con la buona fortuna, la salute, la prosperità ecc. In questo brano si fa riferimento alla condizione fortunata e fausta di vivere consapevolmente nel momento presente.
[3] Mediante i versi seguenti.
[4] Mediante il commento in prosa.
[5] Si tenga presente che il termine *kaṅkhā* esprime anche l'idea del dubbio e dell'esitazione, cfr. Pensa 1997-98, p. 30: «Quindi occorre non coltivare, oltre che le speranze, i dubbi, le esitazioni, relativi al futuro, che tanto pesano soprattutto quando ci identifichiamo con essi».
[6] Sul termine *dhamma*, che indica qui sia le condizioni (o stati) della mente sia quelle del corpo, si veda il Glossario.
[7] Nel testo seguente sono state omesse alcune ripetizioni che nulla aggiungevano al senso del discorso.
[8] In questo brano non si mette in discussione l'importanza né di un ricordo funzionale del passato, né di una progettazione costruttiva del futuro. Quello che si vuole mettere in evidenza è piuttosto l'attività compulsiva della mente che tende a perdersi nell'identificazione con cose che appartengono al passato o al futuro. Il termine «rallegrarsi» (o «trastullarsi»), che traduce letteralmente l'espressione pāli *nandiṃ samanvāneti*, è qui parzialmente fuorviante e richiede un breve commento. L'espressione va letta in riferimento alla percezione soggettiva di chi, identificandosi con stati emotivi o ricordi legati al passato o al futuro, crede di rallegrarsi; da un punto di vista oggettivo si tratta piuttosto di una forma di schiavitù della mente che è oppressa e attaccata a determinati ricordi e aspettative.
[9] Di seguito vengono enumerati i cinque aggregati (*khandha*), ovvero i cinque componenti dell'individuo: l'aggregato fisico (*rūpa*, forma, corpo) e i quattro aggregati mentali, le sensazioni (*vedanā*) – che possono essere piacevoli, spiacevoli o neutre –, le percezioni (*saññā*) o memoria, le formazioni mentali o *saṅkhāra* (ovvero pensiero discorsivo, volizione, immaginazione, emozione) e, infine, la coscienza (*viññāṇa*). Sui *khandha* si veda il Glossario.
[10] Vengono qui ripetuti i versi iniziali.

Mahāsatipaṭṭhānasuttanta[1]
Il grande discorso sui fondamenti della presenza mentale
(*Dīgha Nikāya*, 22)

a cura di Claudio Cicuzza

1. Così ho udito. Un tempo il Beato soggiornava presso i Kuru, in un loro borgo chiamato Kammāssadhamma.

Fu lì che il Beato parlò ai monaci: «O monaci».

«Signore», risposero i monaci al Beato. Il Beato disse queste parole:

«Questa è la via, o monaci, l'unico sentiero (*ekayāna*)[2] per la purificazione degli esseri, per la vittoria sulla pena e sul lamento, per la distruzione del disagio e dell'angoscia, per raggiungere l'ottuplice metodo,[3] per la realizzazione del nibbāna: esso consiste nei quattro fondamenti della presenza mentale.

Quali sono questi quattro fondamenti? Qui, o monaci, in questo insegnamento, egli[4] dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo,[5] strenuo, con piena comprensione e consapevolezza, avendo rimosso la cupidigia e l'angoscia nei riguardi del mondo.

Egli dimora praticando la contemplazione della sensazione nelle sensazioni, strenuo, con piena comprensione e consapevolezza, avendo rimosso la cupidigia e l'angoscia nei riguardi del mondo.

Egli dimora praticando la contemplazione della mente nella mente, strenuo, con piena comprensione e consapevolezza, avendo rimosso la cupidigia e l'angoscia nei riguardi del mondo.

Egli dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali, strenuo, con piena comprensione e consapevolezza, avendo rimosso la cupidigia e l'angoscia nei riguardi del mondo.

LA CONTEMPLAZIONE DEL CORPO[6]

2. *Consapevolezza del respiro*

«E, o monaci, in che modo uno dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo?

Qui, o monaci, in questo insegnamento, egli, recatosi in una foresta, ai piedi di un albero in un luogo isolato, siede incrociando le gambe, mantenendo il corpo eretto e applicando la consapevolezza sul volto.[7]

Consapevole egli inspira, consapevole egli espira. Quando inspira lungamente egli sa "Io inspiro lungamente", quando espira lungamente egli sa "Io espiro lungamente", quando inspira brevemente egli sa "Io inspiro brevemente", quando espira brevemente egli sa "Io espiro brevemente".

Egli così si esercita: "Io inspirerò essendo conscio dell'intera estensione delle inspirazioni,[8] io espirerò essendo conscio dell'intera estensione delle espirazioni". Egli così si esercita: "Io inspirerò calmando l'attività corporea dell'inspirazione, io espirerò calmando l'attività corporea dell'espirazione".

Così come, o monaci, un abile vasaio o il suo apprendista, quando gira lungamente la ruota, sa "Sto girando lungamente la ruota", oppure quando gira brevemente la ruota sa "Sto girando brevemente la ruota", così, o monaci, quando uno inspira lungamente sa "Io inspiro lungamente", quando espira lungamente egli sa "Io espiro lungamente", quando inspira brevemente egli sa "Io inspiro brevemente", quando espira brevemente egli sa "Io espiro brevemente".

Egli così si esercita: "Io inspirerò essendo conscio dell'intera estensione delle inspirazioni, io espirerò essendo conscio dell'intera estensione delle espirazioni". Egli così si esercita: "Io inspirerò calmando l'attività corporea dell'inspirazione, io espirerò calmando l'attività corporea dell'espirazione".

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo nel corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo.[9] Egli dimora contemplando i fattori della nascita nel corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nel corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nel corpo.[10]

In lui è presente la consapevolezza del fatto che "Esiste un corpo", fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.

3. *Consapevolezza delle posizioni del corpo*

«Inoltre, o monaci, quando cammina egli sa "Sto camminando", quando è immobile in piedi sa "Sto immobile in piedi", quando sta seduto sa "Sto seduto", quando giace sa "Sto giacendo". Egli è consapevole del suo corpo, in qualsiasi posizione si trovi.[11]

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo nel corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nel corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nel corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nel corpo.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che "Esiste un corpo", fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.

4. *Consapevolezza delle azioni e delle funzioni corporali*

«Inoltre, o monaci, egli è pienamente consapevole di ciò che sta facendo, quando va e quando viene, quando guarda avanti e quando guarda indietro, quando piega e quando distende i suoi arti, quando indossa gli abiti[12] e porta la ciotola delle elemosine, quando mangia, beve, mastica ed assapora il cibo, quando defeca e quando orina, quando cammina, rimane immobile in piedi, si siede, dorme, si sveglia, parla o rimane in silenzio: in tutti questi momenti egli è pienamente consapevole di ciò che sta facendo.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo nel corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nel corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nel corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nel corpo.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che "Esiste un corpo", fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.

5. *Consapevolezza delle parti del corpo*

«Inoltre, o monaci, egli prende in attento esame (*paccavekkhanā*) proprio questo corpo, dalla pianta dei piedi verso l'alto e dalla cima della testa verso il basso, racchiuso com'è nell'involucro della pelle e pieno di varie impurità: "In questo corpo ci sono capelli, peli, unghie, denti, pelle,[13] carne, nervi, ossa, midollo, reni, cuore, fegato, diaframma, milza, polmoni, mesenterio, intestino, stomaco, feci, bile, flemma, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, sebo, saliva, muco, liquido sinoviale, urina".

Come, o monaci, se vi fosse un sacco avente due aperture, colmo di vari tipi di granaglie, cioè riso, risone, ceci, fagioli bianchi, sesamo, riso brillato, ed un uomo di buona vista, aprendolo, così esaminasse: "Questo è riso, questo è risone, questi sono ceci, fagioli bianchi, semi di sesamo, riso brillato", allo stesso modo, o monaci, egli prende in attento esame proprio questo corpo, dalla pianta dei piedi verso l'alto e dalla cima della testa verso il basso, racchiuso com'è nell'involucro della pelle e pieno di varie impurità: "In questo corpo ci sono capelli, peli, unghie, denti, pelle, carne, nervi, ossa, midollo, reni, cuore, fegato, diaframma, milza, polmoni, mesenterio, intestino, stomaco, feci, bile, flemma, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, sebo, saliva, muco, liquido sinoviale, urina".

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo nel corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nel corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nel corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nel corpo.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che "Esiste un corpo", fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.

6. *Consapevolezza degli elementi*

«Inoltre, o monaci, in qualsiasi posizione si trovi il suo corpo, egli prende in attento esame gli elementi che lo compongono: "In questo corpo sono presenti l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco e l'elemento aria".[14]

Come se, o monaci, un abile macellaio o il suo apprendista, dopo aver ucciso una vacca fosse seduto, intento a sezionarla in varie parti, alla congiunzione di quattro grandi vie, in modo analogo, o monaci, egli prende in attento esame gli elementi che compongono il proprio corpo, in qualsiasi posizione esso sia: "In questo corpo sono presenti l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco e l'elemento aria".

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo nel corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nel corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nel corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nel corpo.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che "Esiste un corpo", fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.

7. *Le nove contemplazioni nel cimitero*[15]

(I) «Inoltre, o monaci, come se fosse intento ad osservare un corpo deposto da uno, due o tre giorni in un campo di cremazione, gonfio, livido, putrefatto, egli si raccoglie sul suo corpo ed osserva: "Questo corpo, in verità, è soggetto a siffatta legge naturale, subirà tale processo e non può sottrarsi ad esso".

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo nel corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nel corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nel corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nel corpo.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che "Esiste un corpo", fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.

8. (II) Inoltre, o monaci, come se egli fosse intento ad osservare un corpo deposto da uno, due o tre giorni in un campo di cremazione, divorato da corvi, poiane, avvoltoi, cani, sciacalli e da varie specie di animali, egli si raccoglie sul suo corpo ed osserva: "Questo corpo, in verità, è soggetto a siffatta legge naturale, subirà tale processo e non può sottrarsi ad esso".

