

# Antologia II

Corso Online su *Dhammacakkapavattana Sutta* e  
*Girimānanda Sutta*

Gennaio 2023



## Sommario

La messa in moto della ruota del Dharma .....	1
SN 56:11, La messa in moto della ruota del Dharma, Dhammacakkappavattana sutta ....	1
MN 26, La Nobile Ricerca, Ariyapariyesanā Sutta.....	3
MN 36, Mahāsaccaka.....	10
MN 141, L'Esposizione delle Verità, Saccavibhaṅga sutta .....	13
La prima nobile verità.....	17
MN 44, Cuḷavedalla Sutta .....	17
La seconda nobile verità .....	18
MN 15, Mahānidāna sutta, Il Grande Discorso sulle Cause .....	18
An 6:61, Intermedio .....	18
SN 12: 52, Attaccamento .....	20
SN 12:53, Vincoli.....	21
La terza nobile verità .....	22
Ud 2.2, Rājasutta.....	22
Ud 7.9, Udapānasutta.....	22
Ud 8.3, Parinibbāna.....	22
Sinonimi di Nibbāna (da <i>The Island</i> , p. 29-31) .....	22
Bhikkhu Bodhi, Introduzione al Majjhima Nikāya, p. 31: .....	23
L'addestramento percettivo .....	24
AN 10:60, Girimānanda sutta .....	24
MN 43, Mahāvedalla Sutta .....	27
MN 18, Madhupiṇḍika Sutta .....	27
AN 4:49, Distorsioni.....	28
SN 35:28, In Fiamme, Āditta sutta .....	29



## La messa in moto della ruota del Dharma

### SN 56:11, La messa in moto della ruota del Dharma, Dhammacakkappavattana sutta

Così ho udito. Un tempo il Beato dimorava a Bārāṇasī nel Parco dei Cervi ad Isipatana. Colà il Beato si rivolse ai monaci del gruppo dei cinque così:

“Monaci, questi due estremi non devono essere praticati da colui che ha lasciato la casa. Quali? Il perseguimento dell'appagamento sensuale nei piaceri dei sensi, che è basso, volgare, la via degli uomini mondani, ignobile, di nessun giovamento; e il perseguimento della mortificazione autoinflitta, che è penoso, ignobile e di nessun giovamento. Senza virare verso nessuno di questi estremi, il Tathāgata si è risvegliato alla via di mezzo che genera visione, genera conoscenza, conduce alla pace, alla conoscenza diretta, all'illuminazione, al Nibbāna.

“E quale, monaci, è quella via di mezzo a cui il Tathāgata si è risvegliato che genera visione, genera conoscenza, conduce alla pace, alla conoscenza diretta, all'illuminazione, al Nibbāna? È questo Nobile Ottuplice Sentiero, ossia retta opinione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retta occupazione, retta consapevolezza, retto sforzo, retta concentrazione. Questa, monaci, è quella via di mezzo a cui il Tathāgata si è risvegliato che genera visione, genera conoscenza, conduce alla pace, alla conoscenza diretta, all'illuminazione, al Nibbāna.

“Ora, questa, monaci, è la nobile verità di *dukkha*: la nascita è *dukkha*, l'invecchiamento è *dukkha*, la malattia è *dukkha*, la morte è *dukkha*, l'unione con ciò che è spiacevole è *dukkha*, la separazione da ciò che è piacevole è *dukkha*, non conseguire ciò che si desidera è *dukkha*; in breve, i cinque aggregati soggetti ad attaccamento sono *dukkha*.

“Ora, questa, monaci, è la nobile verità dell'origine di *dukkha*: è questa brama che conduce al rinnovarsi dell'esistenza, accompagnata da diletto e avidità, che cerca il diletto ora qui ora là; ossia, brama per i piaceri dei sensi, brama per l'esistenza, brama per la non esistenza.

“Ora, questa, monaci, è la nobile verità della cessazione di *dukkha*: è il dissolvimento e la cessazione senza residuo di quella stessa brama, l'abbandonarla ed il rinunciare ad essa, la libertà da essa, l'indipendenza da essa.

“Ora, questa, monaci, è la nobile verità della via che conduce alla cessazione di *dukkha*: è questo Nobile Ottuplice Sentiero ossia retta opinione ... retta concentrazione.

“Questa è la nobile verità di *dukkha*': così, monaci, riguardo a cose mai sentite prima, sorse in me visione, conoscenza, saggezza, sapienza e luce.

“La nobile verità di *dukkha* deve essere totalmente compresa': così, monaci, riguardo a cose mai sentite prima, sorse in me visione, conoscenza, saggezza, sapienza e luce.

“La nobile verità di *dukkha* è stata totalmente compresa': così, monaci, riguardo a cose mai sentite prima, sorse in me visione, conoscenza, saggezza, sapienza e luce.

“Questa è la nobile verità dell'origine di *dukkha*': così, monaci, riguardo a cose mai sentite prima, sorse in me visione, conoscenza, saggezza, sapienza e luce.

“La nobile verità dell’origine di *dukkha* deve essere abbandonata’: così, monaci, riguardo a cose mai sentite prima, sorse in me visione, conoscenza, saggezza, sapienza e luce.

“La nobile verità dell’origine di *dukkha* è stata abbandonata’: così, monaci, riguardo a cose mai sentite prima, sorse in me visione, conoscenza, saggezza, sapienza e luce.

“Questa è la nobile verità della cessazione di *dukkha*’: così, monaci, riguardo a cose mai sentite prima, sorse in me visione, conoscenza, saggezza, sapienza e luce.

“La nobile verità della cessazione di *dukkha* deve essere realizzata’: così, monaci, riguardo a cose mai sentite prima, sorse in me visione, conoscenza, saggezza, sapienza e luce.

“La nobile verità della cessazione di *dukkha* è stata realizzata’: così, monaci, riguardo a cose mai sentite prima, sorse in me visione, conoscenza, saggezza, sapienza e luce.

“Questa è la nobile verità della via che conduce alla cessazione di *dukkha*: così, monaci, riguardo a cose mai sentite prima, sorse in me visione, conoscenza, saggezza, sapienza e luce.

“La nobile verità della via che conduce alla cessazione di *dukkha* deve essere sviluppata’: così, monaci, riguardo a cose mai sentite prima, sorse in me visione, conoscenza, saggezza, sapienza e luce.

“La nobile verità della via che conduce alla cessazione di *dukkha* è stata sviluppata’: così, monaci, riguardo a cose mai sentite prima, sorse in me visione, conoscenza, saggezza, sapienza e luce.

“Fino a che, monaci, la mia conoscenza e visione di queste Quattro Nobili Verità così come realmente sono nelle loro tre fasi e dodici aspetti non era completamente purificata in questo modo, non ho reclamato di avere realizzato l’illuminazione insuperata e perfetta in questo mondo con i suoi deva, Māra e Brahmā, in questa generazione con i suoi asceti e bramini, i suoi deva e uomini. Ma quando la mia conoscenza e visione di queste Quattro Nobili Verità così come realmente sono nelle loro tre fasi e dodici aspetti fu completamente purificata in questo modo, allora ho reclamato di avere realizzato l’illuminazione insuperata e perfetta in questo mondo con i suoi deva, Māra e Brahmā, in questa generazione con i suoi asceti e bramini, i suoi deva e uomini. Sorse in me la conoscenza e visione: ‘La liberazione della mia mente è irremovibile. Questa è la mia ultima nascita. Non c’è più alcuna rinnovarsi dell’esistenza.’”

Questo è ciò che il Beato disse. Esultanti, i monaci del gruppo dei cinque furono deliziati dalle parole del Beato. E mentre questo discorso veniva pronunciato, sorse nel Venerabile Koṇḍañña l’incontaminata visione del Dhamma: “Tutto ciò che ha la natura di sorgere, ciò stesso ha la natura di cessare.”

E quando la Ruota del Dhamma fu messa in moto dal Beato, i deva dimoranti nella terra alzarono un grido: “A Bārāṇasī nel Parco dei Cervi ad Isipatana questa insorpassata Ruota del Dhamma è stata messa in moto dal Beato, la quale non può essere fermata da alcun asceta o bramino o deva o Māra o Brahmā né da alcun altro al mondo.”

Avendo udito il grido dei deva dimoranti nella terra, i deva del regno dei Quattro Grandi Re alzarono un grido ...

Avendo udito il grido dei deva del regno dei Quattro Grandi Re, i Tavatiṃsa deva alzarono un grido ...

Avendo udito il grido dei Tavatiṃsa deva, gli Yāma deva alzarono un grido ...

Avendo udito il grido degli Yāma deva, i Tusita deva alzarono un grido ...

Avendo udito il grido dei Tusita deva, i Nimmānaratī deva alzarono un grido ...

Avendo udito il grido dei Nimmānaratī deva, i Paranimmitavasattī deva alzarono un grido ...

Avendo udito il grido dei Paranimmitavasattī deva, i deva del seguito di Brahmā alzarono un grido: “A Bārāṇasī nel Parco dei Cervi ad Isipatana questa insorpassata Ruota del Dhamma è stata messa in moto dal Beato, la quale non può essere fermata da alcun asceta o bramino o deva o Māra o Brahmā né da alcun altro al mondo.”

Così, in quel momento, in quell'istante, in quel secondo, quel grido si diffuse fino al mondo di brahmā e questo sistema cosmico di diecimila mondi si scosse, vacillò e tremò e nel mondo apparve una radiosità incommensurabile e gloriosa che sorpassava la divina maestà dei deva.

Allora, il Beato proferì questa espressione ispirata: “Koṇḍañña ha proprio compreso! Koṇḍañña ha proprio compreso!” In tal modo, il Venerabile Koṇḍañña si guadagnò l'epiteto di “Añña Koṇḍañña - Koṇḍañña, Colui Che Ha Compreso.”

## **MN 26, La Nobile Ricerca, Ariyapariyesanā Sutta**

...

“Monaci, ci sono questi due tipi di ricerca: la ricerca nobile e la ricerca ignobile. E cos'è la ricerca ignobile? Qualcuno che è egli stesso soggetto alla nascita ricerca ciò che anche è soggetto a nascita; essendo egli stesso soggetto ad invecchiamento ricerca ciò che anche è soggetto ad invecchiamento; essendo egli stesso soggetto a malattia ricerca ciò che anche è soggetto a malattia; essendo egli stesso soggetto a morte ricerca ciò che anche è soggetto a morte; essendo egli stesso soggetto ad afflizione ricerca ciò che anche è soggetto ad afflizione; essendo egli stesso soggetto ai contaminanti ricerca ciò che anche è soggetto ai contaminanti.

“E cosa può dirsi soggetto a nascita? Moglie e figli sono soggetti a nascita, schiavi e schiave, capre e pecore, pollame e maiali, elefanti, bestiame, cavalli e puledre, oro e argento sono soggetti a nascita. Queste acquisizioni sono soggette a nascita, e colui che è legato a queste cose, infatuato da esse e completamente devoto ad esse, essendo egli stesso soggetto a nascita, ricerca ciò che anche è soggetto a nascita.

“E cosa può dirsi soggetto ad invecchiamento? Moglie e figli sono soggetti ad invecchiamento, schiavi e schiave, capre e pecore, pollame e maiali, elefanti, bestiame, cavalli e puledre, oro e argento sono soggetti ad invecchiamento. Queste acquisizioni sono soggette ad invecchiamento, e colui che è legato a queste cose, infatuato da esse e completamente devoto ad esse, essendo egli stesso soggetto ad invecchiamento, ricerca ciò che anche è soggetto ad invecchiamento.

