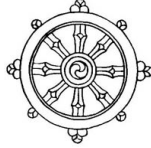


*Canone Pali*

*Sutta Pitaka*

*Il Canestro dei Discorsi*



# ANGUTTARA NIKAYA

*Raccolta dei discorsi in progressione*      AN



2.4 Volume 1

Traduzione in Inglese dalla versione Pali di Thanissaro Bhikkhu.  
Copyright © 1997 Thanissaro Bhikkhu.  
Access to Insight edition © 1997  
Traduzione in Inglese dalla versione Pâli di F.L. Woodward  
Source: The Book of the Gradual sayings, Vol. I Lancaster, Pali Text  
Society  
Traduzione a cura di Enzo Alfano.  
Impaginazione a cura di Rocco R.  
Copyright © 2017 canonepali.net

## 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
- Gāndhāri 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.



## ANGUTTARA NIKAYA

*Raccolta dei discorsi in progressione*

L'Anguttara Nikaya conta almeno 2308 discorsi raggruppati in 11 sezioni [nipata], chiamate rispettivamente "libro degli uno (ekaniyata)", "libro dei due (dukanipata)" fino al "libro degli undici (ekadasaniyata)".

A prima vista, questo modello di classificazione può sembrare abbastanza pedante, ma si dimostra in effetti spesso molto utile.

I nipata sono divisi in vagga, ciascuno dei quali contiene di regola dieci sutta. Ogni sezione contiene sutta che trattano argomenti connessi in qualche modo con il numero della sezione corrispondente.

E' stato sostenuto che questo testo sia stato composto probabilmente durante il regno di Menandro, nel II sec. a.C.

E' degno di nota che importanti argomenti dell'insegnamento sono poco menzionati, come ad esempio le Quattro Nobili Verità e la coproduzione condizionata o origine dipendente [patikkasamuppada].

### LIBRO DEGLI UNO

AN 1-10: Rupadivagga – Capitolo sull'ossessione della mente – Gli aggregati della donna ossessionano la mente dell'uomo.

AN 1.11-20: Nivaranappahanavagga – Capitolo sull'abbandono dell'ostacolo – Le cause che fanno nascere qualità negative.

AN 1.21-30: Akammaniyavagga – Capitolo su una cosa intrattabile – La mente coltivata e non coltivata.

AN 1.21-40: Ekadhamma Sutta – Una sola cosa – Le qualità della mente.

AN 1.31/40: Adanta Sutta – Indomita – La mente non domata.

AN 1.41-50: Panihita-acchavagga – Pura – Una mente non rettamente concentrata non può realizzare il Nibbana.

AN 1.51-60: Accharasanghata Vagga – In un attimo – La mente è sporcata dagli influssi impuri.

AN 1.61-70: Viriyambha Vagga – Capitolo sul Retto Sforzo – Bisogna coltivare il retto sforzo.

AN 1.71-80: Kalyanamittatadi Vagga - La buona amicizia ed altro - Elenco di varie qualità positive.

AN 1.81-97: Pamadadi Vagga - La negligenza e altro - Bisogna coltivare le qualità positive.

AN 1.98-139: Dutiyapamadadivagga - La negligenza ed altro (2) - Qualità positive e negative.

AN 1.140-149: Adhammavagga - Esporre l'insegnamento in modo errato - Come bisogna esporre il vero Dhamma.

AN 1.150-169: Anapattivagga - Sulle trasgressioni del Sangha - Le dannose trasgressioni del Sangha.

AN 1.170-187: Ekapuggalavagga - Una persona - Le qualità del Tathagata.

AN 1.188-267: Etadaggavagga - I più importanti - Le qualità dei migliori discepoli del Buddha.

AN 1.268-295: Atthānapāli - Impossibile - Come ottenere la retta visione.

AN 1.296-340: Ekadhammapali - Una pratica - La pratica del ricordare l'Illuminato.

AN 1.366-381: Pasādkaradhammavagga - Il sommo fine - Come raggiungere il sommo fine.

AN 1.382-563: Aparā-accharāsaṅghātavaggo - Frazione di un secondo (2) - Esperienze mentali dei jhana e di altre qualità.

AN 1.563-599: Kāyagatāsativaggo - La presenza mentale - La presenza mentale sul corpo sviluppa e fa sorgere pensieri meritevoli.

AN 1.600-611: Amatavagga - Immortalità - Chi pratica la presenza mentale sul corpo condivide l'immortalità.

## LIBRO DEI DUE

AN 2.1-10: Kammakaraṇavaggo - Osservare la pioggia - Ci sono due tipi di persone biasimevoli.

AN 2.11-20: Adhikaraṇavaggo - Sulla disciplina - Il potere della meditazione e il potere della concentrazione.

AN 2.21-31: Bāla Vagga - Stolti - Questi due sono degli stolti.

AN 2.32-41: Samacitta Vagga - Mente serena - La caratteristica di una persona senza integrità e la caratteristica di una persona integra.

AN 2.42-51: Parisa Vagga - Assemblee - Un'assemblea superficiale e un'assemblea meditata.

AN 2.52-63: Puggala Vagga - Persone – Due persone sorgono nel mondo per il benessere e la felicità di deva ed esseri umani.

AN 2.64-76: Sukha Vagga - Felicità – La felicità delle persone laiche e la felicità degli asceti.

AN 2.77-86: Sanimitta Vagga - Segnali – Le qualità nocive e inutili sorgono con dei segnali.

AN 2.87-97: Dhamma Vagga - Realtà – La libertà della mente e la libertà attraverso la saggezza.

AN 2.98-117: Bala Vagga - Stolti – Due stolti: chi porta un fardello che non gli tocca, e chi non porta un fardello che gli tocca.

AN 2.118-129: Saduppajaha Vagga - Speranze difficili da abbandonare – La speranza di godere buona salute e di vivere a lungo.

AN 2.130-140: Ayācana Vagga - Aspirazione – Le rette aspirazioni.

AN 2.141-150: Dāna Vagga - Offerte – Un’offerta di cose materiali e un’offerta di Dhamma.

AN 2.151-162: Santhara Vagga - Accoglienza – L’accoglienza nelle realtà materiali e l’accoglienza nel Dhamma.

AN 2.163-179: Samāpatti Vagga - Scopì – La capacità dei traguardi meditativi e la capacità di uscire da questi traguardi.

AN 2.180-229: Kodha Peyyala Vagga - Rabbia e avversione ... – Varie realtà.

AN 2.230-279: Akusala Peyyāla Vagga - Realtà dannose e non – Elenco di realtà nocive e non.

AN 2.280-309: Vinaya Peyyāla Vagga - Sulla pratica – Per due ragioni il Tahtagata ha stabilito delle regole per i suoi discepoli.

AN 2.310-479: Rāga Peyyāla Vagga - Sulla brama – Due qualità devono essere sviluppate per la pratica della visione profonda sulla brama.

## LIBRO DEI TRE

AN 3.1: Bhaya Sutta - Pericoli – Ogni pericolo arriva dagli stolti e non dai saggi.

AN 3.2: Lakkhana Sutta - Caratterizzato (dall’azione) – Come differenziare un saggio da uno stolto.

AN 3.3: Cinti Sutta - Riflessione – Questi tre segni caratterizzano uno stolto.

AN 3.4 : Accaya Sutta - Trasgressione – Uno stolto viene riconosciuto da tre cose.

AN 3.5: Ayoniso Sutta - Improprio – Le azioni di uno stolto.

- AN 3.6: Akusala Sutta - Nocivo — Le qualità di uno stolto e quelle di un saggio.
- AN 3.7: Savajja Sutta - Colpevole — I segni particolari di uno stolto e di un saggio.
- AN 3.8: Sabyābajjha Sutta - Dannoso — Differenza tra uno stolto e un saggio.
- AN 3.9: Khata Sutta - Danno — I segni particolari di uno stolto e di un saggio: mantenere le facoltà mentali positive.
- AN 3.10: Mala Sutta - Impurità — Immoralità, invidia e avarizia determinano la rinascita.
- AN 3.11: Nāta Sutta - Ben conosciuto — Tre qualità positive e tre qualità negative.
- AN 3.12: Sāraṇīya Sutta - Commemorazione — Un re consacrato dovrebbe commemorare tre luoghi finché vive.
- AN 3.13: Asamsa Sutta - Speranze — Tre tipi di speranza.
- AN 3.14: Cakkavatti Sutta - Il Monarca che gira la Ruota — Vi è un re superiore al monarca che gira la Ruota del Dhamma.
- AN 3.15: Rathakara (Pacetana) Sutta - Il carradore — Il Buddha ricorda una vita anteriore dove era un carradore.
- AN 3.16: Apaṇṇaka Sutta - Garantita — Le tre qualità per una buona pratica.
- AN 3.17: Attabyābādha Sutta - Recare danno a se stessi — Chi ha una cattiva condotta fisica, verbale e mentale danneggia se stessi e gli altri.
- AN 3.18: Devaloka Sutta - Deva — Con la pratica ascetica non si rinasce nei mondi celesti.
- AN 3.19: Pathamapapanika Sutta - Un negoziante (1) — I negozianti e i monaci devono entrambi lavorare sodo.
- AN 3.20: Dutiyapāpaṇika Sutta - Un negoziante (2) — I negozianti e i monaci devono essere entrambi intelligenti, responsabili e ben supportati.
- AN 3.21: Samiddha Sutta - Savittha — Dei vari individui sul sentiero, qual è il migliore?
- AN 3.22: Gilana Sutta - I malati — Il Buddha paragona il Dhamma alla buona medicina.
- AN 3.23: Saṅkhāra Sutta - Scelte — Le scelte dannose o piacevoli portano a esperienze dolorose o piacevoli nelle vite future.
- AN 3.24: Bahukāra Sutta - Molto utili — Tre tipi di persone molto utili.
- AN 3.25: Vajirupama Sutta - Come diamante — Chi ha una mente come una ferita aperta, chi ha una mente come un fulmine e chi ha una mente come un diamante.

