflettere sul fatto che si sta seguendo il cammino intrapreso da tutti i Budda; (iv) riflettere sulla necessità di ripagare il dono ricevuto con la questua; (v-viii) riflettere sulla grandezza dell'eredità, del Maestro, del lignaggio, e dei propri compagni monaci; (ix-xi) evitare persone pigre, associarsi con persone piene di energia, retta determinazione.

fattore d'illuminazione della concentrazione.

“E quale, monaci, è il nutrimento per il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione dell'equanimità e per il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione dell'equanimità? Ci sono, monaci, cose che sono la base per il fattore d'illuminazione dell'equanimità: prestare frequentemente adeguata attenzione ad esse è il nutrimento per il non sorto fattore d'illuminazione dell'equanimità e per il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione dell'equanimità.

(La denutrizione degli ostacoli)

“E quale, monaci, è la denutrizione che previene il sorgere del desiderio sensuale non ancora sorto e l'aumento e l'espansione del desiderio sensuale già sorto? C'è, monaci, il segno del repellente: prestare frequentemente appropriata attenzione ad esso è la denutrizione che previene il sorgere del desiderio sensuale non ancora sorto e l'aumento e l'espansione del desiderio sensuale già sorto.

“E quale, monaci, è la denutrizione che previene il sorgere della malevolenza non ancora sorta e l'aumento e l'espansione della malevolenza già sorta? C'è, monaci, la liberazione della mente per mezzo della benevolenza: prestare frequentemente appropriata attenzione ad essa è la denutrizione che previene il sorgere della malevolenza non ancora sorta e l'aumento e l'espansione della malevolenza già sorta.

“E quale, monaci, è la denutrizione che previene il sorgere dell'indolenza e del torpore non ancora sorti e l'aumento e l'espansione dell'indolenza e del torpore già sorti? C'è, monaci, l'elemento dello stimolo, l'elemento dell'impegno e l'elemento dello sforzo: prestare frequentemente appropriata attenzione ad essi è la denutrizione che previene il sorgere dell'indolenza e del torpore non ancora sorti e l'aumento e l'espansione dell'indolenza e del torpore già sorti.

“E quale, monaci, è la denutrizione che previene il sorgere dell'irrequietezza e del rimorso non ancora sorti e l'aumento e l'espansione dell'irrequietezza e del rimorso già sorti? C'è, monaci, pace della mente: prestare frequentemente appropriata attenzione ad essa è la denutrizione che previene il sorgere dell'irrequietezza e del rimorso non ancora sorti e l'aumento e l'espansione dell'irrequietezza e del rimorso già sorti.

“E quale, monaci, è la denutrizione che previene il sorgere del dubbio non ancora sorto e l'aumento e l'espansione del dubbio già sorto? Ci sono, monaci, stati salubri ed insalubri, stati biasimevoli ed irreprensibili, stati inferiori e superiori, stati oscuri e chiari con la loro controparte: prestare frequentemente appropriata attenzione ad essi è la denutrizione che previene il sorgere del dubbio non ancora sorto e l'aumento e l'espansione del dubbio già sorto.

(La denutrizione dei sette fattori d'illuminazione)

“E quale, monaci, è la denutrizione che impedisce il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione della consapevolezza ed il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione della consapevolezza? Ci sono, monaci, cose che sono la base per il fattore d'illuminazione della consapevolezza: non prestare frequentemente adeguata attenzione ad esse è la denutrizione che impedisce il sorgere del non sorto fattore

d'illuminazione della consapevolezza ed il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione della consapevolezza.

“E quale, monaci, è la denutrizione che previene il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione dell'investigazione dei fenomeni ed il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione dell'investigazione dei fenomeni? Ci sono, monaci, stati salubri e stati insalubri, stati biasimevoli e stati irreprensibili, stati inferiori e stati superiori, stati oscuri e chiari assieme alle loro controparti: non prestare frequentemente adeguata attenzione ad essi è la denutrizione che impedisce il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione dell'investigazione dei fenomeni ed il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione dell'investigazione dei fenomeni.

“E quale, monaci, è la denutrizione che impedisce il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione dell'energia ed il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione dell'energia? Ci sono, monaci, l'elemento dello stimolo, l'elemento dell'impegno, l'elemento dello sforzo: non prestare frequentemente adeguata attenzione ad essi è la denutrizione che previene il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione dell'energia ed il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione dell'energia.

“E quale, monaci, è la denutrizione che impedisce il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione del rapimento ed il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione del rapimento? Ci sono, monaci, cose che sono la base per il fattore d'illuminazione del rapimento: non prestare frequentemente adeguata attenzione ad esse è la denutrizione che impedisce il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione del rapimento ed il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione del rapimento.

“E quale, monaci, è la denutrizione che impedisce il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione della tranquillità ed il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione della tranquillità? Ci sono, monaci, la tranquillità de corpo e la tranquillità della mente: non prestare frequentemente adeguata attenzione ad esse è la denutrizione che impedisce il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione della tranquillità ed il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione della tranquillità.

“E quale, monaci, è la denutrizione che impedisce il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione della concentrazione ed il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione della concentrazione? Ci sono, monaci, il segno della serenità, il segno della non dispersione: non prestare frequentemente adeguata attenzione ad essi è la denutrizione che impedisce il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione della concentrazione ed il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione della concentrazione.

“E quale, monaci, è la denutrizione che impedisce il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione dell'equanimità ed il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione dell'equanimità? Ci sono, monaci, cose che sono la base per il fattore d'illuminazione dell'equanimità: non prestare frequentemente adeguata attenzione ad esse è la denutrizione che impedisce il sorgere del non sorto fattore d'illuminazione dell'equanimità ed il perfezionamento tramite sviluppo del già sorto fattore d'illuminazione dell'equanimità.”

SN 46:53, Fuoco

.....

“Quando, monaci, la mente diviene stagnante, non è il momento di sviluppare il fattore d’illuminazione della tranquillità, il fattore d’illuminazione della concentrazione ed il fattore d’illuminazione della equanimità. Per qual motivo? Perché la mente è stagnante, monaci, ed è difficile stimolarla con quei metodi.

“Supponete, monaci, che un uomo voglia attizzare un piccolo fuoco. Se gli butta sopra erba umida, sterco di vacca umido o legno umido, lo spruzza con acqua, e butta terra su di esso, riuscirà forse ad attizzare quel piccolo fuoco?”

“No, venerabile signore.”

“Allo stesso modo, monaci, quando la mente diviene stagnante, non è il momento di sviluppare il fattore d’illuminazione della tranquillità, il fattore d’illuminazione della concentrazione ed il fattore d’illuminazione della equanimità. Per qual motivo? Perché la mente è stagnante, monaci, ed è difficile stimolarla con quei metodi.

“Quando, monaci, la mente diviene stagnante, è il momento di sviluppare il fattore d’illuminazione dell’investigazione dei fenomeni, il fattore d’illuminazione dell’energia ed il fattore d’illuminazione del rapimento. Per qual motivo? Perché la mente è stagnante, monaci, ed è facile stimolarla con questi metodi.

“Supponete, monaci, che un uomo voglia attizzare un piccolo fuoco. Se getta erba secca, sterco di vacca secca, legno secco su di esso, ci soffia sopra e non butta terra su di esso, riuscirà ad attizzare il piccolo fuoco?”

“Sì, venerabile signore.”

“Allo stesso modo, monaci, quando la mente diviene stagnante, è il momento di sviluppare il fattore d’illuminazione dell’investigazione dei fenomeni, il fattore d’illuminazione dell’energia ed il fattore d’illuminazione del rapimento. Per qual motivo? Perché la mente è stagnante, monaci, ed è facile stimolarla con questi metodi.

“Quando, monaci, la mente diviene eccitata, non è il momento di sviluppare il fattore d’illuminazione dell’investigazione dei fenomeni, il fattore d’illuminazione dell’energia ed il fattore d’illuminazione del rapimento. Per qual motivo? Perché la mente è eccitata, monaci, ed è difficile calmarla con questi metodi.