“E cosa può dirsi soggetto a malattia? Moglie e figli sono soggetti a malattia, schiavi e schiave, capre e pecore, pollame e maiali, elefanti, bestiame, cavalli e puledre sono soggetti a malattia. Queste acquisizioni sono soggette a malattia, e colui che è legato a queste cose, infatuato da esse e completamente devoto ad esse, essendo egli stesso soggetto a malattia, ricerca ciò che anche è soggetto a malattia.

“E cosa può dirsi soggetto a morte? Moglie e figli sono soggetti a morte, schiavi e schiave, capre e pecore, pollame e maiali, elefanti, bestiame, cavalli e puledre sono soggetti a morte. Queste acquisizioni sono soggette a morte, e colui che è legato a queste cose, infatuato da esse e completamente devoto ad esse, essendo egli stesso soggetto a morte, ricerca ciò che anche è soggetto a morte.

“E cosa può dirsi soggetto ad afflizione? Moglie e figli sono soggetti ad afflizione, schiavi e schiave, capre e pecore, pollame e maiali, elefanti, bestiame, cavalli e puledre sono soggetti ad afflizione. Queste acquisizioni sono soggette ad afflizione, e colui che è legato a queste cose, infatuato da esse e completamente devoto ad esse, essendo egli stesso soggetto ad afflizione, ricerca ciò che anche è soggetto ad afflizione.

“E cosa può dirsi soggetto ai contaminanti? Moglie e figli sono soggetti ai contaminanti, schiavi e schiave, capre e pecore, pollame e maiali, elefanti, bestiame, cavalli e puledre, oro e argento sono soggetti ai contaminanti. Queste acquisizioni sono soggette ai contaminanti, e colui che è legato a queste cose, infatuato da esse e completamente devoto ad esse, essendo egli stesso soggetto ai contaminanti, ricerca ciò che anche è soggetto ai contaminanti. Questa è la ricerca ignobile.

“E cos’è la nobile ricerca? Qualcuno, essendo egli stesso soggetto a nascita, avendo compreso il pericolo in ciò che è soggetto a nascita, ricerca la non-nata, suprema sicurezza dalla schiavitù, Nibbāna; essendo egli stesso soggetto ad invecchiamento, avendo compreso il pericolo in ciò che è soggetto ad invecchiamento, ricerca la suprema sicurezza dalla schiavitù, non soggetta ad invecchiamento, Nibbāna; essendo egli stesso soggetto a malattia, avendo compreso il pericolo in ciò che è soggetto a malattia, ricerca la suprema sicurezza dalla schiavitù, non soggetta a malattia, Nibbāna; essendo egli stesso soggetto a morte, avendo compreso il pericolo in ciò che è soggetto a morte, ricerca l’immortale, suprema sicurezza dalla schiavitù, Nibbāna; essendo egli stesso soggetto ad afflizione, avendo compreso il pericolo in ciò che è soggetto ad afflizione, ricerca la suprema sicurezza dalla schiavitù, non soggetta ad afflizione, Nibbāna; essendo egli stesso soggetto ai contaminanti, avendo compreso il pericolo in ciò che è soggetto ai contaminanti, ricerca l’incontaminata, suprema sicurezza dalla schiavitù, Nibbāna. Questa è la nobile ricerca.

“Monaci, prima della mia illuminazione, quando ero ancora un Bodhisattva non illuminato, anch’io, essendo soggetto a nascita, ricercavo ciò che è soggetto a nascita; essendo io stesso soggetto a invecchiamento, malattia, morte, afflizione e contaminanti, ricercavo ciò che anche è soggetto a invecchiamento, malattia, afflizione e contaminanti. Poi, ho pensato: ‘Perché, essendo io stesso soggetto a nascita, ricerco ciò che anche è soggetto a nascita? Perché, essendo io stesso soggetto ad invecchiamento, malattia, morte, afflizione e contaminanti, ricerco ciò che anche è soggetto ad invecchiamento, malattia, morte, afflizioni e contaminanti? Supponiamo che, essendo io stesso soggetto a nascita, avendo compreso il pericolo in ciò che è soggetto a nascita, ricerchi la non-nata, suprema sicurezza dalla

schiavitù, Nibbāna? Supponiamo che, essendo io stesso soggetto ad invecchiamento, malattia, morte, afflizione e contaminanti, avendo compreso il pericolo in ciò che è soggetto ad invecchiamento, ..., ricerchi la suprema sicurezza dalla schiavitù, che non è soggetta ad invecchiamento, malattia, morte, afflizione ed è incontaminata, Nibbāna?

“In seguito, quando ancora ero giovane, un giovane uomo dai capelli neri, benedetto dalla gioventù, nel momento più florido della vita, nonostante i miei genitori desiderassero altrimenti e avessero il volto pieno di lacrime, rasai capelli e barba, indossati la veste gialla, ed abbandonai la vita domestica per la vita senza dimora.

“Avendo abbandonato la vita domestica, monaci, in cerca di ciò che è salubre, alla ricerca dello stato supremo della sublime pace, mi recai da Āḷāra Kālāma e gli dissi: ‘Amico Kālāma, desidero intraprendere la vita santa in questa Dottrina e Disciplina.’ Āḷāra Kālāma rispose: ‘Il venerabile può stare qui. Questa Dottrina è tale che una persona saggia può presto penetrarla e dimorarvi, realizzando tramite conoscenza diretta l’insegnamento del proprio maestro.’ Ben presto, imparai quella Dottrina. Per quel che concerne la recitazione e la ripetizione di questo insegnamento, potevo parlare con conoscenza e sicurezza e dichiarai ‘Conosco e vedo’ – e vi erano altri che potevano fare lo stesso.

“Pensai: ‘Non è solo per fede che Āḷāra Kālāma dichiara: ‘Entro e dimoro in questo Dhamma, avendolo realizzato personalmente tramite conoscenza diretta.’ Certamente Āḷāra Kālāma dimora conoscendo e vedendo questo Dhamma.’ Allora mi recai da Āḷāra Kālāma e gli chiesi: ‘Amico Kālāma, in che modo dichiarare che entri e dimori in questo Dhamma, avendolo realizzato personalmente tramite conoscenza diretta?’ In risposta dichiarò la base del nulla.

“Pensai: ‘Āḷāra Kālāma non è il solo ad essere dotato di fede, energia, consapevolezza, concentrazione e saggezza. Anch’io sono dotato di fede, energia, consapevolezza, concentrazione e saggezza. Supponiamo che faccia uno sforzo per realizzare il Dhamma in cui Āḷāra Kālāma dichiara di entrare e dimorare, avendolo realizzato personalmente per conoscenza diretta.’

“Ben presto, entrai e dimorai in quel Dhamma, avendolo realizzato personalmente tramite conoscenza diretta. Mi recai allora da Āḷāra Kālāma e gli chiesi: ‘Amico Kālāma, è questo il modo in cui dichiarare di entrare e dimorare in questo Dhamma avendolo realizzato personalmente tramite conoscenza diretta?’ – ‘Questo è il modo, amico.’ – ‘E’ in questo modo, amico, che io pure entro e dimoro in questo Dhamma avendolo realizzato personalmente tramite conoscenza diretta.’ – ‘E’ un guadagno per noi, amico, è un grande guadagno per noi l’averne un tale venerabile come compagno nella vita santa. Quindi, il Dhamma in cui io dichiaro di entrare e dimorare avendolo realizzato personalmente tramite conoscenza diretta è lo stesso Dhamma in cui tu entri e dimori avendolo realizzato personalmente tramite conoscenza diretta. Ed il Dhamma in cui tu entri e dimori avendolo realizzato personalmente tramite conoscenza diretta è lo stesso Dhamma in cui io dichiaro di entrare e dimorare avendolo realizzato personalmente tramite conoscenza diretta. Quindi, conosci il Dhamma che io conosco ed io conosco il Dhamma che tu conosci. Come sono io, così sei tu; come tu sei, così io sono. Vieni, amico, guidiamo questa comunità assieme.’

“Così Āḷāra Kālāma, il mio maestro, innalzò me, suo discepolo, alla sua stessa posizione e mi

concesse il massimo onore. Tuttavia, mi sovvenne: ‘Questo Dhamma non conduce al disincanto, alla cessazione delle passioni, alla pace, alla conoscenza diretta, all’illuminazione, al Nibbāna, ma solo a riapparire nella base del nulla.’ Non essendo soddisfatto di quel Dhamma, deluso da esso, me ne andai.

“Ancora cercando ciò che è salubre, monaci, cercando lo stato supremo della sublime pace, mi recai da Uddaka Rāmaputta e gli dissi: ‘Amico, desidero condurre la vita santa in questo Dhamma e Disciplina.’ Uddaka Rāmaputta rispose: ‘Il venerabile può stare qui. Questo Dhamma è tale che una persona saggia può rapidamente entrarvi e dimorarvi, realizzando personalmente tramite conoscenza diretta la dottrina del suo maestro.’ Per quel che concerne la recitazione e la ripetizione di questo insegnamento, potevo parlare con conoscenza e sicurezza e dichiarai ‘Conosco e vedo’ – e vi erano altri che potevano fare lo stesso.

“Pensai: ‘Non è solo per fede che Rāma dichiarava: ‘Entro e dimoro in questo Dhamma, avendolo realizzato personalmente tramite conoscenza diretta.’ Certamente Rāma dimorava conoscendo e vedendo questo Dhamma.’ Allora mi recai da Uddaka Rāmaputta e gli chiesi: ‘Amico, in che modo Rāma dichiarava di entrare e dimorare in questo Dhamma, avendolo realizzato personalmente tramite conoscenza diretta?’ In risposta Uddaka Rāmaputta dichiarò la base di né percezione né non percezione.

“Pensai: ‘Rāma non era il solo ad essere dotato di fede, energia, consapevolezza, concentrazione e saggezza. Anch’io sono dotato di fede, energia, consapevolezza, concentrazione e saggezza. Supponiamo che faccia uno sforzo per realizzare il Dhamma in cui Rāma dichiarava di entrare e dimorare, avendolo realizzato personalmente per conoscenza diretta?’

“Ben presto, entrai e dimorai in quel Dhamma, avendolo realizzato personalmente tramite conoscenza diretta. Mi recai allora da Uddaka Rāmaputta e gli chiesi: ‘Amico, è questo il modo in cui Rāma dichiarava di entrare e dimorare in questo Dhamma avendolo realizzato personalmente tramite conoscenza diretta?’ – ‘Quello è il modo, amico.’ – ‘E’ in questo modo, amico, che io pure entro e dimoro in questo Dhamma avendolo realizzato personalmente tramite conoscenza diretta.’ – ‘E’ un guadagno per noi, amico, è un grande guadagno per noi l’averne un tale venerabile come compagno nella vita santa. Quindi, il Dhamma in cui Rāma dichiarava di entrare e dimorare avendolo realizzato personalmente tramite conoscenza diretta è lo stesso Dhamma in cui tu entri e dimori avendolo realizzato personalmente tramite conoscenza diretta. Ed il Dhamma in cui tu entri e dimori avendolo realizzato personalmente tramite conoscenza diretta è lo stesso Dhamma in cui Rāma dichiarava di entrare e dimorare avendolo realizzato personalmente tramite conoscenza diretta. Quindi, conosci il Dhamma che Rāma conosceva e Rāma conosceva il Dhamma che tu conosci. Come era Rāma, così sei tu; come tu sei, così era Rāma. Vieni, amico, guida questa comunità.’

