Canone Pali

Sutta Pitaka
Il Canestro dei Discorsi

SAMYUTTA NIKAYA

Raccolta dei discorsi riuniti *SN*

2.3*

*sutta scelti,
non integrale

Traduzione in Inglese dalla versione Pâli di Thanissaro Bhikkhu.
PTS: S i 1 / CDB i 98
Copyright © 1998 Thanissaro Bhikkhu.
Access to Insight edition © 1998

Traduzione in italiano a cura di **Enzo Alfano**.
Copyright © 2017 canonepali.net
Testo distribuito con Licenza CC BY-NC-ND 3.0 IT

Scritture buddhiste

SUTTAPITAKA

Il Canestro dei Discorsi

Il Canestro dei Discorsi, *Suttapitaka*, comprende più di 10.000 sutta (discorsi) del Buddha o, meno frequentemente, dei suoi discepoli più autorevoli. A differenza del *Vinayapitaka* contiene una grande varietà di opere che differiscono notevolmente sia per stile letterario sia per contenuto.
I sutta sono raggruppati in cinque nikaya o raccolte:

i) DIGHA NIKAYA – Raccolta [dei discorsi] lunghi
ii) MAJJHIMA NIKAYA – Raccolta [dei discorsi] medi
iii) SAMYUTTA NIKAYA – Raccolta [dei discorsi] riuniti
iv) ANGUTTARA NIKAYA – Raccolta dei discorsi in progressione
v) KHUDDAKA NIKAYA – Raccolta [dei testi] brevi:

1. Khuddakapatha – Lezioni brevi
2. Dhammapada – Versi della Legge
3. Udana – Versi ispirati
4. Itivuttaka – Così è stato detto
5. Suttanipata – Raccolta dei discorsi
6. Vimanavatthu – Dimore celesti
7. Petavatthu – Storie di spettri
8. Theraghatha – Canti dei monaci
9. Therighata – Canti delle monache
10. Jataka – Le nascite
11. Niddesa – Esposizione
12. Patisambhidavamsa – Sentiero della completa discriminazione
13. Apadana – Gesta
14. Buddhavamsa – Stirpe del Buddha
15. Cariyapitaka – Cesta della condotta

- Milindapañha – Le domande del re Milinda *(solo nell'edizione Birmana del Tipitaka)*

Altri testi (non canonici)

- Netti - Guida
- Udānavarga - Raccolta dei detti ispirati
- Gāndhārī Dharmapada - Detti sinceri
- Patna Dharmapada
- Peṭakopadesa - Illustrazione dei cesti

Le prime quattro raccolte comprendono i discorsi del Buddha – o, meno frequentemente, dei suoi discepoli più autorevoli – tenuti nel corso di incontri con monaci, laici o appartenenti ad altre tradizioni. L'ultima raccolta, il Khuddaka Nikaya, differisce dalle altre perché i testi in essa compresi sono assai eterogenei. Nel Khuddaka Nikaya sono confluite opere inizialmente indipendenti, in alcuni casi molto antiche, dotate ciascuna di uno stile proprio e di caratteristiche peculiari: abbiamo quindi discorsi o detti memorabili del Buddha, ma anche massime o aforismi, raccolte di poesie anonime o attribuite a questo o quel monaco.
I sutta (o *suttanta*) delle prime quattro raccolte sono usualmente in prosa e talvolta hanno forma dialogica, ma non mancano versi intercalati che spesso ne riassumono i concetti fondamentali. Quasi sempre all'inizio del racconto vengono precisate le circostanze, il luogo, il tempo in cui si svolse la vicenda narrata, nonché gli interlocutori che, di volta in volta, motivarono i discorsi del Buddha, ognuno in sé compiuto.
Per molto tempo, – il canone fu tramandato oralmente. L'opera di memorizzazione e la conseguente conservazione del Suttapitaka fu svolta dai *bhanaka*, i «cantori». Ogni gruppo di cantori era tenuto a conoscere perfettamente la lettera e lo spirito dei testi appartenenti al proprio repertorio.
I testi contenuti nel Suttapitaka, a differenza del Vinayapitaka, che in ultima analisi è stato organizzato secondo un piano generale unitario, non sono stati aggregati e suddivisi in base a un unico criterio. L'organizzazione dei testi non tiene conto in nessun caso del fattore cronologico: non si riscontra alcuna successione temporale nella disposizione dei discorsi. Si tiene conto, invece, di almeno tre fattori estrinseci: la lunghezza, l'uniformità del contenuto e il numero degli argomenti. (…) Poiché non viene mai rispettato un criterio cronologico nel disporre i testi, accade che in una stessa raccolta ci siano discorsi molto antichi a fianco di discorsi più recenti, che alcuni vengano ripetuti più volte, che altri siano simili – se non identici – a discorsi presenti in altre raccolte. Esistono dunque discorsi «unici» e discorsi paralleli o comuni, dovuti forse all'opera di memorizzazione di gruppi differenti di *bhanaka*, e altri, infine, frutto di ampliamenti di discorsi contenuti in altre raccolte. È dunque difficile per gli studiosi stabilire la formazione e la progressiva espansione delle raccolte.

SAMYUTTA NIKAYA
Raccolta dei discorsi riuniti
(*sutta scelti*)

Il Samyutta Nikaya, terza divisione del Sutta Pitaka, comprende 2,889 sutta raggruppati in cinque sezioni (vagga):
SAGATHAVAGGA - *La sezione dei versi [1-11]*
NIDANAVAGGA - *La sezione delle cause [12-21]*
KHANDAVAGGA - *La sezione degli aggregati [22-34]*
SALAYATANAVAGGA - *La sezione dei sei sensi [35-44]*
MAHAVAGGA - *La grande sezione [45-56]*

Ogni vagga è diviso ancora in samyutta, ciascuno dei quali comprende un gruppo di sutta su degli argomenti correlati. I samyutta sono chiamati secondo l'argomento dei sutta che comprendono. Per esempio, il Kosala Samyutta, nel Sagatha Vagga, comprende dei sutta che riguardano il re Pasenadi del Kosala; il Vedana Samyutta, nel Salayatana Vagga, comprende sutta che riguarda la sensazione (vedana); e così via. L'opera è ricca di ripetizioni: alcuni discorsi compaiono due, tre o addirittura quattro volte, anche un certo numero di versi viene ripetuto in contesti differenti.

INDICE ALLA FINE

SAGATHAVAGGA - La sezione dei versi

[samyutta 1-11]

Questa importante divisione del Samyutta Nikaya, il Sagathavagga, contiene 11 samyutta raggruppati secondo i personaggi che appaiono: il re dei deva, i deva, Brahma, Mara, il re del Kosala, i bhikkhus (monaci) e le bhikkhunis (monache). Il nome del vagga, Sagatha, deriva dal fatto che le diverse personalità che appaiono in questi discorsi parlavano col Buddha in versi.

_____

Libro I - DEVATA-SAMYUTTA – Deva

SN 1.1: OGHA-TARANA SUTTA
ATTRAVERSARE LA CORRENTE

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava vicino a Savatthi nel Boschetto di Jeta nel convento di Anathapindika. Poi un certo deva, in piena notte, facendo brillare con il suo splendore l'intero boschetto di Jeta, si avvicinò dal Benedetto. Appena giunto, si inchinò a lui, e stette in piedi ad un lato. Quindi gli disse: "Dimmi, signore, come hai attraversato il flusso."

"Attraversai il flusso senza uno sforzo, senza un sostegno."

"Ma come, signore, hai attraversato il flusso senza uno sforzo, senza un sostegno?"

"Quando mi sforzavo, mi perdevo. Quando mi sostenevo, sparivo. Così ho attraversato il flusso senza uno sforzo, senza un sostegno."

[Il deva:]

Finalmente vedo

un bramano, totalmente libero

che senza uno sforzo,

senza un sostegno,

ha attraversato

gli ostacoli

del mondo.

Questo disse il deva.. Il Maestro approvò. Comprendendo che "Il Maestro mi ha approvato", si inchinò a lui, gli girò intorno - tenendosi alla sua destra - e poi scomparve.

SN 1.10: ARAÑÑA SUTTA
LA FORESTA

In piedi ad un lato, un deva si rivolse al Benedetto con questi versi:

Vivendo nella foresta,
calmo e casto
mangiando un pasto al giorno:
perché i loro visi sono
così brillanti e sereni?

[Il Buddha:]

Essi non si addolorano sul passato,
non desiderano ardentemente il futuro
vivono nel presente.
Ecco perché i loro visi
sono brillanti e sereni.
Dal desiderare ardentemente il futuro,
dall'addolorarsi sul passato,
gli sciocchi si appassiscono
come una canna verde tagliata.

SN 1.18: HIRI SUTTA
IL SENSO DI VERGOGNA/COSCIENZA

Il deva dice:

“C'è in questo mondo qualcuno che, a causa del senso di vergogna, si trattiene dal far male anche prima di essere biasimato, come chi non ha bisogno di frustare un buono cavallo?"

Il Buddha rispose:

“Ce ne sono pochi che si comportano sempre con attenzione, che si trattengono dal far male per il senso di vergogna e avendo messo fine alla sofferenza (*dukkha*), si comportano con serenità in un mondo turbolento."

SN 1.20: SAMIDDHI SUTTA
SAMIDDHI

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Rajagaha al convento di Tapoda. Quindi il Ven. Samiddhi, sul finire della notte, si svegliò e andò alle sorgenti di Tapoda per lavare le sue membra. Dopo essersi lavato, uscì dalla sorgente, e prima di vestirsi, si stava asciugando.

Quindi un deva, nell'oscurità della notte, illuminò con la sua luce le sorgenti di Tapoda, ed apparve al Ven. Samiddhi. Rimanendo sospeso in aria, gli indirizzò questi versi:

Senza aver goduto

[piaceri sensuali],

vai per elemosine, monaco.

non vai per elemosine

dopo avere goduto.

Avendo goduto, monaco

poi vai per elemosine.

Non lasciare che il tempo passi.

[Ven. Samiddhi rispose:]

Io non conosco il mio tempo.

Il mio tempo

è nascosto.

Non può essere visto.

Ecco perché, non avendo goduto,

Io vado per elemosine:

Non lascio passare il mio tempo.

Poi il deva, scendendo a terra, disse al Ven. Samiddhi, "Hai intrapreso la vita ascetica quando eri giovane, monaco - nero di capelli, pieno del vigore della gioventù - senza aver goduto dei piaceri sensuali. Godi la sensualità umana, monaco. Non lasciar andare ciò che è visibile in questa vita in cerca di ciò che è soggetto al tempo."

Amico mio, io lascio andare ciò che è visibile in questa vita in cerca di ciò che è soggetto al tempo. Io sto lasciando andare ciò che è soggetto al tempo per ricercare ciò che è visibile in questa vita. Il Benedetto ha detto che i piaceri sensuali sono soggetti al tempo, alla sofferenza, ai dispiaceri; mentre questo Dhamma è visibile in questa vita, non soggetto al tempo, dotato della perfetta conoscenza, conosciuto dal saggio."

"Ma, monaco, in che modo il Benedetto ha detto che i piaceri sensuali sono soggetti al tempo, alla sofferenza, e a dispiaceri ? E come è visibile in questa vita questo Dhamma, non soggetto al tempo, dotato della perfetta conoscenza, conosciuto dal saggio? "

"Io sono nuovo, amico mio , recentemente mi sono avvicinato a questo Dhamma e a questa Disciplina. Non sono in grado di spiegarlo nei dettagli. Ma il Benedetto, può farlo ed è qui a Rajagaha al convento di Tapoda. Vai da lui e chiedi."

"Monaco, non è facile per noi andare dal Benedetto , perché è circondato da altri deva di grande influenza. Ma se vai dal Benedetto e gli chiedi di questa questione, io verrò a sentire il Dhamma."

Rispondendo al deva, "Come vuoi, mio amico", il Ven. Samiddhi andò dal Benedetto. Appena giunto, si inchinò al Benedetto e sedette ad un lato. Appena seduto riferì al Benedetto la sua conversazione col deva.

Detto ciò, il deva disse al Ven. Samiddhi: "Chiedi, monaco! Chiedi!"

Quindi il Benedetto recitò a memoria questi versi al deva:

Percependo i segnali, essere

mantieni una posizione .

Non comprendendo pienamente i segnali,

entri nelle sfere

della morte.

Ma comprendendo pienamente i segnali, uno

non costruisce

un significato.

Ancora nulla esiste per lui

e direbbe,

'Nessun pensiero accade.'

Se sai questo, spirito, allora dici così.

"Io non capisco, signore, il significato particolareggiato della breve asserzione del Benedetto. Sarebbe bene se il Benedetto parlasse in modo più chiaro. "

[Il Benedetto disse:]

Chiunque distingue

'uguale',

'superiore', o

'inferiore',

è soggetto a dispute.

Mentre colui che non è soggetto agli influssi di questi tre,

'uguale'

'superiore'

'inferiore'

ciò non succede.

Se sai questo, spirito, allora dici così.

"Io non capisco, signore, il significato particolareggiato della breve asserzione del Benedetto. Sarebbe bene se il Benedetto parlasse in modo più chiaro."

[Il Benedetto disse:]

Avendo classificazioni

oltre la presunzione,

egli ha qui

reciso

attraverso la brama

il 'nome'

e la 'forma':

Colui -

che i suoi legami ha reciso,

libero dalla brama -

anche se lo cercano, non possono trovarlo,

uomini e deva,

in questa vita,

nei ragni celesti

o in altra dimora.

Se sai questo, spirito, dillo.

"Signore, ho capito il significato particolareggiato della breve asserzione del Benedetto:

In tutto il mondo,

ogni mondo,

non si dovrebbe fare nessun male

con parole,

corpo,

o mente.

Avendo abbandonato i piaceri sensuali

- attento, vigile -

privo di sofferenza e dolore,

con ciò che non concerne

alla meta."

SN 1.38: SAKALIKA SUTTA
LA SCHEGGIA DI PIETRA

Devadatta, cugino del Buddha, cercò in vari modi di essere la guida del Sangha. Per questo motivo cercò di uccidere il Buddha con un masso, ma riuscì soltanto a ferirlo. Questo discorso descrive la reazione del Buddha a questo evento.

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Rajagaha, a Maddakucchi nel Parco delle Gazzelle. Ora in quella occasione era ferito ad un piede da una scheggia di pietra. Avvertiva forti sensazioni di dolore fisico — dolorose, penose, acute, atroci, lancinanti, insopportabili — ma li sopportava calmo e con presenza mentale. Dopo aver piegato in quattro il suo mantello si distese sul fianco destro nella posizione del leone, con un piede posto sull'altro, consapevole e presente mentalmente.
Allora 700 deva del coro del Satullapa, al finire della notte, illuminando con il loro splendore interamente Maddakucchi, si recarono dal Benedetto. Così giunti, dopo averlo riverito, si misero da parte.
Allora, un deva così si rivolse al Benedetto esclamando: "L'asceta Gotama è proprio un naga (elefante dai grandi poteri)! Come un naga, quando avverte forti sensazioni di dolore fisico — dolorose, penose, acute, atroci, lancinanti, insopportabili — li sopporta calmo e con presenza mentale."
Un altro deva esclamò: "L'asceta Gotama è proprio un leone! Come un leone, quando avverte forti sensazioni di dolore fisico — dolorose, penose, acute, atroci, lancinanti, insopportabili — li

sopporta calmo e con presenza mentale."
Un altro deva esclamò: "L'asceta Gotama è proprio un cavallo purosangue! Come un cavallo purosangue, quando avverte forti sensazioni di dolore fisico — dolorose, penose, acute, atroci, lancinanti, insopportabili — li sopporta calmo e con presenza mentale."
Un altro deva esclamò: "L'asceta Gotama è proprio un toro! Come un toro, quando avverte forti sensazioni di dolore fisico — dolorose, penose, acute, atroci, lancinanti, insopportabili — li sopporta calmo e con presenza mentale."
Un altro deva esclamò: "L'asceta Gotama è proprio un animale da traino! Come un animale da traino, quando avverte forti sensazioni di dolore fisico — dolorose, penose, acute, atroci, lancinanti, insopportabili — li sopporta calmo e con presenza mentale."
Un altro deva esclamò: "L'asceta Gotama è proprio un domato! Come un domato, quando avverte forti sensazioni di dolore fisico — dolorose, penose, acute, atroci, lancinanti, insopportabili — li sopporta calmo e con presenza mentale.""
Un altro deva esclamò: "Osserva la sua concentrazione ben sviluppata, la sua mente totalmente libera — né agitata né distratta, priva di influssi impuri. Chi pensasse di vincere tale uomo-naga, uomo-leone, uomo-cavallo purosangue, uomo-toro, uomo-animale da traino, uomo-domato: cos'altro dovrebbe immaginarsi?"

Cinque bramani vedici,
pur vivendo austeramente
per 100 anni:
Le loro menti
non saranno totalmente libere.
Di natura grossolana,
non giungerebbero all'altra riva.

Schiavi della brama,
legati a precetti e rituali,

pur vivendo mortificati e austeri
per 100 anni:
Le loro menti
non saranno totalmente libere.
Di natura grossolana,
non giungerebbero all'altra riva.

Chi si basa sui concetti,
non avrà autocontrollo;
nè presenza mentale,
né sagacia.
Solitario nella foresta,
vivendo senza presenza mentale,
non potrà sconfiggere il regno di Mara.

Ma abbandonando i concetti,
ben concentrato,
con retta presenza mentale
ovunque
sarà totalmente libero,
Solitario nella foresta,
vivendo con presenza mentale,
potrà sconfiggere il regno di Mara.

SN 1.41: ADITTA SUTTA
LA CASA INCENDIATA

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Savatthi nel Boschetto di Jeta nel convento di Anathapindika. Quindi un certo deva, nell'estremità della notte illuminando con la sua luce il Boschetto di Jeta, si recò dal Benedetto e, appena arrivato, si inchinò, e stette in piedi ad un lato. Poi recitò a memoria questi versi al Benedetto :

Quando una casa sta bruciando
il vaso salvato
è quello che sarà usato,
non quello che è bruciato.

Quindi quando il mondo brucia
con vecchiaia e morte,
si dovrebbe salvare [la propria ricchezza] donando:
ciò che si è salvato.

Ciò che produce i frutti come il piacere.
Ciò che non è donato:
i ladri lo portano via, o re;
è bruciato dal fuoco o perduto.

Alla fine della propria esistenza
si lascia il corpo
insieme coi i suoi possessi.

Sapendo questo, l'uomo intelligente
gode i suoi beni e li dona.

Avendo goduto e donato
secondo le sue possibilità,
va
in un regno paradisiaco.

SN 1.42: KINDADA SUTTA
UN DONATORE

[Un deva:]

Un donatore, è un donatore di forza?
Un donatore , un donatore di bellezza?
Un donatore , un donatore di agi?

Un donatore , un donatore di visione?
E chi è un donatore di tutto?
Per favore mi spieghi questo.

[Il Buddha:]

Un donatore di cibo è un donatore di forza.
Un donatore di vestiti, un donatore di bellezza.
Un donatore di un veicolo, un donatore di agi.
Un donatore di una lampada, un donatore di visione.
E colui che dona una dimora,
è un donatore di tutto.
Ma colui che insegna il Dhamma
è un donatore
dell'Immortale.

SN 1.69: ICCHA SUTTA
IL DESIDERIO

[Un deva:]

Con che cosa il mondo è legato?
Per l'assoggettamento
di che cosa è liberato?
Tramite la rinuncia
come possono troncarsi
tutti i legami?

[Il Buddha:]

È per il desiderio che il mondo è legato.
Per l'assoggettamento
del desiderio che è liberato.
Tramite la rinuncia

al desiderio che si possono troncare
tutti i legami.

SN 1.71: GHATVA SUTTA
UCCIDERE

Mentre si teneva al suo lato, un deva recitò questi versi al Sublime:

Colui che ha ucciso qualcosa
come può dormire in pace?
Colui che ha ucciso
cosa non rimpiange?
Qual è la sola cosa
di cui Gautama approva
la morte?

[Il Buddha:]

Colui che ha ucciso la collera
può dormire in pace.
Colui che ha ucciso la collera
non rimpiange niente.

Le Nobili Persone dichiarano
la morte della collera
--con la sua cima di miele
e la sua radice avvelenata--
perché quando viene uccisa
non si la rimpiange.

Libro II - DEVAPUTTA-SAMYUTTA - I figli dei Deva

SN 2.6: KAMADA SUTTA
IL LAMENTO DI KAMADA

(estratto)
[Kamada:]
E' così difficile, Signore,
E' molto difficile!
[Buddha:]
Fa ancora ciò che è difficile,
chi dimora nella virtù.
Chi ha intrapreso l'ascetismo,
otterrà la pace, e con essa la gioia.
[Kamada:]
E' così difficile da ottenere, Signore,
questa pace che dici!
[Buddha:]
Otterrà ciò che è difficile da ottenere,
chi dimora in una mente tranquilla.
La sua mente, giorno e notte,
gioisce sviluppandosi.
[Kamada:]
E' così difficile, Signore,
avere una mente concentrata come dici!
[Buddha:]
Concentra ciò che è difficile da concentrare,
chi dimora nella calma dei sensi.
Tagliando la rete della morte,
il saggio, Kamada, supera ogni cosa.
[Kamada:]
E' così difficile procedere, Signore,
su questo sentiero così arduo!
[Buddha:]
I saggi, Kamada, procedono anche
su sentieri ardui e difficili.
Chi è privo di saggezza
cade a testa in giù su questi sentieri.

Ma per i saggi il sentiero è facile
— perchè i saggi si comportano rettamente!

SN 2.9: CANDIMA SUTTA
LA PREGHIERA DI PROTEZIONE DELLA DIVINITÀ DELLA LUNA

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Savatthi, a Jetavana al convento di Anathpindika. In quel tempo Candima, la divinità della luna fu sequestrato da Rahu, signore degli Asura. Chiamando la mente del Benedetto, Candima, la divinità della luna recitò a memoria questa stanza:

i. "O Buddha, l'Eroe, la tua arte libera completamente dal male. La mia adorazione per te.. Sono precipitato nell'angoscia. Sii tu il mio rifugio."

Quindi il Benedetto indirizzò una stanza a Rahu, Dio degli Asura, in favore di Candima, così:

ii. "O Rahu, Candima si è rifugiato presso il Tathagata, il Perfetto. Libera Candima. I Buddha irradiano la compassione sul mondo. "

Quindi Rahu, Dio degli Asura liberò Candima, la quale immediatamente venne alla presenza di Vepacitta, Dio degli Asura e stette in piedi accanto a lui, tremando di paura. Poi Vepacitta indirizzò a Rahu questa stanza.

iii. "Rahu. Perché hai liberato improvvisamente Candima? Perché è venuto tremando, ed è terrorizzato? "

"Ho parlato col Buddha con una stanza (chiedendomi di liberare Candima). Se non avessi liberato Candima, avrebbe diviso la mia

testa in sette pezzi . Ed in vita, non avrei avuto felicità. (Perciò liberai Candima).

SN 2.19: UTTARA SUTTA
UTTARA, IL FIGLIO DEL DEVA

A Rajagaha. Stando in piedi ad un lato, Uttara, il figlio del deva recitò a memoria questi versi in presenza del Benedetto:

La vita si muove rapidamente,
prossimo al nulla il suo tempo.
Per la vecchiaia
nessun ricovero esiste.
Percependo questo pericolo di morte,
si dovrebbero fare atti meritori
che danno beatitudine.

[Il Buddha:]

La vita si muove rapidamente,
prossimo al nulla il suo tempo.
Per la vecchiaia
nessun ricovero esiste.
Percependo questo pericolo di morte,
si dovrebbe abbandonare l'esca del mondo
e cercare la pace.

Libro III - KOSALA-SAMYUTTA - Re Pasenadi del Kosala

SN 3.1: DAHARA SUTTA
GIOVANE

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Savatthi nel Boschetto di Jeta, nel convento di Anathapindika. Quindi il Re Pasenadi di Kosala andò dal Benedetto ed, ivi giunto, lo salutò con riverenza. Dopo questi cortesi saluti si sedette ad un lato. Appena seduto chiese al Benedetto: "Si chiede il Maestro Gotama:

'Ho raggiunto il perfetto risveglio'? "

"Se, grande re, qualcuno parlasse giustamente potrebbe dire di chiunque, 'Ha raggiunto il perfetto risveglio', e potrebbe dire esattamente questo di me. Per quanto mi riguarda, grande re, ho raggiunto il perfetto risveglio. "

"Ma, Maestro Gotama, quei bramani ed asceti, ognuno col suo gruppo, ognuno con la sua comunità, ognuno maestro del suo gruppo, guida onorata, ammirato da molte persone —come, Purana Kassapa, Makkhali Gosala, Ajita Kesakambalin, Pakudha Kaccayana, Sañjaya Belatthaputta, ed il Nigantha Nathaputta: anche loro, quando gli chiesi se avessero raggiunto il perfetto risveglio, mi risposero di non fare tale richiesta. Quindi, Maestro Gotama, che si deve fare quando si è ancora giovani e da poco intrapreso la vita santa? "

Ci sono queste quattro cose, grande re, che non dovrebbero essere disprezzate e screditate da giovani . Quali quattro? Un guerriero nobile, grande re, non dovrebbe essere disprezzato e screditato da giovane. Un serpente... Un fuoco... Ed un monaco non dovrebbe essere disprezzato e screditato da giovani. Queste sono le quattro cose che non dovrebbero essere disprezzate e screditate da giovani."

Così disse il Benedetto. Poi aggiunse:

Lei non dovrebbe disprezzare
—da giovane—
un guerriero nobile di nascita completa,
un principe di grande nobiltà.
Una persona non dovrebbe screditarlo.
E' possibile
che questo signore di esseri umani,
questo guerriero nobile,
guadagnerà il trono
e, irritato da quel disprezzo,
si possa vendicare
con la sua forza reale.
Quindi, proteggendo la sua vita,
lo eviti.
Non dovrebbe disprezzare
—da giovane—
un serpente che incontra
in un villaggio o in una foresta:
Una persona non dovrebbe svilirlo.
Come quel potente serpente striscia
con colori vibranti,
può un giorno o l'altro mordere lo sciocco,
sia donna che uomo.
Quindi, proteggendo la sua vita,
lo eviti.
Non dovrebbe disprezzare
—da giovane—
un fuoco che alimenta molte cose,
una fiamma con la sua pista annerita:
Una persona non dovrebbe svilirla.
Perchè se ottiene il nutrimento,
divenendo una grande fiamma,
può un giorno o l'altro bruciare lo sciocco,
sia donna che uomo.
Quindi, proteggendo la sua vita,

la eviti.
Quando un fuoco brucia completamente una foresta
—quella fiamma con la sua pista annerita—
le battute di caccia
possono nascere
col passaggio di giorni e notti.
Ma se un monaco,
con la sua virtù completa,
vi brucia con la sua potenza,
Lei non acquisirà figli o bestiame bovino
né i suoi eredi godranno ricchezza.
Essi diverranno sterili,
senza eredi,
come i ceppi di un albero di palme.
Quindi una persona saggia,
per il suo bene,
dovrebbe mostrare rispetto
per un serpente,
un fuoco,
un guerriero nobile,
e un monaco, con la sua virtù completa.

Quando questo fu detto, Re Pasenadi del Kosala disse al Benedetto: "Magnifico, signore! Magnifico! E' stato raddrizzato ciò che era rovesciato, rivelato ciò che era nascosto, mostrato la strada ad uno che si era perso o portato una lampada nel buio così che quelli con occhi potrebbero vedere le forme, nello stesso modo il Benedetto ha —attraverso la conoscenza—ha reso chiaro il Dhamma. Prendo rifugio nel Benedetto, nel Dhamma e nella Comunità di monaci. Possa il Benedetto ricordarmi come un seguace laico, da questo giorno e per la vita."

SN 3.5: ATTA-RAKKHITA SUTTA
PROTEGGI TE STESSO

A Savatthi. Seduto ad un lato, disse Re Pasenadi del Kosala al Benedetto: "Proprio ora, signore, mentre meditavo da solo, questo pensiero sorse nella mia consapevolezza: 'Chi protegge e chi si lascia indifeso? ' Poi pensai: 'Coloro che impegnano il corpo in cattiva condotta, cattiva condotta verbale e mentale si lasciano indifesi. Anche se ci fosse un esercito completo a proteggerli, sono sempre indifesi. Perché ? Perché quella è una protezione esterna, non interna. Perciò loro si lasciano indifesi. Ma quelli che hanno una buona condotta fisica, una buona condotta verbale e mentale si proteggono. Anche se non ci fosse un esercito a proteggerli, sono sempre protetti. Perché? Perché quella è una protezione interna, non esterna. Perciò sono protetti.' "

"E' così, grande re! Coloro che impegnano il corpo in cattiva condotta, cattiva condotta verbale e mentale si lasciano indifesi. Anche se ci fosse un esercito completo a proteggerli, sono sempre indifesi. Perché ? Perché quella è una protezione esterna, non interna. Perciò loro si lasciano indifesi. Ma quelli che hanno una buona condotta fisica, una buona condotta verbale e mentale si proteggono. Anche se non ci fosse un esercito a proteggerli, sono sempre protetti. Perché? Perché quella è una protezione interna, non esterna. Perciò sono protetti."

Così disse il Benedetto. Poi aggiunse:

Limitarsi col corpo è bene,
bene è limitarsi con la parola.
Limitarsi con la cupidigia è bene,
bene è dappertutto limitarsi.
Chi si contiene dappertutto,
coscienzioso,
si dice che sia,
protetto.

SN 3.6: APPAKA SUTTA
POCHI

A Savatthi. Seduto ad un lato, disse Re Pasenadi del Kosala al Benedetto: "Proprio ora, signore, mentre meditavo da solo, questo pensiero sorse nella mia consapevolezza: 'Poche sono quelle persone nel mondo che, acquisendo una generosa ricchezza, non siano inebriate e disattente, non divengano avide per piaceri sensuali, e non maltrattino gli altri esseri. Molti sono quelli che, acquisendo una generosa ricchezza , sono inebriati e disattenti, diventano avidi per i piaceri sensuali, e maltrattano gli altri esseri.' "

"Così è, grande re! Poche sono quelle persone nel mondo che, acquisendo una generosa ricchezza, non siano inebriate e disattente, non divengano avide per piaceri sensuali, e non maltrattino gli altri esseri. Molti sono quelli che, acquisendo una generosa ricchezza , sono inebriati e disattenti, diventano avidi per i piaceri sensuali, e maltrattano gli altri esseri."

Così disse il Benedetto. Poi aggiunse:

Legati ai possessi sensuali,
avido, stordito da piaceri sensuali,
non si rendono conto
che sono andati troppo lontano—
come un cervo in una trappola messa lontano.
Il dopo è amaro per loro:
cattivo per loro
il risultato.

SN 3.7: ATTHAKARANA SUTTA
IN GIUDIZIO

A Savatthi. Seduto ad un lato, disse Re Pasenadi del Kosala al Benedetto: "Proprio ora, signore, seduto in giudizio, ho visto nobili, bramani e capifamiglia—ricchi, con grande ricchezza e proprietà, con quantità enormi di oro e d'argento, quantità enormi di denaro, merci, di ricchezza e grano—dire bugie intenzionali con i piaceri sensuali come causa, i piaceri sensuali come ragione, semplicemente nell'interesse dei piaceri sensuali. Poi, un pensiero mi apparve: 'Ho troppo giudicato! Lasciamo che ognuno si giudichi da solo."

"E' così, grande re! Anche nobili, bramani e capifamiglia ricchi .. mentono intenzionalmente a causa dei piaceri sensuali, i piaceri sensuali come ragione semplicemente nell'interesse dei piaceri sensuali. Ciò gli porterà dolore a lungo termine."

Così disse il Benedetto. Poi aggiunse:

Legati ai possessi sensuali,
avidi, storditi dai piaceri sensuali,
non si rendono conto
che sono andati troppo lontano —
come pesci nella rete.
Il dopo è amaro per loro:
cattivo per loro
il risultato.

SN 3.13: DONAPAKA SUTTA
UN PESANTE PASTO

Il Re Pasenadi del Kosala aveva mangiato a cena una quantità enorme (*Donapaka= misura di capacità*) di riso. Allora il Re,

sazio e pieno, si recò dal Benedetto, lo salutò e si sedette accanto. Quindi il Benedetto, vedendolo ben sazio e pieno, pronunciò questi versi:

Colui che dimora sempre nella presenza mentale,
moderandosi col cibo,
non fa crescere sgradevoli sensazioni fisiche.
Invecchia lentamente, allungando la vita.

In quel momento Sudassana era dietro al re. Il re gli disse: "Mio caro Sudassana, impara questi versi del Benedetto e recitameli quando mi porti la cena, ed io ti ripagherò ogni giorno con cento kahapana (moneta dell'epoca)."
"Molto bene, Maestà." disse Sudassana [*e così fece*.] Quindi il Re si impose la regola di non esagerare con il cibo. Così quando il suo corpo ritornò in forma, accarezzando le sue membra esclamò: "Il Benedetto ha avuto compassione del mia salute, sia in questa vita sia in quella futura!"

SN 3.14: SANGAMA SUTTA
UNA BATTAGLIA (1)

A Savatthi. Il Re Ajatasattu del Magadha, figlio della Regina Videha, con un esercito, marciò verso Kasi contro il Re Pasenadi del Kosala. Il Re Pasenadi seppe: "Il Re Ajatasattu del Magadha, figlio della Regina Videha, con un esercito sta marciando verso Kasi contro di me." Quindi il Re Pasenadi, con il suo esercito, lanciò un contrattacco verso Kasi contro il Re Ajatasattu. Poi il Re Ajatasattu e il Re Pasenadi lottarono contro in battaglia, ed in quella battaglia il Re Ajatasattu sconfisse il Re Pasenadi. il Re Pasenadi, sconfitto marciò di nuovo verso la sua capitale, Savatthi.

Quindi, di mattina presto, un gran numero di monaci, avendo preso i loro mantelli e portando le loro scodelle, andarono a

Savatthi per la questua. Dopo la questua e dopo aver consumato il pasto, andarono dal Benedetto, lo salutarono e si sedettero ad un lato. Appena seduti, riferirono al Benedetto della battaglia tra il Re Ajatasattu del Magadha e il Re Pasenadi.

"Monaci, il Re Ajatasattu ha cattivi amici, cattivi consiglieri, cattivi compagni mentre il Re Pasenadi ha amici eccellenti, consiglieri eccellenti, compagni eccellenti. Ancora per ora, il Re Pasenadi dormirà stanotte nel dolore, sconfitto."

Così disse il Benedetto. E aggiunse:

Vincendo si partorisce l'ostilità.
Perdendo, si dorme addolorati.
Colui che è sereno dormirà con agio,
avendo messo
vittoria e sconfitta.

SN 3.15: SANGAMA SUTTA
UNA BATTAGLIA (2)

A Savatthi. Il Re Ajatasattu del Magadha, figlio della Regina Videha con un esercito marciò verso Kasi contro il Re Pasenadi del Kosala. Il Re Pasenadi seppe: "Il Re Ajatasattu del Magadha, figlio della Regina Videha con un esercito sta marciando verso Kasi contro di me." Quindi il Re Pasenadi, con un esercito lanciò un contrattacco verso Kasi contro il Re Ajatasattu. Poi il Re Ajatasattu e il Re Pasenadi lottarono contro in battaglia, ed in quella battaglia il Re Pasenadi sconfisse Re Ajatasattu e lo catturò vivo.

Il Re Pasenadi, quindi, pensò: "Anche se il Re Ajatasattu mi ha offeso, è ancora mio nipote. Avendogli confiscato tutte le truppe di elefanti, tutta la sua cavalleria, tutti i suoi carri e tutta la sua fanteria, gli permetto di andare soltanto con la sua vita? " Quindi

il Re Pasenadi - avendo confiscato tutte le sue truppe di elefante, cavalleria, carri e fanteria - lasciò il Re Ajatasattu libero solo con la sua vita.

Poi di mattina presto, un gran numero di monaci, ...andarono a Savatthi per elemosine. ..... dopo il pasto ..... andarono dal Benedetto e .... [*riportarono questi eventi al Benedetto*].

Il Benedetto esclamò:

Un uomo può depredare
ciò che serve per i suoi fini,
ma quando altri sono depredati,
colui che ha depredato
è depredato a sua volta.

Uno sciocco pensa,
'Ora è la mia opportunità',
finché il suo male
deve maturare ancora.
Ma quando matura,
lo sciocco
cade
nel dolore.

Uccidendo, guadagna
il suo assassinio.
Conquistando, guadagna colui
che lo conquisterà;
insultando, insulta;
molestando, molestia.

E così, attraverso il ciclo delle sue azioni,
colui che ha depredato
è depredato a sua volta.

SN 3.17: APPAMADA SUTTA
LA PRESENZA MENTALE

A Savatthi. Appena seduto ad un lato, il Re Pasenadi del Kosala disse al Benedetto: "C'è, signore, qualche qualità che dia benefici - in questa vita e nelle vite a venire? "

C'è una qualità, grande re che dà benefici sicuri - in questa vita e nelle vite a venire."

"Ma qual è, signore?"

"La presenza mentale, grande re. Nel momento in cui le impronte di tutti gli esseri viventi possono essere incluse nell'impronta dell'elefante, e l'impronta dell'elefante è dichiarata per essere suprema fra di loro a causa della sua grande taglia; allo stesso modo, la presenza mentale è la qualità che dà benefici sicuri - in questa vita e nelle vite future."

Così disse il Benedetto. Poi aggiunse:

Per uno che desidera
vita lunga, salute
bellezza, paradiso e nascita nobile,
- delizie prodighe, uno dopo l'altra -
la presenza mentale è l'encomio del saggio
nel compiere atti meritori.

Con la piena presenza mentale, il saggio,
realizza ogni beneficio:
benefici in questa vita,
e benefici nelle vite future.

Così attraverso il suo beneficio,
è chiamato illuminato, saggio.

SN 3.19: APPUTTAKA SUTTA
LA RETTA AZIONE

Una volta, mentre il Benedetto soggiornava a Savatthi, durante un pomeriggio, il re Pasenadi del Kosala si avvicinò al Benedetto, gli rese omaggio e si sedette in disparte ad un lato. Il Benedetto gli chiese: "Grande re, eccovi dunque. Dove siete andato nel pomeriggio?"

Il re rispose: "Benedetto, alla città di Savatthi, un capofamiglia estremamente ricco è appena morto. È morto, senza bambini, ed io, sono venuto qui dopo aver dato al tesoro reale la ricchezza di quest'uomo: molto oro e molto denaro.
Tuttavia, Benedetto, quando questo uomo ricco era vivo, un pò di riso costituiva il suo pasto quotidiano. Alcuni pezzi di stoffa di canapa erano il suo abito! Una vecchia carretta col tetto coperto di paglia era la sua carrozza!

Il Benedetto allora disse: "È possibile, grande re, è possibile. Un uomo egoista, avendo ammassato una grande ricchezza, non la spende per la gioia ed il piacere di sé. Non la spende per la gioia ed il piacere della sua famiglia. Non la spende per la gioia ed il piacere dei suoi schiavi, né dei suoi artigiani, né dei suoi servitori. Non la spende per la gioia ed il piacere dei suoi amici né dei suoi colleghi.
Una parte della sua ricchezza non la dona ai monaci in vista di acquistare dei meriti che producono la felicità celeste.

Così, la grande ricchezza di un tale individuo, non utilizzata correttamente, sarà confiscata dai re, o sarà tolta dai ladri, o sarà bruciata dagli incendi, o sarà distrutta dalle inondazioni, o cadrà nelle mani di eredi che non avranno affetto per lui.

In questo modo, grande re, la ricchezza, non utilizzata correttamente è destinata a perdersi, non ad essere consumata per

la felicità. Grande re, è come un lago che ha un'acqua pura, deliziosa, fresca, trasparente, che è localizzata in una foresta, ma dove nessuno può recarsi per bere o per fare il bagno, o per utilizzarla in altri modi.
Quindi, grande re, l'acqua non utilizzata cola inutilmente e non è consumata per la felicità. Parimenti, un uomo egoista, avendo ammassato una grande ricchezza, non la spende per la gioia ed il piacere di sé. Non la spende per la gioia ed il piacere della sua famiglia. Non la spende per la gioia ed il piacere dei suoi schiavi, né dei suoi artigiani, né dei suoi servitori. Non la spende per la gioia ed il piacere dei suoi amici né dei suoi colleghi. Una parte della sua ricchezza non la dona ai monaci in vista di acquistare dei meriti che producono la felicità celeste.

Così, grande re, la grande ricchezza non utilizzata correttamente è destinata a perdersi, e non è consumata per la felicità.

Tuttavia, grande re, un uomo generoso, avendo ammassato una grande ricchezza, la spende per la gioia ed il piacere di sé. La spende per la gioia ed il piacere dei suoi genitori. La spende per la gioia ed il piacere della sua famiglia. La spende per la gioia ed il piacere dei suoi schiavi, dei suoi artigiani e dei suoi servitori. La spende per la gioia ed il piacere dei suoi amici e dei suoi colleghi.

Dona una parte della sua ricchezza ai religiosi e agli asceti in vista di acquistare dei meriti che producono la felicità celeste, nella prossima vita.

In questo modo, la grande ricchezza di un individuo, utilizzata correttamente, non sarà confiscata dai re, non sarà tolta dai ladri, non sarà bruciata dagli incendi, non sarà distrutta dalle inondazioni, non cadrà nelle mani di eredi che non avranno affetto per lui.

In questo modo, grande re, la ricchezza, utilizzata correttamente, non è destinata a perdersi, ma ad essere consumata per la felicità.

Grande re,è come un lago che ha un'acqua pura, deliziosa, fresca, trasparente, che è localizzata molto vicino ad un villaggio o ad un borgo dove le persone possono venire per bere, o per fare il bagno, o per utilizzarlo in un modo o in un altro.

Grande re, l'acqua pura, utilizzata correttamente, non cola inutilmente, ma è consumata per la felicità. Parimenti, grande re, un uomo generoso, avendo ammassato una grande ricchezza, la spende per la gioia ed il piacere di sé. La spende per la gioia ed il piacere dei suoi genitori. La spende per la gioia ed il piacere della sua famiglia. La spende per la gioia ed il piacere dei suoi schiavi, dei suoi artigiani e dei suoi servitori. La spende per la gioia ed il piacere dei suoi amici e dei suoi colleghi.

Così, grande re, la grande ricchezza, utilizzata correttamente, non è destinata a perdersi, ma ad essere consumata per la felicità.

L'acqua fresca che si trova in una foresta, nessuno si avvicina per berla, quest'acqua cola invano, inutilmente. Simile è la ricchezza ammassata da un uomo egoista. Non la spende né per lui né per donarla.

L'uomo che ha un pensiero forte e che ha ammassato una ricchezza, la consuma e l'utilizza per riempire i suoi doveri. Nutre la sua famiglia ed i suoi amici. Egli che ha un cuore nobile, senza errori, dopo la morte,rinasce nei regni celesti.

SN 3.20: APUTTAKA SUTTA
SENZA EREDI (2)

A Savatthi, il re Pasenadi del Kosala si recò di pomeriggio dal Benedetto e, ivi giunto, dopo avergli reso omaggio, si sedette in disparte ad un lato. Appena seduto il Benedetto gli chiese:

"Grande re, eccovi dunque. Da dove venite?"
“Poco fa, signore, a Savatthi è morto un capofamiglia molto ricco. Siccome è morto, senza figli, sono venuto qui dopo aver fatto trasferire al tesoro reale la ricchezza di quest'uomo: 10 milioni in argento ed oro.
Tuttavia, Benedetto, quando questo uomo ricco era vivo, un pò di riso costituiva il suo pasto quotidiano. Alcuni pezzi di stoffa di canapa erano il suo abito! Una vecchia carretta col tetto coperto di paglia era la sua carrozza!”
“Così è, grande re. Così è. In passato quel ricco capofamiglia fece l'elemosina al Buddha Solitario Tagarasikhi. Dopo aver detto [ad un suo servitore]: 'Date l'elemosina all'asceta.' - si alzò e se ne andò. Dopo aver offerto, si pentì della sua azione: 'Sarebbe stato meglio che quel cibo offerto lo avessero mangiato i miei servi.' Poi uccise l'unico erede di suo fratello per godere della sua ricchezza. Ora, il frutto della sua azione di aver dato l'elemosina al Buddha Solitario Tagarasikhi fu la rinascita per sette volte in un regno paradisiaco. E come residuo di quell'azione visse come ricco capofamiglia per sette volte a Savatthi. Ma il frutto della sua azione di pentirsi di aver dato quell'elemosina - 'Sarebbe stato meglio che quel cibo offerto lo avessero mangiato i miei servi.' - fu di possedere una mente non orientata a godere del piacere del cibo, dei vestiti, dei veicoli, e dei cinque tipi di piacere dei sensi. Il frutto dell'azione di aver ucciso l'unico erede di suo fratello per godere della sua ricchezza fu di soffrire all'inferno per molti anni, per molte centinaia di anni, per molte migliaia di anni, per molte centinaia di migliaia di anni. E come residuo di quell'azione per sette volte non ebbe figli e dovette lasciare le sue ricchezze al tesoro reale.
“Ora, siccome sono terminati i vecchi meriti di quel ricco capofamiglia e non avendo accumulato nuovi meriti, adesso soffre nel grande inferno Roruva.”

Grano, ricchezza, argento, oro,
o qualsiasi altro bene che vi appartiene;
schiavi, servitori,
e altri lavoratori:

dovete lasciare
ogni cosa;

dovete lasciare
tutto
prima o poi.

Ciò che fate
con il corpo, con la parola, o con la mente:
questo vi appartiene;
questo verrà con voi;
questo vi seguirà,
come un'ombra
che mai vi abbandona.

Perciò fate del bene
come eredità per la prossima esistenza.
Atti meritevoli
come sostegno per
le prossime rinascite.

SN 3.23: LOKA SUTTA
IL MONDO

Un monaco andò a trovare il Benedetto e dopo averlo salutato con riverenza, si sedette da un lato. Appena seduto, disse al Benedetto: "'Il mondo, il mondo (loka). In quale misura la parola 'mondo' si applica?
"Dato che si disintegra (lujjati), monaco, lo si chiama il 'mondo.' Or dunque che cosa si disintegra? L'occhio si disintegra. Le forme si disintegrano. La coscienza visiva si disintegra. Il contatto visivo si disintegra. E tutto ciò che sorge a causa del contatto visivo - provato come piacere, dolore o né-piacere-né-dolore - ciò si disintegra.
"L'orecchio si disintegra. I suoni si disintegrano...
"Il naso si disintegra. Gli aromi si disintegrano...
"La lingua si disintegra. I gusti si disintegrano...

"Il corpo si disintegra. Le sensazioni tattili si disintegrano...

"L'intelletto si disintegra. Le idee si disintegrano. La coscienza mentale si disintegra. Il contatto mentale si disintegra. E tutto ciò che sorge a causa del contatto mentale - provato come piacere, dolore o né-piacere-né-dolore - ciò si disintegra.
"Dato che si disintegra, lo si chiama 'mondo.'

SN 3.24: ISSATTHA SUTTA
L'INDOLE DELL'ARCIERE

A Savatthi. Seduto da un lato, il re Pasenadi del Kosala dice al Benedetto: "Dove, signore, si deve fare un dono"?

"Dovunque la mente provi della fede, grande re."

"Ma dove si fa un dono, signore, porta grande frutto?"

"Questa domanda, grande re:'Dove si deve fare un dono?' è una cosa -mentre questa -'Dove si fa un dono porta grande frutto ? -è un'altra. Ciò che si dona ad una persona virtuosa - piuttosto che ad una che è senza virtù - porta grande frutto. In questo caso, grande re, vado a porvi una controdomanda. Rispondete come vi sembra giusto.

"Cosa pensate, grande re? Supponete che ci sia una guerra imminente e un giovane guerriero si presentasse - volontario, non addestrato, non disciplinato, timoroso, impaurito, codardo, pronto a fuggire. Lo prendereste? Avreste bisogno di un uomo come quello"?

"No, signore, non lo prenderei. Non avrei bisogno di un uomo come quello".

"Così un giovane bramano... un giovane artigiano... un giovane servitore ... Lo prendereste? Avreste bisogno di un uomo come quello"?

"No, signore, non lo prenderei. Non avrei bisogno di un uomo come quello".

"Quindi cosa pensate, grande re? Supponiamo,adesso, che ci sia una guerra imminente e un giovane guerriero si presentasse - motivato, addestrato, disciplinato, esperto, senza paura, non atterrito, non codardo, non pronto a fuggire. Lo prendereste? Avreste bisogno di un uomo come quello"?

"Sì, signore, lo prenderei. Avrei bisogno di un uomo come quello".

"Così un giovane bramano... un giovane artigiano... un giovane servitore ..... Lo prendereste? Avreste bisogno di un uomo come quello"?

"Sì, signore, lo prenderei. Avrei bisogno di un uomo come quello".

"Allo stesso modo, grande re. Quando qualcuno ha lasciato la vita domestica per l'ascetismo - importa poco di che clan è - ed ha abbandonato cinque fattori per dotarsi di altri cinque, ciò che gli si dona porta grande frutto.

"E quali cinque fattori ha abbandonato? Ha abbandonato il desiderio sensuale... la cattiva volontà... l'indolenza e il torpore... l'agitazione e l'ansietà... il dubbio. Questi sono i cinque fattori che ha abbandonato. E di quali cinque fattori si è provvisto? È dotato dell'aggregato di virtù della pratica... l'aggregato della concentrazione ... l'aggregato della conoscenza... l'aggregato della liberazione ... l'aggregato della conoscenza e della visione della liberazione. Questi sono i cinque fattori di cui si è dotato.

"Ciò che si dona a costui, che ha abbandonato cinque fattori e si è dotato di altri cinque, porta grande frutto."

Questo disse il Benedetto. Quindi il Compiuto, il Maestro aggiunse:

"Come un re deciso alla battaglia
assumerebbe un giovane
che non ha
dei talenti di arciere,
della persistenza,
e della forza,
e non, sulla base della nascita,
un codardo;
dovreste onorarvi parimenti
una persona di nobile condotta, saggio,
che ha stabilito
il sangue freddo
e la pazienza,
anche se
la sua nascita può essere inferiore.

Che i donatori costruiscano
delle piacevoli dimore
ed invitano là i nobili a restare.

Che diano delle riserve d'acqua
nelle foreste senz'acqua
e sentieri
dove è difficile arrivare.

Che diano, con una chiara, calma coscienza,
del cibo, da bere,
dei vestiti, e delle dimore
a coloro che sono diventati
saggi.

Proprio come una nuvola tonante,
strapazzata di lampi,
piovendo sulla terra fertile,
riempie valli e burroni,
allo stesso modo
una persona di fede e di conoscenza,
saggio,
avendo accumulato dei viveri,
soddisfa gli asceti erranti
con cibo e bevande.

Dopo aver offerto un buon pranzo,
'Dona loro!
Dona!' dice.

Ecco
il suo tuono,
come una nuvola di pioggia.

Ecco il suo frutto meritevole, abbondante,
che ricade su colui
che dona."

SN 3.25: PABBATOPAMA SUTTA
LA SIMILITUDINE DELLA MONTAGNA

A Savatthi, il re Pasenadi del Kosala si recò di pomeriggio dal Benedetto e, ivi giunto, dopo avergli reso omaggio, si sedette in disparte ad un lato. Appena seduto il Benedetto gli chiese: "Grande re, eccovi dunque. Da dove venite?"
“Ora, signore, mi occupo degli affari che competono ai re guerrieri esaltati dall'ebrezza della sovranità, ossessionati dall'avidità per i piaceri dei sensi, che hanno raggiunto un

controllo stabile nel loro regno e dominano i molti territori conquistati."

“Cosa pensi, grande re? Supponete che un uomo, fedele ed affidabile, venga da voi dal versante orientale e appena giunto dicesse: 'Vostra maestà,vengo dal versante orientale. In quella zona ho visto una grande montagna, alta fino alle nuvole, che avanza schiacciando tutti gli esseri viventi [nel suo percorso].

Faccia ciò che deve essere fatto.' Poi un altro uomo venendo dal versante occidentale... Poi un terzo uomo venendo dal versante nord...Poi un quarto uomo venendo dal versante sud ed ivi giunto vi dicesse: 'Vostra maestà,vengo dal versante sud. In quella zona ho visto una grande montagna, alta fino alle nuvole, che avanza schiacciando tutti gli esseri viventi [nel suo percorso].Faccia ciò che deve essere fatto.' Se, grande re, questo grande pericolo vi fosse, questa terribile distruzione della vita umana—lo stato umano così difficile da ottenere—cosa bisogna fare? "

"Se, signore, vi fosse questo grande pericolo, questa terribile distruzione della vita umana—così difficile da ottenere—cosa bisogna fare se non avere una condotta in linea col Dhamma, una retta condotta, fare atti meritori? "

"Vi informo, grande re, vi annuncio, grande re: la vecchiaia e la morte avanzano su di voi. Quando la vecchiaia e la morte avanzano su di voi, grande re, cosa deve essere fatto? "

"Appena la vecchiaia e la morte avanzano su di me, signore, cosa deve essere fatto se non avere una condotta in linea col Dhamma, una retta condotta, fare atti meritori ? "

“Vi sono, signore, combattimenti di elefanti [tenuti da] nobili re guerrieri esaltati dall'ebbrezza della sovranità, ossessionati dall'avidità per i piaceri dei sensi, che hanno raggiunto un controllo stabile nel loro regno e dominano i molti territori conquistati; ma oramai sono inutili per loro questi

combattimenti, quando vecchiaia e morte inesorabilmente avanzano.
Vi sono combattimenti con i cavalli... con i carri... di fanteria...ma oramai sono inutili per loro questi combattimenti, quando vecchiaia e morte inesorabilmente avanzano. In questa corte reale vi sono consiglieri che, quando i nemici arrivano, sono capaci di dividerli e sconfiggerli; ma oramai per loro sono inutili queste strategie quando vecchiaia e morte avanzano. In questa corte reale vi sono molti lingotti d'oro stivati in luoghi segreti e depositi, e con tale ricchezza siamo capaci di trattare con i nemici quando giungono; ma tutto è inutile quando vecchiaia e morte avanzano. Appena la vecchiaia e la morte avanzano su di me, signore, cosa deve essere fatto se non avere una condotta in linea col Dhamma, una retta condotta, fare atti meritori ? "

"Così è grande re! Così è grande re! Appena la vecchiaia e la morte avanzano su di voi, grande re, cosa deve essere fatto se non avere una condotta in linea col Dhamma, una retta condotta, fare atti meritori ? "

Così disse il Benedetto. Poi il Sublime, il Sugata aggiunse:

Come grandi rocce,
montagne che toccano il cielo,
precipitano da tutti i lati,
schiacciando le quattro direzioni,
così vecchiaia e morte
avanzano sugli esseri viventi:
nobili guerrieri, bramani, mercanti,
lavoratori, fuoricasta e accattoni.
Non risparmiano nessuno.
Stritolano ogni cosa.

Qui non vi è posto per elefanti,
per carri o fanteria,

né per strategie
o vittorie raggiunte con la ricchezza.

Così una persona saggia,
vedendo il proprio bene,
costante, ha fede
nel Buddha, nel Dhamma e nel Sangha.

Chi pratica il Dhamma
con la mente, con la parola e con le azioni,
riceve lodi in questa vita sulla terra
e dopo la morte gioisce nei cieli.

Libro IV - MARA-SAMYUTTA – Mâra

SN 4.8: NANDANA SUTTA
DELIZIA

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Savatthi nel Boschetto di Jeta, al convento di Anathapindika. Poi Mara, il Maligno, andò dal Benedetto e recitò a memoria questo verso in sua presenza:

Coloro che hanno bambini
trovano piacere
nei loro bambini.
Coloro che hanno bestiame
trovano piacere
nelle loro mucche.

La delizia di una persona
viene dalle acquisizioni,
una persona senza le acquisizioni
non si diletta.

[Il Buddha:]

Coloro che hanno bambini
si addolorano
a causa dei loro bambini.
Coloro che hanno bestiame
si addolorano
a causa delle loro mucche.
Il dolore di una persona
viene dalle acquisizioni,
una persona senza le acquisizioni
non si addolora.

Quindi Mara il Maligno - triste e abbattuto, comprese: "Il Benedetto mi conosce." e scomparve.

SN 4.13: SAKALIKA SUTTA
LA SCHEGGIA DI PIETRA

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Rajagaha nel Parco delle Gazzelle di Maddakucchi. Ora in quella occasione il suo piede era stato ferito da una scheggia di pietra. Tormentato dai dolori fisici in lui sviluppati - dolorosi, terribili, acuti, lancinanti, pungenti, atroci – ma li sopportava consapevole, vigile e attento. Dopo aver piegato in quattro e posto a terra il suo mantello, si sdraiò nella posizione del leone – con un piede sopra all'altro – vigile e con presenza mentale. Allora Mara il Maligno si avvicinò a lui e recitò questi versi:

Giaci con stupore,
o sei ebbro di poesia?
Hai così poche mete da raggiungere?
Tutto solitario,
assonnato e sognatore?

[Il Buddha:]
Qui giaccio,
non con stupore,
né ebbro di poesia.
Ho raggiunto la mia meta,
libero da ogni dolore.
Tutto solitario pieno d'amore
verso tutti gli esseri.

Anche coloro che hanno il petto
trafitti da una freccia,
i loro cuori velocemente,
rapidamente
colpiti:
malgrado la loro freccia
sono capaci di dormire.
Quindi perché non io,
che ho rimosso la freccia?

Non ho paura quando sono sveglio,
né quando dormo.
I giorni e le notti
non mi opprimono.
Non vedo nessuna minaccia
nel mondo.
Perciò dormo pieno d'amore
verso tutti gli esseri.

Allora Mara il Maligno – triste e desolato compreso che, 'Il Benedetto mi ha riconosciuto; il Sugata mi conosce.' - scomparve.

SN 4.19: KASSAKA SUTTA
IL CONTADINO

A Savatthi. In quel tempo il Benedetto istruiva, incitava, stimolava e deliziava i monaci con un discorso del Dhamma. I monaci ascoltavano attentamente il discorso, sforzandosi di comprenderlo, intenti e concentrati.

Ed ecco che Mara, il Maligno, pensò: "Gotama l'asceta, istruisce, stimola e delizia i monaci con un discorso del Dhamma concernente il nibbana: ed i monaci ascoltano attentamente tale discorso, sforzandosi di comprenderlo, intenti e concentrati. Rechiamoci dunque colà dove si trova l'asceta Gotama e vediamo di confonderlo. "

Mara, il Maligno, dopo aver così pensato, assunse l'aspetto di un contadino, si caricò in spalla un grande aratro, prese un lungo pungolo, e con i capelli arruffati, una tunica di rozzo lino ed i piedi lordi di fango, si recò dal Benedetto. Giunto vicino a lui così disse: " O asceta, hai tu visto i miei buoi?"

E il Benedetto rispose:

" Che cosa, o maligno, hai tu a che fare con i buoi?"

Mara proseguì:

" Mia, o asceta, è la vista, mie le forme, mia la coscienza visiva. Dove, o asceta, andrai tu per sfuggirmi? Mio, o asceta, è l'udito, miei i suoni, mia la coscienza uditiva. Dove, o asceta, andrai per sfuggirmi? Mio, o asceta, è l'olfatto, miei gli odori, mia la coscienza olfattiva. Dove, o asceta, andrai tu per sfuggirmi? Mio, o asceta, è il gusto, miei i sapori, mia la coscienza gustativa. Dove, o asceta, andrai tu per sfuggirmi? Mio, o asceta, è il tatto, mie le cose tangibili, mia la coscienza tattile. Dove, o asceta, andrai tu per sfuggirmi? Mia, o asceta, è la mente, miei gli

oggetti mentali, mia la coscienza mentale. Dove, o asceta, andrai tu per sfuggirmi?"

E il Benedetto rispose:

"Tua, o maligno, è la vista, tue sono le forme, tua la coscienza visiva. Ma dove, o maligno, non c'è la vista, non ci sono le forme, non c'è coscienza visiva, quivi, o maligno, tu non puoi venire.

Tuo, o maligno, è l'udito, tuoi sono i suoni, tua è la coscienza uditiva. Ma dove, o maligno, non c'è l'udito, non ci sono i suoni, non c'è la coscienza uditiva, quivi, o maligno, tu non puoi venire.

Tuo, o maligno, è l'olfatto, tuoi sono gli odori, tua è la coscienza olfattiva. Ma dove, o maligno, non c'è l'olfatto, non ci sono gli odori, non c'è la coscienza olfattiva, quivi, o maligno, tu non puoi venire.

Tuo, o maligno è il gusto, tuoi sono i sapori, tua la coscienza gustativa. Ma dove, o maligno, non c'è gusto, non ci sono i sapori, non c'è la coscienza gustativa, quivi, o maligno, tu non puoi venire.

Tuo, o maligno, è il tatto, tue le cose tangibili, tua la coscienza tattile. Ma dove, o maligno, non c'è tatto, non ci sono cose tangibili, non c'è la coscienza tattile, quivi, o maligno, tu non puoi venire.

Tua, o maligno, è la mente, tuoi gli oggetti mentali, tua la coscienza mentale. Ma dove, o maligno, non c'è la mente, non ci sono gli oggetti mentali, non c'è la coscienza mentale, quivi, o maligno, tu non puoi venire."

Mara replicò:

“Questo è mio, Io parlo in termini di ‘mio’: se tu pensi così, o asceta, non mi puoi sfuggire.”

Il Buddha rispose:

“ ‘Questo è mio’, Io non parlo in termini di ‘mio’: sappi, o maligno, che io penso così. Tu, quindi,non potrai mai percorrere la mia strada.”

Allora Mara, il maligno, pensò: “ Il Benedetto mi conosce, il Tathagata mi conosce!” e dolente ed avvilito sparì immediatamente.

SN 4.20: RAJJA SUTTA
GOVERNARE

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava fra i Kosala in una capanna nella regione dell’Himalaia. Quindi,in meditazione da solo, sorsero questi pensieri nella sua consapevolezza: “È possibile governare senza uccidere, senza confiscare, senza addolorarsi o provocare dolore – rettamente? “

Poi Mara, il Maligno, conoscendo i pensieri del Benedetta, andò da lui e gli disse: “Governa, Benedetto! , - senza uccidere o incaricare altri per uccidere, senza confiscare o incaricare altri per confiscare senza addolorarsi o provocare altri dolori – rettamente! “

“Ma che cosa vedi in me, Maligno, che mi dici , ‘Governa, Benedetto! - senza uccidere o incaricare altri per uccidere, senza confiscare o incaricare altri per confiscare senza addolorandosi o provocare altri dolori – rettamente? “

“Signore il Benedetto ha sviluppato le quattro basi del potere, le ha intraprese, le ha consolidate. Se volesse, potrebbe trasformare l'Himalaia, re delle montagne, in una montagna d'oro.”

[Il Buddha:]

L’interezza
di una montagna d'oro,
di lingotto solido:
anche due volte quello
non basterebbe
per una persona.
Sapendo questo,
vivi uniformemente,
nella vita ascetica.

Quando vedi sofferenza,
e da dove viene,
come ti inclini
ai piaceri sensuali?
L'attaccamento
come un’obbligazione nel mondo,
fai pratica
per non farti soggiogare.

Quindi Mara il Maligno – triste e abbattuto, comprese: “Il Benedetto mi conosce” – e scomparve.

Libro V - BHIKKHUNI-SAMYUTTA - Monache

SN 5.1: ALAVIKA SUTTA
SORELLA ALAVIKA

A Savatthi. Di mattina presto, Alavika la monaca prese mantello e scodella, e andò a Savatthi per la questua. Al ritorno dal suo giro di questua, dopo il suo pasto, andò al Boschetto del Nascondiglio a passare il giorno. E si sedette ai piedi di un albero.

Quindi Mara il Maligno, volendo risvegliare paura, orrore e terrore in lei, si avvicinò e le indirizzò questi versi:

Non c'è
fuga
nel mondo,
quindi cosa sta provando
con la solitudine?
Godi le delizie sensuali.

Non essere qualcuno
che più tardi si rammarica.

Poi Alavika la monaca pensò: "Chi ha recitato a memoria questo verso - un essere umano o sovrumano? Questo è Mara il Maligno che ha recitato a memoria questi versi e vuole risvegliare paura, orrore e terrore in me, volendo farmi abbandonare la meditazione."

Avendo capito che "Questo è Mara il Maligno", gli rispose in versi:

C'è
una fuga dal mondo,
toccata da me
con la conoscenza -
qualcosa che tu,
il Maligno,
parente del disattento,
non conosci.
I piaceri sensuali
sono come spade e lance;
aggregati,
per il loro carnefice.
Ciò che chiami delizia sensuale
non è delizia per me.

Poi Mara il Maligno - triste e abbattuto - constatando: "Alavika la monaca mi conosce" - scomparve.

SN 5.2: SOMA SUTTA
SORELLA SOMA

A Savatthi. Di mattina presto, Soma la monaca prese mantello e scodella e andò a Savatthi per la questua. Quando ritornò ed ebbe

consumato il suo pasto andò al Boschetto del Nascondiglio a passare il giorno. Si sedette ai piedi di un albero.

Quindi Mara il Maligno, volendo risvegliare paura, orrore e terrore in lei, volendo allontanarla dalla meditazione, si avvicinò e le indirizzò questi versi:

Ciò
che è
raggiunto dai veggenti
- così difficile da arrivare -
le donne
- con la loro conoscenza -
non lo possono raggiungere.

Quindi Soma la monaca pensò: "Chi ha recitato a memoria questi versi - un essere umano o sovrumano? Questo è Mara il Maligno che ha recitato a memoria questi versi e vuole risvegliare paura, orrore e terrore in me, volendo allontanarmi dalla meditazione ."

Avendo capito che "Questo è Mara il Maligno" gli rispose in versi:

Non vi è
differenza
anche essendo una donna
quando la mente è ben concentrata,
quando la conoscenza avanza,
nel vedere chiaramente, esattamente
nel Dhamma.

Chiunque pensi
'Io sono una donna'
o 'un uomo'
o 'Sono niente? ' -
quello è Mara
che lo indirizza.

Quindi Mara il Maligno- triste e abbattuto, constatando che "Soma la monaca mi conosce" - scomparve.

SN 5.3: GOTAMI SUTTA
SORELLA GOTAMI

A Savatthi. Poi, di mattina presto, Kisa Gotami la monaca prese mantello e scodella e andò a Savat-thi per elemosine. Al ritorno e dopo aver consumato il suo pasto andò al Boschetto del Nascondiglio a passare il giorno. Quindi si sedette ai piedi di un albero. Quindi Mara il maligno, volendo risvegliare paura, orrore e terrore in lei, volendo far precipitare la sua concentrazione, si avvicinò e le indirizzò questi versi:

Perché,
coi tuoi figli uccisi,
siedi da sola,
la tua faccia in lacrime?
Tutta sola,
immersa nel mezzo della foresta,
stai cercando
un uomo?

Kisa Gotami la monaca si chiese: "Chi ha recitato a memoria questi versi - un essere umano o sovrumano? Questo è Mara il Maligno che ha recitato a memoria questi versi, vuole risvegliare paura, orrore e terrore in me, volendo che far precipitare la mia concentrazione."
Poi, avendo capito che "Questo è Mara il Maligno", rispose a lui in versi:

Io ho trovato in passato
l'uccisione di figli,
ho finito
[la mia ricerca per] gli uomini.

Io non mi addoloro,
Io non piango -
e non ho paura di te,
mio amico.
È distrutta dappertutto - la delizia.
La massa dell'oscurità è fracassata.
Avendo sconfitto l'esercito della morte,
libera
dalle fermentazioni mentali
io dimoro.

Quindi Mara il Maligno - triste e abbattuto, constatando:"Kisa Gotami la monaca mi conosce" - scomparve.

SN 5.4: VIJAYA SUTTA
SORELLA VIJAYA

A Savatthi. Di mattina presto, Vijaya la monaca prese mantello e scodella e andò a Savatthi per elemosine. Al ritorno e dopo aver consumato il suo pasto andò al Boschetto del Nascondiglio a passare il giorno. Quindi si sedette ai piedi di un albero. Quindi Mara il maligno, volendo risvegliare paura, orrore e terrore in lei, volendo far precipitare la sua concentrazione, si avvicinò e le indirizzò questi versi:

Tu, una bella ragazza.
Io, un giovane.
Vieni, mia signora,
godiamoci
questa bella musica.

Vijaya la monaca si chiese: "Chi ha recitato a memoria questi versi - un essere umano o sovrumano? Questo è Mara il Maligno che ha recitato a memoria questi versi, vuole risvegliare paura, orrore e terrore in me, volendo che far precipitare la mia

concentrazione."
Avendo capito che "Questo è Mara il Maligno", rispose a lui in versi:

Belle viste, suoni
odorati, gusti
e sensazioni tattili
Io ti lascio
Mara.
io
non ho bisogno
di loro.
Io sono disgustata, vergognata
di questo corpo putrido -
disintegrato, dissolto.
La brama non ha più ragione di esistere.
Così le nuove rinascite
sia con forma sia senza forma
sono completamente distrutte.

Quindi Mara il Maligno - triste e abbattuto, constatando:"Kisa Gotami la monaca mi conosce" - scomparve.