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo nel corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nel corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nel corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nel corpo.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che "Esiste un corpo", fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.

9. (III) Inoltre, o monaci, come se egli fosse intento ad osservare un corpo deposto in un campo di cremazione, ridotto ad uno scheletro con brandelli di carne sanguinolenta e tenuto insieme dai tendini, oppure (IV) ridotto ad uno scheletro senza più carne, sanguinolento e tenuto insieme solo dai tendini, oppure (V) ridotto ad uno scheletro sul quale carni e sangue sono ormai dissolti ma che è ancora tenuto insieme dai tendini, oppure (VI) ridotto ad un insieme di ossa non più tenute insieme dai tendini, sparse in ogni direzione – qua un osso della mano, là un osso del piede, della gamba, della coscia, dell'anca, una costola, uno sterno, un òmero, una clavicola, un atlante, una mandibola, denti e frammenti di cranio – egli si raccoglie sul suo corpo ed osserva: "Questo corpo, in verità, è soggetto a siffatta legge naturale, subirà tale processo e non può sottrarsi ad esso".

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo nel corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nel corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nel corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nel corpo.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che "Esiste un corpo", fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.

10. (VII) Inoltre, o monaci, come se egli fosse intento ad osservare un corpo deposto in un campo di cremazione, di cui rimangono ormai solo le ossa, bianche come il colore delle conchiglie, oppure (VIII) come se egli fosse intento ad osservare un corpo deposto in un campo di cremazione, ridotto ad un mucchietto di ossa abbandonato lì da oltre un anno, oppure (IX) come se egli fosse intento ad osservare un corpo deposto in un campo di cremazione, ridotto ad ossa putrefatte e polverizzate, egli si raccoglie sul suo corpo ed osserva: "Questo corpo, in verità, è soggetto a siffatta legge naturale, subirà tale processo e non può sottrarsi ad esso".

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo nel corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nel corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nel corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nel corpo.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che "Esiste un corpo", fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così in verità, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.

LA CONTEMPLAZIONE DELLE SENSAZIONI

11. «E, o monaci, in che modo uno dimora praticando la contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni (*vedanā*)?

Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando prova una sensazione piacevole egli sa "Io provo una sensazione piacevole", quando prova una sensazione dolorosa egli sa "Io provo una sensazione dolorosa", quando prova una sensazione né piacevole né dolorosa egli sa "Io provo una sensazione né piacevole né dolorosa".

Quando prova una sensazione piacevole mondana, egli sa "Io provo una sensazione piacevole mondana", quando prova una sensazione piacevole non mondana,

egli sa "Io provo una sensazione piacevole non mondana", quando prova una sensazione dolorosa mondana, egli sa "Io provo una sensazione dolorosa mondana", quando prova una sensazione dolorosa non mondana, egli sa "Io provo una sensazione dolorosa non mondana", quando prova una sensazione né piacevole né dolorosa mondana, egli sa "Io provo una sensazione né piacevole né dolorosa mondana", quando sperimenta una sensazione né piacevole né dolorosa non mondana, è consapevole: "Io provo una sensazione né piacevole né dolorosa non mondana".

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni, dimora praticando esteriormente la contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nelle sensazioni, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nelle sensazioni, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nelle sensazioni.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che "Esiste una sensazione", fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni.

LA CONTEMPLAZIONE DELLA MENTE

12. «E, o monaci, in che modo uno dimora praticando la contemplazione della mente nella mente (*citta*)?

Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando la mente è pervasa dal desiderio, egli sa "La mente è pervasa dal desiderio", quando la mente è priva di desiderio, egli sa "La mente è priva di desiderio", quando la

mente è pervasa dall'avversione, egli sa "La mente è pervasa dall'avversione", quando la mente è priva d'avversione, egli sa "La mente è priva d'avversione", quando la mente è pervasa di confusione, egli sa "La mente è pervasa di confusione", quando la mente è priva di confusione, egli sa "La mente è priva di confusione", quando la mente è contratta, egli sa "La mente è contratta", quando la mente è distratta, egli sa "La mente è distratta", quando la mente è esaltata, egli sa "La mente è esaltata", quando la mente non è esaltata, egli sa "La mente non è esaltata", quando la mente può raggiungere livelli più elevati, egli sa "La mente può raggiungere livelli più elevati", quando la mente non ha più livelli a lei superiori, egli sa "La mente non ha più livelli a lei superiori", quando la mente è concentrata, egli sa "La mente è concentrata", quando la mente non è concentrata, egli sa "La mente non è concentrata", quando la mente è liberata, egli sa "La mente è liberata", quando la mente non è liberata, egli sa "La mente non è liberata".

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione della mente nella mente, dimora praticando esteriormente la contemplazione della mente nella mente, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione della mente nella mente. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nella mente, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nella mente, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nella mente.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che "Esiste una mente", fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione della mente nella mente.

LA CONTEMPLAZIONE DEGLI OGGETTI MENTALI

13. *I cinque ostacoli*[16]

«E, o monaci, in che modo uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali?

Qui, o monaci, in questo insegnamento, uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali in riferimento ai cinque ostacoli.

E, o monaci, in che modo uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali in riferimento ai cinque ostacoli?

Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando in lui è presente il desiderio sensuale, egli sa "In me c'è desiderio sensuale", quando in lui non è presente il desiderio sensuale, egli sa "In me non c'è desiderio sensuale". E, così, quando il desiderio sensuale, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il desiderio sensuale, già sorto, inizia ad essere abbandonato, egli ne è consapevole; e, così, quando il desiderio sensuale che è stato abbandonato non sorge nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Quando in lui è presente la malizia, egli sa "In me c'è malizia", quando in lui non è presente la malizia, egli sa "In me non c'è malizia". E, così, quando la malizia, non ancora sorta, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando la malizia, già sorta, inizia ad essere abbandonata, egli ne è consapevole; e, così, quando la malizia che è stata abbandonata non sorge nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Quando in lui sono presenti il torpore e l'indolenza, egli sa "In me c'è torpore e indolenza", quando in lui non sono presenti il torpore e l'indolenza, egli sa "In me non c'è torpore né indolenza". E, così, quando il torpore e l'indolenza, non ancora sorti, iniziano a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il torpore e l'indolenza, già sorti, iniziano ad essere abbandonati, egli ne è consapevole; e, così, quando il torpore e l'indolenza che sono stati abbandonati non sorgono nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Quando in lui sono presenti l'agitazione e l'ansia, egli sa "In me c'è agitazione e ansia", quando in lui non sono presenti l'agitazione e l'ansia, egli sa "In me non c'è agitazione né ansia". E, così, quando l'agitazione e l'ansia, non ancora sorte, iniziano a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando l'agitazione e l'ansia, già sorte, iniziano ad essere abbandonate, egli ne è consapevole; e, così, quando l'agitazione e l'ansia che sono state abbandonate non sorgono nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Quando in lui è presente il dubbio, egli sa "In me c'è dubbio", quando in lui non è presente il dubbio, egli sa "In me non c'è dubbio". E, così, quando il dubbio, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il dubbio, già sorto, inizia ad essere abbandonato, egli ne è consapevole; e, così, quando il dubbio che è stato abbandonato non sorge nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali, dimora praticando esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali. Egli dimora contemplando i fattori della nascita negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della dissoluzione negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione negli oggetti mentali.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che "Esiste un oggetto mentale", fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora pra-

ticando la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali in riferimento ai cinque ostacoli.

14. *I cinque aggregati dell'appropriazione*[17]

«Inoltre, o monaci, uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali in riferimento ai cinque aggregati dell'appropriazione.

E, o monaci, in che modo uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali in riferimento ai cinque aggregati dell'appropriazione?

Qui, o monaci, in questo insegnamento, uno pensa "Tale è la forma, tale è l'origine della forma, tale è il dissolvimento della forma"; "Tale è la sensazione, tale è l'origine della sensazione, tale è il dissolvimento della sensazione"; "Tale è la percezione, tale è l'origine della percezione, tale è il dissolvimento della percezione"; "Tali sono le formazioni mentali, tale è l'origine delle formazioni mentali, tale è il dissolvimento delle formazioni mentali"; "Tale è la coscienza, tale è l'origine della coscienza, tale è il dissolvimento della coscienza".

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali, dimora praticando esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali. Egli dimora contemplando i fattori della nascita negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della dissoluzione negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione negli oggetti mentali.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che "Esiste un oggetto mentale", fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e

nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali in riferimento ai cinque aggregati dell'appropriazione.

15. *Le sei basi interne e le sei basi esterne dei sensi*[18]

«Inoltre, o monaci, uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali in riferimento alle sei basi interne e alle sei basi esterne.

E, o monaci, in che modo uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali in riferimento alle sei basi interne e alle sei basi esterne?

Qui, o monaci, in questo insegnamento, uno conosce l'occhio, conosce le forme visibili e conosce quel legame che si sviluppa in dipendenza da ambedue. E, così, quando il legame, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame, già sorto, inizia ad essere abbandonato, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame che è stato abbandonato non sorge nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Uno, inoltre, conosce l'orecchio, conosce i suoni e conosce quel legame che si sviluppa in dipendenza da ambedue. E, così, quando il legame, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame, già sorto, inizia ad essere abbandonato, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame che è stato abbandonato non sorge nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Uno, inoltre, conosce il naso, conosce gli odori e conosce quel legame che si sviluppa in dipendenza da ambedue. E, così, quando il legame, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame, già sorto, inizia ad essere abbandonato, egli ne è

consapevole; e, così, quando il legame che è stato abbandonato non sorge nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Uno, inoltre, conosce la lingua, conosce i sapori e conosce quel legame che si sviluppa in dipendenza da ambedue. E, così, quando il legame, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame, già sorto, inizia ad essere abbandonato, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame che è stato abbandonato non sorge nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Uno, inoltre, conosce il corpo, conosce gli oggetti tattili e conosce quel legame che si sviluppa in dipendenza da ambedue. E, così, quando il legame, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame, già sorto, inizia ad essere abbandonato, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame che è stato abbandonato non sorge nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Uno, inoltre, conosce la mente, conosce gli oggetti mentali e conosce quel legame che si sviluppa in dipendenza da ambedue. E, così, quando il legame, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame, già sorto, inizia ad essere abbandonato, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame che è stato abbandonato non sorge nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali, dimora praticando esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali. Egli dimora contemplando i fattori della nascita negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della dissoluzione negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione negli oggetti mentali.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che "Esiste un oggetto mentale", fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali in riferimento alle sei basi interne e alle sei basi esterne.