“Così Uddaka Rāmaputta, mio compagno nella santa vita, mi innalzò alla posizione di maestro e mi concesse il massimo onore. Tuttavia, mi sovvenne: ‘Questo Dhamma non conduce al disincanto, alla cessazione delle passioni, alla pace, alla conoscenza diretta, all’illuminazione, al Nibbāna, ma solo a riapparire nella base di né percezione né non percezione.’ Non essendo soddisfatto di quel Dhamma, deluso da esso, me ne andai.

“Ancora cercando ciò che è salubre, monaci, cercando lo stato supremo della sublime pace, vagai per tappe attraverso il paese di Magadha finché giunse ad Uruvelā, nei pressi di Senānigama. Vidi colà un luogo gradevole, un delizioso boschetto con un fiume che scorreva chiaro e dalle sponde piacevoli e dolci e nei suoi pressi un villaggio adatto per la questua. Pensai: ‘Questo è un luogo gradevole, questo è un delizioso boschetto con un fiume che scorre chiaro e dalle sponde piacevoli e dolci e nei suoi pressi un villaggio adatto per la questua. Questo è adatto per lo sforzo da parte di colui che è intento allo sforzo.’ Sedetti là pensando: ‘Questo è adatto per lo sforzo.’

“Allora, monaci, essendo io stesso soggetto a nascita, avendo compreso il pericolo in ciò che è soggetto a nascita, cercando la non-nata, suprema sicurezza dalla schiavitù, Nibbāna, realizzai la non-nata, suprema sicurezza dalla schiavitù, Nibbāna; essendo io stesso soggetto ad invecchiamento ... a malattia ... a morte ... ad afflizione ... ai contaminanti, realizzai l’incontaminata, suprema sicurezza dalla schiavitù, Nibbāna. Sorsero in me la conoscenza e la visione: ‘La mia liberazione è incrollabile; questa è la mia ultima nascita; non ci sarà rinnovo di esistenza.’

“Pensai: ‘Questo Dhamma che ho realizzato è profondo, difficile da vedere e comprendere, quieto e sublime, non realizzabile tramite semplice ragionamento, sottile, sperimentabile dal saggio. Tuttavia, questa generazione si diletta nell’attaccamento, trova diletto nell’attaccamento, gioisce nell’attaccamento. È difficile per una tale generazione vedere questa verità, ossia, la condizionalità specifica, l’origine dipendente. Ed è difficile vedere questa verità, ossia, l’acquietarsi di tutte le formazioni volizionali, l’abbandono di tutte le acquisizioni, la distruzione della brama, il dissolversi delle passioni, la cessazione, il Nibbāna. Se dovessi insegnare il Dhamma, gli altri non mi capirebbero e questo sarebbe per me faticoso e molesto.’ Quindi questi versi mai uditi prima sorsero in me spontaneamente:

Basta con l’insegnare il Dhamma  
 Che io perfino ho trovato difficile da realizzare;  
 Poiché giammai potrà esso essere percepito  
 Da coloro che dimorano nella brama e nell’odio.

Coloro che dalla brama sono tinti, avvolti dall’oscurità,  
 Giammai comprenderanno questo astruso Dhamma  
 Che va contro la corrente del mondo,  
 Sottile, profondo, difficile da vedere.

“Riflettendo in questo modo, la mia mente inclinò all’inazione piuttosto che a insegnare il Dhamma.

“Allora, monaci, il Brahmā Sahampati comprese con la sua mente la mia mente e rifletté: ‘Il mondo sarà perduto, il mondo perirà, visto che la mente del Tathāgata, realizzato e completamente illuminato, inclina all’inattività piuttosto che ad insegnare il Dhamma.’ Allora, con la velocità con cui un uomo forte estende il braccio flesso, o flette il braccio teso, il Brahmā Sahamapati svanì dal mondo di Brahma e apparve di fronte a me. Sistemò la sua veste esterna su una spalla e, allungando le braccia verso di me in un saluto reverenziale, disse: ‘Venerabile signore, possa il Beato insegnare il Dhamma, possa il Sublime insegnare il Dhamma. Vi sono esseri con poca polvere negli occhi che stanno deperendo a causa del non

udire il Dhamma. Vi sono coloro che sono in grado di capire il Dhamma.’

...

“Prestai orecchio all’implorazione di Brahmā e, mosso da compassione per gli esseri, esplorai il mondo con gli occhi di un Buddha. Esplorando il mondo con gli occhi di un Buddha, vidi esseri con poca polvere negli occhi e con molta polvere negli occhi, con facoltà acute e con facoltà ottuse, con buone qualità e con cattive qualità, facili da istruire e difficili da istruire ed alcuni che dimoravano albergando paura e pericolo nell’altro mondo.

...

Quindi risposi al Brahmā Sahamapati in versi:

Aperte per loro sono le porte dell’Immortale,  
 Che coloro che hanno orecchie mostrino ora la loro fede.  
 Pensando che ciò fosse molesto, o Brahmā,  
 Non proclamai il Dhamma, sottile e sublime.

“Allora il Brahma Sahampati pensò: ‘Il Beato ha consentito alla mia richiesta che esponga il Dhamma.’ E dopo avermi salutato, tenendomi sulla destra, immediatamente se ne andò.

“Pensai: ‘A chi insegnerò il Dhamma per primo? Chi può comprendere velocemente il Dhamma?’ Mi sovvenne: ‘Āḷāra Kālāma è saggio, intelligente ed accorto; da lungo tempo ha avuto poca polvere negli occhi. Cominciamo ad insegnare il Dhamma ad Āḷāra Kālāma. Comprenderà velocemente.’ Allora, alcuni deva si avvicinarono e mi dissero: ‘Venerabile signore, Āḷāra Kālāma è morto sette giorni fa.’ E la conoscenza e visione sorse in me: ‘Āḷāra Kālāma è morto sette giorni fa.’ Pensai: ‘La perdita di Āḷāra Kālāma è davvero incresciosa. Se avesse udito questo Dhamma avrebbe compreso rapidamente.’

“Pensai: ‘A chi insegnerò il Dhamma per primo? Chi può comprendere velocemente il Dhamma?’ Mi sovvenne: ‘Uddaka Rāmaputta è saggio, intelligente ed accorto; da lungo tempo ha avuto poca polvere negli occhi. Cominciamo ad insegnare il Dhamma ad Uddaka Rāmaputta. Comprenderà velocemente.’ Allora, alcuni deva si avvicinarono e mi dissero: ‘Venerabile signore, Uddaka Rāmaputta è morto la scorsa notte.’ E la conoscenza e visione sorse in me: ‘Uddaka Rāmaputta è morto la scorsa notte.’ Pensai: ‘La perdita di Uddaka Rāmaputta è davvero incresciosa. Se avesse udito questo Dhamma avrebbe compreso rapidamente.’

“Pensai: ‘A chi insegnerò il Dhamma per primo? Chi può comprendere velocemente il Dhamma?’ Mi sovvenne: ‘I monaci del gruppo dei cinque che mi assistevano durante il mio sforzo si sono mostrati molto utili. Cominciamo ad insegnare il Dhamma ad essi.’ Quindi pensai: ‘Dove vivono adesso i monaci del gruppo dei cinque?’ E con l’occhio divino che è purificato e sorpassa quello umano vidi che si trovavano a Bārāṇasī, nel Parco dei Cervi ad Isipatana.

“Allora, monaci, dopo avere soggiornato ad Uruvelā quanto mi aggradava, mi misi in sentiero per giungere a tappe a Bārāṇasī. Tra Gayā ed il Luogo dell’Illuminazione, l’Ājīvaka Upaka mi vide per strada e disse: ‘Amico, le tue facoltà sono chiare, il colore della tua pelle è puro e luminoso. Sotto la guida di chi hai abbandonato la casa, amico? Chi è il tuo maestro? Che

Dhamma professi?’ Risposi all’Ājīvaka Upaka in versi:

‘Sono colui che ha trasceso ogni cosa, un conoscitore di ogni cosa,  
Immacolato tra tutte le cose, avendo rinunciato a tutto,  
Liberato tramite la cessazione della brama.  
Avendo così compreso tutto da solo,  
Chi dovrei indicare come maestro?’

Non ho maestro, ed uno come me  
Non esiste altrove al mondo  
Con tutti i suoi deva, poiché non ho nessuno  
Come controparte.  
Sono il Perfetto nel mondo  
Sono il Supremo Maestro  
Io solo sono il Completamente Illuminato  
I cui fuochi sono spenti ed estinti.

Sto andando verso la città di Kāsi  
Per mettere in moto la Ruota del Dhamma.  
In un mondo che è diventato cieco  
Vado a battere il tamburo del Dhamma.’

‘Stando a quanto dici, amico, dovrei essere il Vincitore Universale.’

‘I vincitori sono come me  
Che ho vinto tramite la distruzione degli influssi.  
Ho conquistato tutte le condizioni negative,  
Perciò, Upaka, sono un vincitore.’

“Quando questo fu detto, l’Ājīvaka Upaka disse: ‘Sarà anche così, amico’ e, scuotendo la testa, prese una strada secondaria e se ne andò.

“Allora, monaci, viaggiando per tappe, alla fine giunsi a Bārāṇasī, al Parco dei Cervi di Isipatana e mi avvicinai ai monaci del gruppo dei cinque. I monaci mi videro avvicinare da lontano e si misero d’accordo così: ‘Amici, ecco che arriva l’eremita Gotama che vive nel lusso, che ha abbandonato lo sforzo, che è tornato all’abbondanza. Non rendiamogli omaggio, e non alziamoci per lui o per ricevere la sua ciotola e la sua veste. Tuttavia, possiamo preparare un posto per lui. Se lo desidera, può sedersi.’ Tuttavia, come mi avvicinavo, quei monaci non furono in grado di mantenere il loro patto. Uno mi venne incontro e prese la mia ciotola e la veste esterna, un altro preparò un posto, ed un altro ancora preparò l’acqua per lavarmi i piedi; tuttavia, mi chiamavano per nome e usavano l’epiteto ‘amico’.

“Perciò dissi loro: ‘Monaci, non rivolgetevi al Tathāgata per nome e con l’epiteto ‘amico’. Il Tathāgata è il Realizzato, il Totalmente Illuminato. Ascoltate, monaci, l’Immortale è stato realizzato. Vi istruirò, vi insegnerò il Dhamma. Se praticate seguendo le istruzioni, realizzandolo da voi stessi qui ed ora tramite conoscenza diretta, in breve tempo entrerete e dimorerete in quell’obiettivo supremo della vita santa a causa del quale uomini di un clan rettamente abbandonano la vita domestica per la vita senza dimora.’

“Quando questo fu detto, i monaci del gruppo dei cinque mi risposero: ‘Amico Gotama, con

la condotta, la pratica e l'esecuzione delle austerità che avevi intrapreso non sei stato in grado di realizzare alcun stato sovrumano, alcuna distinzione in conoscenza e visione degna dei nobili. Poiché adesso vivi nel lusso, avendo abbandonato lo sforzo ed essendo tornato all'abbondanza, come puoi aver realizzato stati sovrumani, una distinzione in conoscenza e visione degna dei nobili?' Quando dissero questo, dissi loro: 'Il Tathāgata non vive nel lusso, né ha abbandonato lo sforzo tornando all'abbondanza. Il Tathāgata è il Realizzato, il Totalmente Illuminato. Ascoltate, monaci, l'immortale è stato realizzato ...'