SN 5.5: UPPALAVANNA SUTTA
SORELLA UPPALAVANNA

A Savatthi. Di mattina presto, Uppalavanna la monaca prese mantello e scodella e andò a Savatthi per elemosine. Al ritorno, dopo aver consumato il suo pasto andò al Boschetto del Nascondiglio a passare il giorno. Quindi si sedette ai piedi di un albero.
Mara il Maligno, volendo risvegliare paura, orrore e terrore in lei, volendo far precipitare la sua concentrazione, si avvicinò e le indirizzò questi versi:

Sei venuta, monaca,
a quest'albero
con la sua cima fiorita,
sta in piedi da solo
alla sua radice,
senza nessuno
che lo contrasti in bellezza.
Nella tua sciocchezza,
non hai paura
di uno stupro?

Uppalavanna la monaca si chiese: "Chi ha recitato a memoria questi versi - un essere umano o sovrumano? Questo è Mara il Maligno che ha recitato a memoria questi versi, vuole risvegliare paura, orrore e terrore in me, volendo far precipitare la mia concentrazione."
Avendo capito che "Questo è Mara il Maligno", rispose a lui in versi:

Se anche centomila stupratori
mi incontrassero,
non sentirei terrore,
e non ho paura di te, Mara
anche così da sola .

Qui - io scompaio.
Scivolo nella tua pancia
o rimango tra le tuesopracciglia,
e tu
non mi vedi.
Io dominio
la mente,
e ho ben sviluppato
le basi del potere.
Io sono libera da ogni vincolo,
e non ho paura di te,
mio amico.

Quindi Mara il Maligno - triste e abbattuto, constatando: "Uppalavanna la monaca mi conosce" - e scomparve.

SN 5.6: CALA SUTTA
SORELLA CALA

A Savatthi. Un giorno, di mattina presto, la monaca Cala mise i suoi abiti e, prendendo la sua scodella ed il suo mantello, si recò a Savatthi per mendicare. Dopo la questua e dopo aver consumato il pasto, andò al Boschetto del cieco per passare la giornata. Si sedette ai piedi di un albero per meditare. Allora Mâra, il Maligno, volendo indurre in lei paura, orrore e terrore, per distrarla dalla sua con-centrazione, si avvicinò a lei e disse: "Che cosa disapprovi nel mondo, monaca"? "Non approvo la nascita, mio amico".

[Mâra:]

Perché non godi della nascita?
Chi è nato
approfitta dei piaceri sensuali.
Chi dunque
ti ha potuto persuadere:
'Monaca, non ti compiaci della nascita?'

[Sorella Cala:]

Per chi è nato
c'è la morte.
Chi è nato
conosce il dolore.
È una catena, un flagello, un tormento.
È là la ragione per la quale non bisogna rallegrarsi
per essere nato.

Il Buddha mi ha insegnato il Dhamma
-- che supera ogni nascita --
affinché abbandoni ogni sofferenza,
mi ha confermato
nella conoscenza.
Ma gli esseri che sono arrivati nella forma
e quelli che prendono parte ai senza-forma,
se non discernono la cessazione,
tornano a rinascere.

Allora Mâra, il Maligno - triste e scoraggiato, constatando:"Cala la monaca mi conosce"--sparì all'istante.

SN 5.7: UPACALA SUTTA
SORELLA UPACALA

A Savatthi. Di mattina presto, Upacala la monaca prese mantello e scodella e andò a Savatthi per elemosine. Al ritorno, dopo aver consumato il pasto andò al Boschetto del Nascondiglio a pas-sare il giorno. Quindi si sedette ai piedi di un albero. Mara il Maligno, volendo risvegliare paura, orrore e terrore in lei, volendo far precipitare la sua concentrazione, si avvicinò e disse:"Dove vuoi, monaca, rinascere? "
"Io non voglio rinascere, mio amico."

[Mara:]

I deva dei Trentatré,
i deva delle Ore, i deva Felici
quelli che si dilettano in creazione,
e quelli che controllano:
dirigi la tua mente là
e goderai
delizia.

[Sorella Upacala:]

I deva dei Trentatré,
li deva delle Ore, i deva Felici
quelli che si dilettano in creazione,
e quelli che la controllano:
sono legati
con le catene della sensualità;
rinasceranno di nuovo
sotto il dominio di Mara.
Il mondo intero sta bruciando.
Il mondo intero è in fiamme.
Il mondo intero sta ardendo.
La mia dimora
è
dove Mara
non è mai stato,
là il mio cuore
veramente si delizia.

Quindi Mara, il Maligno - triste e abbattuto, constatando: "Upacala la monaca mi conosce" - scomparve.

SN 5.8: SISUPACALA SUTTA
SORELLA SISUPACALA

A Savatthi. Di mattina presto, Sisupacala, la monaca, prese mantello e scodella e andò a Savatthi per elemosine. Al ritorno, dopo aver consumato il pasto, andò al Boschetto del Nascondiglio a passare il giorno. Quindi si sedette ai piedi di un albero per meditare.
Mara il Maligno, volendo risvegliare paura, orrore e terrore in lei, volendo far precipitare la sua concentrazione, si avvicinò e disse "Quale filosofia approvi, monaca? "
"Io non approvo nessuna filosofia, mio amico."

[Mara:]

Per quale causa
hai rasato la tua testa?
Sembri un asceta
ma non approvi una filosofia,
quindi perché mediti qui
confusa?

[Sorella Sisupacala:]

I filosofi pongono
la loro fede in diverse teorie.
Io non approvo
il loro insegnamento.
Essi non sono esperti
del Dhamma.
Ma c'è
l'Illuminato ,
nato nel clan dei Sakya,
una persona senza pari:
che tutto conquista,
anche il maligno Mara,
imbattuto,
liberato, senza catene;
dotato di un Occhio
che tutto vede, fino alla fine di
ogni kamma -
con la fine degli influssi impuri,
liberato.
Lui, il Benedetto,
è il mio maestro.
Nel suo Dhamma
mi diletto.

Quindi Mara il Maligno - triste e abbattuto, constatando: "Sisupacala la monaca mi conosce" - scomparve.

SN 5.9: SELA SUTTA
SORELLA SELA

A Savatthi. Di mattina presto, Sela la monaca, prese mantello e scodella e andò a Savatthi per elemosine. Al ritorno, dopo aver consumato il pasto, andò al Boschetto del Nascondiglio a passare il giorno. Quindi si sedette ai piedi di un albero per meditare. Mara il Maligno, volendo risvegliare paura, orrore e terrore in lei, volendo far precipitare la sua concentrazione, si avvicinò e le indirizzò questi versi:

Da chi questa creatura fu creata?
Dove è il creatore di questa creatura?
Dove trae origine questa creatura?
Dove cessa?

Sela la monaca si chiese: "Chi ha recitato a memoria questi versi - un essere umano o sovrumano?" Questo è Mara il Maligno che ha recitato a memoria questi versi, vuole risvegliare paura, orrore e terrore in me, volendo far precipitare la mia concentrazione." Avendo capito che "Questo è Mara il Maligno", gli rispose in versi:

Questa creatura non si è fatta da sola,
né questo disagio è fatto da un altro
In dipendenza di una causa
trae origine.
Con la risoluzione della causa
cessa.
Nel momento in cui un seme cresce
- quando è piantato in un campo -
a causa della proprietà del suolo
insieme con l'umidità;

allo stesso modo, questi
aggregati,
proprietà,
sensi
- in dipendenza di una causa -
rinascono.
Con la risoluzione della causa
loro cessano.

Poi Mara il Maligno - triste e abbattuto, constatando"Sela la monaca mi sa" - scomparve.

SN 5.10: VAJIRA SUTTA
SORELLA VAJIRA

A Savatthi. Di mattina presto, la monaca Vajira indossò i suoi abiti , prese la sua scodella ed il suo mantello, e andò a mendicare a Savatthi. Dopo la questua e dopo aver consumato il pasto, andò a passare la giornata al Boschetto dei Ciechi. Là si sedette ai piedi di un albero per il resto della giornata.

Allora Mara, il Maligno, volendo suscitare in lei paura, orrore e terrore, volendo farla cadere dalla sua concentrazione, si avvicinò a lei e gli inviò questi versi:

Per chi fu creato questo essere vivente?
Dove è il creatore?
Da dove vengono gli esseri viventi?
Dove muoiono?

Vajira la monaca si chiese: "Chi ha recitato questi versi - un essere umano o sovrumano? È Mara, il Maligno, che ha recitato questi versi, con lo scopo di suscitare in me paura, orrore, e terrore, per farmi cadere dalla mia concentrazione".

Allora, avendo compreso che "E' Mara, il Maligno", gli rispose in versi:

Come defineresti tu, un 'essere vivente', Mara?
Sono solo concetti creati dalla mente.
In questo mondo, nessuno essere vivente,
viene a formarsi.

Come con un insieme di pezzi
c 'è la parola carro,
allo stesso modo quando sono presenti gli aggregati,
si formano
gli esseri viventi.

Perché la sofferenza è tutto ciò che viene ad esistere;
L'angoscia che resta e ricade.
Niente altro che l'angoscia viene ad essere.
Niente altro che l'angoscia viene a morire.

Allora Mara, il Maligno - triste e decaduto quando si rese conto che: "Vajra la monaca mi conosce"--sparì velocemente.

Libro VI - BRAHMA-SAMYUTTA - Divinità brahmiche

SN 6.1: AYACANA SUTTA
LA RICHIESTA

Così ho sentito. Una volta il Benedetto, subito dopo aver conseguito il perfetto risveglio, soggiornava ad Uruvela sulle rive del fiume Nerañjara, al piede del Fico Banyan del Capraio. Allora, mentre era solo sorse in lui questo pensiero: "Questo Dhamma che ho raggiunto è profondo, difficile da vedere, difficile da realizzare, pacifico, raffinato, puro, sottile, può essere compreso solo dai saggi. Ma gli esseri umani sono schiavi dell'attaccamento, prova piacere nell'attaccamento, gode dell'attaccamento. Per questi esseri che sono schiavi dell'attaccamento, che provano piacere nell'attaccamento, godono dell'attaccamento, questa legge, questa coproduzione condizionata sono difficili da comprendere. Anche questa legge è difficile da comprendere: la dissoluzione di ogni formazione karmica, l'abbandono di ogni attaccamento, la fine della sete; la distruzione della brama, la cessazione, la Liberazione. Se dovessi insegnare il Dhamma e gli altri non mi comprenderebbero, ciò mi provocherebbe fatica e fastidio."

In quel momento, questi versi, mai pronunziati prima, mai sentiti, sorsero nella mente del Benedetto:

Perchè insegnare
ciò che con difficoltà
ho raggiunto.
Questo Dhamma non può essere realizzato facilmente
da coloro che sono schiavi
dell'odio e della brama.
Questo Dhamma è astruso, sottile,
profondo,
difficile da comprendere,
va contro corrente--

coloro che si deliziano nei desideri,
avvolti nella massa dell'oscurità,
non possono comprenderlo.

Mentre il Benedetto così rifletteva, e la sua mente era incline a restare tranquilla, a non insegnare il Dhamma, Brahma Sahampati, avendo conosciuto i pensieri e le riflessioni del Benedetto, si disse: "Il mondo è perso! Il mondo è distrutto! La mente del Tathâgata, l'Arahant, il Perfetto Svegliato è incline a restare tranquilla, a non insegnare il Dhamma"! Allora, come un uomo forte potrebbe distendere il suo braccio piegato o potrebbe piegare il suo braccio disteso, Brahma Sahampati svanì dal mondo di Brahma e apparve davanti al Benedetto. Quindi aggiustando il suo lembo di veste sopra una spalla, salutò il Benedetto con riverenza, e gli disse: "Signore, insegni il Benedetto il Dhamma! Insegni il Beato il Dhamma! Ci sono degli esseri con poca polvere sugli occhi e che, non ascoltando il Dhamma, potrebbero perdersi. Ci saranno esseri che comprenderanno il Dhamma."

Ecco questo disse Brahma Sahampati. Poi aggiunse:

In passato
è apparso tra i Magadha
un Dhamma impuro
concepito da uomini corrotti.
Apri tutte le porte all'Immortale!
Lascia che sentano il Dhamma
realizzato da coloro che sono puri!
Come su una scogliera scoscesa
si possono vedere le persone
tutto attorno, ad un livello inferiore,
così, o Saggio, con la tua visione profonda,
sali in vetta al palazzo
del Dhamma.
Libero da ogni sofferenza, osservi gli esseri
sommersi nel dolore,

oppressi dalla nascita e dalla vecchiaia.
Sorgi, eroe, vittorioso in battaglia!
Sublime Maestro, guida del mondo.
Insegna il Dhamma, Benedetto:
ci saranno coloro che lo comprenderanno.

Allora, il Benedetto, avendo compreso la richiesta di Brahma, per compassione per gli esseri, guardò il mondo con l'occhio dello Svegliato. Così vide degli esseri con poca polvere sugli occhi e altri che ne avevano molta, alcuni con facoltà acute e altri con facoltà ottuse, degli esseri con buone qualità e altri con cattive, alcuni pronti per comprendere e altri ancora molto lontani dal comprendere, alcuni previdenti per paura dell'altro mondo. Come uno stagno con loti blu, rossi o bianchi, alcuni - nati e cresciuti nell'acqua - sono immersi e si nutrono nell'acqua; altri si trovano in superficie; altri ancora emergono dall'acqua e non ne vengono contaminati - allo stesso modo, guardando il mondo con l'occhio di uno Svegliato, il Benedetto, vide degli esseri con poca polvere sugli occhi e altri che ne avevano molta, alcuni con facoltà acute e altri con facoltà ottuse, degli esseri con buone qualità e altri con cattive, alcuni pronti per comprendere e altri ancora molto lontani dal comprendere, alcuni previdenti per paura dell'altro mondo.

Dopo aver visto, rispose a Brahma Sahampati con questi versi:

Aperte sono le porte dell'Immortale
a coloro che hanno orecchi.
Che mostrano la loro fede.
Percependo avversione, O Brahma,
non ho annunciato alle persone il profondo
e sublime Dhamma.

Allora Brahma Sahampati, contento del consenso del Benedetto, lo salutò con riverenza, girò a destra, e sparì.

SN 6.2: GARAVA SUTTA
LA RIVERENZA

Così ho sentito. Una volta il Benedetto, subito dopo aver conseguito il perfetto risveglio, soggiornava ad Uruvela sulle rive del fiume Nerañjara, al piede del Fico Banyan del Capraio. Allora, mentre era solo sorse in lui questo pensiero: "Si soffre se si rimane senza riverenza né deferenza. Dunque, vicino a quale bramano o asceta posso vivere, onorandolo e rispettandolo?"

Allora pensò: "Per potere perfezionare una virtù imperfetta potrei seguire gli insegnamenti di un altro bramano o asceta, onorandolo e rispettandolo. Tuttavia, in questo mondo coi suoi deva, con Mara e Brahma, con i suoi bramani e asceti, con la sua monarchia ed il suo piccolo popolo, non vedo nessun altro bramano o asceta che sia completamente virtuoso, dove potrei dimorare onorandolo e rispettandolo.

Per potere perfezionare una concentrazione imperfetta potrei seguire gli insegnamenti di un altro bramano o asceta, onorandolo e rispettandolo. Tuttavia, in questo mondo coi suoi deva, con Mara e Brahma, con i suoi bramani e asceti, con la sua monarchia ed il suo piccolo popolo, non vedo nessun altro bramano o asceta che sia completamente virtuoso, dove potrei dimorare onorandolo e rispettandolo.

Per potere perfezionare una retta conoscenza potrei seguire gli insegnamenti di un altro bramano o asceta, onorandolo e rispettandolo. Tuttavia, in questo mondo coi suoi deva, con Mara e Brahma, con i suoi bramani e asceti, con la sua monarchia ed il suo piccolo popolo, non vedo nessun altro bramano o asceta che sia completamente virtuoso, dove potrei dimorare onorandolo e rispettandolo.

Per potere perfezionare la giusta liberazione potrei seguire gli insegnamenti di un altro bramano o asceta, onorandolo e rispettandolo. Tuttavia, in questo mondo coi suoi deva, con Mara e Brahma, con i suoi bramani e asceti, con la sua monarchia ed il suo piccolo popolo, non vedo nessun altro bramano o asceta che sia completamente virtuoso, dove potrei dimorare onorandolo e rispettandolo.

Per potere perfezionare la chiara conoscenza e retta visione della liberazione potrei seguire gli insegnamenti di un altro bramano o asceta, onorandolo e rispettandolo. Tuttavia, in questo mondo coi suoi deva, con Mara e Brahma, con i suoi bramani e asceti, con la sua monarchia ed il suo piccolo popolo, non vedo nessun altro bramano o asceta che sia completamente virtuoso, dove potrei dimorare onorandolo e rispettandolo.

"E se dimorassi in questo Dhamma- con cui ho raggiunto il Perfetto Risveglio, onorandolo e rispettandolo?"

Allora, avendo conosciuto i pensieri del Benedetto - come un uomo forte potrebbe distendere il suo braccio piegato o potrebbe piegare il suo braccio disteso - Brahma Sahampati svanì dal mondo di Brahma e apparve davanti al Benedetto.
Quindi aggiustando il suo lembo di veste sopra una spalla, salutò il Benedetto con riverenza, e gli disse: : "E' così, Benedetto! E' così, Compiuto! Tutti coloro che furono degli Arahant, dei Perfetti Svegliati – hanno dimorato in questo Dhamma, onorandolo e rispettandolo. Coloro che saranno degli Arahant, dei Perfetti Svegliati in futuro - dimoreranno anch'essi in questo Dhamma, onorandolo e rispettandolo. E il Benedetto che ora è l'Arahant, il Perfetto Svegliato può dimorare in questo Dhamma, onorandolo e rispettandolo."

Ecco questo disse Brahma Sahampati. Poi aggiunse:

I Buddha del passato,
i Buddha del futuro,

e colui che è il Buddha al tempo presente,
che libererà dalla sofferenza molti esseri -

tutto hanno dimorato,
dimorano e dimoreranno,
nel vero Dhamma.
Questo per i Buddha, è una legge naturale.

Perciò chi desidera il proprio bene,
e aspira alla grandezza,
deve rispettare il vero Dhamma,
ricordandosi l'insegnamento del Buddha.

SN 6.13: ANDHAKAVINDA SUTTA
LA SOLITARIA FORESTA

[*estratto*]

Una volta il Buddha soggiornava nel Magadha, presso [un luogo chiamato] Andhakavinda. In quella occasione il Buddha era seduto all'aria aperta, nell'oscurità della notte, ed iniziava a pioviggginare, goccia a goccia. Allora, trascorsa la notte, Brahma Sahapatti, illuminando Andhakavinda con il suo splendore, si avvicinò al Buddha e rimase ad un lato. Poi declamò questi versi:

Sia la solitaria foresta la vostra dimora!
Liberi da ogni paura.
In luoghi dove i serpenti sopportano
pioggia ed intemperie,
nell'accecante oscurità della notte profonda,
là dimora – il monaco che ha vinto ogni timore.

Sia la solitaria foresta la vostra dimora!
Liberi da ogni vincolo.
Ma se, in fondo, non trovate la vostra felicità, allora

in gruppo dimorate – con piena presenza mentale:
elemosinando di casa in casa,
sempre consapevoli, saggi e puri.

SN 6.15: PARINIBBANA SUTTA
LA COMPLETA ILLUMINAZIONE

Una volta il Benedetto soggiornava presso Kusinara in Upavattana, nel Bosco di sala dei Malla, al momento della sua completa Illuminazione. Quindi il Benedetto si rivolse ai monaci: "Vi esorto, monaci: tutte le formazioni karmiche sono soggette a decadere. Applicate il retto sforzo." Quelle furono le ultime parole del Tathagata.
Poi il Benedetto entrò nel primo jhana. Emergendo dal primo entrò nel secondo jhana. Emergendo dal secondo, entrò nel terzo... nel quarto jhana... nella dimensione dell'infinità dello spazio... nella dimensione dell'infinità della coscienza... nella dimensione della vacuità... nella dimensione della 'né percezione né non-percezione'. Emergendo da quest'ultima, entrò nella cessazione della percezione e della sensazione.
Emergendo dalla cessazione della percezione e della sensazione, entrò nella dimensione della 'né percezione né non-percezione'. Emergendo da quella, entrò nella dimensione della vacuità... nella dimensione dell'infinità della coscienza... nella dimensione dell'infinità dello spazio... nel quarto jhana... nel terzo... nel secondo... nel primo jhana. Emergendo dal primo jhana, entrò nel secondo... nel terzo... nel quarto jhana. Emergendo dal quarto jhana, si estinse totalmente.

Appena il Benedetto si estinse totalmente con la completa Illuminazione, simultaneamente Sahampati Brahma emise questi versi:

Tutti gli esseri - tutti - nel mondo,
abbandonano la loro forma fisica
nel mondo

così il Maestro
senza pari nel mondo
il Tathagata,
il Perfetto Svegliato,
si è totalmente
estinto.

Appena il Benedetto si estinse totalmente con la completa Illuminazione, simultaneamente Sakka, re degli dei emise questi versi:

Tutto è impermanente!
La loro natura è il sorgere e il morire
scompaiono come sorgono.
La loro pace è la beatitudine.
Appena il Benedetto si estinse totalmente con la completa Illuminazione, simultaneamente il Ven. Ananda emise questi versi:

Orrore e sgomento
sono in noi perchè
il Perfetto Svegliato
si è totalmente estinto.
Appena il Benedetto si estinse totalmente con la completa Illuminazione, simultaneamente il Ven. Anuruddha emise questi versi:
Non vi è nessun respiro in lui,
in colui
imperturbabile
e in pace:
il saggio veggente.

Con presenza mentale
ha sopportato il dolore.
Come l'illuminazione di una fiamma
così è stata la liberazione
della piena consapevolezza.

Libro VII - BRAHMANA-SAMYUTTA - Bramani

SN 7.2: AKKOSA SUTTA
INSULTO

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Rajagaha nel Boschetto di Bambù, nel Santuario degli Scoiattoli. Quindi il bramano Akkosaka Bharadvaja seppe che un bramano

del clan dei Bharadvaja aveva lasciato la vita domestica per l'ascetismo prendendo rifugio nel Benedetto. Irritato e scontento, andò dal Benedetto e, appena giunto, lo insultò con parole aspre e insolenti.
Quando finì di parlare, il Benedetto gli disse: "Cosa pensi, bramano: amici e colleghi, genitori e parenti ti fanno visita in qualità di ospiti? "
"Sì, Maestro Gotama, qualche volta gli amici e i colleghi, genitori e parenti mi fanno visita in qualità di ospiti."
"E cosa pensi: li servi con cibo buono e delizioso? "
"Sì, qualche volta, li servo con cibo buono e delizioso."
"E se loro non lo accettano, quel cibo a chi appartiene? "
"Se loro non lo accettano, Maestro Gotama, quel cibo è mio."

"Allo stesso modo, bramano, siccome mi hai insultato, io non ti sto insultando; siccome mi hai mortificato, io non ti sto mortificando; siccome mi hai rimproverato, io non ti sto rimproverando: perciò io non li accetto. Sono tutti tuoi, bramano, i tuoi insulti. È tutto tuo.
"Chi ritorna un insulto a colui che lo sta insultando, mortifica colui che lo sta mortificando, rimprovera colui che lo sta rimproverando, si dice che costui divide tutto con quella persona. Ma io non sto dividendo nulla con te, bramano. E' tutta roba tua. E' tutto tuo."
"Il re conosce, insieme con la sua corte, queste parole del Maestro Gotama - 'Gotama, l'asceta, è un arahant' - ed inoltre il Maestro Gotama domina la rabbia".

[Il Buddha:]
Non c'è rabbia
per colui libero dalla rabbia,
calmo
e in pace -
attraverso la perfetta conoscenza,
costui è calmo e sereno.

Peggiori le cose
quando ti infervori
con qualcuno che è adirato.
Chi non si infervora
con qualcuno che è adirato
vince una battaglia
difficile da vincere.

Vivi per il bene di tutti
- il tuo e degli altri -
quando, conoscendo la rabbia dell'altro
fai crescere attentamente la calma.

Quando operi per la cura di tutti
- la tua e quella dell'altro -
coloro che pensano che tu sei uno sciocco
non conoscono niente del Dhamma.

A queste parole, il bramano, Akkosaka Bharadvaja disse al Benedetto: "Magnifico, Maestro Gotama! Straordinario! Proprio come se si rivoltasse ciò che era capovolto, rivelare ciò che era nascosto, mostrare la via a chi si era smarrito, o recare una luce nell'oscurità in modo che chi ha occhi possa vedere le forme, allo stesso modo il Maestro Gotama — con vari metodi — ha reso chiaro il Dhamma. Io prendo rifugio nel Maestro Gotama, nel Dhamma, e nella comunità dei monaci. Possa io ottenere l'abbandono della vita mondana alla presenza del Maestro Gotama, e l'ordinazione come monaco."
Poi il bramano Akkosaka Bharadvaja ricevette il noviziato alla presenza del Benedetto. E non molto dopo la sua ordinazione - dimorando solo, isolato, con presenza mentale, ardente e risoluto - proseguì e condusse la santa vita. Così conobbe che: "La nascita è finita, la vita santa adempiuta, il compito concluso." E così il Ven. Bharadvaja divenne un altro degli arahant.

SN 7.6: JATA SUTTA
IL GROVIGLIO

A Savatthi. Il bramano Jata Bharadvaja andò dal Benedetto e, appena giunto, lo salutò con rispetto. Dopo averlo salutato si sedette ad un lato. Quindi indirizzò al Benedetto questi versi:

Un groviglio interno,
un groviglio esterno,
le persone sono impigliate
in un groviglio.
Gotama, io ti chiedo questo:
chi può districare questo groviglio?

[Il Buddha:]

Un uomo stabilito in virtù,
con conoscenza,
sviluppando la perfetta conoscenza e la mente,
un monaco presente mentalmente:
egli può districare questo groviglio.

Coloro la cui avidità,
avversione,
ed ignoranza
si sono affievolite,
arahant, i loro influssi impuri distrutti:
per loro il groviglio è districato.

Dove nome e forma,
insieme alla percezione
dei sensi e della forma,
sono totalmente scomparse:
lì il groviglio
è tagliato.

Quando questo fu detto, il bramano, Jata Bharadvaja disse al Benedetto: "Magnifico, Maestro Gotama! Straordinario! Proprio come se si rivoltasse ciò che era capovolto, rivelare ciò che era nascosto, mostrare la via a chi si era smarrito, o recare una luce nell'oscurità in modo che chi ha occhi possa vedere le forme, allo stesso modo il Maestro Gotama — con vari metodi — ha reso chiaro il Dhamma. Io prendo rifugio nel Maestro Gotama, nel Dhamma, e nella comunità dei monaci. Possa io ottenere l'abbandono della vita mondana alla presenza del Maestro Gotama, e l'ordinazione come monaco."
Poi il bramano Jata Bharadvaja ricevette il noviziato alla presenza del Benedetto. E non molto dopo la sua ordinazione - dimorando da solo, isolato, attento, ardente e risoluto - proseguì e condusse la santa vita. Così conobbe che: "La nascita è finita, la vita santa adempiuta, il compito concluso." E così il Ven. Bharadvaja divenne un altro degli arahant.

SN 7.11: KASI-BHARADVAJA SUTTA
KASI-BHARADVAJA IN PROCINTO DI ARARE

(estratto)
Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava fra i Magadha, nel Dakkhinangiri, nel villaggio Ekanala. In quella occasione cinquecento aratri del bramano Kasi-Bharadvaja erano stati aggiogati per la semina. Quindi il Benedetto, dopo essersi vestito e aver preso mantello e scodella, si recò dove si svolgeva il lavoro del bramano Kasi-Bharadvaja. In quel momento il bramano Kasi-Bharadvaja stava distribuendo il cibo. Quindi il Benedetto si avvicinò e stette ad un lato. Il bramano Kasi-Bharadvaja vide il Benedetto che aspettava il cibo per l'elemosina e gli disse: "Asceta, io aro e semino, e dopo aver arato e seminato, mangio."
"Anch'io, bramano, aro e semino e, dopo aver aver arato e seminato, mangio."
"Ma io non vedo né il giogo nè l'aratro né il vomere né il pungolo né i buoi eppure l'asceta Gotama afferma:"Anch'io,

bramano, aro e semino e, dopo aver aver arato e seminato, mangio."
Quindi il bramano Kasi-Bharadvaja indirizzò questi versi al Benedetto:

Dici di essere un contadino,
ma io non vedo la tua coltura.
Dimostraci la tua coltura
e noi ti dimostriamo la nostra.
[Il Buddha:]
La fede è il mio seme,
la rinuncia la mia pioggia,
la conoscenza è il mio giogo e il mio aratro,
la coscienza è il mio timone,
la mente è la mia cinghia del giogo,
la presenza mentale è il mio vomere e il mio pungolo.
Controllando il corpo,
controllando la parola,
moderato nel cibo
uso la verità per arare
la mia liberazione.
Lo sforzo è il mio bue
che mi conduce
alla suprema meta
che conduce, senza ritornare,
là dove
non esiste sofferenza.
Così è il mio raccolto.
Ha come frutto
l'Immortale.
Chi ara questo campo
si libera
da ogni dolore.
Quindi Kasi-Bharadvaja offrendo del cibo al Benedetto disse:
"Mangi il Maestro Gotama questo cibo!Il Maestro Gotama è un contadino e coltiva un campo il cui frutto è l'Immortale.

SN 7.12: UDAYA SUTTA
ROMPERE IL CICLO

(estratto)

[Il Buddha]

Sempre, si sparge il seme;
sempre, il deva della pioggia manda la pioggia.
Sempre, il contadino ara il campo;
sempre, il cibo cresce nel regno.

Sempre, i questuanti vanno per la questua;
sempre, le persone generose offrono i loro doni.
Sempre, la persona generosa che ha donato;
sempre, rinasce in un mondo celeste.

Sempre, si lotta e ci si stanca;
sempre, lo stolto ritorna a nascere.
Sempre, si nasce e si muore;
sempre, lo portano alla tomba.

Ma colui che possiede la conoscenza
non nascerà ancora,
avendo raggiunto il sentiero
della non-rinascita.

SN 7.14: MAHA-SALA SUTTA
IL RICCO

A Savatthi. Un bramano molto ricco - vestito con stracci - andò dal Benedetto e, appena giunto, lo salutò con rispetto. Dopo averlo salutato si sedette ad un lato. Appena seduto il Benedetto gli disse: "Perché, bramano, sei vestito con stracci? "

"Proprio ora, Maestro Gotama, i miei quattro figli - istigati dalle mogli - mi hanno cacciato da casa."
"Allora, bramano, impara questi versi e poi recitali a memoria davanti a molte persone nella sala delle assemblee quando sono presenti i tuoi figli.

Coloro la cui nascita
mi ha portato gioia
- la cui crescita desiderai -
istigati dalle loro mogli
mi hanno cacciato,
come un cane.

Cattivi e vili,
anche se mi chiamano ' Papà':
sono demoni travestiti da figli
che mi abbandonano nella vecchiaia.

Come un vecchio cavallo
ormai inutile
privato del foraggio,
così il padre anziano
di quei ragazzi sciocchi
implora altre persone.

Il mio bastone mi serve meglio
di quei figli disubbidienti.
Mi difende
dai tori
e dai cani rabbiosi.
Nel buio mi guida;
giù per pendii ripidi, mi dà appoggio.
Attraverso il potere del mio bastone,
quando inciampo
egli mi sostiene per non farmi cadere."

Quindi il ricco bramano, dopo aver imparato questi versi in presenza del Benedetto, li recitò a memoria davanti a molte persone nella sala delle assemblee in presenza dei propri figli:

"Coloro la cui nascita
mi ha portato gioia
- la cui crescita desiderai -
istigati dalle loro mogli
mi hanno cacciato,
.....
(*gli stessi versi di prima*)

Quindi i figli del bramano, lo portarono a casa, lo lavarono, ed ognuno gli offrì in un paio di vestiti. Poi il bramano, prese un paio di vestiti, andò dal Benedetto e, appena giunto, lo salutò con rispetto. Dopo averlo salutato si sedette ad un lato. Appena seduto disse al Benedetto: "Noi, bramani, Maestro Gotama, ricompensiamo un maestro con un dono che spetta ai maestri. Possa il Maestro Gotama accettare il dono che spetta ai maestri." Il Benedetto accettò per compassione.
Poi il ricco bramano disse al Benedetto: “Magnifico, Maestro Gotama! Straordinario! Proprio come se si rivoltasse ciò che era capovolto, rivelare ciò che era nascosto, mostrare la via a chi si era smarrito, o recare una luce nell’oscurità in modo che chi ha occhi possa vedere le forme, allo stesso modo il Maestro Gotama — con vari metodi — ha reso chiaro il Dhamma. Io prendo rifugio nel Maestro Gotama, nel Dhamma e nella comunità dei monaci. Possa il maestro Gotama accettarmi come seguace laico che ha preso in lui rifugio, da questo giorno e per tutta la vita. “

SN 7.17: NAVAKAMMIKA SUTTA
IL CAPOMASTRO

Una volta il Benedetto soggiornava fra i Kosala in un boschetto folto di alberi. In quel tempo il bramano Navakammika

Bharadvaja stava facendo eseguire del lavoro in quel boschetto folto di alberi. Vide il Benedetto seduto ai piedi un albero di sala - a gambe incrociate, il corpo eretto e con piena presenza mentale. Vedendolo pensò: "Eccomi, che mi diletto far eseguire questo lavoro in questo boschetto folto di alberi. Ma come si delizia questo asceta? "
Quindi andò dal Benedetto e appena giunto recitò questi versi a memoria:

Quali lavori da te sono fatti,
monaco nella foresta di sala?
Da solo nella foresta,
in cosa Gotama
trova delizia?

[Il Buddha:]

Io non ho lavoro
da fare nella foresta.
La foresta delle passioni
ho tagliato
alla radice.
Sebbene nella foresta, io sono,
senza radici,
mi diletto da solo,
avendo eliminato ogni avversione.

A queste parole, il bramano Navakammika Bharadvaja disse al Benedetto: “Magnifico, Maestro Gotama! Straordinario! Proprio come se si rivoltasse ciò che era capovolto, rivelare ciò che era nascosto, mostrare la via a chi si era smarrito, o recare una luce nell’oscurità in modo che chi ha occhi possa vedere le forme, allo stesso modo il Maestro Gotama — con vari metodi — ha reso chiaro il Dhamma. Io prendo rifugio nel Maestro Gotama, nel Dhamma e nella comunità dei monaci. Possa il maestro Gotama accettarmi come seguace laico che ha preso in lui rifugio, da questo giorno e per tutta la vita. “

SN 7.18: KATTHAHARAKA SUTTA
I RACCOGLITORI DI LEGNA

Una volta il Benedetto soggiornava presso i Kosala, in un fitto bosco. Quindi alcuni raccoglitori di legna – discepoli di un certo bramano del clan dei Bharadvaja – si recarono in quel fitto bosco. Lì giunti, videro il Benedetto seduto a gambe incrociate, il corpo eretto e con piena presenza mentale. Dopo averlo visto si recarono dal bramano dei Bharadvaja, e ivi giunti, gli dissero:"In quel fitto bosco, signore, abbiamo visto un asceta seduto a gambe incrociate, il corpo eretto e con piena presenza mentale." Allora il bramano dei Bharadvaja assieme a quei discepoli si recò in quel fitto bosco. Appena giunto vide il Benedetto seduto a gambe incrociate, il corpo eretto e con piena presenza mentale. Vedendolo si avvicinò al Benedetto e gli indirizzò questi versi:

In un fitto
e pauroso bosco,
immerso in una foresta
- deserta e desolata -
impassibile, immobile, stabilmente
tu mediti, monaco:
Come è piacevole il tuo aspetto!
Dove non esiste suono,
nessuna musica è suonata,
solo nella foresta:
lieto
dimora il saggio.
Penso che sia amico
dei regni celesti
e voglia raggiungere i deva dei mondi
perciò, dimorando nella foresta desolata,
aspira, praticando la rinuncia,
a raggiungere il mondo di Brahma.
[Il Buddha:]
Ogni attaccamento e delizia

ai vari livelli dell'essere,
o l'avidità
prodotta dall'ignoranza:
da me sono stati distrutti,
sradicati alla radice.
Io -
senza dubbio,
senza desideri
senza attaccamento
con pura visione
rispetto ad ogni cosa,
avendo raggiunto il risveglio,
eccelso, supremo -
pratico i jhana
in solitudine, lontano da Brahma,
con fede.

Libro VIII - VANGISA-SAMYUTTA - Il Ven. Vangisa

SN 8.4: ANANDA SUTTA
ANANDA
(INSEGNAMENTI A VANGISA)

Una volta il Ven. Ananda soggiornava presso Savatthi nel Boschetto di Jeta, nel convento di Anathapindika. Quindi, di mattina presto, presi mantello e scodella, andò a Savatthi per la questua assieme al Ven. Vangisa. Ora un'insoddisfazione (riguardo alla vita casta) era sorta al Ven. Vangisa. La concupiscenza invase la sua mente. Quindi si rivolse al Ven. Ananda con questi versi:

Con la concupiscenza sensuale io brucio.
La mia mente è infuocata.
Ti prego, (discepolo di) Gotama, per compassione
dimmi come
cacciarla.

[Ven. Ananda:]

Dalla percezione distorta
la tua mente è infuocata.
Evita il tema del bello
accompagnato da concupiscenza.
Considera le produzioni karmiche della tua mente come
relamente sono,
cioè sofferenza,
e privi di un Sé.
Estingui la tua grande concupiscenza.
Non continuare a bruciare sempre.

Sviluppa la mente
- ben concentrata -
nella retta azione,
attraverso la retta azione.
Sia la tua consapevolezza
immersa nel corpo.
Sii uno che persegue
il disincanto.
Abbandona l'orgoglio.
In questo modo
seguirai la tua strada verso la pace.

Libro IX - VANA-SAMYUTTA - La foresta

SN 9.1: VIVEKA SUTTA
LA SOLITUDINE

Così ho sentito.
Una volta, un monaco soggiornava tra i Kosala in una zona della foresta. Un giorno iniziò ad avere pensieri nocivi concernenti la vita mondana.
Allora, un deva che abitava in quella zona della foresta, compassionevole verso questo monaco e desideroso del suo bene, si avvicinò a lui e gli indirizzò questi versi:

"Desiderando la solitudine
sei entrato nella foresta,
e tuttavia la tua mente
persiste a correre all'esterno.
Tu, una persona:
trattieni il tuo desiderio per le persone.
Allora sarai felice, libero
dalle passioni.
Dissipa il malcontento,
sii presente mentalmente.
Ricordati

ciò che è buono -
perché la polvere
accumulata
è difficile da togliere.
Non lasciare la polvere
dei sensi
riportarti
in basso.
Come un uccello
coperto di sporcizia
scuote la polvere che lo ricopre,
così un monaco
- energico ed attento -
si disfa della polvere che gli si incolla addosso."

Il monaco, sgridato dalla divinità, ritornò alla ragione.

SN 9.6: ANURUDDHA SUTTA
ANURUDDHA

Così ho sentito. Una volta il Ven. Anuruddha soggiornava fra i Kosala in un boschetto folto d'alberi. In quel tempo, un deva dei Trentatré chiamato Jalini, andò da lui e, appena arrivato, gli indirizzò questi versi:

Dirigi la tua mente
dove vivevi,
fra i deva dei Trentatré,
piena
di tutti i piaceri sensuali.
Onorato e circondato
dalle ninfe celesti,
Tu
splenderai.

[Ven. Anuruddha:]

Esse sono fuori dalla retta via,
le fanciulle dei deva
stabilite nella propria identità.
E sono fuori dalla retta via
quegli esseri che le frequentano.

[Jalini:]

Non conosce la beatitudine
chi non ha visto Nandana,
dimora dei deva eminenti,
gloriosi,
dei Trentatré.

[Ven. Anuruddha:]

Sciocco, tu non sai
la massima degli arahant? -
'Come impermanenti sono le cose composte!
La loro natura: sorgere e morire.
Si dissolvono come sorgono.
La loro pace totale è la beatitudine.'

Jalini, non c'è
nella sfera dei deva
un'altra rinascita
[per me].
Con la fine assoluta
del ciclo delle nascite,
non esiste più per me
un'ulteriore rinascita.

SN 9.9: VAJJIPUTTA SUTTA
VAJJIAPUTTA

Una volta un monaco soggiornava a Vesali in un boschetto folto d'alberi. In quel tempo una festa notturna si svolgeva a Vesali . Il monaco - lamentandosi dei continui rumori che venivano da Vesali, recitò questi versi a memoria:

Io vivo nella foresta
tutto solo
come un tronco nella foresta.
In una notte come questa,
chi potrebbe essere
più misero
di me?

Allora il deva, abitante di quel boschetto, compassionevole verso il monaco, desideroso del suo bene, si avvicinò e gli indirizzò questi versi:

Vivi nella foresta tutto solo
come un tronco nella foresta,
molti sono coloro che ti invidiano,
come gli esseri infernali
invidiano chi dimora nei mondi celesti.
Il monaco, castigato dal deva ritornò in sé.

SN 9.11: AYONISO-MANASIKARA SUTTA
DISTRAZIONE

Così ho sentito. Una volta un monaco soggiornava fra i Kosala in un boschetto folto d'alberi. In quel tempo, ebbe molti pensieri nocivi, pensieri ostili: come, pensieri di sensualità, pensieri di cattiva volontà, pensieri bramosi.

Allora il deva, abitante di quel boschetto folto d'alberi, compassionevole verso il monaco, desideroso del suo bene, si avvicinò e gli indirizzò questi versi:

Privo di presenza mentale
sei prigioniero dei tuoi pensieri.
Abbandona ciò che è nocivo,
per contemplare
rettamente.

Conduci la tua mente sul Maestro,
sul Dhamma, sul Sangha e sulle tue virtù
così arriverai alla
gioia,
all'estasi,
al piacere
senza alcun dubbio.

Poi, colmo
di gioia,
metterai fine
alla sofferenza e al dolore.
Il monaco, castigato dal deva, ritornò in sé.

SN 9.14: GANDHATTHENA SUTTA
LADRO DI PROFUMI

Così ho sentito. Una volta monaco soggiornava fra i Kosala in un boschetto folto d'alberi. In quel tempo, dopo il suo pasto, ritornando dal suo giro di elemosine, si recò ad un stagno di loto ed annusò un loto rosso.
Allora il deva, abitante del boschetto folto d'alberi, compassionevole verso quel monaco, desideroso del suo bene, si avvicinò e gli indirizzò questi versi:

Tu annusi questo fiore nato nell'acqua
che non ti è stato dato.
Questo, caro signore è rubare.
Tu sei un ladro di profumi.

[Il monaco:]

Io non prendo, non danneggio.
Io annuso il loto
da lontano.
Quindi perché mi chiami
un ladro di profumi?
Colui che
distrugge gli steli,
danneggia i fiori,
con un comportamento vile:
a costui perché non glielo dici?

[Il deva:]

Una persona vile e ladra,
sporco come la veste di una balia:
a lui
non ho niente da dire.
È a te
che voglio parlare.
Ad una persona pura,
che cerca la purezza continuamente,
il valore di una punta di capello del male
sembra grande
come una nube.

[Il monaco:]

Sì, yakkha, tu mi capisci
e mi mostri comprensione.
Avvertimi di nuovo, yakkha

ogni qualvolta
vedi qualcosa di sbagliato.

[Il deva:]

Io non dipendo da te
per il mio vivere
né sono
ai tuoi comandi.
Tu, monaco
devi sapere
come raggiungere una felice condizione.
Il monaco, castigato dal deva ritornò in sé.

Libro X - YAKKHA-SAMYUTTA - I demoni Yakkha

SN 10.8: SUDATTA SUTTA
SUDATTA (ANATHAPINDIKA)

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Rajagaha nel Boschetto Fresco. Ora in quel tempo Anathapindika, il capofamiglia, era giunto a Rajagaha per affari. Così sentì, "Un Buddha, dicono, è apparso nel mondo", e volle andare a vedere il Benedetto. Poi pensò: "Oggi non è tempo per andare a vedere il Benedetto. Domani andrò a vedere il Benedetto a tempo debito." Con la mente rivolta al Buddha andò a dormire. Ma non riusciva a dormire, così si avviò. Passando davanti al cancello del cimitero alcuni yakkha lo fecero entrare. Paura, terrore e orrore sorsero in lui, cos' cercò di tornare indietro. Poi Sivaka lo yakkha, resosi invisibile, proclamò:

Cento elefanti,
cento cavalli,
cento carri trainati da muli,
centomila fanciulle
adornate con gioielli e orecchini
non valgono un sedicesimo
di un passo in avanti.

Vai avanti, capofamiglia!
Vai avanti, capofamiglia!
Andare in avanti è meglio per te,
non indietro!

L'oscurità svanì, poi per Anathapindika la luce apparve. La paura, il terrore e l'orrore svanirono.
Per una seconda volta... una terza volta, la luce svanì e l'oscurità apparve. Paura, terrore, e orrore sorsero, perciò Anathapindika cercò di tornare indietro di nuovo. Poi per una terza volta, Sivaka, lo yakkha, sempre invisibile, proclamò:

Cento elefanti,
cento cavalli,
cento carri trainati da muli,
centomila fanciulle
adornate con gioielli e orecchini
non valgono un sedicesimo
di un passo in avanti.
Vai avanti, capofamiglia!
Vai avanti, capofamiglia!
Andare in avanti è meglio per te,
non indietro!

L'oscurità svanì, e per Anathapindika la luce apparve. La paura, il terrore e l'orrore svanirono.
Quindi Anathapindika si recò al Boschetto Fresco. In quel tempo, il Benedetto - all'alba - stava camminando all'aria aperta. Vide Anathapindika, il capofamiglia che veniva da lontano. Nel vederlo, si fermò dal suo percorso di meditazione e sedette su un posto adatto. Appena si sedette disse ad Anathapindika, "Benvenuto Sudatta."
Quindi Anathapindika, [pensando,] "Il Benedetto mi chiama con il mio nome di battesimo! " si inginocchiò al Benedetto e gli disse: "Signore, spero che il Benedetto abbia dormito bene."

[Il Buddha:]

Sempre, sempre
egli dorme bene:
il bramano totalmente libero,
distaccato
dai piaceri sensuali,
privo di ogni attaccamento
dorme in pace.

Avendo reciso tutte le catene
e la paura,
calmo,
egli dorme bene,
avendo raggiunto la pace della consapevolezza.

SN 10.12: ALAVAKA SUTTA
LO YAKKHA ALAVAKA

Così ho sentito. Un tempo il Beato soggiornava ad Alavi nel regno dello yakkha Alavaka. Allora lo yakkha Alavaka si recò dal Beato e appena giunto gli disse: "Esci, asceta!"
"Va bene, amico" e il Beato uscì.
"Entra, asceta!"
"Va bene, amico" e il Beato entrò.
Una seconda volta... Una terza volta, lo yakkha Alavaka disse al Beato, " Esci, asceta!"
"Va bene, amico" e il Beato uscì.
"Entra, asceta!"
"Va bene, amico" e il Beato entrò.
Poi per la quarta volta, lo yakkha Alavaka disse al Beato: " Esci, asceta!"
"Non uscirò, amico. Fai pure ciò che desideri."
"Io ti rivolgerò un domanda, asceta. Se non mi risponderai, sconvolgerò la tua mente o dilanierò il tuo cuore, ti afferrerò per i piedi, e ti getterò oltre il Gange."
"Amico, non vedo nessuno nel cosmo coi i suoi deva, Mara e Brahma, i suoi bramani ed asceti, con i suoi re e persone comuni,

che possa sconvolgere la mia mente, dilaniare il mio cuore o, afferrandomi per i piedi, scagliarmi oltre il Gange. Comunque, chiedi pure quello che desideri ."

[Alavaka:]

Qual è la ricchezza più alta di una persona?
Cosa, quando ben realizzato, procura felicità?
Qual è il sapore più buono?
Quale vita è considerata migliore?

[Il Buddha:]

La fede è la ricchezza più alta di una persona.
Il Dhamma, quando è praticato bene, procura felicità.
La verità è il sapore più buono.
La vita vissuta nella conoscenza
è considerata migliore.

[Alavaka:]

Come si attraversa il flusso della corrente?
Come si attraversa l'oceano?
Come si supera la sofferenza e il dolore?
Come ci si rende puri?

[Il Buddha:]

Tramite la fede si attraversa il flusso.
Tramite la presenza mentale si attraversa l'oceano.
Tramite la perseveranza si supera la sofferenza e il dolore.
Tramite la saggezza si è puri.

[Alavaka:]

Come si ottiene la conoscenza?
Come si trova la ricchezza?

Come si ottiene l'onore?
Come si mantiene l'amicizia?
Nel passare da questo mondo
ad un altro
come non si soffre?

[Il Buddha:]

Avendo fede nel Dhamma degli arahant
si raggiunge il Nibbana,
— con presenza mentale —
ascoltando bene gli insegnamenti
si ottiene la conoscenza.
Agendo bene,
sopportando il fardello,
presenti mentalmente
si trova la ricchezza.
Tramite la verità
si ottiene l'onore.
Tramite la generosità
si mantiene l'amicizia.

Dotato di queste quattro qualità,
- la verità,
l'autocontrollo,
la perseveranza,
il distacco -
un capofamiglia colmo di fede,
nel trapasso, non si addolora.

Ora, vai a chiedere agli altri,
ai bramani e agli asceti,
se c'è qualcosa di meglio
della verità,
dell'autocontrollo,
della perseveranza,

e del distacco
che può essere trovato in questo mondo.

[Alavaka:]

Come potrei chiedere
a bramani ed asceti? -
Io ora conosco
i benefici
della prossima esistenza.

E' per il mio bene
che il Risvegliato è venuto
a soggiornare ad Alavi.
Io ora comprendo
che con la generosità
si ottengono grandi frutti.

Io andrò da villaggio in villaggio,
di città in città,
per rendere omaggio al Perfetto Illuminato
e al vero Dhamma.

Libro XI - SAKKA-SAMYUTTA - Sakka, il re dei deva

SN 11.3: DHAJAGGA SUTTA
LA CIMA DELLO STENDARDO

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Savatthi nel boschetto di Jeta, al monastero di Anathapindika. Là si rivolse ai monaci: "Monaci!"

"Sì, signore!" risposero i monaci.

Il Benedetto disse: "Un giorno, monaci, i deva e gli asura erano pronti per la battaglia. Allora Sakka, signore dei deva, si rivolse ai deva dei Trentatré Dei: ' Signori, nel momento in cui i deva saranno impegnati in battaglia, doveste provare paura, terrore, o orrore, dovreste sollevare lo sguardo verso la cima del mio stendardo. Perché quando solleverete lo sguardo verso la cima del mio stendardo, ogni paura, terrore o orrore che provate vi lascerà.

"'Se non sollevate lo sguardo verso la cima del mio stendardo, allora dovreste sollevare lo sguardo verso la cima dello stendardo di Pajapati il re dei deva. Perché quando solleverete lo sguardo verso la cima dello stendardo di Pajapati il re dei deva, ogni paura, terrore o orrore che provate vi lascerà.
"'Se non sollevate lo sguardo verso la cima dello stendardo di Pajapati il re dei deva, allora dovreste sollevare lo sguardo verso la cima dello stendardo di Varuna il re dei deva. Perché quando solleverete lo sguardo verso la cima dello stendardo di Varuna il re deva, ogni paura, terrore o orrore che provate vi lascerà.

"'Se non sollevate lo sguardo verso la cima dello stendardo di Varuna il re dei deva, allora dovreste sollevare lo sguardo verso la cima dello stendardo di Isana il re dei deva. Perché quando solleverete lo sguardo verso la cima dello stendardo di Isana il re deva, ogni paura, terrore o orrore che provate vi lascerà.

"Monaci, coloro che sollevano lo sguardo verso la cima dello stendardo di Sakka, signore dei deva; coloro che sollevano lo sguardo verso la cima dello stendardo di Pajapati il re dei deva; coloro che sollevano lo sguardo verso la cima dello stendardo di Varuna, il re dei deva; o coloro che sollevano lo sguardo verso la cima dello stendardo di Isana, il re dei deva, ogni paura, terrore ed orrore che possano provare possono lasciarli o no. Perché ciò? Perché Sakka, signore dei deva, non è libero dal desiderio, dall'avversione o dall'illusione. Può essere impaurito, terrorizzato, codardo, pronto a fuggire.

"Ma, monaci, così vi dico: quando siete isolati, ai piedi di un albero o in un eremo disabitato, doveste provare paura, terrore o orrore, in questa opportunità voi dovreste ricordarvi di me così: 'Il Benedetto è il Perfetto Risvegliato, compiuto in conoscenza e condotta, conoscitore del cosmo, incomparabile maestro di coloro che vogliono essere istruiti, maestro dei deva e degli esseri umani, Svegliato, Sublime.' Perché quando vi ricorderete di me, monaci, ogni paura, terrore o orrore che provate vi lascerà.

"Se non vi ricordate di me, allora dovreste ricordarvi del Dhamma così: 'Il Dhamma è esposto molto bene dal Benedetto, per essere vissuto nel Qui ed Ora, eterno, ci invita a vedere, pertinente, vissuto dai saggi '. Perché quando vi ricorderete del Dhamma, monaci, ogni paura, terrore o orrore che provate vi lascerà.

"Se non potete ricordarvi del Dhamma, allora dovreste ricordarvi del Sangha così: 'Il Sangha dei discepoli del Benedetto che hanno praticato bene, hanno praticato rettamente, hanno praticato

metodicamente, hanno praticato con autocontrollo tutti gli insegnamenti: è là il Sangha dei discepoli del Benedetto - degno di doni, degno di ospitalità, degno di offerte, degno di rispetto, incomparabile campo di meriti per il mondo.' Perché quando vi ricorderete del Sangha, monaci, ogni paura, terrore o orrore che provate vi lascerà.
"Perché? Perché il Tathagata, degno e Perfettamente Illuminato, è libero dal desiderio, dall'avversione, dall'illusione. È senza paura, non può essere terrorizzato, audace, non fugge."

Così disse il Benedetto. Poi aggiunse:

In un luogo isolato, monaci,
ai piedi di un albero,
o in una casa disabitata,
ricordatevi del Buddha:
Non avrete paura.

Se non vi ricordate del Buddha--
migliore nel mondo,
signore degli uomini--
ricordatevi allora del Dhamma,
che conduce al Nibbana,
ben enunciato.

Se non vi ricordate del Dhamma
- che conduce al Nibbana,
ben enunciato -
ricordatevi allora del Sangha,
il campo di meriti
incomparabile.

Per coloro che così ricorderanno
il Buddha,
il Dhamma,
ed il Sangha, monaci,
non ci sarà più

né terrore,
né orrore,
né paura.

SN 11.5: SUBHASITA-JAYA SUTTA
LA VITTORIA ATTRAVERSO UNA BELLA FRASE

Una volta il Benedetto soggiornava presso Savatthi al Boschetto di Jeta, al convento di Anathapindika. Là lui si rivolse i monaci, "Monaci! "
"Sì, signore", i monaci risposero.
Il Benedetto disse: "Una volta i deva e gli asura erano pronti per una battaglia. Poi Vepacitti il re degli asura disse a Sakka il re dei deva: 'Ci sia vittoria attraverso una bella frase.'
"'Sì, Vepacitti, ci sia vittoria attraverso ciò che è parlato bene.'
"Quindi i deva e gli asura nominarono dei giudici, [pensando,] 'Costoro decideranno per noi ciò le varie frasi.'
"Poi Vepacitti il re degli asura disse a Sakka il re dei deva, 'Declama dei versi, re dei deva! '
"Allora, Sakka, il re dei deva, disse a Vepacitti, il re degli asura: 'Voi siete la divinità più anziana, Vepacitti. Declamate voi dei versi.'
"Allora, Vepacitti recitò a memoria questi versi:
'Gli stolti sarebbero sempre insolenti
se non venissero frenati.
Perciò un illuminato
dovrebbe frenare lo sciocco
con un bastone pesante.'
"Quando Vepacitti ebbe recitato questi versi, gli asura applaudirono, ma i deva rimasero silenziosi. Quindi Vepacitti disse a Sakka, 'Declamate dei versi, re dei deva! '
"Allora, Sakka recitò a memoria questi versi:
'Questo, io penso,
solo così si può frenare uno stolto:
Quando, essendo provocati,
si rimane calmi.'

"Quando Sakka ebbe recitato questi versi, i deva applaudirono, ma gli asura rimasero silenziosi. Quindi Sakka disse a Vepacitti, 'Declamate dei versi, Vepacitti! '
"Allora, Vepacitti recitò a memoria questi versi:
'Vasava, io vedo una colpa
in questa troppa indulgenza:
quando lo stolto pensa,
"Lui si astiene
per paura di me",
lo stolto diviene più spavaldo -
come una vacca imbizzarita.'
"Quando Vepacitti ebbe recitato questi versi, gli asura applaudirono, ma i deva rimasero silenziosi. Quindi Vepacitti disse a Sakka, 'Declamate dei versi, re dei deva! '
"Allora, Sakka recitò a memoria questi versi:
'Non importa
se pensa,
"Lui si astiene
per paura di me."
Colui che si controlla
è migliore.
Nulla meglio
della pazienza
non si trova.

Chiunque, quando è forte,
si astiene
con uno che è debole:
costui è il sommo paziente.
Sempre si devono difendere i deboli.

Ciò che chiamano forza
non è forza affatto:
chiunque abbia forza
è la forza di uno stolto.
Non c'è rimprovero

per colui che è forte,
che protegge ed è protetto dal Dhamma.

Si fa peggio
quando ci si infervora
con qualcuno che è adirato.
Chi non si infervora
con qualcuno che è adirato
vince una battaglia
difficile da vincere.

Vivi per il bene di tutti
- il tuo e quello dell'altro -
quando, conoscendo le provocazioni dell'altro,
rimani calmo.
Quando ti prendi cura di tutti
- di te stesso e degli altri -
se pensano che sei uno stolto
non conoscono il Dhamma.'
"Quando Sakka ebbe recitato questi versi, i deva applaudirono, ma gli asura rimasero silenziosi. Poi i deva e gli asura udirono le parole dei giudici: 'I versi detti da Vepacitti, il re degli asura, si trovano nella sfera delle armi e delle spade- per questo motivo vi sono dispute e conflitti. Mentre i versi detti da Sakka, il re dei deva, non si trovano nella sfera delle armi e delle spade - per questo motivo non vi sono dispute e conflitti. La vittoria spetta a Sakka, il re dei deva. '
"Monaci, ecco come la vittoria attraverso una bella frase andò a Sakka il re dei deva. "

NIDANAVAGGA - La sezione delle cause

[samyutta 12-21]

Questa seconda divisione che è il Nidâna Vagga del Samyutta Pâli contiene dodici samyutta che trattano tutti gli aspetti fondamentali della dottrina. I discorsi si occupano essenzialmente dei principi della condizionalità dell'interdipendenza, spiegati nella formula dettagliata che si chiama il Paticcasamuppâda, Coproduzione condizionata che consiste di dodici fattori.
Diversi aspetti del Paticcasamuppâda, come delle esposizioni su dei punti dottrinali concernente la pratica della vita santa, formano il tema principale dei più vecchi sutta di questi samyutta.

Libro XII - NIDANA-SAMYUTTA - La coproduzione condizionata

SN 12.2: PATICCA-SAMUPPADAVIBHANGA SUTTA
ANALISI DELLE COPRODUZIONI

A Savatthi... "Monaci, vi descriverò e vi analizzerò le coproduzioni condizionate.
"E cos'è una coproduzione condizionata? Dall'ignoranza come condizione derivano le predisposizioni karmiche. Dalle predisposizioni karmiche come condizione deriva la coscienza. Dalla coscienza come condizione derivano il nome e la forma. Dal nome e dalla forma come condizione derivano i sei sensi. Dai sei sensi come condizione deriva il contatto. Dal contatto come condizione derivano le sensazioni. Dalle sensazioni come condizione deriva la brama. Dalla brama come condizione deriva l'attaccamento. Dall'attaccamento come condizione deriva il divenire. Dal divenire come condizione deriva la nascita. Dalla nascita come condizione si producono l'invecchiamento e la morte, il dolore, i lamenti, l'angoscia e la disperazione. Tale è l'origine di questa massa intera di dolore e sofferenza.
"Ora che cosa sono invecchiamento e morte? Qualunque invecchiamento, decrepitezza, debolezza, incanutimento, corrugamento, mancanza di forza, indebolimento delle facoltà dei vari esseri in questo o quel gruppo di esseri che sono chiamati vecchi. Qualunque cosa che decede, muore, si separa, la morte, il completamento del tempo, la dissoluzione degli aggregati, la dissoluzione del corpo, l'interruzione delle facoltà vitali dei vari esseri in questo o quel gruppo di esseri che sono chiamati morti.
"E cos'è la nascita? Qualunque nascita , prendere la nascita, discesa, che viene ad essere, che viene a crescere, apparizione degli aggregati, e l'acquisizione dei sensi dei vari esseri in questo o quel gruppo di esseri che sono chiamati nati.
"E cos'è il divenire? Questi tre sono divenire: divenire dei sensi, divenire della forma e divenire amorfo. Questo è chiamato divenire.
"E cos'è l'attaccamento? Questi sono i quattro attaccamenti:

attaccamento alla sensualità, attaccamento a precetti e a pratiche, e a varie dottrine del sé. Questo è chiamato l'attaccamento.
"E cos'è la brama? Questi sei sono i vari tipi di brama: brama per le forme, brama per i suoni, brama per gli odori, brama per i gusti, brama per le sensazioni tattili, brama per i concetti mentali. Questo è chiamato brama.
"E cosa sono le sensazioni? Questi sei sono i vari tipi di sensazioni: sensazioni nate dal contatto con l'occhio, sensazioni nate dal contatto con l'orecchio, sensazioni nate dal contatto con il naso, sensazioni nate dal contatto con la lingua (sapori), sensazioni nate dal contatto con il corpo, sensazioni nate dal contatto con l'intelletto. Queste sono chiamate sensazioni.
"E cos'è il contatto? Questi sei sono i vari tipi di contatto: contatto visivo (occhio-contatto), uditivo (orecchio-contatto), olfattivo (naso-contatto), gustativo (lingua-contatto), fisico (corpo-contatto), mentale (mente-contatto). Questo stato è chiamato contatto.
"E cosa sono i sei sensi? Questi sono i sei tipi di senso: attraverso l'occhio, attraverso l'orecchio, attraverso il naso, attraverso la lingua, attraverso il corpo, attraverso l'intelletto. Questi stati sono chiamati i sei organi di senso.
"E cosa sono il nome e la forma? La sensazione, la percezione, l'intenzione, il contatto, l'attenzione: Questo stato è chiamato nome. I quattro grandi elementi, e la forma dipendente dai quattro grandi elementi: Questo stato è chiamato forma. Questo nome e questa forma sono chiamati 'nome e forma'.
"E cos'è la coscienza? Questi sono i sei i tipi di coscienza: coscienza visiva, uditiva, olfattiva, gustativa, fisica e mentale. Questo stato è chiamato coscienza.
"E cosa sono le predisposizioni karmiche? Queste tre sono le predisposizioni karmiche: le predisposizioni karmiche fisiche, le predisposizioni karmiche verbali, le predisposizioni karmiche mentali. Questi stati sono chiamati le predisposizioni karmiche.
"E cos'è l'ignoranza? Non conoscere la sofferenza, non conoscere l'origine della sofferenza, non conoscere la cessazione della sofferenza, non conoscere il sentiero o la pratica che conduce alla cessazione della sofferenza: Questo stato è chiamato

ignoranza.
"Ora dalla cessazione di questa ignoranza si produce la cessazione delle predisposizioni karmiche. Dalla cessazione delle predisposizioni karmiche si produce la cessazione della coscienza . Dalla cessazione della coscienza si produce la cessazione di 'nome e forma'. Dalla cessazione di 'nome e forma' si produce la cessazione dei sei organi di senso. Dalla cessazione dei sei organi di senso si produce la cessazione del contatto. Dalla cessazione del contatto si produce la cessazione delle sensazioni. Dalla cessazione delle sensazioni si produce la cessazione della brama. Dalla cessazione della brama si produce la cessazione dell'attaccamento. Dalla cessazione dell'attaccamento si produce la cessazione del divenire. Dalla cessazione del divenire si produce la cessazione della nascita. Dalla cessazione della nascita si produce la cessazione di tutti i mali della vita, invecchiamento e morte, dolore, lamenti, angoscia e disperazione. Tale è la cessazione di questa massa intera sofferenza e dolore."

SN 12.11: AHARA SUTTA
NUTRIMENTO

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Savatthi nel Boschetto di Jeta, al monastero di Anathapindika. Lì si rivolse ai monaci: “Monaci, esistono questi quattro nutrimenti che sorreggono gli esseri viventi nati o in procinto di nascere in qualche mondo. Quali quattro? Il cibo fisico, grossolano o sottile; il contatto come secondo; l’intenzione mentale come terzo; e la coscienza come quarto. Questi sono i quattro nutrimenti che sorreggono gli esseri viventi nati o in procinto di nascere in qualche mondo.
Ora, qual è la loro causa, qual è la loro origine, qual è la loro fonte, cosa li porta a esistere questi quattro nutrimenti? Questi quattro nutrimenti hanno la brama come loro causa, la brama come loro origine, la brama come loro fonte, la brama li porta a esistere.

E qual è la causa, qual è l'origine, qual è la fonte, cosa porta a esistere questa brama? ….la Sensazione…
E qual è la causa, qual è l'origine, qual è la fonte, cosa porta a esistere questa sensazione? … il Contatto…
E qual è la causa, qual è l'origine, qual è la fonte, cosa porta a esistere questo contatto? ….i sei organi di senso…
E qual è la causa, qual è l'origine, qual è la fonte, cosa porta a esistere questi sei organi di senso? …il 'Nome e Forma'….
E qual è la causa, qual è l'origine, qual è la fonte, cosa porta a esistere questo 'nome e forma'? la Coscienza….
E qual è la causa, qual è l'origine, qual è la fonte, cosa porta a esistere questa coscienza? …le predisposizioni mentali….
E qual è la causa, qual è l'origine, qual è la fonte, cosa porta a esistere queste predisposizioni mentali? L'ignoranza è la loro causa, la loro origine, la loro fonte, l'ignoranza li porta a esistere.
Ora per condizione, dall'ignoranza derivano le predisposizioni mentali e karmiche.
Dalle predisposizioni mentali e karmiche deriva la coscienza.
Dalla coscienza deriva il 'nome e forma'.
Dal 'nome e forma' derivano i sei organi di senso.
Dai sei organi di senso deriva il contatto.
Dal contatto deriva la sensazione.
Dalla sensazione deriva la brama.
Dalla brama deriva l'attaccamento.
Dall'attaccamento deriva il divenire.
Dal divenire deriva la nascita.
Dalla nascita derivano vecchiaia, morte, dolore, sofferenza, lamenti, pene ed angosce. Tale è l'origine di questa massa di sofferenza e dolore.

Ora dalla cessazione dell'ignoranza deriva la cessazione delle predisposizioni mentali e karmiche. Dalla cessazione delle predisposizioni mentali e karmiche deriva la cessazione del nome e forma. Dalla cessazione del nome e della forma deriva la cessazione dei sei sensi. Dalla cessazione dei sei sensi deriva la cessazione del contatto. Dalla cessazione del contatto deriva la cessazione della sensazione. Dalla cessazione della sensazione

deriva la cessazione della brama. Dalla cessazione della brama deriva la cessazione dell'attaccamento. Dalla cessazione dell'attaccamento deriva la cessazione del divenire. Dalla cessazione del divenire deriva la cessazione della nascita. Dalla cessazione della nascita deriva la cessazione della vecchiaia, della morte, del dolore, della sofferenza, dei lamenti, delle pene e delle angosce. Così cessa questa massa di sofferenza e dolore.

SN 12.15: KACCAYANAGOTTA SUTTA
A KACCAYANA GOTTA (RETTA VISIONE)

A Savatthi. Allora il Ven. Kaccayana Gotta si avvicinò al Benedetto e, appena giunto, si inchinò, poi si sedette accanto. Appena seduto disse al Benedetto: "Signore, 'retta visione, retta visione', è stato detto. In che modo vi è la retta visione ? "
" Kaccayana, questo mondo è sostenuto da una dualità, come l'esistenza e la non-esistenza. Ma quando uno vede l'origine del mondo come realmente è con giusto discernimento , 'la non-esistenza' riguardo al mondo non esiste. Quando uno vede la cessazione del mondo come realmente è con giusto discernimento, 'l'esistenza' riguardo al mondo non esiste.
" Kaccayana, questo mondo è pieno di attaccamenti, appropriazioni e deviazioni. Ma uno che non è coinvolto o non si è aggrappato a questi attaccamenti, appropriazioni, deviazioni od ossessioni; non si sofferma sul 'me stesso.' Non ha incertezze o dubbi che danno sofferenza, quando nascono o stanno nascendo; sofferenza o morte. In questo, la sua conoscenza è indipendente da altri. In questo modo, Kaccayana, vi è la retta visione.
"'Tutto esiste': è' un estremo. 'Tutto non esiste': è un secondo estremo. Evitando questi due estremi, il Tathagata insegna la via di mezzo del Dhamma: "Così, dall'ignoranza derivano le predisposizioni karmiche.
Dalle predisposizioni karmiche deriva la coscienza.
Dalla coscienza derivano il nome e la forma.
Dal nome e dalla forma derivano i sei organi di senso.
Dai sei organi di senso deriva il contatto.

