

Scuola di filosofia orientale – Il pensiero orientale

Il Buddhismo

*Seminario a cura di
Gianfranco Bertagni*

(13-14 Marzo 2010)

*Centro Natura
Via degli Albari, 6 – Bologna tel. 051 235643 – 223331
sport@centronatura.it www.centronatura.it*

DISPENSE PER IL CORSO SUL BUDDHISMO

(Centro Natura, Bologna, 13-14 Marzo 2010)

Docente: Gianfranco Bertagni

DHAMMACAKKAPPAVATTANASUTTA (Discorso della messa in moto della ruota del Dhamma – Detto anche “Il discorso di Benares”)

1. Questo é quanto ho udito.

C'era una volta il Sublime che dimorava presso Benares (Varanasi), nel luogo di Isipatana, nel Parco dei Cervi. Lì il Sublime si diresse a un gruppo di cinque monaci, asceti.

2. Due a mio avviso sono, o monaci, i fini estremi della vita ascetica da non perseguire.

Quali sono?

Costantemente attaccato ai piaceri sensuali, ciò é basso, volgare, ordinario, non nobile e senza utilità di bene; quali altri? Percuotersi, auto-mortificazione, ciò é doloroso, non nobile e senza utilità.

Questo di questi, o monaci, non praticando ha realizzato la via di mezzo il Tathagata, che genera la visione, che genera la saggezza, porta la calma, porta la sapienza, porta l'illuminazione, porta il Nirvana.

3. O monaci, quale é la linea di condotta giusta, mediana che il Tathagata ha scoperto e che genera la visione, genera la saggezza, porta la pace, porta la sapienza, porta l'illuminazione, porta il Nirvana?

Questo! Il nobile ottuplice sentiero proprio cosí: Saggezza, Retta Opinione, Retto Pensiero, moralità Retta Parola, Retta Azione, Retta Vita, concentrazione, Retta Volontá, Retta Attenzione e Retta Concentrazione.

O monaci, questo é la linea di condotta giusta, mediana che il Tathagata ha scoperto e che genera la visione, genera la saggezza, porta la pace, porta la sapienza, porta l'illuminazione, porta il Nirvana.

4. In questo e adesso, o monaci, la Nobile Verità del Dolore: la nascita é dolore, la vecchiaia é dolore, la malattia é dolore, la morte é dolore, unirsi con cose non gradevoli é dolore, separarsi da cose gradevoli é dolore, il non ottenere ciò che si desidera é dolore e pure i seguenti cinque aggregati di attaccamento, di coesione all/dell'esistenza.

5. In questo e adesso, o monaci, la Nobile Verità dell'Origine del Dolore:

È la brama che produce nuove rinascite, che assieme al piacere e la passione trova sempre godimento tanto quí che tanto lá. Sarebbe a dire il desiderio dei sensi, la sete dell'esistenza e l'attaccamento alla non-esistenza.

6. In questo e adesso, o monaci, la Nobile Verità della Cessazione del Dolore: È la totale estinzione e cessazione di questo medesimo desiderio e il suo abbandono, la sua rinuncia, il liberarsi da questo medesimo, la sua avversione.

7. In questo e adesso, o monaci, la Nobile Verità del Sentiero che Conduce alla Cessazione del Dolore: In questo Nobile Ottuplice Sentiero, proprio cosí: Retta Opinione, Retto Pensiero, Retta Parola, Retta Azione, Retta Vita, Retto Volontá, Retta Attenzione e Retta Concentrazione.

8. Questa é la Nobile Verità del Dolore. Proprio cosí, o monaci, in relazione a cose anteriormente a me sconosciute, sorse la visione, si originó la conoscenza, sorse la saggezza, originó la sapienza e venne la luce.

9. Questa Nobile Verità del Dolore deve essere intesa. Proprio cosí, o monaci, in relazione a cose anteriormente a me sconosciute, sorse la visione, originó la conoscenza, sorse la saggezza, originó la sapienza e venne la luce.

10. Questa Nobile Verità del Dolore é stata intesa. Proprio cosí, o monaci, [...]

11. Questa é la Nobile Verità dell'Origine del Dolore. Proprio cosí, o monaci, [...]

12. Questa Nobile Verità dell'Origine del Dolore deve essere sdradicata. Proprio cosí [...]

13. Questa Nobile Verità dell'Origine del Dolore é stata sdradicata. [...]

14. Questa é la Nobile Verità della Cessazione del Dolore. [...]

15. Questa Nobile Verità della Cessazione del Dolore deve essere realizzata. [...]

16. Questa Nobile Verità della Cessazione del Dolore é stata realizzata. [...]

17. Questa é la Nobile Verità che Conduce alla Cessazione del Dolore. [...]

18. Questa Nobile Verità che Conduce alla Cessazione del Dolore deve essere praticata. [...]

19. Questa Nobile Verità che Conduce alla Cessazione del Dolore é stata praticata. [...]

20. Mentre, o monaci, la conoscenza e la visione profonda rispetto a queste Quattro Nobili Verità nella loro realtà dei tre modi e dodici aspetti non mi furono totalmente pura, non rivelai a tutto il mondo con le sue divinitá, ivi Mara e Brahma, e all'umanità con i suoi asceti, brahmini, e uomini che ho realizzato correttamente in me la incomparabile illuminazione.

