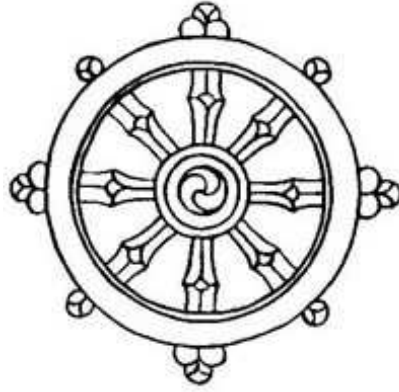


Canone Pali



I QUATTRO GUARDIANI

di Bhante Sujiva

Meditazioni con Recitazioni e Contemplazioni



Indice

| | |
|--|----|
| Prefazione | 4 |
| 1 - I cinque precetti | 5 |
| 2 - Gli otto precetti | 6 |
| 3 - Contemplazione sulle qualità del Buddha | 7 |
| 4 - Contemplazione sulle qualità del Dhamma | 8 |
| 5 - Contemplazione sulle qualità del Sangha | 9 |
| 6 - Vittoriosi versi di auspicio del Buddha | 10 |
| 7 - Discorso dei gioielli | 12 |
| 8 - Canto di metta | 15 |
| 9 - Discorso sulla amorevole gentilezza | 18 |
| 10 - Protezione di gruppo | 20 |
| 11 - Contemplazione sull'impurità del corpo | 21 |
| 12 - Ripugnanza | 22 |
| 13 - Percezione dei difetti (riguardanti il corpo) | 23 |
| 14 - Contemplazione della morte | 25 |
| 15 - Soggetti da ricordare frequentemente | 26 |
| 16 - Versi per un giorno speso bene | 27 |
| 17 - Contemplazione della Pace | 28 |
| 18 - Grande discorso sulla Benedizione | 29 |
| 19 - Versi di benedizione | 30 |
| 20 - Rallegrarsi e condivisione dei meriti | 31 |
| 21 - Aspirazioni - Richiesta di perdono | 32 |
| 22 - Meditazioni con Recitazioni e Contemplazioni | 34 |

Scritture buddhiste

I QUATTRO GUARDIANI

Meditazioni con Recitazioni e Contemplazioni

Prefazione

Questo libro contiene due sezioni. La prima contiene recitazioni in lingua Pali (la lingua parlata dal Buddha ed utilizzata dal Canone buddhista Theravada) con particolare riferimento ai Quattro Guardiani (Four Guardian Meditations):

BUDDHANUSSATI Contemplazione delle virtù del Buddha

METTA BHAVANA Sviluppo della Gentilezza amorevole

ASUBHA BHAVANA Sviluppo della repulsione verso il corpo

MARANASATI Contemplazione di Consapevolezza della morte

La seconda sezione contiene il metodo e le istruzioni per la pratica dei Quattro Guardiani ed è una ristampa di un lavoro precedente.

Le recitazioni o canti in relazione ai Quattro Guardiani possono essere considerati delle pratiche di recitazione introduttivi alla meditazione che dovrebbero essere memorizzati e compresi, essi possono essere recitati o cantati prima e dopo la meditazione Vipassana.

Sono anche stati selezionati canti di protezione, PARITTA in Pali, anche questi possono essere memorizzati, in questo lavoro ne sono stati inseriti solo alcuni che possono essere considerati come i più basilari che dovrebbero essere regolarmente recitati.

Alcuni canti di basilare importanza nella tradizione Buddhista, come la presa di rifugio nel Buddha, Dhamma, Sangha e la presa dei precetti sono stati ovviamente inseriti poiché non potevano mancare in lavoro come questo e abbiamo inserito anche alcuni selezionati Sutta e la pratica di condivisione dei meriti.

Comunque vorrei chiarire che la traduzione dal Pali all'Inglese non è stata fatta da me, ma è stata tratta da fonti diverse, ci sono, come sappiamo, già molti libri contenenti i canti che sono stati compilati e ben tradotti da persone di indubbia capacità.

In questo caso abbiamo teso a fare una selezione di canti con particolare riferimento ai Quattro Guardiani, abbiamo fatto la traduzione dal Pali e l'abbiamo inserita a fronte pagina in modo che i testi possano essere comprese, per quanto possibile, parola per parola.

Lo scopo principale è di farci comprendere ciò che stiamo recitando e questo è molto importante perché il Buddha ha sempre enfatizzato l'aspetto della saggezza e la comprensione di ciò che si fa o si dice.

Altro punto importante è che sebbene questi canti tradizionali possano risultare, a volte, inintelligibili nonché difficili da memorizzare, essi sono, ciononostante, molto utili nella nostra battaglia con gli aspetti negativi della nostra mente e sono altresì essenziali per chi intenda seriamente cimentarsi con la pratica della meditazione Samatha (Tranquillità)

Spero che i lettori possano trovare beneficio ed aiuto in questa selezione di canti.

Possano tutti gli esseri essere felici e in armonia.

Sujiva Maggio 1987

1

I cinque precetti

I CINQUE PRECETTI

Prendo l'impegno di astenermi
dall'uccidere e recare danno
a tutti gli esseri viventi

Prendo l'impegno di astenermi
dal prendere ciò
che non è dato

Prendo l'impegno di astenermi
dal tenere una
condotta sessuale scorretta

Prendo l'impegno di astenermi
da un uso scorretto
della parola

Prendo l'impegno di astenermi
dall'assumere bevande o droghe
che annebbiano la mente

2

Gli otto precetti

Otto precetti

1. Prendo l'impegno di astenermi dall'uccidere e recare danno a tutti gli esseri viventi
2. Prendo l'impegno di astenermi dal prendere ciò che non è dato
3. Prendo l'impegno di mantenere comportamento casto e puro
4. Prendo l'impegno di astenermi da un uso scorretto della parola
5. Prendo l'impegno di astenermi dall'assumere bevande o droghe che annebbiano la mente
6. Prendo l'impegno di astenermi dal prendere cibo in orari impropri
7. Prendo l'impegno di astenermi dal : danzare, cantare, esibirmi, usare ghirlande e profumi, truccarmi e usare cosmetici, adornarmi con gioielli e monili
8. Prendo l'impegno di astenermi dall'utilizzare sedili o letti alti e lussuosi

3

Contemplazione sulle qualità del Buddha

Contemplazione sulle qualità del Buddha

Certamente Egli è
il Supremo
Il Valoroso
Il Perfettamente Illuminato
dotato di Saggezza e Comportamento
Colui che ha tracciato il sentiero della
Liberazione
Conoscitore dei mondi
l'Incomparabile
Addestratore di uomini da domare
Maestro di Dei e Uomini
l'Illuminato e Supremo

Certamente Egli è il Supremo:
il Valoroso, il Perfettamente Illuminato, dotato di Saggezza e Comportamento, Colui che ha tracciato il sentiero della Liberazione, il Conoscitore dei mondi, Incomparabile, Addestratore di uomini da domare, Maestro di dei e di uomini, l'Illuminato e Supremo

4

Contemplazione sulle qualità del Dhamma

Contemplazione sulle qualità del Dhamma

Ben esposto è l'insegnamento
del Supremo
evidente di per sé
senza tempo, immediato
invita ad essere avvicinato e visto
guida nella crescita
individualmente
può essere realizzato
dal saggio

Ben esposto è l'insegnamento del Supremo: evidente di per sé, senza tempo, invita ad essere avvicinato e visto, guida nella crescita, può essere realizzato dal saggio individualmente.

5

Contemplazione sulle qualità del Sangha

Contemplazione sulle qualità del Sangha

1. Ben osservato è l'ordine dei discepoli del Supremo
2. Giustamente osservato è l'ordine dei discepoli del Supremo
3. Correttamente osservato è l'ordine dei discepoli del Supremo
4. Propriamente osservato è l'ordine dei discepoli del Supremo
5. Esso guida alla realizzazione dei quattro livelli dell'illuminazione, questo è l'ordine dei discepoli del Supremo
6. meritevole di doni
7. meritevole di ospitalità
8. meritevole di offerte
9. meritevole di saluto
10. un incomparabile campo di meriti nel mondo

6

Vittoriosi versi di auspicio del Buddha**Vittoriosi versi di auspicio del Buddha**

Egli (Mara) ha creato mille mani armate,
seduto spaventoso
sul selvaggio elefante Girimekhala

Con tutti i suoi eserciti Mara,
grazie al metodo della generosità e virtù,
è conquistato dal Saggio,
grazie a questa forza
possa essere mia
l'auspicata vittoria

Superando Mara
ha combattuto
tutta la notte
il comunque selvaggio
Alavaka
ostinato demone
grazie alla pazienza e all'autocontrollo
il Saggio lo ha conquistato,
grazie a questa forza
possa l'auspicata vittoria essere mia

Nalagiri il grande elefante
molto eccitato, impetuoso
come una foresta in fiamme
è assai terribile
irradiando amorevole gentilezza
il Saggio lo ha conquistato,
grazie a questa forza
possa l'auspicata vittoria essere mia

Con la spada sguainata
abile con le mani
correva tre leghe ogni passo
egli era "Ghirlanda di dita",
mostrando meravigliosi poteri psichici
il Saggio lo ha conquistato
grazie a questa forza
possa l'auspicata vittoria essere mia

Avendo truccato con un pezzo di legno
la sua pancia come un grembo pieno
Cinca Lo diffamò
in mezzo alla folla
in modo pacifico e gentile
il Saggio la ha conquistata
grazie a questa forza
possa l'auspicata vittoria essere mia

Deviato dalla Verità
il presuntuoso Saccaka segue come
una banderuola le sue dispute mentali
egli è mentalmente accecato
accendendo la luce della visione
il Saggio lo ha conquistato
grazie a questa forza
possa l'auspicata vittoria essere mia

Il serpente Nandopananda
era potente e intelligente
dal Buddha il serpente
era pronto ad essere addomesticato
con istruzioni date attraverso i poteri psichici il Saggio lo ha conquistato,
grazie a questa forza
possa l'auspicata vittoria essere mia

Avvinto come da un serpente
nelle visioni errate
il puro Brahma, radiante e potente
Baka, di grande ricchezza e fortuna
con la medicina della conoscenza
il Saggio lo ha conquistato,
grazie a questa forza
possa l'auspicata vittoria essere mia