Dal contatto derivano le sensazioni.
Dalle sensazioni deriva la brama.
Dalla brama deriva l'attaccamento.
Dall'attaccamento deriva il divenire .
Dal divenire deriva la nascita.
Dalla nascita derivano tutti i mali della vita: invecchiamento morte, dolore, lamenti, sofferenza, angoscia e disperazione. Tale è l'origine di questa massa intera di sofferenza e dolore. "Ora dalla cessazione di quest'ignoranza si produce la cessazione delle predisposizioni karmiche. Dalla cessazione delle predisposizioni karmiche si produce la cessazione della coscienza. Dalla cessazione della coscienza si produce la cessazione del nome e della forma. Dalla cessazione del nome e della forma si produce la cessazione dei sei organi di senso. Dalla cessazione dei sei organi di senso si produce la cessazione del contatto. Dalla cessazione del contatto si produce la cessazione delle sensazione. Dalla cessazione delle sensazioni si produce la cessazione della brama. Dalla cessazione della brama si produce la cessazione dell'attaccamento. Dalla cessazione dell'attaccamento si produce la cessazione del divenire. Dalla cessazione del divenire si produce la cessazione della nascita. Dalla cessazione della nascita si produce la cessazione di tutti i mali della vita: invecchiamento e morte, dolore, lamenti, sofferenza, angoscia e disperazione. Tale è la cessazione di questa massa intera di sofferenza e dolore."

SN 12.17: ACELA SUTTA
L'ASCETA NUDO

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Rajagaha nel Boschetto di Bambù, al Parco degli Scoiattoli. Allora di mattina presto il Benedetto, dopo aver preso mantello e scodella, si recò a Rajagaha per la questua. L'asceta nudo Kassapa lo vide giungere da lontano. Vedendolo, si avvicinò a lui per salutarlo rispettosamente. Dopo aver scambiato cortesi saluti, rimase ad un lato. Poi gli disse: "Vorrei porre alcune

domande al Maestro Gotama, se opportuno."
"Non c'è tempo per porre domande, Kassapa. Stiamo entrando in città."
Una seconda volta……Una terza volta Kassapa l'asceta nudo gli disse: "Vorrei porre alcune domande al Maestro Gotama, se opportuno."
"Non c'è tempo per porre domande, Kassapa. Stiamo entrando in città." – rispose di nuovo il Benedetto.
Detto questo, l'asceta nudo Kassapa disse:" Non devo porre molte domande."
"Allora chiedi pure."
"Maestro Gotama, la sofferenza è prodotta da noi stessi?"
"No, Kassapa."
"Allora è prodotta da altri?"
"No, Kassapa."
"Allora è prodotta sia da altri sia da noi stessi?"
"No, Kassapa."
"Allora se non è prodotta né da noi stessi né da altri nasce spontaneamente?"
"No, Kassapa."
"Allora la sofferenza non esiste?"
"Non dire che la sofferenza non esiste. La sofferenza esiste.
"Allora il Maestro Gotama non vede e non conosce la sofferenza."
"Non parlare in questo modo, Kassapa. Io la conosco la sofferenza. Io la vedo la sofferenza."
"Allora perché quando ho chiesto: "Maestro Gotama, la sofferenza è prodotta da noi stessi?" – mi è stato risposto: ""No, Kassapa."? Poi quando ho chiesto: "Allora è prodotta da altri?" – mi è stato risposto: "No, Kassapa."? Poi quando ho chiesto: "Allora è prodotta sia da altri sia da noi stessi?" mi è stato risposto: "No, Kassapa."? Poi quando ho chiesto: "Allora se non è prodotta né da noi stessi né da altri nasce spontaneamente?" – mi è stato risposto: "No, Kassapa."? Allora spiegami la sofferenza, Benedetto. Insegnami la sofferenza, Benedetto."
"Colui che agisce è lo stesso che sperimenta (il risultato delle proprie azioni)" – fa fede alla dottrina eternalista; 'La sofferenza

è prodotta da noi stessi.' – 'Uno agisce ed un altro sperimenta.' [cioè l'identità personale non è la stessa quando agisce o sperimenta i risultati delle proprie azioni] fa fede alla dottrina dell'annichilazione. Evitando questi estremi il Tathagata insegna la via di mezzo del Dhamma:
Dall'ignoranza come condizione derivano le predisposizioni karmiche
dalle predisposizioni karmiche derivano il nome e la forma
dal nome e dalla forma derivano i sei sensi
dai sei sensi deriva il contatto
dal contatto deriva la sensazione
dalla sensazione deriva la brama
dalla brama deriva l'attaccamento
dall'attaccamento deriva il divenire
dal divenire deriva la nascita
dalla nascita derivano vecchiaia, morte, dolore, sofferenza, lamenti, pene ed angosce. Tale è l'origine di questa massa di sofferenza e dolore.

Ora dalla cessazione dell'ignoranza deriva la cessazione delle predisposizioni karmiche. Dalla cessazione delle predisposizioni karmiche deriva la cessazione del nome e forma. Dalla cessazione del nome e della forma deriva la cessazione dei sei sensi. Dalla cessazione dei sei sensi deriva la cessazione del contatto. Dalla cessazione del contatto deriva la cessazione della sensazione. Dalla cessazione della sensazione deriva la cessazione della brama. Dalla cessazione della brama deriva la cessazione dell'attaccamento. Dalla cessazione dell'attaccamento deriva la cessazione del divenire. Dalla cessazione del divenire deriva la cessazione della nascita. Dalla cessazione della nascita deriva la cessazione della vecchiaia, della morte, del dolore, della sofferenza, dei lamenti, delle pene e delle angosce. Così cessa questa massa di sofferenza e dolore.

"Dopo queste parole, l'asceta nudo Kassapa esclamò: "Magnifico, Maestro Gotama! Straordinario! Proprio come se si rivoltasse ciò che era capovolto, rivelare ciò che era nascosto,

mostrare la via a chi si era smarrito, o recare una luce nell'oscurità in modo che chi ha occhi possa vedere le forme, allo stesso modo il Maestro Gotama — con vari metodi — ha reso chiaro il Dhamma. Io prendo rifugio nel Maestro Gotama, nel Dhamma, e nella comunità dei monaci. Possa io ottenere l'ordinazione come monaco alla presenza del Maestro Gotama."
"Kassapa chi è appartenuto ad una setta e desidera seguire il sentiero di pratica e prendere l'ordinazione in questa dottrina e disciplina, deve rimanere in pronazione per quattro mesi. Se, dopo questi mesi, i monaci sono d'accordo, gli daranno il noviziato e l'ammetteranno nel Sangha. Inoltre io conosco le differenze fra gli individui."
"Signore, allora, rimarrò in pronazione per quattro anni. Se, dopo questi quattro anni, i monaci saranno d'accordo, mi daranno il noviziato e mi ammetteranno nel Sangha."
Allora l'asceta nudo Kassapa ottenne l'ordinazione alla presenza del Benedetto. Non molto tempo dopo – dimorando solitario, ardente e risoluto – raggiunse la suprema meta della vita, per la quale i saggi lasciano la casa per l'ascetismo, avendo realizzato da solo la retta conoscenza in questa stessa vita. Così egli conobbe: "La nascita è finita, la vita santa realizzata, compiuto il compito. Non ci saranno altre rinascite in questo mondo.' Così il Ven. Kassapa divenne un altro degli Arahant.

SN 12.19: BALA-PANDITA SUTTA
LO STOLTO ED IL SAGGIO

A Savatthi. "Quando lo stolto è impedito dall'ignoranza ed è incoraggiato dalla brama insaziabile, questo corpo ne è il risultato o, questo corpo, ed il nome e la forma esterne. Così, in dipendenza di questa dualità, c'è il contatto nei sei sensi. Toccato

da essi, o uno o l'altro di essi, lo stolto è sensibile al piacere ed al dolore.

"Quando un saggio è impedito dall'ignoranza ed è preso dalla brama insaziabile, questo corpo ne è il risultato. o questo corpo ed il nome e la forma esterne. Così, in dipendenza di questa dualità, c'è il contatto nei sei sensi. Toccato da essi, o per uno o l'altro di essi, il saggio è sensibile al piacere ed al dolore.

"Dunque, quale differenza vi è tra il saggio e lo stolto?

"Per noi, signore, gli insegnamenti hanno il Benedetto come radice, come guida e come giudice. Sarebbe bene che il Benedetto ci spieghi il senso di questa asserzione. Avendolo sentito dalla bocca del Benedetto i monaci se ne ricorderanno."

"In questo caso, monaci, ascoltate e fate molto attenzione. Vado a parlare."

"Come volete, signore", risposero i monaci.

Il Benedetto disse: "L'ignoranza di cui è impedito lo stolto, la brama insaziabile dalla quale è preso, e di cui il risultato è questo corpo: questa ignoranza non è stata abbandonata dallo stolto; questa brama insaziabile non è stata distrutta. Perché? Lo stolto non ha praticato la vita santa per mettere fine alla sofferenza. Perciò, alla dissoluzione del corpo, rinasce in un [nuovo] corpo. Rinascendo in un nuovo corpo, non è totalmente libero dalla nascita, dall'invecchiamento, dalla morte, dal dispiacere, dai lamenti, dal dolore, dall'angoscia e dalla disperazione. Vi dico, non è interamente liberato dal dolore e dalla sofferenza.

"L'ignoranza di cui è impedito il saggio, la brama insaziabile dalla quale è preso, e di cui il risultato è questo corpo: quest'ignoranza è stata abbandonata dal saggio; questa brama insaziabile è stata distrutta. Perché? Il saggio ha praticato la vita santa per mettere fine alla sofferenza. Perciò, alla dissoluzione

del corpo, non rinasce in un [nuovo] corpo. E' liberato interamente dalla nascita, dall'invecchiamento, dalla morte, dal dispiacere, dai lamenti, dal dolore, dall'angoscia e dalla disperazione. È, vi dico, interamente liberato dal dolore e dalla sofferenza".

SN 12.20: PACCAYA SUTTA
CONDIZIONI

A Savatthi... "Monaci, vi insegnerò le coproduzioni condizionate ed i fenomeni derivati . Ascoltate e prestate attenzione. Vado a parlare."
"Come vuole, signore.", risposero i monaci. Il Benedetto disse: "Ora che cos'è la coproduzione condizionata? Dalla nascita come condizione deriva l'invecchiamento e la morte. Se ci sia o non ci sia il sorgere del Tathagata, questa proprietà - questa legge del Dhamma, questo ordine del Dhamma, questo tipo di condizione-esiste. Il Tathagata, Perfetto Svegliato, lo interrompe. Egli rompe queste condizioni, le dichiara, le insegna, le descrive, le rivela, le spiega, le rende chiare e dice, 'Osserva.' Dalla nascita come condizione deriva l'invecchiamento e la morte.
Dal divenire come condizione deriva la nascita ...
Dall'attaccamento come condizione deriva il divenire...
Dalla brama come condizione deriva l'attaccamento...
Dalle sensazioni come condizione deriva la brama...
Dal contatto come condizione derivano le sensazioni...
Dai sei organi di senso come condizione deriva il contatto ...
Dal nome e dalla forma come condizione derivano i sei organi di senso...
Dalla coscienza come condizione deriva il nome e la forma...
Dalle predisposizioni karmiche come condizione deriva la coscienza ...
Dall'ignoranza come condizione derivano le predisposizioni karmiche.
Se ci sia o non ci sia il sorgere del Tathagata, questa proprietà - questa legge del Dhamma, questo ordine del Dhamma, questo

tipo di condizione- esiste. Il Tathagata, Perfetto Svegliato, lo interrompe. Egli rompe queste condizioni, le dichiara, le insegna, le descrive, le rivela, le spiega, le rende chiare e dice, 'Osserva.'
Dall'ignoranza come condizione derivano le predisposizioni karmiche. Ciò è una realtà, non un'irrealtà, non è come sembra, condizionata da questo processo. Questa è chiamata la coproduzione condizionata.
E cosa sono i fenomeni co-derivati? Invecchiamento e morte sono fenomeni co-derivati : impermanenti, combinati, co-sorti dipendentemente, soggetti ad una fine, a morire, alla cessazione.
La nascita è un fenomeno dipendentemente co-sorto...
Il divenire è un fenomeno dipendentemente co-sorto...
L'attaccamento è un fenomeno dipendentemente co-sorto...
La brama è un fenomeno dipendentemente co-sorto...
Le sensazioni sono fenomeni dipendentemente co-sorti...
Il contatto è un fenomeno dipendentemente co-sorto...
I sei organi di senso sono fenomeni co-derivati dipendentemente...
Il nome e la forma sono fenomeni dipendentemente co-sorti...
La coscienza è un fenomeno dipendentemente co-sorto...
Le predisposizioni karmiche sono fenomeni co-derivati dipendentemente ...
L'ignoranza è un fenomeno dipendentemente co-sorto: impermanente, combinato, co-sorto dipendentemente, soggetta ad una fine, a morire, alla cessazione. Questi stati sono chiamati fenomeni dipendentemente co-sorti.
Quando un discepolo dei nobili ha visto bene con giusto discernimento queste coproduzioni condizionate e questi fenomeni dipendentemente co-sorti come sono realmente, non è possibile rincorrere il passato, mentre pensa, 'Esistevo nel passato? Non esistevo nel passato? Cosa ero nel passato? Come ero nel passato? Essendo stato, cosa ero nel passato? ' o rincorrerebbe il futuro, pensando, 'Esisterò in futuro? Non esisterò in futuro? Cosa sarò nel futuro? Come starò nel futuro? Essendo stato, cosa sarò nel futuro? ' o sarebbe perplesso riguardo al presente immediato, pensando, 'Sono? Non sono? Cosa sono? Come sto? Da dove sono venuto? Dove sarò

destinato? ' Tale cosa non è possibile. Perché ? Perché il discepolo dei nobili ha visto bene con la retta conoscenza questa coproduzione condizionata e questi fenomeni dipendentemente co-sorti come sono realmente."

SN 12.23: UPANISA SUTTA
LE CAUSE

A Savatthi.. "Monaci, poter mettere una fine agli influssi impuri è per colui che conosce e vede, vi dico, non per colui che non conosce e non vede. 'Tale è la forma, tale la sua origine, tale la sua cessazione. Tale è la sensazione, tale la sua origine, tale la sua cessazione. Tale è la percezione, tale la sua origine, tale la sua cessazione. Tali sono le predisposizioni karmiche, tale la loro origine, tale la loro cessazione. Tale è la coscienza, tale la sua origine, tale la sua cessazione.' La fine degli influssi impuri è per colui che conosce in questo modo e vede in questo modo.

"La conoscenza della fine di questi influssi impuri ha una causa, vi dico. Non è senza causa. E qual è la causa? La liberazione, bisogna dire. La liberazione ha una causa, vi dico. Non è senza causa. E qual è la sua causa? L'assenza di brama.... Il disincanto.... La conoscenza e la visione delle cose come sono realmente .... La concentrazione.... Il piacere.... La serenità.... L'estasi.... La gioia.... La fede.... Il dolore.... La nascita.... Il divenire.... L'attaccamento.... Il desiderio insaziabile.... La sensazione.... Il contatto.... I sei organi dei sensi.... Il nome e la forma.... La coscienza.... Le predisposizioni karmiche.... Le predisposizioni karmiche hanno la loro causa, vi dico. Non sono senza causa. E qual è la loro causa? L'ignoranza, bisogna dire.

"Quindi le predisposizioni karmiche hanno l'ignoranza come causa,
la coscienza ha le predisposizioni karmiche come causa,
il nome e la forma hanno la consapevolezza come causa,
gli organi dei sensi hanno il nome e la forma come causa,

il contatto ha gli organi dei sensi come causa,
la sensazione ha il contatto come causa,
la brama ha la sensazione come causa,
l'attaccamento ha la brama come causa,
il divenire ha l'attaccamento come causa,
la nascita ha il divenire come causa,
il dolore e la sofferenza hanno la nascita come causa,
la fede ha il dolore e la sofferenza come causa,
la gioia ha la fede come causa,
l'estasi ha la gioia come causa,
la serenità ha l'estasi come causa,
il piacere ha la serenità come causa,
la concentrazione ha il piacere come causa,
la conoscenza e la visione delle cose come sono realmente hanno la concentrazione come causa,
il disincanto ha la conoscenza e la visione delle cose come sono realmente come causa,
il distacco ha il disincanto come causa,
la liberazione ha il distacco come causa,
la conoscenza della fine degli influssi impuri ha la liberazione come causa.

"E' come quando gli dei versano la pioggia in pesanti gocce e fracassano il tuono sulle montagne più alte: l'acqua, scendendo lungo le pendenze, riempie le valli della montagna fino alle fessure ed ai burroni. Quando le valli della montagna così come le fessure ed i burroni sono pieni, riempiono i piccoli stagni. Quando i piccoli stagni sono pieni, riempiono i grandi laghi. Quando i grandi laghi sono pieni, riempiono i piccoli fiumi. Quando i piccoli fiumi sono pieni, riempiono i grandi fiumi. Quando i grandi fiumi sono pieni, riempiono il grande oceano. Allo stesso modo:

“Le predisposizioni karmiche hanno l'ignoranza come causa,
la coscienza ha le predisposizioni karmiche come causa,
il nome e la forma hanno la consapevolezza come causa,
gli organi dei sensi hanno il nome e la forma come causa,

il contatto ha gli organi dei sensi come causa,
la sensazione ha il contatto come causa,
la brama ha la sensazione come causa,
l'attaccamento ha la brama come causa,
il divenire ha l'attaccamento come causa,
la nascita ha il divenire come causa,
il dolore e la sofferenza hanno la nascita come causa,
la fede ha il dolore e la sofferenza come causa,
la gioia ha la fede come causa,
l'estasi ha la gioia come causa,
la serenità ha l'estasi come causa,
il piacere ha la serenità come causa,
la concentrazione ha il piacere come causa,
la conoscenza e la visione delle cose come sono realmente hanno la concentrazione come causa,
il disincanto ha la conoscenza e la visione delle cose come sono realmente come causa,
il distacco ha il disincanto come causa,
la liberazione ha il distacco come causa,
la conoscenza della fine degli influssi impuri ha la liberazione come causa.

SN 12.25: BHUMIJA SUTTA
A BHUMIJA

A Savatthi. Allora il Ven. Bhumija, dopo la sua meditazione pomeridiana, si recò dal Ven. Sariputta. Lo salutò con rispetto e si sedette accanto. Appena seduto gli disse: "Amico Sariputta, ci sono dei bramani e degli asceti, maestri del kamma che dichiarano che il piacere ed il dolore sono causati dal Sé . Ci sono altri bramani ed asceti, maestri del kamma che dichiarano che il piacere ed il dolore sono causati da altro e non dal Sé. Ci sono poi altri bramani ed asceti, maestri del kamma che dichiarano che il piacere ed il dolore sono causati dal Sé e

causati da altro. E ci sono poi altri ancora che dichiarano che il piacere ed il dolore non sono né causati dal Sé né causati da altro, ma nascono spontaneamente. Qual è la dottrina in questo caso, amico Sariputta, del Benedetto? Che cosa insegna?" "Rispondo come avrebbe risposto il Benedetto, e risponderò in linea con il Dhamma.
Il Benedetto, mio amico, ha detto che il piacere ed il dolore sono co-prodotti in modo condizionati.
....
Il piacere ed il dolore sono causati dal contatto.
.....
Ora, il Ven. Ananda sentì questa conversazione tra il Ven. Sariputta ed il Ven. Bhumija. Si recò dunque dal Benedetto e, dopo averlo salutato con rispetto si sedette da un lato. Una volta seduto, gli riportò l'intera conversazione.

[Il Benedetto disse:] "Eccellente, Ananda. Eccellente. Il Ven. Sariputta ha risposto in linea con il Dhamma. Tutti i bramani e gli asceti, maestri del kamma che dichiarano che il piacere ed il dolore sono causati dal Sé, o dichiarano che il piacere ed il dolore sono causati da altro e non dal Sè... causati dal Sé e causati da altro... né causati dal Sé né causati da altro, ma nascono spontaneamente, ciò non è possibile. Essi dipendono dal contatto.
.....
Quando c'è un corpo, il piacere ed il dolore nascono in modo interno con l'intenzione fisica come causa; o quando c'è un discorso, il piacere ed il dolore nascono in modo interno con l'intenzione verbale come causa; o quando c'è un intelletto, il piacere ed il dolore nascono in modo interno con l'intenzione mentale come causa.

Dall'ignoranza, a causa di una condizione, si crea un'intenzione fisica interiore, piacevole, dolorosa o neutra.

(Lo stesso con le intenzioni verbali e mentali.)

Ora, l'ignoranza è legata a queste cose. Dalla cessazione di questa ignoranza, non esistono più tutte queste condizioni che creano l'intenzione fisica interiore, piacevole o dolorosa. ....."

SN 12.31: BHUTAMIDAM SUTTA
NASCITA DEI FENOMENI

Una volta il Benedetto soggiornava a Savatthi nel Boschetto di Jeta, al monastero di Anathapindika. Lì si rivolse al Ven. Sariputta: "Sariputta, così è stato chiesto da Ajita:

Coloro che hanno penetrato il Dhamma,
coloro che sono discepoli,
coloro che sono persone ordinarie:
Quando a voi, signore, sapiente,
vi si chiede questo,
ditemi il loro modo di vivere.
Qual è il significato di questa breve asserzione?"
A queste parole il Ven. Sariputta rimase in silenzio.
Una seconda volta. Una terza volta il Benedetto si rivolse al Ven. Sariputta: "Sariputta, così è stato chiesto da Ajita:
Coloro che hanno penetrato il Dhamma,
coloro che sono discepoli,
coloro che sono persone ordinarie:
Quando a voi, signore, sapiente,
vi si chiede questo,
ditemi il loro modo di vivere.
Qual è il significato di questa breve asserzione?"
Per la terza volta il Ven. Sariputta rimase in silenzio.
"Sariputta, vedi come i fenomeni vengono ad essere?"
"Con retta conoscenza, signore, si vedono 'i fenomeni come vengono ad essere'. Vedendo con retta conoscenza come 'i fenomeni vengono ad essere', si pratica per ottenere il disincanto, il distacco e la cessazione di ciò che viene ad essere. Con retta conoscenza si vede che 'i fenomeni vengono ad essere

mediante il nutrimento'. Vedendo con retta conoscenza che 'i fenomeni vengono ad essere mediante questo nutrimento', si pratica per ottenere il disincanto, il distacco, la cessazione di quel nutrimento. Con retta conoscenza si vede che 'dalla cessazione di questo nutrimento, ciò che è venuto ad essere è soggetto alla cessazione'. Vedendo con retta conoscenza che 'dalla cessazione di questo nutrimento, ciò che è venuto ad essere è soggetto alla cessazione', si pratica per ottenere il disincanto, il distacco, la cessazione di ciò che è soggetto alla cessazione. In questo modo si è discepolo. "
"E come una persona ha penetrato il Dhamma?"
"Con retta conoscenza, signore, si vede 'ciò è venuto ad essere'. Vedendo con retta conoscenza 'ciò è venuto ad essere', ci si libera – tramite il disincanto, il distacco, la cessazione, la mancanza di attaccamento – da ciò che è venuto ad essere. Con retta conoscenza si vede che 'ciò è venuto ad essere mediante questo nutrimento'. Vedendo con retta conoscenza 'ciò è venuto ad essere mediante questo nutrimento', ci si libera – tramite il disincanto, il distacco, la cessazione, la mancanza di attaccamento – di quel nutrimento. Chi vede con retta conoscenza che 'dalla cessazione di questo nutrimento, ciò che è venuto ad essere è soggetto alla cessazione'. Vedendo con retta conoscenza che 'dalla cessazione di questo nutrimento, ciò che è venuto ad essere è soggetto alla cessazione', ci si libera – tramite il disincanto, il distacco, la cessazione, la mancanza di attaccamento – da ciò che è soggetto alla cessazione. Così è una persona che ha penetrato il Dhamma.
In questo modo, signore, ho inteso il significato della domanda posta da Aijta:
Coloro che hanno penetrato il Dhamma,
coloro che sono discepoli,
coloro che sono persone ordinarie:
Quando a voi, signore, sapiente,
vi si chiede questo,
ditemi il loro modo di vivere."
"Eccellente, Sariputta. Eccellente. Chi vede con retta conoscenza

….(*si ripetono gli stessi enunciati di prima*).
Questo è il significato della domanda posta da Aijta.

SN 12.35: AVIJJAPACCAYA SUTTA
DALL'IGNORANZA

A Savatthi…[il Benedetto disse:] "Dall'ignoranza per condizione derivano le formazioni karmiche…Dalla nascita per condizione derivano vecchiaia, morte, sofferenza, lamenti, pene, dolore, disperazione. Tale è l'origine di questa massa di sofferenza e dolore."
Dette queste parole, un monaco chiese al Benedetto: "Cosa sono vecchiaia e morte, signore, e a chi appartengono vecchiaia e morte?"
"Non è una giusta domanda." – rispose il Benedetto. "Se si chiede: 'Cosa sono vecchiaia e morte, e a chi appartiene vecchiaia e morte?' e si risponde: 'Vecchiaia e morte sono una cosa, e vecchiaia e morte appartengono a qualcuno o a qualcun altro.'- entrambe hanno lo stesso significato, anche se le parole sono diverse. Quando si crede che corpo e soffio vitale sono la stessa cosa, ciò non conduce alla vita santa. E quando si crede che il corpo è una cosa, mentre il soffio vitale un'altra, anche questo non conduce alla vita santa. Evitando questi due estremi, il Tathagata insegna la via di mezzo del Dramma. Dalla nascita per condizione derivano vecchiaia e morte."
"Cos'è la nascita,signore, e a chi appartiene la nascita?"
"Non è una giusta domanda." – rispose il Benedetto…..Dal divenire per condizione deriva la nascita."
"Cos'è il divenire, signore, e a chi appartiene il divenire?"
"Non è una giusta domanda." – rispose il Benedetto…..Dall'attaccamento per condizione deriva il divenire."
"Cos'è l'attaccamento, signore, e a chi appartiene l'attaccamento?"
"Non è una giusta domanda." – rispose il Benedetto…..Dalla brama per condizione deriva l'attaccamento."

"Cos'è la brama, signore, e a chi appartiene la brama?"
"Non è una giusta domanda." – rispose il Benedetto…..Dalla sensazione per condizione deriva la brama."
"Cos'è la sensazione, signore, e a chi appartiene la sensazione?"
"Non è una giusta domanda." – rispose il Benedetto…..Dal contatto per condizione deriva la sensazione."
"Cos'è il contatto, signore, e a chi appartiene il contatto?"
"Non è una giusta domanda." – rispose il Benedetto…..Dai sei sensi per condizione deriva il contatto."
"Cosa sono i sei sensi, signore, e a chi appartengono i sei sensi?"
"Non è una giusta domanda." – rispose il Benedetto…..Dal 'nome-e-forma' per condizione derivano i sei sensi."
"Cos'è il 'nome-e-forma, signore, e a chi appartiene il 'nome-e-forma?"
"Non è una giusta domanda." – rispose il Benedetto…..Dalla coscienza per condizione deriva il 'nome-e-forma."
"Cos'è la coscienza, signore, e a chi appartiene la coscienza?"
"Non è una giusta domanda." – rispose il Benedetto…..Dalle formazioni karmiche per condizione deriva la coscienza."
"Cosa sono le formazioni karmiche,signore, e a chi appartengono le formazioni karmiche?"
"Non è una giusta domanda." – rispose il Benedetto. Se si chiede: 'Cosa sono le formazioni karmiche, e a chi appartengono le formazioni karmiche?' e si risponde: 'Le formazioni karmiche sono una cosa, e queste formazioni karmiche appartengono a qualcuno o a qualcun altro.' - entrambe hanno lo stesso significato, anche se le parole sono diverse. Quando si crede che corpo e soffio vitale sono la stessa cosa, ciò non conduce alla vita santa. E quando si crede che il corpo è una cosa, mentre il soffio vitale un'altra, anche questo non conduce alla vita santa. Evitando questi due estremi, il Tathagata insegna la via di mezzo del Dramma. Dall'ignoranza per condizione derivano le formazioni karmiche.
Ora dalla dissoluzione e cessazione di quell'ignoranza, tutte queste argomentazioni così artificiose e fittizie – 'Cosa sono vecchiaia e morte, e a chi appartengono vecchiaia e morte?' oppure 'Vecchiaia e morte sono una cosa, e questa vecchiaia e

questa morte appartengono a qualcuno o a qualcun altro.' oppure 'Il soffio vitale è il corpo sono la stessa cosa.' oppure 'Il soffio vitale una cosa ed il corpo un'altra.' - vengono abbandonate, le loro radici distrutte, come un albero di palma sradicato alla radice, senza alcuna possibilità di crescere in futuro. Ora dalla dissoluzione e cessazione di quell'ignoranza, tutte queste argomentazioni così artificiose e fittizie – 'Cos'è la nascita…Cos'è il divenire…Cos'è l'attaccamento…Cos'è la brama…Cos'è la sensazione…Cos'è il contatto…Cosa sono i sei sensi…Cos'è il 'nome-e-forma'…Cos'è la coscienza…Cosa sono le formazioni karmiche, e a chi appartengono le formazioni karmiche?' oppure 'Le formazioni karmiche sono una cosa, e queste formazioni karmiche appartengono a qualcun altro.' oppure 'Il soffio vitale è il corpo sono la stessa cosa.' oppure 'Il soffio vitale una cosa ed il corpo un'altra.' - vengono abbandonate, le loro radice distrutte, come un albero di palma sradicato alla radice, senza alcuna possibilità di crescere in futuro."

SN 12.38: CETANA SUTTA
L'INTENZIONE

A Savatthi. "Monaci, ogni desiderio ed ogni avidità rispetto alle intenzioni che implicano delle forme sono una impurità della mente. Ogni desiderio ed ogni avidità rispetto alle intenzioni che implicano dei suoni... intenzioni che implicano degli aromi... intenzioni che implicano dei sapori... intenzioni che implicano delle sensazioni tattili... intenzioni che implicano delle idee sono una impurità della mente. Quando, rispetto a queste sei basi, le impurità della coscienza sono abbandonate, allora la mente è incline alla rinuncia. La mente elevata alla rinuncia si sente malleabile e conosce direttamente queste qualità che meritano la realizzazione."

SN 12.44: LOKA SUTTA
IL MONDO

Un monaco si recò dal Benedetto e, dopo averlo salutato con profondo rispetto, si sedette ad un lato. Appena seduto, disse al Benedetto: "Il mondo, il mondo (loka). Cosa si intende con la parola 'mondo'?"

"Dato che si disintegra (lujjati), monaco, lo si chiama il 'mondo.' Or dunque che cosa si disintegra? L'occhio si disintegra. Le forme si disintegrano. La coscienza visiva si disintegra. Il contatto con l'occhio si disintegra. E tutto ciò che spunta in dipendenza del contatto visivo - provato come piacere, dolore o né-piacere-né-dolore - ciò si disintegra.

L'orecchio si disintegra. I suoni si disintegrano...

Il naso si disintegra. Gli aromi si disintegrano...

La lingua si disintegra. I gusti si disintegrano...

"Il corpo si disintegra. Le sensazioni tattili si disintegrano...

L'intelletto si disintegra. Le idee si disintegrano. La coscienza mentale si disintegra. Il contatto con l'intelletto si disintegra. E tutto ciò che spunta in dipendenza del contatto con l'intelletto - provato come piacere, dolore o né-piacere-né-dolore - ciò si disintegra.

Dato che si disintegra, lo si chiama 'mondo.'

SN 12.46: ANNATRA SUTTA
IL BRAMANO

A Savatthi ... Quindi un certo bramano si recò dal Benedetto e, ivi giunto, lo salutò con rispetto. Dopo questo scambio di amichevoli saluti si sedette ad un lato. Appena seduto chiese: "Maestro Gotama, colui che agisce sperimenta [i risultati dell 'azione]?"

[Il Buddha:] "Colui che agisce sperimenta,' è un estremo".

[Il bramano:] "Quindi, Maestro Gotama, uno agisce e un altro sperimenta?"

[Il Buddha:] "Colui agisce e un altro sperimenta,' anch'esso è un estremo. Evitando questi estremi, il Tathagata insegna il Dhamma della via di mezzo: Dall'ignoranza come condizione derivano le predisposizioni karmiche. Dalle predisposizioni karmiche come condizione deriva la coscienza. Dalla coscienza come condizione derivano il nome e la forma. Dal nome e dalla forma come condizione derivano i sei sensi. Dai sei sensi come condizione deriva il contatto. Dal contatto come condizione derivano le sensazioni. Dalle sensazioni come condizione deriva la brama. Dalla brama come condizione deriva l'attaccamento. Dall'attaccamento come condizione deriva il divenire. Dal divenire come condizione deriva la nascita. Dalla nascita come condizione si producono l'invecchiamento e la morte, il dolore, i lamenti, l'angoscia e la disperazione. Tale è l'origine di questa massa intera di dolore e sofferenza.

"Ora dalla cessazione di questa ignoranza si produce la cessazione delle predisposizioni karmiche. Dalla cessazione delle predisposizioni karmiche si produce la cessazione della coscienza . Dalla cessazione della coscienza si produce la cessazione di 'nome e forma'. Dalla cessazione di 'nome e forma' si produce la cessazione dei sei organi di senso. Dalla cessazione dei sei organi di senso si produce la cessazione del contatto. Dalla cessazione del contatto si produce la cessazione delle sensazioni. Dalla cessazione delle sensazioni si produce la cessazione della brama. Dalla cessazione della brama si produce

la cessazione dell'attaccamento. Dalla cessazione dell'attaccamento si produce la cessazione del divenire. Dalla cessazione del divenire si produce la cessazione della nascita. Dalla cessazione della nascita si produce la cessazione di tutti i mali della vita, invecchiamento e morte, dolore, lamenti, angoscia e disperazione. Tale è la cessazione di questa massa intera sofferenza e dolore."

"Magnifico, Maestro Gotama! Straordinario! Proprio come se si rivoltasse ciò che era capovolto, rivelare ciò che era nascosto, mostrare la via a chi si era smarrito, o recare una luce nell'oscurità in modo che chi ha occhi possa vedere le forme, allo stesso modo il Maestro Gotama — con vari metodi — ha reso chiaro il Dhamma. Io prendo rifugio nel Maestro Gotama, nel Dhamma, e nella comunità dei monaci. Possa il maestro Gotama accettarmi come seguace laico che ha preso in lui rifugio, da questo giorno e per tutta la vita. "

SN 12.48: LOKAYATIKA SUTTA
IL COSMOLOGO

A Savatthi. Un bramano cosmologo si recò dal Benedetto e,ivi giunto, lo salutò con rispetto. Dopo averlo salutato, si sedette accanto. Appena seduto, disse al Benedetto: "Allora, Maestro Gotama, tutto esiste? "
"'Tutto esiste' è la forma più alta della cosmologia, bramano."
"Allora, Maestro Gotama, niente esiste? "
"'Niente esiste' è la seconda forma della cosmologia, bramano."
"Allora tutto è Unicità? "
"'Tutto è Unicità' è la terza forma della cosmologia, bramano."
"Allora, tutto è Molteplice? "
"'Tutto è Molteplice' è la quarta forma della cosmologia, bramano. Evitando questi due estremi, il Tathagata insegna la via di mezzo del Dhamma: dall'ignoranza derivano le predisposizioni karmiche.

"Dalle predisposizioni karmiche deriva la coscienza.
"Dalla coscienza come condizione richiesta derivano il nome e la forma.
"Dal nome e dalla forma derivano i sei organi di senso.
"Dai sei organi di senso deriva il contatto.
"Dal contatto derivano le sensazioni.
"Dalle sensazioni deriva la brama.
"Dalla brama deriva l'attaccamento.
"Dall'attaccamento deriva il divenire.
"Dal divenire deriva la nascita.
"Dalla nascita derivano tutti i mali della vita: invecchiamento morte, dolore, lamenti, sofferenza, angoscia e disperazione. Tale è l'origine di questa massa intera di sofferenza e dolore.
"Ora dalla cessazione di quest'ignoranza si produce la cessazione delle predisposizioni karmiche. Dalla cessazione delle predisposizioni karmiche si produce la cessazione della coscienza. Dalla cessazione della coscienza si produce la cessazione del nome e della forma. Dalla cessazione del nome e della forma si produce la cessazione dei sei organi di senso. Dalla cessazione dei sei organi di senso si produce la cessazione del contatto. Dalla cessazione del contatto si produce la cessazione delle sensazione. Dalla cessazione delle sensazioni si produce la cessazione della brama. Dalla cessazione della brama si produce la cessazione dell'attaccamento. Dalla cessazione dell'attaccamento si produce la cessazione del divenire. Dalla cessazione del divenire si produce la cessazione della nascita. Dalla cessazione della nascita si produce la cessazione di tutti i mali della vita: invecchiamento e morte, dolore, lamenti, sofferenza, angoscia e disperazione. Tale è la cessazione di questa massa intera di sofferenza e dolore."

"Magnifico, Maestro Gotama! Straordinario! Proprio come se si rivoltasse ciò che era capovolto, rivelare ciò che era nascosto, mostrare la via a chi si era smarrito, o recare una luce nell'oscurità in modo che chi ha occhi possa vedere le forme, allo stesso modo il Maestro Gotama — con vari metodi — ha

reso chiaro il Dhamma. Io prendo rifugio nel Maestro Gotama, nel Dhamma, e nella comunità dei monaci. Possa il maestro Gotama accettarmi come seguace laico che ha preso in lui rifugio, da questo giorno e per tutta la vita. "

SN 12.52: UPADANA SUTTA
L'ATTACCAMENTO

Savatthi. Là, il Benedetto disse ai monaci: "Dai fenomeni a cui ci si attacca, (o: dai fenomeni che offrono una continuità = i cinque aggregati), la brama si sviluppa. Dalla brama deriva l'attaccamento. Dall'attaccamento deriva il divenire. Dal divenire deriva la nascita. Dalla nascita derivano la vecchiaia e la morte, il dispiacere, i lamenti, il dolore, l'angoscia e la disperazione. Tale è l'origine di tutta questa massa di sofferenza e di dolore.

"E' come se un grande incendio di dieci... venti... trenta o quaranta ettari di bosco stesse bruciando, e un uomo gettasse ogni tanto dell'erba asciugata, dello sterco di mucca asciugata, e dei rami secchi in modo che il fuoco - così alimentato - bruci per molto tempo. Allo stesso modo dai fenomeni a cui ci si attacca, (o: dai fenomeni che offrono una continuità = i cinque aggregati), la brama si sviluppa. Dalla brama deriva l'attaccamento. Dall'attaccamento deriva il divenire. Dal divenire deriva la nascita. Dalla nascita derivano la vecchiaia e la morte, il dispiacere, i lamenti, il dolore, l'angoscia e la disperazione. Tale è l'origine di tutta questa massa di sofferenza e di dolore.

"Ora distaccandosi da questi fenomeni la brama cessa. Dalla cessazione della brama deriva la cessazione dell'attaccamento. Dalla cessazione dell'attaccamento deriva la cessazione del divenire. Dalla cessazione del divenire deriva la cessazione della nascita. Dalla cessazione della nascita, allora la vecchiaia, la malattia e la morte, il dispiacere, i lamenti, il dolore, l'angoscia, e

la disperazione cessano tutti. Tale è la cessazione di tutta questa massa di sofferenza e di dolore.

"E' come se un grande incendio di dieci... venti... trenta o quaranta ettari di bosco stesse bruciando, e un uomo non alimentasse il fuoco, con rami o erba secca. Allo stesso modo distaccandosi da questi fenomeni la brama cessa. Dalla cessazione della brama deriva la cessazione dell'attaccamento. Dalla cessazione dell'attaccamento deriva la cessazione del divenire. Dalla cessazione del divenire deriva la cessazione della nascita. Dalla cessazione della nascita, allora la vecchiaia, la malattia e la morte, il dispiacere, i lamenti, il dolore, l'angoscia, e la disperazione cessano tutti. Tale è la cessazione di tutta questa massa di sofferenza e di dolore. “

SN 12.61: ASSUTAVA SUTTA
NON ISTRUITO

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Savatthi nel boschetto di Jeta, al monastero di Anathapindika. Lì si rivolse ai monaci: “Monaci, la persona comune non istruita potrebbe sviluppare il disincanto verso questo corpo composto dai quattro grandi elementi, potrebbe sviluppare il distacco da esso, potrebbe liberarsi di esso. Perché? Perché lo sviluppo ed il declino, l’avere e il perdere di questo corpo composto dai quattro grandi elementi sono evidenti. Perciò la persona comune non istruita potrebbe sviluppare il disincanto, il distacco e la liberazione. Ma da ciò che si chiama ‘mente’, ‘pensiero’, o ‘coscienza’ la persona comune non istruita è incapace di sviluppare il disincanto, il distacco e di liberarsene. Perchè? Perché per lungo tempo la persona comune non istruita ha goduto, lo ha fatto suo e si è attaccata a tutto questo, come: ‘Questo è mio, questo è il mio sé, questo sono io.’ Perciò la persona comune non istruita è incapace di sviluppare il disincanto, il distacco e di liberarsene.

Sarebbe meglio per la persona comune non istruita considerare il corpo composto dai quattro grandi elementi, piuttosto che la mente, come il sé. Perché? Perché questo corpo composto dai quattro grandi elementi è considerato inalterabile per un anno, due anni, tre, quattro, cinque, dieci, venti, trenta, quaranta, cinquanta, per cento anni e più. Mentre ciò che si chiama ‘mente’, ‘pensiero’ o ‘coscienza’ dal giorno alla notte nasce in un modo e in un altro si dissolve. Come una scimmia, spostandosi nella foresta, si aggrappa ad un ramo e poi ad un altro, e così via; allo stesso modo, ciò che si chiama ‘mente’, ‘pensiero’ o ‘coscienza' dal giorno alla notte nasce in un modo e in un altro si dissolve.
Il discepolo istruito dai nobili, è consapevole della coproduzione condizionata di ogni fenomeno:
Quando c’è questo, quello è.
Dal sorgere di questo deriva il sorgere di quello.
Quando non c’è questo, quello non è.
Dalla cessazione di questo deriva la cessazione di quello.
In altre parole:
A causa della condizione d'ignoranza, insorge l'azione;
a causa della condizione di azione, insorge la coscienza;
a causa della condizione di coscienza, insorgono nome e forma;
a causa della condizione di nome e forma, insorgono le sei sfere sensorie;
a causa della condizione delle sei sfere sensorie, insorge il contatto;
a causa della condizione di contatto, insorge la sensazione;
a causa della condizione di sensazione, insorge la brama;
a causa della condizione di brama, insorge l'attaccamento;
a causa della condizione di attaccamento, insorge il livello potenziale di kamma chiamato «esistenza»; a causa della condizione di «esistenza», insorge la nascita;
a causa della condizione di nascita, insorgono vecchiaia e morte, dolore, lamenti, pene, sofferenza ed angoscia. Questa è l’origine di questo insieme di sofferenza e dolore.
In ordine inverso, si spiega che:
La cessazione della vecchiaia e della morte insorge

dipendentemente dalla cessazione della nascita; la cessazione della nascita insorge dipendentemente dalla cessazione del livello potenziale di karman chiamato «esistenza»;
la cessazione del livello potenziale di kamma chiamato «esistenza» insorge dipendentemente dalla cessazione dell'attaccamento;
la cessazione dell'attaccamento insorge dipendentemente dalla cessazione della brama;
la cessazione della brama insorge dipendentemente dalla cessazione della sensazione;
la cessazione della sensazione insorge dipendentemente dalla cessazione del contatto;
la cessazione del contatto insorge dipendentemente dalla cessazione delle sei sfere sensorie;
la cessazione delle sei sfere sensorie insorge dipendentemente dalla cessazione di nome e forma; la cessazione di nome e forma insorge dipendentemente dalla cessazione della coscienza; la cessazione della coscienza insorge dipendentemente dalla cessazione dell'azione;
la cessazione dell'azione insorge dipendentemente dalla cessazione dell'ignoranza.
In questo modo cessa questo insieme di sofferenza e dolore. Consapevole di ciò il discepolo dei nobili sviluppa il disincanto verso la forma, il disincanto verso la sensazione, il disincanto verso la percezione, il disincanto verso le formazione karmiche, il disincanto verso la coscienza. Tramite il disincanto, sviluppa il distacco. Tramite il distacco egli è totalmente liberato. Con la completa liberazione, sorge la conoscenza. 'Pienamente liberato.' Egli discerne che 'La nascita è finita, la vita santa compiuta, il compito adempiuto. Non ci saranno altre rinascite in questo mondo."

SN 12.63: PUTTAMANSA SUTTA
LA CARNE DI UN FIGLIO

A Savatthi... ci sono questi quattro nutrimenti per il mantenimento di esseri che sono entrati in esistenza o per coloro alla ricerca di un luogo per nascere. Quali quattro? Cibo fisico, grezzo o raffinato; contatti, come secondo, intenzione mentale, terzo, e coscienza, il quarto. Questi sono i quattro nutrimenti per il mantenimento di esseri che sono entrati in esistenza o per coloro alla ricerca di un luogo per nascere.
"E come il cibo fisico deve essere considerato? Immaginate una coppia, marito e moglie, con poche provviste per viaggiare attraverso un deserto. Assieme a loro l'unico figlio, caro ed amato. Poi le magre provviste per attraversare il deserto verrebbero consumate ed esaurite, mentre devono ancora attraversare una parte di deserto. Potrebbero pensare: 'Le nostre magre provviste sono state consumate ed esaurite mentre c'è ancora una parte di questo deserto da essere attraversato. Se uccidessimo quest'unico ed amato figlio, ne potremmo fare carne essiccata. Così - masticando la carne di nostro figlio - almeno noi due potremmo attraversare questo deserto. Altrimenti, tutti noi periremmo.' Quindi uccidono il loro unico figlio, caro ed amato, e ne fanno carne essiccata. Masticando la carne del loro figlio, attraversano il deserto. Mentre mangiano la carne del loro unico figlio, si disperano, [piangendo,] 'Dove è andato, il nostro unico figlio? Dove è andato, il nostro unico figlio? ' Ora che pensate, monaci: quella coppia ha mangiato quel cibo per piacere, o per ingrassare, o per raffinatezza? "
"No, signore."
" O hanno mangiato semplicemente quel cibo soltanto per salvarsi e per attraversare il deserto? "
"Sì, signore."
"Allo stesso modo, vi dico, è il nutrimento del cibo fisico da considerare. Quando il cibo fisico è compreso, la passione per le cinque sequenze della sensualità è compresa. Quando la passione per le cinque sequenze della sensualità è compresa, non c'è nessuna catena dalla quale un discepolo dei nobili ritornerebbe di nuovo a questo mondo .
"E come deve essere considerato il nutrimento del contatto? Supponete che ci sia una vacca scoiata appoggiata ad un muro.

Le creature che vivono nel muro si nutrirebbero. Se stesse contro un albero, le creature che vivono nell'albero si nutrirebbero. Se stesse in acqua, le creature che vivono nell'acqua si nutrirebbero. Se stesse all'aria, le creature che vivono nell'aria si nutrirebbero. Dovunque starebbe la vacca scoiata, le creature che vivono là si nutrirebbero. Allo stesso modo, vi dico, così deve essere considerato il nutrimento del contatto. Quando il nutrimento del contatto è compreso, le tre sensazioni [il piacere, il dolore, né piacere né dolore] è compreso. Quando le tre sensazioni sono comprese, vi dico, non c'è niente altro per un discepolo dei nobili da fare.

"E come deve essere considerato il nutrimento dell'intenzione mentale? Supponete che ci sia una buca di tizzoni ardenti, più profonda della statura di un uomo, pieno di tizzoni senza fiamma e senza fumo, ed un uomo l'attraversasse – desideroso di restare in vita - e due uomini forti, l'afferrassero per le braccia, per trascinarlo nella buca di tizzoni. L'intenzione e il la volontà di quell'uomo sarebbe quella di starne lontano. Perché? Perché comprende, 'Se precipito in questa buca di tizzoni ardenti incontrerò la morte o il dolore.' Così, vi dico, deve essere considerato il nutrimento dell'intenzione mentale. Quando il nutrimento dell'intenzione mentale è compreso, le tre forme della brama [per la sensualità, per il divenire e per il non-divenire] è compreso. Quando le tre forme della brama sono comprese non c'è più niente da completare per un discepolo dei nobili.

"E come deve essere considerato il nutrimento della coscienza? Supponete che, avendo arrestato un ladro, un criminale lo mostrassero al re: 'Questo è un ladro, un criminale, Sua maestà. Dategli una punizione a vostro piacere.' Ed il re: 'Andate, uomini, e uccidetelo questa mattina con cento lance.' Quindi si apprestano ad eseguire l'ordine. Poi il re direbbe a mezzogiorno: 'Uomini, come sta quell'uomo? ' 'Ancora vivo, Sua maestà.' Quindi il re direbbe, 'Andate, uomini, e uccidetelo a mezzogiorno con cento lance.' Quindi si apprestano ad eseguire l'ordine. Poi il re di sera direbbe: ' Uomini, come sta quell'uomo? ' 'Ancora vivo, Sua maestà.' Ed il re: 'Andate, uomini, e uccidetelo stasera con cento lance.' E loro così fanno.

Ora che pensate, monaci: quell'uomo, essendo trafitto con trecento lance, proverebbe dolore e pena? "
"Anche se fosse trafitto con una sola lancia, signor, proverebbe dolore e pena, per non dire di trecento lance."
"Così, monaci, deve essere considerato il nutrimento della coscienza. Quando il nutrimento della coscienza è compreso, il nome e la forma sono compresi. Quando il nome e la forma sono compresi non c'è più niente da completare per un discepolo dei nobili."

SN 12.64: ATTHI RAGA SUTTA
DOVE C'È AVIDITÀ

A Savatthi... ci sono questi quattro nutrimenti per il mantenimento di esseri che sono entrati in esistenza o per coloro alla ricerca di un luogo per nascere. Quali quattro? Cibo fisico, grezzo o raffinato; contatti, come secondo, intenzione mentale, terzo, e coscienza, il quarto. Questi sono i quattro nutrimenti per il mantenimento di esseri che sono entrati in esistenza o per coloro alla ricerca di un luogo per nascere.
"Dove c'è desiderio, piacere e brama per il nutrimento di cibo fisico, la coscienza si stabilisce e cresce. Dove la coscienza si stabilisce e cresce, il nome e forma si sviluppano. Dove il nome e forma si sviluppano, nascono le predisposizioni karmiche. Dove vi sono le predisposizioni karmiche, si genera il divenire per una nuova rinascita. Dove si genera il divenire per una nuova rinascita, c'è nascita, e quindi vecchiaia e morte, accompagnate da dolore,afflizione e disperazione.
"Dove c'è desiderio, piacere e brama per il nutrimento del contatto...
"Dove c'è desiderio, piacere e brama per il nutrimento dell'intenzione mentale...
"Dove c'è desiderio, piacere e brama per il nutrimento della coscienza, la coscienza si stabilisce e cresce. Dove la coscienza si stabilisce e cresce, il nome e forma si sviluppano. Dove il

nome e forma si sviluppano, nascono le predisposizioni karmiche. Dove vi sono le predisposizioni karmiche, si genera il divenire per una nuova rinascita. Dove si genera il divenire per una nuova rinascita, c'è nascita, e quindi vecchiaia e morte, accompagnate da dolore,afflizione e disperazione.
"Così - quando c'è un colore, giallo, indaco o cremisi - un pittore può dipingere il ritratto di una donna o di un uomo, su una tela o su un muro o su un pezzo di stoffa; allo stesso modo, dove c'è desiderio, piacere e brama per il nutrimento di cibo fisico... contatto... intenzione mentale... coscienza, la coscienza si stabilisce e cresce. Dove la coscienza si stabilisce e cresce, il nome e la forma .....(*come prima*)
"Dove non c'è desiderio per il nutrimento di cibo fisico, dove non c'è piacere, nessuna brama, allora la coscienza non si stabilisce e non cresce. Dove la coscienza non si stabilisce, il nome e la forma non si sviluppano. Dove il nome e la forma non si sviluppano, non c'è nessuna crescita delle predisposizioni karmiche. Dove non c'è crescita delle predisposizioni karmiche, non si genera il divenire per una nuova rinascita. Dove non si genera il divenire per una nuova rinascita, non c'è nascita , vecchiaia e morte. Quindi, vi dico, nessun dolore, afflizione o disperazione.
"Dove non c'è desiderio per il nutrimento del contatto...
"Dove non c'è desiderio per il nutrimento dell'intenzione mentale...
.....
"Così se ci fosse una casa con un tetto o una sala con un tetto che abbia finestre a nord, a sud o ad est. Quando il sole sorge, ed un raggio entra dalla finestra, dove si stabilisce? "
"Sul muro di ponente, signore."
"E se non c'è muro di ponente, dove si stabilisce? "
"Sul pavimento, signore."
"E se non c'è pavimento, dove si stabilisce? "
"Sull'acqua, signore."
"E se non c'è acqua, dove si stabilisce? "
"Non si stabilisce, signore."
"Allo stesso modo, dove non c'è desiderio per il nutrimento di

cibo fisico, dove non c'è piacere, nessuna brama, allora la coscienza non si stabilisce e non cresce. Dove la coscienza non si stabilisce, il nome e la forma non si sviluppano. Dove il nome e la forma non si sviluppano, non c'è nessuna crescita delle predisposizioni karmiche. Dove non c'è crescita delle predisposizioni karmiche, non si genera il divenire per una nuova rinascita. Dove non si genera il divenire per una nuova rinascita, non c'è nascita , vecchiaia e morte. Quindi, vi dico, nessun dolore, afflizione o disperazione."

SN 12.65: NAGARA SUTTA
LA CITTÀ

A Savatthi... "Monaci, prima del mio Risveglio, quando ero solamente un Bodhisatta non-Svegliato, ho realizzato questo: 'Che questo mondo è caduco ! Nasce, invecchia, muore e rinasce, ma non discerne una liberazione da questo dolore, da questo invecchiamento e dalla morte. Quando conoscerà la liberazione dal dolore, dall'invecchiamento e dalla morte?'

"Questo pensiero mi apparve: 'La vecchiaia e la morte esistono, da cosa esistono? Da quale causa, da quale condizione derivano la vecchiaia e la morte'? Tramite la retta presenza mentale nacque la conoscenza: 'La vecchiaia e la morte esistono quando la nascita esiste. Dalla nascita derivano la vecchiaia e la morte.' Poi un altro pensiero mi apparve: 'La nascita esiste, da cosa esiste? Da quale causa, da quale condizione deriva la nascita? Tramite la retta presenza mentale nacque la conoscenza: 'La nascita esiste quando il divenire esiste. Dal divenire deriva la nascita... 'Il nome e la forma esistono, da cosa esistono? ..... 'Il nome e la forma esistono quando la coscienza esiste. Dalla coscienza derivano il nome e la forma'. .... 'La coscienza esiste, da cosa esiste? .... 'La coscienza esiste quando il nome e la forma esistono. Dal nome e dalla forma deriva la coscienza.'

'Questa coscienza ritorna al nome ed alla forma, e non va oltre. Perciò ci sono la nascita, la vecchiaia, la morte, la decomposizione e la rinascita, dal nome e dalla forma deriva la coscienza, dalla coscienza derivano il nome e la forma. Dal nome e dalla forma derivano i sei organi di senso.... Tale è l'origine di tutta questa massa di dolore. Origine, origine.' La visione sorge, la chiara conoscenza sorge, il discernimento sorge, la conoscenza sorge, l'illuminazione sorge riguardo alle realtà fenomeniche.

'La vecchiaia e la morte non esistono, da cosa non esistono? Dalla cessazione della vecchiaia e della morte?' ..... 'La vecchiaia e la morte non esistono quando la nascita non esiste. Dalla cessazione della nascita deriva la cessazione della vecchiaia e della morte.'... 'Il nome e forma non esistono, da cosa non esistono? Dalla cessazione del nome e della forma'? .... 'Il nome e la forma non esistono quando la coscienza non esiste. Dalla cessazione della coscienza deriva la cessazione del nome e della forma'. ..... 'La coscienza non esiste, da cosa non esiste? Dalla cessazione della coscienza? ....'La coscienza non esiste quando il nome e la forma non esistono. Dalla cessazione del nome e della forma deriva la cessazione della coscienza.'

'Ho raggiunto questa strada per il risveglio, dalla cessazione del nome e della forma deriva la cessazione della coscienza, e dalla cessazione della coscienza deriva la cessazione del nome e della forma. Dalla cessazione del nome e della forma deriva la cessazione dei sei organi di senso. Dalla cessazione dei sei organi di senso deriva la cessazione del contatto. Dalla cessazione del contatto deriva la cessazione della sensazione. Dalla cessazione della sensazione deriva la cessazione della brama. Dalla cessazione della brama deriva la cessazione dell'attaccamento. Dalla cessazione dell'attaccamento deriva la cessazione del divenire. Dalla cessazione del divenire deriva la cessazione della nascita. Dalla cessazione della nascita, allora la vecchiaia e la morte, il dispiacere, i lamenti, il dolore, l'angoscia e la disperazione cessano tutti. Tale è la cessazione di tutta

questa massa di dolore. Cessazione, cessazione.' La visione sorge, la chiara conoscenza sorge, il discernimento sorge, la conoscenza sorge, illuminazione sorge riguardo alle realtà fenomeniche.'
"E' come se un uomo, percorrendo un sentiero in una foresta, vedesse una vecchia via, una vecchia strada già percorsa in tempi lontani. E la seguisse. Poi, vedesse una città vecchia, una vecchia capitale abitata in tempi lontani, coi suoi parchi, i suoi boschetti ed i suoi stagni, fortificata e incantevole. Quindi andrebbe dal re e gli direbbe: 'Sire, percorrendo un sentiero nella foresta ho visto una vecchia via.... l'ho seguita... ho visto una città vecchia, una vecchia capitale coi suoi parchi, i suoi boschetti, ed i suoi stagni, fortificata e incantevole. Sire, ricostruite questa città'! Il re ricostruirebbe la città, e la città diventerebbe potente, ricca, popolata e prospera.

"Allo stesso modo, ho visto una vecchia via, una vecchia strada già percorsa dai Perfetti Svegliati in tempi lontani . E qual è questa vecchia via, questa vecchia strada? Niente altro che questo Nobile Ottuplice Sentiero: retta visione, retta inspirazione, retta parola, retta azione, retto sostentamento, retto sforzo, retta attenzione, retta concentrazione. È il vecchio sentiero, la vecchia strada già percorsa dai Perfetti Svegliati in tempi lontani. Ho seguito questo sentiero. Poi, sono arrivato alla conoscenza diretta della vecchiaia e della morte, la conoscenza diretta dell'origine della vecchiaia e della morte, la conoscenza diretta della cessazione della vecchiaia e della morte, la conoscenza diretta del sentiero che conduce alla cessazione della vecchiaia e della morte. Ho seguito questo sentiero. Poi, sono arrivato alla conoscenza diretta della nascita... del divenire... dell'attaccamento... della brama... della sensazione... del contatto... dei sei organi di senso... del nome e della forma... della coscienza, della conoscenza diretta dell'origine della coscienza, la conoscenza diretta della cessazione della coscienza, la conoscenza diretta del sentiero che conduce alla cessazione della coscienza. Ho seguito questo sentiero.

"Poi, sono arrivato alla conoscenza diretta delle produzioni karmiche, alla conoscenza diretta della loro origine, della loro cessazione, alla conoscenza diretta del sentiero che conduce alla loro cessazione. Così, l'ho rivelato ai monaci, alle monache, ai fedeli laici, tanto che questa vita santa è diventata potente, ricca, dettagliata, popolata, diffusa, proclamata tra gli esseri umani e divini."

SN 12.67: NALAKALAPIYO SUTTA
COVONI DI CANNE

Una volta il Ven. Sariputta e il Ven. Maha Kotthita soggiornavano presso Varanasi nel Parco del Cervo ad Isipatana. Di sera, terminata la meditazione, il Ven. Maha Kotthita andò dal Ven. Sariputta e, appena giunto, lo salutò con rispetto. Quindi si sedette ad un lato. Appena seduto disse al Ven. Sariputta: "Ora mi dica, Sariputta, mio amico: 'La vecchiaia e la morte sorgono spontaneamente?'

"No, Kotthita, mio amico, la vecchiaia e la morte non sorgono spontaneamente. Dalla nascita derivano la vecchiaia e la morte."

"Ora mi dica, amico Sariputta: 'La nascita ... il divenire... l'attaccamento ... la brama... le sensazioni... il contatto ...i sei organi di senso sorgono spontaneamente?'"

"No, Kotthita, mio amico, i sei organi di senso non sorgono spontaneamente. Dal nome e dalla forma derivano ai sei organi di senso."

"Ora mi dica, amico Sariputta: 'Il nome e la forma sorgono spontaneamente?' "

"No, Kotthita, mio amico, il nome e la forma non sorgono spontaneamente. Dalla coscienza derivano il nome e la forma. "

"Ora mi dica, amico Sariputta:“La coscienza sorge spontaneamente? "

"No, Kotthita, mio amico, la coscienza non sorge spontaneamente. Dal nome e dalla forma deriva la coscienza."

"Amico Sariputta, di queste asserzioni, è possibile un'analogia per comprendere meglio il significato? "

"Molto bene, Kotthita, mio amico, ti darò un'analogia.... È come se due covoni di canne stessero in piedi, mantenendosi l'un l'altro. Allo stesso modo, la coscienza deriva dal nome e dalla forma, dalla coscienza derivano il nome e la forma. Dal nome e dalla forma derivano i sei organi di senso. Dai sei organi di senso deriva il contatto. Dal contatto derivano le sensazioni. Dalle sensazioni deriva la brama. Dalla brama deriva l'attaccamento. Dall'attaccamento deriva il divenire. Dal divenire deriva la nascita. Dalla nascita derivano vecchiaia, morte, dolore, lamenti, pena, angoscia e disperazione. Tale è l'origine di questa massa intera di sofferenza e dolore. (*Similmente col divenire, con l'attaccamento, con la brama, con le sensazioni, con il contatto, con i sei sensi, con nome e forma, e con la coscienza, con le produzioni karmiche, con la nascita, con l'ignoranza*.)

"Se si togliesse uno dei covoni di canne, gli altri cadrebbero; se si toglie uno, l'altro cade. Allo stesso modo, la cessazione della coscienza deriva dalla cessazione del nome e della forma, dalla cessazione della coscienza deriva la cessazione del nome e della forma. Dalla cessazione del nome e della forma .....(successione inversa)

"Stupendo, amico Sariputta. Meraviglioso, amico Sariputta, come hai esposto bene. Mi allieto nelle buone asserzioni del Ven. Sariputta riguardo a questi 36 temi (i 36 temi sono le tre qualità: insegnamento, pratica e conseguimento). Se un monaco insegna il Dhamma del disincanto, del non avere passioni e della cessazione della vecchiaia e della morte, merita di essere

chiamato 'oratore del Dhamma'. Se pratica il disincanto, il non avere passioni e la cessazione della vecchiaia e della morte, merita di essere chiamato 'un monaco che pratica il Dhamma in concordanza col Dhamma. (la pratica del Dhamma in concordanza col Dhamma è rendere ossequio al Buddha). Se - attraverso il disincanto, il non avere passioni, la cessazione e la mancanza di attaccamento riguardo alla vecchiaia e alla morte - lui è liberato, perciò merita di essere chiamato 'un monaco che ha raggiunto l'Illuminazione nel Qui ed Ora'.

Libro XIII - ABHISAMAYA-SAMYUTTA - Liberazione

SN 13.1: NAKHASIKHA SUTTA
L'ESTREMITÀ DELL'UNGHIA

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Savatthi nel Boschetto di Jeta, al monastero di Anathapindika. Allora il Benedetto, raccogliendo un poco di polvere nell'estremità della sua unghia, disse ai monaci: "Cosa pensate, monaci? Qual è più grande: la poca polvere che ho raccolto dall'estremità della mia unghia o la grande terra?"

"La grande terra è sicuramente più grande, signore. La poca polvere che il Benedetto ha raccolto nell'estremità della sua unghia non è praticamente niente. Non è un centesimo, un millesimo, un centomillesimo - questa poca polvere che il Benedetto ha raccolto nell'estremità della sua unghia - quando la si paragona alla grande terra."

"Allo stesso modo, monaci, per un discepolo dei nobili, compiuto nella retta visione, 'entrato nella corrente', la sofferenza e il dolore sono totalmente distrutti. Ciò che resta del tempo durante sette rinascite non è praticamente niente: non è un centesimo, un millesimo, un centomillesimo, quando lo si paragona con la precedente massa di sofferenza. È là la grandezza del beneficio di seguire e praticare il Dhamma, monaci. È là la grandezza del beneficio di ottenere l'occhio del Dhamma."

SN 13.2: POKKHARANI SUTTA
IL LAGO

A Savatthi. "Supponete, monaci che ci fosse un lago di cinquanta leghe largo, cinquanta leghe lungo e cinquanta leghe profondo, colmo d'acqua fino ai bordi in modo che un corvo potrebbe bere

facilmente, ed un uomo potesse attingere dell'acqua con un filo d'erba. Cosa pensate? Cosa sarebbe più grande: l'acqua presa con un filo d'erba o l'acqua nel lago? "
"L'acqua nel lago sarebbe più grande, signore. L'acqua presa con un filo d'erba sarebbe quasi niente. Non sarebbe un centesimo, un millesimo, un centomillesimo - l'acqua presa con un filo d'erba - paragonata all'acqua nel lago."

"Allo stesso modo, monaci, per un discepolo dei nobili, compiuto nella retta visione, 'entrato nella corrente', la sofferenza e il dolore sono totalmente distrutti. Ciò che resta del tempo durante sette rinascite non è praticamente niente: non è un centesimo, un millesimo, un centomillesimo, quando lo si paragona con la precedente massa di sofferenza. È là la grandezza del beneficio di seguire e praticare il Dhamma, monaci. È là la grandezza del beneficio di ottenere l'occhio del Dhamma."

SN 13.8: SAMUDDA SUTTA
L'OCEANO

A Savatthi. "Supponete, monaci che il grande oceano si estinguesse totalmente, a parte due o tre gocce di acqua. Cosa pensate? Quali sarebbero più grandi: l'acqua nel grande oceano che si è estinto o le due o tre gocce rimanenti d'acqua? "
"Signore, l'acqua nel grande oceano che si è estinto, sarebbe di certo più grande. Le due o tre gocce rimanenti di acqua sarebbero quasi nulla. Non sono un centesimo, un millesimo, un centomillesimo - le due o tre gocce rimanenti di acqua - comparate con l'acqua nel grande oceano ormai estinto."

"Allo stesso modo, monaci, per un discepolo dei nobili, compiuto nella retta visione, 'entrato nella corrente', la sofferenza e il dolore sono totalmente distrutti. Ciò che resta del tempo durante sette rinascite non è praticamente niente: non è un centesimo, un millesimo, un centomillesimo, quando lo si

paragona con la precedente massa di sofferenza. È là la grandezza del beneficio di seguire e praticare il Dhamma, monaci. È là la grandezza del beneficio di ottenere l'occhio del Dhamma."

Libro XIV - DHATU-SAMYUTTA – Elementi

SN 14.11: SATTADHATU SUTTA
SETTE PROPRIETÀ

A Savatthi. “Monaci, ci sono queste sette proprietà. Quali sette? La proprietà della luce, la proprietà della bellezza (*La proprietà della bellezza si riferisce alla pratica meditativa. Qui viene descritta come una seconda fase della pratica di concentrazione che, anche se non è chiaramente tracciata, corrisponde grossolanamente al quarto jhana. Nel DN 15 e nel MN 137 è descritta come una terza fase della pratica di concentrazione. Secondo il DN 15: “Posseduto dalla forma, si vedono le forme. Questa è la prima emancipazione. Non percepente della forma internamente, si vedono le forme esternamente. Questa è la seconda emancipazione. Si è concentrati solo su ciò che è bello. Questa è la terza emancipazione.”*), la proprietà della dimensione dello spazio infinito, la proprietà della dimensione della coscienza infinita, la proprietà della dimensione della vacuità, la proprietà della dimensione della “nè-percezione-nè-non-percezione”, la proprietà della cessazione della sensazione e della percezione. Queste sono le sette proprietà.”

Dette queste parole, un certo monaco si rivolse al Beato: “Signore, riguardo alla proprietà della luce … alla proprietà della cessazione della sensazione e della percezione, in dipendenza di cosa tali proprietà sono conosciute?”

“Monaci, la proprietà della luce è conosciuta in dipendenza dell'oscurità. La proprietà della bellezza è conosciuta in dipendenza di ciò che non attrae. La proprietà della dimensione dello spazio infinito è conosciuta in dipendenza della forma. La proprietà della dimensione della coscienza infinita è conosciuta in dipendenza della dimensione dello spazio infinito. La proprietà della dimensione della vacuità è conosciuta in dipendenza della dimensione della coscienza infinita. La proprietà della dimensione della “non-percezione-nè-non-percezione” è conosciuta in dipendenza della dimensione della

vacuità. La proprietà della cessazione della sensazione e della percezione è conosciuta in dipendenza della cessazione."

"Ma, Signore, riguardo alla proprietà della luce … la proprietà della cessazione e della percezione, Come si ottiene la realizzazione di tali proprietà?"