AN 3.26: Sevitaḅba Sutta - Amicizie - Bisogna frequentare persone simili e migliori di noi.

AN 3.27: Jigucchitaḅba Sutta - Ripugnante - Chi bisogna frequentare e chi evitare.

AN 3.28: Guthaḅhani Sutta - Parole come letame - Parole come letame, come fiori e come miele.

AN 3.29: Andha Sutta - Cieco - Chi è spiritualmente cieco, chi ha un occhio solo e chi ha due occhi.

AN 3.30: Avakuḅja Sutta - Rovesciata - Come far durare la saggezza dell'ascolto del Dhamma quando il discorso è terminato.

AN 3.31: Sabrahmaka Sutta - Con Brahmā - I genitori devono essere onorati come Brahmā.

AN 3.32: Ānanda Sutta - Ānanda - Si può ottenere uno stato di meditazione tale che non ci sia ego, possessività o una tendenza sottostante all'orgoglio per questo corpo cosciente e per tutti gli stimoli esterni?

AN 3.33: Nidana Sutta - Cause - Un'azione compiuta per un arahat non porta nessun frutto karmico.

AN 3.34: Hatthaka Sutta - Per Hatthaka - Un focolare comodo è la migliore garanzia di una buona notte di sonno?

AN 3.35: Hatthaka Sutta - Hatthaka - Il Buddha dorme bene, anche sul terreno freddo e duro perché ha distrutto la brama, l'odio e l'ignoranza.

AN 3.36: Devadūta Sutta - Messaggeri divini - Il dio della morte ci interroga, ma siamo puniti dalle nostre stesse azioni.

AN 3.37: Catumahārāja Sutta - I quattro grandi re (1) - Gli dei si rallegrano quando vedono le persone che praticano bene.

AN 3.38: Sukhamala Sutta - Raffinatezza - Il Buddha descrive le intuizioni che l'hanno condotto da giovane a diventare un asceta.

AN 3.39: Sukhumāla Sutta - Una vita agiata - Il Buddha racconta la sua infanzia e giovinezza e la vita agiata che ha condotto prima di diventare un asceta e raggiungere il Risveglio.

AN 3.40: Adhipateyya Sutta - Principi - Il Buddha descrive tre principi che mantengono la nostra pratica del Dhamma.

AN 3.41: Sammukhībhāva Sutta - Presente - I fattori che determinano un buon kamma.

AN 3.42: Tiṭhāna Sutta - Tre casi - Come conoscere una persona di fede.

AN 3.43: Atthavasa Sutta - Ottime ragioni - I vantaggi dell'insegnamento del Dhamma.

- AN 3.44: Kathāpavatti Sutta - Quando il discorso scorre - Tre situazioni che rendono ogni insegnamento efficace.
- AN 3.45: Paṇḍita Sutta - Il saggio - Donare, intraprendere la vita ascetica e prendersi cura dei genitori è degno di lode.
- AN 3.46: Silavanta Sutta - Morale - Gli abitanti di un villaggio ottengono un buon kamma quando ci sono retti monaci.
- AN 3.47: Sankhata Sutta - Fabbricato - Le caratteristiche per cui si possono riconoscere le esperienze autentiche.
- AN 3.48: Pabbata Sutta - Una montagna - Responsabilità di un genitore verso la sua famiglia.
- AN 3.49: Ātappakaraṇīya Sutta - Motivato - Essere motivati in tre modi.
- AN 3.50: Mahācora Sutta - Un ladro - Un monaco è come un ladro quando ha questi tre fattori: quando fa affidamento su terreni accidentati, su una fitta copertura e su persone potenti.
- AN 3.51-52: Dvejana Sutta - Due persone - Consigli a due vecchi bramani che affrontano la fine della loro vita.
- AN 3.53: Aññatarabrāhmaṇa Sutta - Un bramano
- AN 3.54: Paribbājaka Sutta - Un asceta errante - Come realizzare il Dhamma in questa stessa vita?
- AN 3.55: Nibbuta Sutta - Nibbana - Si può realizzare il Nibbana in questa vita?
- AN 3.56: Paloka Sutta - Spopolamento - Perché il mondo si è spopolato?
- AN 3.57: Vaccha Sutta - A Vaccha, sulla generosità - Ogni atto di generosità è meritorio, ma certi lo sono più di altri.
- AN 3.58: Tikanna Sutta - Tikanna
- AN 3.59: Jāṇussoṇi Sutta - Jāṇussoṇi - Un maestro della conoscenza Vedica nel sistema bramánico e in quello del Buddha.
- AN 3.60: Sangarava Sutta - Per Sangarava - Il Buddha risponde all'accusa che la via spirituale che insegna è egoista.
- AN 3.61: Tittha Sutta - Settari - Tre concezioni sul piacere e sul dolore possono condurre ad una vita inoperosa.
- AN 3.62: Bhaya Sutta - Pericoli - Il mondo è pieno di pericoli.
- AN 3.63: Venāgapura Sutta - A Venāgapura - I letti alti e lussuosi che usa il Buddha.
- AN 3.64: Sarabha Sutta - Sarabha - Un monaco che da poco tempo ha abbandonato la vita ascetica si vanta di sapere tutto sull'insegnamento del Buddha.

AN 3.65: Kalama Sutta - Ai Kalama - I criteri per accettare un insegnamento spirituale.

AN 3.66: Salha Sutta - A Salha - Dialogo tra il Ven. Nandaka e il laico Salha.

AN 3.67: Kathavatthu Sutta - Modi di discutere - Come rispondere abilmente alle domande.

AN 3.68: Titthiya Sutta - Sette - Come eliminare le radici dell'avidità, dell'avversione e dell'illusione.

AN 3.69: Akusalamūla Sutta - Radici - Le radici nocive creano azioni negative e conducono alla sofferenza.

AN 3.70: Muluposatha Sutta - Le radici dell'Uposatha - Come osservare i giorni di Uposatha.

AN 3.71: Channa Sutta - Per Channa, l'asceta errante - Il Ven. Ananda informa Channa sull'abbandono delle impurità mentali.

AN 3.72: Ajivaka Sutta - Al discepolo dei Fatalisti - Quale insegnamento è corretto? Quale pratica è corretta?

AN 3.73: Sakka Sutta - Ai Sakya - Che cosa viene prima, la concentrazione o la saggezza?

AN 3.74: Nigaṇṭha Sutta - Giainisti - Ci purifichiamo consumando il vecchio karma?

AN 3.75: Nivesaka Sutta - Sostegno - Come incoraggiare e sostenere chi ti è vicino.

AN 3.76: Bhava Sutta - Il divenire - I tre livelli del divenire in relazione alla coscienza.

AN 3.77: Dutiyabhava Sutta - Il divenire (2) - In che modo la coscienza, il kamma e la brama creano e sostengono le future esistenze, con un'enfasi sull'intenzione.

AN 3.78: Silabbata Sutta - Precetti e pratica - Tutte le vie religiose portano ad un frutto?

AN 3.79: Gandhajāta Sutta - Fragranze - Alcune fragranze si diffondono anche controvento.

AN 3.80: Cūḷanikā Sutta - Inferiore - Ānanda interroga il Buddha sulla scala dell'universo.

AN 3.81: Samaṇa Sutta - Asceti - I doveri di un asceta.

AN 3.82: Gadrabha Sutta - L'asino - Un asino cerca di muggire come una mucca. Non finisce bene.

AN 3.83: Khetta Sutta - Campi - I doveri di un contadino sono come quelli di un monaco.

AN 3.84: Vajjiputta Sutta - Il monaco Vajjia - Cosa fare se non si possono rispettare tutte le leggi.

AN 3.85: Sekkha Sutta - Un novizio - Cos'è esattamente un novizio?

AN 3.86: Paṭhamasikkhā Sutta - Pratica (1)

AN 3.87: Dutiyasikkhā Sutta - Pratica (2) - Anche le persone spiritualmente avanzate possono infrangere piccole regole.

AN 3.88: Sikkha Sutta - Pratiche (1)

AN 3.89: Sikkha Sutta - Pratiche (2) - I tre aspetti della pratica del Dhamma che bisogna sviluppare.

AN 3.90: Dutiyasikkhattaya Sutta - Tre pratiche (2) - I tre corsi di pratica spiegati alla perfezione.

AN 3.91: Saṅkavā Sutta - A Paṅkadhā - Un monaco critica il Buddha, ma poi sente rimorso.

AN 3.92: Accāyika Sutta - Necessari - Non si può predire quando accadrà il risveglio.