...

“Quando questo fu detto, chiesi loro: ‘Monaci, mi avete mai sentito parlare così prima?’ – ‘No, venerabile signore.’ – ‘Il Tathāgata è il Realizzato, il Totalmente Illuminato. Ascoltate, monaci, l'immortale è stato realizzato. Vi istruirò, vi insegnerò il Dhamma. Se praticate seguendo le istruzioni, realizzandolo da voi stessi qui ed ora tramite conoscenza diretta in breve tempo entrerete e dimorerete in quell' obiettivo supremo della vita santa a causa del quale uomini di un clan rettamente abbandonano la vita domestica per la vita senza dimora.’

“Fui in grado di convincere i monaci del gruppo dei cinque.

...

“Allora, i monaci del gruppo dei cinque, così ammaestrati ed istruiti da me, essendo essi stessi soggetti a nascita, avendo compreso il pericolo in ciò che è soggetto a nascita, cercando la non-nata, suprema sicurezza dalla schiavitù, Nibbāna, realizzarono la non-nata, suprema sicurezza dalla schiavitù, Nibbāna; ...

“La conoscenza e visione sorse in essi: ‘La nostra liberazione è incrollabile; questa è la nostra ultima nascita; non c'è rinnovo di esistenza.’”

...

### **MN 36, Mahāsaccaka**

...

“Pensai: ‘Supponiamo che, con i denti serrati e la lingua pressata contro il palato, abbatta, freni e schiacci la mente con la mente.’ Così, con i denti serrati e la lingua pressata contro il palato, abbattei, frenai e schiacciai la mente con la mente. Mentre facevo così, il sudore mi scorreva dalle ascelle. Come un uomo forte afferra un uomo più debole per la testa o le spalle e lo abbatte, lo frena e lo schiaccia, con i denti serrati e la lingua pressata contro il palato, abbattei, frenai e schiacciai la mente con la mente ed il sudore mi scorreva dalle ascelle. Ma, benché indefessa energia si fosse destata in me e si fosse stabilita un'ininterrotta consapevolezza, il mio corpo era sfinito e non calmo poiché ero esausto a causa dello sforzo penoso. Tuttavia, la sensazione penosa che era sorta in me non invase la mia mente e non vi permase.

“Pensai: ‘Supponiamo che pratichi la meditazione senza respiro.’ Quindi, bloccai le inspirazioni e le espirazioni dalla bocca e dal naso. Mentre così facevo, ci fu un forte suono di venti che uscì dalle aperture delle orecchie. Come c'è un forte suono quando il mantice di un fabbro è attizzato, similmente, quando bloccai le inspirazione e le espirazioni dalla bocca e

dal naso<sup>1</sup>, ci fu un forte suono di venti che uscì dalle aperture delle orecchie. Ma, benché indefessa energia si fosse destata in me e si fosse stabilita un'ininterrotta consapevolezza, il mio corpo era sfiniteo e non calmo poiché ero esausto a causa dello sforzo penoso. Tuttavia, la sensazione penosa che era sorta in me non invase la mia mente e non vi permase.

“Pensai: ‘Supponiamo che pratichi ulteriormente la meditazione senza respiro.’ Quindi bloccai le inspirazioni e le espirazioni dalla bocca, dal naso e dalle orecchie. Mentre così facevo, venti violenti falciarono la mia testa. Come se un uomo forte stesse spaccando la mia testa con la punta di una spada affilata, similmente, quando bloccai le inspirazioni e le espirazioni dalla bocca, dal naso e dalle orecchie venti violenti falciarono la mia testa. Ma, benché indefessa energia si fosse destata in me e si fosse stabilita un'ininterrotta consapevolezza, il mio corpo era sfiniteo e non calmo poiché ero esausto a causa dello sforzo penoso. Tuttavia, la sensazione penosa che era sorta in me non invase la mia mente e non vi permase.

“Pensai: ‘Supponiamo che pratichi ulteriormente la meditazione senza respiro.’ Quindi bloccai le inspirazioni e le espirazioni dalla bocca, dal naso e dalle orecchie. Mentre così facevo, dolori violenti sorsero nella testa. Come un uomo forte stesse stringendo una stringa di cuoio tenace attorno alla mia testa come una fascia, similmente, quando bloccai le inspirazioni e le espirazioni dalla bocca, dal naso e dalle orecchie, dolori violenti sorsero nella testa. Ma, benché indefessa energia si fosse destata in me e si fosse stabilita un'ininterrotta consapevolezza, il mio corpo era sfiniteo e non calmo poiché ero esausto a causa dello sforzo penoso. Tuttavia, la sensazione penosa che era sorta in me non invase la mia mente e non vi permase.

“Pensai: ‘Supponiamo che pratichi ulteriormente la meditazione senza respiro.’ Quindi bloccai le inspirazioni e le espirazioni dalla bocca, dal naso e dalle orecchie. Mentre così facevo, venti violenti mi tagliarono il ventre. Come un abile macellaio o il suo apprendista stesse tagliando il ventre di un toro con un coltello da macellaio affilato, similmente, quando bloccai le inspirazioni e le espirazioni dalla bocca, dal naso e dalle orecchie, venti violenti mi tagliarono il ventre. Ma, benché indefessa energia si fosse destata in me e si fosse stabilita un'ininterrotta consapevolezza, il mio corpo era sfiniteo e non calmo poiché ero esausto a causa dello sforzo penoso. Tuttavia, la sensazione penosa che era sorta in me non invase la mia mente e non vi permase.

“Pensai: ‘Supponiamo che pratichi ulteriormente la meditazione senza respiro.’ Quindi bloccai le inspirazioni e le espirazioni dalla bocca, dal naso e dalle orecchie. Mentre così facevo, ci fu un bruciore violento nel corpo. Come due uomini forti afferrassero un uomo più debole da entrambe le braccia e lo arrostissero su una buca di carbone ardente, similmente, quando bloccai le inspirazioni e le espirazioni dalla bocca, dal naso e dalle orecchie, ci fu un bruciore violento nel corpo. Ma, benché indefessa energia si fosse destata in me e si fosse stabilita un'ininterrotta consapevolezza, il mio corpo era sfiniteo e non calmo poiché ero esausto a causa dello sforzo penoso. Tuttavia, la sensazione penosa che era sorta in me non invase la mia mente e non vi permase.

“Quando i deva mi videro, alcuni dissero: ‘Il recluso Gotama è morto.’ Altri dissero: ‘Il

---

<sup>1</sup> Nella traduzione di Bhikkhu Bodhi è scritto “dal naso e dalle orecchie”, ma questa sembra essere una svista.

recluso Gotama non è morto; sta morendo.’ Altri deva ancora dissero: ‘Il recluso Gotama non è morto e non sta morendo; è un arahant, poiché questo è il modo in cui dimorano gli arahant.’

“Pensai: ‘Supponiamo che pratici eliminando completamente il cibo.’ Allora alcuni deva vennero da me e mi dissero: ‘Buon signore, non praticare eliminando completamente il cibo. Se fai questo, infonderemo cibo celeste nei pori della tua pelle e vivrai di questo.’ Riflettei: ‘Se dichiaro di digiunare totalmente mentre questi deva infondono cibo celeste nei pori della mia pelle e vivo di quello, allora mentirei.’ Quindi, congedai quei deva dicendo: ‘Non è necessario.’

“Pensai: ‘Supponiamo che prenda solo una piccola quantità di cibo, una manciata ogni volta, sia zuppa di fagioli, zuppa di lenticchie, zuppa di veccia o zuppa di piselli.’ Quindi presi solo una piccola quantità di cibo, una manciata ogni volta, sia zuppa di fagioli, zuppa di lenticchie, zuppa di veccia o zuppa di piselli. Mentre facevo così, il mio corpo divenne estremamente emaciato. A causa del fatto che mangiavo così poco, le mie membra divennero come i segmenti uniti del fusto di una pianta rampicante o del bambù. A causa del fatto che mangiavo così poco, la mia schiena divenne come lo zoccolo di un cammello. A causa del fatto che mangiavo così poco, i processi della mia spina dorsale emersero come grani infilati. A causa del fatto che mangiavo così poco, le mie costole sporsero scarne come le travi sghembe di un vecchio fienile senza tetto. A causa del fatto che mangiavo così poco, il bagliore dei miei occhi si infossò profondamente nell’orbita, come il bagliore dell’acqua che si è inabissato in un pozzo profondo. A causa del fatto che mangiavo così poco, il cuoio capelluto si aggrinzì e si avvizzì come una zucca verde amara si aggrinzisce e si avvizzisce al vento e al sole. A causa del fatto che mangiavo così poco, la pelle dell’addome aderì alla spina dorsale; così, se toccavo la pelle dell’addome, incontravo la spina dorsale, e se toccavo la spina dorsale incontravo la pelle dell’addome. A causa del fatto che mangiavo così poco, quando defecavo ed urinavo cadevo a faccia avanti lì. A causa del fatto che mangiavo così poco, se cercavo di portar sollievo al corpo massaggiando le membra con le mani, i peli, corrotti alla radice, cadevano dal corpo mentre massaggiavo.

“Quando la gente mi vide, alcuni dissero: ‘Il recluso Gotama è nero.’ Altri dissero: ‘Il recluso Gotama non è nero, è bruno.’ Altri dissero: ‘Il recluso Gotama non è né nero né bruno, ha la pelle color oro.’ Questo è il livello a cui il colore chiaro, luminoso della mia pelle si era deteriorato a causa del mangiare così poco.

“Pensai: ‘Qualunque recluso o bramino abbia sperimentato nel passato sensazioni penose, atroci, penetranti a causa dello sforzo, questo è il massimo, non c’è nulla oltre questo. E qualunque recluso o bramino sperimenterà nel futuro sensazioni penose, atroci, penetranti a causa dello sforzo, questo è il massimo, non c’è nulla oltre questo. E qualunque recluso o bramino sperimenti ora sensazioni penose, atroci, penetranti a causa dello sforzo, questo è il massimo, non c’è nulla oltre questo. Tuttavia, tramite questa atroce pratica di austerità non ho ottenuto alcuno stato sovrumano, nessuna distinzione di conoscenza e visione degna dei nobili. C’è forse un sentiero diverso verso l’illuminazione?’

“Riflettei: ‘Ricordo che quando mio padre il Sakya era occupato, mentre stavo seduto all’ombra fresca di un albero di melarosa, completamente isolato dai piaceri dei sensi, isolato da stati insalubri, entrai e dimorai nel primo *jhāna* che è accompagnato da

applicazione iniziale ed applicazione sostenuta, con rapimento e beatitudine nati dalla solitudine. Che sia questo il sentiero verso l'illuminazione? Allora, a seguito di quel ricordo, venne la realizzazione: 'Questo è invero il sentiero verso l'illuminazione.'

“Pensai: ‘Perché ho timore di quel piacere che non ha niente a che fare con i piaceri sensuali e con stati insalubri?’ Pensai: ‘Non ho timore di quel piacere poiché esso non ha nulla a che fare con i piaceri sensuali e con stati insalubri.’

“Riflettei: ‘Non è facile realizzare quel piacere con un corpo così estremamente emaciato. Supponiamo che io prenda un po’ di cibo – un po’ di riso bollito o farinata.’ E mangiai un po’ di cibo solido – un po’ di riso bollito o farinata. A quel tempo vi erano cinque monaci che si prendevano cura di me, pensando: ‘Se il nostro recluso Gotama realizza qualche stato elevato, ci informerà.’ Ma quando mangiai il riso bollito e la farinata, i cinque monaci furono disgustati e mi abbandonarono, pensando: ‘Il recluso Gotama adesso vive nel lusso; ha abbandonato lo sforzo ed è tornato all’abbondanza.’