"Monaci, la proprietà della luce, la proprietà della bellezza, la proprietà della dimensione dello spazio infinito, la proprietà della dimensione della coscienza infinita, la proprietà della dimensione della vacuità devono essere raggiunte come realizzazioni della percezione (*Ciò significa che questi livelli di concentrazione dipendono dal mantenere una particolare percezione mentale. Su questo punto si veda MN 121*.). La proprietà della dimensione della "nè-percezione-nè-non-percezione" deve essere raggiunta come una realizzazione di rimanenti predisposizioni karmiche. La proprietà della cessazione della sensazione e della percezione deve essere raggiunta come una realizzazione della cessazione."

SN 15.3: ASSU SUTTA
LE LACRIME

A Savatthi. Là il Benedetto disse: "Da un inconoscibile inizio deriva la trasmigrazione. Il punto di inizio non è evidente, sebbene degli esseri impediti dall'ignoranza ed incatenati dalla brama trasmigrano e continuano ad errare. Che cosa pensate, monaci: “Che cosa è più grande, le lacrime che avete versato mentre trasmigravate ed erravate per tutto questo tempo – disperandovi perchè uniti a ciò che non amavate e separati da ciò che amavate - o l'acqua dei quattro grandi oceani?”

"Nel comprendere il Dhamma insegnato dal Benedetto, questo è il più grande: le lacrime che abbiamo versato mentre trasmigravamo ed erravamo per tutto questo tempo - perchè uniti a ciò che non amavamo e separati da ciò che amavamo - non l'acqua dei quattro grandi oceani."

"Eccellente, monaci. Eccellente. È eccellente che comprendiate così il Dhamma che insegno."

"Questo è il più grande: le lacrime che avete versato mentre trasmigravate ed erravate per tutto questo tempo - perchè uniti a ciò che non amavate e separati da ciò che amavate- non l'acqua dei quattro grandi oceani."

Voi avete sperimentato la morte di una madre. Le lacrime che avete versato sulla morte di una madre mentre trasmigravate ed erravate per tutto questo tempo – disperandovi perchè uniti a ciò che non amavate e separati da ciò che amavate - sono più grandi dell'acqua dei quattro grandi oceani.

Voi avete sperimentato la morte di un padre... di un fratello... di una sorella... di un figlio... di una ragazza... dei parenti... la perdita della ricchezza... sperimentato la malattia. Queste lacrime che avete versato mentre trasmigravate ed erravate per tutto questo tempo – disperandovi perchè uniti a ciò che non amavate e separati da ciò che amavate - sono più grandi dell'acqua dei quattro grandi oceani.

"Qual è la ragione? Da un inconoscibile inizio deriva la trasmigrazione. Il punto di inizio non è evidente, sebbene degli esseri impediti dall'ignoranza ed incatenati per la brama trasmigrano e continuano ad errare. Voi avete per molto tempo sperimentato il dolore, la sofferenza, riempito cimiteri - abbastanza per disingannarvi da ogni cosa composta, abbastanza per eliminare ogni attaccamento e desiderio, abbastanza per liberarvi."

SN 15.9: DANDA SUTTA
IL BASTONE

A Savatthi. Là il Benedetto disse: "Da un non costruito inizio deriva la trasmigrazione. Un punto di inizio non è evidente, sebbene esseri impediti dall'ignoranza e incatenati dalla brama stanno trasmigrando e vagando. Come un bastone gettato in aria cade sulla sua base, qualche volta sul lato, qualche volta sulla punta; allo stesso modo, esseri impediti dall'ignoranza e incatenati dalla brama, trasmigrano e vagano , qualche volta da questo mondo ad un altro mondo, qualche volta da un altro mondo a questo.
"Perché? Da un non costruito inizio deriva la trasmigrazione. Un punto di inizio non è evidente, sebbene esseri impediti dall'ignoranza e incatenati dalla brama stanno trasmigrando e vagando. Da molto avete sperimentato la sofferenza, il dolore, perdita, cimiteri pieni - abbastanza per essere disincantati con tutte le cose composte, abbastanza per essere senza desiderio, abbastanza per essere liberati.

SN 15.11: DUGGATA SUTTA
CADUTO IN MISERIA

A Savatthi. Là il Benedetto disse: "Da un inizio non costruito deriva la trasmigrazione. Un punto di inizio non è evidente, sebbene esseri impediti dall'ignoranza e incatenati dalla brama

stanno trasmigrando e vagando. Quando vedete qualcuno che è caduto in miseria, sommerso dal dolore, dovreste concludere: 'Anche noi abbiamo sperimentato questo genere di cosa nel corso di quel lungo, lungo tempo.'
"Perché questo? Da un inizio non costruito deriva la trasmigrazione . Un punto di inizio non è evidente, sebbene esseri impediti dall'ignoranza e incatenati dalla brama stanno trasmigrando e vagando. Da molto tempo avete sperimentato la sofferenza, il dolore, la perdita e riempito i cimiteri - abbastanza per essere disincantati con tutte le cose composte, abbastanza per non avere passioni, abbastanza per essere liberati."

SN 15.12: SUKHITA SUTTA
FELICE

A Savatthi. Là il Benedetto disse: "Da un inizio non costruito deriva la trasmigrazione. Un punto di inizio non è evidente, sebbene esseri impediti dall'ignoranza e incatenati dalla brama stanno trasmigrando e vagando. Quando vedete qualcuno che è felice nella vita, dovreste concludere: 'Anche noi abbiamo sperimentato questo genere di cosa nel corso di quel lungo, lungo tempo.'
"Perché questo? Da un inizio non costruito deriva la trasmigrazione . Un punto di inizio non è evidente, sebbene esseri impediti dall'ignoranza e incatenati dalla brama insistentemente stanno trasmigrando e vagando. Da molto tempo avete sperimentato la sofferenza, il dolore, la perdita, e riempito i cimiteri - abbastanza per essere disincantati con tutte le cose fabbricate, abbastanza per non avere passioni, abbastanza per essere liberati."

SN 15.14/19: MATA SUTTA
MADRE

A Savatthi. Là il Benedetto disse: "Da un inizio non costruito deriva la trasmigrazione. Un punto di inizio non è evidente, sebbene esseri impediti dall'ignoranza e incatenati dalla brama

trasmigrano e vagano. Un essere che non è stato tua madre in un tempo remoto non è facile da trovare... Un essere che non è stato tuo padre... tuo fratello... tua sorella... tuo figlio... tua figlia in un tempo remoto non è facile da trovare.
"Perché questo? Da un inizio non costruito deriva la trasmigrazione . Un punto di inizio non è evidente, sebbene esseri impediti dall'ignoranza e incatenati dalla brama insistentemente stanno trasmigrando e vagando. Da molto tempo avete sperimentato la sofferenza, il dolore, la perdita, e riempito i cimiteri - abbastanza per essere disincantati con tutte le cose fabbricate, abbastanza per non avere passioni, abbastanza per essere liberati."

Libro XVI - KASSAPA-SAMYUTTA - Il Ven. Maha Kassapa

SN 16.2: ANOTTAPI SUTTA
NEGLIGENZA

Così ho sentito. Una volta il Venerabile Maha-Kassapa ed il Venerabile Sariputta soggiornavano presso Benares, a Isipatana nel Parco delle Gazzelle. [Sariputta disse:] " E' inetto e negligente, amico Kassapa, chi è incapace di raggiungere il risveglio, incapace di raggiungere il Nibbana, incapace di ottenere la liberazione, invece è ardente e diligente chi è capace

di raggiungere il risveglio, il Nibbana, ...la liberazione [Come?]"
"Quando, amico, un monaco pensa: 'Stati cattivi e non salutari, non ancora sorti, se sorgessero, sarebbero per me dannosi.', e pratica senza ardore; quando pensa: 'Stati cattivi e non salutari, già sorti, se non abbandonati, sarebbero per me dannosi.', e pratica senza ardore; quando pensa: 'Stati salutari, non ancora sorti, se non sorgessero, per me sarebbe dannoso.', e pratica senza ardore; quando pensa: 'Stati salutari, già sorti, se cessassero, per me sarebbe dannoso.', e pratica senza ardore – così, amico, è praticare senza ardore.
[*Le stesse frasi ripetute per il negligente.*]
" Così, amico, è' l'inetto e il negligente, chi è incapace di raggiungere il risveglio, incapace di raggiungere il Nibbana, incapace di ottenere la liberazione. E com'è, amico, chi è ardente? Quando un monaco pensa:' Stati cattivi e non salutari, non ancora sorti... (*come prima*)... e pratica con ardore – così, amico, è praticare con ardore.
(*Lo stesso schema ripetuto per il diligente.*)
Pertanto, amico, l'ardente, il diligente è capace di raggiungere il risveglio, il Nibbana, la liberazione.

SN 16.5: JINNA SUTTA
VECCHIO

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Rajagaha nel Boschetto di Bambù, al Santuario degli Scoiattoli. Quindi il Ven. Maha Kassapa andò dal Benedetto e, dopo averlo salutato riverentemente si sedette accanto. Appena seduto il Benedetto gli disse: "Sei vecchio, ormai, Kassapa. Le tue vesti sono fatte di stracci di canapa e sono pesanti per te. Quindi indossa vesti donate da capifamiglia, mangia i cibi offerti e vivi vicino a me."
"Signore, per molto tempo ho vissuto nella foresta. Sono stato un mendicante e ho celebrato la mendicità. Ho indossato abiti fatti di stracci e ho celebrato la povertà. ..... Sono stato modesto e ho celebrato la modestia. Sono stato contento e ho celebrato la

contentezza. Sono stato un asceta e ho celebrato l'ascetismo. Sono stato libero e ho celebrato la liberazione. Ho tenuto la mia persistenza svegliata e ho celebrato la persistenza svegliata." "Ma, Kassapa, che irresistibile ragione vedi nel fatto di vivere per molto tempo nella foresta e di avere celebrato la vita nella foresta... di tenere la tua persistenza svegliata e di aver celebrato la persistenza svegliata? "

"Signore, vedo due irresistibili ragioni per aver vissuto molto tempo nella foresta e di aver celebrato la vita nella foresta... di aver tenuto la mia persistenza svegliata e di aver celebrato la persistenza svegliata: vedendo una piacevole fede per me in questa esistenza, e una sensibile comprensione per le generazioni future: 'Forse le generazioni future la prenderanno come esempio: "Sembra che i discepoli del Risvegliato e i Risvegliati dopo di lui vissero per molto tempo nella foresta e celebrarono la vita nella foresta; erano mendicanti e celebrarono la mendicità; indossarono stracci e celebrarono la povertà; erano modesti e celebrarono la modestia; erano contenti e celebrarono la contentezza; erano asceti e celebrarono l'ascetismo; erano liberi e celebrarono la liberazione; tennero la loro persistenza svegliata e celebrarono la persistenza svegliata". '"

"Bene, Kassapa. Molto bene. Sembra che tu pratichi per la felicità di molti, pieno di compassione per il mondo, per il beneficio di tutti e per la felicità di esseri umani e divini. Quindi continua ad indossare le vesti fatte di stracci di canapa, vai per elemosine e vivi nella foresta."

Libro XVII - LABHASAKKARA-SAMYUTTA - Guadagni ed offerte

SN 17.5: PILAHAKA SUTTA
LO STERCO DEL COLEOTTERO

A Savatthi. "Monaci, guadagni, offerte e fama sono una cosa crudele, un ostacolo aspro e amaro per raggiungere la liberazione. Supponete che ci sia un coleottero, un mangiatore di sterco, che si ingozzi con lo sterco, con una enorme quantità di sterco. A causa di ciò guarderebbe con superiorità gli altri coleotteri: 'Sì! Io sono un mangiatore di sterco, mi ingozzo con lo sterco, con una enorme quantità di sterco! ' Allo stesso modo, quando un monaco - conquistato dai guadagni, dalle offerte e dalla fama, con la mente inquinata - prende mantello e scodella e

va in un villaggio o in una città per la questua. Dopo aver mangiato abbastanza - pieno di cibo elemosinato, viene invitato di nuovo per il giorno dopo - così, va al monastero e, fra i monaci, si vanta: 'Ho mangiato quanto ne volevo, sono pieno di cibo elemosinato e sono stato invitato di nuovo per domani. Io sono colui che riceve abiti, cibo elemosinato, alloggi e medicine per guarire dalle malattie. Gli altri monaci, tuttavia, non hanno nessun merito, nessuna influenza. Loro non sono in grado di ricevere vestiti, cibo elemosinato e medicine per guarire dalle malattie.' Conquistato dai guadagni, dalle offerte e dalla fama, con la mente inquinata, guarda con superiorità gli altri monaci. Ciò gli recherà sofferenza per lungo tempo, perchè è un uomo indegno e dannoso. Così sono i guadagni crudeli, le offerte e la fama: un ostacolo aspro e amaro per raggiungere la liberazione dalla schiavitù."

SN 17.8: SIGALA SUTTA
LO SCIACALLO

A Savatthi. "Monaci, i guadagni, le offerte, e la fama sono cose crudeli, un duro ed amaro ostacolo alla realizzazione della liberazione. Avete sentito urlare lo sciacallo, alle ultime ore della notte?"

"Sì, signore."

"Questo sciacallo soffre di scabbia. Non trova nessun piacere ad andare presso una scogliera, ai piedi di un albero o all'aria aperta. Dovunque va, dovunque dimora, dovunque si siede, dovunque si distende, è immerso nella miseria. Allo stesso modo quando un monaco è conquistato dai guadagni, dalle offerte e dalla fama, la sua mente si consuma. Non trova nessun piacere nel recarsi in un eremo, ai piedi di un albero o all'aria aperta. Dovunque va, dovunque dimora, dovunque si siede, dovunque si distende, è immerso nella miseria. Perciò i guadagni, le offerte, sono un duro ed amaro ostacolo alla realizzazione della liberazione.

Occorre dunque che vi esercitiate così: 'Metteremo da parte ogni guadagno, offerta e fama che nasceranno; e non lasceremo nessun guadagno, offerta e fama consumare le nostre menti.' Così dovete esercitarvi."

Libro XVIII - RAHULA-SAMYUTTA - Il ven. Rahula

Libro XIX - LAKKHANA-SAMYUTTA - Il Ven. Lakkhana

Libro XX - OPAMMA-SAMYUTTA – Paragoni

SN 20.2: NAKHASIKHA SUTTA
LA PUNTA DELL'UNGHIA

A Savatthi. Allora il Benedetto, raccogliendo un poco di polvere con la punta della sua unghia disse: "Cosa pensate, monaci? Qual è più grande: la poca polvere che ho raccolto con la punta della mia unghia o la grande terra? "
"La grande terra è più grande, signore. La poca quantità di polvere che il Benedetto ha raccolto con la punta della sua unghia è quasi nulla. Non conta neanche. Non c'è paragone. "Allo stesso modo, monaci, pochi sono gli esseri rinati come esseri umani.Sono di più quelli rinati altrove. Così dovete esercitarvi: 'Noi vivremo presenti mentalmente.' Così dovete esercitarvi.

SN 20.4: OKKHA SUTTA
OFFERTE

A Savatthi. "Monaci, se qualcuno donasse cento offerte [di cibo] di mattina, cento a mezzogiorno e cento di sera; ed un'altra persona sviluppasse una mente colma di presenza mentale di mattina, di nuovo a mezzogiorno e di nuovo di sera, questa [la seconda azione] sarebbe più fruttifera della precedente. Così dovete esercitarvi: 'La nostra presenza mentale deve essere sempre coltivata, sviluppata, solida, determinata, consolidata e ben perseguita. Così dovete esercitarvi."

SN 20.5: SATTI SUTTA
IL DISCORSO DELLA LANCIA

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Savatthi, nel boschetto di Jeta, al monastero di Anathapindika. Là si rivolse ai monaci:
"Monaci, immaginate una lancia con una lama appuntita ed un uomo dicesse:
"Piegherò in due questa lancia con la lama appuntita. »
"Che cosa pensate? Questo uomo potrebbe piegare in due questa lancia con la lama appuntita?"
"No, Signore."
"Perché? Perché non è facile piegare una lancia con la lama appuntita in due. L'uomo raccoglierebbe semplicemente la sua parte di frustrazione e di delusione. Allo stesso modo, monaci, quando l'amore universale è coltivato, evoluto, praticato spesso, diventa un'abitudine, si irrobustisce, si consolida, e una mente maligna cercando di possedere la mente di questo monaco raccoglierebbe semplicemente la sua parte di frustrazione e di delusione. Così esercitarvi: "Coltiviamo, sviluppiamo, pratichiamo l'amore universale che libera la nostra mente, per irrobustirlo, consolidarlo bene. In questo modo dovete esercitarvi."

SN 20.6: DHANUGGAHA SUTTA
L'ARCIERE

A Savatthi. "Monaci, supponete che ci siano quattro arcieri forti - bene addestrati ed esercitati - ed un uomo venisse dicendo: 'Prenderò al volo le frecce tirate da questi quattro arcieri forti - ben addestrati ed esercitati - prima che loro precipitino a terra.' Cosa pensate? Sarebbe giusto chiamarlo un uomo rapido e veloce? Anche se prendesse al volo le frecce tirate da un arciere - bene addestrato ed esercitato - prima che loro precipitino a terra, signore, sarebbe giusto chiamarlo un uomo rapido e veloce, per non dire dei quattro arcieri.
Più veloce di quell'uomo, monaci, è la velocità del sole e della luna. Più veloce di quell'uomo e più veloce della velocità del sole e della luna, è la velocità dei deva, rispetto a quella del sole e della luna. Più veloce di quell'uomo, più veloce della velocità del sole e della luna, più veloce della velocità dei deva, v'è la forza del kamma. Così dovete esercitarvi: 'Noi vivremo sempre con presenza mentale.' Così dovete esercitarvi."

SN 20.7: ANI SUTTA
IL PIOLO

A Savatthi. "Monaci, c'era una volta quando i Dasaraha (una tribù) avevano un grande tamburo chiamato 'Anaka.' Ogni qualvolta veniva diviso, i Dasaraha inserivano un altro piolo, finché venne il tempo che il corpo di legno originale del tamburo si consumò e rimase solamente i pioli.
Allo stesso modo in futuro ci saranno monaci che non ascolteranno i discorsi del Tathagata. Non presteranno orecchio, non metteranno le loro menti alla conoscenza, non considereranno questi insegnamenti un valore profondo. Ma ascolteranno discorsi che sono opere letterarie - poesie, canzoni, retorica, parole di discepoli - recitati a memoria. Presteranno

orecchio e metteranno le loro menti verso queste conoscenze. Così considereranno questi insegnamenti un valore dominante. In questo modo la scomparsa dei discorsi del Tathagata - profonde, penetranti, trascendenti - avverrà.
Così dovete esercitarvi: 'Noi ascolteremo i discorsi del Tathagata - profonde, penetranti, trascendenti - e li reciteremo a memoria. Noi presteremo orecchio, metteremo le nostri menti alla conoscenza, considereremo questi insegnamenti un valore dominante.' Così dovete esercitarvi."

Libro XXI - BHIKKHU-SAMYUTTA – Monaci

SN 21.2: UPATISSA SUTTA
UPATISSA (SARIPUTTA)

A Savatthi. Là il Ven. Sariputta si rivolse i monaci: "Amici! " "Sì, amico.", i monaci risposero.
Il Ven. Sariputta disse: "Amici, mentre ero in meditazione un pensiero mi venne: 'C'è qualcosa nel mondo il cui cambiamento potrebbe arrecarmi dolore, lamentazione, angoscia e disperazione? ' Allora un altro pensiero mi venne: 'Non c'è niente al mondo il cui cambiamento potrebbe arrecarmi dolore, lamentazione, angoscia e disperazione.' "
Detto questo, il Ven. Ananda disse al Ven. Sariputta, "Sariputta, mio amico, neanche un cambiamento nel Maestro ti arrecherebbe dolore, lamentazione, angoscia o disperazione? "
"Anche se ci fosse un cambiamento nel Maestro non sorgerebbe dentro di me nessun dolore, lamentazione, angoscia o disperazione. 'Un grande essere, di grande forza, di grande

prodezza è scomparso! Perciò se il Benedetto dovesse rimanere per molto tempo, ciò sarebbe per il beneficio di molte persone, per la felicità di molte persone , per il mondo; per il benessere e la felicità di esseri umani e divini.' "
"Certamente", [il Ven. Ananda disse] "è perché il Ven. Sariputta ha sradicato le catene e le ossessioni molto bene, così anche se ci fosse un cambiamento nel Maestro, non sorgerebbe dentro di lui dolore, lamentazione, angoscia o disperazione."

SN 21.10: THERANAMA SUTTA
THERA

Una volta il Benedetto soggiornava presso Rajagaha, nel Boschetto di Bambù, al santuario degli scoiattoli. In quel tempo un monaco di nome Thera viveva da solo e celebrava le virtù del vivere da solo. Da solo entrava nel villaggio per le elemosine, da solo ritornava, da solo sedeva riservato [in meditazione], da solo faceva la meditazione camminata.
Poi un gran numero di monaci andarono dal Benedetto e, appena giunti, lo salutarono con riverenza, e si sedettero accanto. Appena seduti l'informarono: "Signore, c'è un monaco di nome Thera che vive da solo e celebra le virtù del vivere da solo."
Poi il Benedetto disse ad un monaco: "Vieni, monaco. A mio nome, chiama il monaco Thera, dicendo: ' Il Maestro ti chiama, mio amico.' "
"Come desidera, signore", il monaco rispose, e andò dal Ven. Thera e gli disse, " Il Maestro ti chiama, mio amico."
"Come vuoi, mio amico", il Ven. Thera rispose. Poi andò dal Benedetto ed, ivi giunto, lo salutò riverentemente e si sedette accanto. Allora il Benedetto gli chiese:
“ E’ vero che vivi da solo e celebri le virtù del vivere da solo? "
"Sì, signore."
"Ma in che modo vivi da solo e celebri le virtù del vivere da solo? "
"Signore, da solo entro nel villaggio per le elemosine, da solo

ritorno, da solo siedo riservato [in meditazione], da solo faccio meditazione camminata. Così vivo da solo e celebro le virtù del vivere da solo."
"Ci sono vari modi di vivere da solo, Thera. Non dico che non ci siano. Allora, ascolta bene come il tuo vivere da solo deve essere perfezionato e presta attenzione. Io parlerò."
"Come vuole, signore", il Ven. Thera rispose.
Il Benedetto disse: "Quando ogni cosa passata è abbandonata, ogni cosa futura è abbandonata, e ogni brama e desiderio nel presente è vinta, in questo modo il vivere da solo è perfezionato."
Così disse il Benedetto. Poi aggiunse:
"Colui che ha conquistato ,
tutta la conoscenza, saggio;
riguardo a tutte le cose,
senza attaccamento;
colui che ha tutto abbandonato,
libero dalla brama:
io lo chiamo
un uomo che vive
da solo."

KHANDAVAGGA - La sezione degli aggregati

[samyutta 22-34]

Il tema principale della maggior parte dei sutta in questa divisione sono, come dice il nome, i khandha, i cinque aggregati che costituiscono l'essenza di ogni essere.

Libro XXII - KHANDHA-SAMYUTTA - Gli aggregati dell'attaccamento

SN 22.1: NAKULAPITA SUTTA
A NAKULAPITA

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava fra i Bhagga nel luogo del Coccodrillo , nel Boschetto di Bhesakala al Parco del Cervo. Allora il capofamiglia Nakulapita andò dal Benedetto ed, ivi giunto, lo salutò con riverenza e si sedette accanto. Appena seduto disse al Benedetto: "Signore, sono un debole vecchio, anziano, avanti negli anni, giunto all'ultima tappa della vita. Sono afflitto nel corpo e sofferente in ogni momento. Solo raramente posso vedere il Benedetto ed i monaci che nutrono il cuore. Il Benedetto possa insegnarmi ed istruirmi per il mio beneficio e per la mia felicità a lungo termine."
"Così è, capofamiglia. Così è. Il corpo è afflitto, debole e gravato. Chi, guardando questo corpo, chiedesse solo un momento di vera salute sarebbe una sciocchezza pura e semplice. Così dovresti esercitarti: 'Anche se sono afflitto nel corpo, la mia mente non sarà afflitta.' Così dovresti esercitarti. Quindi, il capofamiglia Nakulapita, felice delle parole del Benedetto, si alzò dal suo posto e - inchinandosi al Benedetto -

andò dal Ven. Sariputta ed, ivi giunto,, lo salutò con rispetto e si sedette accanto. Appena seduto, il Ven. Sariputta gli disse: "Le tue facoltà sono chiare e calme, capofamiglia, la tua carnagione pura. Hai avuto l'opportunità oggi di ascoltare un discorso del Dhamma alla presenza del Benedetto?"
"Come potrebbe essere altrimenti, signore? Sono stato appena toccato dall'immortalità di un discorso del Dhamma dal Benedetto.
"E come ? "
"Poco fa sono andato dal Benedetto e, appena arrivato, dopo averlo salutato, mi sono seduto accanto. Appena seduto gli ho detto: ' Signore, sono un debole vecchio, anziano, avanti negli anni, giunto all'ultima tappa della vita. ...(*come prima*)."
"Così è, capofamiglia. Così è. Il corpo è afflitto, ...' Così dovresti esercitarti.'
Così sono stato toccato dall'immortalità di un discorso del Dhamma dal Benedetto."
"Ma perché non hai chiesto al Benedetto: 'In che modo uno è afflitto nel corpo e afflitto nella mente? Ed in che modo uno è afflitto nel corpo, ma non afflitto nella mente? '
"Ascolterei con profonda attenzione le parole del Ven. Sariputta. Sarebbe bene se il Ven. Sariputta stesso mi illuminasse riguardo al loro significato."
"Allora, capofamiglia, ascolta e presta attenzione. Io parlerò."
"Come vuole, signore", rispose il capofamiglia Nakulapita.
Il Ven. Sariputta disse: "Ora, come si è afflitti nel corpo e nella mente?
Quando una persona ordinaria, non istruita - senza riguardo per i nobili, non è disciplinata nel loro Dhamma; senza riguardo per gli uomini saggi, non è ben disciplinata nel loro Dhamma - presume che la forma (il corpo) sia il Sé, o il Sé come se possedesse una forma, o la forma sia nel Sé, o il Sè sia nella forma. Lui crede che: 'Io sono la forma' o ' La forma è mia.' Credendo a queste idee, la sua forma cambia e si altera, e lui precipita nel dolore, nella lamentazione , nell'angoscia e nella disperazione a causa di questo cambiamento .
"Lui crede che le sensazioni siano il Sé, o il Sé possegga le

sensazioni, o le sensazioni come il Sé, o il Sé come le sensazioni. Crede che 'Io sono la sensazione' o 'La sensazione è mia.' Credendo a queste idee, la sua forma cambia e si altera, e lui precipita nel dolore, nella lamentazione , nell'angoscia e nella disperazione a causa di questo cambiamento .
"Lui crede che la percezione sia il Sé, o il Sé possegga la percezione, o la percezione come il Sé, o il Sé come la percezione. Crede che 'Io sono la percezione' o 'La percezione è mia.' Credendo a queste idee, la sua forma cambia e si altera, e lui precipita nel dolore, nella lamentazione , nell'angoscia e nella disperazione a causa di questo cambiamento .
"Lui crede che le formazioni mentali siano il Sé, o il Sé possegga le formazioni mentali, o le formazioni mentali come il Sé, o il Sé come le formazioni mentali. Credo che 'Io sono la formazione mentale' o 'La formazione mentale è mia.' Credendo a queste idee, la sua forma cambia e si altera, e lui precipita nel dolore, nella lamentazione , nell'angoscia e nella disperazione a causa di questo cambiamento .
"Lui crede che la coscienza sia il Sé, o il Sé possegga la coscienza, o la coscienza come il Sé, o il Sé come la coscienza. Crede che 'Io sono la coscienza' o 'La coscienza è mia.' Credendo a queste idee, la sua forma cambia e si altera, e lui precipita nel dolore, nella lamentazione , nell'angoscia e nella disperazione a causa di questo cambiamento .
"Così, capofamiglia, uno è afflitto nel corpo e nella mente.
"E come si è afflitti nel corpo, ma non afflitti nella mente? Quando un discepolo ben istruito dai nobili - rispetta i nobili, ben disciplinato nel loro Dhamma; rispetta gli uomini saggi , ben disciplinato nel loro Dhamma - non crede che la forma sia il Sé, o il Sé possegga la forma, o la forma come il Sé, o il Sé come la forma. Lui non crede che 'Io sono la forma' o 'La forma è mia.' Non credendo a queste idee, la sua forma cambia e si altera, ma lui non precipita nel dolore, in lamenti, pene, angoscia, o disperazione per il suo cambiamento.
"Lui non crede che le sensazioni siano il Sé...
"Lui non crede che la percezione sia il Sé...
"Lui non crede che le formazioni mentali siano il Sé...

"Lui non crede che la coscienza sia il Sé, ...
"Così, capofamiglia, uno è afflitto nel corpo, ma non nella mente."
Così disse il Ven.Sariputta. Gratificato, capofamiglia Nakulapita si allietò con le parole del Ven. Sariputta.

SN 22.2: DEVADAHA SUTTA
A DEVADAHA

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso i Sakya in una città dei Sakya chiamata Devadaha. Quindi, un gran numero di monaci si recarono dal Benedetto e, appena arrivati, lo salutarono con riverenza e si sedettero ad un lato. Appena seduti, dissero al Benedetto: "Signore, vogliamo recarci nelle Terre d'Occidente e prendere là dimora."
"Avete informato Sariputta? "
"No, signore, non abbiamo informato il Ven. Sariputta."
"Informate Sariputta, monaci. Sariputta è saggio, e le sue parole vi saranno di grande aiuto."
"Come vuole, signore", i monaci risposero.
Il Ven. Sariputta era seduto sotto un albero di cassia non lontano dal Benedetto. Quindi i monaci, dilettandosi e approvando le parole del Benedetto, si alzarono dai loro posti e – dopo aver salutato il Benedetto - andarono dal Ven. Sariputta. Appena giunti, dopo averlo salutato con rispetto, si sedettero ad un lato. Appena seduti, dissero al Ven. Sariputta: "Amico Sariputta, vogliamo recarci nelle Terre d'Occidente e prendere là dimora. Abbiamo già informato il Maestro."
"Amici, nelle Terre d'Occidente vi sono nobili saggi e bramani, capifamiglia ed asceti, che vi potrebbero chiedere: 'Qual è la dottrina del tuo maestro? Cosa insegna? '
Ora se avete ben ascoltato gli insegnamenti - li avete capiti , memorizzati e penetrati bene i loro significati - quindi risponderete in linea con quello che ha detto il Benedetto, in linea col Dhamma, senza proclamare false tesi."
"Noi vorremmo ascoltare la spiegazione di queste parole dal

Ven. Sariputta. Sarebbe bene se il Ven. Sariputta stesso ci illuminasse riguardo al loro significato."
"Allora, in questo caso, amici, ascoltate e prestate attenzione. Io parlerò."
"Come vuole, amico", i monaci risposero.
Il Ven. Sariputta disse: "Amici, nelle Terre d'Occidente vi sono nobili saggi e bramani, capifamiglia ed asceti, che potrebbero chiedere: 'Qual è la dottrina del tuo maestro? Cosa insegna? '
"Così chiesto, voi dovreste rispondere: 'Il nostro maestro insegna il completo distacco dalla brama e dal desiderio.'
" Avendo risposto così, ci possono essere nobili saggi e bramani, capifamiglia ed asceti ... che vi interrogheranno ulteriormente: 'Ed il vostro maestro insegna il completo distacco dalla brama e dal desiderio a causa di che cosa?'
"Così chiesto, dovreste rispondere: 'Il nostro maestro insegna il completo distacco dalla brama e dal desiderio a causa della forma... delle sensazioni... della percezione... delle produzioni karmiche. Il nostro maestro insegna il completo distacco dalla brama e dal desiderio a causa della coscienza.'
"Avendo risposto così, ci possono essere nobili saggi e bramani, capifamiglia ed asceti ... che vi interrogheranno ulteriormente: 'E in base a quale pericolo il vostro maestro insegna il completo distacco dalla brama e dal desiderio a causa della forma... a causa delle sensazioni ... a causa della percezione... a causa delle produzioni karmiche .... a causa della coscienza? '
"Così chiesto, dovreste rispondere: 'Quando non si è liberi dalla cupidigia, dal desiderio, dalla sete, dalla febbre e dalla brama a causa della forma, poi da un cambiamento in quella forma, nasce dolore, lamentazione, sofferenza, pena e disperazione. Quando non si è liberi dal desiderio bramoso... dalle sensazioni... dalla percezione... dalle produzioni karmiche... dalla coscienza, da un qualsiasi cambiamento nasce dolore, lamentazione , sofferenza e disperazione. Vedendo questo pericolo, il nostro maestro insegna il completo distacco dalla brama e dal desiderio a causa della forma... .'
"Avendo risposto così, ci possono essere nobili saggi e bramani, capifamiglia ed asceti, ... che vi interrogheranno ulteriormente:

'E vedendo quale beneficio il vostro maestro insegna il completo distacco dalla brama e dal desiderio a causa della forma... delle sensazioni... della percezione... delle produzioni karmiche.
Vedendo quale beneficio il vostro maestro insegna il completo distacco dalla brama e dal desiderio a causa della coscienza? '
"Così chiesto, voi dovreste rispondere: 'Quando si è liberi dalla cupidigia, dal desiderio, dalla sete, dalla febbre e dalla brama a causa della forma, poi da un cambiamento in quella forma, non deriva alcun dolore, lamentazione, sofferenza o disperazione. Quando si è liberi dal desiderio bramoso... dalle sensazioni... dalla percezione... dalle produzioni karmiche... dalla coscienza, poi da un cambiamento in quella coscienza, non deriva alcun dolore, lamentazione, sofferenza o disperazione. Vedendo questo beneficio, il nostro maestro insegna il completo distacco dalla brama e dal desiderio per forma... ecc.
"Amici, colui che ha distrutto le qualità mentali nocive ha una vita piacevole nel 'qui e ora' - e con il morire del corpo, dopo la morte rinascerà in un mondo celeste, perciò il Benedetto difende l'abbandono delle qualità mentali nocive. Ma colui che non ha distrutto le qualità mentali nocive ha una vita di sofferenza nel 'qui e ora' e con il morire del corpo, dopo la morte rinascerà nei mondi infernali.
....
Così disse il Ven. Sariputta. Gratificati, i monaci si dilettarono con le parole del Ven. Sariputta.

SN 22.3: HALIDDAKANI SUTTA
A HALIDDAKANI

Così ho sentito. Una volta il Ven. Maha Kaccana soggiornava presso gli Avanti. Un giorno Haliddakani, il capofamiglia, andò da lui e, ivi giunto, lo salutò con riverenza e si sedette ad un lato. Appena seduto disse al Ven. Maha Kaccana: "Venerabile, così ha risposto il Benedetto alle domande di Magandiya nell'Atthaka Vagga:
'Avendo abbandonato la casa,

vivendo in solitudine,
il saggio
nei villaggi
non cerchi socialità.
Libero da desideri, libero
dall'agognare,
non si impegni con le persone
in amene discussioni.'

"Qual è il significato di questa breve asserzione del Benedetto?"

[Ven. Maha Kaccana:] "La proprietà-forma, capofamiglia, è la casa della coscienza. Quando la coscienza è schiava attraverso la brama della proprietà-forma, si dice che stia vivendo a casa. La proprietà-sensazione... percezione... formazioni karmiche è la casa della coscienza. Quando la coscienza è schiava attraverso la brama della proprietà-formazioni karmiche, si dice che stia vivendo a casa.

"E come fa uno a non vivere a casa? Ogni desiderio, passione, piacere, brama, attaccamento, accanimento, deviazioni od ossessioni verso la proprietà-forma: questi il Tathagata ha abbandonato, la loro radice distrutto, come un albero di palme sradicato, privo delle condizioni di esistenza, non destinate per future nascite. Perciò si dice che il Tathagata non stia vivendo a casa.

Ogni desiderio, passione, piacere, brama, attaccamento, accanimento, deviazioni od ossessioni verso la proprietà-sensazione... percezione... formazioni karmiche...

Ogni desiderio, passione, piacere, brama, attaccamento, accanimento, deviazioni od ossessioni verso la proprietà-coscienza: questi il Tathagata ha abbandonato, la loro radice distrutto, come un albero di palme sradicato, privo delle condizioni di esistenza, non destinate per future nascite. Perciò si dice che il Tathagata non stia vivendo a casa.

E come si vive in società? Quando si è legati alla società attraverso la proprietà-forma si dice che stia vivendo in società. Quando si è schiavi dell'elemento-suono... elemento-odore... elemento-sapore ... elemento-contatto... elemento-oggetto mentale si dice che stia vivendo in società. Così si vive in

società.
E come si vive libero in società? Il Tathagata ha abbandonato la schiavitù dell'elemento-forma, la sua radice distrutto, come un albero di palme sradicato, privo delle condizioni di esistenza, non destinate per future nascite. Perciò si dice che il Tathagata stia vivendo libero in società.
Il Tathagata ha abbandonato la schiavitù dell'elemento-suono... elemento-odore... elemento-sapore ... elemento-contatto... elemento-oggetto mentale, la sua radice distrutto, come un albero di palme sradicato, privo delle condizioni di esistenza, non destinate per future nascite. Perciò si dice che il Tathagata stia vivendo libero in società.
E come si socializza nei villaggi ? Quando si vive assieme alle persone ordinarie. Dilettandosi insieme a loro, addolorandosi insieme a loro, felice quando loro sono felici, addolorato quando loro sono addolorati, si assume qualsiasi problema sorto come suo dovere. Così si socializza nei villaggi.
E come non si socializza nei villaggi? Quando un monaco non vive assieme alle persone ordinarie. Non si diletta insieme a loro, non si addolora insieme a loro, non è felice quando loro sono felici, non si addolora quando loro sono addolorati, non si assume i problemi sorti come suo dovere. Così non si socializza nei villaggi.
E come non si è liberi da desideri? Quando non si è liberi dalla brama per i piaceri sensuali, dal desiderio, dall'affezione, dalla sete, dalla febbre. Così non si è liberi da desideri.
E come si è liberi da desideri? Quando si è liberi dalla brama per i piaceri sensuali, dal desiderio, dall'affezione, dalla sete, dalla febbre. Così si è liberi da desideri.
E come si è schiavi dell'agognare? Quando si pensa: 'la mia forma sarà così in futuro. Così le sensazioni... così la percezione ... così le formazioni karmiche ... la coscienza .' Così si è schiavi dell'agognare.
E come si è liberi dall'agognare? Quando non si pensa: 'la mia forma sarà così in futuro. Così le sensazioni... la percezione ... le formazioni karmiche ... la coscienza .' Così si è liberi dall'agognare.

E come si ha un amena discussione con altre persone? Quando si fanno tali discorsi: 'Conosce questa dottrina e disciplina? Io la conosco. Non capisce questa dottrina e disciplina? Sta praticando in modo errato. Io sto praticando in modo giusto. Dice dopo ciò che deve essere detto prima. Questo bisogna dirlo per ultimo, invece lo dici prima. Io sono costante. Lei no. La sua dottrina è stata superata. Ormai sei superato. Cerca di salvare la tua dottrina! ' Così si fanno amene discussioni.
E come non si prende parte a queste amene discussioni con altre persone ? Quando non si fanno tali discorsi: 'Conosce questa dottrina e disciplina? Io la conosco. Non capisce questa dottrina e disciplina? Sta praticando in modo errato. Io sto praticando in modo giusto. Dice dopo ciò che deve essere detto prima. Questo bisogna dirlo per ultimo, invece lo dici prima. Io sono costante. Lei no. La sua dottrina è stata superata. Ormai sei superato. Cerca di salvare la tua dottrina! ' Così non si fanno amene discussioni.
"Quindi, capofamiglia, così ha risposto il Benedetto alle domande di Magandiya nell'Atthaka Vagga:
'Avendo abbandonato la casa,
vivendo in solitudine,
il saggio
nei villaggi
non cerca socialità.
Libero da desideri, libero
dall'agognare,
non si impegni con persone
in amene discussioni.'

Questo è il significato della breve asserzione del Benedetto e così deve essere capita."

SN 22.22: BHARA SUTTA
IL FARDELLO

A Savatthi. "Monaci, vi parlerò del fardello, del portatore del fardello, del portare addosso il fardello, del buttarlo via il fardello. Ascoltate e prestate attenzione. Vado a parlare."
"Come vuole, signore", i monaci risposero.
Il Benedetto disse: "E qual è il fardello? 'I cinque aggregati dell'attaccamento. Quali cinque? La forma, le sensazioni, la percezione, le formazioni karmiche, la coscienza. Ciò, monaci, è chiamato il fardello.
"E chi è il portatore del fardello? 'La persona'. Costui con tale nome, con tale casta. Ciò è chiamato il portatore del fardello.
"E cos'è il portare addosso il fardello? La brama che produce le rinascite - accompagnata da passione e delizia, dando piacere nella vita presente e poi in quella futura - la brama per il piacere sensuale, la brama per il divenire, la brama per il non-divenire. Così è il portare addosso il fardello.
"E come si butta via il fardello? Con il distacco, la rinuncia , ottenendo la liberazione da tutto ciò che è prodotto dalla brama. Ciò è chiamato il gettare via il fardello."
Così disse il Benedetto. Poi aggiunse:
Il fardello
sono i cinque aggregati,
ed il portatore del fardello
è la persona.
Portando il fardello nel mondo
si soffre.
Gettando via il fardello
si ottiene beatitudine.
Avendo gettato via il pesante fardello
e non prendendone un altro,
sradicando la brama,
insieme alla sua radice,
si è liberi dal bramare,
totalmente liberi.

SN 22.23: PARIÑÑA SUTTA
COMPRENSIONE

A Savatthi. "Monaci, vi parlerò dei fenomeni che devono essere compresi. Ascoltate e prestate attenzione. Io parlerò."
"Come vuole, signore", i monaci risposero.
Il Benedetto disse: "E quali sono i fenomeni che devono essere compresi? La forma .... Le sensazioni... la percezione... formazioni karmiche... la coscienza .Questi sono i fenomeni che devono essere compresi.
"E cos'è la comprensione? La fine della brama, dell'avversione, dell'ignoranza. Ciò è chiamato comprensione."

SN 22.36: BHIKKHU SUTTA
UN MONACO

(estratto)

A Savatthi. Un monaco andò dal Benedetto e, appena giunto, lo salutò riverentemente e si sedette ad un lato. Appena seduto, disse al Benedetto: "Potrebbe insegnarmi il Benedetto il Dhamma in breve, in modo che, dopo averlo ascoltato, lo possa praticare in solitudine, con presenza mentale, ardente e risoluto."

"Monaco, se si è ossessionati si ottiene l'impronta. Se si è misurati e non si è ossessionati, non si ottiene nessuna impronta."

"Ho inteso, Benedetto! "

"E come, monaco, hai inteso il significato di ciò che ho detto in breve?"

"Se si è ossessionati dalla forma, signore, si ottiene l'impronta. Se si è misurati e non si è ossessionati dalla forma, non si ottiene nessuna impronta. Se si è ossessionato dalle sensazioni..... dalla percezione.... dalle formazioni mentali.....dalla coscienza. Ma se si è misurati e non ossessionati da nessun aggregato, signore, non si ottiene nessuna impronta."

"Bene, monaco. Molto bene. Hai inteso il significato di ciò che ho detto in breve."

SN 22.39: ANUDHAMMA SUTTA
IN LINEA CON IL DHAMMA

A Savatthi. “Per un monaco che pratica il Dhamma in linea con il Dhamma, questo è il fondamento del Dhamma: coltivare il disincanto verso la forma, coltivare il disincanto verso la sensazione, coltivare il disincanto verso la percezione, coltivare il disincanto verso le formazioni mentali, coltivare il disincanto verso la coscienza. Coltivando il disincanto verso la forma.....la sensazione....la percezione....le formazioni mentali....la coscienza, egli comprende la forma.....la sensazione....la percezione....le formazioni mentali....la coscienza. Comprendendo la forma.....la sensazione....la percezione....le formazioni mentali....la coscienza, egli si libera completamente dalla forma.....dalla sensazione....dalla percezione....dalle formazioni mentali....dalla coscienza. In questo modo viene totalmente liberato dalla sofferenza, dal lamento, dalle pene, dal tormento e dal dolore. Si libera completamente, vi dico, dalla sofferenza e dal dolore.

SN 22.40: ANUDHAMMA SUTTA
IN LINEA CON IL DHAMMA (2)

A Savatthi. “Per un monaco che pratica il Dhamma in linea con il Dhamma, questo è il fondamento del Dhamma: contemplare l'impermanenza della forma, contemplare l'impermanenza della sensazione, contemplare l'impermanenza della percezione, contemplare l'impermanenza delle formazioni mentali, contemplare l'impermanenza della coscienza. Contemplando l'impermanenza della forma.....della sensazione....della percezione....delle formazioni mentali....della coscienza, egli comprende la forma.....la sensazione....la percezione....le

formazioni mentali....la coscienza. Comprendendo la forma.....la sensazione....la percezione....le formazioni mentali....la coscienza, egli si libera completamente dalla forma.....dalla sensazione....dalla percezione....dalle formazioni mentali....dalla coscienza. In questo modo viene totalmente liberato dalla sofferenza, dal lamento, dalle pene, dal tormento e dal dolore. Si libera completamente, vi dico, dalla sofferenza e dal dolore.

SN 22.41: ANUDHAMMA SUTTA
IN LINEA CON IL DHAMMA (3)

A Savatthi. "Per un monaco che pratica il Dhamma in linea con il Dhamma, questo è il fondamento del Dhamma: contemplare la natura infelice della forma, contemplare la natura infelice della sensazione, contemplare la natura infelice della percezione, contemplare la natura infelice delle formazioni mentali, contemplare la natura infelice della coscienza. Contemplando la natura infelice della forma.....della sensazione....della percezione....delle formazioni mentali....della coscienza, egli comprende la forma.....la sensazione....la percezione....le formazioni mentali....la coscienza. Comprendendo la forma.....la sensazione....la percezione....le formazioni mentali....la coscienza, egli si libera completamente dalla forma.....dalla sensazione....dalla percezione....dalle formazioni mentali....dalla coscienza. In questo modo viene totalmente liberato dalla sofferenza, dal lamento, dalle pene, dal tormento e dal dolore. Si libera completamente, vi dico, dalla sofferenza e dal dolore.

SN 22.42: ANUDHAMMA SUTTA
IN LINEA CON IL DHAMMA (4)

A Savatthi. "Per un monaco che pratica il Dhamma in linea con il Dhamma, questo è il fondamento del Dhamma: contemplare la mancanza di un sè della forma, contemplare la mancanza di un sè della sensazione, contemplare la mancanza di un sè della percezione, contemplare la mancanza di un sè delle formazioni mentali, contemplare la mancanza di un sè della coscienza.

Contemplando la mancanza di un sè della forma.....della sensazione....della percezione....delle formazioni mentali....della coscienza, egli comprende la forma.....la sensazione....la percezione....le formazioni mentali....la coscienza. Comprendendo la forma.....la sensazione....la percezione....le formazioni mentali....la coscienza, egli si libera completamente dalla forma.....dalla sensazione....dalla percezione....dalle formazioni mentali....dalla coscienza. In questo modo viene totalmente liberato dalla sofferenza, dal lamento, dalle pene, dal tormento e dal dolore. Si libera completamente, vi dico, dalla sofferenza e dal dolore.

SN 22.47: SAMANUPASSANA SUTTA
CONCETTI

A Savatthi. "Monaci, sia asceti che bramani che credono in un sé, credono ai cinque aggregati. Quali cinque? Quando una persona comune non istruita—senza rispetto per i nobili, non disciplinata nel loro Dhamma; senza rispetto per i saggi, non disciplinata nel loro Dhamma—crede che la forma (il corpo) sia il sé, o il sé sia la forma, o la forma sia nel sé, o il sé nella forma.

"Crede che le sensazioni siano il sé, ...

"Crede che la percezione sia il sé, ...

"Crede che le formazioni mentali siano il sé, ...

"Crede che la coscienza sia il sé, ...

"Così, sia questo concetto sia questa concezione, 'io sono', sorge in lui. In questo modo prendono vita le cinque facoltà dei sensi—occhio, orecchio, naso, lingua e corpo (vista, udito, odorato, gusto e tatto).

Quando vi sono gli stati mentali vi è l'ignoranza. Ad un persona

comune non istruita, toccata dall'esperienza nata dal contatto dell'ignoranza sorgono questi (pensieri): 'io sono', 'io sono così', 'io sarò', 'io non sarò', 'io sarò posseduto dalla forma', 'io sarò amorfo', 'io sarò percepente , ' 'io sarò non percepente', o 'io sarò nè percepente né non percepente. '

"Le cinque facoltà dei sensi, monaci, rivivono. Invece il discepolo ben istruito dai nobili abbandona l'ignoranza e genera la chiara conoscenza. Con la scomparsa dell'ignoranza nasce la retta conoscenza, (i pensieri)—'io sono', 'io sono questo', 'io sarò', 'io non sarò', 'io sarò posseduto dalla forma', 'io sarò amorfo', 'io sarò percepente, ' 'io sarò non percepente', e 'io sarò né percepente né non percepente'—non sorgono in lui."

SN 22.48: KHANDHA SUTTA
AGGREGATI

A Savatthi. Là il Benedetto disse: "Monaci, vi insegnerò i cinque aggregati e i cinque aggregati dell'attaccamento. Ascoltate e prestate attenzione. Io parlerò."
"Come vuole, signore", i monaci risposero.
Il Benedetto disse: "Ora, monaci, quali sono i cinque aggregati?
"Qualsiasi forma passata, futura o presente; interna o esterna; grossolana o sottile; comune o sublime; lontana o vicina: ciò è chiamato l'aggregato della forma.
"Qualsiasi sensazione passata, futura o presente; interna o esterna; grossolana o sottile; comune o sublime; lontana o vicina: ciò è chiamato l'aggregato della sensazione.
"Qualsiasi percezione .....
"Qualsiasi formazione mentale .....
"Qualsiasi coscienza.....
"Questi sono chiamati i cinque aggregati.
"E quali sono i cinque aggregati dell'attaccamento?
"Qualsiasi forma - passata, futura o presente; interna o esterna; grossolana o sottile; comune o sublime; lontana o vicina - che fa nascere attaccamento, che si sviluppa e cresce, ed è

accompagnata dalle formazioni mentali: ciò è chiamato la forma come l' aggregato dell'attaccamento
"Qualsiasi sensazione ..... .
"Qualsiasi percezione.....
"Qualsiasi formazione mentale .....
"Qualsiasi coscienza.....
"Questi sono chiamati i cinque aggregati dell'attaccamento. "

SN 22.53: UPAYA SUTTA
LEGATO

A Savatthi. Là il Benedetto disse: "Chi si attacca non è libero; chi è distaccato è libero. La coscienza, per sua natura, rimane legata alla forma (fisica), si sostiene, si stabilisce nella forma, piena di piacere cresce, aumenta e prolifera.
"La coscienza, per sua natura, si lega alle sensazioni, si sostiene, si stabilisce nelle sensazioni, piena di piacere cresce, aumenta e prolifera.
"La coscienza, ...si lega alla percezione.....
"..... alle formazioni mentali, ...
"Si potrebbe dire: 'Dimostrerò che esiste un arrivo, un'andata, un cessare, un sorgere, una crescita, un aumento o uno sviluppo della coscienza separatamente dalla forma, dalle sensazioni, dalla percezione, dalle formazioni mentali', ma ciò è impossibile.
"Se un monaco abbandona il desiderio per l'elemento-forma...
"Se un monaco abbandona il desiderio per l'elemento-sensazione...
"Se un monaco abbandona il desiderio per l'elemento-percezione...
"Se un monaco abbandona il desiderio per l'elemento-formazioni mentali...
"Se un monaco abbandona il desiderio per l'elemento-coscienza, così abbandonando il desiderio, la radice è sradicata, e non c'è base per la coscienza. La coscienza, così non si stabilisce, non prolifera e non si sviluppa, e si è liberi. Essendo libero (il monaco), è in pace. Essendo in pace, è contento. Appagato, non è agitato. Non agitato, (il monaco) è libero. Quindi discerne che

'La nascita è finita, la vita santa adempiuta, il compito concluso. Non vi saranno altre rinascite.' "

SN 22.54: BIJA SUTTA
I SISTEMI DI PROCREAZIONE

A Savatthi. Lì il Benedetto si rivolse ai monaci: "Monaci." "Sì, signore." – risposero i monaci.
Il Benedetto disse: "Monaci, ci sono questi cinque sistemi di procreazione. Quali cinque? La procreazione della radice, la procreazione dello stelo, la procreazione dell'innesto, la procreazione della potatura e, quinta, la procreazione del seme. Ora se questi cinque sistemi di procreazione non fossero rovinati, distrutti o danneggiati dal vento e dal sole, maturi e ben seminati, ma non ci fossero né terra né acqua, crescerebbero e si svilupperebbero?"
"No, signore."
"E se questi cinque sistemi di procreazione non fossero rovinati, distrutti o danneggiati dal vento e dal sole, acerbi e mal seminati, ma ci fossero terra ed acqua, crescerebbero e si svilupperebbero?"
"No, signore."
"E se questi cinque sistemi di procreazione non fossero rovinati, distrutti o danneggiati dal vento e dal sole, maturi e ben seminati, e ci fossero terra ed acqua, crescerebbero e si moltiplicherebbero?"
"Sì, signore."
"Come l'elemento-terra, monaci, si deve penetrare le quattro stabilità della coscienza. Come l'elemento-acqua si deve penetrare il piacere e il bramoso desiderio. Come i cinque sistemi di procreazione si deve penetrare la coscienza con il suo nutrimento.
La coscienza, quando si stabilisce, rimane attaccata alla forma (fisica), ed è sostenuta dalla forma (*cioè la forma è l'oggetto della coscienza. Lo stesso per la sensazione, percezione e*

formazioni mentali.), salda nella forma, bagnata dal piacere, così si sviluppa e cresce.
La coscienza, quando si stabilisce, rimane attaccata alla sensazione, ed è sostenuta dalla sensazione, salda nella sensazione, bagnata dal piacere, così si sviluppa e cresce. La coscienza, quando si stabilisce, rimane attaccata alla percezione, ed è sostenuta dalla percezione, salda nella percezione, bagnata dal piacere, così si sviluppa e cresce. La coscienza, quando si stabilisce, rimane attaccata alle formazioni mentali, ed è sostenuta dalle formazioni mentali, salda nelle formazioni mentali, bagnata dal piacere, così si sviluppa e cresce.
Si potrebbe dire: 'Descriverò un venire, un andare, uno scomparire, un sorgere, una crescita, uno sviluppo, o una procreazione della coscienza oltre la forma, oltre la sensazione, oltre la percezione, oltre le formazioni mentali.' – ma ciò è impossibile.
Se un monaco abbandona il bramoso desiderio per l'elemento-forma….
Se un monaco abbandona il bramoso desiderio per l'elemento-sensazione….
Se un monaco abbandona il bramoso desiderio per l'elemento-percezione….
Se un monaco abbandona il bramoso desiderio per l'elemento-formazioni mentali….
Se un monaco abbandona il bramoso desiderio per l'elemento-coscienza, allora a causa del distacco del desiderio, il supporto è reciso, e non vi è base per la coscienza. La coscienza, così non stabilita, non sviluppata, non nutrita, viene liberata. Così liberata, è calma. Essendo calma, è serena. Essendo serena, non si agita. Non agitata, il monaco viene completamente liberato da essa. Egli sa: 'La nascita è distrutta, la vita santa vissuta, lo scopo raggiunto. Non rimane altro da compiere in questo mondo.'"

SN 22.58: BUDDHA SUTTA
ILLUMINATO

A Savatthi… "Monaci, il Tathagata – il perfetto, perfettamente svegliato, che è divenuto libero dal disincanto della forma, dal distacco, dalla cessazione, privo di attaccamento per la forma – è detto il 'perfetto perfettamente svegliato'. Mentre un monaco liberatosi tramite la conoscenza – che è divenuto libero dal disincanto della forma, dal distacco, dalla cessazione, privo di attaccamento per la forma – è detto 'colui che è divenuto libero tramite la conoscenza'.
Il Tathagata – il perfetto, il perfettamente svegliato, che è divenuto libero dal disincanto della sensazione … della percezione … delle formazioni mentali, dal distacco, dalla cessazione, privo di attaccamento (*per la sensazione ... percezione ... formazioni mentali*) - è detto il 'perfetto perfettamente svegliato'. Mentre un monaco - che è divenuto libero dal disincanto della sensazione … della percezione … delle formazioni mentali, dal distacco, dalla cessazione, privo di attaccamento (*per la sensazione ... percezione ... formazioni mentali*) - è detto 'colui che è divenuto libero tramite la conoscenza'.
Il Tathagata – il perfetto, perfettamente svegliato, che è divenuto libero dal disincanto della coscienza, dal distacco, dalla cessazione, privo di attaccamento per la coscienza – è detto il 'perfetto perfettamente svegliato'. Mentre un monaco liberatosi tramite la conoscenza – che è divenuto libero dal disincanto della coscienza, dal distacco, dalla cessazione, privo di attaccamento per la coscienza – è detto 'colui che è divenuto libero tramite la conoscenza'.
Ora qual è la differenza, la diversità, il fattore riconoscibile tra colui che è 'perfettamente svegliato' ed un monaco 'divenuto libero tramite la conoscenza'?"
"Noi, signore, abbiamo il Benedetto come nostra radice, come nostra guida e come nostro giudice. Se il Benedetto volesse spiegarci il significato di questa asserzione, noi lo ascolteremo e

lo ricorderemo."
"Allora prestate attenzione. Vado a parlare."
"Come desidera." – risposero i monaci.
Il Benedetto disse: "Il Tathagata – il perfetto, il perfettamente svegliato – è colui che ha creato il sentiero (prima) non creato, che ha concepito il sentiero (prima) non concepito, che ha indicato il sentiero (prima) non indicato. Egli conosce il sentiero, è esperto del sentiero, è pratico del sentiero. Mentre i suoi discepoli ora sono seguaci del sentiero e dopo diventeranno conoscitori del sentiero.
Questa è la differenza, la diversità, il fattore riconoscibile tra colui che è 'perfettamente svegliato' ed un monaco 'divenuto libero tramite la conoscenza'."

SN 22.59: ANATTALAKKHANA SUTTA
SUL NON SÉ

Una volta, il Bhâgavat soggiornava al parco dei Daini, ad Isipatana, vicino a Bénarès. Il Bhâgavat si rivolse così ai cinque monaci e disse:
"La forma, monaci, non è il Sé. Se la forma fosse il Sé, monaci, la forma non sarebbe soggetta alle malattie e si potrebbe dire a proposito del corpo: "Che la forma, questo corpo fisico, diventi così. Che la forma, questo corpo fisico, non diventi così." Tuttavia, poiché la forma, questo corpo fisico, non è il Sé, il corpo è soggetto alle malattie ed il Sé non ha la possibilità di dire a proposito del corpo: "Che il mio corpo diventi o non diventi tale per me."

"La sensazione, monaci, non è il Sé. Se la sensazione fosse il Sé, monaci, la sensazione non sarebbe soggetta alle malattie e si potrebbe dire a proposito della sensazione: "Che la mia sensazione diventi così. Che la mia sensazione non diventi così." Tuttavia, poiché la sensazione non è il Sé, la sensazione è soggetta alle malattie ed il Sé non ha la possibilità di dire a proposito della sensazione: "Che la mia sensazione diventi o non

diventi tale per me."

“La percezione, monaci, non è il Sé. Se la percezione fosse il Sé, monaci, la percezione non sarebbe soggetta alle malattie e si potrebbe dire a proposito della percezione: "Che la mia percezione diventi così. Che la mia percezione non diventi cosìò." Tuttavia, poiché la percezione non è il Sé, la percezione è soggetta alle malattie ed il Sé non ha la possibilità di dire a proposito della percezione: "Che la mia percezione diventi o non diventi tale per me."

“Le formazioni mentali, monaci, non sono il Sé. Se le formazioni mentali fossero il Sé, monaci, le formazioni mentali non sarebbero soggette alle malattie e si potrebbe dire a proposito delle formazioni mentali: "Che le mie formazioni mentali diventino così. Che le mie formazioni mentali non diventino così." Tuttavia, poiché le formazioni mentali non sono il Sé, le formazioni mentali sono soggette alle malattie ed il Sé non ha la possibilità di dire al loro proposito: "Che le mie formazioni mentali diventano o non diventino tali per me"

“La coscienza, monaci, non è il Sé. Se la coscienza fosse il Sé, monaci, la coscienza non sarebbe soggetta alle malattie e si potrebbe dire a proposito della coscienza: "Che la mia coscienza diventi così. Che la mia coscienza non diventi così." Tuttavia, poiché la coscienza non è il Sé, la coscienza è soggetta alle malattie, ed il Sé non ha la possibilità di dire a proposito della coscienza: "Che la mia coscienza diventi o non diventi tale per me."

“Cosa pensate, monaci? La forma è permanente o impermanente?”
“La forma è impermanente, Bhâgavat.”
“Se una cosa è impermanente, è piacevole o dolorosa?”
“Dolorosa, Bhâgavat.”
“Quindi, ciò che è impermanente è doloroso, soggetto al cambiamento, allora si può dire: "Ciò è mio, io sono così, questo

è il mio Sé?"
"Certamente no, Bhâgavat."
"Cosa pensate, monaci? La sensazione è permanente o impermanente?"
"La sensazione è impermanente, Oh Bhâgavat."
"Se una cosa è impermanente è piacevole o dolorosa?"
"Dolorosa, Bhâgavat."
"Quindi, ciò che è impermanente .....

"Cosa pensate, monaci? La percezione è permanente o impermanente?"
"La percezione è impermanente, Bhâgavat."
"Se una cosa è impermanente, è piacevole o dolorosa?"
"Dolorosa, Oh Bhâgavat."
"Quindi, ciò che è impermanente .....

"Cosa pensate, monaci? Le formazioni mentali sono permanenti o impermanenti?"
"Le formazioni mentali sono impermanenti, Oh Bhâgavat."
"Se una cosa è impermanente, è piacevole o dolorosa?"
"Dolorosa, Bhâgavat."
"Quindi, ciò che è impermanente .....

"Cosa pensate, monaci? La coscienza è permanente o impermanente?"
"La coscienza è impermanente, Bhâgavat."
"Se una cosa è impermanente, è piacevole o dolorosa?"
"Dolorosa, Bhâgavat."
"Quindi, ciò che è impermanente è doloroso, soggetto al cambiamento, allora si può dire: "Ciò è mio, io sono così, questo è il mio Sé"?"
"Certamente no, Bhâgavat."

"Ne risulta, monaci che tutto ciò che è corpo, passato, futuro o presente, interno o esterno, grossolano o sottile, meschino o eccellente, lontano o vicino, tutto ciò che è corpo deve essere

considerato, secondo la retta conoscenza, come è, dicendo: "Ciò non appartiene a me, io non sono così, questo non è il mio Sé."

Ne risulta, monaci che tutto ciò che è sensazione, ...

“Ne risulta, monaci che tutto ciò che è percezione, ...

“Ne risulta, monaci che tutto ciò che sono formazioni mentali, ...

“Ne risulta, monaci che tutto ciò che è coscienza, ...

“Considerando i fenomeni in questo modo, monaci, il discepolo sapiente si distacca dal corpo, dalla sensazione, dalla percezione, dalle formazioni mentali, dalla coscienza. Così distaccato, è privo di desiderio. Senza desiderio, è libero dal desiderio. Quando è libero dal desiderio sorge la conoscenza e ottiene la liberazione".

Così parlò il Benedetto. I cinque monaci, lietissimi, si rallegrarono della parola del Benedetto. Inoltre, durante questo sermone, la mente dei cinque monaci fu liberata completamente da ogni attaccamento.

SN 22.83: ANANDA SUTTA
ANANDA

A Savatthi. Là il Ven. Ananda si rivolse i monaci: "Amici monaci! "
"Sì, amico", i monaci risposero.
Il Ven. Ananda disse: "Amici, il Ven. Punna Mantaniputta ci è stato d'aiuto quando fummo ordinati. Egli ci diede quest'insegnamento:
"'Con l'attaccamento, amico Ananda, esiste "Io sono", non senza attaccamento. Attraverso l'attaccamento alla forma esiste"Io

sono", non senza attaccamento. Attraverso l'attaccamento alle sensazioni... alla percezione... alle formazioni mentali... alla coscienza, esiste "Io sono", non senza attaccamento.
"'E' come se un uomo - giovane, di bell'aspetto – osservando la sua immagine in uno specchio si ammira con attaccamento, non senza attaccamento. Allo stesso modo, attraverso l'attaccamento alla forma "io sono" esiste, non senza attaccamento. Attraverso l'attaccamento alle sensazioni... alla percezione... alle formazioni mentali... alla coscienza "io sono" esiste, non senza attacamento.
"'Che ne pensi, amico Ananda - la forma è permanente o impermanente? '
"'Impermanente, amico.'
"'E ciò che è impermanente è piacevole o doloroso? '
"'Doloroso, amico.'
"'Ed è conveniente considerare ciò che è impermanente, doloroso, soggetto a cambiamento come: "Questo è mio. Questo è il mio sé. Ciò sono io"? '
"'No, amico.'
"'... Le sensazioni sono permanenti o impermanenti? '
"'Impermanenti, amico.'...
"'... La percezione è permanente o impermanente? '
"'Impermanenti, amico.'....
"'... Le formazioni mentali sono permanenti o impermanenti? '
"'Impermanenti, amico.'...
"'Che pensi, amico Ananda - la coscienza è permanente o impermanente? '
"'Impermanente, amico.'
"'E ciò che è impermanente è piacevole o doloroso? '
"'Doloroso, amico.' "'Ed è conveniente considerare ciò che è impermanente, doloroso, soggetto a cambiamento come: "Questo è mio. Questo è il mio sé. Ciò sono io"? '
"'No, amico.'
"'Così, amico Ananda, qualsiasi forma passata, futura o presente; interna o esterna; evidente o sottile; comune o sublime; lontana o vicina: ogni forma si vedrà come realmente è con la retta conoscenza come: "Questo non è mio. Questo non è il mio sé. Questo non è ciò che io sono."

"'Qualsiasi sensazione....
"Qualsiasi percezione....
"'Qualsiasi formazione mentale....
"'Qualsiasi coscienza .....
"'Vedendo così, il discepolo istruito dai nobili è disincantato con la forma, disincantato con le sensazioni, con la percezione, con le formazioni mentali, con la coscienza. Attraverso il disincanto, è privo di desiderio. Privo di desiderio è completamente libero. Con la piena liberazione, c'è la conoscenza. Lui discerne che "La nascita è finita, la vita santa adempiuta, il compito finito. Non ci saranno altre rinascite in questo mondo". '
"Amici, il Ven. Punna Mantaniputta ci è stato molto utile quando fummo ordinati. Ci fece quest'insegnamento. E quando ho ascoltato queste parole del Dhamma dal Ven. Punna Mantaniputta raggiunsi la liberazione."

SN 22.85: YAMAKA SUTTA
PER YAMAKA

Così ho sentito. Una volta il Ven. Sariputta soggiornava presso Savatthi nel Boschetto di Jeta, al monastero di Anathapindika. Ora, in quel tempo, questa maligna supposizione era sorta al Ven. Yamaka: "Così comprendo l'insegnamento spiegato dal Benedetto, un monaco privo di influssi impuri (mentali), alla dissoluzione del corpo perisce e non esiste più dopo la morte." Un gran numero di monaci seppero: "Si dice che questa maligna supposizione sia sorta al Ven. Yamaka: ' Così comprendo l'insegnamento spiegato dal Benedetto, un monaco privo di influssi impuri (mentali), alla dissoluzione del corpo perisce e non esiste più dopo la morte.'; così si recarono dal Ven. Yamaka e dopo averlo salutato, si sedettero ad un lato. Appena seduti, dissero al Ven. Yamaka, "È vero, amico Yamaka che questa maligna supposizione ti è sorta: ' Così comprendo l'insegnamento spiegato dal Benedetto, un monaco privo di influssi impuri (mentali), alla dissoluzione del corpo, perisce e non esiste più dopo la morte.'

"Sì, miei amici. Così comprendo l'insegnamento spiegato dal Benedetto, un monaco privo di influssi impuri (mentali), alla dissoluzione del corpo perisce e non esiste più dopo la morte."
Non dire queste parole, amico Yamaka. Non denigrare il Benedetto. Non è giusto denigrare il Benedetto, perché il Benedetto non ha mai detto: 'Un monaco privo di influssi impuri mentali, alla dissoluzione del corpo perisce e non esiste più dopo la morte.'
Malgrado il rimprovero di questi monaci il Ven. Yamaka , - per ostinazione ed attaccamento - mantenne questa maligna supposizione: ' Così comprendo l'insegnamento spiegato dal Benedetto, un monaco privo di influssi impuri (mentali), alla dissoluzione del corpo perisce e non esiste più dopo la morte.'
Quando questi monaci si resero conto che il Ven. Yamaka manteneva la sua cattiva supposizione, si alzarono dalle loro sedi e si recarono dal Ven. Sariputta. Appena giunti gli dissero: "Amico Sariputta, questa falsa supposizione è sorta al Ven. Yamaka: ' Così comprendo l'insegnamento spiegato dal Benedetto, un monaco privo di influssi impuri (mentali), alla dissoluzione del corpo perisce e non esiste più dopo la morte.' Sarebbe bene parlare con il Ven. Yamaka."
Il Ven. Sariputta acconsentì in silenzio.
Quindi, verso sera, il Ven. Sariputta si recò dal Ven. Yamaka e, dopo averlo salutato, si sedette ad un lato. Appena seduto disse al Ven. Yamaka: "È vero, Yamaka, mio amico, che questa falsa supposizione ti è sorta: 'Così comprendo l'insegnamento spiegato dal Benedetto, un monaco privo di influssi impuri (mentali), alla dissoluzione del corpo perisce e non esiste più dopo la morte.'
"Sì, Sariputta, mio amico."
"Cosa pensi, Yamaka, mio amico: “La forma è permanente o impermanente"?
"Impermanente, mio amico."
"E ciò che è impermanente è piacevole o doloroso?”
"Doloroso, mio amico".
"E' corretto considerare ciò che è impermanente, doloroso e soggetto al cambiamento come: 'Questo è mio. Questo è il mio Sé. Questo sono io?'