16. *I sette fattori del Risveglio*

«Inoltre, o monaci, uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali in riferimento ai sette fattori del risveglio.

E, o monaci, in che modo uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali in riferimento ai sette fattori del risveglio?

(I) Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando in lui è presente il fattore del risveglio della presenza mentale (*sati*), egli sa "In me c'è il fattore del risveglio della presenza mentale", quando in lui non è presente il fattore del risveglio della presenza mentale, egli sa "In me non c'è il fattore del risveglio della presenza mentale". E, così, quando il fattore del risveglio della presenza mentale, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il fattore del risveglio della presenza mentale, già sorto, è condotto a compimento grazie alla pratica meditativa (*bhāvanā*), egli ne è consapevole.

(II) Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando in lui è presente il fattore del risveglio dell'investigazione dei fenomeni fisici e mentali (*dhammavicaya*), egli sa "In me c'è il fattore del risveglio dell'investigazione dei fenomeni", quando in lui non è presente il fattore del risveglio dell'investigazione dei fenomeni, egli sa "In me

non c'è il fattore del risveglio dell'investigazione dei fenomeni". E, così, quando il fattore del risveglio dell'investigazione dei fenomeni, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il fattore del risveglio dell'investigazione dei fenomeni, già sorto, è condotto a compimento grazie alla pratica meditativa, egli ne è consapevole.

(III) Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando in lui è presente il fattore del risveglio dell'energia (*viriya*), egli sa "In me c'è il fattore del risveglio dell'energia", quando in lui non è presente il fattore del risveglio dell'energia, egli sa "In me non c'è il fattore del risveglio dell'energia". E, così, quando il fattore del risveglio dell'energia, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il fattore del risveglio dell'energia, già sorto, è condotto a compimento grazie alla pratica meditativa, egli ne è consapevole.

(IV) Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando in lui è presente il fattore del risveglio della gioia (*pīti*), egli sa "In me c'è il fattore del risveglio della gioia", quando in lui non è presente il fattore del risveglio della gioia, egli sa "In me non c'è il fattore del risveglio della gioia". E, così, quando il fattore del risveglio della gioia, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il fattore del risveglio della gioia, già sorto, è condotto a compimento grazie alla pratica meditativa, egli ne è consapevole.

(V) Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando in lui è presente il fattore del risveglio della serenità (*passaddhi*), egli sa "In me c'è il fattore del risveglio della serenità", quando in lui non è presente il fattore del risveglio della serenità, egli sa "In me non c'è il fattore del risveglio della serenità". E, così, quando il fattore del risveglio della serenità, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il fattore del risveglio della serenità, già sorto, è condotto a compimento grazie alla pratica meditativa, egli ne è consapevole.

(VI) Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando in lui è presente il fattore del risveglio della concentrazione (*samādhi*), egli sa "In me c'è il fattore del risveglio della concentrazione", quando in lui non è presente il fattore del risveglio della concentrazione, egli sa "In me non c'è il fattore del risveglio della concentrazione". E, così, quando il fattore del risveglio della concentrazione, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il fattore del risveglio della concentrazione, già sorto, è condotto a compimento grazie alla pratica meditativa, egli ne è consapevole.

(VII) Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando in lui è presente il fattore del risveglio dell'equanimità (*upekkhā*), egli sa "In me c'è il fattore del risveglio dell'equanimità", quando in lui non è presente il fattore del risveglio dell'equanimità, egli sa "In me non c'è il fattore del risveglio dell'equanimità". E, così, quando il fattore del risveglio dell'equanimità, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il fattore del risveglio dell'equanimità, già sorto, è condotto a compimento grazie alla pratica meditativa, egli ne è consapevole.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali, dimora praticando esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali. Egli dimora contemplando i fattori della nascita negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della dissoluzione negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione negli oggetti mentali.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che "Esiste un oggetto mentale", fino a giungere alla mera conoscen-

za e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali in riferimento ai sette fattori del risveglio.

17. *Le Quattro nobili verità*

«Inoltre, o monaci, uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali in riferimento alle Quattro nobili verità.[19]

E, o monaci, in che modo uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali in riferimento alle Quattro nobili verità?

Qui, o monaci, in questo insegnamento, egli conosce secondo realtà "Questo è il dolore", egli conosce secondo realtà "Questa è l'origine del dolore", egli conosce secondo realtà "Questa è la cessazione del dolore", egli conosce secondo realtà "Questo è il sentiero che conduce alla cessazione del dolore".

18. (I) E cos'è, o monaci, la nobile verità del dolore? La nascita è dolore, la vecchiezza è dolore, la morte è dolore. Pene, lamenti, disagi, angosce e mancanza di serenità sono dolore, il non ottenere ciò che si desidera è dolore: il dolore consiste, in breve, nei cinque aggregati dell'appropriazione.

E cos'è, o monaci, la nascita? Per qualsiasi creatura o specie di esseri viventi esiste la nascita, l'origine, la discesa nel grembo, il venire alla luce,[20] la comparsa degli aggregati e l'acquisizione delle basi dei sensi: questa, o monaci, è chiamata nascita.

E cos'è, o monaci, la vecchiezza? Per qualsiasi creatura o specie di esseri viventi esiste la vecchiezza, la decadenza, la fragilità, la canizie, la rugosità, la diminuzione della forza vitale, la decadenza degli organi di senso: questa, o monaci, è chiamata vecchiezza.

E cos'è, o monaci, la morte? Per qualsiasi creatura o specie di esseri viventi esiste il venir meno, il decesso, la distruzione, la scomparsa, il morire, la morte, il compimento del proprio tempo, la distruzione degli aggregati, l'abbandono del corpo: questa, o monaci, è chiamata morte.

E cos'è, o monaci, la pena? La pena, o monaci, è ciò che prova chi è avversato da una qualsiasi sfortuna o è toccato da un qualsiasi fattore di sofferenza, è il patimento, il travaglio, il disagio interiore e l'interiore tormento: questa, o monaci, è chiamata pena.

E cos'è, o monaci, il lamento? Il duolo, o monaci, è ciò che prova chi è avversato da una qualsiasi sfortuna o è toccato da un qualsiasi fattore di sofferenza, è il lamento, il gemito, il singhiozzo, il pianto, il grido sommesso: questo, o monaci, è chiamato lamento.

E cos'è, o monaci, il disagio? Il disagio corporale, o monaci, il dolore fisico, la sensazione dolorosa e disagevole che sorge da un contatto fisico: questo, o monaci, è il disagio.

E cos'è, o monaci, l'angoscia? Il disagio mentale, o monaci, il dolore mentale, la sensazione dolorosa e disagevole che sorge da un contatto mentale: questa, o monaci, è l'angoscia.

E cos'è, o monaci, la mancanza di serenità? Lo sconforto, o monaci, è ciò che prova chi è avversato da una qualsiasi sfortuna o è toccato da un qualsiasi fattore di sofferenza, la disperazione, l'angoscia, il tormento: questa, o monaci, è la mancanza di serenità.

E cos'è, o monaci, il dolore che consiste nel non ottenere ciò che si desidera? Per le creature soggette al fattore della nascita, o monaci, sorge, così, il desiderio "Che noi si possa essere liberi dalla nascita, che noi si possa evitare la nascita". Ma questo, col desiderio, non può essere raggiunto. E tale è il dolore che consiste nel non ottenere ciò che si desidera.

Per le creature soggette al fattore della vecchiezza, o monaci, sorge, così, il desiderio "Che noi si possa essere liberi dalla vecchiezza, che noi si possa evitare la vecchiezza". Ma questo, col desiderio, non può essere raggiunto. E tale è il dolore che consiste nel non ottenere ciò che si desidera.

Per le creature soggette al fattore della malattia, o monaci, sorge, così, il desiderio "Che noi si possa essere liberi dalla malattia, che noi si possa evitare la malattia". Ma questo, col desiderio, non può essere raggiunto. E tale è il dolore che consiste nel non ottenere ciò che si desidera.

Per le creature soggette al fattore della morte, o monaci, sorge, così, il desiderio "Che noi si possa essere liberi dalla morte, che noi si possa evitare la morte". Ma questo, col desiderio, non può essere raggiunto. E tale è il dolore che consiste nel non ottenere ciò che si desidera.

Per le creature soggette ai fattori della pena, del lamento, del dolore, dell'afflizione e della disperazione, o monaci, sorge, così, il desiderio "Che noi si possa essere liberi dalle pene, dai lamenti, dai disagi, dalle angosce e dalla mancanza di serenità, che noi si possa evitare le pene, i lamenti, i disagi, le angosce e la mancanza di serenità". Ma questo, col desiderio, non può essere raggiunto. E tale è il dolore che consiste nel non ottenere ciò che si desidera.

E come, o monaci, la sofferenza consiste, in breve, nei cinque aggregati dell'appropriazione? L'aggregato dell'appropriazione della forma, l'aggregato dell'appropriazione della sensazione, l'aggregato dell'appropriazione della percezione, l'aggregato dell'appropriazione delle formazioni mentali, l'aggregato dell'appropriazione della coscienza, questi sono detti, in breve, o monaci, i cinque aggregati dell'appropriazione. Questa, o monaci, è chiamata la nobile verità del dolore.

19. (II) E cos'è, o monaci, la nobile verità dell'origine del dolore?

L'origine del dolore è quella brama che dà luogo ad un'ulteriore esistenza e, trovando godimento qua e là, è accompagnata dal piacere e dalla concupiscenza: essa è la brama sensuale, la brama dell'esistenza e la brama della non esistenza.