AN 3.93: Accāyika Sutta - Necessari (simile al sutta precedente)

AN 3.94: Ajaniya Sutta - Il purosangue - Quali sono le qualità che fanno un monaco degno di rispetto?

AN 3.95: Parisā Sutta - Assemblee - Tre tipi di assemblee: quelle dei saggi, quelle divise e quelle armoniose. Un'assemblea armoniosa conduce la mente alla felicità e alla calma.

AN 3.96: Paṭhamaājāṇīya Sutta - Il purosangue (1) - Un monaco è affascinante, possente e veloce come un cavallo purosangue: per comprendere le verità.

AN 3.97: Dutiyāājāṇīya Sutta - Il purosangue (2) - Un monaco è affascinante, possente e veloce come un cavallo purosangue: 'colui-che-non-ritorna'.

AN 3.98: Tatiyāājāṇīya Sutta - Il purosangue (3) - Un monaco è affascinante, possente e veloce come un cavallo purosangue: per la perfezione.

AN 3.99: Lonaphala Sutta - Il cristallo di sale - Perché arrivano delle disgrazie alle persone?

AN 3.100 (i-x): Paṇṣadhovaka Sutta - L'orafo

AN 3.100 (xi-xv): Nimitta Sutta - Temi - Il Buddha paragona la pratica efficace della mente al modo con cui un orafo purifica l'oro.

AN 3.101: Paṇṣadhovaka Sutta - L'orafo - La meditazione è come purificare l'oro. Un meditante dovrebbe eliminare progressivamente ogni influsso impuro.

AN 3.102: Nimitta Sutta - Fondamenti – La meditazione è come purificare l'oro. Un meditante deve concentrarsi su aspetti diversi in momenti diversi per procedere tranquillamente.

AN 3.103: Pubbevasambodha Sutta - Prima del Risveglio – Vantaggi, pericoli e fuga dal mondo.

AN 3.104: Paṭhamaassāda Sutta - Gratificazione (1) – Il Buddha divenne un risvegliato comprendendo la gratificazione, il pericolo e la fuga.

AN 3.105: Kuta Sutta - La sommità del tetto – Proteggete la vostra mente e vi guarderete dal male.

AN 3.106: Samaṇabrāhmaṇa Sutta - Asceti e Bramani – I veri asceti comprendono la gratificazione, il pericolo e la fuga.

AN 3.107: Ruṇṇa Sutta - Lamento – Canto, danza e risate.

AN 3.108: Atitti Sutta - Soddisfazione - Le indulgenze che non danno mai nessuna soddisfazione.

AN 3.109: Arakkhita Sutta - Indifeso – Proteggere la mente è come proteggere una casa.

AN 3.110: Byāpanna Sutta - Crollo – Una similitudine di una casa che crolla.

AN 3.111: Paṭhamanidāna Sutta - Fonti (1) – Le fonti che danno origine alle nostre azioni: brama, odio e ignoranza.

AN 3.112: Dutiyaniḍāna Sutta - Fonti (2) – Le fonti delle azioni: passato, presente, futuro.

AN 3.113: Āpāyika Sutta - Destinati alla dannazione – L'ipocrisia conduce alla rovina.

AN 3.114: Dullabha Sutta - Rara – Tre persone difficili da trovare.

AN 3.115: Appameyya Sutta - Incommensurabile – Persone facili da stimare, difficili da stimare e incommensurabili.

AN 3.116: Āneṇja Sutta - Imperturbabile – La rinascita nei regni immateriali, per la gente comune e per i discepoli del Buddha.

AN 3.117: Vipattisampadā Sutta - Fallimenti e realizzazioni – Fallimento o realizzazione in termini di moralità, mente e visione.

AN 3.118: Apaṇṇaka Sutta - Reale – Simile al sutta precedente.

AN 3.119: Kammanta Sutta - Azione – Fallimento o realizzazione nell'azione, nei mezzi di sussistenza e nella visione.

AN 3.120: Moneyya -Sagacia – I tre tipi di saggezza: fisica, verbale e mentale.

AN 3.121: Dutiyasoceyya Sutta - Purezza (2) – Con la comprensione dei cinque ostacoli si ottiene la purezza fisica, verbale e mentale.

AN 3.122: Moneyya Sutta - Sagacia — Sagacia del corpo, della parola e della mente.

AN 3.123: Gotamaka-cetiya Sutta - Al sacrario di Gotamaka — Cosa desiderate di più dagli insegnamenti del Buddha?

AN 3.124: Bhaṇḍana Sutta - Discussioni — Al Buddha non fa piacere quando i monaci litigano.

AN 3.125: Gotamakacetiya Sutta - Il Santuario Gotamaka — Il Buddha insegna un messaggio semplice ma potente: il suo insegnamento si basa sull'esperienza personale, e funziona.

AN 3.126: Katuviya Sutta - Putrido — Non abbandonate la vostra concentrazione e attenzione.

AN 3.127: Hatthaka Sutta - Ad Hatthaka — Un deva delle Pure Dimore visita il Buddha e si lamenta di quanto sia impegnato.

AN 3.128: Kaṭuviya Sutta - Putrido — Il Buddha aiuta un monaco in difficoltà insegnando “dispiacere”, “carne in decomposizione” e “mosche”.

AN 3.129: Paṭhamaanuruddha Sutta - Anuruddha (1) — Anuruddha chiede al Buddha cosa conduce le donne ad una cattiva rinascita.

AN 3.130: Lekha Sutta - Scritte — Perché aggrapparsi alla collera?

AN 3.131: Paṭicchanna Sutta - Occulto — Tre cose brillano chiaramente: la luna, il sole e gli insegnamenti del Buddha.

AN 3.132: Lekha Sutta - Scritta — Una linea tracciata sulla roccia, sulla sabbia o sull'acqua.

AN 3.133: Yodhājīva Sutta - Un guerriero — Tre modi in cui un monaco è come il guerriero di un re.

AN 3.134: Dhamma-niyama Sutta - L'Ordine del Dhamma — Le tre caratteristiche dell'esistenza.

AN 3.135: Mitta Sutta - Un amico — Un buon amico fa ciò che è difficile.

AN 3.136: Uppāda Sutta - Il sorgere — Impermanenza, sofferenza e non Sé sono leggi naturali scoperte dal Buddha.

AN 3.137: Kesakambala Sutta - Una coperta di capelli — Il maestro Makkhali è il peggiore di tutti, come una coperta di capelli.

AN 3.138: Sampadā Sutta - Realizzazioni — Realizzazione nella fede, nella moralità e nella saggezza.

AN 3.139: Vuddhi Sutta - Crescita — Crescita nella fede, nella moralità e nella saggezza.

AN 3.140: Assakhaṭṭika Sutta - Un puledro indomito — Addestrare le persone è come addestrare puledri selvaggi.

AN 3.141: Assaparassa Sutta - Cavalli eccellenti – Addestrare le persone è come addestrare dei buoni cavalli.

AN 3.142: Assājāniya Sutta - Il purosangue – Addestrare le persone è come addestrare cavalli purosangue.

AN 3.143: Paṭhamamoranivāpa Sutta - Al sito dei pavoni (1)

AN 3.144: Dutiyamoranivāpa Sutta - Al sito dei pavoni (2)

AN 3.145: Tatiyamoranivāpa Sutta - Al sito dei pavoni (3) – Il fine ultimo, il santuario definitivo, la vita spirituale ultima, l’obiettivo finale: visione, conoscenza, liberazione.

AN 3.146: Akusala Sutta - Immorale – Le azioni salutari e non salutari determinano la rinascita.

AN 3.147: Sāvajja Sutta - Indegne – Le azioni degne e indegne determinano la rinascita.

AN 3.148: Visama Sutta - Immorali – Le azioni etiche e immorali determinano la rinascita.

AN 3.149: Asuci Sutta - Impuro – Le azioni pure e impure determinano la rinascita.

AN 3.150: Paṭhamakhata Sutta - Logoro (1) – Le azioni salutari ci mantengono integri.

AN 3.151: Dutiyakhata Sutta - Logoro (2) – Le azioni irreprensibili ci mantengono integri.

AN 3.152: Tatiyakhata Sutta - Logoro (3) – Le azioni morali ci mantengono integri.

AN 3.153: Catutthakhatasutta - Logoro (4) – Le azioni pure ci mantengono integri.

AN 3.154: Vandanā Sutta - Omaggio – Tipi di omaggio: fisico, verbale e mentale.

AN 3.155: Pubbaṅha Sutta - Mattino – Un buon mattino, un buon pomeriggio, una buona sera.

AN 3.156-162: Acelakavagga - Nudo – Ci sono tre pratiche. La pratica della dipendenza, la pratica della mortificazione e la pratica di mezzo.

AN 3.163-182: Kammaṭṭhāpāyāla - Modi di compiere azioni – Chi possiede queste tre qualità rinasce negli inferi.

AN 3.183-352: Rāgapeyyāla - Testi brevi sulla brama – Per comprendere la brama, bisogna sviluppare tre qualità.