"No, mio amico."
“La sensazione è permanente o impermanente?”
"Impermanente, mio amico"....
“La percezione è permanente o impermanente?
"Impermanente, mio amico"....
“Le formazioni mentali sono permanenti o impermanenti?”
"Impermanenti, mio amico"....
“La coscienza è permanente o impermanente?”
"Impermanente, mio amico."
"E ciò che è impermanente è piacevole o doloroso?”
"Doloroso, mio amico".
"Ed è corretto considerare ciò che è impermanente, doloroso e soggetto al cambiamento come: 'Questo è mio. Questo è il mio Sé. Questo sono io.?'
"No, mio amico."
"Consideri che la forma sia come il Tathâgata?”
"No, mio amico."
"Consideri che la sensazione sia come il Tathâgata?”
"No, mio amico."
"Consideri che la percezione sia come il Tathâgata?”
"No, mio amico."
"Consideri che le formazioni mentali siano come il Tathâgata?”
"No, mio amico."
"Consideri che la coscienza sia come il Tathâgata?”
"No, mio amico."
"Il Tathâgata è nella forma?... Esterno alla forma?... Nella sensazione?... Esterno alla sensazione?... Nella percezione?... Esterno alla percezione?... Nelle formazioni mentali?... Esterno alle formazioni mentali ?... Nella coscienza?... Esterno alla coscienza"?
"No, mio amico."
"Consideri il Tathâgata come forma, come sensazione, come percezione, come formazione mentale, come coscienza?”
"No, mio amico."
"Consideri il Tathâgata senza forma, senza sensazione, senza percezione, senza formazioni mentali, senza coscienza"?
"No, mio amico."

"Dunque, Yamaka, mio amico - quando non puoi comprendere il Tathâgata come una verità o una realtà assoluta nella vita presente - è corretto da parte tua dichiarare: 'Così comprendo l'insegnamento spiegato dal Benedetto , un monaco privo di influssi impuri, alla dissoluzione del corpo perisce e non esiste più dopo la morte?'
"Prima, Sariputta, mio amico, ho infatti sostenuto stupidamente questa falsa supposizione. Ma adesso, avendo sentito la tua spiegazione del Dhamma, ho abbandonato questa falsa supposizione, ed ho aperto un varco nella conoscenza del Dhamma."
"Allora, amico Yamaka, come risponderesti se ti si interrogassero così: 'Un monaco, uno che è degno, senza più influssi impuri mentali: cosa diventa, alla dissoluzione del corpo, dopo la morte?"
"Interrogato così, risponderei: “La forma è impermanente.... La sensazione.... La percezione.... Le formazioni mentali.... La coscienza è impermanente. Ciò che è impermanente è doloroso. Ciò che è doloroso nasce e muore continuamente ."
"Molto bene, Yamaka, mio amico. Molto bene. In questo caso vado a darti un'analogia per migliorare la tua comprensione. E' come se ci fosse un capofamiglia o il figlio di un capofamiglia - ricco, benestante e con molte proprietà; e comparisse un uomo, maligno e cattivo, desideroso di ucciderlo. Quest'uomo potrebbe pensare: 'Non è facile uccidere questa persona con la forza. E se mi introducessi in modo furtivo in casa sua e lo uccidessi'? "Andrebbe dal capofamiglia o dal figlio di un capofamiglia e gli chiederebbe di farsi assumere come servitore.' E il capofamiglia o il figlio di un capofamiglia lo assumerebbe come servitore. Assunto come servitore, l'uomo si alzerebbe la mattina prima del suo padrone, andrebbe a dormire dopo il suo padrone, si comporterebbe con modi gentili e servizievoli. Allora il capofamiglia o il figlio di un capofamiglia inizierebbe a considerarlo come un amico ed un compagno, e farebbe affidamento su di lui. Quando l'uomo si renderebbe conto, di aver avuto la fiducia del capofamiglia o del figlio di un capofamiglia, allora, nel momento più opportuno, l'ucciderebbe

con un pugnale.
"Ora cosa pensi, Yamaka, mio amico? Quando quest'uomo è andato dal capofamiglia o dal figlio di un capofamiglia e gli ha chiesto di farsi assumere come servitore, era già un assassino? E tuttavia sebbene sia stato un assassino, il capofamiglia o il figlio di un capofamiglia non lo riconobbe come il 'mio assassino.' E quando, assunto come servitore, si alzava la mattina prima del suo padrone, si coricava la sera dopo il suo padrone, si comportava in modo servizievole ed ubbidiente; non era allora un assassino? E tuttavia sebbene fosse un assassino, il capofamiglia o il figlio di un capofamiglia non l'ha conosciuto come il 'mio assassino.' E quando l'ha incontrato in un luogo solitario e l'ha ucciso con un pugnale: non era allora un assassino? E tuttavia sebbene fosse un assassino, il capofamiglia o il figlio di un capofamiglia non l'ha conosciuto come il 'mio assassino.'
"Sì, mio amico."
"Allo stesso modo, una persona ordinaria non istruita – senza rispetto per le nobili persone, non disciplinata nel loro Dhamma; senza rispetto per gli uomini saggi, non disciplinata nel loro Dhamma - presume la forma, il corpo, essere il Sé, o il Sé come la forma, o la forma interna al Sé, o il Sé interno alla forma.
"Presume la sensazione essere il Sé...
"Presume la percezione essere il Sé...
"Presume le formazioni mentali essere il Sé...
"Presume la coscienza essere il Sé, o il Sé la coscienza, o la coscienza interna al Sé, o il Sé interno alla coscienza.
"Non discerne la forma impermanente, come realmente è, come 'forma impermanente.' Non discerne la sensazione impermanente, come realmente è , come 'sensazione impermanente.' Non discerne la percezione impermanente.... non discerne le formazioni mentali impermanenti.... non discerne la coscienza impermanente, come realmente è, come 'coscienza impermanente.'
"Non discerne la forma dolorosa, come è realmente , come 'forma dolorosa.' Non discerne la sensazione dolorosa.... non discerne la percezione dolorosa.... non discerne le formazioni

mentali dolorose.... non discerne la coscienza dolorosa, come è realmente, come 'coscienza dolorosa.'
"Non discerne la forma senza Sé, come è realmente, come 'forma senza Sé.' Non discerne la sensazione senza Sé .... non discerne la percezione senza Sé... non discerne le formazioni mentali senza Sé... non discerne la coscienza senza Sé, come è realmente, come 'coscienza senza Sé.'
"Non discerne la forma condizionata, come è realmente , come 'forma condizionata.' Non discerne la sensazione condizionata .... non discerne la percezione condizionata .... non discerne le formazioni mentali. condizionate... non discerne la coscienza condizionata, come è realmente, come 'coscienza condizionata.'
"Non discerne la forma assassina,..... Non discerne la sensazione assassina.... non discerne la percezione assassina.... non discerne la formazioni mentali assassine.... non discerne la coscienza assassina, come è realmente, come 'coscienza assassina.'
"Si attacca alla forma e crede: 'Essa è il mio Sé.' Si attacca alla sensazione .... alla percezione .... alle formazioni mentali.... alla coscienza e crede: 'Essa è il mio Sé.' Questi cinque aggregati dell'attaccamento - ai quali si attacca, e si aggrappa - conducono alla sofferenza perenne.
"Ora, il discepolo istruito dalle nobili persone – colmo di rispetto per le nobili persone, disciplinato nel loro Dhamma; colmo di rispetto per gli uomini saggio, disciplinato nel loro Dhamma - non presume che la forma sia il Sé, o il Sé la forma, o la forma interna al Sé, o il Sé interno alla forma.
"Non presume la sensazione essere il Sé...
"Non presume la percezione essere il Sé...
"Non presume le formazioni mentali essere il Sé..
"Non presume la coscienza essere il Sé, o il Sé essere la coscienza, o la coscienza interna al Sé, o il Sé interno alla coscienza.
"Discerne la forma impermanente, come è realmente, come 'forma impermanente.' Discerne la sensazione impermanente.... discerne la percezione impermanente.... discerne le formazioni mentali impermanenti.... discerne la coscienza impermanente,

come è realmente, come 'coscienza impermanente.' "Discerne la forma dolorosa, come è realmente, come 'forma dolorosa.' Discerne la sensazione dolorosa.... discerne la percezione dolorosa.... discerne le formazioni mentali dolorose.... discerne la coscienza dolorosa, come è realmente , come 'la coscienza dolorosa.'
"Discerne la forma senza Sé, come è realmente presente, come 'forma senza Sé.' Discerne la sensazione senza Sé... discerne la percezione senza Sé.... discerne le formazioni mentali senza Sé.... discerne la coscienza senza Sé, come è realmente , come 'coscienza senza Sé.'
"Discerne la forma condizionata, come è realmente , come 'forma condizionata.' Discerne la sensazione condizionata.... discerne la percezione condizionata.... discerne le formazioni mentali condizionate.... discerne la coscienza condizionata, come è realmente, come 'coscienza condizionata.'
"Discerne la forma assassina, come è realmente , come 'forma assassina.' Discerne la sensazione assassina.... discerne la percezione assassina.... discerne le formazioni mentali assassine.... discerne la coscienza assassina, come è realmente, come 'coscienza assassina.'
"Non si attacca alla forma, non si aggrappa alla forma, non crede: 'Essa è il mio Sé.' Non si attacca alla sensazione.... alla percezione.... alle formazioni mentali.... alla coscienza, ... Questi cinque aggregati
dell'attaccamento – privi d'attaccamento - conducono alla gioia perenne".
"Sariputta, mio amico, così sono quei saggi che vivono la vita santa, privi di ogni impurità. Adesso che ho sentito questa esposizione del Dhamma dal Ven. Sariputta, la mia mente - distaccata - è stato liberata dagli influssi impuri."

SN 22.86: ANURADHA SUTTA
PER ANURADHA

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Vesali, nella Grande Foresta, nella Sala a Pinnacolo. In quell'occasione il Ven. Anuradha soggiornava non molto lontano dal Benedetto in una capanna nella foresta.
Allora alcuni asceti erranti si recarono dal Ven. Anuradha ed appena giunti scambiarono con lui cortesi saluti. Dopo questi saluti, si sedettero da parte. Appena seduti dissero al Ven. Anuradha: "Amico Anuradha, il Tathagata – il supremo, il magnifico, l'eccelso – viene descritto con queste quattro caratteristiche: il Tathagata esiste dopo la morte, non esiste dopo a morte, esiste e non esiste dopo la morte, né esiste né non esiste dopo la morte?"
Dette queste parole, il Ven. Anuradha disse agli asceti erranti: "Amici, il Tathagata – il supremo, il magnifico, l'eccelso – viene descritto con queste quattro caratteristiche: il Tathagata esiste dopo la morte, non esiste dopo a morte, esiste e non esiste dopo la morte, né esiste né non esiste dopo la morte."
Dette queste parole, gli asceti erranti dissero al Ven. Anuradha: "Questo monaco è o un novizio, non ancora esperto, o un monaco anziano stupido ed inesperto." Così gli asceti erranti, dopo aver accusato il Ven. Anuradha di essere un novizio, o uno stupido monaco anziano, si alzarono dai loro posti ed andarono via.
Non molto tempo dopo, il Ven. Anuradha pensò: "Se dovessi rispondere di nuovo a questi asceti erranti, come dovrei rispondere rispettando gli insegnamenti del Benedetto, senza diffamarlo, in linea con il Dhamma, senza essere criticato?"
Quindi il Ven. Anuradha si recò dal Benedetto ed, ivi giunto, dopo averlo salutato con riverenza, si sedette ad un lato. Appena seduto disse al Benedetto: "Mentre dimoravo in una capanna nella foresta, non molto lontano dal Benedetto, alcuni asceti erranti si sono da me recati ed appena giunti, dopo esserci salutati con rispetto, si sono seduti da parte. Appena seduti mi hanno chiesto: 'Amico Anuradha, il Tathagata – il supremo, il magnifico, l'eccelso – viene descritto con queste quattro caratteristiche: il Tathagata esiste dopo la morte, non esiste dopo a morte, esiste e non esiste dopo la morte, né esiste né non esiste

dopo la morte?'
Dette queste parole, ho così risposto:'Amici, il Tathagata – il supremo, il magnifico, l'eccelso – viene descritto con queste quattro caratteristiche: il Tathagata esiste dopo la morte, non esiste dopo a morte, esiste e non esiste dopo la morte, né esiste né non esiste dopo la morte.'
Loro così mi hanno risposto:'Questo monaco è o un novizio, non ancora esperto, o un monaco anziano stupido ed inesperto.' Così dopo avermi accusato di essere un novizio, o uno stupido monaco anziano, si alzarono dai loro posti ed andarono via."
"Cosa pensi, Anuradha: la forma è permanente o impermanente?"
"Impermanente, Signore."
"E ciò che è impermanente è piacevole o doloroso?"
"Doloroso, Signore."
"Ed è retto dire per ciò che è impermanente, doloroso e mutevole:'Questo è mio. Questo è il mio sé. Questo è ciò che sono.'?"
"No, Signore."
"La sensazione è permanente o impermanente?"......
"Impermanente, Signore."....
"La percezione è permanente o impermanente?"
"Impermanente, Signore."....."
"Le formazioni karmiche sono permanenti o impermanenti?"
"Impermanenti, Signore."....
"La coscienza è permanente o impermanente?"
"Impermanente, Signore."
"E ciò che è impermanente è piacevole o doloroso?"
"Doloroso, Signore."
"Ed è retto dire per ciò che è impermanente, doloroso e mutevole:'Questo è mio. Questo è il mio sé. Questo è ciò che sono.'?"
"No, Signore."
"Cosa pensi, Anuradha: consideri la forma come Tathagatha?"
"No, signore."
"La sensazione come Tathagata?"
"No, signore."

“La percezione come Tathagata?”
“No, signore.”
“Le formazioni karmiche come Tathagata?”
“No, signore.”
“La coscienza come Tathagtha?”
“No, signore.”
“Cosa pensi, Anuradha: consideri il Tathagata essere nella forma? ....Oltre la forma? ...Nella sensazione?.... Oltre la sensazione?...Nella percezione?....Oltre la percezione?...Nelle formazioni karmiche?...Oltre le formazioni karmiche?....Nella coscienza?...Oltre la coscienza?”
“No, Signore.”
“Cosa pensi: consideri il Tathagata come forma-sensazione-percezione-formazioni karmiche-coscienza?”
“No, Signore.”
“Cosa pensi, consideri il Tathagata privo di forma, di sensazione, di percezione, di formazioni karmiche, di coscienza?”
“No, Signore.”
“Perciò Anuradha – quando non puoi conoscere, in questa esistenza, il Tathagata come realmente è – è retto fare queste affermazioni:'Amici, il Tathagata – il supremo, il magnifico, l’eccelso – viene descritto con queste quattro caratteristiche: il Tathagata esiste dopo la morte, non esiste dopo a morte, esiste e non esiste dopo la morte, né esiste né non esiste dopo la morte?'
“No, Signore.”
“Molto bene, Anuradha. Molto bene. Sia oggi che in passato, ho soltanto descritto la sofferenza e la cessazione della sofferenza.”

SN 22.90: CHANNA SUTTA
A CHANNA

Una volta alcuni monaci anziani soggiornavano presso Varanasi nel Parco del Cervo a Isipatana. Allora verso il crepuscolo il Ven. Channa abbandonò la sua meditazione e, dopo aver preso la sua chiave, andò di capanna in capanna, a dire ai monaci: “Possano i venerabili anziani esortarmi, possano i venerabili

monaci insegnarmi, possano i venerabili monaci donarmi un discorso sul Dhamma così da poter vedere il Dhamma." Così parlato, i monaci anziani dissero al Ven. Channa: "Amico Channa, la forma è impermanente; così la sensazione, la percezione, le formazioni mentali e la coscienza. La forma è priva di un Sé; così la sensazione, la percezione, le formazioni mentali e la coscienza. Tutte le predisposizioni karmiche sono prive di un Sé. Tutti i fenomeni sono privi di un Sé." Allora il Ven. Channa pensò: "Anch'io credo che la forma sia impermanente, così la sensazione, la percezione, le formazioni mentali e la coscienza; la forma sia priva di un Sé, così la sensazione, la percezione, le formazioni mentali e la coscienza; tutte le predisposizioni karmiche sono prive di un Sé; tutti i fenomeni sono privi di un Sé. Però ancora la mia mente non si allieta, non è fiduciosa, risoluta e liberata, nel calmare tutte le formazioni mentali predisposte, nell'abbandonare gli aggregati, nel porre fine alla brama, al distacco, alla cessazione, al Nibbana. Invece attaccamento e agitazione sorgono in me e penso: 'Ma, allora, chi è il mio Sé?' Questi pensieri non vi dovrebbero essere in colui che vede il Dhamma. Perciò chi mi può insegnare il Dhamma in modo da vederlo?"
Poi il Ven. Channa pensò: "Il Ven. Ananda soggiorna presso Kosambi nel Parco di Ghosita. E' elogiato ed onorato dal Maestro ed è stimato dai suoi saggi seguaci di vita santa. E' capace di insegnarmi il Dhamma in modo da vederlo, inoltre ho molta fiducia in lui: e se mi recassi dal Ven. Ananda?" Così, dopo aver posto in ordine la sua capanna ed aver preso mantello e scodella, il Ven. Channa si recò a Kosambi dove soggiornava il Ven. Ananda, nel Parco di Ghosita. Appena giunto, scambiò rispettosi saluti con il Ven. Ananda. Dopo questo scambio di rispettosi e cortesi saluti, si sedette ad un lato. Appena seduto, disse al Ven. Ananda: "Possa il Ven. Ananda esortarmi, insegnarmi, donarmi un discorso sul Dhamma così da poter vedere il Dhamma."
"Sono molto contento e soddisfatto del Ven. Channa, perché ha distrutto la sua ostinazione. Perciò ascolta, amico Channa. Tu sei in grado di comprendere il Dhamma."

Allora il Ven. Channa colmo di gioia e di piacere pensò: “Allora sono in grado di comprendere il Dhamma!”
“Direttamente dal Benedetto ho udito queste parole. Direttamente da lui ho imparato il modo per esortare il monaco Kaccayanagotta
[*vedi SN 12.15*]: “Kaccayana, questo mondo è sostenuto da una dualità, come l'esistenza e la non-esistenza. Ma quando uno vede l'origine del mondo come realmente è con giusto discernimento , 'la non-esistenza' riguardo al mondo non esiste. Quando uno vede la cessazione del mondo come realmente è con giusto discernimento, 'l'esistenza' riguardo al mondo non esiste. Kaccayana, questo mondo è pieno di attaccamenti, appropriazioni e deviazioni. Ma uno che non è coinvolto o non si è aggrappato a questi attaccamenti, appropriazioni, deviazioni od ossessioni; non si sofferma sul 'me stesso.' Non ha incertezze o dubbi che danno sofferenza, quando nascono o stanno nascendo; sofferenza o morte. In questo, la sua conoscenza è indipendente da altri. In questo modo, Kaccayana, vi è la retta visione. "'Tutto esiste': è' un estremo. 'Tutto non esiste': è un secondo estremo. Evitando questi due estremi, il Tathagata insegna la via di mezzo del Dhamma: "Così, dall'ignoranza derivano le predisposizioni karmiche.
Dalle predisposizioni karmiche deriva la coscienza.
Dalla coscienza derivano il nome e la forma.
Dal nome e dalla forma derivano i sei organi di senso.
Dai sei organi di senso deriva il contatto.
Dal contatto derivano le sensazioni.
Dalle sensazioni deriva la brama.
Dalla brama deriva l'attaccamento.
Dall'attaccamento deriva il divenire.
Dal divenire deriva la nascita.
Dalla nascita derivano tutti i mali della vita: invecchiamento morte, dolore, lamenti, sofferenza, angoscia e disperazione. Tale è l'origine di questa massa intera di sofferenza e dolore. "Ora dalla cessazione di quest'ignoranza si produce la cessazione delle predisposizioni karmiche. Dalla cessazione delle predisposizioni karmiche si produce la cessazione della

coscienza. Dalla cessazione della coscienza si produce la cessazione del nome e della forma. Dalla cessazione del nome e della forma si produce la cessazione dei sei organi di senso. Dalla cessazione dei sei organi di senso si produce la cessazione del contatto. Dalla cessazione del contatto si produce la cessazione delle sensazione. Dalla cessazione delle sensazioni si produce la cessazione della brama. Dalla cessazione della brama si produce la cessazione dell'attaccamento. Dalla cessazione dell'attaccamento si produce la cessazione del divenire. Dalla cessazione del divenire si produce la cessazione della nascita. Dalla cessazione della nascita si produce la cessazione di tutti i mali della vita: invecchiamento e morte, dolore, lamenti, sofferenza, angoscia e disperazione. Tale è la cessazione di questa massa intera di sofferenza e dolore."
“E’ così, amico Ananda, per coloro che frequentano persone come il Ven. Ananda nella vita santa– compassionevole, buono, ammonitore e guida. Così anche per me, che ascoltando il Dhamma dal Ven. Ananda, da lui insegnato – l’ho realizzato.”

SN 22.95: PHENA SUTTA
LA SCHIUMA

Una volta il Benedetto soggiornava presso gli Ayojjha sulle rive del Gange. Là si rivolse ai monaci: "Monaci, supponete che una gran massa di schiuma fluttuasse su questo Gange, e un uomo di buona vista la vedesse, l'osservasse e l'esaminasse. Per lui - vedendola, osservandola ed esaminandola - apparirebbe vuota, inconsistente, senza sostanza: perché quale sostanza potrebbe esserci in una massa di schiuma? Allo stesso modo, un monaco vede, osserva ed esamina ogni forma passata, futura o presente; interna o esterna; grossolana o sottile; comune o sublime; vicina o lontana. Per lui - vedendola, osservandola ed esaminandola - apparirebbe vuota, inconsistente, senza sostanza: perché quale sostanza potrebbe esserci in una forma?

"Ora supponete che durante l'autunno - quando piove forte - una bolla d'acqua dovesse apparire e dovesse sparire sull'acqua, e un uomo di buona vista la vedesse, l'osservasse e l'esaminasse. Per lui - vedendola, osservandola ed esaminandola - apparirebbe vuota, inconsistente, senza sostanza: perché quale sostanza potrebbe esserci in una bolla d'acqua? Allo stesso modo, un monaco vede, osserva ed esamina ogni sensazione passata, futura o presente; interna o esterna; grossolana o sottile; comune o sublime; vicina o lontana. Per lui - vedendola, osservandola ed esaminandola - apparirebbe vuota, inconsistente, senza sostanza: perché quale sostanza potrebbe esserci in una sensazione?

"Ora supponete che durante l'ultimo mese della stagione calda ci fosse un miraggio, e un uomo di buona vista lo vedesse, l'osservasse e l'esaminasse. Per lui - vedendolo, osservandolo ed esaminandolo - apparirebbe vuoto, vano, senza sostanza: perché quale sostanza potrebbe esserci in un miraggio? Allo stesso modo, un monaco vede, osserva ed esamina ogni percezione passata, futura o presente; interna o esterna; grossolana o sottile; comune o sublime; vicina o lontana. Per lui - vedendola, osservandola ed esaminandola - apparirebbe vuota, vana, senza sostanza: perché quale sostanza potrebbe esserci in una percezione?

"E' come se un uomo desideroso di legna, in cerca di legna, alla ricerca di legna, si recasse in una foresta con un'ascia affilata; e là vedesse un grande banano: con un grande fusto, eretto, giovane, di un'altezza enorme. Lo taglierebbe alla radice e, avendolo tagliato alla radice, ne distacca la corteccia. Dopo aver tolto la corteccia, non trova neanche un po' di legno. E poi un uomo di buona vista lo vedrebbe, l'osserverebbe e l'esaminerebbe. Per lui - vedendolo, osservandolo ed esaminandolo - apparirebbe vuoto, cavo, senza sostanza: perché quale sostanza potrebbe esserci in un banano? Allo stesso modo, un monaco vede, osserva ed esamina tutte le formazioni mentali passate, future o presenti; interne o esterne; grossolane o sottili; comuni o sublimi; vicine o lontane. Per lui - vedendole,

osservandole ed esaminandole - apparirebbero vuote, cave, senza sostanza: perché quale sostanza potrebbe esserci nelle formazioni mentali?

E' come se un illusionista desse spettacolo su una strada principale, e un uomo di buona vista vedesse, osservasse ed esaminasse quello spettacolo. Per lui - vedendolo, osservandolo ed esaminandolo - apparirebbe vuoto, vano, senza sostanza: perché quale sostanza potrebbe esserci in un gioco d'illusione? Allo stesso modo, un monaco vede, osserva ed esamina ogni coscienza passata, futura o presente; interna o esterna; grossolana o sottile; comune o sublime; vicina o lontana. Per lui - vedendola, osservandola ed esaminandola - apparirebbe vuota, vana, senza sostanza: perché quale sostanza potrebbe esserci in una coscienza?

"Vedendo tutto ciò, il discepolo istruito dalle nobili persone si distacca dalla forma, dalla sensazione, dalla percezione, dalle formazioni mentali e dalla coscienza. Distaccato, non prova desiderio. Privo di desiderio, è libero. Con la liberazione, ottiene la perfetta conoscenza. Discerne: 'La nascita è finita, la vita santa è adempiuta, il compito terminato. Non ci saranno altre rinascite in questo mondo.'

Questo disse il Benedetto. Poi aggiunse:

La forma è come una massa di schiuma;
la sensazione, una bolla,
la percezione, un miraggio;
le formazioni mentali, un banano;
la coscienza, un gioco d'illusione --
questo ha insegnato
il parente del Sole.
Importa poco come li si osserva,
come li si esamina,
sono vuote, cave

per chiunque li contempla
a fondo.

A cominciare dal corpo
così come insegnato
dalla perfetta conoscenza:
quando tre cose lo lasciano
-- vita, calore e coscienza--
la forma è abbandonata, messa da parte.
Privo di esse
riposa, rigido,
insensibile,
cibo per altri esseri.
Così è e sarà:
è un gioco d'illusione,
chiacchiere di un idiota.

Nessuna sostanza
si può trovare.

Così un monaco, con ferma risoluzione,
deve contemplare gli aggregati
giorno e notte,
con presenza mentale,
vigile;
deve recidere ogni vincolo;
deve fare di sé
il suo rifugio;
deve vivere come se
la sua testa fosse nel fuoco--
per raggiungere la dimensione
da dove non si rinasce.

SN 22.121: UPADANA SUTTA
ATTACCAMENTO

A Savatthi. Là il Benedetto disse: "Monaci, vi insegnerò i

fenomeni dell'attaccamento. Ascoltate e prestate attenzione. Vado a parlare."
"Come vuole, signore", i monaci risposero.
Il Benedetto disse: "E quali sono, monaci, i fenomeni dell'attaccamento? Cos'è l'attaccamento?
"La forma è un fenomeno dell'attaccamento. Ogni desiderio o brama ad essa riferita , a cui ci si attacca.
"La sensazione è un fenomeno dell'attaccamento. Ogni desiderio o brama ad essa riferita , a cui ci si attacca.
"La percezione è un fenomeno dell'attaccamento. Ogni desiderio o brama ad essa riferita , a cui ci si attacca.
"Le formazioni mentali sono un fenomeno dell'attaccamento. Ogni desiderio o brama riferito a loro, a cui ci si attacca.
"La coscienza è un fenomeno dell'attaccamento. Ogni desiderio o brama ad essa riferita , a cui ci si attacca. "Questi sono chiamati i fenomeni dell'attaccamento. Questo è l'attaccamento."

SN 22.122: SILAVANT SUTTA
VIRTUOSO

Una volta il Ven. Sariputta ed il Ven. Maha Kotthita soggiornavano presso Varanasi nel Parco del Cervo ad Isipatana. Quindi il Ven. Maha Kotthita, dopo la meditazione pomeridiana, si recò dal Ven. Sariputta e, appena giunto, dopo averlo salutato, si sedette ad un lato. Appena seduto, gli disse: " Amico Sariputta, quali cose un monaco virtuoso dovrebbe contemplare rettamente? "
"Un monaco virtuoso, amico Kotthita, dovrebbe contemplare i cinque aggregati della brama come impermanenti, dolorosi, come una pena, una freccia, vuoti, privi di un sé. Quali cinque? La forma come un aggregato della brama, la sensazione... la percezione... le formazioni mentali... la coscienza. Così meditando un monaco virtuoso raggiungerebbe 'l'entrata nella corrente'."
"Poi quali cose, un monaco 'entrato nella corrente', dovrebbe contemplare rettamente? "
"Un monaco, 'entrato nella corrente', dovrebbe contemplare

rettamente questi cinque aggregati della brama come impermanenti, dolorosi, come una pena, una freccia, vuoti, privi di un sé. Così meditando un monaco virtuoso realizzerebbe il beneficio del 'ritornare una volta'. "
"Poi quali cose, un monaco che ha raggiunto il 'ritornare una volta', dovrebbe contemplare rettamente? "
"Un monaco, che ha raggiunto il ritornare una volta, dovrebbe contemplare rettamente questi cinque aggregati della brama come impermanenti ..... privi di un sé. Così meditando un monaco virtuoso realizzerebbe il beneficio del 'non-ritorno' . "
"Poi quali cose, un monaco che ha raggiunto il 'non-ritorno' dovrebbe contemplare rettamente? "
"Un monaco che ha raggiunto il 'non-ritorno', dovrebbe contemplare rettamente questi cinque aggregati della brama come .....privi di un sé Così meditando un monaco virtuoso realizzerebbe le qualità di un arahant."
"Poi quali cose un arahant dovrebbe contemplare rettamente? "
"Un arahant dovrebbe contemplare rettamente questi cinque aggregati della brama come ..... privi di un sé. Anche se, per un arahant, non vi saranno nuove rinascite, e nulla ancora da raggiungere – queste qualità quando sviluppate e perseguite - saranno una guida per sviluppare la beatitudine e la piena presenza mentale nel Qui ed Ora."

Libro XXIII - Radha-samyutta - Il Ven. Radha

SN 23.2: SATTA SUTTA
INCATENATO

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Savatthi nel Boschetto di Jeta, nel convento di Anathapindika. Quindi il Ven. Radha andò dal Benedetto e, ivi giunto, si inchinò a lui, e poi si sedette ad un lato. Appena seduto, disse al Benedetto: "'Incatenato', signore. 'Incatenato', si dice. In quale misura si dice incatenato?"
"Quando si ci attacca ad ogni desiderio, passione, piacere o brama per la forma, Radha: allora si è incatenati.
" Quando si ci attacca ad ogni desiderio, passione, piacere o brama per la sensazione... per la percezione... per le formazioni mentali.... per la coscienza, Radha: allora si è incatenati. E' come quando alcuni ragazzi o ragazze si divertono a costruire castelli di sabbia, finchè provano desiderio, attaccamento, possesso verso quei castelli, si divertono; ma appena termina il divertimento, il desiderio, la brama, il possesso verso di essi e si distaccano da loro, allora iniziano a romperli, a demolirli e a disfarli.
Allo stesso modo, Radha, dovresti rompere e demolire la forma. Pratica assiduamente per distruggere la brama per la forma, per la sensazione, per la percezione, per le formazioni mentali e per la coscienza.
Con la pratica poni fine a tutto questo, e sarai libero ed

illuminato con la perfetta conoscenza.

Libro XXIV **-** *DITTHI-SAMYUTTA – Teorie*

Libro XXV - OKKANTA-SAMYUTTA - Ciò che sorge

SN 25.1: Cakkhu Sutta - L'occhio

A Savatthi. "Monaci, ogni desiderio ed ogni avidità verso l'occhio sono un'impurità della mente. Ogni desiderio ed ogni avidità verso l'orecchio... il naso... la lingua... il corpo... i pensieri sono un'impurità della mente. Quando, rispetto a queste sei basi, le impurità della coscienza sono abbandonate, allora la mente è incline alla rinuncia. La mente elevata alla rinuncia si sente libera e conosce direttamente queste qualità che meritano il Nibbana."

SN 25.2: Rupa Sutta - Le forme

A Savatthi. "Monaci, ogni desiderio ed ogni avidità verso le forme sono un'impurità della mente. Ogni desiderio ed ogni avidità verso i suoni... gli aromi... i sapori... le sensazioni tattili... le idee sono un'impurità della mente. Quando, rispetto a queste sei basi, le impurità della coscienza sono abbandonate, allora la mente è incline alla rinuncia. La mente elevata alla rinuncia si sente libera e conosce direttamente queste qualità che meritano il Nibbana."

SN 25.3: Viññana Sutta - La coscienza

A Savatthi. "Monaci, ogni desiderio ed ogni avidità verso la coscienza visiva sono un'impurità della mente. Ogni desiderio ed

ogni avidità verso la coscienza uditiva... la coscienza olfattiva... la coscienza gustativa... la coscienza fisica... la coscienza mentale sono un'impurità della mente. Quando, rispetto a queste sei basi, le impurità della coscienza sono abbandonate, allora la mente è incline alla rinuncia. La mente elevata alla rinuncia si sente libera e conosce direttamente queste qualità che meritano il Nibbana."

SN 25.4: Phassa Sutta - Il contatto

A Savatthi. "Monaci, ogni desiderio ed ogni avidità verso il contatto visivo sono un'impurità della mente. Ogni desiderio ed ogni avidità verso il contatto uditivo... il contatto olfattivo... il contatto gustativo... il contatto fisico... il contatto mentale sono un'impurità della mente. Quando, rispetto a queste sei basi, le impurità della coscienza sono abbandonate, allora la mente è incline alla rinuncia. La mente elevata alla rinuncia si sente libera e conosce direttamente queste qualità che meritano il Nibbana."

SN 25.5: Vedana Sutta - La sensazione

A Savatthi. "Monaci, ogni desiderio ed ogni avidità verso la sensazione nata dal contatto visivo sono un'impurità della mente. Ogni desiderio ed ogni avidità verso la sensazione nata dal contatto uditivo... la sensazione nata dal contatto olfattivo... la sensazione nata dal contatto gustativo... la sensazione nata dal contatto fisico... la sensazione nata dal contatto mentale sono un'impurità della mente. Quando, rispetto a queste sei basi, le impurità della coscienza sono abbandonate, allora la mente è incline alla rinuncia. La mente elevata alla rinuncia si sente libera e conosce direttamente queste qualità che meritano il Nibbana."

SN 25. 6: Sanna Sutta - La percezione

A Savatthi. "Monaci, ogni desiderio ed ogni avidità verso la percezione (che identifica) le forme sono un'impurità della mente. Ogni desiderio ed ogni avidità verso la percezione dei suoni... la percezione degli aromi... la percezione dei sapori... la percezione delle sensazioni tattili... la percezione dei pensieri sono un'impurità della mente. Quando, rispetto a queste sei basi, le impurità della coscienza sono abbandonate, allora la mente è incline alla rinuncia. La mente elevata alla rinuncia si sente libera e conosce direttamente queste qualità che meritano che il Nibbana."

SN 25.7: Cetana Sutta - L'intenzione

A Savatthi. "Monaci, ogni desiderio ed ogni avidità verso le intenzioni che implicano delle forme sono un'impurità della mente. Ogni desiderio ed ogni avidità verso le intenzioni che implicano dei suoni... intenzioni che implicano degli aromi... intenzioni che implicano dei sapori... intenzioni che implicano delle sensazioni tattili... intenzioni che implicano dei pensieri sono un'impurità della mente. Quando, rispetto a queste sei basi, le impurità della coscienza sono abbandonate, allora la mente è incline alla rinuncia. La mente elevata alla rinuncia si sente libera e conosce direttamente queste qualità che meritano il Nibbana."

SN 25.8: Tanha Sutta - La brama

A Savatthi. "Monaci, ogni desiderio ed ogni avidità verso la brama per le forme sono un'impurità della mente. Ogni desiderio ed ogni avidità verso la brama per i suoni...la brama per gli aromi... la brama per i sapori... la brama per le sensazioni tattili... la brama per i pensieri sono un'impurità della mente. Quando, rispetto a queste sei basi, le impurità della coscienza sono abbandonate, allora la mente è incline alla rinuncia. La mente elevata alla rinuncia si sente libera e conosce direttamente queste qualità che meritano il Nibbana."

SN 25.9: Dhatu Sutta - Gli elementi

A Savatthi. "Monaci, ogni desiderio ed ogni avidità verso l'elemento-terra sono un'impurità della mente. Ogni desiderio ed ogni avidità verso l'elemento-aria... l'elemento-fuoco... l'elemento-acqua... l'elemento-spazio... l'elemento-coscienza sono un'impurità della mente. Quando, rispetto a queste sei basi, le impurità della coscienza sono abbandonate, allora la mente è incline alla rinuncia. La mente elevata alla rinuncia si sente libera e conosce direttamente queste qualità che meritano il Nibbana."

SN 25.10: Khandha Sutta - Gli aggregati

A Savatthi. "Monaci, ogni desiderio ed ogni avidità verso la forma sono un'impurità della mente. Ogni desiderio ed ogni avidità verso la sensazione... la percezione... le formazioni mentali... la coscienza sono un'impurità della mente. Quando, rispetto a queste cinque basi, le impurità della coscienza sono abbandonate, allora la mente è incline alla rinuncia. La mente elevata alla rinuncia si sente libera e conosce direttamente queste qualità che meritano il Nibbana."

Libro XXVI - UPPADA-SAMYUTTA – Nascite

Libro XXVII - KILESA SAMYUTTA – Veleni

SN 27.1: Cakkhu Sutta – L'occhio

A Savatthi. "Monaci, ogni desiderio bramoso conosciuto dall'occhio è un veleno mentale. Ogni desiderio bramoso conosciuto dall'orecchio … dal naso … dalla lingua … dal corpo … dalla mente è un veleno mentale. Quando, verso queste sei basi, gli influssi impuri della consapevolezza sono abbandonati, allora la mente è pronta alla rinuncia. La mente nutrita dalla rinuncia diventa duttile verso la conoscenza diretta di quelle qualità degne di essere realizzate.

SN 27.2: Rupa Sutta – Forme

A Savatthi. " Monaci, ogni desiderio bramoso verso le forme è un veleno mentale. Ogni desiderio bramoso verso i suoni … gli odori … i sapori … le sensazioni tattili … i pensieri è un veleno mentale. Quando, verso queste sei basi, gli influssi impuri della consapevolezza sono abbandonati, allora la mente è pronta alla rinuncia. La mente nutrita dalla rinuncia diventa duttile verso la conoscenza diretta di quelle qualità degne di essere realizzate.

SN 27.3: Viññana Sutta – Coscienza

A Savatthi. "Monaci, ogni desiderio bramoso verso la coscienza visiva è un veleno mentale. Ogni desiderio bramoso verso la coscienza uditiva … la coscienza olfattiva … la coscienza gustativa … la coscienza fisica … la coscienza mentale è un veleno mentale. Quando, verso queste sei basi, gli influssi impuri della consapevolezza sono abbandonati, allora la mente è pronta alla rinuncia. La mente nutrita dalla rinuncia diventa duttile

verso la conoscenza diretta di quelle qualità degne di essere realizzate.

SN 27.4: Phassa Sutta – Contatto

A Savatthi. "Monaci, ogni desiderio bramoso verso il contatto visivo è un veleno mentale. Ogni desiderio bramoso verso il contatto uditivo … il contatto olfattivo … il contatto gustativo … il contatto fisico … il contatto mentale è un veleno mentale. Quando, verso queste sei basi, gli influssi impuri della consapevolezza sono abbandonati, allora la mente è pronta alla rinuncia. La mente nutrita dalla rinuncia diventa duttile verso la conoscenza diretta di quelle qualità degne di essere realizzate.

SN 27.5: Vedana Sutta – Sensazione

A Savatthi. "Monaci, ogni desiderio bramoso verso una sensazione nata dal contatto visivo è un veleno mentale. Ogni desiderio bramoso verso una sensazione nata dal contatto uditivo … una sensazione nata dal contatto olfattivo … una sensazione nata dal contatto gustativo … una sensazione nata dal contatto fisico … una sensazione nata dal contatto mentale è un veleno mentale. Quando, verso queste sei basi, gli influssi impuri della consapevolezza sono abbandonati, allora la mente è pronta alla rinuncia. La mente nutrita dalla rinuncia diventa duttile verso la conoscenza diretta di quelle qualità degne di essere realizzate.

SN 27.6: Saññā Sutta – Percezione

A Savatthi. "Monaci, ogni desiderio bramoso nato dalla percezione delle forme è un veleno mentale. Ogni desiderio bramoso nato dalla percezione dei suoni … dalla percezione degli odori … dalla percezione dei sapori … dalla percezione

delle sensazioni tattili … dalla percezioni dei pensieri è un veleno mentale. Quando, verso queste sei basi, gli influssi impuri della consapevolezza sono abbandonati, allora la mente è pronta alla rinuncia. La mente nutrita dalla rinuncia diventa duttile verso la conoscenza diretta di quelle qualità degne di essere realizzate.

SN 27.7: Cetana Sutta – Volizione

A Savatthi. "Monaci, ogni desiderio bramoso nato da volizioni per le forme è un veleno mentale. Ogni desiderio bramoso nato da volizioni per i suoni … da volizioni per gli odori … da volizioni per i sapori … da volizioni per le sensazioni tattili … da volizioni per i pensieri è un veleno mentale. Quando, verso queste sei basi, gli influssi impuri della consapevolezza sono abbandonati, allora la mente è pronta alla rinuncia. La mente nutrita dalla rinuncia diventa duttile verso la conoscenza diretta di quelle qualità degne di essere realizzate.

SN 27.8: Tanha Sutta – Brama

A Savatthi. "Ogni desiderio bramoso nato da brama per le forme è un veleno mentale. Ogni desiderio bramoso nato da brama per i suoni … nato da brama per gli odori … nato da brama per i sapori … nato da brama per le sensazioni tattili … nato da brama per i pensieri è un veleno mentale. Quando, verso queste sei basi, gli influssi impuri della consapevolezza sono abbandonati, allora la mente è pronta alla rinuncia. La mente nutrita dalla rinuncia diventa duttile verso la conoscenza diretta di quelle qualità degne di essere realizzate.

SN 27.9: Dhatu Sutta – Elementi

A Savatthi. "Monaci, ogni desiderio bramoso nato dall'elemento-terra è un veleno mentale. Ogni desiderio bramoso nato dall'elemento-acqua … dall'elemento-fuoco … dall'elemento-aria … dall'elemento-spazio … dall'elemento-coscienza è un

veleno mentale. Quando, verso queste sei basi, gli influssi impuri della consapevolezza sono abbandonati, allora la mente è pronta alla rinuncia. La mente nutrita dalla rinuncia diventa duttile verso la conoscenza diretta di quelle qualità degne di essere realizzate.

SN 27.10: Khandha Sutta – Aggregati

A Savatthi. “Monaci, ogni desiderio bramoso per la forma è un veleno mentale. Ogni desiderio bramoso per la sensazione … per la percezione … per le formazioni mentali … per la coscienza è un veleno mentale. Quando, verso queste sei basi, gli influssi impuri della consapevolezza sono abbandonati, allora la mente è pronta alla rinuncia. La mente nutrita dalla rinuncia diventa duttile verso la conoscenza diretta di quelle qualità degne di essere realizzate.

Libro XXVIII - SARIPUTTA-SAMYUTTA - Il Ven. Sariputta

Libro XXIX - NAGA-SAMYUTTA - Naga

Libro XXX - SUPANNA-SAMYUTTA -Garuda

Libro XXXI - GANDHABBAKAYA-SAMYUTTA - I deva Gandhabba

Libro XXXII - VALAHAKA-SAMYUTTA -Valaha

Libro XXXIII - VAGGHAGOTTA-SAMYUTTA - Il Ven. Vacchagotta

Libro XXXIV - JHANA-SAMYUTTA - Jhana

SALAYATANAVAGGA - La sezione dei sei sensi

[samyutta 35-44]

Questa divisione è costituita da dieci samyutta. Tratta essenzialmente dei sei organi di senso o basi del contatto dette anche basi interne dei sensi (occhi, naso, lingua, corpo emente) e degli oggetti dei sensi corrispondenti, conosciuti come basi esterne di senso (forma visibile, suono, odore, gusto, cose tangibili ed oggetti mentali), e la coscienza che nasce in rapporto con essi.

Libro XXXV - SALAYATANA-SAMYUTTA - I sei sensi

SN 35.23: SABBA SUTTA
IL TUTTO

"Monaci, vi insegnerò il Tutto. Ascoltate e prestate attenzione. Io parlerò."
"Come vuole, signore", i monaci risposero.
Il Benedetto disse: “Che cos'è il Tutto? Semplicemente l'occhio e le forme, l'orecchio e i suoni, il naso e gli aromi, la lingua e i sapori, il corpo e le sensazioni tattili, la mente e gli oggetti mentali. Questo, monaci, è chiamato il Tutto. Qualcuno potrebbe dire: 'Ripudiando questo Tutto, io ne descriverò un altro'; se fosse interrogato sul significato della sua asserzione, sarebbe incapace di spiegare, ed inoltre, sarebbe afflitto. Perché? Perché mente oltre misura."

SN 35.24: PAHANAYA SUTTA
DA ABBANDONARE

"Monaci, vi insegnerò il Tutto come fenomeno da abbandonare. Ascolate e prestate attenzione. Io parlerò."
"Come vuole, signore", i monaci risposero.
Il Benedetto disse: "E quale Tutto è un fenomeno da abbandonare? L'occhio sarà abbandonato. Le forme saranno abbandonate. La coscienza visiva sarà abbandonata. I contatti visivi saranno abbandonati. Ogni cosa nata dal contatto visivo - sperimentata come piacevole, dolorosa o neutra - sarà abbandonata.
"L'orecchio sarà abbandonato. I suoni saranno abbandonati...
"Il naso sarà abbandonato. Gli aromi saranno abbandonati...
"La lingua sarà abbandonata. I sapori saranno abbandonati...
"Il corpo sarà abbandonato. Le sensazioni tattili saranno abbandonate...
"Il pensiero sarà abbandonato. Le idee saranno abbandonate. La

coscienza mentale sarà abbandonata. I contatti mentali saranno abbandonati. Ogni cosa nata dal contatto visivo - sperimentata come piacevole, dolorosa o neutra - sarà abbandonata. "Questo è chiamato il Tutto come fenomeno da abbandonare."

SN 35.28: ADITTAPARIYAYA SUTTA
IL SERMONE DEL FUOCO

Così ho sentito. Una volta il Beato soggiornava presso Gaya, sul colle Gayasisa, insieme a mille monaci. Ivi rivolgendosi ai monaci disse:
“ Monaci, tutto brucia! E cosa brucia, o monaci?
La vista brucia, o monaci, le forme ed i colori bruciano, la coscienza visiva brucia, il contatto visivo brucia, e qualsiasi sensazione sorga in dipendenza dal contatto dell’occhio con i suoi oggetti – sia essa percepita come piacevole, spiacevole o neutra – anche questa brucia. Mediante cosa brucia? Brucia mediante il fuoco dell’attaccamento, il fuoco dell’avversione, il fuoco della confusione. Brucia, vi dico, a causa della nascita, della vecchiezza e della morte, della pena, del lamento, del disagio, dell’angoscia e dello scoramento.
L’udito brucia, o monaci, i suoni bruciano, la coscienza uditiva brucia, il contatto uditivo brucia, e qualsiasi sorga in dipendenza dal contatto dell’orecchio con i suoi oggetti - sia essa percepita come piacevole, spiacevole o neutra – anche questa brucia. Mediante cosa brucia? Brucia mediante il fuoco dell’attaccamento, il fuoco dell’avversione, il fuoco della confusione. Brucia, vi dico, a causa della nascita, della vecchiezza e della morte, della pena, del lamento, del disagio, dell’angoscia e dello scoramento.
L’olfatto, o monaci, brucia, gli odori bruciano, la coscienza olfattiva brucia, il contatto olfattivo brucia, e qualsiasi cosa sorga in dipendenza dal contatto del naso con i suoi oggetti - sia essa percepita come piacevole, spiacevole o neutra – anche questa brucia. Mediante cosa brucia? Brucia mediante il fuoco

dell'attaccamento, il fuoco dell'avversione, il fuoco della confusione. Brucia, vi dico, a causa della nascita, della vecchiezza e della morte, della pena, del lamento, del disagio, dell'angoscia e dello scoramento.
Il gusto, o monaci, brucia, i sapori bruciano, la coscienza gustativa brucia, il contatto gustativo brucia, e qualsiasi cosa sorga in dipendenza dal contatto della lingua con i suoi oggetti - sia essa percepita come piacevole, spiacevole o neutra – anche questa brucia. Mediante cosa brucia? Brucia mediante il fuoco dell'attaccamento, il fuoco dell'avversione, il fuoco della confusione. Brucia, vi dico, a causa della nascita, della vecchiezza e della morte, della pena, del lamento, del disagio, dell'angoscia e dello scoramento.
Il tatto, o monaci, brucia, le sensazioni tattili bruciano, la coscienza tattile brucia, il contatto del corpo brucia, e qualsiasi cosa sorga in dipendenza dal contatto del corpo con i suoi oggetti - sia essa percepita come piacevole, spiacevole o neutra – anche questa brucia. Mediante cosa brucia? Brucia mediante il fuoco dell'attaccamento, il fuoco dell'avversione, il fuoco della confusione. Brucia, vi dico, a causa della nascita, della vecchiezza e della morte, della pena, del lamento, del disagio, dell'angoscia e dello scoramento.
La mente, o monaci, brucia, gli oggetti della mente bruciano, la coscienza mentale brucia, il contatto mentale brucia, e qualsiasi cosa sorga in dipendenza dal contatto della mente con i suoi oggetti - sia essa percepita come piacevole, spiacevole o neutra – anche questa brucia. Mediante cosa brucia? Brucia mediante il fuoco dell'attaccamento, il fuoco dell'avversione, il fuoco della confusione. Brucia, vi dico, a causa della nascita, della vecchiezza e della morte, della pena, del lamento, del disagio, dell'angoscia e dello scoramento."

Così insegnò il Beato e i monaci, rallegrati, furono felici di ascoltare le sue parole. Mentre tale spiegazione veniva impartita, le menti dei mille furono liberate dagli influssi impuri grazie al non attaccamento.

SN 35.69: UPASENA SUTTA
UPASENA

Una volta il Ven. Sariputta e il Ven. Upasena soggiornavano presso Rajagaha nella Fresca Foresta, nella grotta del serpente. Quindi accadde che un serpente morse il Ven. Upasena. Allora il Ven. Upasena chiamò i monaci: "Presto, amici, adagiate questo mio corpo su un giaciglio e portatelo fuori prima che si dissolava come una manciata di paglia! "
Detto questo, il Ven. Sariputta disse al Ven. Upasena: "Ma non vediamo nessun cambiamento nel tuo corpo o nelle tue facoltà fisiche."
E il Ven. Upasena disse di nuovo: "Presto, amici, adagiate questo mio corpo su un giaciglio e portatelo fuori prima che si dissolava come una manciata di paglia! "
Amico Sariputta, se uno pensasse 'Io sono la vista' o 'La vista è mia', 'Io sono l'udito' o 'L'udito è mio', 'Io sono l'olfatto' o 'L'olfatto è mio', 'Io sono il gusto' o 'il gusto è mio', 'Io sono il corpo o 'Il corpo è mio', 'Io sono il pensiero' o 'Il pensiero è mio': in lui ci sarebbe un cambiamento nel suo corpo o nelle sue facoltà fisiche. Ma io non penso: 'Io sono la vista' o 'La vista è mia, '... Quindi quale cambiamento vi dovrebbe essere nel mio corpo o nelle mie facoltà fisiche?"
Da molto tempo, la concezione di "Io" o "mio" era stata sradicata dal Ven. Upasena perciò non pensava: "Io sono la vista" o "La vista è mia, "...
Allora i monaci adagiarono il corpo del Ven. Upasena su un giaciglio e lo portarono fuori. E il corpo del Ven. Upasena si dissolse come una manciata di paglia.

SN 35.74: GILANA SUTTA
IL MALATO

A Savatthi. Un monaco si recò dal Sublime e, dopo averlo salutato con rispetto, si sedette ad un lato. Appena seduto, gli disse: “Signore, in un monastero c'è un monaco novizio che è ammalato e sofferente. Può, il Benedetto, recarsi da lui per compassione?”
Quindi il Benedetto, ascoltate le parole del monaco, si recò dal novizio ammalato.
Quando il novizio vide da lontano il Benedetto cercò di alzarsi dal giaciglio, ma il Benedetto gli disse: “Non alzarti! Ci sono delle sedie già pronte, siederò là.” Sedutosi, il Benedetto chiese al novizio: “Stai meglio? Sono diminuite le tue sofferenze? Migliori o peggiori?”
“Non sto meglio, Signore. Le mie sofferenze aumentano invece di diminuire. Peggioro e non miglioro.”
“Monaco, hai qualche rimorso?”
“Sì, Signore. Ho un leggero rimorso.”
“Forse hai da rimproverarti qualche malsana condotta?”
“No, Signore.”
“Allora, da dove viene questo tuo rimorso?”
“Signore, io non conosco il retto Dramma esposto dal Benedetto.”
“Se non conosci il retto Dramma perché lo vuoi apprendere?”
“Perché voglio distruggere il desiderio, perciò voglio apprendere il retto Dramma.”
“Bene,monaco. E’ giusto che tu voglia apprendere il retto Dramma per distruggere il desiderio. Per questo motivo è stato da me esposto il Dramma. Cosa pensi, monaco: la vista è permanente o impermanente?”
“Impermanente, Signore.”
“L’udito è permanente o impermanente?
“Impermanente, signore.”
“L’olfatto è ……..Il gusto……Il tatto……Il pensiero è permanente o impermanente?

"Impermanente, Signore."
"Così vedendo, il discepolo istruito è distaccato dalla vista, dall'udito, dall'olfatto, dal tatto e dal pensiero. Distaccato egli è libero dal desiderio. Libero dal desiderio ottiene il Nibbana. Egli discerne: La nascita è finita, la vita santa vissuta, il compito terminato e non vi saranno altre rinascite."
Così disse il Benedetto. Lieto, quel monaco gioì alle sue parole, e durante quell'insegnamento, distrusse ogni influsso impuro e raggiunse la completa liberazione.

SN 35.75: GILANA SUTTA
IL MALATO (2)

A Savatthi. Un monaco si recò dal Sublime e, dopo averlo salutato con rispetto, si sedette ad un lato. Appena seduto, gli disse: "Signore, in un monastero c'è un monaco novizio che è ammalato e sofferente. Può, il Benedetto, recarsi da lui per compassione?"
Quindi il Benedetto, ascoltate le parole del monaco, si recò dal novizio ammalato.
Quando il novizio vide da lontano il Benedetto cercò di alzarsi dal giaciglio, ma il Benedetto gli disse: "Non alzarti! Ci sono delle sedie già pronte, siederò là." Sedutosi, il Benedetto chiese al novizio: "Stai meglio? Sono diminuite le tue sofferenze? Migliori o peggiori?"
"Non sto meglio, Signore. Le mie sofferenze aumentano invece di diminuire. Peggioro e non miglioro."
"Monaco, hai qualche rimorso?"
"Sì, Signore. Ho un leggero rimorso."
"Forse hai da rimproverarti qualche malsana condotta?"
"No, Signore."
"Allora, da dove viene questo tuo rimorso?"
"Signore, io non conosco il retto Dramma esposto dal Benedetto."
"Se non conosci il retto Dramma perché lo vuoi apprendere?"
"Perché voglio raggiungere il Nibbana senza residui."

"Bene,monaco. E' giusto che tu voglia apprendere il retto Dramma per raggiungere il Nibbana senza residui. Per questo motivo è stato da me esposto il Dramma. Cosa pensi, monaco: la vista è permanente o impermanente?"
"Impermanente, Signore."
"L'udito è permanente o impermanente?
"Impermanente, signore."
"L'olfatto è ……..Il gusto……Il tatto……Il pensiero è permanente o impermanente?
"Impermanente, Signore."
"Così vedendo, il discepolo istruito è distaccato dalla vista, dall'udito, dall'olfatto, dal tatto e dal pensiero. Distaccato egli è libero dal desiderio. Libero dal desiderio ottiene il Nibbana. Egli discerne: La nascita è finita, la vita santa vissuta, il compito terminato e non vi saranno altre rinascite."
Così disse il Benedetto. Lieto, quel monaco gioì alle sue parole, e durante quell'insegnamento, distrusse ogni influsso impuro e raggiunse la completa liberazione.

SN 35.80: AVIJJA SUTTA
IGNORANZA

Un Monaco si recò dal Benedetto e, ivi giunto, dopo averlo salutato con riverenza, si sedette ad un lato. Appena seduto, disse al Benedetto:
"Signore, cosa bisogna abbandonare per sradicare l'ignoranza e far sorgere la chiara conoscenza?
"Sì, monaco, c'è una cosa che bisogna abbandonare per far nascere la chiara conoscenza."
"E qual è?"
"L'ignoranza, monaco, che abbandonandola fa sorgere la chiara conoscenza. (*in altre parole, l'ignoranza è così predominante che deve essere direttamente abbandonata e distrutta.*).
Ma in che modo un monaco conosce, in che modo un monaco vede, così da abbandonare l'ignoranza e far sorgere la chiara conoscenza?

Quando un monaco ha sentito: 'Tutti i fenomeni sono indegni d'attaccamento.' Dopo aver sentito che tutti i fenomeni sono indegni d'attaccamento, direttamente conosce ogni fenomeno. Conoscendo ogni fenomeno, egli comprende ogni fenomeno. Comprendendo ogni fenomeno, vede tutti gli oggetti in un altro modo.
Vede la vista in un altro modo. Vede le forme in un altro modo. Vede la coscienza visiva in un altro modo. Vede il contatto visivo in un altro modo. Qualsiasi cosa sorta tramite il contatto visivo – piacevole, dolorosa o neutra – la vede in un altro modo.
Vede l'udito in un altro modo….
Vede l'olfatto in un altro modo….
Vede il gusto in un altro modo…
Vede il corpo in un altro modo…
Vede la mente in un altro modo. Vede gli oggetti mentali in un altro modo. Vede la coscienza mentale in un altro modo. Vede il contatto mentale in un altro modo. Qualsiasi cosa sorta tramite il contatto mentale – piacevole, dolorosa o neutra – la vede in un altro modo.
Così un monaco conosce, così un monaco vede, così da abbandonare l'ignoranza e far sorgere la chiara conoscenza."

SN 35.85: SUÑÑA SUTTA
IL VUOTO

Il Ven. Ananda si recò dal Benedetto e, appena giunto, dopo averlo salutato con riverenza, si sedette ad un lato. Appena seduto disse al Benedetto: "Si dice che il mondo sia vuoto, signore. In che modo il mondo è vuoto? "
"E' vuoto di un sé o di una qualsiasi entità concernente un sé. Perchè? Perchè la vista è vuota di un sé o di una qualsiasi entità concernente un sé. Così le forme... la coscienza visiva... il contatto visivo sono vuoti e privi di un sé.
"L'udito è vuoto...
"L'olfatto è vuoto...
"Il gusto è vuoto...
"Il corpo è vuoto……..

“La mente è vuota..... I pensieri sono vuoti…….la coscienza mentale……il contatto mentale è vuoto di un sé o di una qualsiasi entità concernente un sé. Ecco la ragione della vacuità del mondo.”

SN 35.88: PUNNA SUTTA
A PUNNA

Il Ven. Punna andò dal Benedetto e, dopo averlo salutato riverentemente si sedette ad un lato. Appena seduto , disse al Benedetto: "Mi insegni il Benedetto il Dhamma in breve così che, avendo sentito il Dhamma dal Benedetto, posso meditare in modo attento, ardente e risoluto."
“Ci sono, Punna, forme percepibili dall'occhio - piacevoli, affascinanti, che fanno aumentare il desiderio. Se un monaco viene attratto da loro, nasce il piacere. Dal piacere, ti dico, deriva l'origine del dolore e della sofferenza.
Ci sono suoni percepibili dall'orecchio... aromi percepibili dal naso... sapori percepibili dalla lingua... sensazioni tattili percepibili dal corpo... pensieri percepibili dalla mente. Se un monaco viene attratto da loro, nasce il piacere. Dal piacere, ti dico, deriva l'origine del dolore e della sofferenza.

Detto questo, un monaco disse al Benedetto: "Ecco dove mi ammalo, signore, io non discerno l'origine, il cessare, il sedurre, il pericolo e la via d'uscita dalle sei sfere del contatto."
"Che pensi, monaco. Tu credi: 'La vista non è mia. Non è il mio sé. Essa non sono io? "
"Sì, signore."
"Molto bene, monaco. Quando con retta conoscenza hai compreso che 'La vista non è mia. Non è il mio sé. Non è ciò che sono', allora la prima sfera del contatto è abbandonata, e non vi saranno altre rinascite.
Tu credi: 'L'udito non è mio... L'olfatto non è mio... Il gusto non è mio... Il corpo non è mio... 'La mente non è mia. Non è il mio sé. Essa non è ciò che sono? "

"Sì, signore."
"Allora, quando con retta conoscenza hai compreso questo sapere, la sesta sfera del contatto è abbandonata, e non vi saranno altre rinascite.
"Bene, Punna. Ora che ti ho istruito con una breve lezione, in quale paese stai andando a vivere? "
"Signore, c'è un paese chiamato Sunaparanta. Io vivrò là."
"Punna, le persone di Sunaparanta sono orgogliose e ignoranti. Se ti insultano e ti mettono in ridicolo, cosa penserai? "
"Se mi insultano e mi mettono in ridicolo, io penserò: 'Queste persone di Sunaparanta sono umili e sagge, non mi picchieranno.' Così penserò, Benedetto. "
"E se ti picchiassero, cosa penseresti? "
"... Io penserò: 'Queste persone di Sunaparanta sono umili e sagge, non mi colpiranno con una pietra.'... "
"E se ti colpissero con una pietra...? "
"... Io penserò: 'Queste persone di Sunaparanta sono umili e sagge, non mi colpiranno con un bastone.'... "
"E se ti colpissero con un bastone...? "
"... Io penserò: 'Queste persone di Sunaparanta sono umili e sagge, non mi colpiranno con un coltello.'... "
"E se ti colpissero con un coltello...? "
"... Io penserò: 'Queste persone di Sunaparanta sono umili e sagge, non mi uccideranno con un pugnale.'... "
"E se ti uccidessero con un pugnale..? "
"..... io penserò: 'Ci sono discepoli del Benedetto che - inorriditi, umiliati e disgustati dal corpo e dalla vita - hanno cercato un assassino, ma qui io ho incontrato il mio assassino senza cercarlo.' Così penserò, Benedetto. Così penserò, Beato. "
"Bene, Punna, molto bene. Possedendo questa calma e questo autocontrollo puoi abitare a Sunaparanta. Adesso è ora di andare."
Poi il Ven. Punna, allietato dalle parole del Benedetto, si alzò dal suo posto, si inchinò al Benedetto ed andò via. Prese le sue cose, s'incamminò per Sunaparanta e, ivi giunto, là visse. Durante la stagione delle piogge si ritirarono con lui 500 uomini e 500 donne, seguaci nella pratica, quindi raggiunse le tre conoscenze e

la completa Illuminazione.
Poi un gran numero di monaci andarono dal Benedetto e, dopo averlo salutato con riverenza si sedettero ad un lato. Appena seduti, gli dissero: "Signore, il nostro amico Punna, istruito con un breve insegnamento, è morto. Qual è la sua destinazione? Quale sarà la sua rinascita? "
"Monaci, Punna era saggio. Praticò il Dhamma in concordanza col Dhamma e ha raggiunto il Nibbana.".

SN 35.99: SAMADHI SUTTA
CONCENTRAZIONE

"Sviluppate la concentrazione, monaci. Un monaco concentrato discerne le cose come sono in realtà. E cosa discerne? "Lui discerne: 'La vista è impermanente'... 'La forma è impermanente'... 'La coscienza visiva è impermanente'... 'Il contatto visivo è impermanente '... 'Qualunque cosa sorga in dipendenza dal contatto visivo, sia essa piacevole, dolorosa o neutra è impermanente.'
"Lui discerne: 'L'udito è impermanente'... 'L'olfatto è impermanente'... 'Il gusto è impermanente'... 'Il corpo è impermanente"... 'La mente è impermanente'... 'I pernsieri sono impermanenti'... 'La coscienza mentale è impermanente'... 'Il contatto mentale è impermanente'... 'Qualunque cosa sorga in dipendenza dal contatto mentale, sia esse piacevole, dolorosa o neutra è impermanente.'
"Quindi sviluppate la concentrazione, monaci. Un monaco concentrato discerne le cose come realmente sono."

SN 35.101: NA TUMHAKA SUTTA
NON VOSTRO

"Qualunque cosa non vostra: abbandonatela. E cos'è non vostro? "La vista non è vostra: abbandonatela. Le forme non sono vostre...La coscienza visiva non è vostra... Il contatto visivo non è vostro... Qualunque cosa sorga in dipendenza dal contatto

visivo, sia essa piacevole, dolorosa o neutra non vi appartiene: abbandonatela.
"L'udito non è vostro: abbandonatelo...
"L'olfatto non è vostro: abbandonatelo...
"Il gusto non è vostro: abbandonatelo.....
"Il corpo non è vostro: abbandonatelo...
"La mente non è vostra: abbandonatela. I pensieri non sono vostri... la coscienza mentale non è vostra...il contatto mentale non è vostro.... Qualunque cosa sorga in dipendenza dal contatto mentale, sia essa piacevole, dolorosa o neutra non appartiene a voi: abbandonatela.
"Supponiamo che una persona bruciasse erba, ramoscelli, rami e foglie, qui, nel Boschetto di Jeta. Potrebbe pensare: 'Sono mie queste cose che ho raccolto e che vado a farne quello che voglio? "
"No, signore."
"Allo stesso modo, monaci, la vista ... l'udito.... l'olfatto .....il gusto.....la mente non sono vostri: abbandonateli. Qualunque cosa sorga in dipendenza dal contatto visivo, olfattivo, ecc. - sia essa piacevole, dolorosa o neutra - non appartiene a voi: abbandonatela.