“Supponete, monaci, che un uomo voglia estinguere un grande falò. Se gli butta sopra erba secca, sterco di vacca secco e legno secco, ci soffia sopra e non butta terra su di esso, sarà forse in grado di estinguere quel grande falò?”

“No, venerabile signore.”

“Allo stesso modo, monaci, quando la mente diviene eccitata, non è il momento di sviluppare il fattore d’illuminazione dell’investigazione dei fenomeni, il fattore d’illuminazione dell’energia ed il fattore d’illuminazione del rapimento. Per qual motivo? Perché la mente è eccitata, monaci, ed è difficile calmarla con questi metodi.

“Quando, monaci, la mente è eccitata, è il momento di sviluppare il fattore d’illuminazione della tranquillità, il fattore d’illuminazione della concentrazione ed il fattore dell’equanimità. Per qual motivo? Perché la mente è eccitata, monaci, ed è facile calmarla con questi metodi.

“Supponete, monaci, che un uomo voglia estinguere un grande falò. Se gli butta sopra erba umida, sterco di vacca umido, legno umido, ci sparge sopra acqua, e butta terra su di esso, sarà in grado di estinguere quel grande falò?”

“Sì, venerabile signore.”

“Allo stesso modo, monaci, quando la mente è eccitata, è il momento di sviluppare il fattore d’illuminazione della tranquillità, il fattore d’illuminazione della concentrazione ed il fattore dell’equanimità. Per qual motivo? Perché la mente è eccitata, monaci, ed è facile calmarla con questi metodi.

“Ma la consapevolezza, monaci, è sempre utile, così affermo.”

SN 46:54, Accompagnato da Benevolenza

....

“E come, monaci, viene sviluppata la liberazione della mente tramite la benevolenza? Qual è la sua destinazione, il suo culmine, il suo frutto, la sua meta finale? Qui, monaci, un monaco sviluppa il fattore d’illuminazione della consapevolezza accompagnato da benevolenza ... il fattore d’illuminazione dell’equanimità accompagnato da benevolenza, basato sulla solitudine, sull’estinzione delle passioni e sulla cessazione, che matura nella rinuncia. Se desidera: ‘Possa io dimorare percependo il repellente nel non repellente’, dimora percependo il repellente in esso. Se desidera: ‘Possa io percepire il non repellente nel repellente’, dimora percependo il non repellente in esso. Se desidera: ‘Possa io percepire il repellente sia nel non repellente che nel repellente’, dimora percependo il repellente in essi. Se desidera: ‘Possa io percepire il non repellente sia nel repellente che nel non repellente’, dimora percependo il non repellente in essi. Se desidera: ‘Evitando sia il non repellente che il repellente, possa io dimorare equanime, consapevole e pienamente cosciente’, dimora riguardo a ciò equanime, consapevole e pienamente cosciente⁵⁵. Oppure entra e dimora nella liberazione del bello. Monaci, io affermo che la liberazione della mente tramite la benevolenza ha il bello come suo culmine per un monaco che non è ancora giunto ad una liberazione suprema.

“E come, monaci, viene sviluppata la liberazione della mente tramite la compassione? Qual è la sua destinazione, il suo culmine, il suo frutto, la sua meta finale? Qui, monaci, un monaco sviluppa il fattore d’illuminazione della consapevolezza accompagnato da compassione ... il fattore d’illuminazione dell’equanimità accompagnato da compassione, basato sulla solitudine, sull’estinzione delle passioni e sulla cessazione, che matura nella rinuncia. Se desidera: ‘Possa io dimorare percependo il repellente nel non repellente’, dimora percependo

⁵⁵ Bhikkhu Bodhi, nota 110: “... ciò che segue è un riassunto da *Spk*: (i) per percepire il repellente nel non repellente uno pervade un oggetto non repellente (di solito una persona attraente) con l’idea della repulsività oppure lo contempla in quanto impermanente; (ii) per percepire il non repellente nel repellente uno pervade un oggetto repellente (di solito una persona ostile) con la benevolenza oppure lo contempla nei termini degli elementi; (iii) e (iv) semplicemente estendono queste due modalità percettive ad entrambi gli oggetti congiuntamente; (v) si spiega da sé.”

il repellente in esso. ... Se desidera: ‘Evitando sia il non repellente che il repellente, possa io dimorare equanime, consapevole e pienamente cosciente’, dimora riguardo a ciò equanime, consapevole e pienamente cosciente. Oppure, con il completo trascendimento di ogni percezione delle forme, con lo svanire di ogni percezione di contatto sensoriale, con la non attenzione alla percezione della diversità, consapevole che ‘lo spazio è infinito’, entra e dimora nella base dello spazio infinito. Monaci, io affermo che la liberazione della mente tramite la compassione ha la base dello spazio infinito come suo culmine per un monaco che non è ancora giunto a una liberazione suprema.

“E come, monaci, viene sviluppata la liberazione della mente tramite la gioia altruistica? Qual è la sua destinazione, il suo culmine, il suo frutto, la sua meta finale? Qui, monaci, un monaco sviluppa il fattore d’illuminazione della consapevolezza accompagnato da gioia altruistica ... il fattore d’illuminazione dell’equanimità accompagnato da gioia altruistica, basato sulla solitudine, sull’estinzione delle passioni e sulla cessazione, che matura nella rinuncia. Se desidera: ‘Possa io dimorare percependo il repellente nel non repellente’, dimora percependo il repellente in esso. ... Se desidera: ‘Evitando sia il non repellente che il repellente, possa io dimorare equanime, consapevole e pienamente cosciente’, dimora riguardo a ciò equanime, consapevole e pienamente cosciente. Oppure, trascendendo completamente la base dello spazio infinito, consapevole che ‘la coscienza è infinita’, entra e dimora nella base della coscienza infinita. Monaci, io affermo che la liberazione della mente tramite gioia altruistica ha la base della coscienza infinita come suo culmine per un monaco che non è ancora giunto ad una liberazione suprema.

“E come, monaci, viene sviluppata la liberazione della mente tramite l’equanimità? Qual è la sua destinazione, il suo culmine, il suo frutto, la sua meta finale? Qui, monaci, un monaco sviluppa il fattore d’illuminazione della consapevolezza accompagnato da equanimità ... il fattore d’illuminazione dell’equanimità accompagnato da equanimità, basato sulla solitudine, sull’estinzione delle passioni e sulla cessazione, che matura nella rinuncia. Se desidera: ‘Possa io dimorare percependo il repellente nel non repellente’, dimora percependo il repellente in esso. ... Se desidera: ‘Evitando sia ciò che non repellente che ciò che è repellente, possa io riguardo a ciò dimorare equanime, consapevole e pienamente cosciente’, dimora riguardo a ciò equanime, consapevole e pienamente cosciente. Oppure, trascendendo completamente la base della coscienza infinita, consapevole che ‘non c’è nulla’, entra e dimora nella base della nullità. Monaci, io affermo che la liberazione della mente tramite l’equanimità ha la base della nullità come suo culmine per un monaco che non è ancora giunto ad una suprema liberazione.”

Il Nobile Ottuplice Sentiero

SN 45:1, Ignoranza

Così ho udito. Un tempo il Beato dimorava a Sāvathī nel Bosco di Jeta, il Parco di Anāthapiṇḍika. Colà il Beato si rivolse ai monaci così:

“Monaci!”

“Venerabile signore!” risposero quelli. Il Beato disse:

“Monaci, l’ignoranza è il precursore dell’entrata in stati insalubri, seguita da mancanza di pudore e audacia nel fare il male. Per una persona stolta immersa nell’ignoranza, sorge l’erronea opinione. Per uno con erronea opinione, sorge l’erronea intenzione. Per uno con erronea intenzione sorge l’erroneo linguaggio. Per uno con erroneo linguaggio sorge l’erronea azione. Per uno con erronea azione sorge l’erronea occupazione. Per uno con erronea occupazione sorge l’erroneo sforzo. Per uno con erroneo sforzo sorge l’erronea consapevolezza. Per uno con erronea consapevolezza sorge l’erronea concentrazione.