Questi versi d'auspicio del Buddha
in otto strofe
colui che li recita quotidianamente
ricordandoli nel loro significato
sarà liberato da molti e vari tipi
di sfortune, pericoli e angosce
Liberazione e felicità
saranno alla sua portata

7

Discorso dei gioielli**Discorso dei gioielli**

Che tutti gli esseri radunati qui
vivano essi sulla terra o in cielo,
possano tutte queste creature essere felici
e ascoltare attentamente queste parole

Perciò o esseri, prestate attenzione,
mostrate gentilezza verso gli umani
a chi il giorno e la notte reca offerte
quindi proteggeteli bene e badate loro

Qualsiasi tesoro qui e altrove
o prezioso gioiello trovato in paradiso,
non vi è nulla paragonabile a
"Colui che è andato"
il Buddha è il prezioso gioiello, così grazie a questa verità possa esserci benessere

L'estinzione, non-passione, non-morte, l'eccelso,
nella concentrazione il saggio dei Sakya ha trovato che nulla è paragonabile al Dhamma,
il Dhamma è un prezioso gioiello, così
grazie a questa verità possa esserci benessere

Il Sublime Buddha ha predicato che la purezza richiama la concentrazione con effetto immediato,
nulla è uguale a tale concentrazione,
il Dhamma è un prezioso gioiello, così
grazie a questa verità possa esserci benessere

I degni di lode- coloro che hanno ottenuto i
quattro stadi di illuminazione sono degni di omaggio, i doni dati loro producono gran frutto, il
Sangha è un prezioso gioiello, così
grazie a questa verità possa esserci benessere

Coloro che praticano con mente forte e sana
nell'ordine di Gotama raggiungeranno la meta,
incontrando l'eterno assaporeranno la pace,
avendo guadagnato senza perdere alcunchè
il Sangha è un prezioso gioiello, così
grazie a questa verità possa esserci benessere

Proprio come un palo piantato profondamente
non è scosso dai quattro venti,
così è l'uomo superiore io dichiaro,
poichè ha visto le quattro nobili verità,
il Sangha è un prezioso gioiello, così
grazie a questa verità possa esserci benessere

Coloro che comprendono la nobile verità
ben insegnata da Lui di profonda visione
sebbene possano essere negligenti
non ritorneranno una ottava esistenza,

il Sangha è un prezioso gioiello, così
grazie a questa verità possa esserci benessere

Coloro che comprendono la nobile verità
insegnata dal Buddha
sebbene possano essere negligenti
non torneranno per una ottava esistenza
il Sangha è un prezioso gioiello, così
grazie a questa verità possa esserci benessere

Assieme con l'eccellenza nella visione
egli giunge ad aver abbandonato tre stati:
visione errata del Sé, dubbio scettico,
attaccamento a pratiche sbagliate (come giuste)
e liberato dai quattro stati inferiori
egli non può compiere azioni errate
il Sangha è un prezioso gioiello, così
grazie a questa verità possa esserci benessere

Sebbene egli possa compiere atti malvagi
con il corpo, parola o pensiero
egli non li può concepire, ciò è impossibile
per colui che ha visto il Sentiero
il Sangha è un prezioso gioiello, così
grazie a questa verità possa esserci benessere

Come un bosco completamente fiorito
nei primi tepori dei caldi mesi estivi, tale è
l'eccellente insegnamento che Egli ci ha dato
ci guida al Nibbana, la meta suprema
il Buddha è il prezioso gioiello, così
grazie a questa verità possa esserci benessere
Egli il Supremo conoscitore, Datore, Portatore del meglio, in modo eccellente
ha insegnato l'incomparabile Dhamma
il Buddha è il prezioso gioiello, così
grazie a questa verità possa esserci benessere

Ciò che è stato è esaurito,
nulla sorgerà ancora
da una mente bramosa di futuro divenire
il seme è distrutto, non vi è più volontà di crescere
il Sangha è un prezioso gioiello, così
grazie a questa verità possa esserci benessere

Qualsiasi essere sia radunato qui
sia che viva sulla terra o in cielo
Colui che è andato, riverito da Dei e uomini
salutiamo Lui, il Buddha
possa esserci benessere

Qualsiasi essere sia radunato qui
sia che viva sulla terra o in cielo
Colui che è andato, riverito da Dei e uomini
Salutiamo il Dhamma

Possa esserci benessere

Qualsiasi essere sia radunato qui
sia che viva sulla terra o in cielo
Colui che è andato, riverito da Dei e uomini
salutiamo il Sangha
possa esserci benessere.

8

Canto di metta**Canto di metta**

Possa io essere libero dal pericolo e dal male
essere libero dalla sofferenza mentale
essere libero dalla sofferenza fisica
avere cura di me stesso e vivere serenamente

possano mia madre e mio padre,
i miei insegnanti,
parenti ed amici
e i compagni spirituali
essere liberi dal pericolo e dal male
essere liberi dalla sofferenza mentale
essere liberi dalla sofferenza fisica
aver cura di se stessi e vivere serenamente

in questo monastero/boschetto
possano tutti gli yogis/meditatori
essere liberi dal pericolo e dal male
essere liberi dalla sofferenza mentale
essere liberi dalla sofferenza fisica
aver cura di se stessi e vivere serenamente

in questo monastero/boschetto
possano tutti i monaci
e novizi
i laici
e le laiche
essere liberi dal pericolo e dal male
essere liberi dalla sofferenza mentale
essere liberi dalla sofferenza fisica
aver cura di se stessi e vivere serenamente

possano i miei benefattori
essere liberi dal pericolo e dal male
essere liberi dalla sofferenza mentale
essere liberi dalla sofferenza fisica
aver cura di se stessi e vivere serenamente

possano le nostre divinità protettrici
in questo tempio
in questa residenza
in questo posto
possano le divinità protettrici
essere libere dal pericolo e dal male
essere libere dalla sofferenza mentale
essere libere dalla sofferenza fisica
aver cura di se stesse e vivere serenamente
possano tutti gli esseri
tutte le cose viventi
tutte le creature

tutti gli individui
tutte le personalità
possa tutto il genere femminile
tutto il genere maschile
tutti gli illuminati/saggi
tutti coloro che non sono illuminati/saggi
possano tutte le divinità
tutti gli esseri umani
tutti coloro che sono in uno stato/reame infelice
essere liberi dal pericolo e dal male
essere liberi dalla sofferenza mentale
essere liberi dalla sofferenza fisica
aver cura di se stessi e vivere serenamente
possano godere di ciò che possiedono
senza perdita alcuna
avendo il kamma come loro vera proprietà

in direzione dell'est
in direzione dell'ovest
in direzione del nord
in direzione del sud
in direzione sud-est
in direzione nord-ovest
in direzione nord-est
in direzione sud-ovest
in direzione del basso
in direzione dell'alto

possano tutti gli esseri
tutte le cose viventi
tutte le creature
tutti gli individui
tutte le personalità
possa tutto il genere femminile
tutto il genere maschile
tutti gli illuminati/saggi
tutti coloro che non son illuminati/saggi
possano tutte le divinità
tutti gli esseri umani
tutti coloro che sono in uno stato/reame infelice
essere liberi dal pericolo e dal male
essere liberi dalla sofferenza mentale
essere liberi dalla sofferenza fisica
aver cura di se stessi e vivere serenamente
possano godere di ciò che possiedono
senza perdita alcuna
avendo il kamma come loro vera proprietà

versol'alto fino alla più elevata esistenza
e scendendo fino a quella più bassa
nell'intero universo
qualsiasi essere che si muove sulla terra
possa essere libero dalla sofferenza e dal male
e dalla sofferenza fisica e dal pericolo

verso l'alto fino alla più elevata esistenza
e scendendo fino a quella più bassa
nell'intero universo
qualsiasi essere che si muove nell'acqua
possa essere libero dalla sofferenza e dal male
e dalla sofferenza fisica e dal pericolo

verso l'alto fino alla più elevata esistenza
e scendendo giù fino a quella più bassa
nell'intero universo
qualsiasi essere che si muove nell'aria
possa essere libero dalla sofferenza e dal male
e dalla sofferenza fisica e dal pericolo

9

Discorso sulla amorevole gentilezza**Discorso sulla amorevole gentilezza***(cosa dovrebbe essere fatto)*

Ecco cosa dovrebbe essere fatto da colui che è abile nella bontà e che desidera raggiungere lo stato di pace

(Egli dovrebbe essere) bravo

E sincero

E estremamente onesto

Mite

E gentile

Non superbo

Contento/soddisfatto

E facile da sostenere

Di pochi bisogni

Frugale

Sereno nelle facoltà

Prudente

Non rude

Non adula nelle famiglie

Egli non dovrebbe fare nemmeno la più piccola cosa che altre persone sagge

Potrebbero deplorare

(dovrebbe pensare) possano essi essere felici e sicuri, possano tutti gli esseri essere felici

Qualsiasi cosa vivente che esiste

Debole

O forte

Senza eccezione

Lunga

O grossa

O di media misura

Corta, piccola o enorme

Quelle visibili

O quelle non visibili

E quelle dimoranti vicine o lontane

O creature che ancora cercano di essere

Possano tutti gli esseri essere felici

Che nessuno inganni qualcun altro

nessuno disprezzi qualcun altro

con rabbia e cattiva volontà

che nessuno si auguri la sofferenza di un altro

Proprio come una madre protegge suo figlio

con la sua vita, il suo unico figlio

proprio così verso tutti gli esseri

coltivi lui una mente illimitata

possano pensieri d'amore per tutto il mondo
essere mantenuti infinitamente
sopra, sotto e tutt'intorno
senza freni, senza odio e inimicizia

In piedi, camminando
o coricati
fino a che
non dorme
egli dovrebbe sviluppare questa consapevolezza
che è chiamata dimora divina

E non cadendo in visioni errate
virtuoso
dotato della visione
rimuovendo la brama per i piaceri sensoriali
sicuramente egli non rinascerà in altri ventri
di nuovo

10

Protezione di gruppo**Protezione di gruppo**

metta (gentilezza amorevole)