Ma dove, o monaci, questa sorge brama, dove si stabilisce? Lì dove, nel mondo, vi è qualcosa di dilettevole e piacevole, proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

E cos'è dilettevole e piacevole nel mondo? L'occhio è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. L'orecchio è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. Il naso è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La lingua è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. Il corpo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La mente è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Le forme visibili sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. I suoni sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. Gli odori sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. I sapori sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. Le impressioni tattili sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. Gli oggetti mentali sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La coscienza visiva è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La coscienza uditiva è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La coscienza olfattiva è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La coscienza

del gusto è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La coscienza tattile è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La coscienza mentale è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Il contatto visivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. Il contatto uditivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. Il contatto olfattivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. Il contatto gustativo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. Il contatto tattile è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. Il contatto mentale è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La sensazione che nasce dal contatto visivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La sensazione che nasce dal contatto uditivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La sensazione che nasce dal contatto olfattivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La sensazione che nasce dal contatto gustativo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La sensazione che nasce dal contatto tattile è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La sensazione che nasce dal contatto mentale è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La percezione delle forme visibili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La percezione dei suoni è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La percezione degli odori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La percezione dei sapori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La percezione delle impressioni tattili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La percezione degli oggetti mentali è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La volizione circa le forme visibili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La volizione circa i suoni è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La volizione circa gli odori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La volizione circa i sapori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La volizione circa le impressioni tattili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La volizione circa gli oggetti mentali è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La brama circa le forme visibili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La brama circa i suoni è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La brama circa gli odori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La brama circa i sapori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La brama circa le impressioni tattili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. La brama circa gli oggetti mentali è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

L'applicazione iniziale dell'attenzione sulle forme visibili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì que-

sta brama sorge e si stabilisce. L'applicazione iniziale dell'attenzione sui suoni è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. L'applicazione iniziale dell'attenzione sugli odori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. L'applicazione iniziale dell'attenzione sui sapori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. L'applicazione iniziale dell'attenzione sulle impressioni tattili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. L'applicazione iniziale dell'attenzione sugli oggetti mentali è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Il mantenimento dell'attenzione sulle forme visibili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. Il mantenimento dell'attenzione sui suoni è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. Il mantenimento dell'attenzione sugli odori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. Il mantenimento dell'attenzione sui sapori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. Il mantenimento dell'attenzione sulle impressioni tattili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce. Il mantenimento dell'attenzione sugli oggetti mentali è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Questa, o monaci, è chiamata la nobile verità dell'origine del dolore.

20. (III) E cos'è, o monaci, la nobile verità della cessazione della sofferenza?

La cessazione della sofferenza consiste nella completa scomparsa ed estinzione della brama, ovvero nell'abbandonarla, nel rinunciarvi, nel liberarsene, nel non esservi attaccato.

Ma dove, o monaci, questa brama viene abbandonata, dove essa viene dissolta? Lì dove, nel mondo, vi è qualcosa di dilettevole e piacevole, proprio lì la brama che per queste cose è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

E cos'è dilettevole e piacevole nel mondo? L'occhio è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. L'orecchio è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. Il naso è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La lingua è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. Il corpo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La mente è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Le forme visibili sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. I suoni sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. Gli odori sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. I sapori sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. Le impressioni tattili sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. Gli oggetti mentali sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La coscienza visiva è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La coscienza uditiva è dilettevo-

le e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La coscienza olfattiva è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La coscienza del gusto è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La coscienza tattile è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La coscienza mentale è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Il contatto visivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. Il contatto uditivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. Il contatto olfattivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. Il contatto gustativo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. Il contatto tattile è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. Il contatto mentale è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La sensazione che nasce dal contatto visivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La sensazione che nasce dal contatto uditivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La sensazione che nasce dal contatto olfattivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La sensazione che nasce dal contatto gustativo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La sensazione che nasce dal contatto tattile è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La sensazione che nasce dal contatto mentale è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La percezione delle forme visibili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La percezione dei suoni è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La percezione degli odori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La percezione dei sapori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La percezione delle impressioni tattili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La percezione degli oggetti mentali è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La volizione circa le forme visibili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La volizione circa i suoni è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La volizione circa gli odori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La volizione circa i sapori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La volizione circa le impressioni tattili è dilette-

vole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La volizione circa gli oggetti mentali è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La brama circa le forme visibili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La brama circa i suoni è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La brama circa gli odori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La brama circa i sapori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La brama circa le impressioni tattili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. La brama circa gli oggetti mentali è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

L'applicazione iniziale dell'attenzione sulle forme visibili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. L'applicazione iniziale dell'attenzione sui suoni è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. L'applicazione iniziale dell'attenzione sugli odori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. L'applicazione iniziale dell'attenzione sui sapori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. L'applicazione iniziale dell'attenzione sulle impressioni tattili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e

dissolta. L'applicazione iniziale dell'attenzione sugli oggetti mentali è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Il mantenimento dell'attenzione sulle forme visibili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. Il mantenimento dell'attenzione sui suoni è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. Il mantenimento dell'attenzione sugli odori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. Il mantenimento dell'attenzione sui sapori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. Il mantenimento dell'attenzione sulle impressioni tattili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta. Il mantenimento dell'attenzione sugli oggetti mentali è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Questa, o monaci, è chiamata la nobile verità della cessazione della sofferenza.

21. (IV) E cos'è, o monaci, la nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione del dolore?

Il sentiero che conduce alla cessazione del dolore è il Nobile ottuplice sentiero, ovvero retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sostentamento, retto sforzo, retta presenza mentale e retta concentrazione.

E cos'è, o monaci, la retta visione? Quella conoscenza, o monaci, che si ha del dolore, dell'origine del dolore, della cessazione del dolore, del sentiero che conduce alla cessazione del dolore, questa è chiamata, o monaci, retta visione.

E cos'è, o monaci, la retta intenzione? L'intenzione di rinunciare alle cose mondane, l'intenzione di evitare la malizia, l'intenzione di non nuocere, questa è chiamata, o monaci, la retta intenzione.[21]

E cos'è, o monaci, la retta parola? L'astensione dalla menzogna, dalla maldicenza, dalla parola aspra e dalla parola vana, questa è chiamata, o monaci, la retta parola.

E cos'è, o monaci, la retta azione? L'astensione dalla distruzione della vita, dal prendere ciò che non è offerto, dall'avere una condotta sessuale non corretta, questa è chiamata, o monaci, la retta azione.

E cosa sono, o monaci, i retti mezzi di sostentamento? Qui, o monaci, in questo insegnamento, i nobili discepoli, avendo abbandonato gli errati mezzi di sostentamento, si procurano di che vivere attraverso un modo corretto di sostentarsi: in ciò consistono i retti mezzi di sostentamento.

E cos'è, o monaci, il retto sforzo? Qui, o monaci, in questo insegnamento, acciocché non prendano vita stati mentali non salutari e dannosi non ancora sorti, egli sviluppa la volontà, si sforza, alimenta l'energia, applica la mente e si impegna. Per abbandonare quegli stati mentali non salutari e dannosi che sono ormai sorti, egli sviluppa la volontà, si sforza, alimenta l'energia, applica la mente e si impegna. Acciocché prendano vita quegli stati mentali meritori non ancora sorti, egli sviluppa la volontà, si sforza, alimenta l'energia, applica la mente e si impegna. Per stabilizzare quegli stati mentali meritori che sono sorti, per allontanare da essi la confusione, per farli aumentare, maturare, potenziare e perfezionare, egli sviluppa la volontà, si sforza, alimenta l'energia, applica la mente e si impegna. Questo è chiamato, o monaci, il retto sforzo.

E cos'è, o monaci, la retta presenza mentale? Qui, o monaci, in questo insegnamento, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo, strenuo, con piena comprensione e consapevolezza, avendo rimosso la cupidigia e l'afflizione nei riguardi del mondo. Egli dimora praticando la contemplazione della sensazione nelle sensazioni, strenuo, con piena comprensione e consapevolezza, avendo rimosso la cupidigia e l'afflizione nei riguardi del mondo. Egli dimora praticando la contemplazione della mente nella mente, strenuo, con piena comprensione e consapevolezza, avendo rimosso la cupidigia e l'afflizione nei riguardi del mondo. Egli dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali, strenuo, con piena comprensione e consapevolezza, avendo rimosso la cupidigia e l'afflizione nei riguardi del mondo. Questa è chiamata, o monaci, la retta presenza mentale.

E cos'è, o monaci, la retta concentrazione? Qui, o monaci, in questo insegnamento, egli, lontano dal desiderio e da ogni stato mentale non salutare, entra e prende dimora nel primo stato d'assorbimento meditativo (*jhāna*) che nasce dal distacco (*viveka*) ed è accompagnato dall'applicazione iniziale dell'attenzione (*vitakka*), dal mantenimento dell'attenzione (*vicāra*), dalla gioia (*pīti*) e dal piacere (*sukha*).

Avendo quietato sia l'applicazione iniziale dell'attenzione sia il mantenimento dell'attenzione, raggiunta la serenità interiore e la concentrazione mentale, egli entra e prende dimora nel secondo stato d'assorbimento meditativo che è privo dell'applicazione iniziale dell'attenzione e del mantenimento dell'attenzione, nasce dalla concentrazione ed è accompagnato dalla gioia e dal piacere.

Grazie all'assenza di concupiscenza nei confronti della gioia, egli è equanime, mentalmente presente e consapevole, ha esperienza diretta e personale di quel piacere a proposito del quale i nobili affermano: "Equanime e consapevole, egli dimora nel piacere": così egli entra e prende dimora nel terzo stato d'assorbimento meditativo.

Dopo aver abbandonato il piacere e la sofferenza, con

lo svanire del piacere e del dolore in precedenza provati, egli entra e prende dimora nel quarto stato d'assorbimento meditativo che è al di là del piacere e del dolore ed è purificato dall'equanimità e dalla consapevolezza. Questa è chiamata, o monaci, la retta concentrazione.

Questa è chiamata, o monaci, la nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione del dolore.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali, dimora praticando esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali. Egli dimora contemplando i fattori della nascita negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della dissoluzione negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione negli oggetti mentali.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che "Esiste un oggetto mentale", fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali in riferimento alle Quattro nobili verità.