“Monaci, la retta conoscenza è il precursore per l’entrata negli stati salubri, seguita da pudore e timore nel fare il male. Per una persona saggia che è giunta alla vera conoscenza sorge la retta opinione. Per uno con retta opinione sorge la retta intenzione. Per uno con retta intenzione sorge il retto linguaggio. Per uno con retto linguaggio sorge la retta azione. Per uno con retta azione sorge la retta occupazione. Per uno con retta occupazione sorge il retto sforzo. Per uno con retto sforzo sorge la retta consapevolezza. Per uno con retta consapevolezza sorge la retta concentrazione.”

SN 45:2, Metà della vita santa

Così ho udito. Un tempo il Beato dimorava presso i Sakya dove vi era una città dei Sakya chiamata Nāgaraka. Allora il Venerabile Ānanda si avvicinò al Beato. Avendolo avvicinato, rese omaggio al Beato, sedette da un lato, e gli disse:

“Venerabile signore, questa è la metà della vita santa, ossia, buona amicizia, buona compagnia, buon cameratismo.”

“Non così, Ānanda! Non così, Ānanda! Questa è la totalità della santa vita, Ānanda, ossia buona amicizia, buona compagnia, buon cameratismo. Quando un monaco ha un buon amico, un buon compagno, un buon camerata, ci si può attendere che sviluppi e coltivi il Nobile Ottuplice Sentiero.

“E come, Ānanda, un monaco che ha un buon amico, un buon compagno, un buon camerata sviluppa e coltiva il Nobile Ottuplice Sentiero? Qui, Ānanda, un monaco sviluppa la retta opinione, che è basata sulla solitudine, sull’estinzione delle passioni e sulla cessazione e matura nella rinuncia. Sviluppa retta intenzione ... retto linguaggio... retta azione ... retta occupazione ... retto sforzo ... retta consapevolezza ... retta concentrazione, che è basata sulla solitudine, sull’estinzione delle passioni e sulla cessazione e matura nella rinuncia. È in questo modo, Ānanda, che un monaco che ha un buon amico, un buon compagno, un buon camerata sviluppa e coltiva il Nobile Ottuplice Sentiero.

“Anche nel modo seguente, Ānanda, si può intendere come l’intera vita santa sia una buona amicizia, una buona compagnia, un buon cameratismo: facendo affidamento su di me come un buon amico, Ānanda, gli esseri soggetti a nascita sono liberi dalla nascita; gli esseri soggetti all’invecchiamento sono liberi dall’invecchiamento; gli esseri soggetti alla morte sono liberi dalla morte; gli esseri soggetti a dolore, lamento, pena, afflizione e disperazione sono liberi dal dolore, dal lamento, dalla pena, dall’afflizione e dalla disperazione. In questo modo, Ānanda, si può intendere come l’intera vita santa sia una buona amicizia, una buona compagnia, un buon cameratismo.”

SN 45:8, Analisi

A Sāvathī. “Monaci, vi insegnerò il Nobile Ottuplice Cammino e lo analizzerò per voi. Ascoltate e prestate stretta attenzione, io parlerò.”

“Sì, venerabile signore”, quei monaci risposero. Il Beato disse questo:

“E cosa, monaci, è il Nobile Ottuplice Sentiero? Retta opinione, retta intenzione, retto linguaggio, retta azione, retta occupazione, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione.

“E cosa, monaci, è la retta opinione? Conoscenza della sofferenza, conoscenza dell’origine della sofferenza, conoscenza della cessazione della sofferenza, conoscenza del sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza: questa è chiamata retta opinione.

“E cosa, monaci, è la retta intenzione? L’intenzione alla rinuncia, l’intenzione alla benevolenza, l’intenzione alla compassione⁵⁶: questa è chiamata retta intenzione.

“E cosa, monaci, è il retto linguaggio? Astenersi dalla menzogna, astenersi da un linguaggio che crea divisioni, astenersi dal linguaggio offensivo, astenersi dalle chiacchiere inutili: questo è chiamato il retto linguaggio.

“E cosa, monaci, è la retta azione? Astenersi dal distruggere la vita, astenersi dal prendere ciò che non è dato, astenersi da una cattiva condotta sessuale: questa è chiamata retta azione.

“E cosa, monaci, è la retta occupazione? Qui un nobile discepolo, avendo abbandonato un modo di vivere sbagliato, si guadagna da vivere per mezzo di una corretta occupazione: questa è chiamata retta occupazione.

“E cosa, monaci, è il retto sforzo. Qui, monaci, un monaco genera desiderio per il non sorgere di stati negativi e insalubri non ancora sorti; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si sforza. Genera desiderio per l’abbandono di stati negativi e insalubri già sorti; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si sforza. Genera desiderio per il sorgere di stati salubri non ancora sorti; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si sforza. Genera desiderio per il mantenimento di stati salubri già sorti, per evitare il loro decadimento, per la loro crescita, espansione e perfezionamento tramite sviluppo; fa uno sforzo, suscita energia, applica la mente e si sforza: questo è detto retto sforzo.

“E cosa, monaci, è la retta consapevolezza? Qui, un monaco, dimora contemplando il corpo nel corpo, diligente, pienamente cosciente, consapevole, avendo abbandonato desiderio e scontento per il mondo. Dimora contemplando le sensazioni nelle sensazioni, diligente, pienamente cosciente, consapevole, avendo abbandonato desiderio e scontento per il mondo. Dimora contemplando la mente nella mente, diligente, pienamente cosciente, consapevole, avendo abbandonato desiderio e scontento per il mondo. Dimora contemplando i fenomeni nei fenomeni, diligente, pienamente cosciente, consapevole, avendo abbandonato desiderio e scontento per il mondo: questa è detta retta consapevolezza.

“E cosa, monaci, è la retta concentrazione? Qui, monaci, un monaco, completamente isolato

⁵⁶ Letteralmente, intenzione alla non malevolenza, intenzione alla non crudeltà.

dai piaceri dei sensi, isolato da stati insalubri, entra e dimora nel primo *jhāna*, che è accompagnato da applicazione iniziale e applicazione sostenuta, con rapimento e gioia nati dalla solitudine. Con il placarsi di applicazione iniziale ed applicazione sostenuta, uno entra e dimora nel secondo *jhāna*, che ha interna fiducia ed unicità della mente prive di applicazione iniziale ed applicazione sostenuta, con rapimento e beatitudine nati dalla concentrazione. Con il dissolversi anche del rapimento, dimora nell'equanimità e, consapevole e pienamente cosciente, ancora provando beatitudine con il corpo, entra e dimora nel terzo *jhāna*, riguardo al quale i nobili annunciano: 'Colui che è equanime e consapevole ha una piacevole dimora'. Con l'abbandono di piacere e dolore e con la precedente scomparsa di gioia ed afflizione, entra e dimora nel quarto *jhāna* che non ha né dolore né piacere ed ha purezza della consapevolezza dovuta all'equanimità: questa è chiamata retta concentrazione."

MN 41, Sāleyyaka sutta, I Bramini di Sālā

...

"Capifamiglia, ci sono tre tipi di condotta fisica che non si accordano con il Dhamma, condotta riprovevole. Ci sono quattro tipi di condotta verbale che non si accordano con il Dhamma, condotta riprovevole. Ci sono tre tipi di condotta mentale che non si accordano con il Dhamma, condotta riprovevole.

"E come, o capifamiglia, ci sono tre tipi di condotta fisica che non si accordano con il Dhamma, condotta riprovevole? Qui qualcuno uccide esseri senzienti; è feroce, sanguinario, dedito all'uso di armi e alla violenze, privo di pietà per gli esseri senzienti. Prende ciò che non è dato; si appropria col furto della ricchezza e delle proprietà altrui in villaggi o foreste. Si comporta erroneamente in relazione ai piaceri dei sensi; ha rapporti sessuali con donne che sono protette dalla madre, dal padre, dalla madre e dal padre, dal fratello, dalla sorella, o da parenti, che hanno un marito, che sono protette dalla legge, ed anche con coloro che sono fidanzate e promesse in matrimonio. Questo spiega come ci siano tre tipi di condotta fisica che non si accordano con il Dhamma, condotta riprovevole.