21. Quando, o monaci, la conoscenza e la visione profonda rispetto a queste Quattro Nobili Verità nella loro realtà dei tre modi e dodici aspetti mi fu totalmente pura, allora rivelai a tutto il mondo con le sue divinitá, ivi Mara e Brahma, e all'umanità con i suoi asceti, brahmini, e uomini che ho realizzato correttamente in me la incomparabile illuminazione.

E sorse in me la conoscenza e la profonda visione: Irreversibile é la liberazione della mia mente.

Questo é la mia ultima nascita. Non c'è una nuova esistenza.

22. Cosí quanto disse il Sublime. I cinque monaci si rallegrarono delle parole del Sublime.

Dal SACCAVIBHANGA SUTTA (sull'ottuplice sentiero)

E qual è, o monaci, la retta visione? La conoscenza del dolore, la conoscenza dell'origine del dolore, la conoscenza della cessazione del dolore, la conoscenza della via che porta alla cessazione del dolore. Ciò, o monaci, è chiamato retta visione. [...]

E qual è, o monaci, la retta intenzione? Il proposito di lasciar andare, quello di non odiare e di non nuocere. Questo, monaci, è detto retta intenzione [...]

E qual è, o monaci, la retta parola? L'astenersi dalla menzogna, dalla denigrazione, dall'offesa e dal vaniloquio. Questo, monaci, è detto retta parola [...]

E qual è, o monaci, la retta azione? L'astenersi dal togliere la vita ad esseri viventi, dal prendere il non dato, dal comportamento scorretto nella sfera dell'amore. Questo, monaci, è detto retta azione [...]

E qual è, o monaci, il retto sforzo? Ecco, monaci, un monaco desta la volontà, si sforza, si arma di energia, sostiene la sua mente e si impegna sia perché mali e cattivi stati mentali che non sono sorti in lui non abbiano a sorgere, sia perché mali e cattivi stati mentali già sorti in lui possano essere abbandonati. Parimenti, egli desta la volontà, si sforza, si arma d'energia, sostiene la sua mente e si impegna sia perché stati mentali salutari che non sono ancora sorti in lui abbiano a sorgere, sia perché questi stati salutari, una volta sorti, persistano, non siano confusi, si moltiplichino, si accrescano, si sviluppino e si perfezionino. Questo, o monaci, è detto retto sforzo [...]

E qual è, o monaci, la retta attenzione? Ecco, monaci, un monaco, dopo aver superato in questo mondo cupidigia e scoramento, vive contemplando il corpo nel corpo, fervente, cosciente e consapevole; dopo aver superato in questo mondo cupidigia e scoramento, vive contemplando le sensazioni nelle sensazioni, fervente cosciente e consapevole; dopo aver superato in questo mondo cupidigia e scoramento, vive contemplando la mente nella mente, fervente, cosciente e consapevole; dopo aver superato in questo mondo cupidigia e scoramento, vive contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali, fervente, cosciente e consapevole. Questo, o monaci, è detto retta attenzione [...]

E qual è, o monaci, la retta concentrazione? Ecco, monaci, un monaco, lontano da appetiti sensuali e da cattivi stati mentali, entra e dimora nel primo stadio di assorbimento meditativo. In esso vi sono gioia e letizia derivate dall'isolamento e accompagnate dall'applicazione iniziale dell'attenzione e dal mantenimento dell'attenzione stessa.

CULAMALUNKYASUTTA (Il piccolo discorso di Malunkyaputta) Majjhima Nikaya, 63

Così ho udito. Una volta il Beato soggiornava presso Savatthi, nel boschetto di Jeta, nel giardino di Anathapindika. In quel tempo, al venerabile Malunkyaputta, che meditava solitario, sorse il seguente pensiero: "Vi sono teorie che il Beato non ha spiegato, ha trascurato e rigettato, come? Il mondo è eterno o non è eterno'. ' il mondo ha fine o non ha fine '. ' la vita e il corpo sono la stessa cosa o due cose diverse '. ' il Tathagata esiste o non esiste dopo la morte '. ' esiste o non esiste dopo la morte o né esiste né non esiste dopo la morte '. Il Beato non mi ha spiegato queste teorie.

E il fatto che non me le abbia spiegate, non mi piace, non le accetto; dunque, mi recherò da lui e lo interrogherò in proposito. Se il Beato vorrà spiegarmi se il mondo è eterno oppure non è eterno, se ha fine o non ha fine e così via, allora io condurrò vita religiosa; ma se non vorrà spiegarmi queste cose, rinuncerò all'asceti (sikkha) e tornerò al mondo".

Così verso sera, il venerabile Malunkyaputta, appena uscito dalla sua meditazione, si recò ove si trovava il Beato e, ivi giunto, dopo averlo salutato con riverenza, gli si sedette accanto.