Da me c'è metta per i Virupakkhas
per gli Erapathas c'è metta da me
da me c'è metta per i Chabyaputtas
per i Kanhogotamas c'è metta da me

Da me c'è metta per gli esseri senza piedi
per gli esseri con due piedi c'è metta da me
da me c'è metta per gli esseri con quattro piedi
per quelli che hanno molti piedi c'è metta da me

Che i "senza piedi" non mi rechino danno
che i "bipedi" non mi rechino danno
che i "quadrupedi" non mi rechino danno
che i "moltipedi" non mi rechino danno

Che tutti gli esseri, tutte le cose viventi
tutte le creature nessuna esclusa
possano godere di buona fortuna
possa il male non avvicinarsi

Immenso è il Buddha
immenso è il Dhamma
immenso è il Sangha,
mentre non lo sono gli esseri striscianti:
serpenti, scorpioni,
vermi centopiedi, ragni,
lucertole, topi
questa è la mia tutela
questa è la mia protezione
possano questi esseri stare lontano
Io rendo omaggio al Sublime
Io rendo omaggio ai 7 Sammasambuddha

11

Contemplazione sull'impurità del corpo**Contemplazione sull'impurità del corpo**

In verità questo corpo
dai piedi in su e
dalla corona della testa in giù
rivestito dalla pelle
è pieno di vari tipi
di impurità
su ciò si deve riflettere
in questo corpo ci sono

1. capelli in testa
2. peli del corpo
3. unghie
4. denti
5. pelle
6. carne
7. tendini
8. ossa
9. midollo osseo
10. reni
11. cuore
12. fegato
13. pleuti
14. milza
15. polmoni
16. intestini
17. mesenterici
18. chimo
19. feci
20. cervello
21. bile
22. muco
23. pus
24. sangue
25. sudore
26. grasso
27. lacrime
28. linfa
29. saliva
30. muco nasale
31. fluidi sinoviali
32. urina

12

Ripugnanza

Ripugnanza

cadavere gonfio
cadavere livido (blu-nero)
cadavere in suppurazione (pieno di pus)
cadavere tagliato a pezzi
cadavere rosicchiato
cadavere disperso
cadavere tagliato a pezzi e sparso
cadavere sanguinante
cadavere infestato dai vermi
scheletro

13

Percezione dei difetti (riguardanti il corpo)**Percezione dei difetti (riguardanti il corpo)**

In realtà vi è molta sofferenza
in questo corpo
pieno di difetti

Qui in questo corpo
molti afflizioni
sorgono
come:
malattie dell'occhio
malattie dell'orecchio
malattie del naso
malattie della lingua
malattie del corpo
malattie della testa
malattie esterne dell'orecchio
malattie della bocca
malattie dei denti
tosse
asma
raffreddori
bruciature
febbre
malattie dello stomaco
stordimento/ fiacchezza
diarrea/ dissenteria
dolori del corpo
colera
lebbra
foruncoli
eczema
esaurimento
epilessia
eruzioni cutanee
pruriti
malattie della pelle
pustole
scabbia
tisi
itterizia
diabete
malattie della pelle
malattie croniche varie
affezioni causate dalla bile
affezioni causate dal flegma
affezioni causate dal vento
combinazioni varie delle precedenti cause
afflizioni dovute al tempo
afflizioni dovute a attività irregolari
afflizioni dovute a costrizioni

afflizioni dovute a esiti Kammici
polmonite
insolazione
indigenza, fame
sete
defecazione
urinazione

14

Contemplazione della morte

Contemplazione della morte

La vita è incerta
la morte è certa
inevitabile è la morte per me
la mia vita ha la morte come sua fine
in verità la vita è insicura
la morte è sicura

non dura a lungo questo corpo
giacerà sulla terra
rigettato, svuotato della coscienza
inutile come un tronco marcio

tutti gli esseri sono morti
stanno morendo
moriranno
nello stesso modo anch'io moriro
per me non
c'è alcun dubbio su questo

tutte le formazioni sono transitorie
quando si vede con saggezza
ci si disillude sulla insoddisfazione
questo è il sentiero verso la purificazione

tutte le formazioni sono insoddisfacenti
quando si vede con saggezza
ci si disillude sulla insoddisfazione
questo è il sentiero verso la purificazione

Tutti i fenomeni non esistono di per sé
quando si vede con saggezza
ci si disillude sulla insoddisfazione
questo è il sentiero verso la purificazione

15

Soggetti da ricordare frequentemente

Soggetti da ricordare frequentemente

Il decadimento è parte della mia natura
non posso fare nulla per evitarlo

la malattia è parte della mia natura
non posso fare nulla per evitarla

la morte è parte della mia natura
non posso fare nulla per evitarla

tutto ciò che è mio e mi è caro
e che mi delizia
cambierà
svanirà

Io sono il possessore del mio Kamma
io eredito il mio Kamma
sono nato dal mio Kamma
sono connesso al mio Kamma
esisto supportato dal mio Kamma
qualsiasi azione io compirò
sia essa buona o cattiva
di quella
erediterò le conseguenze
tutto ciò dovrebbe essere ricordato frequentemente

16

Versi per un giorno speso bene**Versi per un giorno speso bene**

Non dovremmo trascinarci dietro il passato
nemmeno fantasticare riguardo al futuro
il passato è cessato
non ancora giunto è il futuro
e ogni fenomeno presente
va osservato con visione profonda, così com'è
invincibilmente, fermamente
deve essere trafitto dalla penetrante osservazione.

Anche oggi lo sforzo deve essere fatto
chi lo sa? la morte potrebbe giungere domani,
non si mercanteggia con
le potenti armate della morte.
Così, dimorando ardente stà,
giorno e notte, instancabilmente,
"L'ideale amante della solitudine"
colui che è chiamato il Saggio tranquillo.

17

Contemplazione della Pace

Contemplazione della Pace

Impermanenti, mutevoli sono le formazioni
la loro natura è di sorgere e cessare
essendo sorte esse poi cessano
quando si fermano è una benedizione
la loro immobilità è una benedizione

Questa è la pace
ecco ciò che è sublime
accade quando :
tutte le formazioni si fermano
tutti i fondamenti(del divenire)si astengono
la brama è distrutta
passioni e inclinazioni sono placate
tutto finisce,
tutto cessa,
l'estinzione (della brama)

18

Grande discorso sulla Benedizione**Grande discorso sulla Benedizione**

Così ho sentito. Una volta il Sublime vicino a Savatthi mentre risiedeva nel bosco di Jeta in Anathapindika nel monastero

Allora, una certa divinità nel culmine di una notte di grande bellezza quasi tutto il bosco di Jeta aveva illuminato, e al Sublime si avvicinò

Essendosi avvicinato al Sublime lo salutò al suo fianco stette al suo fianco, stando in questo modo la divinità al Sublime in versi così si rivolse: “ molte divinità ed umani sulla benedizione riflettono, augurandosi benessere/sicurezza, dimmi dunque quale è la benedizione più elevata.”

Non associandosi con gli stolti, con i saggi accompagnarsi, onorando coloro che sono degni di onore, questa è la benedizione più elevata

Vivendo in una conveniente località, nel passato avendo agito con merito una persona correttamente aspira questa è la benedizione più elevata

Imparando molto con abilità e disciplina ben addestrato con ben spostati insegnamenti questa è la benedizione più elevata

Madre e padre sostenendo, figli e moglie curando teneramente e in maniera non conflittuale agisce nel mondo questa è la benedizione più elevata

Donando con generosità e comportandosi correttamente, aiuta i parenti con irreprensibili azioni, questa è la benedizione più elevata

Cessando, astenendosi dal male, le bevande intossicanti evitando e attenendosi con cura in azioni virtuose questa è la benedizione più elevata

Reverenza e umiltà adattabilità gratitudine puntuale nell'ascoltare il Dhamma questa è la benedizione più elevata

Pazienza e obbedienza vivendo appartato osservando puntuale nelle discussioni sul Dhamma questa è la benedizione più elevata

Austerità e vita santa le Nobili Verità vedendo la realizzazione del Nibbana questa è la benedizione più elevata

Toccata da condizioni mondane la mente non si agita senza tristezza pura sicura questa è la benedizione più elevata

Coloro che queste cose hanno fatto sono dovunque invincibili in ogni luogo stannobene e al sicuro essi vanno poiché hanno ottenuto la benedizione più elevata

19

Versi di benedizione

Versi di benedizione

Possiate essere benedetti
possano tutti i Deva proteggervi
grazie ai poteri di tutti i Buddha
possiate essere al sicuro per sempre

Possiate essere benedetti
possano tutti i Deva proteggervi
grazie ai poteri di tutti i Dhamma
possiate essere al sicuro per sempre

Possiate essere benedetti
possano tutti i Deva proteggervi
grazie ai poteri di tutti i Sangha
possiate essere al sicuro per sempre

20

Rallegrarsi e condivisione dei meriti

Rallegrarsi e condivisione dei meriti

Per la quantità di meriti che da noi
è stata acquisita e radunata
possano tutte le Divinità rallegrarsi
per la realizzazione di tutti i successi

Per la quantità di meriti che da noi
è stata acquisita e radunata
possano tutti gli esseri rallegrarsi
per la realizzazione di tutti i successi

Per la quantità di meriti che da noi
è stata acquisita e radunata
possano tutte le creature rallegrarsi
per la realizzazione di tutti i successi

Che questi meriti vadano ai miei parenti
possano essi essere felici

Che questi meriti vadano ai nostri parenti
possano essi essere felici

Che questi meriti vadano ai vostri parenti
possano essi essere felici

21

Aspirazioni - Richiesta di perdono**Aspirazioni**

In virtù della azione meritoria
 possa io evitare gli sciocchi
 possa io incontrare persone sagge
 fino a quando non ottengo il Nibbana

In virtù dei miei meriti
 possa io distruggere gli inquinanti

In virtù dei miei meriti
 possa io maturare la realizzazione del Nibbana

In virtù dei miei meriti
 possi io condividere tutto ciò con tutti gli esseri

Richiesta di perdono

Con il corpo, la parola e la mente
 con la mia negligenza ho compiuto errori
 chiedo perdono, al Venerabile Signore
 di vasta saggezza, "Colui che è andato"