## **LIBRO DEGLI UNO**



1

**Capitolo sull'ossessione della mente**

*Gli aggregati della donna ossessionano la mente dell'uomo.*

- AN 1.1-10: Rupadivaggo -

1. Così ho sentito. Un tempo il Beato soggiornava a Savatthi nel boschetto di Jeta al monastero di Anathapindika. Quindi il Beato così si rivolse ai monaci: "Monaci." "Sì, Signore." - risposero i monaci. Allora il Beato disse:

"Monaci non conosco nessuna altra forma che sia così ossessiva per la mente di un uomo come la forma di una donna. La forma di una donna, monaci, ossessiona la mente di un uomo."

2. "Monaci. non conosco nessun suono che sia così ossessivo per la mente di un uomo come il suono di una donna. Il suono di una donna, monaci, ossessiona la mente di un uomo."

3. "Monaci. non conosco nessun profumo che sia così ossessivo per la mente di un uomo come l'odore di una donna. L'odore di una donna, monaci, ossessiona la mente di un uomo."

4. "Monaci. non conosco nessun gusto che sia così ossessivo per la mente di un uomo come il sapore di una donna. Il sapore di una donna, monaci, ossessiona la mente di un uomo."

5. "Monaci. non conosco nessun contatto che sia così ossessivo per la mente di un uomo come il contatto di una donna. Il contatto di una donna, monaci, ossessiona la mente di un uomo."

6. "Monaci, non conosco nessuna altra forma che sia così ossessiva per la mente di una donna come la forma di un uomo. La forma di un uomo, monaci, ossessiona la mente di una donna."

7. "Monaci. non conosco nessun suono che sia così ossessivo per la mente di una donna come il suono di un uomo. Il suono di un uomo, monaci, ossessiona la mente di una donna."

8. "Monaci. non conosco nessun profumo che sia così ossessivo per la mente di una donna come l'odore di un uomo. L'odore di un uomo, monaci, ossessiona la mente di una donna."

9. "Monaci. non conosco nessun gusto che sia così ossessivo per la mente di una donna come il sapore di un uomo. Il sapore di un uomo, monaci, ossessiona la mente di una donna."

10. "Monaci. non conosco nessun contatto che sia così ossessivo per la mente di una donna come il contatto di un uomo. Il contatto di un uomo, monaci, ossessiona la mente di una donna."

## Capitolo sull'abbandono dell'ostacolo

*Le cause che fanno nascere qualità negative.*

- AN 1.11-20: Nivaranappahanavagga -

“Monaci, non conosco nessuna altra cosa che abbia un simile potere da causare la nascita della lussuria, quando ancora non nata, o se già nata, causare la sua crescita, come l'elemento bellezza.

Chi non presta una retta attenzione a questo tema della bellezza, la lussuria, se ancora non nata, nasce, o, se già nata, cresce ancora di più.

Monaci, non conosco nessuna altra cosa che abbia un simile potere da causare la nascita della malevolenza, quando ancora non nata, o se già nata, causare la sua crescita, come l'elemento ripugnanza.”

Chi non presta una retta attenzione a questo tema della ripugnanza, la malevolenza, se ancora non nata, nasce, o, se già nata, cresce ancora di più.

Monaci, non conosco nessuna altra cosa che abbia un simile potere da causare la nascita della pigrizia e del torpore, quando ancora non nati, o se già nati, causare la loro crescita, come il lamento, la sonnolenza, la languidezza, l'eccesso di cibo e l'inerzia mentale.

Anche se l'inerzia mentale, la pigrizia ed il torpore, non sono ancora nati, nascono, o, se già nati, crescono ancora di più.

Monaci, non conosco nessuna altra cosa che abbia un simile potere da causare la nascita del rimorso e della preoccupazione, quando ancora non nati, o se già nati, causare la loro crescita, come l'inquietudine mentale.

Anche se la mente turbata, il rimorso e la preoccupazione, non sono ancora nati, nascono, o, se già nati, crescono ancora di più.

Monaci, non conosco nessuna altra cosa che abbia un simile potere da causare il dubbio, quando ancora non nato, o se già nato, causare la sua crescita, come l'impropria attenzione.

Anche se l'attenzione impropria, il dubbio, non sono ancora nati, nascono, o, se già nati, crescono ancora di più.

Monaci, non conosco nessuna altra cosa che abbia un simile potere da prevenire la nascita della lussuria, quando ancora non nata, o se già nata, causare il suo abbandono, come l'elemento bruttezza.

Chi presta una retta attenzione a questo tema della bruttezza, la lussuria, se non ancora nata, non nasce, o, se già nata, è abbandonata.

Monaci, non conosco nessuna altra cosa che abbia un simile potere da prevenire la nascita della malevolenza, quando non ancora nata, o se già nata, causare il suo abbandono, come la mente liberata mediante l'amore universale.

Chi presta una retta attenzione all'amore universale libera la sua mente dalla malevolenza, se non ancora nata, o, se già nata, l'abbandona.

Monaci, non conosco nessuna altra cosa che abbia un simile potere da prevenire la nascita della pigrizia e del torpore, quando ancora non sono nati, o se già nati, causare il loro abbandono, come lo sforzo e il continuo esercizio.

Chi si sforza energeticamente, la pigrizia ed il torpore, se ancora non nati, non nascono, o, se già nati, sono abbandonati.

Monaci, non conosco nessuna altra cosa che abbia un simile potere da prevenire la nascita del rimorso e della preoccupazione, quando ancora non sono nati, o se già nati, causare il loro abbandono, come la calma mentale.

Nella mente tranquilla, il rimorso e la preoccupazione, se ancora non sono nati, non nascono, o, se già nati, sono abbandonati.

Monaci, non conosco nessuna altra cosa che abbia un simile potere da prevenire il dubbio, quando ancora non è nato, o se già nato, causare il suo abbandono, come la retta attenzione."

Chi presta una retta attenzione, il dubbio, se ancora non nato, non nasce, o, se già nato, è abbandonato."

## **Capitolo su una cosa intrattabile**

*La mente coltivata e non coltivata.*

- AN 1.21-30: Akammaniyavagga -

“Monaci, non conosco nessuna altra cosa più intrattabile, come la mente non coltivata. La mente non coltivata, realmente è intrattabile.

Monaci, non conosco nessuna altra cosa che sia più docile, come la mente coltivata. La mente coltivata, realmente è molto docile.

Monaci, non conosco nessuna altra cosa che conduca ad una gran perdita come la mente non coltivata. La mente non coltivata, realmente conduce ad un gran la perdita.

Monaci, non conosco nessuna altra cosa che conduca ad un gran beneficio come la mente coltivata. La mente coltivata, realmente conduce ad un gran beneficio.

Monaci, non conosco nessuna altra cosa che conduca ad una gran perdita come la mente non coltivata, non limpida. La mente non coltivata, realmente conduce ad una gran perdita.

Monaci, non conosco nessuna altra cosa che conduca ad un gran beneficio come la mente coltivata e limpida. La mente coltivata, realmente conduce ad un gran beneficio.

Monaci, non conosco nessuna altra cosa che conduca ad una gran perdita come la mente non coltivata, e non curata. La mente non coltivata, realmente conduce ad una gran perdita.

Monaci, non conosco nessuna altra cosa che conduca ad un gran beneficio come la mente coltivata, e curata. La mente coltivata, realmente conduce ad un gran beneficio.

Monaci, non conosco nessuna altra cosa che conduca ad una gran perdita, all'afflizione ed all'angoscia come la mente non coltivata. La mente non coltivata, realmente conduce ad una gran perdita.

Monaci, non conosco nessuna altra cosa che conduca ad un gran beneficio e felicità come la mente coltivata, e curata. La mente coltivata, realmente conduce ad un gran beneficio.”

## **Una sola cosa**

*Le qualità della mente.*

- AN 1.21-40: Ekadhamma Sutta -

21. Io non conosco nessuna altra cosa tanto intrattabile come la mente non coltivata. La mente non coltivata realmente è intrattabile.
22. Io non conosco nessuna altra cosa tanto docile come la mente coltivata. La mente coltivata realmente è molto docile.
23. Io non conosco nessuna altra cosa portatrice di grandi perdite come la mente non coltivata. La mente non coltivata realmente conduce a grandi perdite.
24. Io non conosco nessuna altra cosa portatrice di grandi benefici come la mente coltivata. La mente coltivata realmente conduce a grandi benefici.
25. Io non conosco nessuna altra cosa portatrice di grandi perdite come la mente non coltivata, non chiara. La mente non coltivata e non chiara realmente conduce a grandi perdite.
26. Io non conosco nessuna altra cosa portatrice di grandi benefici come la mente coltivata e chiara. La mente coltivata e chiara realmente conduce a grandi benefici.
27. Io non conosco nessuna altra cosa portatrice di grandi perdite come la mente non coltivata e non sviluppata. La mente non coltivata e non sviluppata realmente conduce a grandi perdite.
28. Io non conosco nessuna altra cosa portatrice di grandi benefici come la mente coltivata e sviluppata. La mente coltivata e sviluppata realmente conduce a grandi benefici.
29. Io non conosco nessuna altra cosa portatrice di sofferenza e dolore come la mente non coltivata e non sviluppata. La mente non coltivata e non sviluppata realmente conduce a sofferenza e dolore.
30. Io non conosco nessuna altra cosa portatrice di grandi felicità come la mente coltivata e sviluppata. La mente coltivata e sviluppata realmente conduce a grandi felicità.