Dopo essersi seduto, il venerabile Malunkyaputta disse al Beato: "O signore, mentre solitario stavo meditando, sorse in me il seguente pensiero: ' Vi sono teorie che il Beato non ha spiegato, ha trascurato e rigettato, come? Il mondo è eterno o non è eterno '. ' il mondo ha fine o non ha fine '. ' la vita e il corpo sono la stessa cosa o due cose diverse '. ' il Tathagata esiste o non esiste dopo la morte '. ' esiste o non esiste dopo la morte o né esiste né non esiste dopo la morte '. Il Beato non mi ha spiegato queste teorie.

Ora, se il Beato sa che ' il mondo è eterno ', allora mi spieghi che ' il mondo è eterno '; se il Beato sa che ' il mondo non è eterno ' allora mi spieghi che ' il mondo non è eterno '. Se il Beato non sa se il mondo è eterno o non è eterno, allora, non sapendolo, non vedendolo, conviene che dica subito: ' Io non so, non vedo '.

Se il Beato sa che ' il mondo ha fine ', allora mi spieghi che ' il mondo ha fine '; se il Beato sa che ' il mondo non ha fine ', allora mi spieghi che ' il mondo non ha fine '. Se il Beato non sa se il mondo ha fine o non ha fine, allora, non sapendolo, non vedendolo, conviene che dica subito: ' Io non so, non vedo '.

Se il Beato sa che ' la vita e il corpo sono la stessa cosa ', allora mi spieghi che ' la vita e il corpo sono la stessa cosa '; se il Beato sa che ' la vita e il corpo sono due cose diverse ', allora mi spieghi che ' la vita e il corpo sono due cose diverse '. Se il Beato non sa se la vita e il corpo sono la stessa cosa o sono due cose diverse, allora, non sapendolo, non vedendolo, conviene che dica subito: ' Io non so, non vedo '.

Se il Beato sa che ' il Tathagata esiste dopo la morte ', allora mi spieghi che ' il Tathagata esiste dopo la morte '; se il Beato sa che ' il Tathagata non esiste dopo la morte ', allora mi spieghi che ' il Tathagata non esiste dopo la morte '. Se il Beato non sa se il Tathagata esiste o non esiste dopo la morte, allora, non sapendolo, non vedendolo, conviene che dica subito: ' Io non so, non vedo '.

Se il Beato sa che ' il Tathagata esiste e non esiste dopo la morte ', allora mi spieghi che ' il Tathagata esiste e non esiste dopo la morte '; se il Beato sa che ' il Tathagata né esiste né non esiste dopo la morte ', allora mi spieghi che ' il Tathagata né esiste né non esiste dopo la morte '. Se il Beato non sa se il Tathagata esiste e non esiste o né esiste né non esiste dopo la morte, allora, non sapendolo, non vedendolo, conviene che dica subito: ' Io non so, non vedo '.

"O Malunkyaputta, forse ti ho detto mai: ' Vieni, Malunkyaputta, conduci vita religiosa presso di me e ti spiegherò se il mondo è eterno o non è eterno, se ha fine o non ha fine, se il Tathagata esiste o non esiste dopo la morte, se esiste e non esiste dopo la morte o se né esiste né non esiste dopo la morte '?". "No certo signore".

"O tu forse mi hai detto: ' Io, signore, voglio condurre vita religiosa presso il Beato e lui mi spiegherà se il mondo è eterno o non eterno ' e via dicendo? ".

"No certo signore".

"Dunque, Malunkyaputta, né io ti ho detto ' Vieni, Malunkyaputta, conduci vita religiosa presso di me e ti spiegherò se il mondo è eterno o non è eterno ' e via dicendo, né tu mi hai detto ' Io, signore, voglio condurre vita religiosa presso il Beato e lui mi spiegherà se il mondo è eterno o non eterno ' e via dicendo. Ma se è così, o Malunkyaputta, chi sei tu e chi biasimi?.

In verità, Malunkyaputta, se qualcuno dicesse: ' Io non condurrò vita religiosa presso il Beato fino a quando egli non mi avrà spiegato se il mondo è eterno o non è eterno, se ha fine o non ha fine, se il Tathagata esiste o non esiste dopo la morte, se esiste e non esiste dopo la morte o se né esiste né non esiste dopo la morte ', il Tathagata, o Malunkyaputta, non avrebbe terminato di spiegare tutto ciò, che quest'uomo avrebbe già finito il suo tempo.