“Avendo mangiato cibo solido e riguadagnato la forza, allora, completamente isolato dai piaceri dei sensi, isolato da stati insalubri, entrai e dimorai nel primo *jhāna* che è accompagnato da applicazione iniziale ed applicazione sostenuta, con rapimento e beatitudine nati dalla solitudine. Ma la sensazione piacevole che era sorta in me non invase la mia mente e non vi permase.

“Con il placarsi di applicazione iniziale ed applicazione sostenuta, entrai e dimorai nel secondo *jhāna*, ... Con il dissolversi anche del rapimento, ... entrai e dimorai nel terzo *jhāna*, ... Con l’abbandono di piacere e dolore ..., entrai e dimorai nel quarto *jhāna* ... Ma la sensazione piacevole che era sorta in me non invase la mia mente e non vi permase.

“Quando la mia mente concentrata fu così purificata, luminosa, immacolata, priva di imperfezioni, malleabile, duttile, ferma e fissa nell’imperturbabilità, la diressi alla conoscenza del trapassare e riapparire degli esseri ...”

...

### **MN 141, L’Esposizione delle Verità, Saccavibhaṅga sutta**

Così ho udito. Un tempo il Beato dimorava a Bārāṇasī, nel Parco dei Cervi ad Isipatana. Colà si rivolse ai monaci così: “Monaci.” – “Venerabile signore,” risposero quelli. Il Beato disse:

“A Bārāṇasī, monaci, nel Parco dei Cervi ad Isipatana, il Tathāgata, realizzato e completamente illuminato, ha messo in moto l’insuperabile Ruota del Dhamma che non può essere fermata da alcun recluso o bramino o dio o Māra o Brahmā o alcun altro al mondo – ossia l’annunciare, l’insegnare, il descrivere, il fondare, il rivelare, l’esporre, l’esibire le Quattro Nobili Verità. Quali quattro?

“L’annunciare, l’insegnare, il descrivere, il fondare, il rivelare, l’esporre, l’esibire la nobile verità di *dukkha*. L’annunciare, l’insegnare, il descrivere, il fondare, il rivelare, l’esporre, l’esibire la nobile verità dell’origine di *dukkha*. L’annunciare, l’insegnare, il descrivere, il fondare, il rivelare, l’esporre, l’esibire la nobile verità della cessazione di *dukkha*. L’annunciare, l’insegnare, il descrivere, il fondare, il rivelare, l’esporre, l’esibire la nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione di *dukkha*.

“A Bārāṇasī, monaci, nel Parco dei Cervi ad Isipatana, il Tathāgata, realizzato e completamente illuminato, ha messo in moto l’insuperabile Ruota del Dhamma che non può essere fermata da alcun recluso o bramino o dio o Māra o Brahmā o alcun altro al mondo – ossia l’annunciare, l’insegnare, il descrivere, il fondare, il rivelare, l’espone, l’esibire queste Quattro Nobili Verità.

“Coltivate l’amicizia di Sāriputta e Mogallāna, monaci; associatevi a Sāriputta e Mogallāna. Sono saggi e giovevoli per i loro compagni nella vita santa. Sāriputta è come una madre; Mogallāna è come nutrice. Sāriputta addestra gli altri per il frutto dell’entrata nella corrente, Mogallāna per la meta finale. Sāriputta, monaci, è in grado di annunciare, insegnare, descrivere, fondare, rivelare, esporre, esibire le Quattro Nobili Verità.”

Questo è ciò che il Beato disse. Avendo detto questo, il Sublime si alzò dal suo seggio e tornò nel suo alloggio. Allora, non appena il Beato se ne fu andato, il venerabile Sāriputta si rivolse ai monaci così: “Amici, monaci.” – “Amico”, risposero i monaci al venerabile Sāriputta. Il venerabile Sāriputta disse:

“A Bārāṇasī, amici, nel Parco dei Cervi ad Isipatana, il Tathāgata, realizzato e completamente illuminato, ha messo in moto l’insuperabile Ruota del Dhamma che non può essere fermata da alcun recluso o bramino o dio o Māra o Brahmā o alcun altro al mondo – ossia l’annunciare, l’insegnare, il descrivere, il fondare, il rivelare, l’espone, l’esibire le Quattro Nobili Verità. Quali quattro?

“L’annunciare, l’insegnare, il descrivere, il fondare, il rivelare, l’espone, l’esibire la nobile verità di *dukkha*. L’annunciare, l’insegnare, il descrivere, il fondare, il rivelare, l’espone, l’esibire la nobile verità dell’origine di *dukkha*. L’annunciare, l’insegnare, il descrivere, il fondare, il rivelare, l’espone, l’esibire la nobile verità della cessazione di *dukkha*. L’annunciare, l’insegnare, il descrivere, il fondare, il rivelare, l’espone, l’esibire la nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione di *dukkha*.

“E cosa, amici, è la nobile verità di *dukkha*? La nascita è *dukkha*, l’invecchiamento è *dukkha*, la morte è *dukkha*; l’afflizione, il lamento, la sofferenza, il dolore, la disperazione sono *dukkha*; non conseguire ciò che si desidera è *dukkha*; in breve, i cinque aggregati soggetti ad attaccamento sono *dukkha*.

“E cosa, amici, è la nascita? La nascita degli esseri nei vari ordini di esseri, il loro venire alla luce, il precipitare (in un grembo), la generazione, la manifestazione degli aggregati, l’ottenere le basi del contatto – questo è chiamato nascita.

“E cosa, amici, è invecchiamento? L’invecchiamento degli esseri nei vari ordini di esseri, la loro età avanzata, la rottura dei denti, il grigiore dei capelli, l’aggrinzirsi della pelle, il declino della vita, la debolezza delle facoltà – questo è chiamato invecchiamento.

“E cosa, amici, è la morte? Lo svanire degli esseri dai vari ordini di esseri, il loro trapassare, la dissoluzione, la scomparsa, il morire, il completamento del tempo, la dissoluzione degli aggregati, il deporre il corpo – questa è la morte.

“E cosa, amici, è l’afflizione? L’afflizione, l’affliggersi, lo stato di essere afflitto, la tristezza interiore, la mestizia interiore in qualcuno che ha incontrato qualche sfortuna o è soggetto a qualche condizione penosa – questo è chiamato afflizione.

“E cosa, amici, è il lamento? Il gemito e il pianto, il gemere ed il lamentarsi, il gemito ed il lamento in qualcuno che ha incontrato qualche sfortuna o è soggetto a qualche condizione penosa – questo è chiamato lamento.

“E cosa, amici, è la sofferenza? Il dolore fisico, il disagio fisico, la sensazione penosa e sgradevole sorta dal contatto fisico – questo è chiamato sofferenza.

“E cosa, amici, è il dolore? Il dolore mentale, il disagio mentale, la sensazione penosa e sgradevole sorta dal contatto mentale – questo è chiamato dolore.

“E cosa, amici, è la disperazione? Il tumulto e la disperazione, il tribolare ed il disperarsi di qualcuno che ha incontrato qualche sfortuna o è soggetto a qualche condizione penosa – questa è chiamata disperazione.

“E cosa, amici, è ‘non conseguire ciò che si desidera è *dukkha*’? Negli esseri soggetti a nascita sorge il desiderio: ‘Possa io non essere soggetto a nascita! Possa la nascita non venire a me!’ Ma questo non può essere realizzato semplicemente per volontà, e non ottenere ciò che si desidera è *dukkha*. Negli esseri soggetti ad invecchiamento ... soggetti a malattia ... soggetti a morte ... soggetti ad afflizione, lamento, sofferenza, dolore e disperazione, sorge il desiderio: ‘Possa io non essere soggetto ad afflizione, lamento, sofferenza, dolore e disperazione! Possano afflizione, lamento, sofferenza, dolore e disperazione non venire a me!’ Ma questo non può essere realizzato semplicemente per volontà, e non ottenere ciò che si desidera è *dukkha*.

“E cosa, amici, sono i cinque aggregati soggetti ad attaccamento che, in breve, sono *dukkha*? Essi sono: l’aggregato della forma materiale soggetto ad attaccamento, l’aggregato della sensazione soggetto ad attaccamento, l’aggregato della percezione soggetto ad attaccamento, l’aggregato della formazioni volizioni soggetto ad attaccamento, l’aggregato della coscienza soggetto ad attaccamento. Questi sono i cinque aggregati soggetti ad attaccamento che, in breve sono *dukkha*. Questa è chiamata la nobile verità di *dukkha*.

“E cosa, amici, è la nobile verità dell’origine di *dukkha*? È la brama che conduce al rinnovarsi dell’esistenza, accompagnata da diletto e avidità, che cerca il diletto ora qui ora là; ossia, brama per i piaceri dei sensi, brama per l’esistenza, brama per la non esistenza. Questa è chiamata la nobile verità dell’origine di *dukkha*.

“E cosa, amici, è la nobile verità della cessazione di *dukkha*? È lo svanire senza traccia e la cessazione, l’abbandono, la rinuncia, il lasciar andare ed il rigetto di quella stessa brama. Questa è chiamata la nobile verità della cessazione di *dukkha*.

“E cosa, amici, è la nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione di *dukkha*? Non è altro che questo Nobile Ottuplice Sentiero ossia retta opinione, retta intenzione, retto linguaggio, retta azione, retta occupazione, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione.

“E cosa, amici, è la retta opinione? La conoscenza di *dukkha*, la conoscenza dell’origine di *dukkha*, la conoscenza della cessazione di *dukkha*, la conoscenza del sentiero che conduce alla cessazione di *dukkha* – questa è chiamata retta opinione.

“E cosa, amici, è la retta intenzione? Intenzione di rinuncia, intenzione di benevolenza,

intenzione di compassione – questa è chiamata retta intenzione.

“E cosa, amici, è chiamato retto linguaggio? Astenersi dal linguaggio menzognero, astenersi dal linguaggio malizioso, astenersi dal linguaggio offensivo, astenersi dalle chiacchiere inutili – questo è chiamato retto linguaggio.

“E cosa, amici, è la retta azione? Astenersi dall’uccidere esseri senzienti, astenersi dal prendere ciò che non è dato, astenersi dal comportamento erraneo nei riguardi dei piaceri e dei sensi – questa è chiamata retta azione.

“E cosa, amici, è la retta occupazione? Qui, un nobile discepolo, avendo abbandonato l’erronea occupazione, si guadagna da vivere tramite la retta occupazione – questa è chiamata retta occupazione.

“E cosa, amici, 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 chiamato retto sforzo.

“E cosa, amici, è la retta consapevolezza? 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. Questa è chiamata retta consapevolezza.

“E cosa, amici, è la retta concentrazione? Qui, completamente isolato dai piaceri dei sensi, isolato da stati insalubri, il monaco 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, egli 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.

“Questa è chiamata la nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione di *dukkha*.

“A Bārāṇasī, amici, nel Parco dei Cervi ad Isipatana, il Tathāgata, realizzato e completamente

illuminato, ha messo in moto l'insuperabile Ruota del Dhamma che non può essere fermata da alcun recluso o bramino o dio o Māra o Brahmā o alcun altro al mondo – ossia l'annunciare, l'insegnare, il descrivere, il fondare, il rivelare, l'espone, l'esibire di queste Quattro Nobili Verità.”