31. Io non conosco nessuna altra cosa, quando non è domata, portatrice di grandi perdite come la mente. La mente, quando non è domata, conduce a grandi perdite.
32. Io non conosco nessuna altra cosa, quando è domata, portatrice di grandi benefici come la mente. La mente, quando è domata conduce a grandi benefici.
33. Io non conosco nessuna altra cosa, quando non è controllata, portatrice di grandi perdite come la mente. La mente, quando non è controllata conduce a grandi perdite.
34. Io non conosco nessuna altra cosa, quando è controllata, portatrice di grandi benefici come la mente. La mente, quando è controllata conduce a grandi benefici.
35. Io non conosco nessuna altra cosa, quando non è protetta, portatrice di grandi perdite come la mente. La mente, quando non è protetta conduce a grandi perdite.
36. Io non conosco nessuna altra cosa, quando è protetta, portatrice di grandi benefici come la mente. La mente, quando è protetta conduce a grandi benefici.
37. Io non conosco nessuna altra cosa, quando non è illuminata, portatrice di grandi perdite come la mente. La mente, quando non è illuminata conduce a grandi perdite.
38. Io non conosco nessuna altra cosa, quando è illuminata, portatrice di grandi benefici come la mente. La mente, quando è illuminata conduce a grandi benefici.
39. Io non conosco nessuna altra cosa - quando non è domata, controllata, protetta, illuminata - portatrice di grandi perdite come la mente. La mente - quando non è domata, controllata, protetta, illuminata - conduce a grandi perdite.
40. Io non conosco nessuna altra cosa - quando è domata, controllata, protetta, illuminata - portatrice di grandi benefici come la mente. La mente - quando è domata, controllata, protetta, illuminata - conduce a grandi benefici.

## **Indomita**

*La mente non domata.*

- AN 1.31-40: Adanta Sutta -

*(brani)*

31. Monaci, non conosco niente di più intrattabile di una mente indomita. La mente indomita è, difatti, una cosa intrattabile.

32. Monaci, non conosco niente di più docile di una mente domata. La mente domata è, difatti, una cosa docile.

33. Monaci, non conosco nessuna cosa che porta grandi disgrazie come una mente indomita. La mente indomita è sorgente di grandi disgrazie difatti.

34. O monaci, non conosco nessuna cosa che porta grandi benefici come una mente domata. La mente domata è sorgente di grandi benefici difatti.

39. Monaci, non conosco nessuna cosa che porta tanto dispiacere come la mente indomita, incontrollata, disattenta e indomita. Una tale mente è sorgente di gran dispiacere difatti.

40. Monaci, non conosco nessuna cosa che porta tanta felicità come la mente domata, controllata, attenta e dominata. Una tale mente è sorgente di grande felicità difatti.

6

**Pura**

*Una mente non rettamente concentrata non può realizzare il Nibbana.*

- AN 1.41-50: Panihita-acchavaggo -

41. Monaci, è impossibile che un uomo nel pestare o nel maneggiare una spiga di riso o di orzo si possa tagliare e ferirsi o sanguinare. Allo stesso modo è impossibile per un monaco con una mente non rettamente concentrata penetrare l'ignoranza e realizzare il Nibbana.

42. Monaci, è possibile che un uomo nel pestare o nel maneggiare una spiga di riso o di orzo messa in un particolare modo possa tagliarsi e ferirsi o sanguinare. Allo stesso modo è possibile per un monaco con la mente rettamente concentrata penetrare l'ignoranza e realizzare il Nibbana.

43. Monaci, riesco a penetrare la mente corrotta di una persona: "Se questa persona morisse in questo istante, rinascerebbe naturalmente all'inferno, come risultato della sua mente corrotta." Monaci, con una mente corrotta, si rinasce nella miseria, in una cattiva condizione, all'inferno.

44. Monaci, riesco a penetrare la mente pura di una persona: "Se questa persona morisse in questo istante, rinascerebbe naturalmente in paradiso, come risultato della sua mente pura." Monaci, con una mente pura, si rinasce nella ricchezza, in una buona condizione, in paradiso.

45. Monaci, è impossibile che un uomo stando sulla riva di uno stagno melmoso possa vedere delle conchiglie, dei sassi, delle pietre e dei pesci muoversi o fluttuare nell'acqua. Allo stesso modo è impossibile per un monaco con la mente offuscata vedere il proprio bene, il bene di un altro, o realizzare qualcosa di nobile e divino.

46. Monaci, è possibile che un uomo stando sulla riva di uno stagno limpido con acqua pura e trasparente possa vedere delle conchiglie, dei sassi, delle

pietre e dei pesci muoversi o fluttuare nell'acqua. Allo stesso modo è possibile per un monaco con una mente limpida vedere il proprio bene, il bene di un altro, o realizzare qualcosa di nobile e divino.

47. Monaci, di tutti i tipi di legno, il legno di sandalo è il più nobile per la sua morbidezza e flessibilità. Allo stesso modo la mente ben sviluppata è morbida e flessibile.

48. Monaci, la mente cambia rapidamente. Non vi è nulla di paragonabile in natura al rapido cambiamento della mente.

49. Monaci, la mente è luminosa ed è contaminata da influssi impuri esterni.

50. Monaci, la mente è luminosa, quando è liberata dagli influssi impuri esterni.

### **In un attimo**

*La mente è sporcata dagli influssi impuri.*

- AN 1.51-60: Accharasanghata Vagga -

51. "Luminosa, o monaci, è la mente, ma è sporcata dagli influssi impuri. La persona ordinaria, non istruita, non percepisce ciò come [il suo stato] reale, questo è perché, per una persona ordinaria, non istruita, non v'è nessuna coltivazione della mente"

52. "Luminosa, o monaci, è la mente, quando è liberata dagli influssi impuri. Il discepolo dei Nobili, istruito, percepisce ciò come [il suo stato] reale, questo è perché, per un discepolo dei Nobili, istruito, v'è una coltivazione della mente".

53. "Monaci, il monaco che coltiva sempre la gentilezza amorevole, non trascura i jhana nella sua pratica, segue gli insegnamenti del Maestro e partecipa alla questua senza alcun debito, ottiene molto nel compiere tali azioni."

54. (come prima)

55. (come prima)

56. "Monaci, la mente è la principale causa di pensieri non meritevoli, nascono principalmente dalla mente e costantemente portano demerito."

57. (come prima)

58. "Monaci, nulla è più favorevole della negligenza nel far sorgere il demerito non ancora nato e nel far morire il merito appena nato. Il demerito non nato sorge nella persona negligente e appena sorto fa morire il merito."

59. "Monaci, nulla è più favorevole dello zelo nel far sorgere il merito non ancora nato. Il merito non ancora nato sorge nella persona zelante e fa morire il demerito."

60. "Monaci, nulla è più favorevole della pigrizia nel far sorgere il merito non ancora nato. Il merito non ancora nato sorge nella persona pigra e fa morire il demerito."

## **Capitolo sul Retto Sforzo**

*Bisogna coltivare il retto sforzo.*

- AN 1.61-70: Viriyarambha Vagga -

61. "Monaci, non conosco nulla che faccia sorgere il merito non ancora nato e faccia svanire il demerito appena nato come il retto sforzo. Nella persona senza retto sforzo il demerito sorge e il merito appena nato svanisce."

62. "Monaci, non conosco nulla che faccia sorgere il demerito non nato e faccia svanire il merito appena nato come la brama. Nella persona con brama il demerito sorge e il merito appena nato svanisce."

63. "Monaci, non conosco nulla che faccia sorgere il merito non ancora nato e faccia svanire il demerito appena nato come l'assenza di brama. Nella persona senza brama il merito sorge e il demerito appena nato svanisce."

64. (come 62)

65. "Monaci, non conosco nulla che faccia sorgere il merito non ancora nato e faccia svanire il demerito appena nato come l'appagamento. Nella persona appagata il merito sorge e il demerito appena nato svanisce."

66. "Monaci, non conosco nulla che faccia sorgere il demerito non nato e faccia svanire il merito appena nato come lo stolto pensare. Nella persona con un modo di pensare stolto il demerito sorge e il merito appena nato svanisce."

67. "Monaci, non conosco nulla che faccia sorgere il merito non ancora nato e faccia svanire il demerito appena nato come il retto pensare. Nella persona con un modo di pensare retto il merito sorge e il demerito appena nato svanisce."

68. "Monaci, non conosco nulla che faccia sorgere il demerito non nato e faccia svanire il merito appena nato come la negligenza. Nella persona negligente il demerito sorge e il merito appena nato svanisce."

69. "Monaci, non conosco nulla che faccia sorgere il merito non ancora nato e faccia svanire il demerito appena nato come la retta attenzione. Nella persona con una retta attenzione il merito sorge e il demerito appena nato svanisce."

70. "Monaci, non conosco nulla che faccia sorgere il demerito non nato e faccia svanire il merito appena nato come la falsa amicizia. Nella persona con falsi amici il demerito sorge e il merito appena nato svanisce."