O Malunkyaputta, se un uomo fosse colpito da una freccia avvelenata, abbondantemente cosparsa di veleno, e i suoi amici e compagni, parenti e congiunti chiamassero un medico chirurgo ed egli, tuttavia, dicesse: ' Non voglio farmi estrarre questa freccia fino a quando non saprò chi mi ha colpito, se un guerriero o un Brahmana, se un mercante o un servo '; e dicesse: ' Non voglio farmi estrarre questa freccia fino a quando non saprò chi mi ha colpito, qual è il suo nome, qual è la sua gente '; e dicesse: ' Non voglio farmi estrarre questa freccia fino a quando non saprò quale uomo mi ha colpito, se alto, basso o di media statura '; e dicesse: ' Non voglio farmi estrarre questa freccia fino a quando non saprò quale uomo mi ha colpito, se nero, bruno o di pelle dorata '; e dicesse: ' Non voglio farmi estrarre questa freccia fino a quando non saprò quale uomo mi ha colpito, di che mercato, villaggio o città egli sia '; e dicesse: ' Non voglio farmi estrarre questa freccia fino a quando non saprò quale arco mi ha colpito, se quello piccolo o quello grande '; e dicesse: ' Non voglio farmi estrarre questa freccia fino a quando non saprò quale corda mi ha colpito, se di erba seta, di canna, di tendine, di canapa o di fibre vegetali '; e dicesse: ' Non voglio farmi estrarre questa freccia fino a quando non saprò quale saetta mi ha colpito, se di canna o di giunco '; e dicesse: ' Non voglio farmi estrarre questa freccia fino a quando non saprò quale saetta mi ha colpito, munita di che penne, di avvoltoio, di airone, di corvo, di pavone o di beccaccia '; e dicesse: ' Non voglio farmi estrarre questa freccia fino a quando non saprò quale saetta mi ha colpito, guarnita di che cuoio, di bue, di bufalo, di cervo o di scimmia '; e dicesse: ' Non voglio farmi estrarre questa freccia fino a quando non saprò quale punta mi ha colpito, se dritta, uncinata, attorcigliata, a dente di vitello o a foglia di oleandro '; certamente quest'uomo, o Malunkyaputta, non riuscirebbe a sapere tutto ciò, prima di aver già finito il suo tempo.

In modo del tutto analogo, o Malunkyaputta, se qualcuno dicesse: ' Non condurrò vita religiosa presso il Beato fino a quando egli non mi avrà spiegato se il mondo è eterno o non è eterno, se ha fine o non ha fine, se il Tathagata esiste o non esiste dopo la morte, se esiste e non esiste dopo la morte o se né esiste né non esiste dopo la morte ', il Tathagata, o Malunkyaputta, non avrebbe terminato di spiegare tutto ciò, che quest'uomo avrebbe già finito il suo tempo.

O Malunkyaputta, sbaglia chi pensa che, una volta confermata la teoria ' il mondo è eterno ' allora potrebbe condurre vita religiosa; e sbaglia anche chi pensa che, una volta confermata la teoria ' il mondo non è eterno ' allora potrebbe condurre vita religiosa.

O Malunkyaputta, sia che viga la teoria ' il mondo è eterno ', sia che viga la teoria ' il mondo non è eterno ', certo è che v'è nascita, che v'è vecchiezza, che v'è morte, che vi sono pene, lamenti, dolore, disperazione e mancanza di serenità, di cui già in questa stessa vita io insegno a realizzare la fine.

O Malunkyaputta, sbaglia chi pensa che, una volta confermata la teoria: " il mondo ha fine ", allora potrebbe condurre vita religiosa; e sbaglia anche chi pensa che, una volta con fermata la teoria: " il mondo non ha fine ", allora potrebbe condurre vita religiosa.

O Malunkyaputta, sia che viga la teoria: " il mondo ha fine ", e sia che viga la teoria: " il mondo non ha fine ", certo è che vi è nascita, che vi è vecchiezza, che vi è morte, che vi sono lamenti, pene, dolore, disperazione e mancanza di serenità, di cui già in questa stessa vita io insegno a realizzare la fine.

O Malunkyaputta, sbaglia chi pensa che, una volta confermata la teoria: " la vita il corpo sono una stessa cosa ", allora potrebbe condurre vita religiosa; e sbaglia anche chi pensa che, una volta confermata la teoria: " la vita il corpo sono due cose diverse ", allora potrebbe condurre vita religiosa.

O Malunkyaputta, sia che viga la teoria: " la vita il corpo sono una stessa cosa ", sia che viga la teoria: " la vita il corpo sono due cose diverse ", certo è che vi è nascita, che vi è vecchiezza, che vi è morte, che vi sono pene, lamenti, dolore, disperazione e mancanza di serenità, di cui già in questa stessa vita io insegno a realizzare la fine.

O Malunkyaputta, sbaglia chi pensa che, una volta confermata la teoria: " il Tathagata esiste dopo la morte ", allora potrebbe condurre vita religiosa; e sbaglia anche chi pensa che, una volta confermata la teoria: " Tathagata non esiste dopo la morte ", allora potrebbe condurre vita religiosa.

O Malunkyaputta, sia che viga la teoria: " il Tathagata esiste dopo la morte ", sia che viga la teoria: " il Tathagata non esiste dopo la morte ", certo è che vi è nascita, che vi è vecchiezza, che vi è morte, che vi sono pene, lamenti, dolore, disperazione e mancanza di serenità, di cui già in questa stessa vita io insegno a realizzare la fine.

O Malunkyaputta, sbaglia chi pensa che, una volta confermata la teoria: " il Tathagata esiste e non esiste dopo la morte ", allora potrebbe condurre vita religiosa; e sbaglia anche chi pensa che, una volta confermata la teoria: " il Tathagata né esiste né non esiste dopo la morte ", allora potrebbe condurre vita religiosa.