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

## **La prima nobile verità**

### **MN 44, Cuḷavedalla Sutta**

...

“Venerabile, si dice ‘identità, identità’. Cosa viene detto ‘identità’ dal Beato?”

“Amico Visākha, questi cinque aggregati soggetti ad attaccamento sono chiamati identità dal Beato; ossia, l'aggregato della forma materiale soggetta ad attaccamento, l'aggregato della sensazione soggetta ad attaccamento, l'aggregato della percezione soggetta ad attaccamento, l'aggregato delle formazioni volizionali soggette ad attaccamento, l'aggregato della coscienza soggetta ad attaccamento. Questi cinque aggregati soggetti ad attaccamento sono chiamati identità dal Beato.”

Dicendo, “Bene, venerabile.”, il laico Visākha fu deliziato e gioì delle parole di bhikkhunī Dhammadinna. Quindi le fece un'altra domanda:

“Venerabile, si dice ‘origine dell'identità, origine dell'identità’. Cosa viene detto origine dell'identità dal Beato?”

“Amico Visākha, è la brama che conduce al rinnovarsi dell'esistenza, accompagnata da diletto e avidità, che cerca il diletto ora qui ora là; ossia, brama per i piaceri dei sensi, brama per l'esistenza, brama per la non esistenza. Questa è chiamata l'origine dell'identità dal Beato.”

“Venerabile, si dice ‘cessazione dell'identità, cessazione dell'identità’. Cosa viene detto cessazione dell'identità dal Beato?”

“Amico Visākha, è lo svanire senza traccia e la cessazione, l'abbandono, la rinuncia, il lasciar andare ed il rigetto di quella stessa brama. Questa è chiamata la cessazione dell'identità dal Beato.”

“Venerabile, si dice ‘il sentiero che conduce alla cessazione dell'identità, il sentiero che conduce alla cessazione dell'identità’. Cosa viene detto il sentiero che conduce alla cessazione dell'identità dal Beato?”

“Amico Visākha, non è altro che questo Nobile Ottuplice Sentiero ossia retta opinione, retta intenzione, retto linguaggio, retta azione, retta occupazione, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione.”

“Venerabile, è quell'attaccamento lo stesso dei cinque aggregati soggetti ad attaccamento, oppure l'attaccamento è qualcosa di diverso dai cinque aggregati soggetti ad attaccamento?”

“Amico Visākha, l’attaccamento non è né lo stesso dei cinque aggregati soggetti ad attaccamento, né qualcosa di diverso da essi. È il desiderio e la brama in relazione ai cinque aggregati soggetti ad attaccamento che è l’attaccamento in questo caso.”

“Venerabile, come sorge l’opinione di un’identità?”

“Qui, amico Visākha, una persona ordinaria ignorante 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, considera la forma materiale come il sé, o il sé come possedente forma materiale, o la forma materiale nel sé, o il sé nella forma materiale. Considera la sensazione ... la percezione ... le formazioni volizionali ... la coscienza ... Questo è il modo in cui sorge l’opinione di un’identità.”

“Venerabile, come non sorge l’opinione di un’identità?”

“Qui, amico Visākha, un nobile discepolo ben istruito 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, non considera la forma materiale come il sé, o il sé come possedente forma materiale, o la forma materiale nel sé, o il sé nella forma materiale. Non considera la sensazione ... la percezione ... le formazioni volizionali ... la coscienza ... Questo è il modo in cui sorge non l’opinione di un’identità.”

...

## La seconda nobile verità

### MN 15, Mahānidāna sutta, Il Grande Discorso sulle Cause

“Dipendente dalla brama c’è la ricerca; dipendente dalla ricerca c’è il guadagno; dipendente dal guadagno c’è il prendere decisioni; dipendente dal prendere decisioni ci sono desiderio e lussuria; dipendente da desiderio e lussuria c’è l’attaccamento; dipendente dall’attaccamento c’è la possessività; dipendente dalla possessività c’è l’avarizia; dipendente dall’avarizia c’è la difesa; dipendente dalla difesa si originano vari fenomeni insalubri – l’afferrare bastoni ed armi, conflitti, litigi e dispute, ingiurie, diffamazione e falsità.”

### An 6:61, Intermedio

Così ho udito. Un tempo il Beato dimorava a Bārāṇasī, nel Parco dei Cervi a Isipatana. In quell’occasione, dopo il pasto, ritornando dal loro giro di questua, alcuni monaci anziani erano riuniti e sedevano assieme nella sala del padiglione quando questa conversazione sorse fra essi: “Amici, fu detto dal Beato nel *Pārāyana*, nelle ‘Domande Di Metteyya’<sup>2</sup>:

*“Avendo compreso entrambi gli estremi,  
Il saggio non si arresta all’intermedio.  
Lo chiamo un grande uomo  
Che ha qui trasceso la cucitrice.”*

“Amici, qual è il primo estremo? Qual è il secondo estremo? Cos’è l’intermedio? E cos’è la

<sup>2</sup> Quinto capitolo del *Sutta Nipāta*.

cucitrice?”

Quando ciò fu detto, un certo monaco disse ai monaci anziani: “Il contatto, amici, è un estremo; il sorgere del contatto è il secondo estremo; la cessazione del contatto è l’intermedio; la brama è la cucitrice. Poiché la brama cuce una persona alla produzione di questa o quella condizione di esistenza. È in questo modo che un monaco conosce direttamente ciò che deve essere conosciuto direttamente; comprende direttamente ciò che deve essere compreso direttamente, e, facendo ciò, in questa stessa vita pone fine alla sofferenza.”

Quando ciò fu detto, un certo monaco disse ai monaci anziani: “Il passato, amici, è un estremo; il futuro è il secondo estremo; il presente è l’intermedio; la brama è la cucitrice. Poiché la brama cuce una persona alla produzione di questa o quella condizione di esistenza. È in questo modo che un monaco conosce direttamente ciò che deve essere conosciuto direttamente; comprende direttamente ciò che deve essere compreso direttamente, e, facendo ciò, in questa stessa vita pone fine alla sofferenza.”

Quando ciò fu detto, un certo monaco disse ai monaci anziani: “La sensazione piacevole, amici, è un estremo; la sensazione spiacevole è il secondo estremo; la sensazione neutra è l’intermedio; la brama è la cucitrice. Poiché la brama cuce una persona alla produzione di questa o quella condizione di esistenza. È in questo modo che un monaco conosce direttamente ciò che deve essere conosciuto direttamente; comprende direttamente ciò che deve essere compreso direttamente, e, facendo ciò, in questa stessa vita pone fine alla sofferenza.”

Quando ciò fu detto, un certo monaco disse ai monaci anziani: “Il nome, amici, è un estremo; la forma è il secondo estremo; la coscienza è l’intermedio; la brama è la cucitrice. Poiché la brama cuce una persona alla produzione di questa o quella condizione di esistenza. È in questo modo che un monaco conosce direttamente ciò che deve essere conosciuto direttamente; comprende direttamente ciò che deve essere compreso direttamente, e, facendo ciò, in questa stessa vita pone fine alla sofferenza.”

Quando ciò fu detto, un certo monaco disse ai monaci anziani: “Le sei basi sensoriali interne, amici, sono un estremo; le sei basi sensoriali esterne sono il secondo estremo; la coscienza è l’intermedio; la brama è la cucitrice. Poiché la brama cuce una persona alla produzione di questa o quella condizione di esistenza. È in questo modo che un monaco conosce direttamente ciò che deve essere conosciuto direttamente; comprende direttamente ciò che deve essere compreso direttamente, e, facendo ciò, in questa stessa vita pone fine alla sofferenza.”

Quando ciò fu detto, un certo monaco disse ai monaci anziani: “L’esistenza personale, amici, è un estremo; l’origine dell’esistenza personale è il secondo estremo; la cessazione dell’esistenza personale è l’intermedio; la brama è la cucitrice. Poiché la brama cuce una persona alla produzione di questa o quella condizione di esistenza. È in questo modo che un monaco conosce direttamente ciò che deve essere conosciuto direttamente; comprende direttamente ciò che deve essere compreso direttamente, e, facendo ciò, in questa stessa vita pone fine alla sofferenza.”

Quando questo fu detto, un certo monaco disse ai monaci anziani: “Amici, ognuno di noi ha

spiegato seguendo la propria ispirazione. Venite, andiamo dal Beato e informiamolo su questa questione. Come il Beato ci spiega la questione, così la terremo a mente.”

“Sì, amico,” replicarono i monaci anziani. Allora i monaci anziani andarono dal Beato, gli resero omaggio, sedettero da una lato e lo informarono di tutta la conversazione che aveva avuto luogo, [chiedendo:] “Bhante, chi di noi ha parlato correttamente?”

[Il Beato disse:] “In un certo qual modo, monaci, avete tutti parlato bene, ma ascoltate e prestate accuratamente attenzione mentre vi dirò che cosa io intendevo quando nel *Pārāyana*, nelle ‘Domande di Metteyya’ dissi:

*Avendo compreso entrambi gli estremi,  
Il saggio non si arresta all’intermedio.  
Lo chiamo un grande uomo  
Che ha qui trasceso la cucitrice.”*

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

“Il contatto, monaci, è un estremo; il sorgere del contatto è l’altro estremo; la cessazione del contatto è l’intermedio; la brama è la cucitrice. Poiché la brama cuce una persona alla produzione di questa o quella condizione di esistenza. È in questo modo che un monaco conosce direttamente ciò che deve essere conosciuto direttamente; comprende direttamente ciò che deve essere compreso direttamente, e, facendo ciò, in questa stessa vita pone fine alla sofferenza.”

### **SN 12: 52, Attaccamento**

A Sāvattthī. “Monaci, quando uno dimora contemplando la gratificazione in cose che possono suscitare attaccamento, la brama aumenta. Con la brama come condizione, sorge l’attaccamento; con l’attaccamento come condizione sorge il divenire; con il divenire come condizione sorge la nascita; con la nascita come condizione sorgono invecchiamento e morte, afflizione, lamento, sofferenza, dolore e disperazione. Questa è l’origine di quest’intera massa di sofferenza.

“Supponete, monaci, che un grande falò stia bruciando, consumando dieci, venti, trenta o quaranta carichi di legname ed un uomo getti ogni tanto erba secca, sterco di vacca secco e legno secco su di esso. Così, sostenuto da quel materiale, alimentato da esso, il grande falò brucerà per lungo tempo. Allo stesso modo, quando uno dimora contemplando la gratificazione in cose che possono suscitare attaccamento, la brama aumenta. Con la brama come condizione, sorge l’attaccamento; con l’attaccamento come condizione sorge il divenire; con il divenire come condizione sorge la nascita; con la nascita come condizione sorgono invecchiamento e morte, afflizione, lamento, sofferenza, dolore e disperazione. Questa è l’origine di quest’intera massa di sofferenza.

“Monaci, quando uno dimora contemplando il pericolo in cose che possono suscitare attaccamento, la brama cessa. Con la cessazione della brama, sopravviene la cessazione dell’attaccamento; con la cessazione dell’attaccamento, la cessazione del divenire; con la cessazione del divenire, la cessazione della nascita; con la cessazione della nascita, la cessazione di invecchiamento e morte, afflizione, lamento, sofferenza, dolore e disperazione. Questa è la cessazione di quest’intera massa di sofferenza.