SN 35.127: BHARADVAJA SUTTA
BHARADVAJA

Una volta il Ven. Bharadvaja soggiornava presso Kosambi nel monastero di Ghosita. Allora il re Udena si recò da lui e, dopo averlo salutato con rispetto, si sedette ad un lato. Appena seduto disse al Ven. Pendola Bharadvaja : “Qual è la ragione, maestro Bharadvaja, qual è il motivo per cui dei giovani monaci – dai capelli ancora neri, nel pieno della loro giovinezza – non godono dei piaceri sensuali seguendo una vita casta, perfetta e pura, per tutta la loro vita?”
“Grande re, così è stato detto dal Benedetto, dal sapiente e onniveggente, dal perfetto perfettamente svegliato: ‘Monaci, nei confronti delle donne della stessa età di vostra madre,

comportatevi come se fosse vostra madre. Nei confronti delle donne della stessa età di vostra sorella, comportatevi come se fosse vostra sorella. Nei confronti delle donne della stessa età di vostra figlia, comportatevi come se fosse vostra figlia. Questa è una ragione, grande re, questo è un motivo per cui dei giovani monaci – dai capelli ancora neri, nel pieno della loro giovinezza – non godono dei piaceri sensuali seguendo una vita casta, perfetta e pura, per tutta la loro vita."
"La mente è inquieta, maestro Bharadvaja. A volte dei pensieri avidi nascono per donne della stessa età di nostra madre…sorella…figlia. Vi è un'altra ragione, un altro motivo per cui dei giovani monaci – dai capelli ancora neri, nel pieno della loro giovinezza – non godono dei piaceri sensuali seguendo una vita casta, perfetta e pura, per tutta la loro vita?"
"Grande re, così è stato detto dal Benedetto, dal sapiente e onniveggente, dal perfetto perfettamente svegliato: 'Monaci, esaminate questo corpo, dalle piante dei piedi fino alla punta dei capelli, ricoperto di pelle, colmo di cose malsane, in questo modo: 'In questo corpo vi sono capelli, peli, unghie, denti, pelle, muscoli, tendini, ossa, midollo spinale, milza, cuore, fegato, membrane, reni,
polmoni, grandi intestini, piccoli intestini, gola, feci, bile, flemma, linfa, sangue, sudore, grasso, ferite lacere, olio, saliva, muco, giunture, orina.' Anche questa è una ragione, un motivo, grande re, per cui dei giovani monaci – dai capelli ancora neri, nel pieno della loro giovinezza – non godono dei piaceri sensuali seguendo una vita casta, perfetta e pura, per tutta la loro vita."
"Chi è sviluppato nel corpo (*secondo Majjhima Nikaya 36 una persona sviluppata nel corpo è colui la cui mente non è invasa da sensazioni di piacere, e una persona sviluppata nella mente è colui la cui mente non è invasa da sensazioni di dolore.*), sviluppato nella virtù, sviluppato nella mente, sviluppato nella conoscenza, maestro Bharadvaja, tutto questo non risulta difficile da fare. Ma chi non è sviluppato nel corpo, non è sviluppato nella virtù, non è sviluppato nella mente, non è sviluppato nella conoscenza, maestro Bharadvaja, tutto questo risulta difficile da fare. A volte basta pensare: "Niente mi attrae.' , e veramente

niente ci attrae. Vi è un'altra ragione, un altro motivo per cui dei giovani monaci – dai capelli ancora neri, nel pieno della loro giovinezza – non godono dei piaceri sensuali seguendo una vita casta, perfetta e pura, per tutta la loro vita?"
"Grande re, così è stato detto dal Benedetto, dal sapiente e onniveggente, dal perfetto perfettamente svegliato: ' Monaci, controllate le porte dei vostri sensi. Nel vedere una forma con la vista, non vi attaccate e alle sue varianti, ma sviluppate il distacco visivo, altrimenti le qualità nocive e non salutari, come l'avidità o l'angoscia vi assaliranno. Sforzatevi a praticare. Controllate la facoltà visiva. Sviluppate il distacco della facoltà visiva.
Nel sentire un suono con l'udito…
Nel odorare un profumo con l'olfatto…
Nel gustare un sapore con il gusto…
Nel percepire una sensazione tattile con il corpo…
Nel riconoscere un oggetto mentale con la mente, non vi attaccate ad esso e alle sue varianti, ma sviluppate il distacco mentale, altrimenti le qualità nocive e non salutari, come l'avidità o l'angoscia vi assaliranno. Sforzatevi a praticare. Controllate la facoltà mentale. Sviluppate il distacco della facoltà mentale.'
Anche questa è una ragione, un motivo, grande re, per cui dei giovani monaci – dai capelli ancora neri, nel pieno della loro giovinezza – non godono dei piaceri sensuali seguendo una vita casta, perfetta e pura, per tutta la loro vita."
"Straordinario, maestro Bharadvaja!Meraviglioso! Come è stato detto bene dal Benedetto, dal sapiente e onniveggente, dal perfetto perfettamente svegliato! Questa è la ragione, questo è il motivo per cui dei giovani monaci – dai capelli ancora neri, nel pieno della loro giovinezza – non godono dei piaceri sensuali seguendo una vita casta, perfetta e pura, per tutta la loro vita. Io, maestro Bharadvaja, ogni volta che entro nelle mie stanze della reggia non controllo il corpo, la parola e la mente, non sono mentalmente presente e i miei sensi non sono distaccati, così sono preda di pensieri di avidità. Ma da adesso ogni volta che entrerò nelle mie stanze della reggia controllerò il corpo, la

parola e la mente, sarò mentalmente presente e i miei sensi saranno distaccati, così non sarò preda di pensieri di avidità. Magnifico, maestro Bharadvaja! Straordinario! Proprio come se si rivoltasse ciò che era capovolto, rivelare ciò che era nascosto, mostrare la via a chi si era smarrito, o recare una luce nell'oscurità in modo che chi ha occhi possa vedere le forme, allo stesso modo il maestro Bharadvaja — con vari metodi — ha reso chiaro il Dhamma. Io prendo rifugio nel Buddha, nel Dhamma, e nel Sangha. Possa il maestro Bharadvaja ricordarmi come seguace laico che ha preso rifugio, da questo giorno e per tutta la vita.

SN 35.135: KHANA SUTTA
L'OPPORTUNITÀ

"Monaci, siete fortunati perché avete guadagnato l'opportunità di vivere la vita santa. Io ho visto un inferno chiamato 'Sei Sfere del Contatto.' *(si riferisce a quei regni o reami dove sono totalmente dolorose le cose per gli organi dei sensi ed è molto difficile praticare la vita santa, perchè si è distratti dal dolore o dal piacere).* Qualsiasi forma vista è indesiderabile, dolorosa e brutta. Qualsiasi suono udito ... qualsiasi aroma odorato ... qualsiasi sapore gustato ... qualsiasi sensazione tattile sperimentata con il corpo ... qualsiasi pensiero pensato dalla mente è indesiderabile, doloroso e brutto."

SN 35.145: KAMMA SUTTA
AZIONE

"Monaci, vi insegnerò il nuovo ed il vecchio kamma, la cessazione del kamma ed il percorso di pratica che conduce alla cessazione del kamma. Ascoltate e prestate attenzione. Io parlerò.
"Ora che cos'è, monaci, il vecchio kamma? La vista è considerata il vecchio kamma, formata, desiderata, predisposta. L'udito... L'olfatto... Il gusto... Il tatto... Il pensiero è considerato il vecchio kamma, formato, desiderato, predisposto. Ciò è chiamato il

vecchio kamma.
"E qual è il nuovo kamma? Qualsiasi kamma fisico, verbale e mentale: ciò è chiamato il nuovo kamma.
"E qual è la cessazione del kamma? La liberazione derivata dalla cessazione del kamma fisico, del kamma verbale e del kamma mentale: questa è chiamata la cessazione del kamma.
"E qual è il percorso di pratica che conduce alla cessazione del kamma? E' il Nobile Ottuplice Sentiero: retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sostentamento, retto sforzo, retta presenza mentale, retta concentrazione. Questo stato è chiamato il percorso di pratica che conduce alla cessazione del kamma.
"Quindi, monaci, vi ho insegnato il nuovo ed il vecchio kamma, la cessazione del kamma ed il percorso di pratica che conduce alla cessazione del kamma. Ogni maestro dovrebbe fare - per il benessere dei suoi discepoli - ciò che io ho fatto per voi. Praticate i jhana, monaci. Praticate la presenza mentale. Questo è per voi il mio messaggio."

SN 35.189: BALISIKA SUTTA
IL PESCATORE

“Monaci, proprio come se un pescatore gettasse un amo con l’esca in un lago profondo ed un pesce affamato abboccasse – quel pesce che ha abboccato all’amo del pescatore cadrà in rovina e in disgrazia, e il pescatore potrà fare di lui ciò che vuole – allo stesso modo, vi sono questi sei ami nel mondo per la rovina degli esseri, per la distruzione di tutte le creature. Quali sei? Ci sono forme, monaci, riconoscibili dall’occhio – piacevoli, attraenti, affascinanti, dolci, aggraziate, seducenti, eccitanti. Se un monaco ne gode, ne è attratto, e ne rimane affascinato, è chiamato un monaco che ha abboccato all’amo di Mara, che è caduto in rovina ed in disgrazia. Il Maligno può fare di lui ciò che vuole.
Ci sono suoni riconoscibili dall’orecchio…
Ci sono profumi riconoscibili dal naso…

Ci sono sapori riconoscibili dalla lingua…
Ci sono sensazioni tattili riconoscibili dal corpo…
Ci sono oggetti mentali riconoscibili dalla mente - – piacevoli, attraenti, affascinanti, dolci, aggraziati, seducenti, eccitanti. Se un monaco ne gode, ne è attratto, e ne rimane affascinato, è chiamato un monaco che ha abboccato all'amo di Mara, che è caduto in rovina ed in disgrazia. Il Maligno può fare di lui ciò che vuole.
Ora ci sono forme riconoscibili dall'occhio – piacevoli, attraenti, affascinanti, dolci, aggraziate, seducenti, eccitanti. Se un monaco non ne gode, non ne è attratto, e non ne rimane affascinato, è chiamato un monaco che non ha abboccato all'amo di Mara, che ha rotto l'amo, che ha distrutto l'amo, che non cadrà in rovina e disgrazia. Il Maligno non può fare di lui ciò che vuole.
Ci sono suoni riconoscibili dall'orecchio…
Ci sono profumi riconoscibili dal naso…
Ci sono sapori riconoscibili dalla lingua…
Ci sono sensazioni tattili riconoscibili dal corpo…
Ci sono oggetti mentali riconoscibili dalla mente - piacevoli, attraenti, affascinanti, dolci, aggraziate, seducenti, eccitanti. Se un monaco non ne gode, non ne è attratto, e non ne rimane affascinato, è chiamato un monaco che non ha abboccato all'amo di Mara, che ha rotto l'amo, che ha distrutto l'amo, che non cadrà in rovina e disgrazia. Il Maligno non può fare di lui ciò che vuole.

SN 35.197: ASIVISA SUTTA
VIPERE

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Savatthi nel boschetto di Jeta. Lì si rivolse ai monaci: "Monaci, immaginate quattro vipere, orribili e molto velenose. Poi un uomo arrivasse da lontano – desideroso di vivere, non di morire, avido di felicità , non di dolore – e la gente gli dicesse: 'Buon uomo, queste quattro vipere, orribili e molto velenose, sono tue. Ogni tanto devi svegliarle, devi lavarle, devi dare loro del cibo, li devi far riposare. Se qualcuna di queste vipere ti attaccherà,

allora andrai incontro a morte e sofferenza sicura. Fai ciò che devi fare.'
Allora l'uomo – impaurito dalle quattro vipere, orribili e molto velenose – inizierebbe a fuggire di qua e di là. Poi gli dicesse: 'Buon uomo, ci sono cinque sicari, tuoi nemici, che ti stanno alle calcagna [pensando:] 'Ovunque lo vedremo lo uccideremo sul colpo.' Fai ciò che devi fare.'
Allora l'uomo – impaurito dalle quattro vipere, impaurito dai cinque sicari - inizierebbe a fuggire di qua e di là. Poi gli dicesse: 'Buon uomo, c'è un sesto sicario che ti sta alle calcagna armato di spada [pensando:] 'Ovunque lo vedrò lo ucciderò sul colpo.' Fai ciò che devi fare.'
Allora l'uomo – impaurito dalle quattro vipere, impaurito dai cinque sicari, impaurito dal sesto sicario armato di spada - inizierebbe a fuggire di qua e di là. E giungesse in un villaggio deserto. In qualsiasi casa lui entri la trova abbandonata, vacante, vuota come se entrasse nel suo vuoto. Qualsiasi ciotola che tocca la trova abbandonata, vacante e vuota come se toccasse il suo vuoto. La gente gli dicesse: 'Buon uomo, proprio ora, dei predoni sono entrati in questo villaggio deserto. Fai ciò che devi fare.'
Allora l'uomo – impaurito dalle quattro vipere, impaurito dai cinque sicari, impaurito dal sesto sicario armato di spada, impaurito dai predoni - inizierebbe a fuggire di qua e di là. Poi vedesse un grande fiume, con la riva vicina insicura e pericolosa, e l'altra lontana sicura e tranquilla,
ma senza nessuna imbarcazione né un ponte per poter attraversare da una riva all'altra. E pensasse: 'Ecco un grande fiume, con la riva vicina insicura e pericolosa, e l'altra lontana sicura e tranquilla,
ma senza nessuna imbarcazione né un ponte per poter attraversare da una riva all'altra. Se raccogliessi dell'erba, della legna, dei rami e delle foglie, e costruissi una zattera, e grazie ad essa, riuscissi a mettermi in salvo raggiungendo l'altra riva, facendo un grande sforzo con le mani e con i piedi?' Quindi l'uomo, dopo aver raccolto dell'erba, della legna, dei rami e delle foglie, dopo aver costruito una zattera, riesce, grazie ad essa, a

mettersi in salvo sull'altra riva facendo un grande sforzo con mani e piedi. Dopo aver attraversato ed esser giunto sull'altra riva, lì vi rimane, un bramano.
Monaci, ho fatto questo paragone con un preciso significato. Ecco il suo significato: 'Le quattro vipere, orribili e molto velenose, rappresentano i quattro grandi elementi: elemento-terra, elemento-acqua, elemento-calore, elemento-aria. I cinque sicari rappresentano i cinque aggregati dell'attaccamento: l'aggregato dell'attaccamento alla forma, l'aggregato dell'attaccamento alla sensazione, l'aggregato dell'attaccamento alla percezione, l'aggregato dell'attaccamento alle formazioni karmiche, l'aggregato dell'attaccamento alla coscienza. Il sesto sicario, armato di spada, rappresenta la concupiscenza ed il piacere sensuale.
Il villaggio deserto rappresenta le sei basi di senso interne. Se un saggio, sapiente ed esperto esamina la vista, gli appare abbandonata, vacante e vuota. Se esamina l'udito…l'olfatto…il gusto…il corpo…la mente, gli appaiono abbandonati, vacanti e vuoti. I predoni che saccheggiano il villaggio rappresentano le sei basi di senso esterne. La vista è assalita da forme piacevoli e spiacevoli. L'udito è assalito da suoni piacevoli e spiacevoli. L'olfatto è assalito da odori piacevoli e spiacevoli. Il gusto è assalito da sapori piacevoli e spiacevoli. Il corpo è assalito da sensazioni tattili piacevoli e spiacevoli. La mente è assalita da pensieri ed oggetti mentali piacevoli e spiacevoli.
Il grande fiume rappresenta la quadruplice corrente: la corrente della sensualità, la corrente del divenire, la corrente delle idee e la corrente dell'ignoranza.
La riva vicina, insicura e pericolosa, rappresenta l'idea dell'esistenza di un sé. L'altra riva, sicura e tranquilla, rappresenta l'Illuminazione. La zattera rappresenta il nobile ottuplice sentiero: retta visione, retto proposito, retto discorso, retta azione, retto modo di vita, retto sforzo, retta presenza mentale, retta concentrazione.
Facendo un grande sforzo con mani e piedi rappresenta il sorgere dell'energia. Dopo aver attraversato, giunto sull'altra riva e lì vi rimane, un bramano rappresenta lo stato di arahant."

SN 35.199: KUMMA SUTTA
LA TARTARUGA

"C'era una volta, monaci, una tartaruga che, di sera, era in cerca di cibo sulle rive di un fiume. Ed anche uno sciacallo, nello stesso momento, era in cerca di cibo sulle rive del fiume. La tartaruga vedendo da lontano lo sciacallo, in procinto di trovare il suo cibo, ritirò gli arti e il collo nel suo guscio, restando perfettamente silenziosa ed immobile. Ma lo sciacallo la vide da lontano, si avvicinò e fermandosi vicino, [pensò]: "Appena estrarrà uno dei suoi arti - o il suo collo - ne afferrerò uno, lo strapperò e lo mangerò." Ma la tartaruga non estrasse nessuno dei suoi arti - o il collo – quindi lo sciacallo si stancò e si allontanò.
"Allo stesso modo, monaci, Mâra è continuamente dinanzi a voi, [pensando] 'Sicuramente avrò la giusta occasione per mezzo della vista... dell'udito... dell'olfatto... del gusto... del tatto e del pensiero'. Così, monaci, dovete mantenere ben custodite le porte dei vostri sensi.
Vedendo una forma con l'occhio, rimanete distaccati - controllate le facoltà dell'occhio – abbandonando le qualità nocive, l'avidità o l'angoscia non vi assaliranno. Praticate la moderazione.
Sentendo un suono con l'orecchio...
Odorando un aroma col naso...
Apprezzando un sapore con la lingua...
Toccando una sensazione tattile col corpo...
Conoscendo un pensiero con la mente, rimanete distaccati - controllate le facoltà della mente – abbandonando le qualità nocive, l'avidità o l'angoscia non vi assaliranno. Praticate la moderazione.
"Quando mantenete custodite bene le porte dei vostri sensi, Mâra, non avendo nessuna occasione, si stancherà e si allontanerà, come ha fatto lo sciacallo con la tartaruga."

Come una tartaruga ritira gli arti nel guscio,
così il monaco, i pensieri.

Distaccato, senza nuocere agli altri,
totalmente estinto, senza rimproverare nessuno.

SN 35.200: DARUKA-KHANDHA SUTTA
IL PEZZO DI LEGNO

Una volta il Benedetto soggiornava presso Ajjheya sulla riva del fiume Gange. Vide un grosso pezzo di legno trasportato dalla corrente vicino alla riva del fiume Gange, e vedendolo così disse ai monaci: "Monaci, vedete quel grosso pezzo di legno trasportato dalla corrente vicino alla riva del fiume Gange?" "Sì, Signore."
"Monaci, se quel pezzo di legno non va verso la riva vicina, se non va verso l'altra riva, se non affonda nel mezzo, se non si incaglia sulla terraferma, se non viene preso da esseri umani, se non viene preso da esseri non umani, se non viene travolto in un vortice, se non diventa marcio dentro, tenderà verso l'oceano, si dirigerà verso l'oceano, andrà verso l'oceano. Perché? Perché la corrente del fiume Gange tende verso l'oceano, si dirige verso l'oceano, va verso l'oceano.
Allo stesso modo, monaci, se non andate verso la riva vicina, se non andate verso l'altra riva, se non affondate nel mezzo, se non vi incagliate sulla terraferma, se non venite presi da esseri umani, se non venite presi da esseri non umani, se non venite travolti in un vortice, se non diventate marci, tenderete verso il Nibbana, vi dirigerete verso il Nibbana, andrete verso il Nibbana. Perché? Perché la retta visione tende verso il Nibbana, si dirige verso il Nibbana, va verso il Nibbana."
Dette queste parole un monaco si rivolse al Benedetto: "Cos'è, Signore, 'la riva vicina '? E cosa ' l'altra riva '? Cos'è ' l'affondare nel mezzo '? Cos'è ' l'incagliarsi sulla terraferma '? Cos'è ' il venir preso da esseri umani '? E cosa ' il venir preso da esseri non umani '? Cos'è 'il venir travolto in un vortice '? Cos'è ' il diventare marcio dentro '?"
" 'La riva vicina', monaci, rappresenta le sei basi sensoriali interne. 'L'altra riva ' rappresenta le sei basi sensoriali esterne.

‘L’affondare nel mezzo’ rappresenta il desiderio bramoso ed il piacere sensuale. ‘L’incagliarsi sulla terraferma’ rappresenta la presunzione, ‘Io sono’.
E cos’è, monaci, ‘il venir preso da esseri umani’? Quando un monaco vive partecipe tra i capifamiglia, si diverte e soffre con loro, è felice quando loro sono felici, soffre quando loro soffrono, prende parte alla loro vita e ai loro affari. Questo è ‘il venir preso da esseri umani’.
E cos’è ‘il venir preso da esseri non umani’? Quando un monaco vive la vita santa nella speranza di dimorare fra i deva, [pensando]: ‘Attraverso questa vita virtuosa, questa pratica, questa vita casta, questa vita santa rinascerò come deva. Questo è ‘il venir preso da esseri non umani’.
‘L’essere travolto in un vortice’ rappresenta i cinque sensi.
E cos’è, monaci, ‘il diventare marcio dentro’? Quando un monaco si comporta senza principi, si comporta male, in modo impuro e con malizia, occulta le sue azioni, si crede un asceta ma non lo è, finge di vivere la vita santa, è totalmente marcio, pieno di desideri, per sua natura lercio. Questo è ‘il diventare marcio dentro’.
Ora in quella circostanza il bovaro Nanda non era molto lontano dal Benedetto. Così disse al Benedetto: “Signore, io non vado verso la riva vicina, non vado verso l’altra riva, non affondo nel mezzo, non mi incaglio sulla terraferma, non vengo preso da esseri umani, non vengo preso da esseri non umani, non vengo travolto in un vortice, non divento marcio dentro. Possa io, Signore, intraprendere il sentiero di pratica, possa io ottenere l’Ordinazione (*come monaco*).”
“Allora, Nanda, conduci le mucche ai loro proprietari.”
“Le mucche torneranno da sole, signore, richiamate dai loro vitelli.”
“Conduci le mucche ai loro proprietari, Nanda.”
Quindi, dopo aver condotto la mucche ai proprietari, il bovaro Nanda si recò dal Benedetto e, ivi giunto, gli disse: “Le mucche, signore, sono tornate ai loro proprietari. Possa io , Signore, intraprendere il sentiero di pratica alla presenza del Benedetto! Possa io, ora, ottenere l’Ordinazione!”

Così il bovaro Nanda intraprese il sentiero di pratica alla presenza del Benedetto ed ottenne l'Ordinazione. Non molto tempo dopo la sua ordinazione — dimorando solitario, appartato, vigile, attento e risoluto — raggiunse la suprema meta della santa vita, ciò per cui giovani di buona famiglia abbandonano la vita mondana per intraprendere la via della vita ascetica. Ottenne la perfetta conoscenza: "La nascita è distrutta, la vita santa vissuta, lo scopo raggiunto. Non rimane altro da compiere in questo mondo." E così il Ven. Nanda divenne uno degli arahant.

SN 35.202: AVASSUTA SUTTA
INTRISO

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso i Sakya a Kapilavatthu nel parco dei Fichi del Banian. Ora in quel tempo una nuova sala per ricevere ospiti illustri era stata costruita dai Sakya di Kapilavatthu, e non era ancora stata utilizzata da un asceta, bramano o qualsiasi altro essere umano. Così i Sakya di Kapilavatthu si recarono dal Benedetto e , ivi giunti, dopo averlo salutato con rispetto, si sedettero ad un lato. Appena seduti gli dissero. "Signore, una nuova sala per ricevere ospiti illustri è stata costruita dai Sakya di Kapilavatthu, e non è ancora stata utilizzata da un asceta, bramano o qualsiasi altro essere umano. Possa il Benedetto usarla per primo. Così dopo essere stata utilizzata dal Benedetto, la useranno i Sakya di Kapilavatthu. Ciò recherà loro benessere e felicità per molto tempo."
Il Benedetto acconsentì in silenzio. Coscienti dell'approvazione del Benedetto, i Sakya di Kapilavatthu si alzarono dai loro posti, e dopo aver salutato con rispetto il Benedetto, girando a destra, si recarono nella nuova sala. Quindi, una volta giunti, prepararono la sala, disponendo i posti a sedere, il recipiente dell'acqua e la lampada ad olio. Poi si recarono dal Benedetto e, dopo averlo riverito, si posero ad un lato. Quindi gli dissero: "Signore, la sala è pronta. Abbiamo tutto preparato, come i posti a sedere, il recipiente dell'acqua e la lampada ad olio. E' tempo per il

Benedetto di fare ciò che desidera."
Così il Benedetto, prese mantello e ciotola, si recò alla nuova sala con una comunità di monaci. Appena giunto si lavò i piedi, entrò nella sala e sedette vicino al pilastro centrale, rivolto ad oriente. I monaci, appena giunti, lavarono i piedi, entrarono nella sala e sedettero contro la parete orientale, rivolti ad oriente, disposti intorno al Benedetto.
I Sakya di Kapilavatthu, appena giunti, lavarono i piedi, entrarono nella sala e sedettero contro la parete occidentale, rivolti ad occidente, disposti intorno al Benedetto.
Quindi il Benedetto – dopo aver istruito, esortato, incoraggiato ed infervorato i Sakya di Kapilavatthu – li congedò, dicendo: "La notte è trascorsa, Gotamidi. Fate ciò che desiderate."
"Come volete." - risposero i Sakya di Kapilavatthu.. Così si alzarono dai loro posti e, dopo aver riverito il Benedetto, girando a destra, se ne andarono.
Poco dopo l'uscita dei Sakya di Kapilavatthu, il Benedetto si rivolse al Ven. Maha Moggallana: "Moggallana, la comunità dei monaci è priva di sonnolenza. Dona loro un discorso sul Dhamma. Ho male alla schiena. Ho bisogno di riposare."
"Come desidera, Signore." - rispose il Ven. Maha Moggallana.
Quindi il Benedetto distese il mantello, piegato in quattro, e si sdraiò sul fianco destro, come un leone, un piede sull'altro, con mente raccolta, memore del tempo d'alzarsi.
Quindi il Ven. Maha Moggallana si rivolse ai monaci: "Amici monaci."
"Sì, amico." - risposero i monaci .
Il Ven. Maha Moggallana disse: "Amici, vi esporrò un discorso sull'essere intriso e un discorso sul non essere intriso. Ascoltate con attenzione. Vado a parlare."
"Come vuoi, amico." - risposero i monaci.
Il Ven. Maha Moggallana disse: "E come si è intrisi? Quando un monaco nel vedere una forma tramite l'occhio, ne è, se le forme sono piacevoli, attratto e, se le forme sono spiacevoli, ne è respinto. Egli dimora senza presenza mentale, con una limitata attenzione. Egli non discerne, come realmente è, la liberazione dell'attenzione e la liberazione della conoscenza, dove quelle

qualità nocive e non salutari, in lui sorte, cessano senza lasciare impronta.
Sentendo un suono tramite l'orecchio....
Percependo un odore tramite il naso....
Gustando un sapore tramite la lingua...
Provando una sensazione tattile tramite il corpo...
Conoscendo un pensiero tramite la mente ne è, se i pensieri sono piacevoli, attratto e, se i pensieri sono spiacevoli, ne è respinto. Egli dimora senza presenza mentale, con una limitata attenzione. Egli non discerne, come realmente è, la liberazione dell'attenzione e la liberazione della conoscenza, dove quelle qualità nocive e non salutari, in lui sorte, cessano senza lasciare impronta.
Costui è chiamato un monaco intriso in forme riconoscibili dall'occhio, intriso in suoni riconoscibili dall'orecchio, intriso in odori riconoscibili dal naso, intriso in sapori riconoscibili dalla lingua, intriso in sensazioni tattili riconoscibili dal corpo, intriso in pensieri riconoscibili dalla mente.
Quando un monaco dimora in questo modo, allora diventa vittima di Mara, il quale ne approfitta tramite l'occhio, tramite l'orecchio, tramite il naso, tramite la lingua, tramite il corpo, tramite la mente. Come se ci fosse una distesa di canne o di erbacce - secca, asciutta da più di un anno – ed un uomo giungesse da oriente con un tizzone infuocato, il fuoco ne approfitterebbe da quel punto. Se l'uomo giungesse da nord ...da occidente....da sud...dal basso....dall'alto...da qualsiasi altra direzione l'uomo giungesse con un tizzone infuocato, il fuoco da quel punto ne approfitterebbe. Allo stesso modo, quando un monaco dimora in questo modo, se Mara dovesse giungere a lui tramite l'occhio, da quella entrata ne approfitterebbe. Se Mara dovesse giungere a lui tramite l'orecchio...il naso...la lingua...il corpo...la mente, da quell'entrata ne approfitterebbe.
Quando un monaco dimora in questo modo, le forme lo dominano. Egli non domina le forme. I suoni lo dominano...Gli odori...I sapori..Le sensazioni tattili...I pensieri lo dominano. Egli non domina i pensieri. Costui è chiamato un monaco dominato dalle forme, dominato dai suoni, dominato dagli odori, dominato

dai sapori, dominato dalle sensazioni tattili, dominato dai pensieri – dominato e non domina. Egli è dominato dal male, da qualità nocive che inquinano, che conducono a nuove rinascite, che sono miserevoli, che recano dolore e sofferenza, nascita, vecchiaia e morte.
In questo modo, amici, si è intrisi.
E come non si è intrisi? Quando un monaco nel vedere una forma tramite l'occhio, non ne è, se le forme sono piacevoli, attratto e, se le forme sono spiacevoli, non ne è respinto. Egli dimora con presenza mentale, con una incommensurabile attenzione. Egli discerne, come realmente è, la liberazione dell'attenzione e la liberazione della conoscenza, dove quelle qualità nocive e non salutari, in lui sorte, cessano senza lasciare impronta.
Sentendo un suono tramite l'orecchio....
Percependo un odore tramite il naso....
Gustando un sapore tramite la lingua...
Provando una sensazione tattile tramite il corpo...
Conoscendo un pensiero tramite la mente non ne è, se i pensieri sono piacevoli, attratto e, se i pensieri sono spiacevoli, non ne è respinto. Egli dimora con presenza mentale, con una incommensurabile attenzione. Egli discerne, come realmente è, la liberazione dell'attenzione e la liberazione della conoscenza, dove quelle qualità nocive e non salutari, in lui sorte, cessano senza lasciare impronta.
Costui è chiamato un monaco non intriso in forme riconoscibili dall'occhio, non intriso in suoni riconoscibili dall'orecchio, non intriso in odori riconoscibili dal naso, non intriso in sapori riconoscibili dalla lingua, non intriso in sensazioni tattili riconoscibili dal corpo, non intriso in pensieri riconoscibili dalla mente.
Quando un monaco dimora in questo modo, allora Mara se giunge a lui tramite l'occhio, non riuscirà ad approfittarne. Se giunge a lui tramite l'orecchio... il naso...la lingua...il corpo... la mente non riuscirà ad approfittarne. Come se ci fosse una casa costruita con spessi mattoni o una sala ben intonacata, ed un uomo entrasse da oriente con un tizzone infuocato, il fuoco non

riuscirebbe ad approfittarne. Se un uomo entrasse da occidente...da nord...da sud...dal basso...dall'alto...da qualsiasi direzione ....il fuoco non riuscirebbe ad approfittarne. Allo stesso modo, quando un monaco dimora in questo modo, se Mara dovesse giungere a lui tramite l'occhio, da quella entrata non riuscirebbe ad approfittarne. Se Mara dovesse giungere a lui tramite l'orecchio...il naso...la lingua...il corpo...la mente, da quell'entrata non riuscirebbe ad approfittarne.
E quando un monaco dimora in questo modo, egli domina le forme e le forme non lo dominano. Egli domina i suoni... gli odori...i sapori..le sensazioni tattili...i pensieri e i pensieri non lo dominano. Costui è chiamato un monaco che domina le forme, che domina i suoni, che domina gli odori, che domina i sapori, che domina le sensazioni tattili, che domina i pensieri – che domina e non è dominato. Egli domina il male, le qualità nocive che inquinano, che conducono a nuove rinascite, che sono miserevoli, che recano dolore e sofferenza, nascita, vecchiaia e morte.
In questo modo non si è intrisi."
Quindi il Benedetto si alzò e disse al Ven. Moha Moggallana: "Bene, molto bene, Moggallana. Il discorso che hai tenuto ai monaci sull'essere intrisi e sul non essere intrisi è stato fatto bene."
Così disse il Ven. Maha Moggallana, e il Maestro approvò. Gratificati, i monaci si deliziarono con le parole del Ven. Maha Moggallana.

SN 35.205: VINA SUTTA
IL LIUTO

"Monaci, qualunque monaco o monaca in cui spunta il desiderio, la brama, l'avversione, l'illusione o la ripugnanza mentale per le forme visibili, dovrebbe controllare la sua mente. [dicendosi]: "E' pericoloso e incerto questo sentiero, pieno di rovi, tortuoso, aspro, impenetrabile. È un sentiero seguito da persone stolte, e non da persone sagge. Non è degno di te, perciò dovrebbe

controllare la mente per le forme visibili.

" Qualunque monaco o monaca in cui spunta il desiderio, la brama, l'avversione, l'illusione o la ripugnanza mentale per i suoni uditi dall'orecchio... per gli aromi odorati dal naso... per i sapori assaporati dalla lingua... per le sensazioni tattili sperimentate dal corpo... per i pensieri conosciuti dalla mente, dovrebbe controllare la sua mente. [dicendosi]: “E' pericoloso e incerto questo sentiero, pieno di rovi, ...

"E' come se ci fosse un rigoglioso campo di grano con un guardiano distratto e negligente, e un animale ghiotto di grano vi entrasse e ne mangiasse tanto da avere una indigestione. Allo stesso modo, una persona ordinaria non istruita, non distaccata riguardo alle sei basi del contatto sensuale, abusando dei piaceri dei sensi ne rimarrebbe intossicata.

"E' come se ci fosse un rigoglioso campo di grano con un guardiano attento e diligente, e un animale ghiotto di grano vi entrasse, ma il guardiano lo afferrasse saldamente e con forza, lo picchiasse con un bastone e lo allontanasse.

"E una seconda volta.... Una terza volta, l'animale ghiotto di grano vi entrasse, ma il guardiano lo afferrasse saldamente e con forza, lo picchiasse con un bastone e lo allontanasse.

"Il risultato sarebbe che quell'animale ghiotto di grano non entrerebbe più nel campo perché si ricorderebbe delle bastonate.

"Allo stesso modo, quando la mente di un monaco è retta riguardo alle sei basi del contatto sensuale, rimane concentrata e sviluppa la presenza mentale.

"E' come se un re o il ministro di un re non avesse mai sentito il suono di un liuto, e un giorno lo ascoltasse per la prima volta e domandasse: 'Cos'è, amici, questo suono - così delizioso, così incantevole, così inebriante, così seducente?

E così gli rispondessero: 'Questo, signore, è un liuto il cui suono è così delizioso, così incantevole, così inebriante, così seducente.' E lui dicesse: 'Andate a cercarmi questo liuto.' E quelli gli portassero il liuto, dicendogli: 'Ecco, signore, il liuto il cui suono è così delizioso, così incantevole, così inebriante, così seducente.' E lui: 'Non mi importa del vostro liuto, è giusto il suono che voglio.' E loro: 'Questo liuto, signore, è fatto di numerose parti, mediante le quali esso suona, e cioè della cassa, del rivestimento, del manico, del collo, delle corde e dell'archetto, e attraverso lo sforzo e l'opera dell'uomo esso produce il suono.'
"Allora, il re rompesse il liuto in dieci pezzi o in cento pezzi. Avendolo rotto in dieci pezzi o in cento pezzi, lo riducesse in frantumi. Avendolo ridotto in frantumi, lo bruciasse. Avendolo bruciato, lo riducesse in cenere. Avendolo ridotto in cenere, lo spargesse al vento o in un ripido fiume, e dicesse: 'Miserabile cosa questo liuto - qualunque cosa possa essere un liuto - come possono essere ingannate le persone così.'

"Allo stesso modo, un monaco esamina la forma e il suo sviluppo. Esamina la sensazione... la percezione... le formazioni mentali... la coscienza. Esaminando la forma... la sensazione... la percezione... le formazioni mentali... la coscienza, ogni pensiero di 'io' o di 'mio' o di 'Io sono' non esiste.

SN 35.206: CHAPPANA SUTTA
I SEI ANIMALI

(estratto)

"Supponete, monaci, un uomo catturasse sei animali di specie diverse — un serpente, un coccodrillo, un uccello, un cane, uno sciacallo ed una scimmia, e li legasse ognuno con una robusta corda . Dopo averli legati con una robusta corda, annodasse le corde al centro, e poi li lasciasse andare.

Ora, monaci, questi sei animali di specie diverse iniziassero a girare in tondo ed a lottare tentando di ritornare al loro naturale territorio.
Il serpente lottasse, pensando: 'Arriverò al formicaio'; il coccodrillo: 'Tornerò nell'acqua'; l'uccello: 'Io volerò' ; il cane: 'Tornerò al villaggio'; lo sciacallo: 'Raggiungerò l'ossario. '; la scimmia: 'Ritornerò nella foresta.'
Ora, monaci, quando quei sei animali affamati fossero esausti, si sottomettessero al più forte, e si arrendessero al suo potere. Allo stesso modo, monaci, ogni qualvolta un monaco non riesce a praticare e a sviluppare la presenza mentale del corpo, l'occhio lotta per attirare un oggetto attraente, e ripugna quelli non attraenti … La mente lotta per attirare oggetti mentali attraenti, mentre oggetti mentali poco attraenti sono rifiutati. Ciò accade, monaci, quando si è privi di distacco. E cos'è, monaci, il distacco?
Quando, un monaco, nel vedere un oggetto con l'occhio, non è né attratto né disgustato. Egli dimora saldamente con presenza mentale del corpo, la sua mente non è limitata. Egli è consapevole di quella liberazione della mente e di quella liberazione della conoscenza attraverso cui quegli stati nocivi, non salutari vengono totalmente distrutti senza residuo. Supponete che un uomo catturasse i sei animali, li legasse ognuno con una robusta corda ad una colonna. Dopo averli legati … (*come prima*). Poi, quando quei sei animali fossero esausti, si fermassero, si accovacciassero o giacessero accanto alla colonna. Allo stesso modo, monaci , quando un monaco pratica e sviluppa la presenza mentale del corpo, l'occhio non lotta per attirare un oggetto attraente, né ripugna quelli non attraenti … La mente non lotta per attirare oggetti mentali attraenti, né rifiuta oggetti mentali poco attraenti. Questa, monaci, è il distacco. 'Legato ad una colonna,' monaci, indica la presenza mentale del corpo.
Quindi, monaci, così dovete esercitarvi: "Dobbiamo praticare la presenza mentale del corpo, svilupparla, renderla nostra guida, nostra dimora, nostra risorsa, farla rettamente crescere. Così, monaci, dovete esercitarvi.

Libro XXXVI - VEDANA-SAMYUTTA - Sensazione

SN 36.2: SUKHA SUTTA
GIOIA

Ci sono, o monaci, queste tre sensazioni: piacevoli, dolorose e neutre.
Sia una sensazione piacevole, sia dolorosa, sia neutra,
propria o altrui, sensazioni di ogni genere —
vengono conosciute tutte come malate, ingannevoli, evanescenti.
Sapendo come nascono e come scompaiono
Si ottiene il distacco dalle sensazioni e da ogni brama.

SN 36.3: PAHANA SUTTA
DISTACCO

"Verso le sensazioni piacevoli, monaci, la tendenza primaria all'avidità dovrebbe essere abbandonata; verso le sensazioni dolorose la tendenza primaria all'avversione dovrebbe essere abbandonata; verso le sensazioni neutre la tendenza primaria all'ignoranza dovrebbe essere abbandonata.

"Se un monaco ha abbandonato la tendenza all'avidità riguardo alle sensazioni piacevoli, la tendenza all'avversione riguardo alle sensazioni dolorose, e la tendenza all'ignoranza riguardo alle sensazioni neutre, egli è detto libero da tendenze ed ha retta visione. Ha fermato la brama, troncato le catene (ad un'esistenza futura), ed attraverso la meditazione di visione profonda ha posto fine all'idea dell'esistenza di un Sé ed alla sofferenza."

Se si prova gioia, senza conoscere la natura della sensazione, pieni d'avidità, non si troverà liberazione.

Se si prova dolore, senza conoscere la natura della sensazione, pieni d'odio, non si troverà liberazione.

Anche la sensazione neutra
il Signore della Saggezza ha proclamato,
se si provasse attaccamento verso di essa,
non si è liberi dalla sofferenza.

Agendo in questo modo, in questa vita
saremo liberi da sofferenze, puri.
Maturi nella conoscenza, attraverso il Dhamma,
quando la vita finisce e il corpo si dissolve,
ogni misura e concetto saranno trascesi.

SN 36.4: PATALA SUTTA
L'ABISSO

"Monaci, quando una persona ordinaria senza istruzione afferma che c'è un abisso nell'oceano, parla di qualche cosa che non esiste, che non si può trovare. La parola abisso designa in effetti la sensazione fisica del dolore.

"Quando una persona ordinaria senza istruzione sperimenta una sensazione fisica di dolore, si addolora, si lamenta, si percuote il petto e si angoscia. Questa si chiama una persona ordinaria senza istruzione che non è uscita dall'abisso e non ha trovato una via di salvezza.

"Quando un discepolo istruito dalle nobili persone sperimenta una sensazione fisica di dolore, non si lamenta, non si percuote il petto e non si angoscia. Questo si chiama un discepolo istruito

dalle nobili persone che è uscito dall'abisso ed ha trovato la via di salvezza."

Chi non riesce a sopportare
quando sorgono -
le sensazioni fisiche di dolore
micidiali per gli esseri viventi--
trema quando le toccano,
piange e si lamenta,
debole senza forze:
non riesce ad uscire
dall'abisso
e non ha trovato
una via di salvezza.

Chi riesce a sopportare
quando sorgono -
le sensazioni fisiche di dolore
micidiali per gli esseri viventi--
non trema quando le prova:
perchè è uscito
dall'abisso
ed ha trovato le via di salvezza.

SN 36.5: DATTHABBA SUTTA
DA CONOSCERE

Esistono, monaci, tre tipi di sensazione: piacevole, dolorosa e neutra. Le sensazioni piacevoli dovrebbero essere conosciute come dolorose, quelle dolorose dovrebbero essere conosciute come una spina, e le sensazioni neutre dovrebbero essere conosciute come impermanenti. Se un monaco ha conosciuto le sensazioni in tale modo, ha retta visione. Egli ha fermato la brama, troncato le catene (ad un'altra esistenza) e, eliminando la presunzione dell'esistenza di un Sè, ha posto fine alla sofferenza."

Chi considera il dolore nella gioia, considera la sensazione dolorosa una spina,
e percepisce la transitorietà della sensazione neutra —
ha retta visione e conosce queste sensazioni;
avendole analizzate, sarà libero e puro già in questa vita.
Maturo nella conoscenza, attraverso il Dhamma
quando la sua vita, il suo corpo si dissolve,
ogni kamma e concetto ha trasceso.

SN 36.6: SALLATHA SUTTA
LA FRECCIA

"Monaci, una persona ordinaria senza istruzione prova delle sensazioni piacevoli, dolorose e neutre. Un discepolo istruito dalle nobili persone prova anche lui delle sensazioni piacevoli, dolorose e neutre. Allora, quale differenza c'è tra i discepoli istruiti dalle nobili persone e la persona ordinaria senza istruzione?"

“Per noi, signore, gli insegnamenti hanno il Beato come radice, come guida e come giudice. Sarebbe bene che il Beato ci spiegasse il senso di questa frase. Avendolo sentito dalla bocca del Beato, i monaci se ne ricorderanno.”

“In questo caso, monaci, ascoltate e state attenti. Vado a parlare.”

“Come volete, signore.", risposero i monaci.

"Quando una persona ordinaria senza istruzione prova una sensazione dolorosa, si lamenta, è triste, si percuote il petto e si angoscia. Perchè prova due dolori, quello fisico e mentale. E' come se si tirasse una freccia ad un uomo, e dopo, ancora un'altra, così proverebbe il dolore di due frecce. Allo stesso modo, quando si prova una sensazione dolorosa, la persona

ordinaria senza istruzione si lamenta, è triste, si percuote il petto e si angoscia. Prova due dolori, quello fisico e quello mentale.

"Quando prova questa sensazione di dolore, si oppone. Per contrastarla si culla nel piacere sensuale. Perché? Perché la persona ordinaria senza istruzione vede un unico rimedio alle sue sensazioni di dolore: il piacere sensuale. Quando si culla nel piacere sensuale è assalita dal desiderio di piacere. Non discerne tale sensazione, come è in realtà, la sua origine, la sua cessazione, la sua crescita, i suoi ostacoli, o altro rimedio ad essa. Quando non discerne né la sua origine, né la sua cessazione, né la sua crescita, né i suoi ostacoli, né una via di salvezza da tale sensazione, allora è guidata dall'ignoranza riguardo ad ogni tipo di sensazione.

Provando del piacere, lo prova guidato dall'ignoranza. Provando del dolore, lo prova guidato dall'ignoranza. Provando una sensazione nutra, la prova guidato dall'ignoranza. Questa si chiama una persona ordinaria senza istruzione, legata alla nascita, alla vecchiaia ed alla morte; alla pena, ai lamenti, allo sconforto ed alla disperazione. Legata alla sofferenza ed al dolore.

"Invece, il discepolo istruito dalle nobili persone, quando prova una sensazione di dolore, non si lamenta e non si percuote il petto, né si spaventa. Prova un dolore fisico, non mentale. Come se si tirasse una sola freccia ad un uomo, e non due. Allo stesso modo, quando prova delle sensazione dolorose, il discepolo istruito dalle nobili persone non si lamenta e non si percuote il petto, né si spaventa. Prova un dolore fisico, non mentale.

"Toccato da questa sensazione di dolore, non si oppone. Toccato da questa sensazione di dolore, non si culla nel piacere sensuale. Perché? Perché il discepolo istruito dalle nobili persone conosce la via di salvezza da tale sensazione di dolore. Non si culla nel piacere dei sensi, perchè non è guidato dall'ignoranza. Discerne

tale sensazione, come è realmente, l'origine, la cessazione, la crescita, la via di salvezza.

"Provando del piacere, ne è distaccato. Provando del dolore, ne è distaccato. Provando una sensazione neutra, ne è distaccato. Questo si chiama un discepolo istruito dalle nobili persone libero dalla nascita, dalla vecchiaia e dalla morte, dai dispiaceri, dai lamenti, dai dolori, dagli sconforti e dalle disperazioni. Libero dalla sofferenza e dall'angoscia.

Ecco la differenza tra i discepoli istruiti dalle nobili persone e le persone ordinarie senza istruzione."

Il saggio
Non prova una sensazione mentale, di piacere o di dolore:
È là la differenza
Tra un saggio ed una persona ordinaria.

Per una persona istruita
Conoscitore del Dhamma
di questo mondo e dell'altro,
Le cose desiderabili non affascinano la mente,
né quelle dolorose.

Né le accetta
né le rigetta,
perchè sono distrutte,
non esistono.

Conoscendo il puro sentiero,
attraverso la perfetta conoscenza
È andato, al di là delle rinascite,
Fino all'altra riva.

SN 36.7: GELAÑÑA SUTTA
NELLA STANZA DEI MALATI

Una volta il Benedetto soggiornava a Vesali, nella Grande Foresta. Di sera, dopo la sua meditazione, andò nella stanza dei malati e si sedette al posto preparato. Quindi si rivolse ai monaci: "Monaci, dovete vivere il vostro tempo sempre con presenza mentale, fino all'ultimo istante! Questo è il mio consiglio! E come, monaci, un monaco è presente mentalmente? Egli contempla il corpo sul corpo, ardente, attento e consapevole, avendo superato bramosia e dolore riguardo al mondo. Contempla le sensazioni sulle sensazioni, ardente, attento e consapevole, avendo superato bramosia e dolore riguardo al mondo. Contempla la mente sulla mente, avendo superato bramosia e dolore riguardo al mondo. Contempla gli oggetti mentali sugli oggetti mentali, avendo superato bramosia e dolore riguardo al mondo. Così, o monaci, un monaco è presente mentalmente. E come, monaci, un monaco possiede la chiara conoscenza? Egli applica la chiara conoscenza nell'andare e nel tornare; nel guardare diritto e nel guardare altrove; nel curvare e nel tendere (le sue membra); nel portare il mantello e la ciotola delle elemosine; nel mangiare, nel bere, nel masticare e nel gustare; in ogni sua azione egli applica la chiara conoscenza. Così, monaci, è un monaco che possiede la chiara conoscenza.

Se un monaco applica la presenza mentale e la chiara conoscenza, ardente, serio e risoluto, ed una sensazione piacevole sorge in lui, egli sa: 'Ora una sensazione piacevole è sorta in me. È condizionata, non condizionata. Condizionata da cosa? Anche da questo corpo è condizionata.(il termine corpo si riferisce ai primi cinque delle sei basi sensuali (il phassayatana).) E questo corpo, è impermanente, composto, condizionato. Ma se questa sensazione piacevole che è sorta, è condizionata dal corpo che è impermanente, composto e condizionato; come potrebbe essere permanente tale sensazione piacevole? '
In riguardo al corpo ed alla sensazione piacevole, egli contempla

l'impermanenza, contempla l'evanescenza, contempla il distacco, contempla la cessazione, contempla l'abbandono. E così la tendenza fondamentale alla concupiscenza riguardo al corpo ed alla sensazione piacevole svanisce.

Se una sensazione dolorosa sorge in lui, egli sa: ' 'Ora una sensazione dolorosa è sorta in me. È condizionata, non condizionata. Condizionata da cosa? Anche da questo corpo è condizionata. E questo corpo, è impermanente, composto, condizionato. Ma se questa sensazione dolorosa che è sorta, è condizionata dal corpo che è impermanente, composto e condizionato; come potrebbe essere permanente tale sensazione dolorosa? ' In riguardo al corpo ed alla sensazione dolorosa, egli contempla l'impermanenza, contempla l'evanescenza, contempla il distacco, contempla la cessazione, contempla l'abbandono. E così la tendenza fondamentale alla concupiscenza riguardo al corpo ed alla sensazione dolorosa svanisce.

Se una sensazione neutra sorge in lui, egli sa: 'Ora una sensazione neutra è sorta in me. È condizionata, non condizionata. Condizionata da cosa? Anche da questo corpo è condizionata. E questo corpo, è impermanente, composto, condizionato. Ma se questa sensazione neutra che è sorta, è condizionata dal corpo che è impermanente, composto e condizionato; come potrebbe essere permanente tale sensazione neutra? ' In riguardo al corpo ed alla sensazione neutra, egli contempla l'impermanenza, contempla l'evanescenza, contempla il distacco, contempla la cessazione, contempla l'abbandono. E così la tendenza fondamentale alla concupiscenza riguardo al corpo ed alla sensazione neutra svanisce.
Se sperimenta una sensazione piacevole, egli la conosce come impermanente; lo stesso per una sensazione dolorosa..... o neutra. Quando sperimenta una sensazione piacevole, non si attacca. Lo stesso per una sensazione dolorosa o neutra. È come una lampada che brucia a causa del petrolio e dello stoppino, e se il petrolio e lo stoppino finiscono, la fiamma è estinta attraverso la mancanza di nutrimento. Similmente questo monaco sa: 'Dopo la

dissoluzione del corpo, quando la vita finisce, tutte queste sensazioni finiranno perché non avranno più nutrimento, già in questa vita "

SN 36.9: ANICCA SUTTA
IMPERMANENZA

"I tre tipi di sensazioni, monaci, sono impermanenti, composte, condizionate, soggette alla distruzione, all'evanescenza ed alla cessazione - vale a dire, la sensazione dolorosa, piacevole e neutra."

SN 36.10: PHASSAMULAKA SUTTA
RADICATE NELL'IMPRONTA SENSUALE

Ci sono, monaci, queste tre sensazioni radicate nell'impronta sensuale, causate dall'impronta sensuale, condizionate dall'impronta sensuale: sensazioni piacevoli, dolorose e neutre.

"Dipendente dall'impronta sensuale piacevole deriva una sensazione piacevole. Quando quell'impronta sensuale piacevole cessa, allora la sensazione nata da essa - vale a dire la sensazione piacevole, condizionata da quell'impronta sensuale - cessa e si placa.
"Dipendente dall'impronta sensuale dolorosa deriva una sensazione dolorosa. Quando quell'impronta sensuale dolorosa cessa, allora la sensazione nata da essa - vale a dire la sensazione dolorosa, condizionata da quell'impronta sensuale - cessa e si placa.
"Dipendente dall'impronta sensuale neutra deriva una sensazione neutra. Quando quell'impronta sensuale rneutra cessa, allora la sensazione nata da essa - vale a dire la sensazione neutra, condizionata da quell'impronta sensuale - cessa e si placa.
"Quando strofiniamo due bastoni di legno si ottiene il fuoco. Se smettiamo di strofinarli il calore prodotto da loro cessa e

scompare, così è anche con queste tre sensazioni, nate dall'impronta sensuale, radicate nell'impronta sensuale, causate dall'impronta sensuale, dipendente dall'impronta sensuale: dipendente da un'impronta sensuale di un certo tipo deriva una sensazione corrispondente; dalla cessazione di quell'impronta sensuale le cessazioni corrispondenti cessano anch'esse.

SN 36.11: RAHOGATA SUTTA
L'EREMITA

Un monaco si recò dal Benedetto e, appena giunto, lo salutò riverentemente e si sedette ad un lato. Quindi gli disse: "Signore, mentre ero in meditazione, questi pensieri sorsero nella mia mente: "Le tre sensazioni dette dal Benedetto sono: una sensazione piacevole, una sensazione dolorosa ed una sensazione neutra. .... Ma il Benedetto ha anche detto: "Qualunque eperienza deriva dal dolore" In base a che cosa il Benedetto ha affermato: "Qualunque esperienza deriva dal dolore? "

"Eccellente, monaco. Eccellente. Queste tre sensazioni sono state dette da me: una sensazione di piacere, una di dolore ed una neutra. .....Ma ho anche detto: 'Qualunque esperienza deriva dal dolore.' L'ho affermato in relazione all'impermanenza delle formazioni mentali. Ciò è stato affermato in relazione alla natura delle formazioni mentali che finiscono, svaniscono, si affievoliscono, cessano e sono condizionate dall'impermanenza.

"Ed ho anche insegnato, passo dopo passo, la cessazione delle formazioni mentali. Quando si raggiunge il primo jhana, la parola cessa. Quando si raggiunge il secondo jhana, il pensiero diretto e la valutazione cessano. Quando si raggiunge il terzo jhana, l'estasi cessa. Quando si raggiunge il quarto jhana, inspirazione ed espirazione cessano. Quando si raggiunge la dimensione dell'infinità dello spazio, la percezione delle forme cessa. Quando si raggiunge la dimensione dell'infinità della coscienza, la percezione della dimensione dell'infinità dello spazio cessa. Quando si raggiunge la dimensione della vacuità, la

percezione della dimensione dell'infinità della coscienza cessa. Quando si raggiunge la dimensione di nè-percezione/né non-percezione, la percezione della dimensione della vacuità cessa. Quando si raggiunge la cessazione della percezione e della sensazione, la percezione e la sensazione cessano. Quando i condizionamenti di un monaco sono finiti, la passione cessa, l'avversione cessa, l'illusione cessa.

SN 36.12: AKASA SUTTA
IN ARIA

In aria, monaci, vari tipi di venti soffiano: venti dall'est, dall'ovest, dal nord e dal sud, venti che portano polvere e venti senza polvere, venti caldi e freddi, deboli e forti. Similmente, monaci, così nascono in questo corpo i vari tipi di sensazione: piacevole, dolorosa e neutra."

Come in aria diversi venti soffiano:
dall'est o dall'ovest, dal nord o dal sud
alcuni portano polvere, altri freddo ed altri caldo,
alcuni sono forti ed altri deboli - il loro soffio è diverso.

Così anche in questo corpo varie sensazioni sorgono:
Sensazioni piacevoli, dolorose e neutre.

Ma se un monaco è ardente e non trascura
la pratica della presenza mentale e della chiara conoscenza,
La natura di ogni volontà delle sensazioni egli capisce,
E avendoli penetrate, sarà libero e puro in questa vita.
Maturo nella conoscenza, attraverso il Dhamma
Quando la sua vita finisce, il suo corpo si dissolve,
Ogni misura e concetto ha trasceso.

SN 36.14: AGARA SUTTA
LA CASA OSPITALE

"In una casa ospitale, monaci, possono prendere alloggio sia persone dell'est sia persone dell'ovest, del nord o del sud. Persone della casta dei guerrieri possono venire e prendere alloggio, ed anche Bramani, ricchi e servitori. Similmente, monaci, in questo corpo nascono vari tipi di sensazioni; piacevoli, dolorose e neutre; sensazioni terrene che sono piacevoli, dolorose o neutre, e sensazioni trascendenti che sono piacevoli, dolorose e neutre."

SN 36.15: SANTAKA SUTTA
AD ANANDA

Una volta il Ven. Ananda andò dal Benedetto. Dopo averlo salutato rispettosamente, si sedette ad un lato. Appena seduto, disse:

"Quali sono le sensazioni, Signore? Qual è l'origine delle sensazioni, quale la loro cessazione ed il modo che conduce alla loro cessazione?"

"Ci sono, Ananda, tre tipi di sensazione: piacevole, dolorosa e neutra. Attraverso l'origine dell'impronta sensuale v'è l'origine delle sensazioni; tramite la cessazione dell'impronta sensuale v'è la cessazione delle sensazioni. E il Nobile Ottuplice Sentiero è il modo che conduce alla cessazione delle sensazioni, vale a dire: retta comprensione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retto sostentamento , retto sforzo, retta presenza mentale e retta concentrazione."

SN 36.22: ATTHASATAPARIYAYA SUTTA
108 SENSAZIONI

"Vi mostrerò, monaci, le 108 (sensazioni). Ascoltatemi. Monaci, ho parlato di due tipi di sensazione, e di tre, cinque, sei, diciotto, trentasei e 108 sensazioni. Quali sono le 2 sensazioni? Sensazioni fisiche e mentali. Quali sono le 3 sensazioni? Sensazioni piacevoli, dolorose e neutre. Quali sono le 5 sensazioni? Le facoltà del piacere, del dolore, della contentezza, della tristezza e dell'equanimità. Quali sono le 6 sensazioni? Le sensazioni nate dall'impronta sensuale attraverso la vista, l'udito, l'olfatto, il gusto, fisiche e mentali. Quali sono le 18 sensazioni? Ci sono sei sensazioni discriminate dal piacere; altre sei discriminate dal dolore e sei discriminate dall'equanimità. Quali sono le 36 sensazioni? Ci sono sei sensazioni di piacere basate sulla vita di famiglia e sei basate sulla rinuncia; sei di dolore basate sulla vita di famiglia e sei basate sulla rinuncia; sei dell'equanimità basate sulla vita di famiglia e sei basate sulla rinuncia. Quali sono le 108 sensazioni? Ci sono 36 sensazioni legate al passato; 36 al futuro e 36 al presente. Queste, monaci, vengono chiamate le 108 sensazioni."

SN 36.23: BHIKKHU SUTTA
AD UN MONACO

Un monaco si recò dal Benedetto e, ivi giunto, dopo averlo salutato con riverenza, si sedette ad un lato. Appena seduto, disse al Benedetto: "Cos'è la sensazione, signore? Qual è la sua origine? Qual è il sentiero che conduce alla sua origine? Qual è la sua cessazione? Qual è il sentiero di pratica che conduce alla sua cessazione? Come seduce, quale pericolo rappresenta, come ci si libera?"
"Monaco, esistono tre tipi di sensazione: piacevole, dolorosa e neutra.

Il contatto è la sua origine.
La brama è il sentiero che conduce alla sua origine.
Dalla cessazione del contatto deriva la cessazione della sensazione.
Il sentiero di pratica che conduce alla cessazione della sensazione è il nobile ottuplice sentiero, ovvero: retta visione, retto proposito, retto discorso, retta azione, retto modo di vivere, retto sforzo, retta presenza mentale, retta concentrazione.
La sensazione seduce tramite il sorgere di qualsiasi piacere..
Siccome ogni sensazione è impermanente, dolorosa e soggetta al cambiamento, ciò rappresenta un pericolo.
Per ottenere la liberazione dalla sensazione bisogna distruggere ed abbandonare ogni desiderio ed attaccamento verso ogni tipo di sensazione."

SN 36.31: NIRAMISA SUTTA
AL DI LÀ DEL MONDO

C'è, monaci, una gioia in questo mondo, una gioia che trascende il mondo, ed una gioia ancora più grande.
C'è una felicità in questo mondo, una felicità che trascende il mondo ed una felicità ancora più grande.
C'è un equanimità in questo mondo, un equanimità che trascende il mondo, ed un equanimità ancora più grande.
C'è una liberazione in questo mondo, una liberazione che trascende il mondo, ed una liberazione ancora più grande.

1. Adesso, monaci, che cosa è la gioia in questo mondo? Ci sono queste cinque forme di desiderio dei sensi: un'immagine visibile dagli occhi e desiderata, piacevole ed ammaliatrice, associata al desiderio sensuale, che provoca la brama.

Un suono sentito dall'orecchio.....
Un aroma odorato dal naso.....
Un sapore assaggiato dalla lingua.....
Una sensazione provata dal corpo.....

Questa è la gioia derivante da questi cinque sensi: la gioia di questo mondo.

Adesso qual è la gioia che trascende il mondo?
Distaccato dal desiderio dei sensi, dagli stati d'animo malsani, un monaco entra e dimora nel primo assorbimento meditativo, jhâna, caratterizzato dall'idea razionale e dal pensiero discorsivo, che porta gioia nata dal distacco. Con la scomparsa dell'idea razionale e del pensiero discorsivo, entra e dimora nel secondo assorbimento meditativo, nato dalla Concentrazione, pieno di estasi e gioia.
Questa è la gioia che trascende il mondo.

Adesso qual è la gioia ancora più grande?
Quando un monaco, liberato dagli influssi impuri, controlla la sua mente priva di avidità, odio ed ignoranza, così la gioia nasce in lui.
Questa è la gioia ancora più grande.

2. Adesso, monaci, che cos'è la felicità in questo mondo?
Ci sono queste cinque forme di desiderio sensuale: un'immagine visibile dagli occhi e desiderata, piacevole e seducente, vincolata al desiderio sensuale.
Un suono udito dall'orecchio.....
Un aroma odorato dal naso.....
Un sapore assaggiato dalla lingua.....
Una sensazione provata dal corpo.....
La gioia e il piacere derivanti da questi cinque sensi sono detti: la felicità in questo mondo.

Adesso qual è la felicità che trascende il mondo?
Distaccato dal desiderio dei sensi, dagli stati d'animo malsani, un monaco entra e dimora nel primo assorbimento meditativo, jhâna, caratterizzato dall'idea razionale e dal pensiero discorsivo, che porta gioia nata dal distacco. Con la scomparsa dell'idea razionale e del pensiero discorsivo, entra e dimora nel secondo assorbimento meditativo, nato dalla Concentrazione, pieno di

estasi e gioia.
Dopo lo svanire dell'estasi, entra e dimora nel terzo assorbimento meditativo, e dimora nell'equanimità, mentalmente presente e chiaramente consapevole, e sperimenta quella sensazione di cui gli uomini nobili affermano: “Felice è l'uomo equanime e presente mentalmente.”
Questa è la felicità che trascende il mondo.

Adesso qual è la felicità ancora più grande?
Quando un monaco, liberato dagli influssi impuri, controlla la sua mente priva di avidità, odio ed ignoranza, così la felicità nasce in lui.
Questa è la felicità che è ancora più grande.

3. Adesso, monaci, che cos'è l'equanimità in questo mondo? Ci sono queste cinque forme di desiderio sensuale: un'immagine visibile dagli occhi e desiderata, piacevole e seducente, vincolata al desiderio sensuale.
Un suono udito dall'orecchio.....
Un aroma odorato dal naso.....
Un sapore assaggiato dalla lingua.....
Una sensazione provata dal corpo.....
E l'equanimità derivante da questi cinque sensi è detta: l'equanimità in questo mondo.

Adesso qual è l'equanimità che trascende il mondo? Con l'abbandono del piacere e del dolore e con la scomparsa della gioia e della sofferenza precedenti, un monaco entra e dimora nel quarto assorbimento meditativo, in una dimensione che è al di là del piacere e del dolore , purificato dall'equanimità.
Questa è l'equanimità che trascende il mondo.

Adesso qual è l'equanimità ancora più grande?
Quando un monaco, liberato dagli influssi impuri, controlla la sua mente priva di avidità, odio ed ignoranza, così la felicità nasce in lui.
Questa è l'equanimità ancora più grande.

4. Adesso, monaci, che cosa è la liberazione in questo mondo? La liberazione legata alla materia.
Che cos'è la liberazione che trascende il mondo? La liberazione legata all'assoluto.
E qual è la liberazione ancora più grande? Quando un monaco, liberato dagli influssi impuri, controlla la sua mente priva di avidità, odio ed ignoranza, così la liberazione appare.

Libro XXXVII - MATUGAMA-SAMYUTTA - Destini di donne

Libro XXXVIII - JAMBHUKHADAKA-SAMYUTTA - Jambhukhadaka, l'errante

SN 38.14: DUKKHA SUTTA
SOFFERENZA

Una volta il Ven. Sariputta soggiornava a Magadha nel villaggio di Nalaka. Poi Jambukhadika, l'asceta errante, si recò dal Ven. Sariputta e, appena giunto, lo salutò con rispetto. Dopo questi saluti amichevoli e cortesi, si sedette ad un lato. Quindi disse al Ven. Sariputta: "La sofferenza, si dice, amico Sariputta. Quali tipi di sofferenza [vi sono]?"

“Ci sono queste tre forme di sofferenza, mio amico: la sofferenza del dolore, la sofferenza delle produzioni karmiche, la sofferenza dell'impermanenza. Queste sono le tre forme di sofferenza."

"Ma c'è un percorso, una pratica per la piena comprensione di queste forme di sofferenza?"

"Sì, c'è un percorso, c'è una pratica per la piena comprensione di queste forme di sofferenza."

"Qual è il percorso, qual è la pratica per la piena comprensione di queste forme di sofferenza? "

"E' il Nobile Ottuplice Sentiero, mio amico - retta visione, retta risoluzione, retta parola, retta azione, retto sostentamento, retto sforzo, retta presenza mentale, retta concentrazione. Questo è il percorso, questa è la pratica per la piena comprensione di queste forme di sofferenza. È un percorso benefico, mio amico, una pratica benefica per la piena comprensione di queste forme di sofferenza."

Libro XXXIX - SAMANDAKA-SAMYUTTA - Samandaka, l'asceta errante

Libro XL - MOGGALLANA-SAMYUTTA - Il Ven. Moggallana

Libro XLI - CITTA-SAMYUTTA - Citta, il capofamiglia

SN 41.3: ISIDATTA SUTTA
ISIDATTA

Una volta un gran numero di monaci anziani vivevano presso Macchikasanda nel Boschetto del Mango Selvatico. Allora Citta, il capofamiglia, si recò da loro e, appena giunto, li salutò con rispetto e poi si sedette ad un lato. Quindi disse : "Signori venerabili accettate da me il pasto di domani."
I monaci anziani acconsentirono in silenzio. Poi Citta, il capofamiglia, si alzò dal suo posto e, dopo averli salutati con rispetto, andò via.
All'alba, i monaci presero i loro mantelli e le loro ciotole e si recarono alla casa di Citta. Là si sedettero ai posti assegnati. Citta, il capofamiglia, dopo averli salutati con un inchino, si sedette ad un lato. Quindi, chiese al monaco più anziano: "Signore venerabile, riguardo alle varie teorie che sorgono nel mondo - 'Il cosmo è eterno' o 'Il cosmo non è eterno'; 'Il cosmo è limitato' o 'Il cosmo è infinito'; 'L'anima ed il corpo sono la stessa cosa.' o 'L'anima è una cosa e il corpo un'altra.'; 'Un Tathagata esiste dopo la morte' o 'Un Tathagata non esiste dopo la morte' o 'Un Tathagata esiste e non esiste dopo la morte' o 'Un Tathagata né esiste né non esiste dopo la morte'; questi insieme alle sessantadue teorie menzionate nel Brahmajala - ciò che è presente sorge, e ciò che è assente non sorge? "
Dette queste parole, il monaco anziano restò silenzioso. Una seconda volta... Una terza volta..... Il monaco anziano restava in silenzio.
Quindi il Ven. Isidatta, il più giovane di tutti i monaci di quella Comunità, disse al monaco anziano: "Posso, signore venerabile, rispondere alla domanda di Citta?"
"Puoi farlo, amico Isidatta."
"Ora, capofamiglia, hai chiesto: 'Riguardo alle varie teorie che sorgono nel mondo... .....?
"Sì, signore venerabile."
"Riguardo alle varie teorie che sorgono nel mondo, capofamiglia... quando la teoria dell'identità del sé è presente, queste teorie sorgono; quando la teoria dell'identità del sé è assente, allora non sorgono."
"Ma, signore venerabile, come sorge la teoria dell'identità del sé?"

Quando, capofamiglia, una persona comune non istruita – senza rispetto per i nobili, non disciplinato nel loro Dhamma; senza rispetto per i saggi, non disciplinato nel loro Dhamma - crede la forma sia il sé, o il sé posseduto dalla forma, o la forma nel sé, o il sé nella forma. Crede che la sensazione sia il sé....., . Crede che la percezione sia il sé, ... Crede che le formazioni mentali siano il sé..... . Crede che la coscienza sia il sé..... . In questo modo sorge la teoria dell'identità del sé."
"E, signore venerabile, come la teoria dell'identità del sé non sorge? "
Quando, capofamiglia, un discepolo istruito dai nobili – pieno di rispetto per i nobili, disciplinato nel loro Dhamma; pieno di rispetto peri saggi , disciplinato nel loro Dhamma - non crede che la forma sia il sé, ... Non crede che le sensazioni siano il sé... Non crede che la percezione sia il sé... Non crede che le formazioni mentali siano il sé... Non crede che la coscienza sia il sé, ... In questo modo non sorge la teoria dell'identità del sé."
"Signore venerabile, da dove viene il Maestro Isidatta? "
"Io vengo dall'Avanti, capofamiglia."
Conosco, signore venerabile, un membro di un clan dell'Avanti chiamato Isidatta, un mio amico. L'ha mai visto?"
"Sì, capofamiglia."
"Dove vive, signore venerabile? "
Il Ven. Isidatta restò in silenzio.
"Sei tu, Isidatta? "
"Sì, capofamiglia."
"Possa il Maestro Isidatta deliziarsi nelle mie proprietà a Macchikasanda. Gli offrirò vestiti, cibo e medicine."
"Ciò è ammirabile, capofamiglia."
Quindi Citta, il capofamiglia - essendosi allietato con le parole del Ven. Isidatta - servì il pranzo personalmente con cibi scelti . Dopo il pranzo i monaci anziani si alzarono dai loro posti ed andarono via.
Poi il monaco più anziano disse al Ven. Isidatta: "Amico Isidatta, hai risposto alle domande in maniera eccellente."
Poi il Ven. Isidatta – dopo aver riavvolto la stuoia e aver preso

ciotola e mantello - lasciò Macchikasanda. E nel lasciare Macchikasanda, pensò di non farvi più ritorno.

SN 41.10: GILANA SUTTA
MALATO

Una volta Citta, il capofamiglia, era malato e sofferente. Allora un gran numero di deva dell'orto, della foresta, degli alberi, e deva dimoranti nelle erbe medicamentose e negli alberi secolari si riunirono e gli dissero: "Esprimi un desiderio, capofamiglia, come: 'In futuro, diventerò un re, un monarca universale!"