O Malunkyaputta, sia che viga la teoria: " il Tathagata esiste e non esiste dopo la morte ", sia che viga la teoria: " il Tathagata né esiste né non esiste dopo la morte ", certo è che vi è nascita, che vi è vecchiezza, che vi è morte, che vi sono pene, lamenti, dolore, disperazione e mancanza di serenità, di cui già in questa stessa vita io insegno a realizzare la fine.

Perciò o Malunkyaputta, ciò che da me non è stato spiegato, tenetelo come non spiegato; e ciò che è stato spiegato da me tenetelo come spiegato.

Ma che cosa, o Malunkyaputta, non ho spiegato? Che il mondo è eterno, ciò, o Malunkyaputta, non ho spiegato; che il mondo non è eterno, ciò non ho spiegato; che il mondo ha fine, ciò non ho spiegato; che il mondo non ha fine, ciò non ho spiegato; che la vita e corpo sono la stessa cosa, ciò non ho spiegato; che la vita e corpo sono due cose diverse, ciò non ho spiegato; che il Tathagata esiste dopo la morte, ciò non ho spiegato; che il Tathagata non esiste dopo la morte, ciò non ho spiegato; che il Tathagata esiste e non esiste dopo la morte, ciò non ho spiegato; che il Tathagata né esiste né non esiste dopo la morte, ciò non ho spiegato.

E perché, o Malunkyaputta, non ho spiegato tutto questo? Perché, Malunkyaputta, ciò non è salutare, non appartiene ai fondamenti della vita religiosa, non conduce al sereno disincanto (nibbida), al distacco, alla cessazione, alla pace, alla conoscenza, al risveglio, al nibbana: per tale motivo non ho spiegato tutto ciò.

E che cosa, o Malunkyaputta, ho spiegato? " Questo è il dolore ", o Malunkyaputta, ciò ho spiegato; " questa è l'origine del dolore ", ciò ho spiegato; " questa è la cessazione del dolore ", ciò ho spiegato; " questa è la via che porta alla cessazione del dolore ", ciò ho spiegato.

E perché, o Malunkyaputta, l' ho spiegato? Perché ciò, o Malunkyaputta, è salutare, appartiene ai fondamenti della vita religiosa, conduce al sereno disincanto, al distacco, alla cessazione, alla pace, alla conoscenza, al risveglio, al nibbana: per tale motivo lo spiegato.

Perciò, o Malunkyaputta, ciò che da me non è stato spiegato tenetelo come non spiegato; e ciò che ho spiegato, tenetelo come spiegato".

Così disse il Beato.

Felice, il venerabile Malunkyaputta approvò le sue parole.

Da ALAGADDUPAMASUTTA (Il discorso dell'esempio del serpente) Majjhima Nikaya, 22

[...]

Il paragone della zattera

"O monaci, vi mostrerò come l'insegnamento sia simile a una zattera, la quale è stata costruita allo scopo di traghettare (nittharana) e non di essere afferrata.

Ascoltate, ascoltate attentamente ciò che vi dirò". "Sì, o Beato" risposero i monaci.

E il Beato così disse: "O monaci, immaginate un uomo che durante un viaggio si trovi davanti a una grande distesa d'acqua, la cui riva vicina è pericolosa e suscita paura, mentre la riva lontana appare sicura e non desta timore, ma non c'è né un traghettatore né un ponte per passare al di là. L'uomo potrebbe pensare ' C'è questa distesa d'acqua, la cui riva vicina è pericolosa...e non c'è né un traghettatore né un ponte. Allora, raccoglierò erba e piccolo rami, rami più grandi e foglie, e leggherò tutto insieme costruendo una zattera. Dopo di che, trasportato dalla zattera e aiutandomi con le mani e con i piedi, arriverò sano e salvo dall'altra parte, sulla riva lontana '.

Quindi l'uomo raccoglie tutto quello che si è detto, costruisce la zattera, si aiuta con le mani e con i piedi e arriva sano dall'altra parte.

Giunto sull'altra riva l'uomo potrebbe pensare ' Questa zattera mi è stata molto utile, poiché trasportato da essa e con l'aiuto di mani e piedi ho raggiunto sano e salvo la riva lontana. Se ora me la mettessi sulla testa oppure la portassi sulle spalle e andassi dove mi pare? '.

O monaci, che ne pensate? Agendo in questo modo egli adopererebbe nel modo giusto la zattera?".

"No signore". "in qual modo l'uomo adopererebbe giustamente la zattera? Giunto dall'altra parte egli potrebbe pensare 'Questa zattera mi è stata molto utile, poiché trasportato da essa e con l'aiuto di mani e piedi ho raggiunto sano e salvo la riva lontana., Se ora la lasciassi in secco o in acqua e andassi dove mi pare? '.

O monaci, agendo così egli farebbe ciò che è giusto fare con la zattera.

Vi ho mostrato come l'insegnamento è simile a una zattera, la quale è costruita allo scopo di traghettare e non di mantenersi attaccati.

Quando capite che l'insegnamento è simile a una zattera, si tratta di abbandonare l'attaccamento agli stati positivi della mente (dhamma)e, tanto più, a quelli negativi.