## **La buona amicizia ed altro**

*Elenco di varie qualità positive.*

- AN 1.71-80: Kalyanamittatadi Vagga -

71. "Monaci, non conosco nulla che faccia sorgere il merito non ancora nato e faccia svanire il demerito appena nato come la buona amicizia. La buona amicizia fa sorgere il merito e fa svanire il demerito appena nato."

72. "Monaci, non conosco nulla che faccia sorgere il demerito non ancora nato e faccia svanire il merito appena nato come la cattiva amicizia. La cattiva amicizia fa sorgere il demerito e fa svanire il merito appena nato."

73. "Monaci, non conosco nulla che faccia sorgere il merito non ancora nato e faccia svanire il demerito appena nato come la ricerca del merito e l'abbandono del demerito. La ricerca del merito e l'abbandono del demerito fa sorgere il merito e fa svanire il demerito appena nato."

74. "Monaci, non conosco nulla che faccia sorgere il demerito non ancora nato e faccia svanire il merito appena nato come la ricerca del demerito e l'abbandono del merito. La ricerca del demerito e l'abbandono del merito fa sorgere il demerito e fa svanire il merito appena nato."

75. "Monaci, non conosco nulla che faccia sorgere i fattori dell'illuminazione non ancora nati e faccia sviluppare e perfezionare i fattori dell'illuminazione appena nati come la saggezza del pensiero. Monaci, chi pensa con saggezza fa sorgere i fattori dell'illuminazione non ancora nati e fa sviluppare e perfezionare i fattori dell'illuminazione appena nati. "

76. "Monaci, la tristezza della perdita delle amicizie non è nulla paragonata alla perdita della saggezza. Monaci, è molto più triste perdere la saggezza.

77. "Monaci, l'aumento delle amicizie non è nulla paragonato all'aumento della saggezza. Perciò esercitatevi per far crescere la saggezza.

78. "Monaci, la tristezza per la perdita della ricchezza non è nulla paragonata alla perdita della saggezza. Monaci, è molto più triste perdere la saggezza.

79. Monaci, l'aumento della ricchezza non è nulla paragonato all'aumento della saggezza. Perciò esercitatevi per far crescere la saggezza.

80. "Monaci, la tristezza per la perdita della reputazione non è nulla paragonata alla perdita della saggezza. Monaci, è molto più triste perdere la saggezza.

## **La negligenza e altro**

*Bisogna coltivare le qualità positive.*

- AN 1.81-97: Pamadadi Vagga -

81. "Monaci, l'aumento della ricchezza non è nulla paragonato all'aumento della saggezza. Perciò esercitatevi per sviluppare la saggezza."

82. "Monaci, non conosco nulla che faciliti la sofferenza come la negligenza. Monaci, la negligenza è sofferenza."

83. "Monaci, non conosco nulla di così vantaggioso come lo zelo. Monaci, lo zelo è vantaggioso."

84. "Monaci, non conosco nulla che faciliti la sofferenza come l'indolenza. Monaci, l'indolenza conduce alla sofferenza."

85. "Monaci, non conosco nulla di così vantaggioso come il retto sforzo. Monaci, il retto sforzo è vantaggioso."

86. "Monaci, non conosco nulla che faciliti la sofferenza come la brama. Monaci, la brama conduce alla sofferenza."

87. "Monaci, non conosco nulla di così vantaggioso come l'assenza di brama. Monaci, l'assenza di brama è vantaggiosa."

88. "Monaci, non conosco nulla che faciliti la sofferenza come l'insoddisfazione. Monaci, l'insoddisfazione conduce alla sofferenza."

89. "Monaci, non conosco nulla di così vantaggioso come la soddisfazione. Monaci, la soddisfazione è vantaggiosa."

90. "Monaci, non conosco nulla che faciliti la sofferenza come lo stolto pensare. Monaci, pensare stoltamente conduce alla sofferenza."

91. "Monaci, non conosco nulla di così vantaggioso come il pensare saggio. Monaci, pensare saggiamente è vantaggioso."

92. "Monaci, non conosco nulla che faciliti la sofferenza come la mancanza di consapevolezza. Monaci, la mancanza di consapevolezza conduce alla sofferenza."

93. "Monaci, non conosco nulla di così vantaggioso come la retta consapevolezza. Monaci, la retta consapevolezza è vantaggiosa."

94. "Monaci, non conosco nulla che faciliti la sofferenza come la cattiva amicizia. Monaci, la cattiva amicizia conduce alla sofferenza."

95. "Monaci, non conosco nulla di così vantaggioso come la buona amicizia. Monaci, la buona amicizia è vantaggiosa."

96. "Monaci, non conosco nulla che faciliti la sofferenza come l'attenzione al demerito e la non attenzione al merito. Monaci, l'attenzione al demerito e la non attenzione al merito conduce alla sofferenza."

97. "Monaci, non conosco nulla di così vantaggioso come l'attenzione al merito e la non attenzione al demerito. Monaci, l'attenzione al merito e la non attenzione al demerito è vantaggiosa."

## **La negligenza ed altro (2)**

*Qualità positive e negative.*

- AN 1.98-139: Dutiyapamadadivagga -

98. Monaci, riguardo ai fattori interni, non conosco nessun altro fattore così dannoso come la negligenza. Monaci, la negligenza è dannosa.

99. Monaci, riguardo ai fattori interni, non conosco nessun altro fattore così vantaggioso come lo zelo. Monaci, lo zelo è vantaggioso.

100. Monaci, riguardo ai fattori interni, non conosco nessun altro fattore così dannoso come la pigrizia. Monaci, la pigrizia è dannosa.

101. Monaci, riguardo ai fattori interni, non conosco nessun altro fattore così vantaggioso come il retto sforzo. Monaci, il retto sforzo è vantaggioso.

102. Monaci, riguardo ai fattori interni, non conosco nessun altro fattore così dannoso come la brama. Monaci, la brama è dannosa.

103. Monaci, riguardo ai fattori interni, non conosco nessun altro fattore così vantaggioso come l'assenza di brama. Monaci, l'assenza di brama è vantaggiosa.

104. Monaci, riguardo ai fattori interni, non conosco nessun altro fattore così dannoso come l'insoddisfazione. Monaci, l'insoddisfazione è dannosa.

105. Monaci, riguardo ai fattori interni, non conosco nessun altro fattore così vantaggioso come l'appagamento. Monaci, l'appagamento è vantaggioso.

106. Monaci, riguardo ai fattori interni, non conosco nessun altro fattore così dannoso come l'errata attenzione. Monaci, l'errata attenzione è dannosa.

107. Monaci, riguardo ai fattori interni, non conosco nessun altro fattore così vantaggioso come la retta attenzione. Monaci, la retta attenzione è vantaggiosa.

108. Monaci, riguardo ai fattori interni, non conosco nessun altro fattore così dannoso come l'assenza di presenza mentale. Monaci, l'assenza di presenza mentale è dannosa.

109. Monaci, riguardo ai fattori interni, non conosco nessun altro fattore così vantaggioso come la retta presenza mentale. Monaci, la retta presenza mentale è vantaggiosa.

110. Monaci, riguardo ai fattori interni, non conosco nessun altro fattore così dannoso come le cattive amicizie. Monaci, le cattive amicizie sono dannose.

111. Monaci, riguardo ai fattori interni, non conosco nessun altro fattore così dannoso come coltivare il demerito e non coltivare il merito . Monaci, coltivare il demerito e non coltivare il merito è dannoso.

112. Monaci, riguardo ai fattori interni, non conosco nessun altro fattore così svantaggioso come coltivare il demerito e non coltivare il merito . Monaci, coltivare il demerito e non coltivare il merito è svantaggioso.

113. Monaci, riguardo ai fattori interni, non conosco nessun altro fattore così vantaggioso come non coltivare il demerito e coltivare il merito. Monaci, non coltivare il demerito e coltivare il merito è vantaggioso.

114. Monaci, non vedo nulla che favorisca la confusione mentale e l'annientamento del retto Insegnamento come la negligenza. Monaci, la negligenza favorisce la confusione e l'annientamento del retto Insegnamento.

115. Monaci, non vedo nulla che favorisca la pace mentale e la corretta comprensione del retto Insegnamento come lo zelo. Monaci, lo zelo favorisce la pace mentale e la corretta comprensione del retto Insegnamento.

116. Monaci, non vedo nulla che favorisca la confusione mentale e l'annientamento del retto Insegnamento come la pigrizia. Monaci, la pigrizia favorisce la confusione e l'annientamento del retto Insegnamento.

117. Monaci, non vedo nulla che favorisca la pace mentale e la corretta comprensione del retto Insegnamento come il retto sforzo. Monaci, il retto sforzo favorisce la pace mentale e la corretta comprensione del retto Insegnamento.

118. Monaci, non vedo nulla che favorisca la confusione mentale e l'annientamento del retto Insegnamento come la brama. Monaci, la brama favorisce la confusione e l'annientamento del retto Insegnamento.

119. Monaci, non vedo nulla che favorisca la pace mentale e la corretta comprensione del retto Insegnamento come l'assenza di brama. Monaci, l'assenza di brama favorisce la pace mentale e la corretta comprensione del retto Insegnamento.

120. Monaci, non vedo nulla che favorisca la confusione mentale e l'annientamento del retto Insegnamento come l'insoddisfazione. Monaci, l'insoddisfazione favorisce la confusione e l'annientamento del retto Insegnamento.