“Supponete, monaci, che un grande falò stia bruciando, consumando dieci, venti, trenta o quaranta carichi di legname ed un uomo non getti ogni tanto erba secca, sterco di vacca secco e legno secco su di esso. Così, quando il precedente carico di combustibile è esaurito, quel grande falò non più alimentato con altro combustibile, mancando di supporto, si estinguerà. Allo stesso modo, quando uno dimora contemplando il pericolo in cose che possono suscitare attaccamento, la brama cessa. Con la cessazione della brama, sopravviene la cessazione dell’attaccamento; con la cessazione dell’attaccamento, la cessazione del divenire; con la cessazione del divenire, la cessazione della nascita; con la cessazione della nascita, la cessazione di invecchiamento e morte, afflizione, lamento, sofferenza, dolore e disperazione. Questa è la cessazione di quest’intera massa di sofferenza.

### **SN 12:53, Vincoli**

A Sāvathī. “Monaci, quando uno dimora contemplando la gratificazione in cose che possono vincolare, la brama aumenta. Con la brama come condizione, sorge l’attaccamento; con l’attaccamento come condizione sorge il divenire; con il divenire come condizione sorge la nascita; con la nascita come condizione sorgono invecchiamento e morte, afflizione, lamento, sofferenza, dolore e disperazione. Questa è l’origine di quest’intera massa di sofferenza.

“Supponete, monaci, che una lampada ad olio stia bruciando in dipendenza da olio e stoppino, ed un uomo di tanto in tanto aggiunga olio ed aggiusti lo stoppino. Così, sostenuta da quell’olio, alimentata da esso, quella lampada ad olio brucerà per lungo tempo. Allo stesso modo, quando uno dimora contemplando la gratificazione in cose che possono vincolare, la brama aumenta. Con la brama come condizione, sorge l’attaccamento; con l’attaccamento come condizione sorge il divenire; con il divenire come condizione sorge la nascita; con la nascita come condizione sorgono invecchiamento e morte, afflizione, lamento, sofferenza, dolore e disperazione. Questa è l’origine di quest’intera massa di sofferenza.

“Monaci, quando uno dimora contemplando il pericolo in cose che possono vincolare, la brama cessa. Con la cessazione della brama, sopravviene la cessazione dell’attaccamento; con la cessazione dell’attaccamento, la cessazione del divenire; con la cessazione del divenire, la cessazione della nascita; con la cessazione della nascita, la cessazione di invecchiamento e morte, afflizione, lamento, sofferenza, dolore e disperazione. Questa è la cessazione di quest’intera massa di sofferenza.

“Supponete, monaci, che una lampada ad olio stia bruciando in dipendenza da olio e stoppino, ed un uomo non aggiunga di tanto in tanto olio e non aggiusti lo stoppino. Così, quella lampada ad olio, quando il precedente carico di combustibile si è esaurito, non essendo alimentata da altro combustibile, mancando di supporto, si estinguerà. Allo stesso modo, quando uno dimora contemplando il pericolo in cose che possono vincolare, la brama cessa. Con la cessazione della brama, sopravviene la cessazione dell’attaccamento; con la cessazione dell’attaccamento, la cessazione del divenire; con la cessazione del divenire, la cessazione della nascita; con la cessazione della nascita, la cessazione di invecchiamento e morte, afflizione, lamento, sofferenza, dolore e disperazione. Questa è la cessazione di quest’intera massa di sofferenza.

## La terza nobile verità

### Ud 2.2, Rājasutta

Qualunque felicità ci sia al mondo derivante dai piaceri dei sensi,  
Qualunque divina beatitudine ci sia,  
Tutte queste non valgono nemmeno un sedicesimo  
Della beatitudine derivante dalla distruzione della brama.

### Ud 7.9, Udapānasutta

Che bisogno c'è d'un pozzo  
Se l'acqua è sempre disponibile?  
Avendo troncato la brama alla radice,  
In cerca di cosa si dovrebbe andare?

### Ud 8.3, Parinibbāna

C'è, monaci, un non nato, non soggetto a divenire, non creato, non condizionato. Se, monaci, non ci fosse un non nato, non soggetto a divenire, non creato, non condizionato, non si potrebbe discernere alcuna fuga da ciò che è nato, soggetto a divenire, creato, condizionato. Ma poiché c'è un non nato, non soggetto a divenire, non creato, non condizionato, allora si discerne la fuga da ciò che è nato, soggetto a divenire, creato, condizionato.

### Sinonimi di Nibbāna (da *The Island*, p. 29-31)

Il non costruito, l'incondizionato (Asaṅkhata)  
L'elemento incondizionato (Asaṅkhatadhātu)  
La fine (Anata)  
Il privo di influssi (Anāsava)  
La verità (Sacca)  
L'altra sponda (Pāra)  
Il sottile (Nipuṇa)  
Ciò che è difficile da vedere, (Sududdasa)  
Ciò che non si indebolisce (Ajajjara)  
L'Eterno (Dhuva)  
Ciò che non si disintegra (Apalokita)  
Privo di attributi (Anidassana)  
Non proliferante (Nippapañca)  
Pacifico (Santa)  
L'immortale (Amata)  
La meta suprema, (Paṇīta)  
Il fausto (Siva)  
Sicurezza (Khema)  
Cessazione della brama (Taṇhākkhaya)  
Lo splendido (Acchariya)  
Il meraviglioso (Abbhuta)  
Il privo di angoscia (Anītika)  
Il privo di malevolenza (Abyāpajjha)

Dissoluzione (Virāga)  
 Purezza (Suddhi)  
 Libertà (Mutti)  
 Indipendenza da un supporto (Anālayo)  
 L'isola (Dīpa)  
 Il ricovero (Leṇa)  
 Il porto (Tāṇa)  
 Il rifugio (Saraṇa)  
 L'oltre (Parāyana)  
 L'eterno (Accanta)  
 L'increato (Akatā)  
 La fine (Ananta)  
 La cessazione della sofferenza (Dukkhaḅhaya)  
 La libertà dalla brama (Annāsa)  
 Libertà (Mokkha)  
 Cessazione (Nirodha)  
 Il perfetto (Kevala)  
 La legge (Pada)  
 L'immortale (Accuta)  
 Liberazione (Vimutti)  
 Totale compimento (Apavagga)  
 Libertà dalla schiavitù (Yogakkhema)  
 Pace (Santi)  
 Purezza (Visuddhi)  
 L'estinto (Nibbuti)  
 Il non nato (Ajāta)  
 Il non originato (Abhūta)  
 Libertà dalla brama (Vītarāga)  
 La distruzione delle passioni (Khīṇāsava)  
 La cessazione del ciclo dell'esistenza (Vivaṭṭa)  
 Cessazione dell'esistenza (bhavanirodha)

### **Bhikkhu Bodhi, Introduzione al Majjhima Nikāya, p. 31:**

La condizione che si realizza quando ignoranza e brama sono eradicte è chiamata Nibbāna (Sanskrito, Nirvāṇa), e nessuna idea dell'insegnamento buddhista si è rivelata così difficile da definire concettualmente come questa. In certo qual modo, tale elusività è ovvia, visto che il Nibbāna è descritto proprio come “profondo, difficile da vedere e difficile da comprendere, ... non realizzabile tramite semplice ragionamento” (MN 26). Tuttavia, in questo stesso passaggio, il Buddha dice anche che il Nibbāna deve essere sperimentato dal saggio e nei sutta dà sufficienti indicazioni sulla sua natura tali da trasmettere qualche idea sulla sua desiderabilità. Il canone Pali offre sufficiente evidenza da permettere di accantonare l'opinione di alcuni interpreti secondo cui il Nibbāna sarebbe nient'altro che annichilimento; anche l'opinione più sofisticata che il Nibbāna sia solo la distruzione dei contaminanti e l'estinzione dell'esistenza non regge all'analisi. La più evidente testimonianza contro questa opinione è probabilmente il ben noto passaggio dell'*Udāna* che dichiara in riferimento al

Nibbāna che “vi è un non nato, non soggetto a divenire, non creato, incondizionato”, l’esistenza del quale rende possibile “la fuga dal nato, dal divenire, dal creato, dal condizionato.” Il *Majjhima Nikāya* definisce il Nibbāna in modo simile. Esso è “la suprema sicurezza dalla schiavitù, non nata, non soggetta ad invecchiamento, non soggetta a malattia, priva di afflizione, immacolata,” a cui il Buddha si rivolse nella notte della sua illuminazione (MN 26). Il Nibbāna non può essere percepito da coloro che vivono immersi nella brama e nell’avversione, ma può essere visto col sorgere della visione spirituale e, fissando la mente su di esso nella profondità della meditazione, il discepolo può realizzare la distruzione degli influssi (*āsava*) – tradotto anche “efflussi” o “corruzioni”.

Il Buddha non dedica molte parole ad una definizione filosofica di Nibbāna. Un motivo è che il Nibbāna, essendo incondizionato, trascendente e sovramondano, non è facilmente suscettibile di definizione nei termini di concetti che sono inevitabilmente legati a ciò che è condizionato, manifesto e mondano. Un altro motivo è che il Buddha ha come obiettivo pratico il condurre gli esseri senzienti alla libertà dalla sofferenza, e quindi il suo approccio privilegiato nel caratterizzare il Nibbāna è ispirare il desiderio a realizzarlo e mostrare ciò che deve essere fatto per avere successo. Per mostrare che il Nibbāna è desiderabile, lo descrive come la suprema beatitudine, come lo stato supremo della sublime pace, come il non soggetto ad invecchiamento, immortale, privo di afflizione, suprema sicurezza dalla schiavitù. Per mostrare ciò che è necessario fare per realizzare il Nibbāna, per dire che la meta implica un dovere preciso, lo descrive come l’acquietarsi di tutte le formazioni, l’abbandono di tutti i requisiti, la distruzione della brama, il dissolversi delle passioni. Più di ogni altra cosa, il Nibbāna è la cessazione della sofferenza, e per coloro che cercano una fine alla sofferenza questa designazione è sufficiente per invitarli a perseguire il cammino.

## L’addestramento percettivo

### AN 10:60, Girimānanda sutta

Un tempo il Beato dimorava a Sāvathī nel boschetto di Jeta, il Parco di Anāthapiṇḍika. A quel tempo il Venerabile Girimānanda era ammalato, sofferente, gravemente infermo. Allora, il Venerabile Ānanda si avvicinò al Beato, gli rese omaggio, sedette da un lato e gli disse:

“Bhante, il Venerabile Girimānanda è malato, sofferente, gravemente infermo. Sarebbe bene che il Beato andasse a visitarlo per compassione.”

“Se, Ānanda, quando vai a visitare il bhikkhu Girimānanda gli parli di dieci percezioni, è possibile che all’udirle la sua malattia cessi immediatamente. Quali sono queste dieci?”

“La percezione dell’impermanenza, la percezione del non sé, la percezione di ciò che non è gradevole, la percezione del pericolo, la percezione dell’abbandono, la percezione della dissoluzione, la percezione della cessazione, la percezione del disincanto per l’intero mondo, la percezione dell’assenza di desiderio per tutti i fenomeni condizionati<sup>3</sup> e la consapevolezza

<sup>3</sup> Nella versione tradotta da Bhikkhu Bodhi, la nona percezione è chiamata “percezione dell’impermanenza in tutti i fenomeni condizionati”. Il problema sorge dal termine usato in differenti versioni, “*aniccā*” (impermanenza) invece di “*anicchā*” (distacco, assenza di desiderio). Come Bhikkhu Bodhi stesso nota, la seconda opzione sembra in realtà più logica della prima in questo contesto: “E’ difficile capire esattamente come la spiegazione sia connessa al tema dell’impermanenza. Alcuni manoscritti rendono questa percezione come

del respiro.