Dal KALAMASUTTA (Discorso ai Kalama)

I Kalama, gli abitanti di Kesaputta, si sedettero e dissero al Beato: “Ci sono alcuni eremiti e brahmana, venerabile Signore, che visitano Kesaputta. Non espongono e spiegano solamente le loro dottrine ma disprezzano, condannano e rifiutano quelle degli altri. Poi vengono a Kesaputta altri eremiti e brahmana, venerabile Signore, essi, a loro volta, non espongono e spiegano solamente le loro dottrine ma disprezzano, condannano e rifiutano quelle degli altri. Venerabile signore, abbiamo sempre dubbi e perplessità sul loro argomentare. Quali tra questi eremiti e brahmana asseriscono il vero e quali asseriscono il falso?”

“E’ normale per voi, o Kalama, avere dubbi e perplessità. Il dubbio si è generato in voi perché si tratta di argomenti controversi. Ora, ascoltate, o Kalama. Non fatevi guidare da dicerie, tradizioni o dal sentito dire. Non fatevi guidare dall’autorità delle sacre scritture né solo dalla logica o dall’inferenza né dalla considerazione delle apparenze né dal piacere della speculazione né dalla verosimiglianza né dalla considerazione “Il monaco è il nostro maestro”. Ma, o Kalama, quando capite da voi stessi: “Queste cose non sono salutari (akusala), ma sono sbagliate e cattive, bandite dai saggi”, allora abbandonatele... e quando capite da voi stessi: “Queste cose sono salutari (kusala) e buone, portano beneficio e felicità” allora accettatele e seguitele”.

SATIPATTHANASUTTA (Discorso sui fondamenti della presenza mentale)

Questo ho sentito. Una volta il Sublime soggiornava nella terra dei Kurù, presso la città dei Kurùni detta Kammâsadamman. Là il Sublime si rivolse ai monaci: <<La diritta via, monaci, che conduce alla purificazione degli esseri, al superamento del dolore e della miseria, alla distruzione della sofferenza e della pena, al conseguimento di ciò che è giusto, alla realizzazione dell’estinzione, è data dai quattro pilastri del sapere. Ecco che un monaco vigila presso il corpo sul corpo, instancabile, con chiara mente, sapiente, dopo aver superato le brame e le cure del mondo; allo stesso modo vigila presso le sensazioni sulle sensazioni; presso l’animo sull’animo; presso i fenomeni sui fenomeni. E come lo fa? Un monaco si reca all’interno della foresta, o sotto un grande albero, o in un vuoto eremo, si siede con le gambe incrociate, il corpo dritto, e si esercita nel sapere. Cosciente egli inspira, cosciente espira. Se inspira profondamente egli lo sa; se inspira brevemente, egli ne è consapevole. “Voglio ispirare sentendo tutto il corpo”, “Voglio espirare sentendo tutto il corpo”, “Voglio ispirare calmando questa combinazione corporea”, “Voglio espirare calmando questa combinazione corporea”; così egli si esercita. Così come un abile tornitore o garzone tornitore tirando fortemente sa “Io tiro fortemente”, tirando lentamente sa “Io tiro lentamente”: così accade al monaco allorché inspira ed espira.

Così egli vigila presso il corpo interno sul corpo, presso il corpo esterno sul corpo, di dentro e di fuori egli vigila presso il corpo sul corpo. Egli osserva come il corpo si forma, come esso trapassa; osserva come il corpo si forma e come trapassa. “Ecco com’è il corpo”: tale sapere diviene il suo sostegno perché esso serve alla comprensione, alla riflessione; ed egli vive indipendente e non desidera nulla dal mondo.

E ancora: il monaco, quando cammina, sa che lo sta facendo; lo stesso quando è fermo; così pure quando è seduto e quando giace; egli sa in quale posizione si trova, qualsiasi essa sia.

E ancora: il monaco è chiaramente consapevole nel venire e nell’andare; nel guardare e nel distogliere lo sguardo; nel chinarsi e nel sollevarsi; nel portare l’abito e la scodella dell’elemosina; nel mangiare e nel bere; nel masticare e gustare; nel liberarsi dalle feci e dall’urina; nel camminare o nello stare seduto; nell’addormentarsi e nel risvegliarsi, nel parlare e nel tacere.

E inoltre: il monaco esamina questo corpo dalla cima della testa alle piante dei piedi, la pelle che lo ricopre e come esso è ripieno di varie impurità: “Questo corpo ha capelli, peli, ha unghie e denti, pelle e carne, tendini, ossa e midollo, reni, cuore e fegato, diaframma, milza, polmoni, stomaco, intestini, mucose e feci, ha bile, secrezioni, marciume, sangue, sudore, linfa, lacrime, siero, saliva, muco, liquido articolare, urina”.

Così come se vi fosse un sacco legato ai due capi, pieno di diversi cereali: riso, fave, sesamo; e un uomo competente lo slegasse e ne esaminasse il contenuto: “Questo è riso, queste sono fave, questo è sesamo”: allo stesso modo appunto un monaco esamina questo corpo in tutti i particolari.

E ancora: il monaco esamina questo corpo, sia che vada o che stia, specificando: “Questo corpo ha la specie ‘terra’, ha la specie ‘acqua’, la specie ‘fuoco’ e la specie ‘aria’.