"E come, o capifamiglia, ci sono quattro tipi di condotta verbale che non si accordano con il Dhamma, condotta riprovevole? Qui qualcuno dice il falso; quando chiamato a presentarsi in tribunale, o ad un incontro, o alla presenza dei propri familiari, o della propria corporazione, o alla presenza della famiglia reale, e sottoposto ad interrogatorio come testimone così: 'Buon uomo, dicci quello che sai'; non sapendo risponde 'So'; sapendo risponde 'Non so'; non avendo visto risponde 'Ho visto'; avendo visto risponde 'Non ho visto'; dice il falso in piena consapevolezza per scopi personali, o per gli scopi di qualcun altro, o per qualche insignificante fine mondano. Parla con malizia; riferisce altrove ciò che ha udito qui con lo scopo di dividere (quelle persone) da queste, o riferisce a queste persone ciò che ha udito altrove con lo scopo di dividere (queste persone) da quelle; è quindi uno che divide coloro che sono uniti, un creatore di divisioni, che gode della discordia, che gioisce della discordia, che si diletta della discordia, uno che pronuncia parole che creano discordia. Parla aspramente; pronuncia parole che sono grezze, dure, che feriscono gli altri, che sono offensive, che rasantano l'ira, che non conducono alla concentrazione. È un chiacchierone; parla al momento sbagliato, parla di ciò che non è fattuale, parla di ciò che è inutile, parla in opposizione al Dhamma ed alla disciplina; al momento sbagliato pronuncia parole che sono

inutili, irragionevoli, immoderate, non vantaggiose. Questo spiega come ci sono quattro tipi di condotta verbale che non si accordano con il Dhamma, condotta riprovevole.

“E come, o capifamiglia, ci sono tre tipi di condotta mentale che non si accordano con il Dhamma, condotta riprovevole? Qui qualcuno è bramoso; brama la ricchezza e le proprietà altrui così: ‘Oh, potesse ciò che appartiene ad altri essere mio!’ Oppure ha una mente malvagia ed intenzioni di odio così: ‘Possano questi essere venire uccisi e massacrati, possano essi venire eliminati, perire, od essere annichilati!’ Oppure ha punti di vista erronei, una visione distorta, così: ‘Non c’è nulla di dato, nulla di offerto, nulla di sacrificato; né frutto o risultato di azioni buone o cattive; non questo mondo, né l’altro mondo; né padre, né madre; non esseri che nascono spontaneamente; né reclusi e bramini buoni e virtuosi nel mondo che hanno da sé realizzato tramite conoscenza diretta questo mondo e l’altro mondo e li espongono’. Questo spiega come ci sono tre tipi di condotta mentale che non si accordano con il Dhamma, condotta riprovevole. Quindi, o capifamiglia, è a causa di questa condotta non in accordo con il Dhamma, a causa di questa condotta riprovevole che alcuni esseri, alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, riappaiono in stati di privazione, in infelici destinazioni, nella perdizione, financo all’inferno.

“Capifamiglia, ci sono tre tipi di condotta fisica che si accordano con il Dhamma, condotta corretta. Ci sono quattro tipi di condotta verbale che si accordano con il Dhamma, condotta corretta. Ci sono tre tipi di condotta mentale che si accordano con il Dhamma, condotta corretta.

“E come, o capifamiglia, ci sono tre tipi di condotta fisica che si accordano con il Dhamma, condotta corretta? Qui qualcuno, abbandonando l’uccisione di esseri senzienti, si astiene dall’uccidere esseri senzienti; con verga ed armi messi da parte, gentile e cortese, egli dimora compassionevole verso tutti gli esseri senzienti. Abbandonando il prendere ciò che non è dato, si astiene dal prendere ciò che non è dato; non si appropria col furto della ricchezza e delle proprietà altrui nei villaggi o nelle foreste. Abbandonando la condotta errata nei piaceri dei sensi, si astiene dalla condotta errata nei piaceri dei sensi; non ha rapporti sessuali con donne che sono protette dalla madre, dal padre, dalla madre e dal padre, dal fratello, dalla sorella, o da parenti, che hanno un marito, che sono protette dalla legge, e neanche con coloro che sono fidanzate e promesse in matrimonio. Questo spiega come ci sono tre tipi di condotta fisica che si accordano con il Dhamma, condotta corretta.

“E come, o capifamiglia, ci sono quattro tipi di condotta verbale che si accordano con il Dhamma, condotta corretta? Qui qualcuno, abbandonando la menzogna, si astiene dalla menzogna; quando chiamato a presentarsi in tribunale, o ad un incontro, o alla presenza dei propri familiari, o della propria corporazione, o alla presenza della famiglia reale, e sottoposto ad interrogatorio come testimone così: ‘Buon uomo, dicci quello che sai’; non sapendo risponde ‘Non so’; sapendo risponde ‘Sì’; non avendo visto risponde ‘Non ho visto’; avendo visto risponde ‘Ho visto’; non dice il falso in piena consapevolezza per scopi personali, o per gli scopi di qualcun altro, o per qualche insignificante fine mondano. Abbandonando il discorso malizioso, si astiene dal discorso malizioso; non riferisce altrove ciò che ha udito qui con lo scopo di dividere (quelle persone) da queste, o non riferisce a queste persone ciò che ha udito altrove con lo scopo di dividere (queste persone) da quelle; è quindi uno che riunisce coloro che sono divisi, un promotore di amicizia, che gode della

concordia, che gioisce della concordia, che si diletta della concordia, uno che pronuncia parole che promuovono concordia. Abbandonando il linguaggio offensivo, si astiene dal linguaggio offensivo; pronuncia parole che sono gentili, piacevoli all'orecchio, ed amabili, che vanno al cuore, che sono cortesi, desiderate da molti, e piacevoli a molti. Abbandonando le chiacchiere inutili, si astiene dalle chiacchiere inutili; parla al momento giusto, parla di ciò che è fattuale, parla di ciò che è buono, parla del Dhamma e della Disciplina; al momento giusto pronuncia parole che sono degne d'essere ricordate, ragionevoli, moderate, e vantaggiose. Questo spiega come ci sono quattro tipi di condotta verbale che si accordano con il Dhamma, condotta corretta.

“E come, o capifamiglia, ci sono tre tipi di condotta mentale che si accordano con il Dhamma, condotta corretta? Qui qualcuno non è bramoso; non brama la ricchezza e le proprietà altrui così: ‘Oh, potesse ciò che appartiene ad altri essere mio!’ La sua mente è priva di malvagità e nutre intenzioni libere da odio così: ‘Possano questi esseri essere liberi da inimicizia, afflizione ed ansietà! Possano vivere felicemente!’ Possiede retta opinione, una visione non distorta, così: ‘C’è ciò che è dato e ciò che è offerto e ciò che è sacrificato; c’è il frutto ed il risultato delle azioni buone e cattive; c’è questo mondo e l’altro mondo; ci sono la madre e il padre; ci sono esseri che nascono spontaneamente; vi sono reclusi e bramini buoni e virtuosi nel mondo che hanno da sé realizzato tramite conoscenza diretta questo mondo e l’altro mondo e li espongono’. Questo spiega come ci sono tre tipi di condotta mentale che si accordano con il Dhamma, condotta corretta. Quindi, o capifamiglia, è a causa di questa condotta in accordo con il Dhamma, a causa di questa condotta corretta che alcuni esseri, alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, riappaiono in destinazioni felici, financo nei regni celesti.”

...

MN 44, Cūḷavedalla sutta

...

“Venerabile, Il Nobile Ottuplice Sentiero è condizionato o incondizionato?”

“Amico Visākha, il Nobile Ottuplice Sentiero è condizionato.”

“Venerabile, i tre aggregati sono inclusi nel Nobile Ottuplice Sentiero, o il Nobile Ottuplice Sentiero è incluso nei tre aggregati?”

“I tre aggregati non sono inclusi nel Nobile Ottuplice Sentiero, amico Visākha, ma il Nobile Ottuplice Sentiero è incluso nei tre aggregati. Retto linguaggio, retta azione e retta occupazione – questi stati sono inclusi nell’aggregato della virtù. Retto sforzo, retta consapevolezza e retta concentrazione – questi stati sono inclusi nell’aggregato della concentrazione. Retta opinione e retta intenzione – questi stati sono inclusi nell’aggregato della saggezza.”