CONCLUSIONE

22. «Chiunque, o monaci, pratichi questi quattro fondamenti della presenza mentale per sette anni nel modo anzidetto, può aspettarsi uno di questi due frutti: la conoscenza finale[22] in questa stessa vita oppure, nel caso permangano dei residui d'attaccamento, lo stato di non ritorno.[23]

Lasciate stare, o monaci, i sette anni di pratica: chiunque, o monaci, pratichi questi quattro fondamenti della presenza mentale per sei, cinque, quattro, tre, due, o anche un solo anno nel modo anzidetto, può aspettarsi uno di questi due frutti: la conoscenza finale in questa stessa vita oppure, nel caso permangano dei residui d'attaccamento, lo stato di non ritorno.

Lasciate stare, o monaci, l'anno di pratica: chiunque, o monaci, pratichi questi quattro fondamenti della presenza mentale per sette mesi, oppure per sei, cinque, quattro, tre, due, uno, o anche un solo mezzo mese nel modo anzidetto, può aspettarsi uno di questi due frutti: la conoscenza finale in questa stessa vita oppure, nel caso permangano dei residui d'attaccamento, lo stato di non ritorno.

Lasciate stare, o monaci, il mezzo mese di pratica: chiunque, o monaci, pratichi questi quattro fondamenti della presenza mentale per sette giorni nel modo anzidetto, può aspettarsi uno di questi due frutti: la conoscenza finale in questa stessa vita oppure, nel caso permangano dei residui d'attaccamento, lo stato di non ritorno.

Per questa ragione è stato detto: "Questa è la via, o monaci, l'unico sentiero per la purificazione degli esseri, per la vittoria sulla pena e sul lamento, per la distruzione del disagio e dell'angoscia, per raggiungere l'ottuplice metodo, per la realizzazione del nibbāna: esso consiste nei quattro fondamenti della presenza mentale".»

Così parlò il Beato. I monaci, rincuorati, provarono gioia per ciò che era stato detto dal Beato.

[1] *Il grande discorso sui fondamenti della presenza mentale* è considerato uno dei più importanti testi dell'intero canone pāli («I Quattro Fondamenti della Presenza mentale sono stati chiaramente indicati come l'Unica Via percorsa dai Buddha. Proteggili in ogni momento! La negligenza nei loro confronti rende inutile ogni sforzo, ed è la loro pratica perseverante che viene detta "concentrazione mentale".» Si veda Nāgārjuna, *Suhṛllekha*, citato da Nyanapanika Thera, *Il cuore della meditazione buddhista*, Roma 1978,

p. 190). La versione qui tradotta è quella presente nel *Dīgha Nikāya* (sutta numero 22), corrispondente al *Mahāsatipaṭṭhānasutta* presente nel *Majjhima Nikāya* (sutta numero 10) che però risulta essere leggermente meno esteso. Il termine *upaṭṭhāna* (sanscrito *upasthāna*) ha il significato letterale di «approccio», «porsi vicino con devozione»: viene solitamente tradotto con «fondamento». La parola *sati* (sanscrito *smṛti*) – che letteralmente ha il significato di «memoria» – fu resa con «consapevolezza» per la prima volta da Rhys Davids.

[2] Sulla traduzione di *ekayāna* si veda Bhikkhu Bodhi, *The Middle Lenght Discourses of the Buddha*, Kandy 1995, p. 1188, nota 135.

[3] *Ñāya* indica il metodo, la norma, il sistema filosofico, la logica, ma spesso viene messo in relazione con nobile ottuplice sentiero.

[4] Letteralmente «un monaco». Qui, secondo il commento, il termine *bhikkhu* ha un senso generico e si riferisce ad una qualunque persona che sia impegnata nella pratica della consapevolezza. Si veda, anche, Nyanaponika Thera, *Il cuore della meditazione buddhista*, Roma 1978, p. 109, nota 1.

[5] Nel senso che il praticante pone la sua attenzione e la sua consapevolezza solo sul corpo, senza distrazione né confusione circa l'oggetto della contemplazione.

[6] I titoli sono stati inseriti per facilitare la lettura.

[7] Su questo concetto si veda *Udāna* 3.4 (24), p. 632 e nota 76, p. 719.

[8] A questo proposito Buddhaghosa, nel *Visuddhimagga* (8.171), spiega: «Io inspirerò rendendo manifesta e ben conoscendo la parte iniziale, quella mediana e quella finale dell'intero corpo dell'inspirazione». Si noti come la parola corpo (*kāya*), qui, abbia il senso di «raggruppamento», «insieme» (*sañcaya*) di tutte le fasi dell'atto respiratorio.

[9] Il commento spiega che la contemplazione è «interiore» quando si rivolge ai propri atti respiratori, «esteriore» quando è diretta agli atti respiratori di un'altra persona.

[10] I fattori della formazione (*samudayadhamma*), ovvero i fattori da cui dipende la nascita degli atti respiratori, sono il corpo fisico, le narici e la mente. I fattori dell'esaurimento (*vayadhamma*), ovvero i fattori da cui dipende la scomparsa degli atti respiratori, sono la distruzione del corpo fisico, delle narici e della mente (Comm.).

[11] La pratica meditativa si estende a tutti i momenti della giornata e su di essi viene sempre applicata la consapevolezza. Il corpo, ogni sua movenza, i suoi organi, le sue funzioni, le azioni che con esso vengono compiute e il suo inevitabile deperimento divengono oggetto di presenza mentale.

[12] La *saṅghāṭi* è l'indumento dei monaci indossato all'altezza della vita mentre *cīvara* generalmente indica la tonaca vera e propria.

[13] Sono i tradizionali oggetti di meditazione per i novizi.

[14] Gli elementi rappresentano anche le qualità primarie della materia, ovvero solidità, coesione, calore e moto.

[15] Le contemplazioni nei campi di cremazione non hanno bisogno d'essere praticate in tali luoghi, in presenza di veri cadaveri; infatti il monaco, o il praticante laico, può rappresentarsi mentalmente – attraverso appropriati esercizi di visualizzazione – l'immagine della decadenza del corpo fisico e, attraverso queste visioni, comprendere profondamente la realtà dell'impermanenza.

[16] I cinque ostacoli (*nīvaraṇa*) sono desiderio sensuale (*kāmacchanda*), malizia (*vyāpāda*), torpore e indolenza (*thīnamiddha*), agitazione e ansia (*uddhaccakukkucca*), dubbio (*vicikicchā*). Si veda il Glossario.

[17] Sugli aggregati e sull'appropriazione si veda l'Introduzione, p. XXI.

[18] Sugli *āyatana* si veda l'Introduzione, p. XXI.

[19] Si veda *Saccavibhaṅgasutta*, pp. 13-22.

[20] Si noti la presenza della distinzione fra una prima nascita, ovvero il concepimento, e la nascita al termine della gestazione.

[21] Il termine *saṃkappa* indica il proposito cosciente e deliberato di compiere un'azione. Alla retta intenzione se ne contrappone una «non salutare», che consiste nell'intenzione di godere degli oggetti del desiderio (*kāmasaṃkappa*), l'intenzione di comportarsi con malizia (*vyāpādasaṃkappa*), l'intenzione di nuocere (*vihiṃsāsaṅkappa*). Il termine *nekkhamma-saṃkappa* è stato qui tradotto con «rinuncia alle cose mondane», sia tenendo conto del probabile equivalente sanscrito (*naiṣkramya*), sia della corrispondente intenzione negativa, cioè *kāmasaṃkappa*. Nel *Majjhima Nikāya* (117) si ha una definizione di *sammāsaṃkappa*: «La retta intenzione consiste nell'investigazione, nell'analisi, nell'intenzione, nell'attenzione focalizzata ed estesa, nella concentrazione mentale e nell'attività vocale, di colui che ha ottenuto una mente nobile, priva di influssi impuri, e che segue e coltiva il nobile sentiero».

[22] La conoscenza finale (*aññā*) è propria di colui che ha raggiunto il nibbāna: spesso, quindi, viene usata come sinonimo dello stato di arahant.

[23] L'*anāgāmin* è colui che non rinascerà più in questo mondo ma solo in quello dei *deva* dove otterrà lo stato di arahant. Su questo si veda il Glossario. Inoltre, su *upadhi* (in questo caso tradotto con «attaccamento»), si veda Bhikkhu Bodhi, *The Middle Lenght Discourses of the Buddha*, Kandy 1995, p. 1215, nota 299.

Cūḷasuññatasutta
Il piccolo discorso della vacuità
(*Majjhima Nikāya*, 121)

a cura di Francesco Sferra

Così ho udito. Una volta il Beato soggiornava presso Sāvatthī, nel Parco orientale, nel palazzo della madre di Migāra.[1] Dunque, avvenne che una sera il venerabile Ānanda, uscito dal suo raccoglimento, si recò là dove si trovava il Beato e, salutatolo riverentemente, gli si sedette al lato. Sedutosi, il venerabile Ānanda così disse al Beato:

«Una volta, o signore, il Beato soggiornava fra i Sakya,[2] in una loro cittadina chiamata Nagaraka. Là, o signore, io ho udito, ho appreso dalla stessa bocca del Beato queste parole: "Adesso, o Ānanda, io dimoro pienamente in uno stato di vacuità". Signore, ho ben udito, ben appreso, ben inteso e ben ritenuto queste parole?»

«Certamente, o Ānanda, tu hai ben udito, ben appreso, ben inteso e ben ritenuto le mie parole. Adesso, come allora, o Ānanda, io dimoro pienamente in uno stato di vacuità. Così come questo palazzo della madre di Migāra è ora vuoto di elefanti, di buoi e di cavalli, vuoto d'oro e d'argento, vuoto di aggregazioni di uomini e di donne, e la sua sola non vacuità è quest'unica cosa, la comunità dei monaci, allo stesso modo, o Ānanda, il monaco non pone mente all'idea di villaggio, non pone mente all'idea di uomo, ma pone mente a quest'unica cosa, alla foresta. Nell'idea di foresta la sua mente si rallegra, si placa, si ferma, si libera; ed egli riconosce: "Le cure (*daratha*)[3] che dipendevano dall'idea di villaggio non esistono più; le cure che dipendevano dall'idea di uomo non esistono più e l'unica cura che rimane è quella che dipende dall'idea di foresta". Egli riconosce che il

suo pensiero è vuoto dell'idea di villaggio e dell'idea di uomo, e che l'unica cosa di cui non è vuoto è dell'idea di foresta. Così vede chiaramente che il pensiero è vuoto di ciò che non v'è; ma sa bene che vi è ciò che vi è rimasto. In tal modo, o Ānanda, si produce in lui questa reale, verace, purissima vacuità.