Così come se un abile macellaio o un garzone macellaio, avendo macellata una vacca, la porta al mercato, la seziona pezzo per pezzo, ne espone le varie parti, le conosce, le osserva, le esamina bene e quindi si siede: proprio così un monaco considera questo corpo.

E inoltre ancora, monaci: come se il monaco avendo visto un corpo che giace al cimitero, un giorno, due o tre giorni dopo la morte, gonfio, illividito, divenuto putrefatto, concludesse: “Anche il mio corpo è fatto così, diventerà così, non può sfuggire a ciò”. E ancora: come se il monaco avendo visto al cimitero un corpo straziato da cornacchie, corvi o avvoltoi, sbranato da cani e sciacalli, rosso da molte specie di vermi, concludesse: “Tutto ciò può accadere anche a me”. E inoltre: come se il monaco avendo visto al cimitero uno scheletro con brani di carne, sporco di sangue, tenuto assieme dai tendini; o più tardi, uno scheletro privo di carne, sporco di sangue, tenuto assieme dai tendini; e più tardi ancora le ossa, senza i tendini, sparse qua e là; qua un osso della mano, là un osso del piede, una tibia, un femore, il bacino, delle vertebre, il cranio, concludesse:

“Anche il mio corpo è fatto così, diventerà così, non può sfuggire a ciò”. E ancora: come se il monaco avendo visto le ossa, sbiancate come conchiglie, le ossa sfatte, ammucciate dopo che è trascorso un anno; le ossa corrotte, divenute polvere, concludesse: “Tutto ciò accadrà anche a me”.

Così egli vigila sul corpo interno, vigila sul corpo esterno, vigila sul corpo interno ed esterno.

Ma come vigila un monaco sulle sensazioni? Un monaco, quando prova una sensazione piacevole, ne è consapevole; lo stesso quando prova una sensazione dolorosa o una sensazione né piacevole né dolorosa. Quando prova una sensazione piacevole mondana, se ne rende conto, e altrettanto quando si tratta di una sensazione piacevole trascendente, di una sensazione dolorosa mondana o trascendente, di una sensazione neutra mondana o trascendente.

Così egli vigila sulle sensazioni, osserva come la sensazione si forma, come passa, e come si forma e passa. “Ecco cos’è la sensazione”: tale sapere diviene il suo sostegno perché gli serve per conoscere, per riflettere; ed egli vive indipendente e senza brama del mondo.

Ma come vigila un monaco presso l’animo e sull’animo? Un monaco conosce l’animo bramoso e l’animo non bramoso, quello astioso e quello non astioso, l’animo che erra e quello senza errore, quello raccolto e quello che non lo è, l’animo distratto, l’animo tendente all’alto sentire e quello tendente al basso sentire, l’animo nobile, quello volgare, l’animo tranquillo, quello inquieto, l’animo redento e l’animo vincolato; e di tutti si rende conto. Egli osserva come l’animo si forma, come trapassa, come si forma e trapassa. “Ecco com’è l’animo”: tale sapere diviene il suo sostegno perché esso serve alla conoscenza, alla riflessione; ed egli vive indipendente e senza brama del mondo.

Ma come vigila un monaco presso i fenomeni sui fenomeni? Un monaco osserva sui fenomeni il manifestarsi dei cinque ostacoli (nīvarana): osserva quando la brama (kāmachanda) è in lui e quando non lo è; osserva quando in lui vi è avversione (vyāpāda); quando vi è accidia (thīna-middha); quando vi è superbia (o agitazione-ansia = uddhacca-kukkucca); quando vi è dubbio (vicikicchā), e quando essi non vi sono. E per ognuno dei cinque ostacoli osserva come comincia a svilupparsi; osserva come quando divenuto evidente viene rinnegato, e osserva quando gli ostacoli, rinnegati, non compaiono più nell’avvenire. “Ecco i fenomeni”: tale sapere diviene il suo sostegno perché esso serve alla conoscenza, alla riflessione; ed egli vive indipendente e senza brama del mondo.

Ma come vigila un monaco presso i fenomeni sul manifestarsi dei cinque tronchi dell’attaccamento? Un monaco dice a se stesso: “Così è la forma (rūpa), così è la sensazione (vedanā), così è la percezione (saññā), così sono le distinzioni (sankhāra), così è la coscienza (viññāna); così esse hanno origine, così esse si dissolvono.

E inoltre il monaco vigila presso i fenomeni sul manifestarsi dei sei regni interni-esterni (sal-āyatana). Come? Un monaco conosce l’occhio e conosce le forme; conosce l’orecchio e conosce i suoni; conosce il naso e conosce gli odori; conosce la lingua e conosce i sapori; conosce il corpo e conosce i contatti; conosce il pensiero e conosce le idee. Conosce come essi si combinano e cosa ne risulta; conosce quando la combinazione avviene, quando essa cessa, e quando la cessata combinazione non si verifica più nell’avvenire.