MN 117, Mahācattārīsaka Sutta

Così ho udito. Un tempo il Beato dimorava a Sāvathī nel Boschetto di Jeta, il Parco di Anāthapiṇḍika. Colà si rivolse ai monaci così: “Monaci”. “Venerabile signore”, replicarono quelli. Il Beato disse questo:

“Monaci, vi insegnerò la nobile retta concentrazione con i suoi supporti ed i suoi requisiti. Ascoltate e prestate attenzione a ciò che dirò.” “Sì, venerabile signore”, replicarono i monaci. Il Beato disse questo:

“Cosa, monaci, è la nobile retta concentrazione con i suoi supporti ed i suoi requisiti, ossia retta opinione, retta intenzione, retto linguaggio, retta azione, retta occupazione, retto sforzo, retta consapevolezza? L’unificazione della mente accompagnata da questi sette fattori è detta nobile retta concentrazione con i suoi supporti ed i suoi requisiti.

“In ciò, monaci, la retta opinione è il precursore. E com’è che la retta opinione è il precursore? Uno comprende l’erronea opinione come erronea opinione e la retta opinione come retta opinione: questa è la sua retta opinione.

“E cosa, monaci è l’erronea opinione? Non c’è nulla di dato, nulla di offerto, nulla di sacrificato; né frutto o risultato di azioni buone o cattive; non questo mondo, né l’altro mondo; né padre, né madre; non esseri che nascono spontaneamente; né reclusi e bramini buoni e virtuosi nel mondo che hanno da sé realizzato tramite conoscenza diretta questo mondo e l’altro mondo e li espongono. Questa è l’erronea opinione.

“E cosa, monaci, è la retta opinione? Affermo che la retta opinione è di due tipi: c’è una retta opinione che è contaminata dagli influssi, che partecipa del merito e matura nelle acquisizioni⁵⁷; e c’è la retta opinione che è nobile, priva di influssi, sopra-mondana, un fattore del cammino.

“E cosa, monaci, è la retta opinione che è contaminata dagli influssi, che partecipa del merito e matura nelle acquisizioni? C’è ciò che è dato e ciò che è offerto e ciò che è sacrificato; c’è il frutto ed il risultato delle azioni buone e cattive; c’è questo mondo e l’altro mondo; ci sono la madre e il padre; ci sono esseri che nascono spontaneamente; vi sono reclusi e bramini buoni e virtuosi nel mondo che hanno da sé realizzato tramite conoscenza diretta questo mondo e l’altro mondo e li espongono. Questa è la retta opinione contaminata dagli influssi, che partecipa del merito e matura nelle acquisizioni.

“E cosa, monaci, è la retta opinione che è priva di influssi, sopra-mondana, un fattore del cammino? La saggezza, la facoltà della saggezza, il potere della saggezza, il fattore d’illuminazione dell’investigazione dei fenomeni, il fattore del cammino della retta opinione in colui la cui mente è nobile, la cui mente è priva di influssi, che possiede il nobile cammino e sta sviluppando il nobile cammino: questa è la retta opinione che è nobile, priva di influssi, sopra-mondana, un fattore del cammino.

“Uno fa uno sforzo per abbandonare l’erronea opinione e penetrare la retta opinione: questo è il retto sforzo. Consapevolmente uno abbandona l’erronea opinione, consapevolmente penetra nella retta opinione e vi dimora: questa è la retta consapevolezza. Così questi tre stati corrono e ruotano attorno alla retta opinione, ossia, retta opinione, retto sforzo e retta consapevolezza.

“Qui, monaci, la retta opinione è il precursore. E com’è che la retta opinione è il precursore?

⁵⁷ BB, nota 1102: Questa è la retta opinione mondana, un fattore meritorio che conduce ad una rinascita favorevole, ma non trascende in sé e per sé l’esistenza condizionata. L’espressione *upadhivepakka* è spiegata da MA a significare che i risultati che dà sono le acquisizioni (ossia i cinque aggregati).

Uno comprende l'erronea intenzione come erronea intenzione e la retta intenzione come retta intenzione: questa è la sua retta opinione.

“E cosa, monaci, è l'erronea intenzione? L'intenzione di desiderio sensuale, l'intenzione di malevolenza e l'intenzione di crudeltà: questa è l'erronea intenzione.

“E cosa, monaci, è la retta intenzione? Affermo che la retta intenzione è di due tipi: c'è una retta intenzione che è contaminata dagli influssi, che partecipa del merito e matura nelle acquisizioni; e c'è la retta intenzione che è nobile, priva di influssi, sopramondana, un fattore del cammino.

“E cosa, monaci, è la retta intenzione che è contaminata dagli influssi, partecipa del merito e matura nelle acquisizioni? L'intenzione di rinuncia, l'intenzione di benevolenza e l'intenzione di compassione: questa è la retta intenzione che è contaminata dagli influssi, partecipa del merito e matura nelle acquisizioni.

“E cosa, monaci, è la retta intenzione che è nobile, sopramondana, un fattore del cammino? Il pensare, il pensiero, l'intenzione, l'assorbimento mentale, la fissità mentale, il dirigere la mente, la formazione verbale in colui la cui mente è nobile, la cui mente è priva di influssi, che possiede il nobile cammino e sta sviluppando il nobile cammino: questa è la retta intenzione che è nobile, sopramondana, un fattore del cammino.

“Uno fa uno sforzo per abbandonare l'erronea intenzione e penetrare la retta intenzione: questo è il retto sforzo. Consapevolmente abbandona l'erronea intenzione, consapevolmente penetra la retta intenzione e vi dimora: questa è la retta consapevolezza. Così questi tre stati corrono e ruotano attorno alla retta intenzione, ossia retta opinione, retto sforzo e retta consapevolezza.

“Qui, monaci, la retta opinione è il precursore. E com'è che la retta opinione è il precursore? Uno comprende l'erroneo linguaggio come erroneo linguaggio e il retto linguaggio come retto linguaggio: questa è la retta opinione.

“E cosa, monaci, è l'erroneo linguaggio? Mentire, linguaggio malizioso, linguaggio offensivo e chiacchiere inutili: questo è l'erroneo linguaggio.

“E cosa, monaci, è il retto linguaggio? Affermo che il retto linguaggio è di due tipi: c'è il retto linguaggio che è contaminato dagli influssi, che partecipa del merito e matura nelle acquisizioni; e c'è il retto linguaggio che è nobile, privo di influssi, sopramondano, un fattore del cammino.

“E cosa, monaci, è il retto linguaggio che è contaminato dagli influssi, che partecipa del merito e matura nelle acquisizioni? Astenersi dalla menzogna, astenersi dal linguaggio malizioso, astenersi dal linguaggio offensivo, astenersi dalle chiacchiere inutili: questo è il retto linguaggio che è contaminato dagli influssi, che partecipa del merito e matura nelle acquisizioni.

“E cosa, monaci è il retto linguaggio che è nobile, privo di influssi, sopramondano, un fattore del cammino? Il desistere dai quattro tipi di cattiva condotta verbale, l'astenersi, il controllare, l'astinenza da essi in colui la cui mente è priva di influssi, che possiede il nobile cammino e sta sviluppando il nobile cammino: questo è il retto linguaggio che è nobile, privo

di influssi, sopramondano, un fattore del cammino.

“Uno fa uno sforzo per abbandonare l’erroneo linguaggio e penetrare il retto linguaggio: questo è il retto sforzo. Consapevolmente abbandona l’erroneo linguaggio, consapevolmente penetra il retto linguaggio: questa è la retta consapevolezza. Così questi tre stati corrono e ruotano attorno al retto linguaggio, ossi retta opinione, retto sforzo e retta consapevolezza.

“Qui, monaci, la retta opinione è il precursore. E com’è che la retta opinione è il precursore? Uno comprende l’erronea azione come erronea azione e la retta azione come retta azione: questa è la retta opinione.

“E cosa, monaci, è l’erronea azione? Uccidere esseri senzienti, prendere ciò che non è dato e cattiva condotta nei piaceri dei sensi: questa è l’erronea azione.

“E cosa, monaci, è la retta azione? Affermo che la retta azione è di due tipi: c’è la retta azione che è contaminata dagli influssi, che partecipa del merito e matura nelle acquisizioni; e c’è la retta azione che è nobile, priva di influssi, sopramondana, un fattore del cammino.