In seguito, o Ānanda, il monaco, non ponendo mente all'idea di uomo, non ponendo mente all'idea di foresta, pone mente a quest'unica cosa, alla terra. Nell'idea di terra la sua mente si rallegra, si placa, si ferma, si libera. O Ānanda, così come una pelle di toro col raschiatoio viene ben pulita e resa liscia, allo stesso modo, o Ānanda, il monaco, non ponendo mente a nulla di quanto v'è sulla terra, cioè a clivi e declivi, guadi difficili di fiumi, tronchi e roveti, monti e burroni, pone mente a quest'unica cosa, alla terra. Nell'idea della terra la sua mente si rallegra, si placa, si ferma, si libera; ed egli riconosce: "Le cure che dipendevano dall'idea di uomo non esistono più; le cure che dipendevano dall'idea di foresta non esistono più e l'unica cura che resta è quella che dipende dall'idea di terra". Il monaco riconosce che il suo pensiero è vuoto dell'idea di uomo e dell'idea di foresta e che l'unica cosa di cui non è vuoto è dell'idea di terra. Così vede chiaramente che il pensiero è vuoto di ciò che non v'è; ma sa bene che vi è ciò che vi è rimasto. In tal modo, o Ānanda, si produce in lui questa reale, verace, purissima vacuità.

In seguito, o Ānanda, il monaco, non ponendo mente all'idea di foresta, non ponendo mente all'idea di terra, pone mente a quest'unica cosa, all'idea della sfera dell'infinità dello spazio (*ākāsānañcāyatana*).[4] Nell'idea della sfera dell'infinità dello spazio, la sua mente si solleva, si placa, si rallegra, si libera; ed egli riconosce: "Le cure che dipendevano dall'idea di foresta non esistono più; le cure che dipendevano dall'idea di terra non esistono più e l'unica cura che resta è quella che dipende dall'idea della sfera dell'infinità dello spazio". Il monaco riconosce che

il suo pensiero è vuoto dell'idea di foresta e dell'idea di terra e che l'unica cosa di cui non è vuoto è dell'idea della sfera dell'infinità dello spazio. Così vede chiaramente che il pensiero è vuoto di ciò che non v'è; ma sa bene che vi è ciò che vi è rimasto. In tal modo, o Ānanda, si produce in lui questa reale, verace, purissima vacuità.

In seguito, o Ānanda, il monaco, non ponendo mente all'idea di terra, non ponendo mente all'idea della sfera dell'infinità dello spazio, pone mente a quest'unica cosa, alla sfera dell'infinità della coscienza (*viññāṇañcāyatana*). Nell'idea della sfera dell'infinità della coscienza la sua mente si rallegra, si placa, si ferma, si libera; ed egli riconosce: "Le cure che dipendevano dall'idea di terra non esistono più; le cure che dipendevano dall'idea della sfera dell'infinità dello spazio non esistono più e l'unica cura che resta è quella che dipende dall'idea della sfera dell'infinità della coscienza". Egli riconosce che il suo pensiero è vuoto dell'idea di terra e dell'idea della sfera dell'infinità dello spazio e che l'unica cosa di cui non è vuoto è dell'idea della sfera dell'infinità della coscienza. Così vede chiaramente che il pensiero è vuoto di ciò che non v'è; ma sa bene che vi è ciò che vi è rimasto. In tal modo, o Ānanda, si produce in lui questa reale, verace, purissima vacuità.

In seguito, o Ānanda, il monaco, non ponendo mente all'idea della sfera dell'infinità dello spazio, non ponendo mente all'idea della sfera dell'infinità della coscienza, pone mente a quest'unica cosa, all'idea della sfera della nullità (*ākiñcaññāyatana*). Nell'idea della sfera della nullità la sua mente si rallegra, si placa, si ferma, si libera; ed egli riconosce: "Le cure che dipendevano dall'idea della sfera dell'infinità dello spazio non esistono più; le cure che dipendevano dall'idea della sfera dell'infinità della coscienza non esistono più e l'unica cura che resta è quella che dipende dall'idea della sfera della nullità". Il monaco riconosce che il suo pensiero è vuoto dell'idea

della sfera dell'infinità dello spazio e della sfera dell'infinità della coscienza e che l'unica cosa di cui non è vuoto è dell'idea della sfera della nullità. Così vede chiaramente che il pensiero è vuoto di ciò che non v'è; ma sa bene che vi è ciò che vi è rimasto. In tal modo, o Ānanda, si produce in lui questa reale, verace, purissima vacuità.

In seguito, o Ānanda, il monaco, non ponendo mente all'idea della sfera dell'infinità della coscienza, non ponendo mente all'idea della sfera della nullità, pone mente a quest'unica cosa, all'idea della sfera della "né-percezione-né-non-percezione" (*nevasaññānāsaññāyatana*). Nell'idea della sfera della "né-percezione-né-non-percezione" la sua mente si rallegra, si placa, si ferma, si libera; ed egli riconosce: "Le cure che dipendevano dall'idea della sfera dell'infinità della coscienza non esistono più; le cure che dipendevano dall'idea della sfera della nullità non esistono più e l'unica cura che resta è quella che dipende dall'idea della sfera della 'né-percezione-né-non-percezione'". Il monaco riconosce che il suo pensiero è vuoto dell'idea della sfera dell'infinità della coscienza e dell'idea della sfera della nullità e che l'unica cosa di cui non è vuoto è dell'idea della sfera della "né-percezione-né-non-percezione". Così vede chiaramente che il pensiero è vuoto di ciò che non v'è; ma sa bene che vi è ciò che vi è rimasto. In tal modo, o Ānanda, si produce in lui questa reale, verace, purissima vacuità.

In seguito, o Ānanda, il monaco, non ponendo mente all'idea della sfera della nullità, non ponendo mente all'idea della sfera della "né-percezione-né-non-percezione", pone mente a quest'unica cosa, al raccoglimento mentale (*cetosamādhi*) privo di segni (*animitta*). Nel raccoglimento mentale privo di segni la sua mente si rallegra, si placa, si ferma, si libera; ed egli riconosce: "Le cure che dipendevano dall'idea della sfera della nullità non esistono più; le cure che dipendevano dall'idea della sfera della 'né-percezione-né-non-percezione' non esistono più e l'unica cura che resta è quella che dipende da questo corpo, sestupla sede dei sensi[5] e conseguenza della vita". Il monaco riconosce che il suo pensiero è vuoto dell'idea della sfera della nullità e della "né-percezione-né-non-percezione" e che l'unica non vacuità è quella che dipende da questo corpo, sestupla sede dei sensi e conseguenza della vita. Così vede chiaramente che il pensiero è vuoto di ciò che non v'è; ma sa bene che vi è ciò che vi è rimasto. In tal modo, o Ānanda, si produce in lui questa reale, verace, purissima vacuità.

In seguito, o Ānanda, il monaco, non ponendo mente all'idea della sfera della nullità, non ponendo mente all'idea della sfera della "né-percezione-né-non-percezione", pone mente a quest'unica cosa, al raccoglimento mentale privo di segni. Nel raccoglimento mentale privo di segni la sua mente si rallegra, si placa, si ferma, si libera; ed egli riconosce: "Anche questo raccoglimento mentale privo di segni è coeffettuato (*abhisaṃkhata*) e concepito (*abhisañcetayita*);[6] e tutto ciò che è coeffettuato e concepito è impermanente, destinato a cessare", così egli riconosce. E in chi conosce e vede in tal modo, la mente si libera dall'influsso del desiderio (*kāmāsava*), dall'influsso dell'esistenza (*bhavāsava*) e dall'influsso della nescienza (*avijjāsava*); onde sorge nel liberato questa conoscenza: "Io sono liberato". Ed egli riconosce: "Esaurita è la nascita, vissuta è la santa vita, fatto è quanto era da fare, qui non c'è più altro".

E ancora riconosce: "Le cure che dipendevano dall'impurità del desiderio non esistono più; le cure che dipendevano dall'impurità dell'esistenza non esistono più; le cure che dipendevano dall'impurità della nescienza non esistono più e l'unica cura che resta è quella che dipende da questo corpo, sestuplice sede dei sensi e conseguenza della vita". Egli comprende che il suo pensiero è vuoto dell'impurità del desiderio, dell'impurità dell'esistenza e dell'impurità della nescienza e che l'unica non vacuità è

quella che dipende da questo corpo, sestuplice sede dei sensi, conseguenza della vita. Così [il liberato] vede chiaramente che il pensiero è vuoto di ciò che non v'è; ma sa bene che vi è ciò che vi è rimasto. In tal modo, o Ānanda, si produce in lui questa reale, verace, purissima vacuità.

In verità, o Ānanda, tutti coloro, asceti o brāhmaṇa, che nel passato hanno ottenuto una stabile dimora nella purissima, suprema vacuità, hanno raggiunto e hanno dimorato proprio in questa purissima e suprema vacuità. In verità, o Ānanda, tutti coloro, asceti o brāhmaṇa, che nel futuro otterranno una stabile dimora nella purissima, suprema vacuità, raggiungeranno e dimoreranno proprio in questa purissima e suprema vacuità. In verità, o Ānanda, tutti coloro che, asceti o brāhmaṇa, adesso ottengono una stabile dimora nella purissima, suprema vacuità, raggiungono e dimorano proprio in questa purissima e suprema vacuità. Perciò, o Ānanda, voi dovete esercitarvi così: "Io otterrò una stabile dimora nella purissima, suprema vacuità".»

Così disse il Beato. Contento, il venerabile Ānanda approvò le sue parole.