Detto questo, Citta, il capofamiglia, disse ai deva dell'orto, della foresta, degli alberi, e ai deva dimoranti nelle erbe medicamentose e negli alberi secolari: "Bisogna abbandonare ciò che è impermanente."

Dopo queste parole, gli amici, i compagni, i parenti ed i servitori del capofamiglia gli dissero: "Consolida la tua presenza mentale, padrone. Non distrarti."

"Perchè mi dite di consolidare la presenza mentale e di non distrarmi?"

"Hai detto: "Bisogna abbandonare ciò che è impermanente." Poiché un gran numero di deva dell'orto, della foresta, degli alberi, e deva dimoranti nelle erbe medicamentose e negli alberi secolari mi hanno detto: 'Esprimi un desiderio, capofamiglia, come: 'In futuro, diventerò un re, un monarca universale! ' - allora io ho così risposto: 'Bisogna abbandonare ciò che è impermanente.'
“Perchè quei deva ti hanno detto: 'Esprimi un desiderio, capofamiglia, come: 'In futuro, diventerò un re, un monarca universale! '?”

"I deva hanno pensato: 'Questo Citta, il capofamiglia, è virtuoso ed ammirabile. Se dovesse desiderare: "In futuro, diventerò un re, un monarca universale! " - allora, siccome è virtuoso, questo desiderio si esaudirebbe. Il giusto avrà una giusta rinascita.' Perciò mi hanno detto: 'Esprimi un desiderio, capofamiglia, come: 'In futuro, diventerò un re, un monarca universale! '" - ed io ho risposto: "Bisogna abbandonare ciò che è impermanente."

"Allora, signore, ci istruisca."

"Così dovete esercitarvi: 'Avremo completa fede nel Buddha: "Egli è il Benedetto [il Buddha], degno e perfettamente risvegliato, completo nella conoscenza e nella condotta, conoscitore del cosmo, insuperato come maestro per coloro che vogliono conoscere, Maestro di dei ed uomini, il Beato." Avremo completa fiducia nel Dhamma: "Il Dhamma è ben esposta dal Benedetto, verificata nel Qui ed Ora, eterna, benefica e compresa dal saggio."

"'Avremo completa fiducia nel Sangha: "Il Sangha dei discepoli del Benedetto che hanno praticato bene, rettamente e metodicamente.

"'Ogni cosa posseduta dalla nostra famiglia sarà donata a questi nobili virtuosi e saggi.' Così dovete esercitarvi.

Quindi, dopo aver raccomandato i suoi amici e colleghi, i suoi parenti ed i servitori, di porre fiducia nel Buddha, nel Dhamma e nel Sangha; dopo averli esortati ad essere generosi, Citta,il capofamiglia, morì.

Libro XLII - GAMANI-SAMYUTTA – Capi

SN 42.2: TALAPUTA SUTTA
A TALAPUTA L'ATTORE

Una volta il Benedetto soggiornava presso Rajagaha nel Boschetto di Bambù, al Santuario dello Scoiattolo. Allora Talaputa, capo di una compagnia di attori, andò dal Benedetto e,

appena giunto, lo salutò con riverenza e si sedette ad un lato. Quindi disse al Benedetto: "Signore, ho sentito dire così: 'Quando un attore sul palcoscenico, nel mezzo di una festa fa divertire le persone e gli dà gioia, con la dissoluzione del corpo, dopo la morte rinascerà nel regno dei deva ridenti.' Che cosa ne dice il Benedetto?"

"Metti da parte quest'idea. Non lo chiedere a me."

Una seconda volta... Una terza volta, Talaputa ripeté la domanda. ..... Ti risponderò ugualmente. Alcuni esseri pieni di desiderio, legati dal desiderio, ... Alcuni esseri pieni di avversione .....Alcuni esseri pieni d'illusione ..... Così l'attore - inebriato e disattento, rendendo gli altri inebriati e disattenti - con la dissoluzione del corpo, dopo la morte rinascerà nel luogo chiamato l'inferno della risata. Se crede di rinascere nel regno dei deva ridenti', sbaglia. Ci sono due destinazioni per una persona con una falsa teoria: inferno o utero animale."

Dette queste parole, Talaputa scoppiò a piangere. [Il Benedetto disse:] " Ti avevo detto di non farmi questa domanda.' "

"Io non sto piangendo, signore, per le parole dette dal Benedetto, ma semplicemente perché sono stato ingannato dal maestro degli attori.

"Magnifico, signore! Magnifico! Prendo rifugio nel Benedetto, nel Dhamma e nella Comunità dei monaci. Il Benedetto possa ricordarmi come un seguace laico da questo giorno e per tutta la vita."

SN 42.3: YODHAJIVA SUTTA
A YODHAJIVA (IL GUERRIERO)

Yodhajiva, il capo dei guerrieri, andò dal Benedetto e, appena giunto, lo salutò con riverenza e si sedette ad un lato. Quindi gli disse: "Signore, ho sentito dire che: 'Quando un guerriero è prode e coraggioso in battaglia, se altri lo colpiscono e lui li uccide o viene ucciso, con la dissoluzione del corpo, dopo la morte rinascerà nel regno dei deva periti in battaglia.' Che cosa ne dice il Benedetto?"

"Non lo chiedere a me."

Una seconda volta... Una terza volta, Yodhajiva ripeté la domanda.

"Non lo chiedere a me.' - rispose il Benedetto - Comunque ti risponderò ugualmente. Quando un guerriero è prode e coraggioso in battaglia, la sua mente già è impostata e indirizzata male dal pensiero: 'Questi esseri devono essere uccisi e distrutti. Essi non devono esistere.' Con la dissoluzione del corpo, dopo la morte rinascerà nell'inferno chiamato il reame di coloro uccisi in battaglia. Se crede all'idea, prima riferita, allora: 'Ci sono due destinazioni per una persona con una falsa teoria: inferno o utero animale."

Dette queste parole, Yodhajiva scoppiò in lacrime. (Il Benedetto disse:) “Ti avevo avvertito di non farmi questa domanda.”

"Io non sto piangendo, signore, per le parole del Benedetto, ma semplicemente perché sono stato ingannato, da coloro che dissero: 'Quando un guerriero si sforza si esercita in battaglia, se altri lo colpiscono e lui li uccide o viene ucciso con la dissoluzione del corpo, dopo la morte rinascerà nel regno dei deva uccisi in battaglia.'

"Magnifico, signore! Magnifico! Tutto mi è chiaro. Prendo rifugio nel Benedetto, nel Dhamma e nella Comunità dei monaci.

Il Benedetto possa ricordarmi come un seguace laico da questo giorno e per sempre."

SN 42.6: PACCHA-BHUMIKA SUTTA
[BRAMANI] DELLA TERRE OCCIDENTALI

Una volta il Benedetto soggiornava presso Nalanda nel boschetto di mango di Pavarika. Allora Asibandhakaputta, il capo, andò dal Benedetto e dopo averlo salutato con riverenza, si sedette ad un lato. Quindi disse al Benedetto: "I bramani delle terre Occidentali, signore - quelli che portano recipienti pieni d'acqua, indossano ghirlande, purificano con l'acqua, e adorano il fuoco - possono prendere [l'anima di] una persona morta, farla uscire, istruirla e mandarla in paradiso. Anche il Benedetto, Il Perfettamente Illuminato, può disporre che tutti gli esseri, alla dissoluzione del corpo, dopo la morte rinascano in una buona destinazione,nel mondo paradisiaco?"

"Molto bene, capo, ti porrò una domanda. Rispondi come credi. Cosa pensi: quando un uomo uccide, ruba e conduce una vita sessuale illecita; è un bugiardo, usa parole aspre ed offensive per dividere; è avido, professa false teorie. Poi una grande folla di persone prega con mani giunte [dicendo]: 'Possa quest'uomo, alla dissoluzione del corpo, dopo la morte rinascere in una buona destinazione, nel mondo paradisiaco! ' Cosa pensi: quell'uomo - per le preghiere di quella grande folla - alla dissoluzione del corpo, dopo la morte rinascerebbe in una buona destinazione, nel mondo paradisiaco? "

"No, signore."

"E' come se un uomo gettasse una grande pietra in un lago profondo, ed una grande folla di persone, lì riunita, pregasse con mani giunte [dicendo]: 'Riemergi, o pietra! Vieni a galla, o

pietra! ' Cosa pensi: quella pietra - per le preghiere di quella grande folla - riemergerebbe o verrebbe a galla? "

"No, signore."

"Quindi se un uomo uccide, ruba e conduce una vita sessuale illecita; è un bugiardo, usa parole aspre ed offensive per dividere; è avido, professa false teorie. Poi una grande folla di persone, lì riunita, prega con mani giunte [dicendo]: 'Possa quest'uomo, alla dissoluzione del corpo, dopo la morte rinascere in una buona destinazione, nel mondo paradisiaco!' Anche se una grande folla di persone pregasse con mani giunte – alla dissoluzione del corpo, dopo la morte quell'uomo rinascerebbe in una cattiva destinazione, nei reami più bassi, all'inferno.

"Ora cosa pensi: quando un uomo si astiene dall'uccidere, dal rubare o dall'avere una condotta sessuale illecita; si astiene dal mentire, dall'usare parole aspre e offensive; non è avido, non ha pensieri malvagi e professa una retta teoria. Poi una grande folla di persone prega [dicendo]: 'Possa quest'uomo, alla dissoluzione del corpo, dopo la morte rinascere in una cattiva destinazione, nei reami più bassi, all'inferno! ' Cosa pensi: quell'uomo – per le preghiere di quella grande folla – alla dissoluzione del corpo, dopo la morte rinascerebbe in una cattiva destinazione, nei reami più bassi, all'inferno?"

"No, signore."
...……
"Quindi se quell'uomo si comporta in modo retto, saggio e compassionevole, anche se una grande folla di persone pregasse [dicendo]: 'Possa quest'uomo, alla dissoluzione del corpo, dopo la morte rinascere in una cattiva destinazione, nei reami più bassi, all'inferno! ' - alla dissoluzione del corpo, dopo la morte rinascerebbe in una buona destinazione, nel mondo paradisiaco." Detto questo, Asibandhakaputta esclamò:: "Magnifico, signore! Magnifico! E' tutto chiaro! Prendo rifugio nel Benedetto, nel Dhamma e nella comunità dei monaci. Il Benedetto possa

ricordarmi come un seguace laico da questo giorno e per sempre.”

Libro XLIII - ASANKHATA-SAMYUTTA - Il Nibbana

Libro XLIV - AVYAKATA-SAMYUTTA - Non dichiarato

SN 44.10: ANANDA SUTTA
AD ANANDA (SUL SÉ ED IL NON-SÉ)

L'asceta errante Vacchagotta si recò dal Benedetto e, ivi giunto, lo salutò con rispetto. Dopo averlo salutato, si sedette da parte. Sedutosi, chiese al Benedetto: "Allora, Venerabile Gautama, esiste un Sé?"

Il Benedetto custodì il silenzio.

"Allora questo Sé non esiste?"

Una seconda volta il Benedetto custodì il silenzio.

Allora l'asceta errante Vacchagotta si alzò dal suo posto e se ne andò.

Poi, poco tempo dopo la partenza di Vacchagotta, il Ven. Ananda disse al Benedetto: "Perché, signore, non ha risposto alla domanda di Vacchagotta, l'asceta errante?

"Ananda, se alla domanda di Vacchagotta: “Esiste un Sé?” avessi risposto che esiste un Sé, sarei stato conforme a ciò che dicono questi asceti e bramani che sono dei sostenitori dell'Eternalismo [la concezione che c'è un'anima eterna ed immutabile]. Se alla domanda di Vacchagotta: “Allora non esiste un Sé?” avessi risposto che non esiste un Sé, sarei stato conforme a ciò che dicono questi asceti e bramani che sono dei sostenitori del Nichilismo [la concezione che vuole che la morte sia l'annichilamento della coscienza]. Se alla domanda di Vacchagotta: “Esiste un Sè” avessi risposto che esiste un Sé, avrebbe ottenuto la conoscenza di tutti i fenomeni?

"No, signore."
E se alla domanda di Vacchagotta: “Allora non esiste un Sé?” avessi risposto che un Sé non esiste, Vacchagotta, sarebbe diventato ancora più confuso, perchè il Sé che conosceva non esisteva più.

MAHAVAGGA - La grande sezione

[samyutta 45-56]

Quest'ultimo vagga è costituito da dodici samyutta, in cui vengono esposti i principali insegnamenti del Buddha.

Libro XLV - MAGGA-SAMYUTTA - Il Nobile Ottuplice Sentiero

SN 45.1: AVIJJA SUTTA
IGNORANZA

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Savatthi, nel boschetto di Jeta, al monastero di Anathapindika. Là, si rivolse ai monaci: "Monaci!"

"Sì, signore." - risposero i monaci.

Il Benedetto disse: "Monaci, l'ignoranza causa l'ottenimento delle qualità nocive, continue [in ciò] per la mancanza di coscienza e di presenza mentale. Quando si è guidati dall'ignoranza nascono le false visioni. Da queste false visioni nasce la falsa risoluzione. Da questa [nasce] la falsa parola ....

Dalla falsa parola [nasce] l'azione impura.... Dall'azione impura [nascono] i malsani mezzi di sostentamento.... Dai malsani mezzi di sostentamento [nasce] lo sforzo errato.... Dagli sforzi errati [nasce] la falsa attenzione .... Dalla falsa attenzione [nasce] la concentrazione errata.
La chiara conoscenza, invece, causa l'ottenimento delle qualità positive, continue [in ciò] per la presenza di coscienza e di presenza mentale. Quando si è guidati dalla chiara conoscenza nascono le rette visioni. Dalle rette visioni nasce la retta risoluzione. Dalla retta risoluzione [nasce] la retta parola .... Dalla retta parola [nasce] la retta azione .... Dalla retta azione [nascono] i retti mezzi di sostentamento.... Dai retti mezzi di sostentamento [nasce] il retto sforzo .... Dal retto sforzo [nasce] la retta attenzione .... Dalla retta 'attenzione [nasce] la retta concentrazione ."

SN 45.2: UPADDHA SUTTA
AD ANANDA

Così ho sentito. Una volta, il Bhagava risiedeva a Nagaraka, la città commerciale dei Sakya, nel paese dei Sakya. In quel tempo, il Venerabile Ananda si avvicinò al Bhagava. Avendogli reso ubbidienza ed avendo preso posto al suo lato, il Venerabile Ananda si rivolse così al Bhagava:

"Venerabile Signore, l'amicizia con i saggi ed i virtuosi, il frequentare i saggi ed i virtuosi, e l'amicizia verso i saggi compagni è metà compimento della Nobile Vita di Purezza."

"No, Ananda; l'amicizia con i saggi ed i virtuosi, il frequentare i saggi ed i virtuosi, e l'amicizia verso i saggi compagni è il pieno compimento della Nobile Vita di Purezza. Ci si può aspettare, Ananda, da un monaco amico dei saggi e dei virtuosi, che

frequenta i saggi ed i virtuosi e dimostra amicizia per i saggi compagni svilupperà il Nobile Ottuplice Sentiero, e praticherà bene questo Nobile Ottuplice Sentiero.
Ed allora, Ananda, come il monaco, amico dei saggi e dei virtuosi, che frequenta i saggi ed i virtuosi e dimostra amicizia per i saggi compagni può sviluppare il Nobile Ottuplice Sentiero, e praticare il Nobile Ottuplice Sentiero sempre? Ananda, in questo insegnamento, il monaco sviluppa la retta visione, orientata verso il distacco degli influssi impuri, privo di attaccamento agli influssi impuri, la cessazione degli influssi impuri e tutto ciò che sviluppa lo sradicamento degli influssi impuri e il raggiungimento del Nibbana. Il monaco sviluppa il retto pensiero, orientato verso il distacco degli influssi impuri...
... sviluppa la retta parola ...
... sviluppa la retta azione...
... sviluppa i retti mezzi di sostentamento...
... sviluppa il retto sforzo...
... sviluppa la retta coscienza
... sviluppa la retta concentrazione, orientata verso il distacco degli influssi impuri, priva di attaccamento agli influssi impuri, verso la cessazione degli influssi impuri, e tutto ciò che sviluppa lo sradicamento degli influssi impuri e il raggiungimento del Nibbana. Ananda, il fatto che l'amicizia per i saggi ed i virtuosi, il frequentare i saggi ed i virtuosi, l'amicizia per i saggi compagni sia il compimento completo della Nobile Vita di Purezza, si può anche ottenere la conoscenza seguente: “Con me per saggio amico, gli esseri soggetti alla rinascita sfuggono alla rinascita: gli esseri soggetti alla vecchiaia sfuggono alla vecchiaia: gli esseri soggetti alla morte sfuggono alla morte: gli esseri soggetti alla sofferenza, ai lamenti, al dolore, allo sconforto ed alla disperazione sfuggono dal dispiacere, dai lamenti, dal dolore, dallo sconforto e dalla disperazione. Così considerato, Ananda, l'amicizia con i saggi ed i virtuosi, il frequentare i saggi ed i virtuosi, l'amicizia verso i saggi compagni è il pieno compimento della Nobile Vita di Purezza."

SN 45.8: MAGGA-VIBHANGA SUTTA
UN'ANALISI DELLA VIA

Così ho sentito. Una volta, il Benedetto soggiornava presso Savatthi al Boschetto di Jeta, nel monastero di Anathapindika. Là si rivolse ai monaci, dicendo: "Monaci".

"Sì, signore." - gli risposero i monaci.

Il Benedetto disse: "Vado ad insegnare ed analizzare per voi il Nobile Ottuplice Sentiero. Ascoltate e state molto attenti. Vado a parlare."

"Come vuole, signore." - gli risposero i monaci.

Il Benedetto disse: "Monaci, cos'è il Nobile Ottuplice Sentiero? Retta visione, retta risoluzione , retta parola, retta azione, retti mezzi di vita, retto sforzo, retta presenza mentale, retta concentrazione.

E cos'è la retta visione, monaci? La conoscenza del dolore, la conoscenza dell'origine del dolore, la conoscenza della cessazione del dolore, la conoscenza della pratica che conduce alla fine del dolore. Questa, monaci, è la retta visione.

E cos'è la retta risoluzione, monaci? Essere rivolti alla rinuncia, alla distruzione della cattiva volontà, alla compassione. Questa, monaci, è la retta risoluzione.

E cos'è la retta parola, monaci? Astenersi dal mentire, astenersi da parole che seminano discordia, astenersi da parole ingiuriose, astenersi da chiacchiere oziose. Questa, monaci, è la retta parola.

E cos'è la retta azione, monaci? Astenersi dall'uccidere, astenersi dal rubare, astenersi da rapporti sessuali illeciti. Questa, monaci, è la retta azione.

E cosa sono i retti mezzi di vita, monaci? Quando un discepolo delle nobili persone, avendo abbandonato i mezzi di vita errati, si guadagna da vivere con retti mezzi di vita. Questi, monaci, sono i retti mezzi di vita.

E cos'è il retto sforzo, monaci? (i) Quando un monaco applica ed esercita la sua intenzione di sradicare le qualità malsane in procinto di nascere. (ii) applica ed esercita la sua intenzione di abbandonare le qualità malsane che sono già nate. (iii) applica ed esercita la sua intenzione di sviluppare le qualità positive in procinto di nascere. (iv) applica ed esercita la sua intenzione di sviluppare e di aumentare le qualità positive che sono nate. Questo, monaci, è il retto sforzo.

E cos'è la retta presenza mentale, monaci? (i) Quando un monaco resta concentrato sul corpo nel corpo - ardente, cosciente e mentalmente presente - mettendo da parte l'avidità e l'angoscia verso il mondo. (ii) resta concentrato sulla sensazione nelle sensazioni - ardente, cosciente e mentalmente presente - mettendo da parte l'avidità e l'angoscia verso il mondo. (iii) resta concentrato sulla mente nella mente - ardente, cosciente e mentalmente presente - mettendo da parte l'avidità e l'angoscia verso il mondo. (iv) resta concentrato sull'oggetto mentale negli oggetti mentali - ardente, cosciente e mentalmente presente - mettendo da parte l'avidità e l'angoscia verso il mondo. Questa, monaci, è la retta presenza mentale.

E cos'è la retta concentrazione, monaci? (i) Quando un monaco – distaccato dalla sensualità, distaccato dalle nocive qualità mentali - entra e dimora nel primo jhana: estasi e gioia nate dal distacco, accompagnate dall'idea razionale e dal pensiero discorsivo; (ii) dopo l'acquietarsi dell'idea razionale e del pensiero discorsivo, entra e dimora nel secondo jhana: estasi e

gioia nate dalla concentrazione, libero dall'idea razionale e dal pensiero discorsivo; (iii) dopo lo svanire dell'estasi dimora nell'equanimità, mentalmente presente e chiaramente consapevole, fisicamente sensibile al piacere. Entra e dimora nel terzo jhana del quale i Nobili dichiarano: 'Felice colui che dimora nell'Equanimità.' (iv) con l'abbandono del piacere e del dolore – con l'anteriore scomparsa di gioia ed angoscia – entra e dimora nel quarto jhana: purezza dell'equanimità e della presenza mentale, al di là del piacere e del dolore. Questa, monaci, è la retta concentrazione."

Così disse il Benedetto. Gratificati, i monaci furono incantati dalle sue parole.

SN 45.171: OGHA SUTTA
FLUSSI

A Savatthi. "Monaci, ci sono questi quattro flussi. Quali quattro? Il flusso della sensualità, del divenire, delle opinioni e dell'ignoranza. Questi sono i quattro flussi.
Ora, questo Nobile Ottuplice Sentiero sarà sviluppato per la retta conoscenza e per abbandonare questi quattro flussi. Quale Nobile Ottuplice Sentiero? Quando un monaco sviluppa la retta visione attraverso la meditazione generando il distacco. Sviluppa la retta risoluzione ... la retta parola... la retta azione ... il retto sostentamento... il retto sforzo ... la retta presenza mentale... la retta concentrazione ..... Questo Nobile Ottuplice Sentiero sarà sviluppato per la retta conoscenza e per abbandonare questi quattro flussi."

Libro XLVI - BOJJHANGA-SAMYUTTA - I sette fattori del Risveglio

SN 46.1: HIMAVANTA SUTTA
LO HIMAVANTA

"Monaci, i serpenti *(naga)* sviluppano il loro corpo e acquistano forza sullo Himavanta. Dopo aver sviluppato il loro corpo e acquisito forza,si immergono nei piccoli stagni. Quindi, si immergono nei grandi laghi... nei piccoli fiumi... nei grandi fiumi... nel grande oceano. Là raggiungono grandezza e prosperità nel corpo.
Allo stesso modo, un monaco raggiunge grandezza e prosperità delle qualità mentali in base alla virtù, alla disciplina e alla pratica, coltivando i sette fattori del Risveglio. E come un monaco raggiunge grandezza e prosperità delle qualità mentali in base alla virtù, alla disciplina e alla pratica, coltivando i sette fattori del Risveglio?
Quando un monaco coltiva la presenza mentale come fattore del Risveglio tramite la meditazione, il distacco, la cessazione, la rimozione. Coltiva l'investigazione come fattore del Risveglio... l'energia come fattore del Risveglio... l'estasi come fattore del Risveglio... la calma come fattore del Risveglio... la concentrazione come fattore del Risveglio... l'equanimità come fattore del Risveglio tramite la meditazione, il distacco, la

cessazione, la rimozione. Così un monaco raggiunge grandezza e prosperità delle qualità mentali in base alla virtù, alla disciplina e alla pratica, coltivando i sette fattori del Risveglio.

SN 46.14: GILANA SUTTA
L'AMMALATO

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Rajagaha, nel boschetto dei bambù, nella Riserva degli Scoiattoli. In quell'occasione il Ven. Maha Kassapa, che dimorava nella grotta Pipphali, era ammalato, gravemente sofferente ed infermo.

Allora il Benedetto, dopo la meditazione, rese visita al Ven. Maha Kassapa, ed ivi giunto, si sedette sul posto preparato. Appena seduto, chiese al venerabile Maha Kassapa: “ Bene, Kassapa, stai meglio? Le tue sofferenze diminuiscono invece di aumentare? Noti un miglioramento invece di un peggioramento? "Non sto meglio, signore, le mie sofferenze aumentano anziché diminuire. Noto un peggioramento invece di un miglioramento.” "Kassapa, i sette fattori del risveglio, da me esposti, coltivati, intensamente praticati, conducono alla perfetta conoscenza, al perfetto risveglio (le Quattro Nobili Verità), al Nibbana. Quali sette? La presenza mentale da me esposta, coltivata, intensamente praticata, conduce alla perfetta conoscenza, al perfetto risveglio (le Quattro Nobili Verità), al Nibbana. L'investigazione del Dhamma.....
La retta perseveranza.....
L'estasi.....
La calma....
La concentrazione....
L'equanimità..... Questi sette fattori del risveglio, da me esposti, coltivati, intensamente praticati, conducono alla perfetta conoscenza, al perfetto risveglio (le Quattro Nobili Verità), al Nibbana.
"Certo, o Benedetto! Certo, o Beato! I fattori del del risveglio

..... al Nibbana.
Questo disse il Benedetto e il Ven. Maha Kassapa approvò le sue parole con gioia.
Quindi, guarì da quella malattia e la superò.

SN 46.16: GILANA SUTTA
MALATO

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Rajagaha, nel boschetto dei bambù, nella Riserva degli Scoiattoli. In quell'occasione era ammalato, gravemente sofferente ed infermo.

Allora il Ven. Maha Cunda, dopo la meditazione, rese visita al Benedetto, ed ivi giunto, dopo averlo riverito,si sedette ad un lato.
Appena seduto, il Benedetto disse: " Cunda rammenti i sette fattori del Risveglio?"
"I sette fattori del risveglio, sono stati ben esposti, coltivati, intensamente praticati dal Benedetto. Essi conducono alla perfetta conoscenza, al perfetto risveglio (le Quattro Nobili Verità), al Nibbana. Quali sette? La presenza mentale ben esposta, coltivata, intensamente praticata dal Benedetto. Essa conduce alla perfetta conoscenza, al perfetto risveglio (le Quattro Nobili Verità), al Nibbana.
L'investigazione del Dhamma.....
La retta perseveranza.....
L'estasi.....
La calma.....
La concentrazione....
L'equanimità..... Questi sette fattori del risveglio, sono stati ben esposti, coltivati, intensamente praticati dal Benedetto. Essi conducono alla perfetta conoscenza, al perfetto risveglio (le Quattro Nobili Verità), al Nibbana.
Questo disse il Ven. Maha Cunda ed il Benedetto approvò le sue

parole.
Quindi, guarì da quella malattia e la superò.

SN 46.51: AHARA SUTTA
NUTRIMENTO

"Monaci, vi insegnerò il nutrimento dei cinque ostacoli e dei sette fattori del Risveglio. Ascoltate e prestate attenzione. Io parlerò.

Alimentare gli Ostacoli

E qual è il nutrimento che fa nascere il desiderio sensuale, lo fa crescere ed aumentare una volta sorto? E' la bellezza, che alimenta la distrazione o una falsa attenzione. Questo è il nutrimento che fa nascere il desiderio sensuale, lo fa crescere ed aumentare una volta sorto.
E qual è il nutrimento che fa nascere la malsana volontà, la fa crescere ed aumentare una volta sorta? E' la resistenza, l'opposizione a ciò che è brutto, che alimenta la distrazione o una falsa attenzione. Questo è il nutrimento che fa nascere la malsana volontà, la fa crescere ed aumentare una volta sorta.
E qual è il nutrimento che fa nascere il torpore e la sonnolenza, che le fa crescere ed aumentare, una volte sorte? La noia, la stanchezza, la sonnolenza dopo un pasto e il torpore mentale.
E qual è il nutrimento che fa nascere l'inquietudine e l'ansia .....? L'assenza di calma mentale.....
E qual è il nutrimento che fa nascere il dubbio .....? I fenomeni che fanno sorgere perplessità. .....

Alimentare i Fattori del Risveglio

Ora, qual è il nutrimento che fa nascere la presenza mentale come fattore per il Risveglio, la fa crescere ed aumentare una volta sorta? Le qualità mentali che consolidano la presenza mentale [la pura virtù e le rette teorie].

E qual è il nutrimento che fa nascere la retta conoscenza della Dottrina come fattore per il Risveglio ...? Le qualità mentali salutari e positive, biasimevoli e irreprensibili, grezze e raffinate, oscure e chiare.
E qual è il nutrimento che fa nascere l'energia .....? Il retto sforzo e la perseveranza.
E qual è il nutrimento che fa nascere l'estasi.....? Le qualità mentali che danno sostegno all'estasi.
E qual è il nutrimento che fa nascere la calma .....? La serenità fisica e mentale.
E qual è il nutrimento che fa nascere la concentrazione.....? I temi per la concentrazione, i temi per la presenza mentale [i quattro fondamenti della presenza mentale]
E qual è il nutrimento che fa nascere l'equanimità....? Le qualità mentali che danno sostegno all'equanimità.

Affamare gli Ostacoli

Ora, qual è la mancanza di nutrimento per il desiderio sensuale...? La non-attrazione....
E qual è per la malsana volontà ...? La liberazione della mente [attraverso la buona volontà, la compassione, l'amore universale o l'equanimità].
E qual è per il torpore e la sonnolenza,....? Il retto sforzo e la retta pratica.
E qual è per l'inquietudine e l'ansia,....? La calma della presenza mentale.
E qual è per il dubbio....? Le qualità mentali salutari e positive, biasimevoli e irreprensibili, grezze e raffinate, chiare ed oscure.

Affamare i Fattori del Risveglio

Ora, qual è la mancanza di nutrimento per la consapevolezza.....? Le qualità mentali che si comportano come un punto d'appoggio sicuro per la consapevolezza come un fattore per il Risveglio.
E quale è per l'analisi di qualità.....? Le qualità mentali abili e positive, biasimevoli e irreprensibili, lorde e raffinate,

affiancando l'oscurità e la luce.
E quale è per la persistenza....? Il potenziale per lo sforzo e il potenziale per l'esercizio.
E quale è per l'estasi....? Le qualità mentali che si comportano come un punto d'appoggio sicuro per l'estasi.
E quale è per la serenità....? La serenità fisica e la serenità mentale.
E quale è per la concentrazione...? I temi per la concentrazione, i temi per la non-confusione.
E quale è per l'equanimità...? Le qualità mentali che si comportano come un punto d'appoggio sicuro per l'equanimità.

Libro XLVII - SATIPATTHANA-SAMYUTTA - I fondamenti della presenza mentale

SN 47.6: SAKUNAGGHI SUTTA
IL FALCO

"Una volta un falco piombò improvvisamente su una quaglia e l'afferrò. Allora la quaglia, portata via dal falco, si lamentava: 'O me sventurata, che sono andata in cerca di cibo in territorio di altri! Se oggi fossi stata nel mio territorio questo falco non mi avrebbe catturata.'
'Ma qual è il tuo territorio? ' - chiese il falco.
'Un campo arato di recente.'
Quindi il falco, senza vantarsi della sua forza, lasciò andare la quaglia. 'Vai, quaglia, ma se torni qui, non mi scapperai.' Allora la quaglia, andata in un campo arato di recente, salì su una zolla di terra, e ritta in piedi, sfidò il falco: 'Vieni, falco! Vieni da me, falco!"
Quindi il falco, senza vantarsi della sua forza, chiuse le sue ali e piombò improvvisamente verso la quaglia. Quando la quaglia lo vide, pensò: 'Il falco sta scendendo su di me in picchiata', - quindi si nascose dietro la zolla di terra, e il falco andò a sbattere contro la zolla.
Questo accade a chi va e si inoltra in territori non propri. Perciò, non vagate in territorio di altri. Se si vaga in territorio di altri, Mara guadagna un'occasione, coglie una sicura opportunità. E qual è, per un monaco, il territorio non suo? Le cinque basi della sensualità. Quali cinque? Le forme conoscibili dall'occhio -

piacevoli, affascinanti, incantevoli, seducenti. I suoni conoscibili dall'orecchio... gli aromi conoscibili dal naso... i sapori conoscibili dalla lingua... le sensazioni tattili conoscibili dal corpo..... Queste, per un monaco, non sono il suo territorio. Vagate, monaci, nel vostro territorio. Se si vaga nel proprio territorio, Mara non guadagna un'occasione, non coglie una sicura opportunità. E qual è, per un monaco, il proprio territorio? I quattro fondamenti della presenza mentale. Quali quattro? Quando monaco dimora concentrato sul corpo nel corpo - ardente, vigile e mentalmente presente - mettendo da parte l'avidità e l'angoscia verso il mondo. Dimora concentrato sulle sensazioni nelle sensazioni... sulla mente nella mente, sugli oggetti mentali negli oggetti mentali - ardente, vigile e mentalmente presente - mettendo da parte l'avidità e l'angoscia verso il mondo. Questo, per un monaco, è il proprio territorio."

SN 47.8: SUDA SUTTA
IL CUOCO

"Supponete che ci sia un cuoco stupido, inesperto, incapace, e presentasse varie pietanze per il re o per un ministro del re: aspre, amare, piccanti, dolci, alcaline o non alcaline, salate o non salate; e non riflettesse così: 'Oggi queste pietanze che ho preparato mi daranno soddisfazione, renderanno felice il padrone, mi frutteranno molto." Ma non venisse ricompensato con vestiti, ricompense o regali. Perché? Perché il cuoco stupido, inesperto, incapace, non ha riflettuto sui pasti che preparava. Allo stesso modo, quando un monaco stupido, inesperto, incapace, dimora concentrato nel corpo sul corpo - ardente, vigile, e mentalmente presente - mettendo da parte l'avidità e l'angoscia verso il mondo. Così concentrato nel corpo sul corpo, la sua mente non è concentrata, i suoi influssi impuri non sono abbandonati. Non riflette attentamente. Dimora concentrato nelle sensazioni sulle sensazioni... nella mente sulla mente... negli oggetti mentali sugli oggetti mentali - ardente, vigile, e mentalmente presente - mettendo da parte l'avidità e l'angoscia

verso il mondo. Non riflette attentamente. Quindi, non ottiene nessun risultato nel Qui ed Ora. Perché? Perché il monaco stupido, inesperto, incapace, non riflette attentamente sulla propria mente.
Ora supponiamo che ci sia un cuoco saggio, esperto, abile, e presentasse varie pietanze per il re o per un ministro del re: aspre, amare, piccanti, dolci, alcaline o non alcaline, salate o non salate; e riflettesse così: 'Oggi queste pietanze che ho preparato mi daranno soddisfazione, renderanno felice il padrone, mi frutteranno molto." E venisse ricompensato con vestiti, ricompense o regali. Perché? Perché il cuoco saggio, esperto, abile, ha riflettuto sui pasti che preparava.
Allo stesso modo, quando un monaco saggio, esperto, abile, dimora concentrato nel corpo sul corpo - ardente, vigile, e mentalmente presente - mettendo da parte l'avidità e l'angoscia verso il mondo. Così concentrato nel corpo sul corpo, la sua mente è concentrata, i suoi influssi impuri sono abbandonati. Riflette attentamente. Dimora concentrato nelle sensazioni sulle sensazioni... nella mente sulla mente... negli oggetti mentali sugli oggetti mentali - ardente, vigile, e mentalmente presente - mettendo da parte l'avidità e l'angoscia verso il mondo. Riflette attentamente. Quindi, ottiene buoni risultati nel Qui ed Ora. Perché? Perché il monaco saggio, esperto, abile riflette attentamente sulla propria mente."

SN 47.10: BHIKKHUNUPASSAYA SUTTA
SULLA MEDITAZIONE DIRETTA E NON DIRETTA

[ESTRATTO]

Il Venerabile Ananda alzatosi di mattina presto, dopo aver preso mantello e scodella, si recò in una dimora di monache, dove si sedette al posto preparato. Alcune monache si avvicinarono al Ven. Ananda, e dopo averlo salutato, si sedettero ad un lato. Appena sedute, si rivolsero al Ven. Ananda: "In questo luogo vi sono, Ven. Ananda, alcune monache che dimorano saldamente

con la mente sui quattro fondamenti della presenza mentale. La loro conoscenza si sviluppa e cresce gradualmente." "E' così, sorelle, è così! – rispose il Ven. Ananda. "Qualsiasi monaca o monaco che dimori saldamente con la mente sui quattro fondamenti della presenza mentale, svilupperà gradualmente la propria conoscenza ."
[*Più tardi il Ven. Ananda riferisce il tutto al Buddha:*]
"Ananda, un monaco dimora contemplando il corpo sul corpo [*questi passaggi sono ripetuti per gli altri tre fondamenti: le sensazioni sulle sensazioni, la mente sulla mente, gli oggetti mentali sugli oggetti mentali*] – vigile, attento e risoluto – abbandonando l'infelicità che deriva dal desiderare le cose del mondo. E per colui che dimora contemplando il corpo sul corpo, un oggetto del corpo [come sopra] nasce, o una sofferenza del corpo, o una indolenza della mente, che porta la mente a distrarsi. Allora il monaco dovrebbe dirigere la propria mente verso un'immagine appagante. Quando la mente è rivolta verso un'immagine appagante, sorge la felicità. Da questa felicità, nasce la gioia. Con la mente appagata, il corpo si rilassa. Un corpo rilassato porta serenità, e la mente di colui che è sereno rimane concentrata. Allora egli contempla: "E' stato raggiunto lo scopo per cui ho diretto la mente. Adesso posso abbandonare (l'immagine appagante)." Così abbandona l'immagine appagante, e non rivolge più la mente su di essa. Egli sa: "Non sto né contemplando né riflettendo su qualcosa. Mentalmente presente, sono contento." Questa è la meditazione diretta. E cos'è la meditazione non diretta? Non dirigendo la mente verso l'esterno, un monaco sa: "La mia mente non è diretta all'esterno." Egli sa: "Non contemplo né il prima né il dopo; libero, immobile." Egli sa: "Io dimoro osservando il corpo sul corpo – vigile, ardente e risoluto – e sono contento." Questa è la meditazione non diretta.
Così, Ananda, ho insegnato la meditazione diretta e la meditazione non diretta. Ciò che deve fare un maestro per il benessere dei suoi discepoli, mosso da compassione così è stato fatto da me. Qui ci sono alberi. Qui ci sono luoghi solitari.

Andate e meditate. Non siate pigri. Altrimenti in futuro riserberete rimorso. Questo è il mio insegnamento per voi.

SN 47.13: CUNDA SUTTA
CUNDA

Una volta il Benedetto soggiornava presso Savatthi nel boschetto di Jeta, al monastero di Anathapindika. Ora in quel tempo il Ven. Sariputta soggiornava fra i Magadha nel villaggio di Nalaka – infermo, sofferente, gravemente malato. Il novizio Cunda era il suo assistente. Quindi, a causa di quella grave malattia, il Ven. Sariputta raggiunse il completo Nibbana.
Allora il novizio Cunda, dopo aver preso le vesti e la scodella del Ven. Sariputta, si recò dal Ven. Ananda nel boschetto di Jeta, al monastero di Anathapindika, presso Savatthi, ed ivi giunto, dopo averlo salutato con riverenza, si sedette ad un lato. Appena seduto disse al Ven. Ananda: "Venerabile signore, il Ven. Sariputta ha raggiunto il completo Nibbana. Ecco le sue vesti e la sua scodella."
"Amico Cunda, dobbiamo informare il Benedetto, andiamo da lui e raccontiamogli ciò che è accaduto."
"Va bene, Venerabile signore." – rispose il novizio Cunda. Così il Ven. Ananda ed il novizio Cunda si recarono dal Benedetto e, appena giunti, dopo averlo riverito, si sedettero ad un lato. Appena seduti, il Ven. Ananda gli disse: "Signore, poco fa il novizio Cunda mi ha detto: 'Venerabile signore, il Ven. Sariputta ha raggiunto il completo Nibbana. Ecco le sue vesti e la sua scodella.' Sono stordito, disorientato, dopo aver sentito che il Ven. Sariputta ha raggiunto il completo Nibbana."
"Ma, Ananda, quando ha raggiunto il completo Nibbana, il Ven. Sariputta ha portato con sé gli aggregati della virtù? Ha portato con sé gli aggregati della concentrazione … della saggezza … della liberazione … gli aggregati della conoscenza e della

visione della liberazione?"
"No, signore, quando ha raggiunto il completo Nibbana, il Ven. Sariputta non ha portato con sé gli aggregati della virtù. Non ha portato con sé gli aggregati della concentrazione … della saggezza … della liberazione … gli aggregati della conoscenza e della visione della liberazione. Ma lui era il mio maestro e consigliere, era colui che mi esortava, mi stimolava, mi destava e mi incoraggiava. Egli era instancabile nell'insegnare il Dhamma, una guida ai discepoli nella vita santa. Ci mancherà il nutrimento del suo Dhamma, la ricchezza del suo Dhamma, il sostegno del suo Dhamma."
"Ma, Ananda, non ti ho già insegnato il cambiamento, la separazione, il mutamento di tutto ciò che è caro e piacevole? Cos'altro ti aspettavi? E' impossibile che ciò che è nato, esistente, composto e soggetto alla dissoluzione sfugga a questa legge.
Come se la più grande foglia fosse caduta da un grande albero di durame composto, fermamente saldo; allo stesso modo, Sariputta ha raggiunto il completo Nibbana dalla sua grande comunità di monaci di durame composta, fermamente salda. Cos'altro ti aspettavi? E' impossibile che ciò che è nato, esistente, composto e soggetto alla dissoluzione sfugga a questa legge.
Perciò, Ananda, dimori ognuno di voi facendo di se stesso un'isola, facendo di se stesso un rifugio, e null'altro. Dimorate facendo del Dhamma la vostra isola, il Dhamma il vostro rifugio, e null'altro. E come un monaco dimora facendo di se stesso un'isola, facendo di se stesso un rifugio, e null'altro? Come si dimora facendo del Dhamma la vostra isola, il Dhamma il vostro rifugio, e null'altro?
Quando un monaco dimora praticando la contemplazione del corpo sul corpo – ardente, vigile e risoluto – avendo abbandonato la cupidigia e l'afflizione nei riguardi del mondo. Egli dimora praticando la contemplazione delle sensazioni sulle sensazioni … della mente … degli oggetti mentali sugli oggetti mentali – ardente, vigile e risoluto – avendo abbandonato la cupidigia e l'afflizione nei riguardi del mondo. In questo modo un monaco dimora facendo di se stesso un'isola, facendo di se stesso un

rifugio, facendo del Dhamma la sua isola, il Dhamma il suo rifugio, e null'altro. Per coloro che – ora o dopo il mio trapasso – dimoreranno facendo di loro stessi un'isola, di loro stessi un rifugio, facendo del Dhamma la loro isola, facendo del Dhamma il loro rifugio e null'altro, saranno monaci eccelsi nella disciplina.

SN 47.19: SEDAKA SUTTA
IL DISCORSO DI SEDAKA

Un tempo il Benedetto soggiornava presso i Sumbha, in una loro città chiamata Sedaka. Ivi il Benedetto si rivolse ai monaci dicendo: "Un tempo, monaci, un acrobata che si esibiva con l'asta di bambù, dopo aver innalzato l'asta, si rivolse a Medakathalika, sua assistente: " Vieni, cara Medakathalika, sali sull'asta di bambù e stai sulle mie spalle."
" Farò come dici, maestro." - rispose l'assistente Medakathalika all'acrobata che si esibiva con l'asta di bambù e, salendo sull'asta di bambù, si pose sulle spalle del maestro. Allora, monaci, l'acrobata che si esibiva con l'asta di bambù disse alla sua assistente Medakathalika: "Prenditi cura di me, cara Medakathalika, e io mi prenderò cura di te. Proteggendoci a vicenda, e prestandoci attenzione reciprocamente, faremo mostra di abilità, riceveremo la ricompensa e scenderemo incolumi dall'asta di bambù."
Monaci, quand'egli ebbe detto così, l'assistente Medakathalika gli rispose: " Maestro, non può essere assolutamente così! Tu, maestro, prenditi cura di te e io mi prenderò cura di me! Se ciascuno di noi proteggerà se stesso e presterà attenzione a sé, faremo mostra di abilità, riceveremo la ricompensa e scenderemo incolumi dall'asta di bambù. Tale, in questi casi, è la regola."
Il Benedetto aggiunse: " Così l'assistente Medakathalika parlò al maestro. " Io mi prenderò cura di me stesso" - monaci, in questo modo devono essere praticati i fondamenti della presenza mentale. "Io mi prenderò cura degli altri." E come, monaci, colui che si prende cura di se stesso si prende cura degli altri? Con la pratica e con la meditazione. Così, monaci, colui che si prende

cura di se stesso si prende cura degli altri.
E in che modo, monaci, colui che si prende cura degli altri si prende cura di se stesso? Con la pazienza, con la compassione, con l'amore e con la solidarietà. Così, monaci, colui che si prende cura degli altri si prende cura di se stesso.
" Io mi prenderò cura di me stesso" - monaci, in questo modo devono essere praticati i fondamenti della presenza mentale. ""Io mi prenderò cura degli altri" - in questo modo devono essere praticati i fondamenti della presenza mentale.
Monaci, colui che si prende cura di se stesso si prende cura degli altri e colui che si prende cura degli altri si prende cura di se stesso."

Libro XLVIII - INDRIYA-SAMYUTTA -Le cinque facoltà mentali

SN 48.10: INDRIYA-VIBHANGA SUTTA L'ANALISI DELLE FACOLTÀ MENTALI

"Monaci, ci sono queste cinque facoltà. Quali cinque? La facoltà della fede, la facoltà dell'energia, la facoltà della presenza mentale, la facoltà della concentrazione, la facoltà della conoscenza. "Ora qual è la facoltà della fede? Qunado un monaco, un discepolo dei nobili, ha fede, è convinto del Tathagata Risvegliato: 'Davvero, il Benedetto è degno e Perfettamente Risvegliato, completo nella conoscenza e nella condotta, esperto del mondo, maestro ineguagliabile per coloro che vogliono conoscere, Maestro di dei ed uomini, Illuminato, Beato.' Questa è chiamata la facoltà della fede.
"E qual è la facoltà dell'energia? Quando un monaco, un discepolo dei nobili, tiene la sua energia svegliata per abbandonare le qualità mentali negative ed assumere le qualità mentali positive. E' costante, saldo nel suo sforzo, non evita i suoi doveri riguardo alle qualità mentali positive. Egli genera desiderio, sforzo, risveglia l'energia, aumenta ed esercita la sua intenzione per non far sorgere il male, le qualità negative non ancora sorte... di abbandonare il male, le qualità negative già sorte... di far sorgere le qualità positive non ancora sorte ... [e] per il mantenimento, la crescita, l'aumento, la pienezza, lo sviluppo e il culmine delle qualità positive già sorte. Questa è chiamata la facoltà dell'energia.
"E qual è la facoltà della presenza mentale? Quando un monaco è attento, estremamente meticoloso, ricorda ogni cosa. Egli rimane focalizzato sul corpo nel corpo—ardente, vigile e attento—mettendo da parte l'avidità e l'angoscia verso il mondo. Rimane focalizzato sulle sensazioni nelle sensazioni... sulla mente nella mente.. sugli oggetti mentali negli oggetti mentali—ardente, vigile, e attento—mettendo da parte l'avidità e l'angoscia verso il mondo. Questa è chiamata la facoltà della presenza mentale.

"E qual è la facoltà della concentrazione? Quando un monaco – distaccato dalla sensualità, distaccato dalle nocive qualità mentali - entra e dimora nel primo jhana: estasi e gioia nate dal distacco, accompagnate dall'idea razionale e dal pensiero discorsivo; (ii) dopo l'acquietarsi dell'idea razionale e del pensiero discorsivo, entra e dimora nel secondo jhana: estasi e gioia nate dalla concentrazione, libero dall'idea razionale e dal pensiero discorsivo; (iii) dopo lo svanire dell'estasi dimora nell'equanimità, mentalmente presente e chiaramente consapevole, fisicamente sensibile al piacere. Entra e dimora nel terzo jhana del quale i Nobili dichiarano: 'Felice colui che dimora nell'Equanimità.' (iv) con l'abbandono del piacere e del dolore – con l'anteriore scomparsa di gioia ed angoscia – entra e dimora nel quarto jhana: purezza dell'equanimità e della presenza mentale, al di là del piacere e del dolore. Questa è chiamata la facoltà della concentrazione.
"E qual è la facoltà della conoscenza? Quando un monaco discerne il sorgere e il morire. Egli discerne: 'Questo è il dolore.. Questa è l'origine del dolore... Questa è la cessazione del dolore... Questo è il percorso di pratica che conduce alla cessazione del dolore.' Questa è chiamata la facoltà della conoscenza. "Queste sono le cinque facoltà."

SN 48.41: JARA SUTTA
LA VECCHIAIA

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Savatthi nel Convento Orientale, nel palazzo della madre di Migara. In quel tempo il Benedetto, conclusa la meditazione, si sedette al sole per riscaldarsi la schiena. Quindi il Ven. Ananda andò dal Benedetto e, dopo averlo salutato con riverenza, massaggiò il corpo del Benedetto e disse: "La carnagione del Benedetto non è più così chiara e tersa; il suo corpo è flaccido e grinzoso; la sua schiena è curvata in avanti; vi è un chiaro cambiamento nelle sue facoltà—la facoltà visiva, la facoltà uditiva, la facoltà olfattiva, la facoltà gustativa, la facoltà fisica." "Ananda, quando si è giovani, si è soggetti alla vecchiaia;

quando si è sani alla malattia; quando si è vivi alla morte. La carnagione non è più così chiara e tersa; il corpo è flaccido e grinzoso; la schiena è curvata in avanti; vi è un chiaro cambiamento nelle facoltà—la facoltà visiva, la facoltà uditiva, la facoltà olfattiva, la facoltà gustativa, la facoltà fisica." Così parlò il Benedetto. Poi aggiunse:

Io ti sputai, vecchiaia—
la vecchiaia che costituisce la bruttezza sgraziata.
L'immagine fisica, così incantevole
è calpestata dalla vecchiaia.
Anche coloro che vivono fino a cento anni
sono destinati—tutti—ad una fine mortale,
non risparmia nessuno,
calpesta tutti.

SN 48.44: PUBBAKOTTHAKA SUTTA
PORTA ORIENTALE

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava a Savatthi, nella Porta Orientale. Là si rivolse al Ven. Sariputta: "Sariputta, sei convinto che la facoltà della fede, quando sviluppata e perseguita, guadagni un appiglio nell'Immortale, ha l'Immortale come sua meta e completamento? Lo stesso la facoltà dell'energia... della presenza mentale... della concentrazione... della conoscenza, quando sviluppata e perseguita, guadagni un appiglio nell'Immortale, ha l'Immortale come sua meta e completamento? "Signore, sono convinto che la facoltà della fede, quando sviluppata e perseguita, guadagni un appiglio nell'Immortale, ha l'Immortale come sua meta e completamento. Coloro che non hanno conosciuto, visto, compreso o raggiunto con i mezzi della conoscenza dovrebbero essere convinti che la facoltà della fede, quando sviluppata e perseguita, guadagni un appiglio nell'Immortale, ha l'Immortale come sua meta e completamento. Lo stesso la facoltà dell'energia... della presenza mentale... della concentrazione... della conoscenza, quando sviluppata e perseguita, guadagni un appiglio nell'Immortale, ha l'Immortale come sua meta e completamento. Mentre coloro che

hanno conosciuto, visto, compreso o raggiunto con i mezzi della conoscenza non hanno dubbi a credere che la facoltà della fede, quando sviluppata e perseguita, guadagni un appiglio nell'Immortale, ha l'Immortale come sua meta e completamento. Lo stesso la facoltà dell'energia... della presenza mentale... della concentrazione... della conoscenza, quando sviluppata e perseguita, guadagni un appiglio nell'Immortale, ha l'Immortale come sua meta e completamento. Io ho conosciuto, visto, penetrato, compreso e raggiunto con i mezzi della conoscenza. Io non ho dubbi o incertezze che la facoltà della fede quando sviluppata e perseguita, guadagni un appiglio nell'Immortale, ha l'Immortale come sua meta e completamento. Lo stesso la facoltà dell'energia... della presenza mentale... della concentrazione... della conoscenza, quando sviluppata e perseguita, guadagni un appiglio nell'Immortale, ha l'Immortale come sua meta e completamento.
"Eccellente, Sariputta. Eccellente.
(ripetizione)

SN 49.1: SAMMAPPADHANA-SAMYUTTA
I QUATTRO RETTI SFORZI

I Quattro Retti Esercizi

Le quattro attività incluse in questa collocazione possono essere applicate allo sviluppo delle qualità mentali positive. La formula di base funziona come segue:
Quando un monaco genera desiderio, sforzo, risveglia l'energia, sviluppa ed esercita la sua intenzione:
· di non far sorgere il male e le qualità negative non ancora sorte
· di abbandonare il male e le qualità negative sorte...
· di far sorgere le qualità positive non ancora sorte..
· di mantenere, aumentare e sviluppare totalmente le qualità positive già sorte.

Questi quattro aspetti dello sforzo hanno la facoltà di proteggere, abbandonare, sviluppare, e mantenere. Ognuno di questi quattro hanno un ruolo necessario nel portare la mente al Risveglio, anche se, in alcuni casi sono semplicemente quattro lati di un solo processo. Abbandonare le qualità mentali negative si può ottenere semplicemente concentrandosi sullo sviluppo di una positività, come la consapevolezza. Lo stesso principio può agire anche al rovescio: nello sradicamento positivo di qualità negative attraverso la retta conoscenza. L'atto di nutrire un fattore del Risveglio può simultaneamente in alcuni casi 'affamare' un ostacolo. Il retto esercizio richiede tuttavia, l'astenersi semplicemente da ciò che è negativo, per cui i fattori di base dell'abilità devono applicare – presenza mentale e conoscenza.
Odio che tratta con odio, per esempio, è meno efficace che trattarlo con qualche genere di conoscenza sviluppata nella seconda tappa di meditazione della struttura di riferimento, che vede in cause ed effetti ed impara propriamente a manipolare cause per trovare gli effetti desiderati. Per questa ragione, la formula di base per il retto esercizio include, implicitamente ed esplicitamente, gli altri fattori del percorso per assicurare che lo sforzo sia applicato abilmente. Tre delle qualità che attivano la mente in questi esercizi - desiderio, energia ed intenzione - sono

anche parte delle basi del potere, dove funzionano come fattori dominanti nel conseguimento della concentrazione. L'abilità di discriminare fra qualità positive e negative, implicito in tutti questi esercizi, richiede un certo livello di presenza mentale e conoscenza.

Ci sono questi quattro retti esercizi. Quali quattro? Quando un monaco genera desiderio, sforzo, risveglia l'energia, aumenta ed esercita la sua intenzione per non far sorgere il male e le qualità negative non ancora sorte ... di abbandonare il male e di mantenere le qualità positive già sorte... di far sorgere sorgere le qualità positive non ancora sorte... (e) di mantenere, aumentare, sviluppare totalmente le qualità positive già sorte. Questi sono i quattro retti esercizi.
Come il Fiume Gange fluisce verso est, pende verso est, scorre verso est, allo stesso modo quando un monaco sviluppa e intraprende i quattro rette esercizi, fluisce verso il Risveglio, pende verso il Risveglio, scorre verso il Risveglio.

Libro L - BALA-SAMYUTTA - Le cinque forze

SN 50.1: BALA-SAMYUTTA
LE CINQUE FORZE

Ci sono queste cinque forze. Quali cinque? La forza della fede, la forza dell'energia, la forza della presenza mentale, la forza della concentrazione e la forza della conoscenza. Queste sono le cinque forze.

.....
E in che modo un monaco sviluppa e intraprende tali cinque forze..... ?
Sviluppando la forza della fede attraverso il distacco, privo di desiderio, attraverso la cessazione, un monaco sviluppa la forza dell'energia... della presenza mentale.. della concentrazione... della conoscenza..
In questo modo un monaco, sviluppa e intraprende tali cinque forze.

Libro LI - IDDHIPADA-SAMYUTTA - Le quattro basi del potere

SN 51.15: BRAHMANA SUTTA
IL BRAMANO

Così ho udito: una volta il venerabile Ananda dimorava presso Kosambi, nel parco di Ghosita.
Allora il bramano Unnabha si recò dal venerabile Ananda e, dopo averlo salutato con rispetto, si sedette ad un lato . Appena seduto gli chiese:

"Ven. Ananda, qual è lo scopo di questa vita santa vissuta sotto l'asceta Gotama?".
“ Bramano, la vita santa vissuta presso il Sublime ha come scopo l'abbandonare il desiderio."
"Ma c'è, Ven. Ananda, un sentiero, una pratica che conduce alla rimozione di questo desiderio?".
"Sì, c'è un sentiero, c'è una pratica che conduce alla rimozione di questo desiderio.
"E qual è questo sentiero? Qual è questa pratica?
'Bramano, quando un monaco sviluppa la base dei poteri psichici pieno di concentrazione mediante il desiderio ... mediante l'energia....l'intenzione.....e lo sforzo. Questo, bramano, è il sentiero, questa è la pratica che conduce alla rimozione del desiderio."
"Ma se è così, Ven. Ananda, è un sentiero senza fine, è impossibile, infatti, eliminare il desiderio attraverso il desiderio.
"Allora, baramno, ti farò una domanda, rispondi come credi. Che cosa pensi, bramano, se provi il desiderio di andare al parco e una volta raggiunto il parco, hai soddisfatto quel desiderio?"
"Sì, Venerabile."
"C'era in te dapprima l'energia volta ad andare al parco? E una volta soddisfatta quell'energia si è calmata?".
"Sì, Venerabile."
"C'era in te dapprima l'intenzione volta ad andare al parco? E una volta soddisfatta quell'intenzione si è calmata?".
"Sì, Venerabile."
"C'era in te dapprima l'investigazione volta ad andare al parco? E una volta soddisfatta quell'investigazione si è calmata?".
"Sì, Venerabile.".
"Allo stesso modo, bramano, un arahant, che ha distrutto gli influssi impuri, che ha raggiunto la purezza, che ha fatto ciò che doveva esser fatto, che ha deposto il fardello, che ha conseguito la meta, che ha completamente distrutto i legami delle rinascite, che è libero nella perfetta conoscenza, quel precedente desiderio di conseguire la condizione di arahant, una volta conseguita tale condizione, si calma; quella precedente energia ... quella precedente intenzione ... quella precedente investigazione volta

al conseguimento della condizione di arahant, una volta conseguita tale condizione, si calma.
"Che cosa pensi, bramano: è un sentiero senza fine?".
"Se è così, Ananda, questo sentiero ha certamente una fine, non è senza fine. Meraviglioso, Ananda! ... Mi accolga il venerabile Ananda come seguace laico [nel Sublime] rifugiato d'ora innanzi per tutta la vita".

SN 51.20: IDDHIPADA-VIBHANGA SUTTA
L'ANALISI DELLE BASI DEL POTERE

"Queste quattro basi del potere, quando sviluppate e perseguite, danno grandi frutti e grandi benefici. E come sono sviluppate e perseguite le quattro basi del potere per ottenere grandi frutti e benefici?
Quando un monaco sviluppa la base del potere dotata di concentrazione fondata sul desiderio (volontà) e sullo sforzo, pensando: 'Questo mio desiderio (volontà) non sarà né eccessivamente indolente né eccessivamente attivo, nè internamente limitato né esteriormente distratto. Egli continua a percepire ciò che è passato e ciò che è futuro, il passato come il futuro e il futuro come il passato, ciò che è davanti è lo stesso di ciò che è dietro, ciò che è dietro è lo stesso di ciò che è davanti. Ciò che è sotto è lo stesso di ciò che è sopra, ciò che è sopra è lo stesso di ciò che è sotto. Notte e giorno, giorno e notte. Attraverso una piena presenza mentale, egli sviluppa una mente luminosa.
Sviluppa la base del potere dotata di concentrazione fondata sull'energia... Sviluppa la base del potere dotata di concentrazione fondata sull'intenzione... Sviluppa la base del potere dotata di concentrazione fondata sull'investigazione .....
Ora com'è il desiderio eccessivamente indolente? Ogni desiderio accompagnato da indolenza e torpore.
Ora com'è il desiderio eccessivamente attivo? Ogni desiderio accompagnato da ansia e inquietudine.
Ora com'è il desiderio internamente limitato? Ogni desiderio

accompagnato da accidia e sonnolenza, unito all'accidia e alla sonnolenza.
Ora com'è il desiderio esteriormente distratto? Ogni desiderio distratto dai cinque supporti del piacere dei sensi.
Ora come un monaco percepisce ciò che è passato e ciò che è futuro, il passato come il futuro e il futuro come il passato? Quando la percezione di un monaco è rettamente rivolta al passato e al futuro, attenta, sveglia, colma di chiara conoscenza. Così un monaco continua a percepire ciò che è passato e ciò che è futuro, il passato come il futuro e il futuro come il passato.
Ora come medita un monaco così che ciò che è sotto è lo stesso di ciò che è sopra, e ciò che è sotto è lo stesso di ciò che è sopra? Quando un monaco medita su questo corpo, dalla pianta dei piedi sino alla cima dei capelli, dalla cima dei capelli alla pianta dei piedi, e lo considera circondato da pelle e pieno di impurità: 'In questo corpo ci sono capelli, peli, unghie, denti, pelle, carne, tendini, ossa, midollo spinale, reni, cuore, fegato, milza, polmoni, intestini, gola, feci, bile, flemma, pus, sangue, sudore, grasso, ferite lacere, muco, orina.' Così un monaco medita che ciò che è sotto è lo stesso di ciò che è sopra, e ciò che è sotto è lo stesso di ciò che è sopra.
Ora come medita un monaco di notte come di giorno e di giorno come di notte? Quando un monaco di notte sviluppa la base del potere dotata di concentrazione fondata sul desiderio e sullo sforzo con gli stessi modi, con le stesse qualità e capacità che usa di giorno, e di giorno sviluppa la base del potere dotata di concentrazione fondata sul desiderio e sullo sforzo con gli stessi modi, con le stesse qualità e capacità che usa di notte. Così un monaco medita di notte come di giorno, e di giorno come di notte.
Ora come fa un monaco - attraverso una piena presenza mentale - a sviluppare una mente luminosa? Quando un monaco possiede quotidianamente una chiara e completa percezione. Così un monaco - attraverso una piena presenza mentale - sviluppa una mente luminosa.
(La spiegazione viene ripetuta per l'energia, l'intenzione e l'investigazione.)

"Quando un monaco ha sviluppato e coltivato in questo modo le quattro basi del potere, egli sperimenta i poteri del sovrannaturale molteplice. Essendo stato uno diviene molti; essendo stato molti diviene uno. Egli appare e svanisce. Supera, senza alcun impedimento, muri, bastioni e montagne, come l'aria. Si immerge nella terra come se fosse acqua. Cammina sull'acqua senza affondare come se fosse terra. Seduto a gambe incrociate vola nell'aria come un uccello. Con la sua mano tocca e accarezza il sole e la luna, così possenti e potenti. Esercita l'influenza del suo corpo fino ai lontani mondi di Brahma. Ode – tramite l'orecchio divino, puro e sovrumano - ogni suono: divino e umano, vicino o lontano.
Conosce la mente di altri esseri, di altri individui. Discerne una mente avida come una mente avida, ed una mente pura come una mente pura. Discerne una mente con avversione come una mente con avversione, ed una mente senza avversione come una mente senza avversione. Discerne una mente illusa come una mente illusa, ed una mente luminosa come una mente luminosa. Discerne una mente limitata come una mente limitata, ed una mente aperta come una mente aperta. Discerne una mente nobile come una mente nobile, ed una mente grezza come una mente grezza. Discerne una mente eccelsa come una mente eccelsa, ed una mente insuperata come una mente insuperata. Discerne una mente concentrata come una mente concentrata, ed una mente distratta come una mente distratta. Discerne una mente liberata come una mente liberata, ed una mente vincolata come una mente vincolata.
Ricorda le sue passate esistenze: una nascita, due nascite, tre nascite, quattro, cinque, dieci, venti, trenta, quaranta, cinquanta, cento, mille, centomila, molti eoni di contrazione cosmica, molti eoni di espansione cosmica, molti eoni di contrazione cosmica e di espansione, [ricordando]: 'Là avevo tale nome, appartenevo a tale casta, avevo tale aspetto. Tale era il mio cibo, tale la mia esperienza di piacere e di dolore, tale la fine della mia vita. Morendo lì, sono rinato là. Là avevo tale nome, appartenevo a tale casta, avevo tale aspetto. Tale era il mio cibo, tale la mia esperienza di piacere e di dolore, tale la fine della mia vita.

Morendo là, sono rinato qui.' Così ricorda le sue vite passate e molteplici in maniera precisa e dettagliata.
Vede - con l'occhio divino, puro e sovrumano - esseri morti e rinati, belli e brutti, fortunati e sfortunati in concordanza con il loro kamma: 'Questi esseri - dotati di cattiva condotta fisica, verbale e mentale, che hanno ingiuriato ciò che è nobile, hanno creduto in false teorie e così agito - con la dissoluzione del corpo, dopo la morte sono rinati nei regni della privazione, nei reami più bassi, all'inferno. Ma questi esseri - dotati di buona condotta fisica, verbale e mentale, che non hanno ingiuriato ciò che è nobile, hanno creduto in rette teorie e così agito - alla dissoluzione del corpo, dopo la morte sono rinati nei mondi paradisiaci.' Attraverso la fine degli influssi impuri mentali, egli dimora nella piena presenza mentale e nella perfetta conoscenza. In questo modo, queste quattro basi del potere, quando sviluppate e perseguite, danno grandi frutti e grandi benefici."

Libro LII - ANURUDDHA-SAMYUTTA - Il Ven. Anuruddha

SN 52.10: GILAYANA SUTTA
LA MALATTIA

Così ho sentito. Una volta il Ven. Anuruddha soggiornava presso Savatthi nella Foresta Scura - ammalato, in preda al dolore, gravemente sofferente. Allora alcuni monaci si recarono dal Ven. Anuruddha e gli chiesero: "In quale stato mentale dimorate in modo che i dolori fisici non invadono o affliggono la mente?" "Quando dimoro, mentalmente presente, sui quattro fondamenti della presenza mentale, i dolori fisici non invadono né affliggono la mia mente. Quali quattro? Contemplando il corpo sul corpo - ardente, vigile e presente mentalmente - mettendo da parte l'avidità e lo sconforto verso il mondo. Contemplando le sensazioni sulle sensazioni... la mente sulla mente... gli oggetti mentali sugli oggetti mentali - ardente, vigile e presente

mentalmente - mettendo da parte l'avidità e lo sconforto verso il mondo. Quando dimoro, mentalmente presente, sui quattro fondamenti della presenza mentale, i dolori fisici non invadono né affliggono la mia mente."

Libro LIII - JHANA-SAMYUTTA – Jhana

Libro LIV **-** ANAPANA-SAMYUTTA - La presenza mentale del respiro

SN 54.6: ARITTHA SUTTA
AD ARITTHA (SULLA CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO)

A Savatthi. Lì il Benedetto si rivolse ai monaci: "Monaci, sviluppate la consapevolezza del respiro?"
Dette queste parole, il Ven. Arittha disse al Benedetto: "Io sviluppo la consapevolezza del respiro, Signore.."
"E come sviluppi la consapevolezza del respiro, Arittha?"
" Dopo aver abbandonato il desiderio sensuale per i passati piaceri sensuali, Signore, dopo aver eliminato il desiderio sensuale per i futuri piaceri sensuali, e dopo aver completamente sottomesso le percezioni colleriche riguardo agli eventi esterni ed interni, consapevole espiro, consapevole inspiro."
"Vi è la consapevolezza del respiro, Arittha. Non dico che non c'è. Ma come si pratica in dettaglio la consapevolezza del respiro, ascolta e presta attenzione, vado a parlare."
"Come desidera, Signore." - rispose il Ven. Arittha.

Il Benedetto disse: "E come si pratica in dettaglio la consapevolezza del respiro? Allora un monaco, recatosi nella foresta, ai piedi di un albero, o in un luogo isolato, incrociate le gambe,con il corpo eretto, fermamente stabilisce la consapevolezza davanti a sé. Così consapevole espira; così consapevole inspira.
[1] Inspirando un lungo respiro, egli sa:'Inspiro un lungo respiro'; o espirando un lungo respiro, egli sa:'Espiro un lungo respiro.'
[2] Inspirando un breve respiro, egli sa:'Inspiro un breve respiro'; o espirando un breve respiro, egli sa:'Espiro un breve respiro.'
[3] Così si esercita: 'Inspirerò sperimentando tutto il corpo.'(*I Commentari affermano che in questo caso si indica il respiro e non il corpo.*). Così si esercita:' Espirerò sperimentando tutto il corpo.'
[4] Così si esercita: 'Inspirerò calmando le formazioni karmiche del corpo.' Così si esercita: 'Espirerò calmando le formazioni karmiche del corpo.'
[5] Così si esercita: 'Inspirerò sperimentando l'estasi.' Così si esercita: 'Espirerò sperimentando l'estasi.'
[6] Così si esercita: 'Inspirerò sperimentando il piacere.' Così si esercita: 'Espirerò sperimentando il piacere.'
[7] Così si esercita: 'Inspirerò sperimentando le formazioni mentali.' Così si esercita: 'Espirerò sperimentando le formazioni mentali.'
[8] Così si esercita: 'Inspirerò calmando le formazioni mentali.' Così si esercita: 'Espirerò calmando le formazioni mentali.'
[9] Così si esercita: 'Inspirerò sperimentando la mente.' Così si esercita: 'Espirerò sperimentando la mente.'
[10] Così si esercita: 'Inspirerò allietando la mente.' Così si esercita: 'Espirerò allietando la mente.'
[11] Così si esercita: 'Inspirerò calmando la mente.' Così si esercita: 'Espirerò calmando la mente.'
[12] Così si esercita: 'Inspirerò liberando la mente.' Così si esercita: 'Espirerò liberando la mente.'
[13] Così si esercita: 'Inspirerò contemplando l'impermanenza.' Così si esercita: 'Espirerò contemplando l'impermanenza.'
[14] Così si esercita: 'Inspirerò contemplando l'abbandono delle

passioni.' Così si esercita: 'Espirerò contemplando l'abbandono delle passioni.'
[15] Così si esercita: 'Inspirerò contemplando la cessazione.' Così si esercita: 'Espirerò contemplando la cessazione.'
[16] Così si esercita: 'Inspirerò contemplando il distacco.' Così si esercita: 'Espirerò contemplando il distacco.'
Così, Arittha, è sviluppata la consapevolezza del respiro in dettaglio.