E inoltre il monaco vigila presso i fenomeni sul manifestarsi dei sette fattori di risveglio (sambojjhanga). Come? Un monaco s’accorge quando sono in lui la consapevolezza (sati), il raccoglimento (l’esame dei fenomeni = dhammavicaya), la forza (virīya), la serenità gioiosa (pīti), la calma (passaddhi), la concentrazione (samādhi), l’equanimità (upekkhā). Conosce quando i sette fattori di risveglio si destano, quando divenuti desti si sciolgono.

E inoltre ancora un monaco vigila presso i fenomeni sul manifestarsi delle quattro nobili verità. Come? Un monaco comprende secondo verità “Questo è il dolore”, “Questa è l’origine del dolore”, “Questo è l’annientamento del dolore”, “Questa è la via che conduce all’annientamento del dolore”.

Chi, monaci, sa così sostenere questi quattro pilastri del sapere può aspettarsi queste due possibilità: sicurezza durante la vita o non ritorno dopo la morte. Lasciamo stare i sette anni: chi, monaci, sa così sostenere questi quattro pilastri del sapere per sei anni, cinque, quattro, tre, due, un solo anno; lasciamo stare l’anno: chi, monaci, per sette mesi sa così sostenere questi quattro pilastri del sapere può aspettarsi queste due possibilità: sicurezza durante la vita o non ritorno dopo la morte. Ma lasciamo stare i sette mesi: chi, monaci, per sei mesi, cinque, quattro, tre, due, un mese, per un mezzo mese sa così sostenere questi quattro pilastri del sapere... lasciamo stare persino il mezzo mese: chi, monaci, per sette giorni sa così sostenere questi quattro pilastri del sapere può aspettarsi queste due possibilità: sicurezza durante la vita o non ritorno dopo la morte.

“La diritta via che conduce alla purificazione degli esseri, al superamento del dolore e della miseria, alla distruzione della sofferenza e della pena, al conseguimento di ciò che è giusto, alla realizzazione dell’estinzione, è data dai quattro pilastri del sapere”: se questo è stato detto lo è stato di proposito.>>

Così parlò il Sublime. Contenti si rallegrarono quei monaci della parola del Sublime.

Le 4 nobili verità

- 1) L'esistenza del dolore
- 2) La causa del dolore è la brama
- 3) La fine del dolore è la fine della brama
- 4) Per porre fine alla brama, bisogna praticare il Nobile Ottuplice Sentiero

Il nobile ottuplice sentiero

- 1) retta visione (Sammā diṭṭhi)
- 2) retta risoluzione (Sammā saṃkappa)
- 3) retta parola (Sammā vācā)
- 4) retta azione (Sammā kammanta)
- 5) retti mezzi di vita (Sammā ājīva)
- 6) retto sforzo (Sammā vāyāma)
- 7) retta consapevolezza (Sammā sati)
- 8) retta concentrazione (Sammā samādhi)

I 5 khanda

Forma (rupa)
Sensazioni (vedana)
Percezioni (sanna)
Funzioni mentali (sankhara)
Coscienza (vinnana)

I 5 mondi d'esistenza (loka)

Mondo degli dei
Mondo degli uomini
Mondo degli spiriti
Mondo degli animali
Inferno

I 3 inquinanti

Brama
Ira
Ignoranza

Le 3 caratteristiche della realtà

Anicca (transitoria)
Anatta (priva di sostanza)
Dukkha (dolorosa)

I 10 Samyojana

- 1) L'idea di un io permanente
- 2) Il dubbio
- 3) L'attaccamento ai riti e alla morale formalistica
- 4) La brama sensuale
- 5) L'odio
- 6) Il desiderio di corporeità
- 7) Il desiderio di non corporeità
- 8) La presunzione
- 9) L'irrequietezza
- 10) L'ignoranza

Le 4 categorie di uomini elevati

- 1) Sotapanna ("Colui che entra nella corrente")
- 2) Sakadagamin ("Colui che rinasce una volta ancora")
- 3) Anagamin ("Colui che non ritorna")
- 4) Arahāt ("Santo")

I 10 precetti

- 1) Non uccidere
- 2) Non rubare
- 3) Non dire il falso
- 4) Non avere una condotta sessuale illecita
- 5) Non fare uso di sostanze intossicanti

Solo per i monaci:

- 6) Non fare uso di profumi, unguenti, ornamenti, decorazioni
- 7) Astenersi da spettacoli di danza, canto o di qualsiasi genere produca agitazione
- 8) Osservare la povertà
- 9) Nutrirsi una volta sola al giorno
- 10) Astenersi dall'uso di letti grandi ed elevati

I 5 ostacoli (Panca-nivarana)

- 1) Il desiderio sensuale
- 2) La malizia/malevolenza
- 3) Il torpore
- 4) L'agitazione
- 5) Il dubbio

Patikkasamuppada

- 1) L'ignoranza (avijja)
- 2) Le intenzioni (sankhara)
- 3) La coscienza (vinnana)
- 4) Nome e corpo (nama-rupa)
- 5) Sei organi di senso
- 6) I contatti (phassa)
- 7) Le sensazioni (vedana)
- 8) La brama (tanha)
- 9) L'attaccamento (upadana)
- 10) Il divenire (bhava)
- 11) La nascita
- 12) La vecchiaia e la morte.