[1] Migāra, ricco abitante di Sāvatthī, fu un benefattore della prima comunità buddhista. Si sarebbe convertito alla dottrina del Buddha grazie alla nuora, Visākhā. Per aver «generato» in Migāra la fede nel Dhamma, essa divenne celebre col nome di «madre» di Migāra. A lei si deve la costruzione del palazzo che ospitava di tanto in tanto i monaci.
[2] Stirpe dell'India del nord a cui apparteneva il Buddha.
[3] Il termine implica anche l'idea di preoccupazione, talora ansia.
[4] La coscienza di questa sfera o piano dell'infinità dello spazio è il primo dei quattro (o sei, secondo altri testi) oggetti di meditazione oltre il quarto *jhāna*. Si veda il Glossario.
[5] Vista, udito, gusto, olfatto, tatto e mente.
[6] Ovvero, non gode di uno *status* ontologico assoluto.

Dvedhāvitakkasutta
Il discorso sui due generi di pensiero[1]
(*Majjhima Nikāya*, 19)

a cura di Francesco Sferra

Una decisione importante

Così ho udito. Una volta il Beato soggiornava presso Sāvatthī, nel Boschetto di Jeta, nel parco di Anāthapiṇḍika. Ivi egli si rivolse ai monaci e disse: «Monaci!». E i monaci risposero al Beato: «Venerabile signore». Il Beato disse: «O monaci, prima del mio risveglio, mentre ero ancora un aspirante al risveglio (*bodhisatta*) non perfettamente risvegliato, pensai: "E se dividessi i miei pensieri in due categorie?". Così, o monaci, misi da una parte i pensieri di attaccamento e desiderio sensoriale (*kāma*), di malevolenza (*byāpāda*) e di violenza (*vihiṃsā*), e dall'altra i pensieri di rinuncia (*nekkhamma*),[2] di non malevolenza e di non violenza».[3]

«O monaci, quando un pensiero di attaccamento o di desiderio sensuale sorgeva in me, che dimoravo nella pratica, diligente, ardente e risoluto,[4] così ragionavo: "Questo pensiero di attaccamento o desiderio sensoriale è sorto in me. Esso conduce alla mia afflizione, all'afflizione di altri, all'afflizione mia e di altri. Impedisce lo sviluppo della saggezza, promuove il dispiacere (*vighātapakkhika*),[5] non conduce al nibbāna". Allorché consideravo: "Questo pensiero conduce alla mia propria afflizione", esso si pacificava in me (*abbhatthaṃ gacchati*). Quando consideravo: "Questo pensiero conduce all'afflizione di altri", esso si pacificava in me. Quando pensavo: "Conduce all'afflizione mia e di altri", esso si pacificava in me. Quando pensavo: "Impedisce lo sviluppo della saggezza, promuove il dispiacere, non conduce al

nibbāna", esso si pacificava in me; e tutte le volte che in me sorgeva un pensiero di attaccamento, lo abbandonavo, lo allontanavo, lo mettevo a tacere.

O monaci, quando un pensiero di malevolenza sorgeva in me, che dimoravo nella pratica, diligente, ardente e risoluto, così ragionavo: "Questo pensiero di malevolenza è sorto in me. Esso conduce alla mia afflizione, all'afflizione di altri, all'afflizione mia e di altri. Ostacola la saggezza, promuove il dispiacere, non conduce al nibbāna". Allorché consideravo: "Questo pensiero conduce alla mia propria afflizione", esso si pacificava in me. Quando consideravo: "Questo pensiero conduce all'afflizione di altri", esso si pacificava in me. Quando pensavo: "Conduce all'afflizione mia e di altri", esso si pacificava in me, e tutte le volte che in me sorgeva un pensiero di malevolenza, lo abbandonavo, lo rimuovevo, lo allontanavo.

O monaci, quando un pensiero di violenza sorgeva in me, che dimoravo nella pratica, diligente, ardente e risoluto, così ragionavo: "Questo pensiero di violenza è sorto in me. Esso conduce alla mia afflizione, all'afflizione di altri, all'afflizione mia e di altri. Ostacola la saggezza, promuove il dispiacere, non conduce al nibbāna". Allorché consideravo: "Questo pensiero conduce alla mia propria afflizione", esso si pacificava in me. Quando consideravo: "Questo pensiero conduce all'afflizione di altri", esso si pacificava in me. Quando pensavo: "Conduce all'afflizione mia e di altri", esso si pacificava in me, e tutte le volte che in me sorgeva un pensiero di violenza, lo abbandonavo, lo rimuovevo, lo allontanavo.

O monaci, qualunque cosa un monaco frequentemente (*bahulaṃ*) pensi e consideri, quella diventerà l'inclinazione della sua mente. Se egli pensa e concepisce frequentemente desideri sensuali, ha abbandonato il proposito di rinunciare al desiderio sensuale, coltiva frequentemente i desideri sensuali e quindi la sua mente è incline ai desideri sensuali. Se egli riflette e concepisce frequentemente pensieri di malevolenza, ha abbandonato il proposito di rinunciare alla malevolenza, coltiva frequentemente la malevolenza e quindi la sua mente è incline ai pensieri di malevolenza. Se egli riflette e concepisce frequentemente pensieri di violenza, ha abbandonato il proposito di rinunciare alla violenza, coltiva frequentemente la violenza e quindi la sua mente è incline ai pensieri di violenza.

Paragone con il mandriano

«O monaci, come un mandriano, durante l'ultimo mese della stagione delle piogge, in autunno, quando i raccolti sono nel loro pieno rigoglio, con il bastone fa in modo che le vacche non entrino nei campi; egli le colpisce, le trattiene, le blocca, le guida – perché? Ma perché rischierebbe di essere frustato o imprigionato, rischierebbe di essere multato o rimproverato –, analogamente, o monaci, anch'io riconobbi negli stati non salutari della mente il pericolo, la degradazione e la contaminazione, mentre riconobbi negli stati salutari della mente la beatitudine della rinuncia e la purificazione.

Quando un pensiero di rinuncia (*nekkhamma*) sorgeva in me, che dimoravo nella pratica, diligente, ardente e risoluto, così ragionavo: "Questo pensiero di rinuncia è sorto in me. Esso non conduce alla mia afflizione, all'afflizione di altri, all'afflizione mia e di altri. Esso facilita lo sviluppo della saggezza, non promuove il dispiacere, conduce al nibbāna. Se, o monaci, penso (*vitakka*) e rifletto (*vicāra*) su di esso per una notte intera, per un giorno intero, per un giorno e una notte, non vi trovo nulla di cui temere. Tuttavia riflettendo e pensando a lungo potrei stancare il mio corpo,

e quando il corpo è stanco la mente viene disturbata e, in quanto tale, perde la concentrazione". Pertanto, o monaci, rendevo ferma la mia mente internamente, la acquietavo, focalizzavo la mia attenzione su un solo oggetto di meditazione, e dunque concentravo la mia mente. Perché? Ma affinché in tal modo la mia mente non venisse disturbata.

Quando un pensiero di benevolenza (*abyāpāda*) sorgeva in me, che dimoravo nella pratica, diligente, ardente e risoluto, così ragionavo: "Questo pensiero di benevolenza è sorto in me. Esso non conduce alla mia afflizione, all'afflizione di altri, all'afflizione mia e di altri. Esso accresce la saggezza, non promuove il dispiacere, conduce al nibbāna. Se penso e rifletto su di esso anche per una notte intera, anche per un giorno intero, persino per un giorno e una notte, non vi trovo nulla di cui temere. Tuttavia riflettendo e pensando a lungo potrei stancare il mio corpo, e quando il corpo è stanco la mente viene disturbata, e quando la mente viene disturbata si deconcentra". Pertanto, o monaci, rendevo ferma la mia mente internamente, la acquietavo, focalizzavo la mia attenzione su un solo oggetto di meditazione, e dunque concentravo la mente. Perché? Ma affinché in tal modo la mente non venisse disturbata.

Quando un pensiero di non violenza (*avihiṃsā*) sorgeva in me, che dimoravo nella pratica, diligente, ardente e risoluto, così ragionavo: "Questo pensiero di non violenza è sorto in me. Esso non conduce alla mia afflizione, all'afflizione di altri, all'afflizione mia e di altri. Esso accresce la saggezza, non promuove il dispiacere, conduce al nibbāna. Se penso e rifletto su di esso per una notte intera, per un giorno intero, per un giorno e una notte, non vi trovo nulla di cui temere. Tuttavia, riflettendo e investigando, posso stancare il mio corpo, e quando il corpo è stanco, la mente viene disturbata, e quando la mente viene disturbata si deconcentra".[6] Pertanto, o monaci, rendevo ferma la mia mente internamente, la acquietavo, focalizzavo la mia attenzione su un solo oggetto di meditazione, e dunque concentravo la mente. Perché? Ma affinché in tal modo la mente non venisse disturbata.

O monaci, qualunque cosa un monaco frequentemente pensi e consideri, quella diventerà l'inclinazione della sua mente. Se egli riflette e concepisce frequentemente pensieri di rinuncia, ha abbandonato il pensiero del desiderio sensuale, coltiva frequentemente il pensiero della rinuncia e quindi la sua mente è incline al proposito di lasciare andare. Se egli concepisce e ha frequentemente pensieri di benevolenza, ha abbandonato il pensiero della malevolenza, coltiva frequentemente il pensiero della benevolenza e quindi la sua mente è incline alla benevolenza. Se egli concepisce e ha frequentemente pensieri di non violenza, ha abbandonato il pensiero della violenza, coltiva frequentemente il pensiero della non violenza e quindi la sua mente è incline alla non violenza.

O monaci, come un mandriano, durante l'ultimo mese della stagione calda, quando i raccolti sono stati portati nei villaggi, si limita a osservare le sue vacche ai piedi degli alberi o all'aperto, poiché deve solo essere certo che le vacche siano lì; analogamente anch'io ebbi bisogno di essere certo unicamente che quegli stati mentali fossero lì.

O monaci, un'energia infaticabile e salda era sollecita dentro di me, una chiara consapevolezza si stabilì in me; il mio corpo era rilassato e non disturbato, la mia mente unificata e concentrata.