121. Monaci, non vedo nulla che favorisca la pace mentale e la corretta comprensione del retto Insegnamento come l'appagamento. Monaci, l'appagamento favorisce la pace mentale e la corretta comprensione del retto Insegnamento.

122. Monaci, non vedo nulla che favorisca la confusione mentale e l'annientamento del retto Insegnamento come lo stolto pensare. Monaci, lo stolto pensare favorisce la confusione e l'annientamento del retto Insegnamento.

123. Monaci, non vedo nulla che favorisca la pace mentale e la corretta comprensione del retto Insegnamento come il retto pensare. Monaci, il retto pensare favorisce la pace mentale e la corretta comprensione del retto Insegnamento.

124. Monaci, non vedo nulla che favorisca la confusione mentale e l'annientamento del retto Insegnamento come l'assenza di presenza mentale. Monaci, l'assenza di presenza mentale favorisce la confusione e l'annientamento del retto Insegnamento.

125. Monaci, non vedo nulla che favorisca la pace mentale e la corretta comprensione del retto Insegnamento come la retta presenza mentale. Monaci, la retta presenza mentale favorisce la pace mentale e la corretta comprensione del retto Insegnamento.

126. Monaci, non vedo nulla che favorisca la confusione mentale e l'annientamento del retto Insegnamento come le cattive amicizie. Monaci, le cattive amicizie favoriscono la confusione e l'annientamento del retto Insegnamento.

127. Monaci, non vedo nulla che favorisca la pace mentale e la corretta comprensione del retto Insegnamento come le buone amicizie. Monaci, le buone amicizie favoriscono la pace mentale e la corretta comprensione del retto Insegnamento.

128. Monaci, non vedo nulla che favorisca la confusione mentale e l'annientamento del retto Insegnamento come coltivare il demerito e non coltivare il merito. Monaci, coltivare il demerito e non coltivare il merito favorisce la confusione e l'annientamento del retto Insegnamento.

129. Monaci, non vedo nulla che favorisca la pace mentale e la corretta comprensione del retto Insegnamento come coltivare il merito e non coltivare il demerito. Monaci, coltivare il merito e non coltivare il demerito favorisce la pace mentale e la corretta comprensione del retto Insegnamento.

130. Monaci, il monaco che espone l'errato insegnamento come corretto, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

131. Monaci, il monaco che espone il retto insegnamento come errato, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

132. Monaci, il monaco che espone l'errata disciplina come corretta, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

133. Monaci, il monaco che espone la retta disciplina come errata, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

134. Monaci, il monaco che espone il Dhamma non esposto dal Tathagata come esposto, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

135. Monaci, il monaco che espone ciò che è stato esposto dal Tathagata come non esposto, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

136. Monaci, il monaco che espone la falsa pratica come retta pratica esposta dal Tathagata, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

137. Monaci, il monaco che espone la retta pratica esposta dal Tathagata come falsa, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

138. Monaci, il monaco che espone il non dichiarato dal Tathagata come dichiarato, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

139. Monaci, il monaco che espone ciò che è stato dichiarato dal Tathagata come non dichiarato, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

## **Esporre l'insegnamento in modo errato**

*Come bisogna esporre il vero Dhamma.*

- AN 1.140-149: Adhammavagga -

140. Monaci, il monaco che espone l'insegnamento errato come errato, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

141. Monaci, il monaco che espone l'insegnamento corretto come corretto, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

142. Monaci, il monaco che espone la disciplina errata come errata, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

143. Monaci, il monaco che espone la retta disciplina come retta, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

144. Monaci, il monaco che espone ciò che non è stato esposto dal Tathagata come non esposto, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

145. Monaci, il monaco che espone ciò che è stato esposto dal Tathagata come esposto, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

146. Monaci, il monaco che espone la falsa pratica come falsa e non insegnata dal Tathagata, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

147. Monaci, il monaco che espone la retta pratica insegnata dal Tathagata come retta, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

148. Monaci, il monaco che espone ciò che non è stato dichiarato dal Tathagata come non dichiarato, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

149. Monaci, il monaco che espone ciò che è stato dichiarato dal Tathagata come dichiarato, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

## **Sulle trasgressioni del Sangha**

*Le dannose trasgressioni del Sangha.*

- AN 1.150-169: Anapattivagga -

150. Monaci, il monaco che espone le non trasgressioni del Sangha come trasgressioni del Sangha, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

151. Monaci, il monaco che espone le trasgressioni del Sangha come non trasgressioni, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

152. Monaci, il monaco che espone le futili trasgressioni come dannose, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

153. Monaci, il monaco che espone le trasgressioni dannose come futili, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

154. Monaci, il monaco che espone le cattive trasgressioni come buone, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

155. Monaci, il monaco che espone le buone trasgressioni come cattive, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

156. Monaci, il monaco che espone le trasgressioni con residuo come senza residuo, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

157. Monaci, il monaco che espone le trasgressioni senza residuo come senza residuo, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

158. Monaci, il monaco che espone le trasgressioni con liberazione come trasgressioni senza liberazione, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

159. Monaci, il monaco che espone le trasgressioni senza liberazione come trasgressioni con liberazione, reca sofferenza, danno e malasorte a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto demerito e distruggono il buon insegnamento.

160. Monaci, il monaco che espone le trasgressioni del Sangha come trasgressioni del Sangha, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

161. Monaci, il monaco che espone le non trasgressioni del Sangha come non trasgressioni del Sangha, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

162. Monaci, il monaco che espone le futili trasgressioni come futili, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

163. Monaci, il monaco che espone le trasgressioni dannose come dannose, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

164. Monaci, il monaco che espone le cattive trasgressioni come cattive, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

165. Monaci, il monaco che espone le buone trasgressioni come buone, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

166. Monaci, il monaco che espone le trasgressioni con un residuo come trasgressioni con un residuo, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

167. Monaci, il monaco che espone le trasgressioni senza un residuo come trasgressioni senza un residuo, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

168. Monaci, il monaco che espone le trasgressioni con liberazione come trasgressioni con liberazione, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

169. Monaci, il monaco che espone le trasgressioni senza liberazione come trasgressioni senza liberazione, reca felicità, benessere e buona fortuna a deva ed esseri umani. Costoro accumulano molto merito e comprendono il retto insegnamento.

## Una persona

*Le qualità del Tathagata.*

- AN 1.170-187: Ekapuggalavagga -

170. Monaci, una persona è nata nel mondo per il benessere e la felicità di uomini e deva. Chi è? E' il Tathagata, degno e perfettamente Illuminato, nato dalla compassione per il mondo.

171. Monaci, la comparsa di una persona nel mondo è rara. Chi è? E' il Tathagata, degno e perfettamente Illuminato. La sua comparsa nel mondo è rara.

172. Monaci, una persona è nata sublime nel mondo. Chi è? E' il Tathagata, degno e perfettamente Illuminato. Egli è nato sublime nel mondo.

173. Monaci, la scomparsa di una persona reca molti rimorsi. Chi è? E' il Tathagata, degno e perfettamente Illuminato. La sua scomparsa reca molti rimorsi.

174. Monaci, una persona è nata nel mondo senza simili, per raggiungere ciò che non è stato mai raggiunto da un essere umano. Chi è? E' il Tathagata, degno e perfettamente illuminato. Egli è nato nel mondo senza simili, per raggiungere ciò che non è stato mai raggiunto da un essere umano.

175-186. Monaci, una persona è apparsa al mondo, è apparsa colma di una profonda visione, di una luce radiosa, dei sei stati superiori, della quadruplica padronanza nell'analisi, dei vari ed innumerevoli elementi, realizzando i frutti del Nibbana, realizzando i frutti di entrare-nella-corrente del Dhamma, realizzando i frutti del ritornare-una-sola-volta, realizzando i frutti del non-ritorno e realizzando i frutti della condizione di arahat. Chi è? E' il Tathagata, degno e perfettamente illuminato. Monaci, la sua comparsa nel mondo è apparsa colma di una profonda visione, di una luce radiosa, dei sei stati superiori, della quadruplica padronanza nell'analisi, dei vari ed innumerevoli ele-

menti, realizzando i frutti del Nibbana, realizzando i frutti di entrare-nella-corrente dell'insegnamento, realizzando i frutti del ritornare-una-sola-volta, realizzando i frutti del non-ritorno e realizzando i frutti della condizione di arahat.

187. Monaci, non conosco altra persona che possa seguire l'insegnamento del Tathagata tranne Sariputta. Monaci, Sariputta segue l'insegnamento da me proclamato.

## **I più importanti**

*Le qualità dei migliori discepoli del Buddha.*

- AN 1.188-267: Etadaggavagga -

### *1. Pamhama vagga*

188. Monaci, fra i miei discepoli Kondanna ha raggiunto per primo il Risveglio.
189. Sariputta è il più importante per la grande saggezza.
190. Mahamoggallana per i poteri sovranaturali.
191. Mahakassapa per la pratica di rinuncia.
192. Anuruddha per l'occhio divino.
193. Il figlio di Kaligodhaya per la nascita in una famiglia di alto lignaggio.
194. Lakummaka Bhaddhiya per il disincanto.
195. Pimmola Bharadvaja per il ruggito del leone.
196. Pumma Mantaniputta per l'esposizione del Dhamma.
197. Mahakaccana per la sua brevità di esposizione.