Con il corpo, la parola e la mente
 con la mia negligenza ho compiuto errori
 chiedo perdono, al Dhamma (verità)
 visibile e eterno

Con il corpo, la parola e la mente
 con la mia negligenza ho compiuto errori
 chiedo perdono, al Sangha (comunità)
 ben praticato e incomparabile

Con la pratica del Dhamma che è
 in accordo con il Dhamma
 Io venero il Buddha

Con la pratica del Dhamma che è
 in accordo con il Dhamma
 Io venero il Dhamma

Con la pratica del Dhamma che è
 in accordo con il Dhamma
 Io venero il Sangha

Con la pratica del Dhamma che è
 in accordo con il Dhamma
 Io venero padre e madre

Con la pratica del Dhamma che è

in accordo con il Dhamma
Io venero il mio maestro

Con questa pratica
possa io essere liberato da decadimento e morte

22

Meditazioni con Recitazioni e Contemplazioni

BUDDHANUSSATI

Raccolta delle virtù del Buddha

METTA BHAVANA

Lo sviluppo della amorevole gentilezza

ASUBHA BHAVANA

Contemplazione della ripugnanza del corpo

MARANASATI

Contemplazione della morte

Le radici delle cause della sofferenza sgorgano dalla mente e per rimuoverle è necessaria una purificazione. La rimozione dei difetti mentali avviene a tre livelli:

il livello di manifestazione attraverso azioni verbali e del corpo, che può essere purificato grazie ad un addestramento morale (silasikkha)

il livello della mente, che può essere purificato grazie alla concentrazione (cittasikkha)

il livello latente, che può essere purificato solo con l'acquisizione dell'Insight o visione profonda (pannasikkha)

Una forte moralità getta le fondamenta per un pieno sviluppo della concentrazione la quale a sua volta sarà la base per l'ottenimento dell'Insight (visione profonda).

Quando l'Insight, ottenuto grazie alla meditazione, è sufficientemente potente e profondo, i difetti mentali che sono presenti a livello latente possono essere sradicati.

Liberati dai difetti mentali la sofferenza cessa.

“Bhavana” si riferisce alla coltivazione e alla purificazione della mente agli ultimi due livelli. E' spesso chiamata meditazione.

Ci sono due tipi di bhavana:

Samatha bhavana: La coltivazione della mente in direzione della concentrazione/tranquillità

Vipassana bhavana: La coltivazione della mente in direzione dell'Insight (visione profonda), essa può liberare le persone dal ciclo delle nascite e morti, liberare dalla sofferenza

In Samatha bhavana la persona raccoglie la mente positiva assicurandola e fissandola su un oggetto prescelto o su un selezionato gruppo di oggetti. Tutto ciò viene ottenuto grazie ad una attenzione abile ed appropriata. La mente oziosa è un'opera del diavolo e la mente che vaga è una mente debole, mentre la mente proficua è concentrata e composta, stabilizzata e assestata e diventa tranquilla, pacifica e utile.

Obbiettivi

Ci sono molte ragioni per le quali la gente inizia a praticare Samatha bhavana o meditazioni di simile natura. La ragione più comune risiede nel fatto che le persone desiderano innanzi tutto ottenere una certa pace mentale in questo “mondo impazzito e frettoloso”.

Alcuni, più ambiziosi, meditano per acquisire poteri supernormali. In questo caso, però, è necessario dapprima essere sicuri della propria buona fede, per non abusare poi di quelle doti.

Altra condizione è quella di essere certi di avere acquisito tali poteri, in altre parole è necessario che essi funzionino veramente e senza alcun effetto collaterale nocivo. La purezza degli obiettivi è essenziale per una navigazione sicura lungo il viaggio spirituale.

Il più puro e nobile scopo per praticare Samatha bhavana è quello di usarla per abbandonare ogni genere di sofferenza, ad esempio come un veicolo per lo sviluppo dell'Insight. Quando la mente è fermamente stabilizzata dalla concentrazione può velocemente superare quei grossolani difetti mentali che negano all'uomo ordinario la pace mentale, il sonno e perfino la salute.

Per chi è interessato seriamente ad incrementare il proprio sviluppo mentale sarà uno strumento utile nel prepararlo ai minuziosi compiti necessari per superare i difetti mentali più sottili.

Solo quando si può dimorare per un tempo sufficientemente lungo in questo tipo di mente concentrata e pura ci si può procurare maggiori opportunità per sperare di far sorgere profondi stati di Insight.

Ci sono molti e differenti tipi di meditazione Samatha (letteralmente significa tranquillità): essi possono variare in relazione ai tipi di oggetto che utilizzano e/o in relazione ai tipi di mente che si desidera sviluppare.

Nel Visuddhi Magga (Il sentiero della purificazione), un importante manuale sulla meditazione della tradizione Buddhista, sono menzionati 40 tipi di meditazione Samatha. Muovendosi tra di essi se ne potranno scoprire molti altri ancora, ognuno con la qualità di influenzare la mente in un determinato modo e avendo i suoi caratteristici effetti in accordo con lo sviluppo della concentrazione. I metodi varieranno perciò in conseguenza di ciò che si desidera ottenere. L'inventiva umana e le differenze culturali hanno portato nel tempo a ulteriori variazioni arricchendo il panorama delle possibilità.

Questi diversi tipi di meditazioni Samatha variano anche in relazione al livello di concentrazione che consentono di raggiungere. Ci sono due principali tipi di concentrazione che sono coinvolti nella Samatha :

Concentrazione fissa: la sua caratteristica consiste nel fatto che la mente si fissa o si "assorbe" nel suo oggetto. Ci sono nove livelli di assorbimento.

Concentrazione di accesso: la mente qui giunge solo in prossimità del livello di assorbimento, ma ciò nonostante i difetti mentali sono soppressi (qui ci si riferisce anche agli impedimenti)

Lo sviluppo di una profonda e fissa concentrazione non richiede solo molta pazienza e forza di volontà durante il rigoroso addestramento, ma vi è anche la necessità di una guida esperta. Comunque i risultati ottenuti portano lontano: indescrivibile e perfetta beatitudine, poteri mentali superiori e una rinascita negli stati superiori (brahmaloka).

Essa ci consente di giungere solo ad un breve passo da quel perfetto stato di pace eterna che può essere ottenuto solo grazie alla Vipassana.

Qui noi tratteremo i Quattro Guardiani, o meditazioni preliminari portate fino al livello della concentrazione di accesso. Esse sono chiamate "Guardiani" perché proteggono dalle più comuni affezioni mentali come paura e ansia, rabbia e odio, lussuria, indolenza e disattenzione. Sebbene due di queste quattro possono mettere in grado di raggiungere gli assorbimenti, noi le tratteremo con lo scopo di renderle il più possibile accessibili e applicabili all'uomo della strada, esaltandone il loro aspetto pratico.

Queste meditazioni sono chiamate anche meditazioni preliminari in quanto esse preparano la mente (che molto spesso è distratta, specialmente dopo una giornata di lavoro) a portare avanti l'importante, ma spesso doloroso viaggio lungo il sentiero di sviluppo dell'Insight.

Le meditazioni chiamate "I Quattro Guardiani" sono :

La contemplazione delle qualità del Buddha

Lo sviluppo della Amorevole Gentilezza

Lo sviluppo delle ripugnanza del corpo

La contemplazione sulla morte

La contemplazione delle qualità del Buddha

La contemplazione delle qualità del Buddha (o delle sue virtù) è una pratica fatta con fede. Poiché nel Buddhismo la fede cieca non viene mai incoraggiata è necessario avere un certo livello di conoscenza degli insegnamenti del Buddha, avendone sperimentato positivamente l'efficacia

prima che questo tipo di meditazione possa essere portata avanti con successo e pienezza di significato.

La meditazione raggiunge poi la perfezione quando la propria fede diviene incrollabile grazie alla realizzazione della Verità. In questa pratica si contempla una o più delle nove virtù del Buddha con una mente colma di fede e/o fiducia, in modo ritmico, ordinato e ad una conveniente velocità in maniera che la mente si concentrerà gradualmente su di esse.

In una classificazione semplificata la pratica può essere suddivisa in quattro livelli :

Recitazione verbale

La recitazione verbale è utile per cominciare, perché dirige la mente indisciplinata del principiante sull'oggetto. Perciò uno può recitare araham, araham...Buddho, buddho...oppure Itipi so bhagava...(come vedremo più avanti). Se la mente è molto debole si può recitare a voce più alta per dare un ulteriore impulso alla forza mentale così da trattenere la mente dal suo vagabondare, almeno alla "porta dell'orecchio". Spesso ci può essere d'aiuto guardare un'immagine del Buddha o usare una collana da preghiera durante la recitazione.

Recitazione mentale

Quando la mente alla fine diventa più concentrata, tutti i processi fisici dovranno essere abbandonati e il lavoro procederà interamente all'interno delle porte della mente e la recitazione a questo punto diventerà mentale. A questo livello si incontrano spesso interferenze da parte di oggetti mentali e distrazioni, come innumerevoli pensieri senza alcun significato oppure sonnolenza, perciò si deve essere molto attenti e consapevoli per notarli quando sorgono in modo che non possano durare a lungo. Una più rapida, ma non meno attenta, recitazione può aiutare a spronare la mente, mentre una recitazione più lenta può essere utile a contenerla.

Lasciar cadere le parole

Quando la concentrazione si intensifica ulteriormente, la mente si poserà sulle virtù contemplate invece che sulle parole. Questo significa che la mente si poserà sul significato delle parole e non sulla mera recitazione delle parole. Si può stare al lungo sulle virtù che producono buona concentrazione e sorvegliare quelle poco chiare. A questo punto può sorgere abbondante gioia, che potrebbe causare una perdita di consapevolezza favorendo, quindi, il sorgere di attaccamento e/o paura. Perciò un certo livello di consapevolezza è necessario per individuare tali attaccamenti e evitare così di esserne sopraffatti. In questo caso è richiesto un delicato equilibrio nel mantenere bilanciate le facoltà mentali di energia e concentrazione. Quando si è fiduciosi e sicuri che la mente, ormai esperta nella pratica, andrà avanti da sé come un computer ben programmato ci si potrà dimenticare di se stessi.