“E cosa, monaci, è la retta azione che è contaminata dagli influssi, che partecipa del merito e matura nelle acquisizioni? Astenersi dall’uccidere esseri senzienti, astenersi dal prendere ciò che non è dato, astenersi dalla cattiva condotta nei piaceri dei sensi: questa è la retta azione che è contaminata dagli influssi, che partecipa del merito e matura nelle acquisizioni.

“E cosa, monaci è la retta azione che è nobile, priva di influssi, sopramondana, un fattore del cammino? Il desistere dai quattro tipi di cattiva condotta corporea, l’astenersi, il controllare, l’astinenza da essi in colui la cui mente è priva di influssi, che possiede il nobile cammino e sta sviluppando il nobile cammino: questa è la retta azione che è nobile, priva di influssi, sopramondana, un fattore del cammino.

“Uno fa uno sforzo per abbandonare l’erronea azione e penetrare la retta azione: questo è il retto sforzo. Consapevolmente abbandona l’erronea azione, consapevolmente penetra la retta azione e vi dimora: questa è la retta consapevolezza. Così questi tre stati corrono e ruotano attorno alla retta azione, ossi retta opinione, retto sforzo e retta consapevolezza.

“Qui, monaci, la retta opinione è il precursore. E com’è che la retta opinione è il precursore? Uno comprende l’erronea occupazione come erronea occupazione e la retta occupazione come retta occupazione: questa è la retta opinione.

“E cosa, monaci, è l’erronea occupazione? Complotto, parlare, alludere, sminuire, perseguire il guadagno con il guadagno⁵⁸: questa è l’erronea occupazione.

“E cosa, monaci, è la retta occupazione? Affermo che la retta occupazione è di due tipi: c’è la retta occupazione che è contaminata dagli influssi, che partecipa del merito e matura nelle acquisizioni; e c’è la retta occupazione che è nobile, priva di influssi, sopramondana, un fattore del cammino.

“E cosa, monaci, è la retta occupazione che è contaminata dagli influssi, che partecipa del merito e matura nelle acquisizioni? Qui, monaci, un nobile discepolo abbandona l’erronea occupazione e si guadagna da vivere con la retta occupazione: questa è la retta occupazione

⁵⁸ Questi quattro si riferiscono a monaci e monache, ma i sutta spiegano altri mezzi inappropriati di sussistenza.

che è contaminata dagli influssi, che partecipa del merito e matura nelle acquisizioni.

“E cosa, monaci è la retta occupazione che è nobile, privi di influssi, sopramondana, un fattore del cammino? Il desistere dall’erronea occupazione, l’astenersi, il controllare, l’astinenza da essa in colui la cui mente è priva di influssi, che possiede il nobile cammino e sta sviluppando il nobile cammino: questa è la retta occupazione che è nobile, priva di influssi, sopramondana, un fattore del cammino.

“Uno fa uno sforzo per abbandonare l’erronea occupazione e penetrare la retta occupazione: questo è il retto sforzo. Consapevolmente abbandona l’erronea occupazione, consapevolmente penetra la retta occupazione: questa è la retta consapevolezza. Così questi tre stati corrono e ruotano attorno alla retta occupazione, ossia retta opinione, retto sforzo e retta consapevolezza.

“Qui, monaci, la retta opinione è il precursore. E com’è che la retta opinione è il precursore. In colui che ha retta opinione, viene in essere la retta intenzione; per colui che ha retta intenzione viene in essere il retto linguaggio; per uno che ha il retto linguaggio, viene in essere la retta azione; per colui che ha la retta azione, viene in essere la retta occupazione; per colui che ha la retta occupazione, viene in essere il retto sforzo; per colui che ha il retto sforzo, viene in essere la retta consapevolezza; per colui che ha la retta consapevolezza, viene in essere la retta concentrazione; in colui che ha la retta concentrazione, viene in essere la retta conoscenza; in colui che ha la retta conoscenza, viene in essere la retta liberazione. Così, monaci, il cammino del discepolo nell’addestramento superiore possiede otto fattori, l’arahant possiede dieci fattori.

“Qui, monaci, la retta opinione è il precursore. E com’è che la retta opinione è il precursore? In colui che ha retta opinione, l’erronea opinione è abolita e anche tutti gli stati insalubri che si originano con l’erronea opinione come condizione vengono aboliti e tutti gli stati salubri che si generano con la retta opinione come condizione giungono a perfezione tramite lo sviluppo.

“In colui che ha retta intenzione, l’erronea intenzione è abolita e anche tutti gli stati insalubri che si originano con l’erronea intenzione come condizione vengono aboliti e tutti gli stati salubri che si generano con la retta intenzione come condizione giungono a perfezione tramite lo sviluppo.

“In colui che ha retto linguaggio, l’erroneo linguaggio è abolito e anche tutti gli stati insalubri che si originano con l’erroneo linguaggio come condizione vengono aboliti e tutti gli stati salubri che si generano con il retto linguaggio come condizione giungono a perfezione tramite lo sviluppo.

“In colui che ha retta azione, l’erronea azione è abolita e anche tutti gli stati insalubri che si originano con l’erronea azione come condizione vengono aboliti e tutti gli stati salubri che si generano con la retta azione come condizione giungono a perfezione tramite lo sviluppo.

“In colui che ha retta occupazione, l’erronea occupazione è abolita e anche tutti gli stati insalubri che si originano con l’erronea occupazione come condizione vengono aboliti e tutti gli stati salubri che si generano con la retta occupazione come condizione giungono a perfezione tramite lo sviluppo.

“In colui che ha retto sforzo, l’erroneo sforzo è abolito e anche tutti gli stati insalubri che si originano con l’erroneo sforzo come condizione vengono aboliti e tutti gli stati salubri che si generano con il retto sforzo come condizione giungono a perfezione tramite lo sviluppo.

“In colui che ha retta consapevolezza, l’erronea consapevolezza è abolita e anche tutti gli stati insalubri che si originano con l’erronea consapevolezza come condizione vengono aboliti e tutti gli stati salubri che si generano con la retta consapevolezza come condizione giungono a perfezione tramite lo sviluppo.

“In colui che ha retta concentrazione, l’erronea concentrazione è abolita e anche tutti gli stati insalubri che si originano con l’erronea concentrazione come condizione vengono aboliti e tutti gli stati salubri che si generano con la retta concentrazione come condizione giungono a perfezione tramite lo sviluppo.

“In colui che ha retta conoscenza, l’erronea conoscenza è abolita e anche tutti gli stati insalubri che si originano con l’erronea conoscenza come condizione vengono aboliti e tutti gli stati salubri che si generano con la retta conoscenza come condizione giungono a perfezione tramite lo sviluppo.

“In colui che ha retta liberazione, l’erronea liberazione è abolita e anche tutti gli stati insalubri che si originano con l’erronea liberazione come condizione vengono aboliti e tutti gli stati salubri che si generano con la retta liberazione come condizione giungono a perfezione tramite lo sviluppo.

“Così, monaci, ci sono venti fattori dalla parte del salubre e venti fattori dalla parte dell’insalubre. Questo discorso di Dhamma sui Grandi Quaranta è stato messo in moto e non può essere fermato da nessun recluso o bramino o dio o Māra o Brahmā o da chiunque altro nel mondo.

“Monaci, se un recluso o bramino pensa che questo discorso di Dhamma sui Grandi Quaranta debba essere censurato e rifiutato, allora ci sono dieci deduzioni legittime dalle sue affermazioni che forniscono la ragione per censurarlo qui ed ora. Se quell’uomo onorevole censura la retta opinione, allora onora e loda quei reclusi e bramini che hanno un’erronea opinione. Se quell’uomo onorevole censura la retta intenzione, allora onora e loda quei reclusi e bramini che hanno una erronea intenzione. Se quell’uomo onorevole censura il retto linguaggio ... la retta azione ... la retta occupazione ... il retto sforzo ... la retta consapevolezza ... la retta concentrazione ... la retta conoscenza ... la retta liberazione, allora onora e loda quei reclusi e bramini che hanno un’erronea liberazione. Se un recluso o bramino pensa che questo discorso di Dhamma sui Grandi Quaranta debba essere censurato e rifiutato, allora queste sono dieci deduzioni legittime dalle sue affermazioni che forniscono la ragione per censurarlo qui ed ora.