(La percezione dell'impermanenza)

“E cosa, Ānanda, è la percezione dell'impermanenza? Qui, un monaco, essendosi recato nella foresta, o ai piedi di un albero, o in un alloggio vuoto, riflette così: ‘La forma è impermanente, la sensazione è impermanente, la percezione è impermanente, le formazioni volizionali sono impermanenti, la coscienza è impermanente.’ Così dimora contemplando l'impermanenza in questi cinque aggregati soggetti ad attaccamento. Questa è chiamata percezione dell'impermanenza.

(La percezione del non sé)

“E cosa, Ānanda, è la percezione del non sé? Qui, un monaco, essendosi recato nella foresta, o ai piedi di un albero, o in un alloggio vuoto, riflette così: ‘L'occhio è non sé, le forme sono non sé; l'orecchio è non sé, i suoni sono non sé; il naso è non sé, gli odori sono non sé; la lingua è non sé, i sapori sono non sé; il corpo è non sé, gli oggetti tattili sono non sé; la mente è non sé, gli oggetti mentali sono non sé.’ Così dimora contemplando il non sé in queste cinque basi interne ed esterne. Questa è chiamata la percezione del non sé.

(La percezione di ciò che non è gradevole)

“E cosa, Ānanda, è la percezione di ciò che non è gradevole? Qui, un monaco esamina questo stesso 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, pleura, milza, polmoni, intestini, mesenterio, stomaco, feci, bile, flemma, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, lubrificante, saliva, muco, fluido sinoviale e urina’. Così dimora contemplando l'impuro in questo corpo. Questa è chiamata la percezione di ciò che non è gradevole.

(La percezione del pericolo)

“E cosa, Ānanda, è la percezione del pericolo? Qui, un monaco, essendosi recato nella foresta, o ai piedi di un albero, o in un alloggio vuoto, riflette così: ‘Questo corpo è sorgente di grande sofferenza e pericolo, poiché in esso sorgono svariate malattie, ossia malattie degli occhi, malattie dell'orecchio interno, malattie del naso, malattie della lingua, malattie del corpo, malattie della testa, malattie dell'orecchio esterno, malattie della bocca, malattie dei denti, tosse, asma, catarro, piressia, febbre, dolori gastrici, svenimento, dissenteria, coliche, colera, lebbra, foruncoli, eczema, tubercolosi, epilessia, tigna, prurito, scabbia, varicella, emorragia, diabete, emorroidi, cancro, fistola; malattie originate dalla bile, dal flegma, dal vento o da una combinazione di essi; malattie prodotte dal cambiamento climatico; malattie prodotte da comportamenti imprudenti; malattie prodotte da assalto; o malattie prodotte come risultato del karma; e freddo, caldo, fame, sete, defecazione ed urinazione.’ Così dimora contemplando il pericolo in questo corpo. Questa è chiamata percezione del pericolo.

(La percezione dell'abbandono)

---

*sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā*, ‘percezione dell'assenza di desiderio riguardo a tutti i fenomeni condizionati’, che si armonizza meglio con la definizione.” (Nota 2078)

“E cosa, Ānanda, è la percezione dell’abbandono? Qui, un monaco non tollera il sorgere di un pensiero sensuale, lo abbandona, lo fuga, vi pone fine e lo oblitera. Non tollera il sorgere di un pensiero di malevolenza ... il sorgere di un pensiero di crudeltà ... stati insalubri negativi ogniqualvolta essi sorgano, li abbandona, li fuga, vi pone fine e li oblitera. Questa è chiamata percezione dell’abbandono.

(La percezione della dissoluzione)

“E cosa, Ānanda, è la percezione della dissoluzione? Qui, un monaco, essendosi recato in una foresta, o ai piedi di un albero, o in un alloggio vuoto, riflette così: ‘Questa è la pace, questo è il sublime, ossia il pacificarsi di tutte le attività, l’abbandono di tutte le acquisizioni, la distruzione della brama, la dissoluzione, il nirvāṇa.’ Questa è chiamata la percezione della dissoluzione.

(La percezione della cessazione)

“E cosa, Ānanda, è la percezione della dissoluzione? Qui, un monaco, essendosi recato in una foresta, o ai piedi di un albero, o in un alloggio vuoto, riflette così: ‘Questa è la pace, questo è il sublime, ossia il pacificarsi di tutte le attività, l’abbandono di tutte le acquisizioni, la distruzione della brama, la cessazione, il nirvāṇa.’ Questa è chiamata la percezione della dissoluzione.

(La percezione del disincanto per l’intero mondo)

“E cosa, Ānanda, è la percezione del disincanto per l’intero mondo? Qui, un monaco si astiene da qualunque legame e attaccamento, da qualunque punto di vista mentale, aderenza e tendenze latenti riguardo al mondo, abbandonandoli senza attaccarsi ad essi. Questa è chiamata percezione del disincanto per l’intero mondo.

(La percezione dell’assenza di desiderio per tutti i fenomeni condizionati)

E cosa, Ānanda, è la percezione dell’assenza di desiderio per tutti i fenomeni condizionati? Qui, un monaco si sente ripugnato, umiliato e disgustato da tutti i fenomeni condizionati. Questa è chiamata la percezione dell’assenza di desiderio per tutti i fenomeni condizionati.

(Consapevolezza del respiro)

“E cosa, Ānanda, è la consapevolezza del respiro? 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'.

“Questa è chiamata consapevolezza del respiro.

“Se, Ānanda, quando vai a visitare il bhikkhu Girimānanda gli parli di queste dieci percezioni è possibile che all'udirle la sua malattia cessi immediatamente.”

Allora, il Venerabile Ānanda, avendo ricevuto queste dieci percezioni dal Beato, si recò dal Venerabile Girimānanda e gliel'espone. Quando il Venerabile Girimānanda udì queste dieci percezioni, la sua malattia cessò immediatamente. Il Venerabile Girimānanda fu curato dalla sua malattia, e questo è il modo in cui essa fu curata.

### **MN 43, Mahāvedalla Sutta**

“Percezione, percezione', si dice, amico. In riferimento a cosa si dice 'percezione'?

“Percepisce, percepisce', amico; questo è il motivo per cui si parla di percezione. Cosa percepisce? Percepisce il blu, percepisce il giallo, percepisce il rosso e percepisce il bianco. 'Percepisce, percepisce', amico; perciò, è chiamata percezione.”

“Sensazione, percezione e coscienza, amico – questi stati sono congiunti o disgiunti? Ed è possibile separare ognuno di essi dagli altri in modo da descrivere le differenze tra essi?”

“Sensazione, percezione e coscienza, amico – questi stati sono congiunti, non disgiunti, e non è possibile separare ognuno di questi stati dagli altri in modo da descrivere le differenze tra di essi. Poiché ciò che uno sente, quello percepisce; e ciò che uno percepisce, quello conosce. Questo è il motivo per cui questi stati sono congiunti, non disgiunti, e non è possibile separare ognuno di questi stati dagli altri in modo da descrivere le differenze tra di essi.”

### **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. ...”

#### **AN 4:49, Distorsioni**

“Monaci, ci sono queste quattro distorsioni della percezione, distorsioni della mente e distorsioni dell'opinione. Quali quattro? (1) La distorsione della percezione, mente ed opinione che considera l'impermanente come permanente; (2) la distorsione della percezione, mente ed opinione che considera ciò che è sofferenza come piacevole; (3) la distorsione della percezione, mente ed opinione che considera ciò che non è sé come sé; (4) la distorsione della percezione, mente ed opinione che considera ciò che è repulsivo come attraente. Queste sono le quattro distorsioni della percezione, mente ed opinione.

“Ci sono, monaci, queste non distorsioni della percezione, non distorsioni della mente, e non distorsioni dell'opinione. Quali quattro? (1) La non distorsione della percezione, mente ed opinione che considera l'impermanente come impermanente; (2) la non distorsione della percezione, mente ed opinione che considera ciò che è sofferenza come sofferenza; (3) la non distorsione della percezione, mente ed opinione che considera ciò che non è sé come non sé; (4) la non distorsione della percezione, mente ed opinione che considera ciò che è repulsivo

come repulsivo. Queste sono le quattro non distorsioni della percezione, mente ed opinione.”

*Percependo il permanente nell'impermanente,  
percependo piacere in ciò che è sofferenza,  
percependo un sé in ciò che non è sé,  
e percependo attrattività in ciò che è repellente,  
gli esseri si basano su opinioni erronee,  
la loro mente dissennata, la loro percezione distorta.*

*Persone come queste sono legate al giogo di Māra,  
e non realizzato la sicurezza dalla schiavitù.  
Gli esseri continuano nel saṃsāra,  
passando attraverso nascita e morte.*

*Ma quando i Buddha sorgono nel mondo,  
emanando una luce brillante,  
rivelano questo Dhamma che conduce  
all'acquietamento della sofferenza.*

*Avendolo udito, coloro che sono saggi  
hanno riacquisito la salute mentale.  
Hanno visto ciò che è impermanente come impermanente  
e ciò che è sofferenza come sofferenza.*

*Hanno visto ciò che non è sé  
come non sé e il repellente come repellente.  
Avendo acquisito la retta opinione  
hanno superato ogni sofferenza.*

### **SN 35:28, In Fiamme, Āditta sutta**

Un tempo il Beato dimorava a Gayā, alla Testa di Gayā, assieme a mille monaci. Colà, il Beato così si rivolse ai monaci:

“Tutto è in fiamme, monaci. E cosa, monaci, è il tutto che è in fiamme? L'occhio è in fiamme, le forme sono in fiamme, la coscienza visiva è in fiamme, il contatto visivo è in fiamme e qualunque sensazione che sorga con il contatto visivo come condizione – sia essa piacevole, spiacevole o neutra – anche quella è in fiamme. In fiamme di cosa? In fiamme del fuoco della brama, del fuoco dell'avversione, del fuoco dell'illusione; in fiamme della nascita, invecchiamento e morte; della tristezza, lamento, pena, scontento e disperazione, io affermo.

“L'orecchio è in fiamme ... Il naso è in fiamme ... La lingua è in fiamme ... Il corpo è in fiamme ... La mente è in fiamme ... e qualunque sensazione che sorga con il contatto mentale come condizione – sia essa piacevole, spiacevole o neutra - anche quella è in fiamme. In fiamme di cosa? In fiamme del fuoco della brama, del fuoco dell'avversione, del fuoco dell'illusione; in fiamme della nascita, invecchiamento e morte; della tristezza, lamento, pena, scontento e disperazione, io affermo.

“Vedendo ciò, monaci, il nobile discepolo istruito prova disincanto nei confronti dell'occhio,

nei confronti della forma, nei confronti della coscienza visiva, nei confronti del contatto visivo, nei confronti di qualunque sensazione che sorga con il contatto visivo come condizione – sia essa spiacevole, piacevole o neutra; sperimenta disincanto nei confronti dell'orecchio ... nei confronti del naso ... nei confronti della lingua ... nei confronti del corpo ... nei confronti della mente ...

“Provando 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 alle parole del Beato. E mentre questo discorso veniva pronunciato, la mente di quei mille monaci fu liberata dagli influssi tramite il non attaccamento.