SN 54.13: ANANDA SUTTA
AD ANANDA (LA PRESENZA MENTALE DEL RESPIRO)

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Savatthi nel boschetto di Jeta, al monastero di Anathapindika. Allora il Ven. Ananda si recò dal Benedetto e, dopo averlo salutato con riverenza, si sedette ad un lato. Quindi gli chiese: "C'è una qualità che, coltivata e praticata intensamente, ne porta altre quattro a compimento? E quattro qualità che, coltivate e praticate intensamente, ne portano sette a compimento? E sette qualità che, coltivate e praticate intensamente, ne portano due a compimento?"

"Sì, Ananda, c'è una qualità che, coltivata e praticata intensamente, ne porta altre quattro a compimento; e quattro qualità che, coltivate e praticate intensamente, ne portano sette a compimento; e sette qualità che, coltivate e praticate intensamente, ne portano due a compimento. E qual è questa qualità che, coltivata e praticata intensamente, ne porta altre quattro a compimento? Quali sono queste quattro qualità, che coltivate e praticate intensamente, ne portano sette a compimento? Quali sono le sette qualità, che coltivate e praticate intensamente, ne portano due a compimento?

La presenza mentale del respiro, coltivata e intensamente praticata, porta a compimento i quattro fondamenti della presenza mentale. I quattro fondamenti della presenza mentale, quando coltivati e intensamente praticati, portano a compimento i sette fattori del risveglio. I sette fattori del risveglio, quando coltivati e intensamente praticati, portano a compimento sia la chiara conoscenza sia la liberazione.

La presenza mentale del respiro

"Ora, in che modo la presenza mentale del respiro, coltivata e intensamente praticata, porta a compimento i quattro fondamenti della presenza mentale?

Quando un monaco, trovato un luogo deserto, ai piedi di un albero o in un eremo isolato, siede a gambe incrociate, mantenendo il corpo eretto e la presenza mentale vigilante; così mentalmente presente, inspira; mentalmente presente espira.

"[1] inspirando un lungo respiro, egli sa: 'Inspiro un lungo respiro'; o espirando un lungo respiro, egli sa: 'Espiro un lungo respiro'.

[2] o inspirando un breve respiro, egli sa: 'Io inspiro un breve respiro'; o espirando un breve respiro, egli sa: 'Io espiro un breve respiro'.

[3] si esercita in questo modo, 'Inspirerò sperimentando l'intero corpo '. Si esercita, 'Espirerò sperimentando l'intero corpo'.

[4] si esercita, 'Inspirerò per calmare le formazioni corporee. Si esercita, ' Espirerò per calmare le formazioni corporee.

[5] si esercita, 'Inspirerò sperimentando l'estasi. Si esercita, ' Espirerò sperimentando l'estasi'.

[6] si esercita, ‘Inspirerò sperimentando la gioia. Si esercita, ‘ Espirerò sperimentando la gioia’.

[7] si esercita, ‘Inspirerò sperimentando i processi mentali. Si esercita, ‘ Espirerò sperimentando i processi mentali’.

[8] si esercita, ‘Inspirerò per calmare i processi mentali’. Si esercita, ‘Espirerò per calmare i processi mentali’.

[9] si esercita, ‘Inspirerò sperimentando la mente. Si esercita, ‘Espirerò sperimentando la mente’.

[10] si esercita, ‘Inspirerò soddisfacendo la mente. Si esercita, ‘Espirerò soddisfacendo la mente’.

[11] si esercita, ‘Inspirerò concentrando la mente. Si esercita, ‘Espirerò concentrando la mente’.

[12] si esercita, ‘Inspirerò liberando la mente. Si esercita, ‘Espirerò liberando la mente’.

[13] si esercita, ‘Inspirerò contemplando l’impermanenza’. Si esercita, ‘Espirerò contemplando l’impermanenza’.

[14] si esercita, ‘Inspirerò contemplando l’evanescenza’. Si esercita, ‘Espirerò contemplando l’evanescenza’.

[15] si esercita, ‘Inspirerò contemplando la cessazione’. Si esercita, ‘Espirerò contemplando la cessazione’.

[16] si esercita, ‘Inspirerò contemplando la rinuncia’. Si esercita, ‘Espirerò contemplando la rinuncia’.

I quattro fondamenti della presenza mentale

[1] Quando un monaco mentalmente presente inspira un lungo respiro, sa che sta inspirando un lungo respiro; o mentalmente presente espira un lungo respiro, sa che sta espirando un lungo respiro;

o quando un monaco mentalmente presente inspira un breve respiro, sa che sta inspirando un breve respiro; o mentalmente presente espira un breve respiro, sa che sta espirando un breve respiro;

o quando si esercita ad inspirare e ad espirare sperimentando l'intero corpo ….. l'estasi…..la gioia….la mente….

In quel momento il monaco dimora praticando la contemplazione del corpo sul corpo – ardente, vigile e mentalmente presente – avendo eliminato l'avidità e l'angoscia nei riguardi del mondo. Inspirare ed espirare, vi dico, è un processo corporeo, perciò il monaco, in quel momento, dimora praticando la contemplazione del corpo sul corpo – ardente, vigile e mentalmente presente – avendo eliminato l'avidità e l'angoscia nei riguardi del mondo.

[2] Quando un monaco mentalmente presente inspira un lungo respiro, sa che sta inspirando un lungo respiro; o mentalmente presente espira un lungo respiro, sa che sta espirando un lungo respiro;

o quando un monaco mentalmente presente inspira un breve respiro, sa che sta inspirando un breve respiro; o mentalmente presente espira un breve respiro, sa che sta espirando un breve respiro;

o quando si esercita ad inspirare e ad espirare sperimentando l'intero corpo…… l'estasi…..la gioia….la mente….

In quel momento il monaco dimora praticando la contemplazione delle sensazioni sulle sensazioni – ardente, vigile e mentalmente

presente – avendo eliminato l'avidità e l'angoscia nei riguardi del mondo.

La piena attenzione all'inspirare e all'espirare, vi dico, è una delle sensazioni, perciò il monaco, in quel momento, dimora praticando la contemplazione delle sensazioni sulle sensazioni – ardente, vigile e mentalmente presente – avendo eliminato l'avidità e l'angoscia nei riguardi del mondo.

[3] Quando un monaco mentalmente presente inspira un lungo respiro, sa che sta inspirando un lungo respiro; o mentalmente presente espira un lungo respiro, sa che sta espirando un lungo respiro;

o quando un monaco mentalmente presente inspira un breve respiro, sa che sta inspirando un breve respiro; o mentalmente presente espira un breve respiro, sa che sta espirando un breve respiro;

o quando si esercita ad inspirare e ad espirare sperimentando l'intero corpo…… l'estasi ...l a gioia….la mente….

In quel momento il monaco dimora praticando la contemplazione della mente sulla mente – ardente, vigile e mentalmente presente – avendo eliminato l'avidità e l'angoscia nei riguardi del mondo.

Vi dico che non si può sviluppare la presenza mentale del respiro se si abbandona la presenza mentale e la chiara comprensione; perciò il monaco, in quel momento, dimora praticando la contemplazione della mente sulla mente – ardente, vigile e mentalmente presente – avendo eliminato l'avidità e l'angoscia nei riguardi del mondo.

[4] Quando un monaco mentalmente presente inspira un lungo respiro, sa che sta inspirando un lungo respiro; o mentalmente presente espira un lungo respiro, sa che sta espirando un lungo respiro;

o quando un monaco mentalmente presente inspira un breve respiro, sa che sta inspirando un breve respiro; o mentalmente presente espira un breve respiro, sa che sta espirando un breve respiro;

o quando si esercita ad inspirare e ad espirare sperimentando l'intero corpo…… l'estasi…..la gioia….la mente….

In quel momento il monaco dimora praticando la contemplazione degli oggetti mentali sugli oggetti mentali – ardente, vigile e mentalmente presente – avendo eliminato l'avidità e l'angoscia nei riguardi del mondo.

Avendo saggiamente visto l'abbandono dell'avidità e dell'angoscia, osserva con equanimità, perciò, in quel momento, il monaco dimora praticando la contemplazione degli oggetti mentali sugli oggetti mentali – ardente, vigile e mentalmente presente – avendo eliminato l'avidità e l'angoscia nei riguardi del mondo.

In questo modo la presenza mentale del respiro, coltivata e intensamente praticata, porta a compimento i quattro fondamenti della presenza mentale.

I sette fattori del risveglio

"E in che modo i quattro fondamenti della presenza mentale, quando coltivati e intensamente praticati, portano a compimento i sette fattori del risveglio?

[1] quando un monaco dimora nella contemplazione del corpo sul corpo – ardente, vigile e mentalmente presente – avendo eliminato l'avidità e l'angoscia nei riguardi del mondo, in quel momento si stabilisce in lui una serena presenza mentale. Quando una serena presenza mentale si è stabilita in lui, allora in quel momento viene risvegliata la 'Presenza Mentale' come

Fattore del Risveglio. Egli la sviluppa e la conduce al culmine della perfezione.

[2] dimorando in questo modo, mentalmente presente egli indaga, analizza e, attraverso la conoscenza, comprende questa qualità. Quando dimora mentalmente presente in questo modo, indagando, analizzando, attraverso la conoscenza, comprendendo questa qualità, allora viene risvegliata l'Analisi della Realtà come Fattore del Risveglio. Egli la sviluppa e la conduce al culmine della perfezione.

[3] mentre indaga, analizza e comprende perfettamente questa qualità, viene risvegliata un'instancabile energia. Quando un'instancabile energia si è stabilita in lui, allora in quel momento viene risvegliata l'Energia come Fattore del Risveglio. Egli la sviluppa e la conduce al culmine della perfezione.

[4] quando l'Energia è risvegliata, un'estasi sorge. Quando un'estasi si è stabilita in lui, allora in quel momento viene risvegliata l'Estasi come Fattore del Risveglio. Egli la sviluppa e la conduce al culmine della perfezione.

[5] allora il corpo e la mente si calmano. Quando il corpo e la mente sono calmati, in quel momento viene risvegliata la Tranquillità come Fattore del Risveglio. Egli la sviluppa e la conduce al culmine della perfezione.

[6] vi è gioia – il corpo calmato – la mente concentrata. Quando la mente è concentrata – il corpo calmato – in quel momento viene risvegliata la Concentrazione come Fattore del Risveglio. Egli la sviluppa e la conduce al culmine della perfezione.

[7] considera la mente così concentrata con equanimità. Quando si considera la mente così concentrata con equanimità, in quel momento viene risvegliata l'Equanimità come Fattore del Risveglio. Egli la sviluppa e la conduce al culmine della perfezione.

[*Lo stesso per gli altri fondamenti della presenza mentale: le sensazioni, la mente e gli oggetti mentali*.]

In questo modo i quattro fondamenti della presenza mentale, quando coltivati e intensamente praticati, portano a compimento i sette fattori del risveglio.

Chiara Conoscenza e Liberazione

Ora, in che modo i sette fattori del risveglio, quando coltivati e intensamente praticati, portano a compimento sia la chiara conoscenza sia la liberazione?

Quando un monaco sviluppa la Presenza Mentale come Fattore del Risveglio basata sul distacco, sulla dissoluzione, sulla cessazione, sulla rinuncia.

Quando un monaco sviluppa l'Analisi della Realtà come Fattore del Risveglio…

Quando un monaco sviluppa l'Energia come Fattore del Risveglio…

Quando un monaco sviluppa l'Estasi come Fattore del Risveglio…

Quando un monaco sviluppa la Tranquillità come Fattore del Risveglio…

Quando un monaco sviluppa la Concentrazione come Fattore del Risveglio…

Quando un monaco sviluppa l'Equanimità come Fattore del Risveglio basata sul distacco, sulla dissoluzione, sulla cessazione, sulla rinuncia.

In questo modo i sette fattori del risveglio, quando coltivati e intensamente praticati, portano a compimento sia la chiara conoscenza sia la liberazione?"

Così disse il Benedetto. Gratificato, il Ven. Ananda si rallegrò delle parole del Benedetto.

(sutta rivisto e corretto grazie al contributo di Alessandro Cervelli)

Libro LV - SOTAPATTI-SAMYUTTA - Entrata nella corrente

SN 55.31: ABHISANDA SUTTA
RICCHEZZE (1)

"Monaci, ci sono queste quattro ricchezze portatrici di meriti, di abilità, di nutrimento per la beatitudine. Quali quattro?

Quando il discepolo dei nobili è dotato di vera fiducia nel Risvegliato: 'Così, in verità, è il Benedetto, perfettamente e pienamente svegliato, provvisto della conoscenza e della virtù, il ben andato, conoscitore di mondi, incomparabile guida degli uomini che hanno bisogno di essere istruiti, maestro di dèi ed uomini, illuminato e beato.' Questa è la prima ricchezza portatrice di meriti, di abilità, di nutrimento per la beatitudine. Inoltre, il discepolo dei nobili è dotato di vera fiducia nel Dhamma.: 'Il Dhamma è ben proclamato dal Beato, visibile Qui ed Ora, senza tempo, invita alla ricerca, inerente e direttamente sperimentabile dal saggio.' Questa è la seconda ricchezza portatrice di meriti, di abilità, di nutrimento per la beatitudine. Inoltre, il discepolo dei nobili è dotato di vera fiducia nel Sangha: 'Il Sangha dei discepoli del Beato che hanno ben praticato…che hanno rettamente praticato…che hanno praticato metodicamente…che hanno imperiosamente praticato – in altre parole, le quattro coppie di discepoli e le otto classi di individui; essi sono i discepoli del Beato; degni di dono, degni di ospitalità, degni di offerte, degni di reverenza, incomparabile terreno di merito per il mondo.'
Questa è la terza ricchezza portatrice di meriti, di abilità, di nutrimento per la beatitudine.
Inoltre, il discepolo dei nobili è dotato della virtù dei saggi: integra, sana, pura, liberatoria, lodata dal saggio, immacolata, che induce alla concentrazione.' Questa è la quarta ricchezza portatrice di meriti, di abilità, di nutrimento per la beatitudine. Queste sono le quattro ricchezze portatrici di meriti, di abilità, di nutrimento per la beatitudine."

SN 55.32: ABHISANDA SUTTA
RICCHEZZE (2)

"Monaci, ci sono queste quattro ricchezze portatrici di meriti, di abilità, di nutrimento per la beatitudine. Quali quattro? Quando il discepolo dei nobili è dotato di vera fiducia nel

Risvegliato: ‘Così, in verità, è il Benedetto, perfettamente e pienamente svegliato, provvisto della conoscenza e della virtù, il ben andato, conoscitore di mondi, incomparabile guida degli uomini che hanno bisogno di essere istruiti, maestro di dèi ed uomini, illuminato e beato.’ Questa è la prima ricchezza portatrice di meriti, di abilità, di nutrimento per la beatitudine. Inoltre, il discepolo dei nobili è dotato di vera fiducia nel Dhamma.: ‘Il Dhamma è ben proclamato dal Beato, visibile Qui ed Ora, senza tempo, invita alla ricerca, inerente e direttamente sperimentabile dal saggio.’ Questa è la seconda ricchezza portatrice di meriti, di abilità, di nutrimento per la beatitudine. Inoltre, il discepolo dei nobili è dotato di vera fiducia nel Sangha: ‘Il Sangha dei discepoli del Beato che hanno ben praticato…che hanno rettamente praticato…che hanno praticato metodicamente…che hanno imperiosamente praticato – in altre parole, le quattro coppie di discepoli e le otto classi di individui; essi sono i discepoli del Beato; degni di dono, degni di ospitalità, degni di offerte, degni di reverenza, incomparabile terreno di merito per il mondo.’
Questa è la terza ricchezza portatrice di meriti, di abilità, di nutrimento per la beatitudine.
Inoltre, il discepolo dei nobili vive a casa con presenza mentale senza avarizia, liberamente generoso, misericordioso, magnanimo, gentile, donando offerte.’ Questa è la quarta ricchezza portatrice di meriti, di abilità, di nutrimento per la beatitudine. Queste sono le quattro ricchezze portatrici di meriti, di abilità, di nutrimento per la beatitudine."

SN 55.33: ABHISANDA SUTTA
RICCHEZZE (3)

“Monaci, ci sono queste quattro ricchezze portatrici di meriti, di abilità, di nutrimento per la beatitudine. Quali quattro? Quando il discepolo dei nobili è dotato di vera fiducia nel Risvegliato: ‘Così, in verità, è il Benedetto, perfettamente e

pienamente svegliato, provvisto della conoscenza e della virtù, il ben andato, conoscitore di mondi, incomparabile guida degli uomini che hanno bisogno di essere istruiti, maestro di dèi ed uomini, illuminato e beato.' Questa è la prima ricchezza portatrice di meriti, di abilità, di nutrimento per la beatitudine. Inoltre, il discepolo dei nobili è dotato di vera fiducia nel Dhamma.: 'Il Dhamma è ben proclamato dal Beato, visibile Qui ed Ora, senza tempo, invita alla ricerca, inerente e direttamente sperimentabile dal saggio.' Questa è la seconda ricchezza portatrice di meriti, di abilità, di nutrimento per la beatitudine. Inoltre, il discepolo dei nobili è dotato di vera fiducia nel Sangha: 'Il Sangha dei discepoli del Beato che hanno ben praticato…che hanno rettamente praticato…che hanno praticato metodicamente…che hanno imperiosamente praticato – in altre parole, le quattro coppie di discepoli e le otto classi di individui; essi sono i discepoli del Beato; degni di dono, degni di ospitalità, degni di offerte, degni di reverenza, incomparabile terreno di merito per il mondo.'
Questa è la terza ricchezza portatrice di meriti, di abilità, di nutrimento per la beatitudine.
Inoltre, il discepolo dei nobili discerne, dotato della conoscenza del sorgere e del morire – nobile, penetrante, che conduce alla fine della sofferenza.' Questa è la quarta ricchezza portatrice di meriti, di abilità, di nutrimento per la beatitudine.
Queste sono le quattro ricchezze portatrici di meriti, di abilità, di nutrimento per la beatitudine."

Libro LVI - SACCA-SAMYUTTA - Le Quattro Nobili Verità

SN 56.11: DHAMMA CAKKAPPAVATTANA SUTTA
LA RUOTA DELLA LEGGE

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava presso Varanasi, a Isipatana, nel Parco delle Gazzelle.
Quindi si rivolse al gruppo di cinque monaci (i primi compagni del Buddha prima del suo risveglio):
"Questi due estremi devono essere evitati se si ricerca la verità.

Quali sono questi due estremi? Quello di attaccarsi ai piaceri dei sensi, a ciò che è basso, volgare, terreno, ignobile e dannoso; e quello di dedicarsi alle automortificazioni, a ciò che è doloroso, ignobile e dannoso. Evitando questi due estremi, monaci, il Tathagata ha scoperto la via di mezzo che conduce alla chiara visione e alla conoscenza, alla pace, alla saggezza, al risveglio ed al Nibbana.

E quale è, monaci, questa via di mezzo che il Tathagata ha scoperto e che conduce alla chiara visione e alla conoscenza, alla pace, alla saggezza, al risveglio ed al Nibbana? È il Nobile Ottuplice Sentiero, e cioè: retta visione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retto sostentamento, retto sforzo, retta presenza mentale e retta concentrazione.

Questa, monaci, è la nobile verità del dolore. La nascita è dolore, la vecchiaia è dolore, la malattia è dolore, la morte è dolore, l'unione con ciò che odiamo è dolore, la separazione da ciò che amiamo è dolore, non ottenere ciò che desideriamo è dolore, in breve i cinque aggregati dell'attaccamento sono dolore.

Questa, monaci, è la nobile verità sull'origine del dolore. E' la sete che porta alla rinascita, vincolata all'avidità e alla brama, e ovunque porta all'attaccamento, vale a dire la sete dei piaceri dei sensi, la sete di esistenza e del divenire, e la sete di non-esistenza.

Questa, monaci, è la nobile verità della cessazione del dolore. È la completa cessazione della sete, l'abbandono, la rinuncia, la liberazione, il distacco.

Questa, monaci, è la nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione del dolore. È il Nobile Ottuplice Sentiero, e cioè: retta visione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retto sostentamento, retto sforzo, retta presenza mentale e retta concentrazione.

In me sorse la visione, il sapere, la conoscenza, la saggezza, la scienza e la luce in relazione a cose mai udite prima: 'Questa è la nobile verità del dolore'.....'Questa nobile verità del dolore deve essere compresa'.....Questa nobile verità del dolore è stata compresa.'

In me sorse la visione, il sapere, la conoscenza, la saggezza, la scienza e la luce in relazione a cose mai udite prima: 'Questa è la nobile verità dell'origine dolore'.....'Questa nobile verità dell'origine dolore deve essere abbandonata'.....Questa nobile verità dell'origine dolore è stata abbandonata.'

In me sorse la visione, il sapere, la conoscenza, la saggezza, la scienza e la luce in relazione a cose mai udite prima: 'Questa è la nobile verità della cessazione dolore'.....'Questa nobile verità della cessazione dolore deve essere realizzata'.....Questa nobile verità della cessazione dolore è stata realizzata.'

In me sorse la visione, il sapere, la conoscenza, la saggezza, la scienza e la luce in relazione a cose mai udite prima: 'Questa è la nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione del dolore'.....'Questa nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione del dolore deve essere intrapresa'.....Questa nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione del dolore è stata intrapresa.'

Monaci, finché questa visione delle quattro nobili verità, nel suo triplice aspetto e nelle sue dodici modalità, non era completamente chiara in me, per molto tempo non ho proclamato questo mondo coi suoi dei, Mara e Brahma, i suoi asceti e bramani, i suoi dèi ed uomini, perché ancora non avevo ottenuto il supremo Risveglio. Ma, monaci, quando questa visione delle quattro nobili verità, nel suo triplice aspetto e nelle sue dodici modalità, fu completamente chiara in me, allora ho proclamato questo mondo coi suoi dei, Mara e Brahma, i suoi asceti e bramani, i suoi dèi ed uomini, perchè avevo ottenuto il supremo Risveglio.

Sorse in me la visione, la conoscenza: 'Incrollabile è la liberazione della mia mente. Questa è la mia ultima nascita e non ci saranno altre rinascite."
Questo disse il Benedetto. Gratificati, i cinque monaci si deliziarono alle sue parole. Durante questa enunciazione sorse nel Ven. Kondañña il puro, immacolato occhio del Dhamma: "Tutto ciò che nasce è destinato a perire."

Messa così in moto dal Benedetto la Ruota del Dhamma, i deva della terra esclamarono: " A Varanasi, nel Parco delle Gazzelle di Isipatana, il Benedetto ha messo in moto la Ruota del Dhamma e nessun asceta o bramano, nessuna dio, né Mara né Brahma, né alcuno altro al mondo potrà mai fermare." Udendo il grido dei deva della terra, i quattro Grandi Re .....i Trentatré Dei.....gli dèi Yama..... gli dèi Tusita.....gli dèi Nimmanarati.....gli dèi Paranimmita-vasavatti.....gli dèi del coro di Brahma esclamarono: "A Varanasi, nel Parco delle Gazzelle di Isipatana, il Benedetto ha messo in moto la Ruota del Dhamma e nessun asceta o bramano, nessuna dio, né Mara né Brahma, né alcuno altro al mondo potrà mai fermare." Allora in quel momento, in quell'istante, il grido raggiunse i mondi di Brahma. E la dimensione dei diecimila mondi tremò, fremette, si scosse, e apparve nel cosmo un immenso, supremo splendore che superava l'eccelso splendore degli dèi. Allora il Benedetto esclamò: "Hai ottenuto realmente la conoscenza Kondañña? Hai ottenuto la conoscenza?" Così il Ven. Kondañña fu soprannominato Añña- Kondañña- Kondañña che ha conosciuto.

SN 56.31: SIMSAPA SUTTA
LE FOGLIE DI SIMSAPA

Una volta il Benedetto soggiornava presso Kosambi nella foresta di simsapa . Quindi, raccogliendo alcune foglie di simsapa nella mano, chiese ai monaci: " Che cosa pensate, monaci? Sono più numerose le poche foglie di simsapa nella mia mano o quelle nella foresta dei simsapa?"

"Le foglie nella mano del Benedetto sono poche in numero, signore. Quelle nella foresta sono più numerose." "Allo stesso modo, monaci, quelle cose che ho conosciuto direttamente ma non ho insegnato sono molte di più [di quelle che ho insegnato]. E perché non le ho insegnate? Perché non sono connesse con la meta, non si riferiscono ai principi della vita santa, e non conducono al disincanto, al distacco, alla cessazione, alla conoscenza, al risveglio, all'Illuminazione. Ecco perché non le ho insegnate.
E cosa ho insegnato? 'Questo è il dolore... Questa è l'origine del dolore... Questa è la cessazione del dolore... Questo è il percorso di pratica che conduce alla cessazione del dolore'. Questo è ciò che ho insegnato. E perché ho insegnato queste cose? Perché sono connesse con la meta, si riferiscono ai principi della vita santa, e conducono al disincanto, al distacco, alla cessazione, alla conoscenza, al risveglio, all'Illuminazione. Perciò le ho insegnate. Perciò così dovete contemplare: 'Questo è il dolore... Questa è l'origine del dolore... Questa è la cessazione del dolore.' 'Questo è il percorso di pratica che conduce alla cessazione del dolore.'"

SN 56.46: ANDHAKARA SUTTA
OSCURITÀ

“Esiste, monaci, un vuoto all’interno del cosmo, un’oscurità estrema, un’oscurità nera come la pece, dove persino la luce del sole e della luna – così grandiosa e potente – non arriva.” Dette queste parole, un monaco chiese al Benedetto: “Che maestosa oscurità! Che imponente oscurità! Vi è un’oscurità più grande e imponente di quella?”
“C’è un’oscurità più grande e imponente di quella. “E quale oscurità, signore, è più grande e imponente di quella?” “Tutti quegli asceti e bramani che non conoscono la realtà come realmente è, cioè :”Questa è la sofferenza.”; che non conoscono la realtà come realmente è, cioè: “Questa è l'origine della

sofferenza."...."Questa è la cessazione della sofferenza."...."Questo è il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza." Costoro si dilettano nelle forme di pensiero di formazione karmica che conducono alla nascita; si dilettano nelle forme di pensiero di formazione karmica che conducono alla vecchiaia; si dilettano nelle forme di pensiero di formazione karmica che conducono alla morte; si dilettano nelle forme di pensiero di formazione karmica che conducono alla sofferenza, al lamento, alla pena, al dolore ed al tormento. Dilettandosi nelle forme di pensiero di formazione karmica che conducono alla nascita... alla vecchiaia....alla morte.... alla sofferenza, al lamento, alla pena, al dolore ed al tormento, creano altre formazioni karmiche che conducono alla nascita... alla vecchiaia....alla morte.... alla sofferenza, al lamento, alla pena, al dolore ed al tormento. Creando altre formazioni karmiche che conducono alla nascita.... alla vecchiaia....alla morte.... alla sofferenza, al lamento, alla pena, al dolore ed al tormento, cadono nell'oscurità della nascita. Cadono nell'oscurità della vecchiaia....nell'oscurità della morte....nell'oscurità della sofferenza, del lamento, della pena, del dolore e del tormento. Non si liberano, vi dico, dalla sofferenza e dal dolore. Ma tutti quegli asceti e bramani che conoscono la realtà come realmente è, cioè :"Questa è la sofferenza."; che conoscono la realtà come realmente è, cioè: "Questa è l'origine della sofferenza."...."Questa è la cessazione della sofferenza."...."

Questo è il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza." Costoro non si dilettano nelle forme di pensiero di formazione karmica che conducono alla nascita; non si dilettano nelle forme di pensiero di formazione karmica che conducono alla vecchiaia; non si dilettano nelle forme di pensiero di formazione karmica che conducono alla morte; non si dilettano nelle forme di pensiero di formazione karmica che conducono alla sofferenza, al lamento, alla pena, al dolore ed al tormento. Non dilettandosi nelle forme di pensiero di formazione karmica che conducono alla nascita... alla vecchiaia....alla morte.... alla sofferenza, al lamento, alla pena, al dolore ed al tormento, non creano altre formazioni karmiche che conducono alla nascita...

alla vecchiaia....alla morte.... alla sofferenza, al lamento, alla pena, al dolore ed al tormento. Non creando altre formazioni karmiche che conducono alla nascita.... alla vecchiaia....alla morte.... alla sofferenza, al lamento, alla pena, al dolore ed al tormento, non cadono nell'oscurità della nascita. Non cadono nell'oscurità della vecchiaia....nell'oscurità della morte.... nell'oscurità della sofferenza, del lamento, della pena, del dolore e del tormento. Si liberano, vi dico, dalla sofferenza e dal dolore.

Perciò, monaci, il vostro dovere è la contemplazione delle Quattro Nobili Verità, cioè: "Questa è la sofferenza....Questa è l'origine della sofferenza....Questa è la cessazione della sofferenza....Questo è il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza."

SN 56.48: CHIGGALA SUTTA
IL BUCO

"Monaci, supponete che questa grande terra fosse ricoperta completamente d'acqua, e un uomo gettasse un giogo con un solo buco. Un vento dell'est lo spingesse verso ovest, il vento dell'ovest lo spingesse verso est. La tramontana lo spingesse verso sud, il vento del sud verso nord. E una testuggine cieca emergesse una volta ogni cento anni. Dunque che pensate? Questa testuggine cieca, emergendo una volta ogni cento anni, riuscirebbe ad infilare il collo nel giogo con un solo buco?"

"Sarebbe un puro caso, signore, che quella testuggine cieca, emergendo una volta ogni cento anni, riuscirebbe ad infilare il collo nel giogo con un solo buco."

"Allo stesso modo è un puro caso ottenere lo stato umano. È un puro caso che un Tathâgata Perfetto e perfettamente Svegliato appaia nel mondo. È un puro caso che una Dottrina e Disciplina esposta da un Tathâgata venga annunciata nel mondo. Adesso, questo stato umano è stato ottenuto. Un Tathâgata Perfetto e perfettamente Svegliato è apparso nel mondo. Una Dottrina e Disciplina esposta da un Tathâgata è annunciata nel mondo. Perciò così dovete contemplare: 'Questo è la sofferenza.... Questa è l'origine della sofferenza.... Questa è la cessazione della sofferenza.... Questa è la via di pratica che conduce alla cessazione della sofferenza.'

Indice

SAGATHAVAGGA - La sezione dei versi
[samyutta 1-11]

1. DEVATA-SAMYUTTA – Deva

Samyutta Nikaya 1.1 - Ogha-tarana sutta - Attraversare la corrente
Il Buddha spiega come ha attraversato "la corrente" della brama.
Samyutta Nikaya 1.10 - Araññña sutta - La foresta
Perchè i monaci che vivono nella solitudine della foresta hanno l'aria così felice?
Samyutta Nikaya 1.18 - Hiri Sutta - Coscienza/Il senso della vergogna
Un insegnamento sulla rarità ed il valore della propria condotta.
Samyutta Nikaya 1.20 - Samiddhi sutta - Samiddhi
Una divinità si chiede: perchè perdere tempo a meditare nella speranza di una ricompensa futura, mentre si può godere dei piaceri dei sensi in questa vita?
Samyutta Nikaya 1.38 - Sakalika Sutta - La scheggia di pietra
Samyutta Nikaya 1.41 - Aditta sutta - La casa incendiata
Un deva rende visita al Buddha e recita dei versi sulla generosità.

Samyutta Nikaya 1.42 - Kindada sutta - Un donatore
Il Buddha spiega ad un deva il valore dei diversi tipi di doni.
Samyutta Nikaya 1.69 - Iccha sutta - Il desiderio
Un sunto dell'insegnamento del Buddha.
Samyutta Nikaya 1.71 - Ghatva sutta - Uccidere
Il Buddha descrive la sola cosa che merita di essere uccisa.

2. DEVAPUTTA-SAMYUTTA - I figli dei Deva

Samyutta Nikaya 2.6 - Kamada Sutta - Il lamento di Kamada
Il Buddha rassicura un deva che, anche se il cammino verso il risveglio potrebbe essere lungo e difficile, si può fare.
Samyutta Nikaya 2.9 - Candima sutta - La preghiera di protezione della Divinità della Luna
In questo sutta il Buddha interviene per liberare delle divinità dagli artigli di un demonio.
Samyutta Nikaya 2.19 - Uttara sutta - Uttara, il figlio del deva
Fare del bene e compiere azioni meritevoli porta grandi frutti.

3. KOSALA-SAMYUTTA - Il Re Pasenadi del Kosala

Samyutta Nikaya 3.1 - Dahara sutta - Giovane
Il Buddha ricorda al re Pasenadi che l'età non è la misura della saggezza.
Samyutta Nikaya 3.5 - Atta-rakkhita sutta - Proteggi te stesso
Samyutta Nikaya 3.6 - Appaka sutta - Pochi
Il Buddha ricorda al re Pasenadi le trappole della ricchezza e del lusso.
Samyutta Nikaya 3.7 - Atthakarana sutta - In giudizio
Samyutta Nikaya 3.13 - Donapaka Sutta – Un pesante pasto
Come il Re Pasenadi del Kosala cura la sua salute.
Samyutta Nikaya 3.14 - Sangama sutta - Una battaglia (1)
Samyutta Nikaya 3.15 - Sangama sutta - Una battaglia (2)
Due storie su battaglie combattute da re rivali.
Samyutta Nikaya 3.17 - Appamada sutta - La presenza mentale
L'unica pratica che offre la vera sicurezza.
Samyutta Nikaya 3.19 - Apputaka sutta - La retta azione
Il Buddha consiglia il buon uso della ricchezza.
Samyutta Nikaya 3.20 - Aputtaka Sutta – Senza eredi (2)
Volete donare generosamente senza pentirvi o volete soffrire come questo ricco capofamiglia?
Samyutta Nikaya 3.23 - Loka sutta - Il mondo
Tre cose che conducono al dolore e alla sofferenza.
Samyutta Nikaya 3.24 - Issattha sutta - L'indole dell'arciere
A chi fare dei doni per avere le più alte ricompense?
Samyutta Nikaya 3.25 - Pabbatopama Sutta – La similitudine della montagna

Il Buddha ci insegna la pratica del Dhamma per sconfiggere vecchiaia e morte.

4. MARA-SAMYUTTA – Mara

Samyutta Nikaya 4.8 - Nandana sutta - Delizia
Samyutta Nikaya 4.13 - Sakalika sutta - La scheggia di pietra
Il Buddha, scampato ad un attentato alla sua vita, riceve una visita importuna di Mâra.
Samyutta Nikaya 4.19 - Kassaka sutta - Il contadino
Mâra proclama il suo dominio sul mondo dei sensi, ma il Buddha spiega che egli, il Buddha, dimora in un luogo dove Mara non potrà mai accedere.
Samyutta Nikaya 4.20 - Rajja sutta - Governare
Mâra cerca di persuadere il Buddha a diventare un sovrano potente e di abbandonare la vita ascetica.

5. BHIKKHUNI-SAMYUTTA – Monache

Samyutta Nikaya 5.1 - Alavika sutta - Sorella Alavika
Il Maligno: "Perchè perdi il tuo tempo a meditare? Perchè non godere dei piaceri della vita?"
Samyutta Nikaya 5.2 - Soma sutta - Sorella Soma
Le donne possono realizzare il risveglio?
Samyutta Nikaya 5.3 - Gotami sutta - Sorella Gotami
Il Maligno: " Perchè stare da sole nella foresta?"
Samyutta Nikaya 5.4 - Vijaya sutta - Sorella Vijaya
Il Maligno: "Perchè non abbandonare la meditazione per andare a divertirsi?"
Samyutta Nikaya 5.5 - Uppalavanna sutta - Sorella Uppalavanna
Il Maligno: "Perchè non lasciare la foresta per andare a vivere in un luogo più sicuro?"
Samyutta Nikaya 5.6 - Cala sutta - Sorella Cala
Il Maligno: "Cosa ci determina la rinascita?"
Samyutta Nikaya 5.7 - Upacala sutta - Sorella Upacala
Il Maligno: "Perchè non accontentarsi di una rinascita felice tra gli dei?"
Samyutta Nikaya 5.8 - Sisupacala sutta - Sorella Sisupacala
Sorella Sisupacala mostra al Maligno che seguire la via del Dhamma non implica aderire ad una filosofia determinata.
Samyutta Nikaya 5.9 - Sela sutta - Sorella Sela
Il Maligno cerca di confondere la Ven. Sela con domande inopportune.
Samyutta Nikaya 5.10 - Vajira sutta - Sorella Vajira
Meditando avete trovato pensieri affascinanti, ma speculativi? La Ven. Vajira mostra come trattare queste situazioni.

6. BRAHMA-SAMYUTTA - Divinità brahmiche

Samyutta Nikaya 6.1 - Ayacana sutta - La richiesta
Appena dopo il suo Risveglio, il Buddha riceve la visita di Brahma Sahampati che lo esorta ad insegnare il Dhamma per il bene di coloro che hanno poca polvere sugli occhi.
Samyutta Nikaya 6.2 - Garava sutta - Riverenza
Poco dopo il suo Risveglio, il Buddha esamina il mondo alla ricerca di un altro essere che possa diventare a buon diritto il suo maestro.
Samyutta Nikaya 6.13 – Andhakavinda Sutta – La solitaria foresta
Brahma Sahampati recita dei versi al Buddha in meditazione.
Samyutta Nikaya 6.15 - Parinibbana sutta - La completa Liberazione
Quattro testimoni oculari raccontano la scomparsa del Buddha.

7. BRAHMANA-SAMYUTTA – Bramani

Samyutta Nikaya 7.2 - Akkosa sutta - L'insulto
Qual è la migliore reazione quando qualcuno è in collera con voi? Domanda: se si offre del cibo ad uno ospite e costui lo rifiuta, a chi appartiene il cibo?
Samyutta Nikaya 7.6 - Jata sutta - Il groviglio
Il Buddha risponde alla famosa domanda di Jata Bharadvaja:"Chi può districare questo groviglio (dell'appetito insaziabile)?
Samyutta Nikaya 7.11 - Kasi-Bharadvaja sutta - A Bharadadvaja in procinto di arare
Il Buddha risponde ad un fattore che sostiene che i monaci non fanno niente di utile perciò non meritano di mangiare.
Samyutta Nikaya 7.12 - Udaya sutta - Rompere il ciclo
Samyutta Nikaya 7.14 - Maha-sala sutta - Il ricco
Riguardo ad un padre quando i suoi figli ingrati non lo onorano in vecchiaia. Trattate bene i vostri genitori.
Samyutta Nikaya 7.17 - Navakammika sutta - Il capomastro
Quale lavoro utile, restando seduti in meditazione ai piedi di un albero, si può compiere?
Samyutta Nikaya 7.18 - Katthaharaka sutta - I raccoglitori di legna

8. VANGISA-SAMYUTTA - Il Ven. Vangisa

Samyutta Nikaya 8.4 - Ananda sutta - Ananda (Insegnamenti a Vangisa)
Il Ven. Ananda offre i suoi consigli al Ven. Angisa sul modo di vincere il desiderio.

9. VANA-SAMYUTTA - La foresta

Samyutta Nikaya 9.1 - Viveka Sutta - La solitudine

Un deva viene in aiuto di un monaco con la mente smarrita.
Samyutta Nikaya 9.6 - Anuruddha Sutta - Anuruddha
Un deva, amico del Ven. Anuruddha in una vita precedente, gli rende visita.
Samyutta Nikaya 9.9 - Vajjiputta Sutta - Vajjian
Vi siete mai chiesti, "Perchè perdere il tempo a meditare?". Ascoltate i consigli di questo deva.
Samyutta Nikaya 9.11 - Ayoniso-manasikara Sutta - Distrazione
Un monaco, roso dai suoi pensieri, viene esortato da un deva.
Samyutta Nikaya 9.14 - Gandhatthena Sutta - Ladro di profumi
Avete mai sognato di avere una divinità che vi avverte quando siete sul punto di far del male?

10. YAKKHA-SAMYUTTA - Demoni Yakkha

Samyutta Nikaya 10.8 - Sudatta Sutta- Sudatta
Anathapindika, il ricco benefattore che donò il monastero nel Boschetto di Jeta al Sangha, incontra per la prima volta il Buddha.
Samyutta Nikaya 10.12 - Alavaka Sutta - Lo yakkha Alavaka
Uno yakkha sfida il Buddha con indovinelli e minaccia di picchiarlo.

11. SAKKA-SAMYUTTA - Sakka, il re dei deva

Samyutta Nikaya 11.3 - Dhajagga Sutta- La cima dello stendardo
Siete paralizzati per la paura a volte? Il Buddha offre un antidoto.
Samyutta Nikaya 11.5 - Subhasita-jaya Sutta - La vittoria
Un meraviglioso resoconto di un dibattito tra due divinità sul miglior modo di reagire ad una persona in collera.

NIDANAVAGGA - La sezione delle cause
[samyutta 12-21]

12. NIDANA-SAMYUTTA - La coproduzione condizionata

Samyutta Nikaya 12.2 - Paticca-samuppada-vibhanga Sutta- Analisi delle coproduzioni
Un riassunto della catena causale della coproduzione condizionata.
Samyutta Nikaya 12.11 – Ahara Sutta – Nutrimento
Il Buddha spiega che i quattro nutrimenti (ahara) si fondano sulla coproduzione condizionata.
Samyutta Nikaya 12.15 - Kaccayanagotta Sutta - Per Kaccayana Gotta (Retta Visione)
Il Buddha spiega al Ven. Kaccayana Gotta come la coproduzione condizionata si applica per sviluppare la retta visione.
Samyutta Nikaya 12.17 – Acela Sutta – L'asceta nudo

Esiste la sofferenza? Da chi è creata?
Samyutta Nikaya 12.19 - Bala-pandita Sutta - Lo stolto e il saggio
Qual è la differenza tra uno stolto ed un saggio?
Samyutta Nikaya 12.20 - Paccaya Sutta - Condizioni
Il Buddha spiega che quando si vede e si comprende chiaramente la coproduzione condizionata, le visioni erronee e la confusione spariscono.
Samyutta Nikaya 12.23 - Upanisa Sutta - Le cause
Il Buddha spiega che la fine delle impurità mentali ha luogo quando si vede e comprende la coproduzione condizionata. La catena causale include qui un insieme di fattori che non sono presenti nella catena "normale" della coproduzione condizionata.
Samyutta Nikaya 12.25 - Bhumija Sutta - A Bhumija
Qual è l'origine del piacere e del dolore? Il Ven. Sariputta chiarisce alcune false opinioni.
Samyutta Nikaya 12.31 – Bhutamidam Sutta – Nascita dei fenomeni
Che cosa caratterizza la differenza tra una persona ordinaria ed un'altra che pratica il Dhamma, ed infine una che ha realizzato pienamente il Dhamma?
Samyutta Nikaya 12.35 – Avijjapaccaya Sutta – Dall'ignoranza
Vi è qualcosa o qualcuno che determina la coproduzione condizionata?
Samyutta Nikaya 12.38 - Cetana Sutta - Intenzione
Il Buddha spiega i legami causali che ci sono tra le predisposizioni mentali e le coscienze.
Samyutta Nikaya 12.44 - Loka Sutta - Il mondo
Come il mondo nasce e sparisce secondo la legge della coproduzione condizionata.
Samyutta Nikaya 12.46 - Aññatra Sutta - Un bramano
Un bramano si chiede: Quando compio un'azione (karma), sono la stessa persona di quando ne ottengo i risultati, o sono una persona diversa? Il Buddha aiuta quest'uomo a chiarire i suoi pensieri confusi.
Samyutta Nikaya 12.48 - Lokayatika Sutta - Il cosmologo
Si insegna talvolta che l'unità di tutti gli esseri è un principio buddista di base, ma questo discorso mostra che il Buddha stesso rigetta l'idea. E' solamente uno degli estremi che bisogna evitare quando si insegna la coproduzione condizionata.
Samyutta Nikaya 12.52 - Upadana Sutta - Attaccamento
Il Buddha utilizza un meraviglioso paragone col fuoco per descrivere la natura dell'attaccamento.
Samyutta Nikaya 12.61 – Assutava Sutta – Non istruito
L'attaccamento della mente alla falsa idea di un sé.
Samyutta Nikaya 12.63 - Puttamansa Sutta - La carne di un figlio
Una meditazione sull'interconnessione mostra per mezzo di quattro paragoni le sofferenze inerenti ad ogni cosa sul corpo-e-mente che dipende dal suo nutrimento.
Samyutta Nikaya 12.64 - Atthi Raga Sutta - Dove c'è avidità

Il Buddha descrive quattro fattori ai quali la mente si attacca abitualmente. Quelli che riescono a lasciare l'avidità per questi "nutrimenti " possono realizzare la cessazione della nascita, vecchiaia e morte.
Samyutta Nikaya 12.65 - Nagara Sutta - La città
Il Buddha ridice la storia di come, alla vigilia del suo Risveglio, ha riscoperto le leggi dimenticate della coproduzione condizionata e delle Quattro Nobili Verità.
Samyutta Nikaya 12.67 - Nalakalapiyo Sutta - Covoni di canne *In una discussione sulla coproduzione condizionata col Ven. Maha Kotthita, il Ven. Sariputta invoca un paragone utile per illustrare la relazione tra coscienze e nome-e-forma.*

13. ABHISAMAYA-SAMYUTTA – Realizzazione

Samyutta Nikaya 13.1 - Nakhasikha Sutta - L'estremità dell'unghia
Samyutta Nikaya 13.2 - Pokkharani Sutta - Il lago
Samyutta Nikaya 13.8 - Samudda Sutta - L'Oceano
Questi tre sutta offrono delle parabole sulla sofferenza che si abbandona totalmente quando si raggiunge la corrente per il Nibbana. Un buon incoraggiamento per intensificare lo sforzo nella pratica.

14. DHATU-SAMYUTTA – Elementi

Samyutta Nikaya 14.11 - Sattadhatu Sutta – Sette proprietà
Un modo alternativo di vedere le fasi della pratica di concentrazione.

15. ANATAMAGGA-SAMYUTTA - Samsara e trasmigrazione

Samyutta Nikaya 15.3 - Assu Sutta - Lacrime
"Cosa è più grande le lacrime che avete versato durante le infinite trasmigrazioni o l'acqua nei quattro oceani?"
Samyutta Nikaya 15.9 - Danda Sutta - Il bastone
Rimbalziamo da una nascita all'altra come un bastone rimbalza al suolo.
Samyutta Nikaya 15.11 - Duggata Sutta - Caduto in miseria
Quando incontrate una persona sfortunata ricordatevi che lo eravate anche voi.
Samyutta Nikaya 15.12 - Sukhita Sutta - Felice
Quando incontrate una persona fortunata ricordatevi che lo eravate anche voi.
Samyutta Nikaya 15.14-19 - Opacizza Sutta - Madre
E' difficile incontrare qualcuno che non sia stato, in tempi lontani, vostra madre, vostro padre, vostro figlio, o altra persona cara.

16. KASSAPA-SAMYUTTA - Il Ven. Maha Kassapa

Samyutta Nikaya 16.2 - Anottapi Sutta - Negligenza
Chi è inetto ed incapace non raggiungerà mai il Nibbana.
Samyutta Nikaya 16.5 - Jinna Sutta - Vecchio
Il Ven. Maha Kassapa spiega perchè ha scelto di continuare a meditare solitario nella foresta anche se ha raggiunto da molto lo stato di arahant.

17. LABHASAKKARA-SAMYUTTA - Guadagni e tributi

Samyutta Nikaya 17.5 - Pilahaka Sutta - Lo sterco del coleottero
Samyutta Nikaya 17.8 - Sigala Sutta - Lo sciacallo
Due consigli a coloro che si trovano a godere della gloria e della fortuna.

18. RAHULA-SAMYUTTA - Il ven. Rahula
19. LAKKHANA-SAMYUTTA - Il Ven. Lakkhana

20.OPAMMA-SAMYUTTA – Paragoni

Samyutta Nikaya 20.2 - Nakhasikha Sutta - La punta dell'unghia
Il Buddha offre un paragone per la preziosità di questa nascita umana.
Samyutta Nikaya 20.4 - Okkha Sutta - Offerte
Samyutta Nikaya 20.5 - Satti Sutta - Il discorso della lancia
Due sutta sullo straordinario potere di metta.
Samyutta Nikaya 20.6 - Dhanuggaha Sutta - L'arciere
La vita passa rapidamente! Sapendolo, come dobbiamo vivere le nostre vite?
Samyutta Nikaya 20.7 - Ani Sutta - Il piolo
Non tutti gli insegnamenti che si sentono in giro sono quelli originali del Buddha.

21. BHIKKHU-SAMYUTTA – Monaci

Samyutta Nikaya 21.2 - Upatissa Sutta - Upatissa (Sariputta)
C'è qualche cosa in questo mondo che potrebbe rattristare un arahant?
Samyutta Nikaya 21.10 - Theranama Sutta - Thera il monaco
Il Buddha spiega ad un monaco il senso vero della solitudine.

KHANDAVAGGA - La sezione degli aggregati
[samyutta 22-34]

22. KHANDHA-SAMYUTTA - Gli aggregati dell'attaccamento

Samyutta Nikaya 22.1 - Nakulapita Sutta - A Nakulapita

Il Buddha spiega al capofamiglia Nakulapita, ormai anziano, che bisogna essere sani con la mente e non con il corpo.
Samyutta Nikaya 22.2 - Devadaha Sutta - A Devadaha
Il Ven. Sariputta spiega il miglior modo di diffondere gli insegnamenti del Buddha alle persone interessate.
Samyutta Nikaya 22.3 - Haliddakani Sutta - A Haliddakani
Il Ven. Maha Kaccana spiega ad un capofamiglia la vita di un monaco libero da ogni brama.
Samyutta Nikaya 22.22 - Bhara Sutta -Il fardello
Il Buddha descrive i fardelli che portiamo e come ce ne possiamo liberare.
Samyutta Nikaya 22.23 - Pariñña Sutta -Comprensione
La vera comprensione significa la fine dell'avidità, dell'avversione e dell'ignoranza.
Samyutta Nikaya 22.36 - Bhikkhu Sutta - Un monaco
Come ci definiamo in termini di aggregati?
Samyutta Nikaya 22.39 – Anudhamma Sutta – In linea con il Dhamma
Samyutta Nikaya 22.40 – Anudhamma Sutta – In linea con il Dhamma (2)
Samyutta Nikaya 22.41 – Anudhamma Sutta – In linea con il Dhamma (3)
Samyutta Nikaya 22.42 – Anudhamma Sutta – In linea con il Dhamma (4)
Coltivare il disincanto in linea con il Dhamma.
Samyutta Nikaya 22.47 - Samanupassana Sutta - Concetti
Il Buddha parla dei concetti sul sè.

Samyutta Nikaya 22.48 - Khandha Sutta - Aggregati
Il Buddha riassume i cinque aggregati.
Samyutta Nikaya 22.53 - Upaya Sutta - Attaccamento
Il risveglio si raggiunge quando si abbandona la brama per ogni agregato.
Samyutta Nikaya 22.54 – Bija Sutta – I sistemi di procreazione
Quando il desiderio viene totalmente distrutto si ottiene la Liberazione.
Samyutta Nikaya 22.58 – Buddha Sutta – Illuminato
La differenza tra un Buddha e i suoi seguaci.
Samyutta Nikaya 22.59 - Anattalakkhana Sutta - Sul non-sè
Il Buddha spiega la caratteristica del non-sè.
Samyutta Nikaya 22.83 - Ananda Sutta - Ananda
Il Ven. Ananda spiega il significato dell'attaccamento.
Samyutta Nikaya 22.85 - Yamaka Sutta - A Yamaka
Una falsa visione del Ven. Yamaka.
Samyutta Nikaya 22.86 – Anuradha Sutta – Per Anuradha
Il Ven. Anuradha impara che non è importante conoscere il destino del Tathagata dopo la morte.
Samyutta Nikaya 22.90 – Channa Sutta – A Channa
Il Ven. Channa grazie ad un insegnamento del Ven. Ananda realizza il Dhamma.
Samyutta Nikaya 22.95 - Phena Sutta - La schiuma

Il Buddha attraverso alcune parabole spiega la vacuità degli aggregati.
Samyutta Nikaya 22.121 - Upadana Sutta - L'attaccamento
A quali fenomeni ci si attacca?
Samyutta Nikaya 22.122 - Silavant Sutta - Virtuosi
Il Ven. Sariputta spiega come meditare sui cinque aggregati.

23. RADHA-SAMYUTTA - Il Ven. Radha

Samyutta Nikaya 23.2 - Satta Sutta - Incatenato
Il Buddha con una parabola spiega come distruggere l'attaccamento verso i cinque aggregati.

24. DITTHI-SAMYUTTA - Teorie
25. OKKANTIKA-SAMYUTTA - Ciò che sorge

SN 25.1: Cakkhu Sutta - L'occhio
SN 25.2: Rupa Sutta - Le forme
SN 25.3: Viññana Sutta - La coscienza
SN 25.4: Phassa Sutta - Il contatto
SN 25.5: Vedana Sutta - La sensazione
SN 25. 6: Sanna Sutta - La percezione
SN 25.7: Cetana Sutta - L'intenzione
SN 25.8: Tanha Sutta - La brama
SN 25.9: Dhatu Sutta - Gli elementi
SN 25.10: Khandha Sutta - Gli aggregati

26. UPPADA-SAMYUTTA – Nascite

27. KILESA-SAMYUTTA – Veleni

SN 27.1: Cakkhu Sutta – L'occhio
SN 27.2: Rupa Sutta – Forme
SN 27.3: Viññana Sutta – Coscienza
SN 27.4: Phassa Sutta – Contatto
SN 27.5: Vedana Sutta – Sensazione
SN 27.6: Saññа Sutta – Percezione
SN 27.7: Cetana Sutta – Volizione
SN 27.8: Tanha Sutta – Brama
SN 27.9: Dhatu Sutta – Elementi
SN 27.10: Khandha Sutta – Aggregati

28. SARIPUTTA-SAMYUTTA - Il Ven. Sariputta
29. NAGA-SAMYUTTA - Naga
30. SUPANNA-SAMYUTTA -Garuda

31. GANDHABBAKAYA-SAMYUTTA - I deva Gandhabba
32. VALAHAKA-SAMYUTTA -Valaha
33. VAGGHAGOTTA-SAMYUTTA - Il Ven. Vacchagotta
34. JHANA-SAMYUTTA - Jhana

SALAYATANAVAGGA - La sezione dei sei sensi
[samyutta 35-44]

35. SALAYATANA-SAMYUTTA - I sei sensi

Samyutta Nikaya 35.23 - Sabba Sutta - Il Tutto
Cos'è il Tutto.
Samyutta Nikaya 35.24 - Pahanaya Sutta - Da abbandonare
Cosa bisogna abbandonare durante la pratica.
Samyutta Nikaya 35.28 - Adittapariyaya sutta - Il sermone del fuoco
Alcuni mesi dopo il suo Risveglio, il Buddha espone questo sermone davanti a 1000 asceti adoratori del fuoco. Illustra i suoi insegnamenti con la metafora del fuoco.
Samyutta Nikaya 35.69 - Upasena Sutta - Upasena
Il Ven. Upasena, mortalmente ferito da un serpente velenoso, muore in pace perchè è completamente libero da ogni attaccamento.
Samyutta Nikaya 35.74 - Gilana Sutta - Il malato
Samyutta Nikaya 35.75– Gilana Sutta – Il malato (2)
Un monaco malato ascoltando un insegnamento del Buddha sul non-Sè ottiene la perfetta liberazione.
Samyutta Nikaya 35.80 – Avijja Sutta – Ignoranza
Che cosa bisogna abbandonare per sradicare l'ignoranza?
Samyutta Nikaya 35.85 - Suñña Sutta - Il vuoto
Il Buddha spiega al Ven. Ananda come tutte le cose al mondo sono prive di un sé.
Samyutta Nikaya 35.88 Punna Sutta - A Punna
Che fareste se foste pichiati o pugnalati? Considerate il parere del Buddha a Punna.
Samyutta Nikaya 35.99 – Samadhi Sutta - Concentrazione
Il Buddha raccomanda la pratica della concentrazione come mezzo per sviluppare la conoscenza dell'impermanenza dei sensi.
Samyutta Nikaya 35.101 – Na Tumhaka Sutta - Non a voi
I sensi sono vuoti, non hanno nessun sé.
Samyutta Nikaya 35.127 – Bharadvaja Sutta – Bharadvaja
Il Ven. Pendola Bharadvaja spiega come si mantiene la castità.
Samyutta Nikaya 35.135 - Khana Sutta - L'opportunità
E' una fortuna vivere la vita santa.
Samyutta Nikaya 35.145 – Kamma Sutta - Azione
Il Buddha spiega come il "vecchio" karma, (le azioni che abbiamo compiuto

in passato) ed il ' karma, (le azioni che compiamo nel presente) sono entrambi vissuti al presente.
Samyutta Nikaya 35.189 – Balisika Sutta – Il pescatore
Come evitare di abboccare all'amo del Maligno.
Samyutta Nikaya 35.197 – Asivisa Sutta – Vipere
Il Buddha usa dei vividi paragoni per illustrare vita e morte nella pratica di Dhamma.
Samyutta Nikaya 35.199 – Kumma Sutta - La tartaruga
Se custodiamo saggiamente i nostri sensi, come una tartaruga si protegge dagli attacchi chiudendosi nella sicurezza del suo carapace, siamo salvi, fuori dalla portata di Mara.
Samyutta Nikaya 35.200 – Daruka-khandha Sutta – Il pezzo di legno
La retta visione ci dirige verso il Nibbana.
Samyutta Nikaya 35.202 – Avassuta Sutta – Intriso
Come essere sempre mentalmente presenti .
Samyutta Nikaya 35.205 – Vina Sutta - Il liuto
La meditazione di visione profonda (vipassana) ci fa capire che i cinque aggregati sono privi di un sé.
Samyutta Nikaya 35.206 – Chappana Sutta – I sei animali (estratto)
Il Buddha spiega come sia importante praticare la presenza mentale.

36. VEDANA-SAMYUTTA – Sensazione

Samyutta Nikaya 36.2 - Sukha Sutta - Gioia
Come la conoscenza della natura delle sensazioni conduce alla fine del desiderio..
Samyutta Nikaya 36.3 - Pahana sutta - Distacco
La vera libertà si trova abbandonando le tendenze nascoste della mente.
Samyutta Nikaya 36.4 - Patala Sutta - L'abisso
Il Buddha insegna a controllare il dolore con la presenza mentale, così si evita di cadere nell'abisso dell'angoscia e dello sconforto.
Samyutta Nikaya 36.5 - Datthaba Sutta - Da conoscere
Dietro le più felici e piacevoli sensazioni si nasconde un dolore persistente che si può, con una retta pratica, facilmente superare.
Samyutta Nikaya 36.6 - Sallatha Sutta - La freccia
Dinanzi al dolore fisico lo stolto aggrava la situazione con il dolore mentale, è come se un uomo fosse trafitto da due frecce. Il saggio sente il dolore di una sola freccia.
Samyutta Nikaya 36.7 - Gelañña Sutta - Nella stanza dei malati
Il Buddha visita un'infermeria ed offre dei consigli ai monaci su come avvicinare la morte con presenza mentale.
Samyutta Nikaya 36.9– Anicca Sutta - Impermanenza
L'impermanenza delle sensazioni.
Samyutta Nikaya 36.10–Phassamulaka Sutta - Radicato nell'impronta

sensuale
Come l'impronta sensuale fa nascere le sensazioni.
Samyutta Nikaya 36.11 - Rahogata Sutta - L'eremita
Il Buddha spiega come la retta pratica dei jhana conduce al Nibbana.
Samyutta Nikaya 36.12– Akasa Sutta - In aria
Le sensazioni vanno e vengono come i venti.
Samyutta Nikaya 36.14 – Agara Sutta - La casa ospitale
Le sensazioni vanno e vengono come gli ospiti della casa.
Samyutta Nikaya 36.15 - Santaka Sutta - Per Ananda
Samyutta Nikaya 36.22 - Atthasatapariyaya Sutta - 108 sensazioni
I diversi tipi di sensazione.
Samyutta Nikaya 36.23 – Bhikkhu Sutta – Ad un monaco
Cosa sono le sensazioni.
Samyutta Nikaya 36.31 - Niramisa Sutta - Al di là del mondo
Il Buddha descrive i diversi gradi di gioia e liberazione - dal mondano al trascendente - che possono essere raggiunti.

37. MATUGAMA-SAMYUTTA - Destini di donne

38. JAMBHUKHADAKA-SAMYUTTA - Jambhukhadaka, l'asceta errante

Samyutta Nikaya 38.14 - Dukkha Sutta - Sofferenza
Il Ven. Sariputta descrive tre tipi di sofferenza e come comprenderli pienamente.

39. SAMANDAKA-SAMYUTTA - Samandaka, l'asceta errante
40. MOGALLANA-SAMYUTTA - Il Ven. Mogallana

41. CITTA-SAMYUTTA - Citta, il capofamiglia

Samyutta Nikaya 41.3 -Isidatta Sutta - Isidatta
Qual è l'origine del sè?
Samyutta Nikaya 41.10 - Gilana Sutta - Malato
Le ultime ore di Citta, il capofamiglia.

42. GAMANI-SAMYUTTA – Capi

Samyutta Nikaya 42.2 - Talaputa Sutta - Talaputa, l'attore
Attori ascoltate: far divertire gli altri non è sempre una buona occupazione.
Samyutta Nikaya 42.3 - Yodhajiva Sutta - Yodhajiva, il guerriero
Il Buddha mette in guardia un guerriero che crede di ottenere, dopo la morte, una buona rinascita.
Samyutta Nikaya 42.6 - Paccha-bhumika Sutta - (Bramani) delle Terre Occidentali

Il Buddha spiega come i princìpi del kamma e di rinascita sono inviolabili. Scegliete con cura le vostre azioni.

43. ASANKHATA-SAMYUTTA - Il Nibbana
44. AVYAKATA-SAMYUTTA - Non dichiarato

Samyutta Nikaya 44.10 - Ananda Sutta - Ad Ananda
Il Buddha non dà una risposta alla domanda se esiste o non esiste un Sè.

MAHAVAGGA - La grande sezione
[samyutta 45-56]

45. MAGGA-SAMYUTTA - Il Nobile Ottuplice Sentiero

Samyutta Nikaya 45.1 - Avijja Sutta - Ignoranza
Il Buddha spiega che l'ignoranza è la causa delle false visioni, delle cattive risoluzioni, delle cattive parole, ecc., mentre la chiara conoscenza conduce alle rette visioni ed a tutti i fattori dell'ottuplice sentiero.
Samyutta Nikaya 45.2 - Upaddha Sutta – Ad Ananda
In questo famoso Butta il Buddha corregge il Ven. Ananda, facendogli notare che avere delle 'persone ammirevoli "per amici non è la metà, ma il tutto della vita santa.

Samyutta Nikaya 45.8 - Magga-vibhanga Sutta -Un'analisi della via
Un riassunto del Nobile Ottuplice Sentiero.
Samyutta Nikaya 45.171 - Ogha Sutta - Flussi
Numerosi discorsi parlano di "attraversare la corrente. '. Questo discorso elenca le varie correnti che si devono attraversare e come bisogna farlo.

46. BOJJHANGA-SAMYUTTA - I sette fattori del Risveglio

Samyutta Nikaya 46.1 - Himavanta Sutta - Lo Himavanta
Un sunto dei sette fattori del Risveglio.
Samyutta Nikaya 46.14 – Gilana Sutta – L'ammalato
Samyutta Nikaya 46.16 – Gilana Sutta – Malato
I sette fattori del Risveglio.
S
amyutta Nikaya 46.51 - Ahara Sutta - Nutrimento
Il Buddha descrive come possiamo "nutrire" o "affamare" le buone e le cattive tendenze della mente.

47. SATIPATTHANA-SAMYUTTA - I fondamenti della presenza mentale

Samyutta Nikaya 47.6 - Sakunagghi Sutta - Il falco

Il Buddha enuncia una deliziosa parabola per spiegare che bisogna tenere la mente nel proprio territorio: i fondamenti della presenza mentale.
Samyutta Nikaya 47.8 – Suda Sutta – Il cuoco
La meditazione è come la cucina.
Samyutta Nikaya 47.10 – Bhikkhunupassaya Sutta – Sulla meditazione diretta e non diretta
Istruzioni sulla meditazione diretta e non diretta.
Samyutta Nikaya 47.13 – Cunda Sutta – Cunda
Il trapasso di Sariputta.
Samyutta Nikaya 47.19 - Sedaka Sutta - Il discorso di Sedaka
La meditazione è un'impresa egoistica?

48. INDRIYA-SAMYUTTA - Le cinque facoltà mentali

Samyutta Nikaya 48.10 - Indriya-vibhanga Sutta - Analisi delle facoltà mentali
Un riassunto delle cinque facoltà mentali: fede, energia, presenza mentale, concentrazione e conoscenza.
Samyutta Nikaya 48.41 – Jara Sutta – Vecchiaia
Il Buddha, oramai vecchio, ma non sopraffatto dalla vecchiaia, proferisce un potente sgarbo contro di essa.
Samyutta Nikaya 48.44 - Pubbakotthaka Sutta - Porta Orientale
Il Buddha e il Ven. Sariputta discutono delle cinque facoltà mentali.

49. SAMMAPPADHANA-SAMYUTTA - I quattro retti sforzi

Samyutta Nikaya 49.1: Sammappadhana-samyutta - I quattro retti sforzi

50. BALA-SAMYUTTA - Le cinque forze

Samyutta Nikaya 50.1: Bala-samyutta - Le cinque forze

51.IDDHIPADA-SAMYUTTA - Le quattro basi del potere

Samyutta Nikaya 51.15 - Brahmana Sutta - Il Bramano
Il Ven. Ananda spiega ad Unnabha che la via del Dhamma ha uno scopo definito.
Samyutta Nikaya 51.20 – Iddhipada-vibhanga Sutta – Analisi delle basi del potere
Il Buddha spiega come le quattro basi del potere devono essere sviluppate.

52. ANURUDDHA-SAMYUTTA - Il Ven. Anuruddha

Samyutta Nikaya 52.10 - Gilayana Sutta - La malattia

Il Ven. Anuruddha spiega agli altri monaci come impedisce al dolore di invadere la sua mente.

53. JHANA-SAMYUTTA – Jhana

54. ANAPANA-SAMYUTTA - La presenza mentale del respiro

Samyutta Nikaya 54.6 - Arittha Sutta - Ad Arittha (sulla Consapevolezza del respiro)
La pratica della consapevolezza del respiro spiegata in dettaglio.
Samyutta Nikaya 54.13 -Ananda Sutta - Ad Ananda
Il Buddha spiega al Ven. Ananda come la pratica della presenza mentale del respiro conduca al completo Risveglio.

55. SOTAPATTI-SAMYUTTA - Entrata nella corrente
Samyutta Nikaya 55.31 – Abhisanda Sutta – Ricchezze (1)
Samyutta Nikaya 55.32 – Abhisanda Sutta – Ricchezze (2)
Samyutta Nikaya 55.33 – Abhisanda Sutta – Ricchezze (3)
Il Buddha descrive tre variazioni dei quattro fattori dell'entrata nella corrente.

56. SACCA-SAMYUTTA - Le Quattro Nobili Verità

Samyutta Nikaya 56.11 - Dhammacakkappavattana Sutta - La Ruota del Dhamma
Questo è il primo discorso del Buddha, dato poco dopo il suo Risveglio a cinque monaci con cui aveva praticato le austerità nella foresta per parecchi anni. Il sutta comprende gli insegnamenti essenziali del Buddhismo: le Quattro Nobili Verità e il Nobile Ottuplice Sentiero. Ascoltando questo discorso il monaco Kondañña raggiunse il primo stadio del Risveglio, dando così nascita all'Ariya Sangha, il Nobile Sangha.
Samyutta Nikaya 56.31 - Simsapa Sutta - Le foglie di Simsapa
Il Buddha paragona la conoscenza che ha ottenuto dal suo Risveglio alle foglie della foresta.Spiega poi perchè non ha rivelato tutto ciò che ha conosciuto.
Samyutta Nikaya 56.46 – Andhakara Sutta – Oscurità
Viviamo nella più completa oscurità quando non conosciamo le vera natura della realtà che ci circonda.
Samyutta Nikaya 56.48 - Chiggala Sutta - Il buco
La famosa parabola del Buddha sulla testuggine cieca che illustra la rarità della nascita umana.