“Monaci, perfino quei maestri da Okkala, Vassa e Bhañña che sostengono la dottrina della non causalità, la dottrina del non fare e la dottrina del nichilismo non penserebbero che questo discorso di Dhamma dei Grandi Quaranta debba essere censurato e rifiutato. Perché? Per paura di biasimo, attacco e confutazione.”

Questo è ciò che il Beato disse. I monaci furono soddisfatti e deliziati dalle parole del Beato.

T1, 735 b27, Sūtra 189, Il Sūtra sul Nobile Sentiero

Così ho udito. Un tempo il Buddha era giunto nella città di Kammāsadhamma, capitale del paese dei Kuru.

In quel tempo, l'Onorato dal Mondo si rivolse ai monaci:

“C'è una via diretta che conduce gli esseri alla purificazione, ad abbandonare ansietà e lamento, ad estinguere l'angoscia ed il tormento, ed ottenere ciò che è in accordo con il Dharma, ossia la Nobile Retta Concentrazione che possiede le condizioni di supporto, gli ausili ed inoltre i requisiti; sono sette i fattori che sono le condizioni di supporto, gli ausili ed inoltre i requisiti della Nobile Retta Concentrazione.

“Quali sette? Retta opinione, retta intenzione, retto linguaggio, retta azione, retta occupazione, retto sforzo, retta consapevolezza. Se vi sono questi sette fattori come condizioni di supporto, ausili e requisiti, si può abilmente progredire per ottenere l'unicità della mente; questa è detta la Nobile Retta Concentrazione che possiede le condizioni di supporto, gli ausili ed inoltre i requisiti. Perché?

“La retta opinione genera la retta intenzione, la retta intenzione genera il retto linguaggio, il retto linguaggio genera la retta azione, la retta azione genera la retta occupazione, la retta occupazione genera il retto sforzo, il retto sforzo genera la retta consapevolezza, la retta consapevolezza genera la retta concentrazione. Il virtuoso nobile discepolo realizza in tal modo la retta concentrazione della mente e pone direttamente fine a brama, ira ed ignoranza; il virtuoso nobile discepolo in tal modo realizza la retta liberazione della mente e comprende direttamente che la nascita è cessata, la vita santa è completata, ciò che doveva essere fatto è stato fatto, non c'è rinnovata acquisizione di un'esistenza. La sua conoscenza è conforme al vero. In ciò la retta opinione è il precursore.

“Se uno vede l'erronea opinione come erronea opinione, questo è detto retta opinione; se uno vede la retta opinione come retta opinione, anche questo è detto retta opinione. Cos'è l'erronea opinione? È questa opinione, ossia che non c'è il donare, non c'è l'offerta (durante un sacrificio), non c'è la recitazione degli inni (durante un sacrificio), non c'è karma positivo o negativo, non c'è il frutto del karma positivo o negativo, non c'è questo mondo né l'altro mondo, non ci sono (obblighi nei confronti) del padre o della madre, nel mondo non vi sono arhat⁵⁹ che sono giunti ad una eccellente realizzazione, che sono ben andati e hanno progredito correttamente, e che tramite conoscenza ed esperienza diretta entrano e dimorano nella personale realizzazione di questo mondo e dell'altro mondo: questo è detto erronea opinione.

“Cos'è la retta opinione? È questa opinione ossia che c'è il donare, c'è l'offerta (durante un sacrificio), c'è la recitazione degli inni (durante un sacrificio), c'è il karma positivo e negativo, c'è il frutto del karma positivo e negativo, c'è questo mondo e l'altro mondo, ci sono (obblighi nei confronti) del padre e della madre, nel mondo ci sono arhat che sono giunti ad una eccellente realizzazione, che sono ben andati e hanno progredito correttamente, e che tramite conoscenza ed esperienza diretta entrano e dimorano nella personale realizzazione di

⁵⁹ Letteralmente “veri uomini”.

questo mondo e dell'altro mondo: questo è detto retta opinione.

“Questo è il significato di ‘vedere l’erronea opinione come erronea opinione è detto retta opinione; anche il vedere la retta opinione come retta opinione è detto retta opinione.’ Costui, avendo così compreso, si impegna nell’addestramento col desiderio di eliminare l’erronea opinione e realizzare la retta opinione: questo è chiamato retto sforzo. Il fatto che un monaco tramite la consapevolezza elimina l’erronea opinione e realizza la retta opinione è detto retta consapevolezza. Questi tre fattori accompagnano la retta opinione, (ossia) dalla retta opinione (fino al retto) sforzo; perciò, la retta opinione è il precursore.

“Se uno vede l’erronea intenzione come erronea intenzione, questo è detto retta opinione⁶⁰; se uno vede la retta intenzione come retta intenzione, anche questo è detto retta opinione. Cos’è l’erronea intenzione? Pensiero bramoso, pensiero malevole, pensiero crudele: questo è erronea intenzione. Cos’è la retta intenzione? Pensiero non bramoso, pensiero non malevole, pensiero non crudele: questo è la retta intenzione.

“Questo è il significato di ‘vedere l’erronea intenzione come erronea intenzione è detto retta opinione; anche il vedere la retta intenzione come retta intenzione è detto retta opinione.’ Costui, avendo così compreso, si impegna nell’addestramento col desiderio di eliminare l’erronea intenzione e realizzare la retta intenzione: questo è chiamato retto sforzo. Il fatto che un monaco tramite la consapevolezza elimina l’erronea intenzione e realizza la retta intenzione è detto retta consapevolezza. Questi tre fattori seguono la retta opinione, (ossia) dalla retta opinione (fino al retto) sforzo; perciò, la retta opinione è il precursore.

“Se uno vede l’erroneo linguaggio come erroneo linguaggio questo è detto retta opinione; se uno vede il retto linguaggio come retto linguaggio, anche questo è detto retta opinione. Cos’è l’erroneo linguaggio? Mentire, seminare discordia, linguaggio offensivo, chiacchiere inutili: questo è detto erroneo linguaggio. Cos’è il retto linguaggio? Astenersi da menzogna, dal seminare discordia, dal linguaggio offensivo, dalla chiacchiera inutile: questo è detto retta parola.

“Questo è il significato di ‘vedere l’erroneo linguaggio come erroneo linguaggio è detto retta opinione; anche il vedere il retto linguaggio come retto linguaggio è detto retta opinione.’ Costui, avendo così compreso, si impegna nell’addestramento col desiderio di eliminare l’erroneo linguaggio e realizzare il retto linguaggio: questo è chiamato retto sforzo. Il fatto che un monaco tramite la consapevolezza elimina l’erroneo linguaggio e realizza il retto linguaggio è detto retta consapevolezza. Questi tre fattori seguono la retta opinione, (ossia) dalla retta opinione (fino al retto) sforzo; perciò, la retta opinione è il precursore.

“Se uno vede l’erronea azione come erronea azione, questo è detto retta opinione; se uno vede la retta azione come retta azione, anche questo è detto retta opinione. Cos’è l’erronea azione? Uccidere esseri senzienti, prendere ciò che non è dato, impropria condotta sessuale: questo è detto erronea azione.

⁶⁰ Il testo dice “Se uno comprende l’erronea intenzione come erronea intenzione, questo è detto retta intenzione”, ossia il discriminare tra fattore erroneo e fattore retto sembra funzione dello stesso fattore in esame invece che della retta opinione. Bhikkhu Anālayo fa notare che questo è certamente un errore testuale (cfr. Anālayo 2011, p. 658, nota 103). Sostituisco pertanto il termine del testo con “retta opinione”. Stesso dicasi per ciò che segue.

“Cos’è la retta azione? Astenersi dall’uccidere esseri senzienti, dal prendere ciò che non è dato, da un’impropria condotta sessuale: questo è detto retta azione.