La notte del risveglio[7]

«O monaci, allontanatomi dai piaceri sensoriali, allontanatomi dagli stati nocivi della mente, entrai e dimorai

nel primo stato di assorbimento meditativo (*jhāna*). In esso vi sono gioia e letizia derivate dall'isolamento e accompagnate dall'applicazione iniziale dell'attenzione sull'oggetto di meditazione e dal mantenimento dell'attenzione stessa. Venendo meno l'applicazione iniziale dell'attenzione e il suo mantenimento, entrai e dimorai nel secondo stato di assorbimento meditativo. In esso vi sono gioia e letizia derivate dalla concentrazione e non accompagnate dall'applicazione iniziale dell'attenzione sull'oggetto di meditazione né dal mantenimento dell'attenzione stessa; la mente è tutta concentrata sull'oggetto di meditazione, rivolta all'interno, serena; una volta cessata la gioia, equanime, consapevole e gioioso, entrai e dimorai nel terzo stato di assorbimento meditativo, e sentii nel corpo quella letizia per cui i nobili[8] dicono: "Equanime, consapevole e dotato di presenza mentale, egli lietamente dimora". Dopo di ciò, cessata la letizia e cessato il dolore, scomparsi la felicità e lo scoramento (*somanassadomanassa*), entrai e dimorai nel quarto stato di assorbimento meditativo, caratterizzato dalla purezza dell'equanimità (*upekkhā*) e della consapevolezza (*sati*) e privo di dolore e di letizia.

Allorché la mente fu così concentrata, purificata, resa senza macchia, luminosa, priva di afflizioni, arrendevole, malleabile, stabile e fu pervenuta alla imperturbabilità (*āneñjappatta*), la diressi alla conoscenza del ricordo delle mie vite passate (*pubbenivāsānussatiñāṇa*). Ricordai le mie molteplici vite passate: uno, due, tre, quattro, cinque, dieci, venti, trenta, quaranta, cinquanta, cento, mille, centomila, molti eoni di contrazioni cosmiche, molti eoni di espansioni cosmiche, molti eoni di contrazioni ed espansioni cosmiche: "In tal luogo ebbi tale nome, appartenni a tale clan, ebbi tale aspetto. Tale fu il mio cibo, tale la mia esperienza di piacere e dolore, tale la fine della mia vita. Una volta morto, nacqui di nuovo in tal luogo, ove ebbi tale nome, appartenni a tale clan, ebbi tale aspetto. Tale fu il mio cibo, tale la mia esperienza di piacere e dolore, tale la fine della mia vita. Una volta morto, nacqui di nuovo qui". Così ricordai le mie molteplici vite passate nei loro modi e dettagli.

Questa, o monaci, fu la prima vera conoscenza che si verificò in me nella prima veglia della notte. L'ignoranza fu debellata e la conoscenza sorse, l'oscurità fu debellata e la luce sorse, come avviene in uno che dimora diligente, ardente e risoluto.

Quando la mente fu così concentrata, purificata, resa senza macchia, luminosa, priva di afflizioni, arrendevole, malleabile, stabile e fu pervenuta alla imperturbabilità, la diressi alla conoscenza della morte e della rinascita degli esseri (*sattānaṃ cutūpapātañāṇa*). Attraverso gli occhi divini, che sono superiori a quelli umani e puri, io vidi gli esseri morire e rinascere, e compresi come essi siano inferiori o superiori, belli o brutti, fortunati o sfortunati in accordo al loro kamma: "Gli esseri che tennero una cattiva condotta del corpo, della parola e della mente, che biasimarono i nobili, che sostennero dottrine sbagliate (*micchādiṭṭhi*) e che, sotto il loro influsso, intrapresero cattive azioni, al venir meno del corpo con la morte rinacquero in una condizione infelice, in un cattivo destino, in un luogo di sofferenza, in uno dei purgatori.[9] Gli esseri, invece, che tennero una buona condotta del corpo, della parola e della mente, che non biasimarono i nobili, che sostennero dottrine corrette (*sammādiṭṭhi*) e che, sotto il loro influsso, intrapresero buone azioni, al venir meno del corpo con la morte rinacquero nei buoni destini, nel mondo celeste". Così, attraverso gli occhi divini, che sono superiori a quelli umani e puri, io vidi gli esseri morire e rinascere, e compresi come essi siano inferiori o superiori, belli o brutti, fortunati o sfortunati in accordo al loro kamma.

Questa, o monaci, fu la seconda vera conoscenza che si verificò in me nella seconda veglia della notte. L'igno-

ranza fu debellata e la conoscenza sorse, l'oscurità fu debellata e la luce sorse, come avviene in uno che dimora diligente, ardente e risoluto.

Allorché la mente fu così concentrata, purificata, resa senza macchia, luminosa, priva di afflizioni, arrendevole, malleabile, stabile e fu pervenuta alla imperturbabilità, la diressi alla conoscenza della estinzione degli influssi impuri (*āsavānaṃ khayañāṇa*). Io compresi chiaramente e secondo realtà che "questo è sofferenza, questa è l'origine della sofferenza, questa è la cessazione della sofferenza e questa è la via che conduce alla fine della sofferenza. Questi sono gli influssi impuri, questa è l'origine degli influssi impuri, questa è la cessazione degli influssi impuri e questa è la via che conduce alla fine degli influssi impuri". Conoscendo tutto ciò, vedendo tutto ciò, il mio cuore fu liberato dall'influsso della sensualità, fu liberato dall'influsso del divenire, fu liberato dall'influsso dell'ignoranza. Con la liberazione ci fu la conoscenza: "liberato". A questo punto ebbi la chiara percezione: "la nascita è distrutta, la santa vita è stata vissuta, ciò che doveva essere fatto è stato fatto, non vi è più rinascita in uno stato di esistenza".

Questa, o monaci, fu la terza vera conoscenza che si verificò in me nella terza veglia della notte. L'ignoranza fu debellata e la conoscenza sorse, l'oscurità fu debellata e la luce sorse, come avviene in uno che dimora diligente, ardente e risoluto.

Il branco di daini

«Supponete, o monaci, che in una zona boschiva vi sia un'ampia distesa paludosa vicino alla quale viva un grande branco di daini, e che sopraggiunga un uomo desideroso di far loro del male, di danneggiarli e imprigionarli, che blocchi loro la strada sicura e buona che li conduce alla felicità e ne apra invece una falsa, che prepari loro un tranello e predisponga un'esca affinché il grande branco di daini sia in seguito destinato alla distruzione, a un disastro, alla perdita. Ma supponete poi che giunga un altro uomo, desideroso del bene dei daini, del loro benessere e di liberarli, e che riapra la strada sicura e buona e chiuda la strada falsa, che rimuova il tranello e distrugga l'esca, affinché il grande branco di daini possa in seguito prosperare, accrescersi e realizzarsi.

O monaci, ho fornito questo paragone per trasmettere un significato. Il significato è questo: la grande distesa paludosa è una metafora per i piaceri sensuali. Il grande branco di daini è una metafora per gli esseri viventi. L'uomo desideroso della loro rovina, danno e prigionia è una metafora per Māra, il malvagio.[10] La strada falsa è una metafora per l'ottuplice sentiero erroneo, ovvero: visione non retta, intenzione non retta, parola non retta, azione non retta, mezzi di sussistenza non retti, sforzo non retto, consapevolezza non retta, concentrazione non retta. Il tranello è una metafora per il diletto e la brama. L'esca è una metafora per l'ignoranza. L'uomo desideroso del loro bene è una metafora per il Tathāgata, l'Arahant, il Perfettamente risvegliato. La strada sicura e buona che li conduce alla felicità è una metafora per il Nobile ottuplice sentiero, ovvero: retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione.

Conclusione

«Così, o monaci, la strada sicura e buona che conduce alla felicità è stata da me nuovamente aperta, la strada falsa è stata chiusa, il tranello rimosso, l'esca distrutta.

Ciò che deve essere fatto per i propri discepoli in virtù della compassione, da parte di un maestro che cerca il loro bene e ha compassione di loro, questo ho fatto per voi, o monaci.

Ci sono queste radici degli alberi, ci sono queste capanne vuote;[11] meditate, o monaci, non differite la meditazione, perché ve ne pentirete dopo. Questa è la mia istruzione per voi.»

Così insegnò il Buddha e i monaci furono felici di ascoltare le sue parole.

[1] Si tenga presente che in questo contesto la parola pāli *vitakka*, altrove tradotta con «applicazione iniziale dell'attenzione», ha sia il significato di «pensiero» sia quello di «intenzione» o «proposito».
[2] Si intenda «rinuncia all'attaccamento e ai desideri sensoriali».
[3] I commentatori osservano che questa decisione è stata frutto di anni di elaborazione. Il termine *kāma* è stato qui tradotto con un'endiadi («attaccamento e desiderio sensoriale»).
[4] «Diligente» (*appamatta*), «ardente» (*ātāpin*) e «risoluto» (*pahitatta*) sono tre aggettivi che vengono ripetuti in vari discorsi per sottolineare il convergere del retto sforzo e della fiducia (*saddhā*).
[5] Il termine *vighāta* implica anche l'idea di agitazione, ansietà e vessazione.
[6] Nelle tradizioni buddhiste il cammino meditativo è presentato spesso come una saggia alternanza di fasi investigative e fasi concentrative. Nelle fasi concentrative la mente si riposa e riprende lena. Quando la mente è ben riposata può investigare, può guardare in faccia la paura, la rabbia o altre dimensioni negative (cfr. Pensa 2001).
[7] Il passo seguente ricorre, con lievi modifiche, anche in *Majjhima Nikāya*, 4 (*Bhayabheravasutta*), vol. I, pp. 21-3.
[8] Per «nobili» (*ariya*) si intenda i saggi, e più specificamente coloro che hanno indicato un cammino per il superamento del dolore: i Buddha del passato, ma anche i maestri spirituali di altre tradizioni religiose, non necessariamente buddhisti.
[9] Descrizioni dei purgatori (*niraya*) abbondano nei testi; si veda ad esempio *Saṃyutta Nikāya*, vol. I, p. 152; *Majjhima Nikāya*, vol. III, p. 183; *Aṅguttara Nikāya*, vol. I, p. 141.

[10] Su Māra (lett. «morte»), la personificazione del male, si veda il Glossario.
[11] La pratica della meditazione formale aveva luogo solitamente ai piedi di un albero o all'interno di una capanna.