Mantenimento nel tempo della concentrazione profonda ottenuta

Quando si è raggiunto un certo livello di concentrazione profonda, non si dovrebbe pensare che il compito sia terminato. Se non sorvegliata, la concentrazione declinerà; per incrementare la concentrazione, così come per mantenerla nella sua durata, bisogna continuare a sforzarsi. A quel punto si potrebbe anche procedere nello sviluppo dell'Insight (vipassana), acquisendo così una più grande fede nel Buddha.

La recitazione tradizionale per ricordare e contemplare della nove virtù del Buddha è il seguente:

"Iti pi so bhagava araham sammambhuddo vijjacarana sampanno sugato lokavidu anuttaro purisadhammasarathi satthadevamanussanam buddho bhagava ti"

La traduzione dal Pali è:

"Certamente Egli è il Supremo, il Valoroso, il Perfettamente Illuminato, dotato di Saggezza e Comportamento, Colui che ha tracciato il Sentiero della Liberazione, il Conoscitore dei mondi, Incomparabile, Addestratore di uomini da domare, Maestro di dei e di uomini, l'Illuminato e Supremo"

I significati delle nove virtù del Buddha possono essere approfonditi in maniera più dettagliata esaminandole una per una:

Araham (il valoroso)

Il Buddha è un Arahant perché :

Egli è lontano da tutti i vizi
 Egli ha distrutto la brama, l'avversione e l'ignoranza
 Egli ha reciso i raggi della ruota delle nascite e delle morti
 Egli è degno della venerazione, con doni e offerte, di dei e uomini
 Egli non compie alcun male, nemmeno in segreto
 Sammasambuddho (Perfettamente Illuminato)
 Il buddha è perfettamente illuminato perché :
 Da solo e senza aiuto ha realizzato completamente tutto ciò che doveva essere realizzato
 Egli, grazie alla sua sconfinata compassione, ha affermato la sua illuminazione per il beneficio del mondo
 Vijjacarana sampanno (dotato di saggezza e comportamento)
 Il Buddha è dotato di saggezza e comportamento perché :
 Egli possiede diversi tipi di poteri psichici e la conoscenza del processo di distruzione dei difetti mentali
 Egli si comporta in modo puro e virtuoso in ogni occasione
 Sugato (colui che ha tracciato il sentiero della liberazione)
 Il Buddha è colui che ha tracciato il sentiero della liberazione perché :
 Egli ha percorso il nobile sentiero liberando se stesso da tutti i difetti mentali
 Egli ha ottenuto il supremo stato chiamato Nibbana
 Egli è passato senza tornare indietro attraverso i quattro stati della santità
 Egli ha espresso correttamente agli ascoltatori ciò che è appropriato fare in ogni tipo di situazione
 Lokavidu (Conoscitore dei mondi)
 Il Buddha è detto conoscitore dei mondi poiché egli ha conosciuto il mondo in tutte le sue forme :
 In questo corpo si trova il vero significato del mondo, la sua origine, la sua cessazione e il sentiero che guida alla cessazione
 Ci sono tre mondi: il mondo delle formazioni, il mondo degli esseri e il mondo dei luoghi
 Anuttaro purisadhammasarathi (Impareggiabile guida per le persone che devono essere addestrate)
 Il Buddha è chiamato impareggiabile guida per le persone che devono essere addestrate perché :
 Non c'è nessuno più virtuoso di lui
 Egli non doma solo gli esseri umani, ma anche non-umani e animali. Egli addestra coloro che devono essere addestrati con gentilezza, coloro che devono essere addestrati con severità e coloro che devono essere addestrati sia con gentilezza che con severità
 Egli ammansisce gli indomabili rendendo loro noti i vari assorbimenti, spronandoli lungo il sentiero superiore e guidandoli verso l'ottenimento supremo (arahatship)
 Satta devamanussam (Maestro di dei e uomini)
 Il Buddha è maestro di dei e uomini perché :
 Egli è come un capo carovana che conduce i viaggiatori attraverso pericolosi deserti
 Egli non insegna solo agli esseri più elevati (dei), ma anche a quelli che sono capaci di progredire (umani) e anche gli animali sono addestrati.
 Quando egli predica, infiniti sono i benefici che ne giungono
 Buddho (Buddha)
 Egli è detto il Buddha perché :
 Egli è illuminato con la conoscenza/saggezza che riguarda la liberazione dalla sofferenza.
 Egli ha compreso le Quattro nobili verità e le fa comprendere agli altri.
 Egli ha raggiunto l'onniscienza grazie alla quale ha realizzato tutte le cose passate, presenti e future.
 Bhagava (Il Beato/Il Supremo)
 Egli è chiamato il Beato/Il Supremo perché :
 Egli è rispettato e venerato come il più elevato tra gli esseri
 Egli ha sradicato bramosia, odio e ignoranza
 Egli ha analizzato, suddiviso e classificato tutti i Dhamma
 Egli ha posto fine al divenire
 Egli possiede ricchezza e gloria, virtù e merito

Colui che con devozione e frequenza applica se stesso a questa meditazione ne otterrà molti benefici, tra i quali i più importanti sono :

Egli ottiene fede in abbondanza e crea il fondamento per la consapevolezza. La fede è l'inclinazione verso ciò che è puro e benefico; perciò è stata paragonata a una preziosa gemma che purifica torbide acque. La fede purifica la mente rendendola pacifica e motivandola alla pratica, E' stato detto anche che con la fede si attraversa l'oceano (della sofferenza). In colui che è colmo di fede i difetti mentali hanno poca opportunità di sorgere e così la consapevolezza si può installare con più facilità. Un buon modo, grazie al quale si potranno tenere lontani i pensieri impuri, sarà quello di pensare al Buddha.

Egli sarà inebriato a pieno di gioia. Ricordare le virtù del Buddha è una delle contemplazioni raccomandate per produrre gioia quando si è tristi. Praticare frequentemente questa contemplazione reca in abbondanza quella gioia che è necessaria quando si devono attraversare tempi difficili. Tutto ciò che dovete fare è cominciare, tutto questo è anche di grande aiuto quando ci si trova a fronteggiare molto dolore.

Egli supera la paura e il terrore. Quando si ravvivano fede o fiducia nel Buddha attraverso frequenti contemplazioni si ottiene anche fiducia in se stessi e questo è utile specialmente per quelle persone che soffrono di ansie, fobie e problemi simili.

La contemplazione della virtù del Buddha è spesso fatta, in ambito Buddhista, assieme alle contemplazioni sul Dhamma e sul Sangha come pratiche mattutine e serali.

La contemplazione delle virtù del Buddha può essere fatta brevemente (per due minuti) o più a lungo se è necessario o desiderato, come pratica preparatoria alla Vipassana e anche se non si sta facendo Vipassana la contemplazione del Buddha sarà comunque d'aiuto, come un costante richiamo alla mente dei nobili insegnamenti di vita che se praticati riempiono la giornata di gioia.

Lo sviluppo della amorevole gentilezza (Metta Bhavana)

Metta o amorevole gentilezza è uno stato della mente che auspica e promuove il benessere di un'altra persona, come può fare un amico sincero o una madre che accudisce un figlio. Come la fede, la metta, è qualitativamente una emozione, ma focalizza se stessa su degli esseri viventi. Questa qualità mentale cerca di promuovere felicità e protezione dalle avversità.

I frutti che un meditatore può raccogliere da questa pratica sono enunciati in questo modo:

Dorme felice

Si risveglia felice

Sogna senza incubi

E' caro agli uomini

E' caro ai non-umani

I Deva e gli Angeli lo proteggono

Fuoco, veleno o spade non si avvicinano a lui

La sua mente si concentra velocemente

La sua carnagione diventa chiara

Muore con la mente libera dalla confusione

Se non raggiunge ulteriori realizzazioni rinasce nei mondi di Brahma

Si comincia sviluppando metta per se stessi. Alcuni potrebbero pensare che ci sia dell'egoismo in questo, ma non è così, il significato sta nel fatto che una persona dovrebbe avere, prima di tutto, la salutare intenzione di progredire lungo il sentiero spirituale. Solo quando una persona è sufficientemente radicata e stabilizzata nel benessere spirituale può, successivamente, essere in grado di aiutare gli altri. Inoltre è solo grazie alla comprensione, sviluppata con la pratica di moralità, concentrazione e visione profonda (Insight), che il praticante può acquisire la conoscenza della sofferenza, che induce a sua volta un universale e abbondante senso di compassione e amicizia.

Prima di cominciare la pratica della Metta bhavana si suggerisce di riportare alla mente i benefici della pazienza e della amorevole gentilezza così come i pericoli che portano con sè rabbia e collera. Quindi il praticante prosegue facendo sorgere amorevole gentilezza recitando in questo modo:

Possa io essere libero da ostilità/inimicizia (avero homi)
 Possa io essere libero dalla sofferenza mentale (abyapajjo homi)
 Possa io essere libero dalla sofferenza fisica (anigho homi)
 Possa io aver cura di me stesso e vivere serenamente (sukhiattanam pariharami).

Quando il meditatore nota il desiderio per la propria felicità mentre si sviluppa la concentrazione, può a quel punto procedere con grande facilità a sviluppare metta per qualcun altro. Per questa ragione, inizialmente, è meglio selezionare una persona che sia cara e per cui si prova affetto e riconoscenza; ella o egli dovrebbe essere dello stesso sesso e ancora in vita.

Ai principianti si consiglia di evitare di scegliere quattro tipi di persone: qualcuno con cui si è molto intimi (partner), qualcuno che è morto, qualcuno del sesso opposto, una persona sgradevole con cui si hanno difficoltà, come un nemico.

E' preferibile poi che la persona prescelta abbia anch'essa una inclinazione spirituale, molta amorevole gentilezza e compassione. Può essere un parente, un insegnante, un amico o qualcuno con cui si ha una relazione appropriata. Questa sorta di "magazzino" di associazioni positive e costruttive consentirà di avere una riserva di quei pensieri che sono necessari a far sorgere il sentimento della metta.

Si sarà quindi in grado di sviluppare metta per quella persona pensando alle sue buone qualità o a ciò che ha fatto per noi.