“Questo è il significato di ‘vedere l’erronea azione come erronea azione è detto retta opinione; anche il vedere la retta azione come retta azione è detto retta opinione.’ Costui, avendo così compreso, si impegna nell’addestramento col desiderio di eliminare l’erronea azione e realizzare la retta azione: questo è chiamato retto sforzo. Il fatto che un monaco tramite la consapevolezza elimina l’erronea azione e realizza la retta azione è detto retta consapevolezza. Questi tre fattori seguono la retta opinione, (ossia) dalla retta opinione (fino al retto) sforzo; perciò, la retta opinione è il precursore.

“Se uno vede l’erronea occupazione come erronea occupazione questo è detto retta opinione; se uno vede la retta occupazione come retta occupazione anche questo è detto retta opinione. Cos’è l’erronea occupazione? Chiedere ma non essere soddisfatti; guadagnarsi da vivere tramite geomanzia ed arti divinatorie; sopravvivere tramite erronee occupazioni; cercare di ottenere con mezzi non in accordo con il Dharma vestiario e coperte è anche improprio; cercare di ottenere con mezzi non in accordo con il Dharma cibo e bevande, giacigli, medicine, ciò che è necessario per vivere è anche improprio. Ciò viene detto erronea occupazione. Cos’è la retta occupazione? Chiedere ed essere soddisfatti; non guadagnarsi da vivere tramite geomanzia ed arti divinatorie; non sopravvivere tramite erronee occupazioni; cercare di ottenere con mezzi in accordo con il Dharma vestiario e coperte è proprio; cercare di ottenere con mezzi in accordo con il Dharma cibo e bevande, giacigli, medicine, ciò che è necessario per vivere è proprio. Ciò viene detto retta occupazione.

“Questo è il significato di ‘vedere l’erronea occupazione come erronea occupazione è detto retta opinione; anche il vedere la retta occupazione come retta occupazione è detto retta opinione.’ Costui, avendo così compreso, si impegna nello studio col desiderio di eliminare l’erronea occupazione e realizzare la retta occupazione: questo è chiamato retto sforzo. Il fatto che un monaco tramite la consapevolezza elimina l’erronea occupazione e realizza la retta occupazione è detto retta consapevolezza. Questi tre fattori seguono la retta opinione, (ossia) dalla retta opinione (fino al retto) sforzo; perciò, la retta opinione è il precursore.

“Cos’è il retto sforzo? Un monaco, allo scopo di eliminare condizioni insalubri che sono già sorte, risolve di ricercare metodi opportuni e con diligente sforzo coltiva la mente verso la cessazione. Allo scopo di prevenire il sorgere di condizioni insalubri non ancora sorte, risolve di ricercare metodi opportuni e con diligente sforzo coltiva la mente verso la cessazione. Allo scopo di favorire il sorgere di condizioni salubri non ancora sorte, risolve di ricercare metodi opportuni e con diligente sforzo coltiva la mente verso la cessazione. Allo scopo di consolidare le condizioni salubri già sorte in modo che non vengano neglette e non retrocedano, si sviluppino e si accrescano e vengano coltivate fino alla perfezione, risolve di ricercare metodi opportuni e con diligente sforzo coltiva la mente verso la cessazione. Questo è detto retto sforzo.

“Cos’è la retta consapevolezza? Un monaco contempla il corpo internamente in quanto corpo, contempla le sensazioni (in quanto sensazioni), la mente (in quanto mente) ed i fenomeni in quanto fenomeni: questo è detto retta consapevolezza.

“Cos’è la retta concentrazione? Un monaco abbandona il desiderio, abbandona tutti i fattori

insalubri, giunge fino ad entrare e dimorare del quarto *dhyāna*: questo è detto retta concentrazione.

“Cos’è la retta liberazione? Un monaco è libero da brama, avversione ed ignoranza: questo è detto retta liberazione.

“Cos’è detto retta conoscenza? Un monaco sa che la mente è libera da brama, avversione ed ignoranza: questo è detto retta conoscenza.

“Colui che è in addestramento perfeziona otto fattori; l’arahant i cui influssi sono terminati perfeziona dieci fattori.

“Che significa che colui che è in addestramento perfeziona otto fattori? (Perfeziona) la retta opinione dello stadio di addestramento fino alla retta concentrazione dello stadio di addestramento: questo è detto ‘colui che è in addestramento perfeziona otto fattori’.

“Che significa che l’arahant i cui influssi sono terminati perfeziona dieci fattori? (Perfeziona) la retta opinione dello stadio oltre l’addestramento fino alla retta conoscenza dello stadio oltre l’addestramento: questo è detto ‘l’arahant i cui influssi sono terminati perfeziona dieci fattori.’

“Perché? La retta opinione è eliminare l’erronea opinione. Se a causa dell’erronea opinione si originano innumerevoli stati insalubri, costui elimina anche questi. Se a causa della retta opinione si generano innumerevoli stati salubri, costui li coltiva facendoli giungere alla perfezione. Colui che giunge alla retta conoscenza elimina l’erronea conoscenza. Se a causa dell’erronea conoscenza si generano innumerevoli stati insalubri, costui elimina anche questi. Se a causa della retta conoscenza si generano innumerevoli stati salubri, costui li coltiva facendoli giungere alla perfezione.

“Vi sono venti fattori salubri, venti fattori insalubri. Questo è quindi chiamato il Discorso di Dharma dei Grandi Quaranta, tramite cui è stata messa in moto la ruota divina. Asceti, bramini, deva e Māra, Brahma e (abitanti) di altri mondi non possono fermarlo né affermare che è sbagliato.

“Se vi sono asceti o bramini (i quali), riguardo a questo Discorso di Dharma sui Grandi Quaranta da me proclamato tramite cui è stata messa in moto la ruota divina, che asceti, bramini, deva e Māra, Brahma e abitanti di altri mondi non possono né fermare né affermare che è sbagliato, (cercano di fermarlo o di affermare che è sbagliato), possono essere rettamente soggetti a dieci critiche. Quali dieci?

“Se denigrano la retta opinione, allora lodano l’erronea opinione; se vi sono asceti e bramini che sostengono opinioni erranee, fanno loro offerte e li lodano. Questa è la prima critica a cui possono essere rettamente soggetti quegli asceti o bramini (i quali), riguardo a questo Discorso di Dharma sui Grandi Quaranta da me proclamato, tramite cui è stata messa in moto la ruota divina, che asceti, bramini, deva e Mara, Brahma e abitanti di altri mondi non possono né fermare né affermare che è sbagliato, (cercano di fermarlo o di affermare che è sbagliato). Se denigrano ... fino alla retta conoscenza, allora lodano l’erronea conoscenza; se vi sono asceti e bramini che sostengono l’erronea conoscenza, fanno loro offerte e li lodano. Questa è la decima critica a cui possono essere rettamente soggetti quegli asceti o bramini (i quali), riguardo a questo Discorso di Dharma sui Grandi Quaranta da me proclamato tramite

cui è stata messa in moto la ruota divina, che asceti, bramini, deva e Mara, Brahma e abitanti di altri mondi non possono né fermare né affermare che è sbagliato, (cercano di fermarlo o di affermare che è sbagliato).

“Se vi sono asceti o bramini (i quali), riguardo a questo Discorso di Dharma sui Grandi Quaranta da me proclamato tramite cui è stata messa in moto la ruota divina, che asceti, bramini, deva e Mara, Brahma e abitanti di altri mondi non possono né fermare né affermare che è sbagliato, (cercano di fermarlo o di affermare che è sbagliato), possono essere rettamente soggetti a dieci critiche.

“Se vi sono altri asceti o bramini, che (adottano la pratica di) accovacciarsi e predicano la pratica dell'accovacciarsi, che sono nichilisti e proclamano che nulla esiste, o che proclamano l'assenza di cause, o l'inattività, o l'assenza di retribuzione karmica, che si confutano a vicenda riguardo a ciò che individualmente descrivono come salubre ed insalubre, essi pure sono ansiosi, preoccupati e terrorizzati di essere soggetti a queste (dieci) critiche riguardo a questo Discorso di Dharma sui Grandi Quaranta da me proclamato tramite cui è stata messa in moto la ruota divina, che asceti, bramini, deva e Mara, Brahma e abitanti di altri mondi non possono né fermare né affermare che è sbagliato.”

Il Buddha così parlò. I monaci all'udire il discorso del Buddha furono deliziati e reverenzialmente lo misero in pratica.