Quando la metta è stata sviluppata se ne mantiene il flusso usando le stesse formule che sono state usate verso se stessi :

Possa ella/egli essere libero da ostilità/inimicizia (avera hontu)
 Possa ella/egli essere libero dalla sofferenza mentale (abyapajja hontu)
 Possa ella/egli essere libero dalla sofferenza fisica (anigha hontu)
 Possa ella/egli aver cura di se stesso e vivere serenamente (sukhiattanam pariharantu)

Man mano che la concentrazione cresce si potrà a un certo punto, così come nella contemplazione del Buddha, abbandonare le parole e la recitazione e lasciare che rimanga solo la sempre più profonda concentrazione di gentilezza amorevole che fluisce in modo equilibrato.

Quando poi la propria amorevole gentilezza e la concentrazione sono forti si può procedere a irradiare metta agli altri in questo ordine :

un amico molto caro
 una persona neutrale
 una persona sgradevole
 un nemico

Se non si è in grado di irradiare metta a nessuna di questi generi di persone è consigliabile ritornare a se stessi o alla persona cara con cui abbiamo iniziato. In seguito si può proseguire irradiando metta verso:

tutti gli esseri
 tutte le cose viventi
 tutte le creature
 tutte le individualità
 tutti i caratteri

in questo caso si invia metta in modo non specifico. Ulteriori e più specifici modi di irradiare metta sono:

tutto il genere maschile
 tutto il genere femminile
 tutti gli Illuminati (coloro che hanno ottenuto il nobile sentiero)
 tutti coloro che vivono nel mondo
 tutte le divinità
 tutti gli umani
 tutti coloro che vivono in uno stato infelice o inferiore

Infine si combinano i modi specifici e quelli non specifici e si diffonde gentilezza amorevole in dieci direzioni:

nord
 sud
 est
 ovest
 nord-est
 nord-ovest
 sud-est
 sud-ovest
 verso l'alto
 verso il basso

Senza dubbio ci vorrà un po' di tempo prima di riuscire a padroneggiare completamente tutto ciò. Se però si usa la pratica di metta come un preliminare della Vipassana si può scegliere di irradiarla verso se stessi e verso una persona cara o, se lo si desidera, con una diffusione non specifica. In questa maniera, come meditazione preliminare, può richiedere due minuti o più.

Nella nostra vita quotidiana si può praticare metta irradiandola verso ogni persona che si incontra, per esempio: quando qualcuno si avvicina a voi, diciamo ad una distanza di cinque metri, potete inviarle mentalmente gentilezza amorevole e potete continuare a farlo fino a che questa persona sta vicino a voi. Più avanti potrete incrementare la distanza e alla fine potrete irradiare metta verso tutti gli esseri cominciando dai più grandi fino a quelli più piccoli.

Se, durante la diffusione di metta ad un soggetto, sorge rabbia, si può allora spostare la nostra attenzione ad un soggetto amato per sviluppare metta.

Metta viene spesso confusa con o corrotta dall'attaccamento, il consiglio perciò è quello di stare all'erta da questa "erba cattiva che cresce in mezzo al raccolto". Bisogna imparare a distinguere la gentilezza amorevole dall'attaccamento/amor proprio/concupiscenza. Gli stati mentali che sono strettamente correlati alla metta sono compassione e gioia simpatetica. Vi sono poi casi in cui l'afflizione viene spesso confusa con la compassione e la felicità sensuale con la gioia simpatetica, due inquinanti dai quali ci si deve guardare.

Infine ciò che è necessario come elemento di equilibrio per queste emozioni è l'equanimità e per questa ragione la consapevolezza è un fattore fondamentale.

Per queste ragioni vediamo che lo sviluppo mentale potrebbe non essere così semplice come sembra, perchè sono coinvolte numerose condizioni interconnesse tra loro. Per ricevere una idea generale può essere utile una lettura del discorso sulla Metta dato dal Buddha. La pratica deve essere fatta in modo serio e questa senza dubbio è una cosa che impegna tutta la nostra vita o anche molte vite ancora.

Il discorso sulla Metta

(Metta sutta)

Ecco cosa dovrebbe essere fatto da una persona capace di fare del bene

lo stato di pace da ottenere è questo:

Egli dovrebbe essere capace, giusto, integro e mite,

gentile e non orgoglioso,

soddisfatto, facile da aiutare,

poco impegnato, frugale e sereno

nel pieno delle sue facoltà, prudente, modesto.

Non lusinga le famiglie.

Non dovrebbe fare nemmeno la più piccola cosa

che un altro uomo saggio potrebbe deplorare.

(Così egli dovrebbe pensare) "Che ogni creatura possa

rallegrarsi in cuor suo contenta e sicura.

Per quante creature viventi ci siano

non importa quanto fragili o solide

senza alcuna eccezione, lunghe o corte,

di media taglia, piccole o grosse

o tarchiate, siano visibili o invisibili

sia che dimorino vicino o lontano,

che esistano o che desiderino di esistere.

Possa ogni creatura rallegrarsi in cuor suo

che nessuno nuocia a qualcun altro

o lo offenda in alcun modo;

che nessuno si auguri il male di qualcun altro

né provocandolo né pensandolo"

In questo modo, come una madre durante la sua vita

deve curare suo figlio, il suo unico bambino,

egli non dovrebbe porre limiti

al suo pensiero per ogni essere vivente

al suo pensiero d'amore per tutto il mondo,

egli lo mantiene sconfinato

sopra, sotto, tutto intorno

libero, senza malizia e rivalità.

In piedi o camminando, sedendo

o coricandosi mentre non dorme,

egli persegue questa consapevolezza.

Questo è detto un dimorare divino.

Colui che non è coinvolto dai punti di vista

che è virtuoso e con perfetta visione

una volta purificato dal desiderio per i desideri sensoriali

egli sicuramente non tornerà in nessun ventre

Contemplazione sugli aspetti disgustosi del corpo

(Asubha Bhavana)

La contemplazione sugli aspetti disgustosi del corpo può portare molto sollievo a coloro che soffrono a causa di un forte attaccamento rispetto al corpo. I monaci praticano di solito la contemplazione sui cadaveri, ma questo potrebbe risultare spaventoso; di solito i laici meditano solo sulle varie parti del corpo. Tradizionalmente nel Visuddhi Magga sono riportate 32 parti suddivise in 6 gruppi:

Gruppo 1: 1.capelli 2.peli 3.unghie 4.denti 5.pelle

Gruppo 2: 6.carne 7.tendini 8.ossa 9.midollo 10.reni

Gruppo 3: 11.cuore 12.fegato 13.pleuri 14.milza 15.polmoni

Gruppo 4: 16.intestini 17.mesenterici 18.chimo 19.feci 20.cervello

Gruppo 5: 21.bile 22.flegma 23.pus 24.sangue 25.sudore 26.grasso

Gruppo 6: 27.lacrime 28.unto 29.saliva 30.muco nasale 31.fluido sinoviale 32.urina

La recitazione e l'attenzione sono poste agli oggetti in ordine crescente, in ordine decrescente e in ordine crescente e decrescente, non troppo veloci o lenti, vigili e consapevoli di qualsiasi distrazione (quando arriva), tralasciando gradualmente il concetto delle parole e portando l'attenzione solo all'aspetto del disgustoso, lasciando in seguito le parti non chiare, equilibrando le facoltà e raggiungendo infine gli assorbimenti e padroneggiandoli.

Ai principianti di solito si consiglia di provare a padroneggiare i primi cinque, ovvero quelli del gruppo 1, prima di procedere ai gruppi seguenti. Il primo gruppo riguarda parti esterne del corpo che vanno considerate separatamente e in modo distaccato facendo in modo di percepirne l'aspetto ripugnante. Se la pratica viene svolta con successo ogni senso di attaccamento o desiderio riguardo il corpo viene ridotto al minimo e non causa più alcun problema al praticante. Se la repulsione non sorge ci si può sforzare ulteriormente di ottenerla contemplando più dettagliatamente l'aspetto disgustoso delle parti considerate. Prendiamo ad esempio i capelli:

colore - pensare a ciocche di colore nero nel nostro piatto

forma - pensare ad essi come a ciocche fibrose come radici di piante

odore - pensare all'odore di capelli non lavati e pieni di grasso e sudore

crescita - pensare alla loro crescita disordinata come un intrico di erba selvatica nello sporco, alla pelle oleosa, concimata con sangue

posizione - pensare ai capelli come a fibre aggrovigliate, talmente intrecciate da sembrare una ramazza o la cima di un albero di cocco.

Quando sorge la concentrazione assieme alla repulsione (distacco e non disgusto, odio o paura), il meditante può rallentare il pensiero e mantenere la concentrazione, con consapevolezza, sull'oggetto. Con l'esperienza si può procedere con altre parti del corpo, incrementando in seguito la propria concentrazione e il distacco. Giunti a questo livello, se dovesse sorgere nella vita quotidiana della bramosia e si desiderasse controllarla potrà bastare recitare le parti o aumentare la percezione della loro repellenza, mettendo a fuoco quelle parti del corpo con le quali la pratica ci riesce meglio.

Il Girimananda Sutta ci espone un altro modo di sviluppare distacco verso il corpo che può essere utilizzato come ulteriore risorsa. In questo caso la contemplazione viene indirizzata alle differenti malattie cui è soggetto il corpo :

“Questo corpo porta molti svantaggi e dolori. Molti tipi di affezioni sorgono in questo corpo: malattie dell'occhio, malattie dell'orecchio, malattie del naso, malattie della lingua, malattie del corpo, malattie della testa, malattie dei denti, tosse, asma, raffreddore, febbre con temperatura molto alta, febbre con temperatura bassa, disturbi interni, svenimento, dissenteria, colica, colera, lebbra, bollori, vermi intestinali, esaurimento, epilessia, scabbia umida, scabbia secca, verruche, pustole, malattie del sangue, problemi di bile, diabete, malattie della pelle, malattie caratterizzate da eruzioni cutanee diffuse, emorroidi, malattie del fegato, malattie del flegma, malattie da vento (elemento aria nel corpo), malattie da problemi associati di bile, flegma e vento, malattie dovute ai cambi di tempo, malattie dovute a posture irregolari del corpo, malattie dovute a risultanza di precedente Kamma, la sensazioni di caldo e freddo, fame e sete, contrazioni intestinali e urinazione dolorosa”

Come esercizio preliminare alla Vipassana si può scegliere di recitare il primo gruppo di cinque (capelli, peli, unghie, denti, pelle) in ordine crescente e decrescente o scegliere di contemplare i cinque aspetti della repulsione (colore, forma, odore, crescita, posizione). Si può fare questa pratica per due o più minuti.

“Neri e lucenti come la schiena di un'ape i miei ricci crescevano a grappoli, con il passare degli anni sono diventati fibrosi come canapa o panni stracciati,

in questo modo e non altrimenti incalza l'impermanenza, l'araldo della verità.
 Fragranti come scrigni profumati colmi di fiori erano i miei capelli,
 con il passare degli anni ora puzzano come una pelle di lepre,
 in questo modo e non altrimenti incalza l'impermanenza, l'araldo della verità.
 Densi come un bosco ben piantumato e gradevoli, acconciati con pettini e spille,
 il passare degli anni ha arruffato e fatto cadere le graziose trecce,
 in questo modo e non altrimenti incalza l'impermanenza, l'araldo della verità.
 Le brune trecce luccicavano nella testa adornata da ori e gioielli,
 il passare degli anni ha disperso e recisa è la chioma,
 in questo modo e non altrimenti incalza l'impermanenza, l'araldo della verità.
 Scolpite come da uno scultore le mie ciglia brillavano finemente disegnate,
 esse con il passare del tempo sono solcate da rughe invadenti,
 in questo modo e non altrimenti incalza l'impermanenza, l'araldo della verità.
 I miei occhi luminosi e brillanti, le mie lunghe ciglia e la mia iride blu-scuro,
 con il passare del tempo si sono sciupati completamente, non splendono più,
 in questo modo e non altrimenti incalza l'impermanenza, l'araldo della verità.
 Morbide e deliziose le curve delle narici come quelle di un bimbo,
 ora il passare del tempo ha inaridito e raggrinzito il naso,
 in questo modo e non altrimenti incalza l'impermanenza, l'araldo della verità.
 La linea delle mie orecchie era graziosa come il delicato lavoro di un orafo,
 con il passare del tempo ora sono solcate da rughe e pendenti,
 in questo modo e non altrimenti incalza l'impermanenza, l'araldo della verità.
 Quando sorridevo i miei denti luccicavano come aperti boccioli di platano
 con il passare del tempo si sono rotti e ingialliti
 in questo modo e non altrimenti incalza l'impermanenza, l'araldo della verità
 La mia voce era dolce come il canto del cuculo tra i rami del bosco
 il passare del tempo ha spento la musica e l'ha resa incerta
 in questo modo e non altrimenti incalza l'impermanenza, l'araldo della verità
 Un tempo la mia gola brillava morbida come la madreperla
 con il passare del tempo si è completamente avvizzita e deformata
 in questo modo e non altrimenti incalza l'impermanenza, l'araldo della verità
 Le mie belle braccia una volta brillavano come due colonne gemelle
 con il passare del tempo adesso sono come radici, nodose e ruvide
 in questo modo e non altrimenti incalza l'impermanenza, l'araldo della verità
 Pieni e deliziosi nel loro roseo contorno di un tempo erano i miei piccoli seni
 con il passare del tempo pendono ora raggrinziti come otri senz'acqua
 in questo modo e non altrimenti incalza l'impermanenza, l'araldo della verità
 Scintillava una volta questo corpo come uno scudo dorato ben lucidato
 adesso con il passare del tempo è tutto coperto di ragnatele e rughe
 in questo modo e non altrimenti incalza l'impermanenza, l'araldo della verità
 Simile a spire di serpente la piena bellezza delle mie coscie di un tempo
 adesso con il passare del tempo sono diventate come stecchi di bambù
 in questo modo e non altrimenti incalza l'impermanenza, l'araldo della verità
 Erano belle da vedere le mie caviglie un tempo adornate con cavigliere dorate
 adesso con il passare del tempo raggrinzite come fasci di sesamo
 in questo modo e non altrimenti incalza l'impermanenza, l'araldo della verità
 Un tempo i miei piedi erano morbidi e deliziosi come pieni di piume
 adesso con il passare del tempo si sono incrinati e riempiti di rughe
 in questo modo e non altrimenti incalza l'impermanenza, l'araldo della verità
 In questo modo è stato il mio corpo. Adesso affaticato dall'età, debole e imbruttito
 patria di molte malattie, vecchia casa dalla quale la malta si sbriciola
 in questo modo e non altrimenti incalza l'impermanenza, l'araldo della verità.
 Versi della cortigiana Ambapali
 divenuta poi Arahant

Contemplazione/Consapevolezza della morte (Maranasati)

Troppo spesso noi dimentichiamo quanto abbiamo sofferto e quanto soffriremo. A causa della nostra negligenza ci comportiamo in modo trascurato e pratichiamo il Dhamma in modo superficiale e discontinuo.

La Consapevolezza della Morte, se praticata, sarà di aiuto nel controllare tale trascuratezza, sarà utile anche per abbandonare molta parte di quegli stati mentali come brama e rabbia che molto spesso non sono altro che inutili e senza alcun significato.

Il praticante arricchirà ulteriormente il suo bagaglio aggiungendo un altro modo di sviluppare la concentrazione e allo stesso tempo ne trarrà coraggio nel fronteggiare la sofferenza che incontra durante la pratica o avvicinandosi il momento di lasciare il corpo.

In questa pratica, all'inizio si può cominciare portando alla mente la morte delle persone, persone famose o rinomate, considerando come, nonostante la loro grandezza, anche esse abbiano dovuto morire. Si procede poi nel contemplare la morte di persone a noi care per passare poi a persone neutrali. Infine il pensiero si associa a consapevolezza, saggezza e sentimento per stimolare un più forte senso di urgenza verso la pratica in modo da raggiungere la liberazione dal cerchio di nascite e morti.

Recitando, avendo cura di porre il massimo del significato nel portare la mente sull'oggetto, si può dire verbalmente (ad alta voce):

Verrà la morte

La capacità vitale sarà troncata.

Facendo ripetutamente questa recitazione si sarà in grado di concentrare la mente, dopo di che si potrà continuare con una recitazione mentale.

Per le recitazioni possono essere usati alternativamente uno o più di uno dei seguenti versi, riferendoli a se stessi o ad altri :

Tutte le cose composte sono impermalenti
 soggette a sorgere e a decadere,
 essendo sorte esse devono cessare
 vi è gioia quando si placano
 La vita di un uomo è indeterminata
 la sua durata non può essere conosciuta in anticipo
 è limitata e difficile,
 piena di sofferenza
 Non c'è alcuna possibilità
 che un uomo non muoia,
 avendo raggiunto la vecchiaia essi muoiono
 tale è la natura degli esseri viventi
 Tutti gli esseri muoiono, sono morti e moriranno,
 nello stesso modo io sicuramente morirò
 La vita è incerta, la morte è certa,
 presto ahimè
 questo corpo giacerà gettato a terra,
 privato della coscienza
 come un inutile pezzo di legno

Il Visuddhi Magga ci fornisce nove ulteriori maniere di contemplare la morte. Eccole brevemente riportate :

Pensare alla morte come ad un assassino pronto ad ucciderci

Pensare a come la morte può rovinare qualsiasi successo ottenuto nella vita mondana

Pensare alla morte di grandi Re, di coloro che hanno compiuto grandi azioni, a persone dotate di grande forza, di poteri superiori, di grande saggezza, - come anch'essi abbiano dovuto morire - e poi riferirsi di nuovo alla propria imminente morte

Pensare a quante creature che sono in grado di provocare la morte di una persona esistono dentro e fuori dal nostro corpo (germi, batteri, vermi, serpenti, ecc.)

Pensare alla fragilità della vita.....a quanto sia delicatamente vincolata agli elementi (acqua, terra, aria, fuoco), al respiro, posture, nutrimento e così via. Uno squilibrio anche ad uno solo di questi fattori può causare la morte.

Pensare alla morte come ad un evento indeterminato, non vi è alcun segnale di quando e dove giungerà. Pensare al destino sconosciuto che aspetta la persona dopo la morte.

Pensare alla precarietà e alla brevità della vita umana

Pensare alla vita come ad uno stato momentaneo, nel senso della realtà ultima, cioè a dire che, in realtà, noi stiamo morendo momento dopo momento.

Un altro aspetto da considerare che riguarda la morte ci viene da una storia narrata nel Jataka (narrazioni circa le vite precedenti del Buddha) :

Al tempo in cui Brahamadatta regnava in Benares il Bodhisatta era, in quella esistenza, un capofamiglia di casta brahmina in un villaggio fuori dalle porte di Benares e con il lavoro nei campi sosteneva la sua famiglia. Egli aveva due figli un maschio e una femmina. Quando il figlio crebbe il padre gli procurò una moglie che proveniva da una famiglia di rango equivalente alla sua. Così, possedendo anche una schiava essi vennero a comporre una famiglia composta da sei persone: Il Bodhisatta e sua moglie, il figlio e la figlia, la cognata e la schiava, essi vivevano insieme in modo sereno e senza dissapori. Il Bodhisatta raccomandava in questo modo gli altri cinque: "Secondo ciò che avete ottenuto, date offerte, osservate i giorni sacri, osservate la legge morale, dimorate nel pensiero della morte, siate consapevoli del vostro stato mortale. Perché nel caso di esseri come noi la morte è certa, la vita incerta: tutte le cose che esistono sono soggette al decadimento. Perciò, sia di notte che di giorno, fate attenzione a come vi comportate." Essi accettarono prontamente il suo insegnamento e vissero onestamente nel pensiero della morte.

Un giorno il Bodhisatta andò assieme al figlio ad arare i suoi campi. Il figlio raccolse le erbacce, ne fece un mucchio e gli diede fuoco. Ora, non lontano da lì c'era un serpente che viveva in un formicaio. Il fumo irritò gli occhi del serpente che uscì dal suo buco pieno di rabbia e pensò "tutto questo è dovuto a quel tipo" e in un baleno si avventò su di lui mordendolo con i suoi quattro denti. Il giovane cadde a terra morto, il Bodhisatta vedendolo cadere lasciò i buoi con l'aratro e corse presso il figlio. Quando si accorse che era morto lo sollevò e lo portò ai piedi di un albero, lì lo distese e poi lo coprì con un mantello. Egli non pianse né si lamentò. Egli disse: "Ciò che è soggetto alla dissoluzione è dissolto e ciò che è soggetto alla morte è morto". E riconoscendo la natura transitoria delle cose proseguì con il suo lavoro di aratura.

Vedendo un vicino che passava accanto al campo che stava arando gli chiese "Amico stai andando a casa?" E poichè il vicino gli rispose di sì, che stava proprio andando a casa gli disse "Allora per piacere vai alla nostra casa e dì a mia moglie : oggi non preparare cibo per due come in precedenza, ma preparalo per una persona sola, e se fino ad oggi è stata la schiava a portare il cibo al campo oggi invece tutti voi quattro indossate abiti puliti e venite con fiori e profumi nelle vostre mani"

"Va bene", disse il vicino e andò dalla moglie del brahmino e le riferì parola per parola ciò che egli aveva detto.

Ella chiese, "Signore chi vi ha dato questo messaggio?"

"Il brahmino, vostro marito signora" egli replicò.

A queste parole ella comprese che il figlio era morto. Ma non si scompose più di tanto, così mostrando un perfetto auto-controllo indossò bianche vesti e con profumi e fiori tra le mani ordinò agli altri di portare del cibo, poi accompagnata dagli altri membri della famiglia si avviò verso il campo. Nessuno di loro versò una lacrima o si lamentò. Il Bodhisatta, ancora seduto all'ombra dell'albero dove era depresso il giovane, mangiò il suo cibo. Quando il pasto fu finito tutti assieme allestirono una pira funeraria di legno e vi distesero sopra il corpo, fecero offerte di fiori e profumi e diedero fuoco alla pira, ma nessuno di loro versò una sola lacrima. Ognuno di loro dimorava nel pensiero della morte. La grandezza della loro virtù fu così forte che il trono di Sakka si riscaldò.

Sakka disse “ Mi domando chi desidera farmi scendere dal mio trono? ” E indagando egli scoprì che il surriscaldamento del suo trono era dovuto alla forza della virtù che esisteva in queste persone ed essendone molto compiaciuto disse “Devo andare da loro e lanciare un grido di esultanza potente come il ruggito di un leone” e subito dopo riempì il luogo dove dimoravano con sette tipi di tesori. Si precipitò dove si trovavano e stando al lato della pira funeraria disse:

“Cosa state facendo?”

“Stiamo bruciando il corpo di un uomo, mio signore”

“Non è il corpo di un uomo quello che state bruciando” egli disse “Mi sembra che stiate arrostando la carne di qualche bestia che avete ucciso”

“ Non è così mio signore” essi dissero “Stiamo semplicemente bruciando il corpo di un uomo”

Allora egli disse “Deve trattarsi di qualche nemico”

Il Bodhisatta disse “Si tratta di nostro figlio, non di un nemico”

“Allora non doveva esservi molto caro come figlio”

“Egli ci era molto caro, mio signore”

“Allora perché non piangete?”

Il bodhisatta, per spiegare la ragione per la quale non piangevano proferì la prima strofa :

L’uomo lascia la sua forma mortale quando la gioia della vita è passata
come il serpente che è abituato ad abbandonare la vecchia pelle
nessun lamento degli amici può essere sentito dalle ceneri del morto
perché dovrei affliggermi, egli segue il suo percorso

Sakka udite le parole del Brahmino chiese alla moglie: “Che rapporti avevi, signora, con il morto?”

“Io l’ho cresciuto per nove mesi nel mio grembo, l’ho allattato al mio seno, ho diretto i primi movimenti delle sue mani e dei suoi piedi, egli era mio figlio e io l’ho cresciuto, mio signore”

E per spiegare la ragione per cui non piangeva proferì una strofa:

Venne qui non chiamato, se n’è andato senza che nessuno lo abbia cacciato
anche mentre veniva se ne andava, qual è qui la causa del dolore?
nessun lamento degli amici può essere sentito dalle ceneri del morto
perché dovrei affliggermi, egli segue il suo percorso

Udite le parole della moglie del brahmino Sakka chiese alla sorella “Signora che cosa rappresentava l’uomo morto per te?”

“Egli era mio fratello, mio signore”

“Signora di solito le sorelle amano i loro fratelli, perché non piangi?”

Ma ella per spiegare la ragione per la quale non piangeva proferì una strofa:

Anche se dovessi digiunare e piangere che vantaggio ne avrei?
mio fratello ahimè sarebbe ancora più infelice
nessun lamento degli amici può essere sentito dalle ceneri del morto
perché dovrei affliggermi, egli segue il suo percorso

Sakka, udite le parole della sorella chiese alla moglie del morto: “Signora chi era lui per te?”

“Egli era mio marito, mio signore”

“Donna, quando il marito muore, come tutte le vedove rimarrai sola e abbandonata, perché non piangi?”

Ma ella per spiegare la ragione per cui non si lamentava proferì una strofa:

Come i bambini invano piangono se non riescono ad afferrare la luna
così i mortali piangono per la perdita di coloro che amano
nessun lamento degli amici può essere sentito dalle ceneri del morto
perché dovrei affliggermi, egli segue il suo percorso

Sakka udite le parole della moglie si rivolse alla serva dicendo: "Donna chi era quest'uomo per te?"

"Egli era il mio padrone, mio signore "

"Senza dubbio devi essere stata oppressa, abusata e picchiata da lui e perciò, poiché non piangi, sei contenta della sua morte, "

"Non dite così mio signore, non in questo caso, il mio giovane padrone era pieno di compassione, amore e pietà nei miei confronti ed era per me come un figlio adottivo"

" Allora perché non piangi?"

Ed ella per spiegare la ragione per cui non piangeva proferì una strofa :

Chi può rimettere insieme i cocci di un vaso di terracotta quando si è rotto?

così piangere il morto è solo lavoro vano

nessun lamento degli amici può essere sentito dalle ceneri del morto

perché dovrei affliggermi, egli segue il suo percorso

Sakka, dopo aver ascoltato quello che tutti loro avevano detto, fu molto compiaciuto e disse: "Voi avete dimorato con attenzione nel pensiero della morte, perciò d'ora innanzi non avrete più la necessità di lavorare per vivere.

Io sono Sakka il Re del Paradiso!

Io creerò per voi abbondanti ed infinite ricchezze per la vostra casa.

Mantenete la legge morale, praticate la generosità, osservate i santi giorni, prestate attenzione al vostro comportamento."

E ammonendoli in questo modo egli riempì la loro casa di beni e ricchezze senza fine e poi se ne andò.

Conclusioni : La meditazione dei quattro Guardiani e la Vipassana

Vipassana bhavana, lo sviluppo dell'Insight, è il cuore della meditazione Buddhista.

Essa è la sola ed unica via.... che porta alla realizzazione del Nibbana.

Ed è per questo che, chi desidera raggiungere la meta finale del sentiero Buddhista, deve inevitabilmente praticare la meditazione Vipassana.

Si può giungere ad essa direttamente, come nel caso di coloro che usano il puro Insight come veicolo (suddha vipassana yanika) o indirettamente, cioè dopo aver precedentemente praticato esercizi di meditazione di tranquillità/concentrazione

(samatha yanika).

Lo sviluppo delle pratiche legate alla concentrazione/tranquillità è in relazione ai metodi e alle preferenze individuali.

Colui che desidera percorrere il percorso detto samatha yanika dovrebbe dimorare molto più a lungo dei prescritti due minuti in ognuna delle contemplazioni precedentemente esposte, poiché questo breve lasso di tempo ha più il significato di un semplice esercizio preliminare per il meditatore che pratica il puro Insight (vipassana yanika).

E' inoltre importante sottolineare che le meditazioni dei Quattro Guardiani trovano nella Vipassana il loro vero significato e completamento.

Per esempio, solo realizzando le Quattro Nobili Verità noi possiamo comprendere la profondità della saggezza del Buddha, giungendo così a perfezionare la fede nel Suo insegnamento.

Comprendendo la sofferenza, in noi stessi e negli altri, cresce dentro di noi la compassione e la gentilezza amorevole.

Contemplando il corpo per ciò che realmente è, se ne vede la sua natura insoddisfacente e disgustosa.

E "vedendo" il Nibbana, la completa cessazione della sofferenza, e la vera natura degli aggregati, la malattia più grande, noi vediamo e comprendiamo l'urgenza e la necessità di sforzarci diligentemente .

Da tutto ciò noi possiamo comprendere che gli insegnamenti del Buddha sono stati dati con un solo proposito: la totale liberazione dalla sofferenza.

Non dimentichiamolo mai.

Sforziamoci fino al raggiungimento dell'obiettivo finale.

Vuota questa barca, o monaco!
 quando sarà vuota, viaggerà più leggera.
 Sradicando passioni ed odio
 raggiungerai il Nibbana
Dhammapada 369

Inno di gioia

Anekajati samsaram sandhavissam anibbisam
 gahakarakam gavesanto dukkha jati punappunam
 gahakaraka dittho' si puna geham na kahasi
 sabba te phasuka bhagga gahakutam visamkhitam
 visamkharagatam cittam tanhanam khayam ajjhaga

Ho vagabondato attraverso molte nascite,
 cercando, senza trovarlo, il costruttore di questa casa.
 E' stato assai penoso ricominciare sempre daccapo.
 Ora ti ho visto costruttore di questa casa,
 non la ricostruirai di nuovo.
 Tutte le travi sono rotte e il tetto è distrutto.
 La mente ha raggiunto l'Incondizionato,
 ha ottenuto
 l'estinzione del desiderio.
Dhammapada
 153, 154

*Un uomo può costruire mura lunghe molte miglia
 per difendersi dai nemici
 Ma come può impedire al nemico che è dentro di lui
 di fargli del male ?
 Possiamo iniziare con la pratica delle
 Meditazioni dei Quattro Guardiani.
 E dietro le loro mura di protezione
 far crescere l'esercito della consapevolezza*