### *2. Dutiya vagga*

198. Monaci, tra i miei discepoli Culpantaka è il più importante per la creazione di immagini mentali.
199. Culpantaka per il progresso mentale.
200. Mahapantaka per il progresso percettivo.
201. Subhuti per dimorare nella foresta.
202. Subhuti per ricevere offerte.
203. Revata Khadiravaniya per aver raggiunto le percezioni della foresta.
204. Kankharevata per aver raggiunto i Jhana.
205. Sona Kolivisa per il retto sforzo.
206. Sona Kotikanna per la retta parola.
207. Sivali per i guadagni.
208. Vakkali per aver raggiunto la liberazione attraverso la fede.

3. *Tatiya vagga*

- 209. Monaci, tra i miei discepoli, Rahula è il più importante per la pratica.
- 210. Ratthapala per aver intrapreso il sentiero della fede.
- 211. Kundadana per aver ricevuto i primi insegnamenti.
- 212. Vangisa per l'esposizione del Dhamma.
- 213. Upasena Vangantaputta per la sua gentilezza.
- 214. Dabba Mallaputta per la preparazione di letti e sedie.
- 215. Pilindavaccha per essere venerato dai deva.
- 216. Bahiya Daruciriya per aver subito realizzato il Dhamma.
- 217. Kumarakassapa per la sua retta parola.
- 218. Mahakottita per la sua conoscenza analitica.

4. *Catuttha vagga*

- 219. Monaci, tra i miei discepoli Ananda è il più importante per l'apprendimento.
- 220. Ananda per la presenza mentale.
- 221. Ananda per il retto comportamento.
- 222. Ananda per il coraggio.
- 223. Ananda per l'assistenza agli altri.
- 224. Uruwela Kassapa per i molti seguaci.
- 225. Kaludayi per riconciliare i clan.
- 226. Bakula per i pochi malanni.
- 227. Sobhita per ricordare le precedenti nascite.
- 228. Upali per mantenere la disciplina.
- 229. Nandaka per consigliare i monaci.
- 230. Nanda per la protezione delle porte mentali.
- 231. Mahakappina per consigliare i monaci.
- 232. Sagata per l'entrata nell'elemento fuoco.
- 233. Radha per spiegare il Dhamma.
- 234. Mogharaja per indossare abiti umili.

5. *Pancamavagga*

- 235. Monaci, tra le mie discepoli Mahapajapati è la prima ad aver realizzato la condizione di arahat.
- 236. Khema per la somma saggezza.
- 237. Uppalavanna per i poteri psichici.
- 238. Patacara per la disciplina.
- 239. Dhammadinna per la spiegazione del Dhamma.
- 240. Nanda per aver raggiunto i jhana,
- 241. Sona per il retto sforzo.
- 242. Bakula per l'occhio celeste.
- 243. Bhadda Kundalakesa per aver subito realizzato il Dhamma.
- 244. Baddha Kapilani per ricordare le precedenti nascite.
- 245. Baddha Kaccana per la suprema saggezza.
- 246. Kisagotami per indossare abiti umili.
- 247. Singalakamata per aver raggiunto la liberazione attraverso la fede.

6. *Catthavagga*

- 248. Monaci, tra i miei discepoli laici i primi ad ottenere i tre rifugi sono stati i commercianti Tapassu e Balluka.
- 249. Anathapindika, è il più importante capofamiglia tra i devoti laici.
- 250. Citta Macchikasandika, il capofamiglia per l'esposizione del Dhamma.
- 251. Hatthaka Aalavaka per aver stabilito l'apertura mentale, il retto discorso e per aver condotto una vita utile e libera fra gli altri.
  
- 252. Mahanama il Sakya è il più importante fra i devoti.
- 253. Uggā il capofamiglia di Vesali è il seguace più amabile.
- 254. Uggata il capofamiglia di Hatthigama per frequentare il Sangha.
- 255. Surambattha per la riconciliazione.
- 256. Jivaka Komarabhacca per la sua empatia verso tutti.
- 257. Nakulapita il capofamiglia il miglior confidente.

7. *Sattama Vagga*

- 258. Monaci, fra le mie discepoli laiche Sujata, la figlia di Seniya è stata la prima a prendere i tre rifugi.

259. Visakha, la madre di Migara è la seguace più importante.
260. Kujjuttara la più saggia.
261. Samawathie per aver sviluppato la gentilezza amorevole.
262. Uttaranandamata per i jhana.
263. Suppavasa la figlia dei Koliya la seguace più amabile.
264. Suppiya la seguace laica per la cura verso i malati.
265. Katiyani per la permanente gentilezza.
266. Nakulamata, la moglie del capofamiglia per la sua indiscussa piacevolezza.
267. Kali Kulagharika, la seguace laica più pettegola.

## **Impossibile**

*Come ottenere la retta visione.*

- AN 1.268-295: Atthānapāli -

268. Monaci, è impossibile che una persona possa ottenere la retta visione credendo che ogni decisione sia permanente. E' possibile che una persona comune possa pensare che ogni decisione sia permanente.

269. Monaci, è impossibile che una persona possa ottenere la retta visione credendo che ogni decisione sia piacevole. E' possibile che una persona comune possa pensare che ogni decisione sia piacevole.

270. Monaci, è impossibile che una persona possa ottenere la retta visione credendo che ogni pensiero sia di suo possesso. E' possibile che una persona comune possa credere che ogni pensiero sia di suo possesso.

271. Monaci, è impossibile che una persona possa ottenere la retta visione uccidendo sua madre. E' possibile che una persona comune possa uccidere sua madre.

272. Monaci, è impossibile che una persona possa ottenere la retta visione uccidendo suo padre. E' possibile che una persona comune possa uccidere suo padre.

273. Monaci, è impossibile che una persona possa ottenere la retta visione uccidendo un arahat. E' possibile che una persona comune possa uccidere un arahat.

274. Monaci, è impossibile che una persona possa ottenere la retta visione ferendo qualcuno con una mente impura. E' possibile che una persona comune possa ferire qualcuno con una mente impura.

275. Monaci, è impossibile che una persona possa ottenere la retta visione causando uno scisma nel Sangha. E' possibile che una persona comune possa causare uno scisma nel Sangha.

276. Monaci, è impossibile che una persona possa ottenere la retta visione seguendo un altro maestro. E' possibile che una persona comune possa seguire un altro maestro.

277. Monaci, è impossibile che due Perfettamente Illuminati possano nascere nello stesso mondo e nella stessa epoca. E' possibile che un Perfettamente Illuminato possa nascere in un mondo in una certa epoca.

*Dutiya vagga*

278. Monaci, è impossibile che due monarchi universali nascano nel mondo nella stessa epoca. E' possibile che un monarca universale nasca nel mondo in una certa epoca.

279. Monaci, è impossibile che una donna possa essere degna e perfettamente Illuminata. E' possibile che un uomo possa essere degno e perfettamente Illuminato.

280. Monaci, è impossibile che una donna possa essere la monarca universale. E' possibile che un uomo possa essere il monarca universale.

281. Monaci, è impossibile che una donna possa essere la regina dei deva. E' possibile che un uomo possa essere il re dei deva.

282. Monaci, è impossibile che una donna possa essere la regina della Morte (Māara). E' possibile che un uomo possa essere il re della Morte [Māra].

283. Monaci, è impossibile che una donna possa essere una suprema divinità. E' possibile che un uomo possa essere un deva supremo [Brahmā].

284. Monaci, è impossibile che una persona con una cattiva condotta fisica possa ottenere piacevoli risultati. E' possibile che una persona con una cattiva condotta fisica possa ottenere spiacevoli risultati.

285. Monaci, è impossibile che una persona con una cattiva condotta verbale possa ottenere piacevoli risultati. E' possibile che una persona con una cattiva condotta verbale possa ottenere spiacevoli risultati.

286. Monaci, è impossibile che una persona con una cattiva condotta mentale possa ottenere piacevoli risultati. E' possibile che una persona con una cattiva condotta mentale possa ottenere spiacevoli risultati.

*Tatīyavagga*

287. Monaci, è impossibile che una persona sviluppando una buona condotta fisica possa ottenere spiacevoli risultati. E' possibile che una persona sviluppando una buona condotta fisica possa ottenere piacevoli risultati.

288. Monaci, è impossibile che una persona sviluppando una buona condotta verbale possa ottenere spiacevoli risultati. E' possibile che una persona sviluppando una buona condotta verbale possa ottenere piacevoli risultati.

289. Monaci, è impossibile che una persona sviluppando una buona condotta mentale possa ottenere spiacevoli risultati. E' possibile che una persona sviluppando una buona condotta mentale possa ottenere piacevoli risultati.

290. Monaci, è impossibile che una persona con una cattiva condotta fisica dopo la morte possa rinascere nei mondi celesti. E' possibile che una persona con una cattiva condotta fisica dopo la morte possa rinascere negli inferi.

291. Monaci, è impossibile che una persona con una cattiva condotta verbale dopo la morte possa rinascere nei mondi celesti. E' possibile che una persona con una cattiva condotta verbale dopo la morte possa rinascere negli inferi.

292. Monaci, è impossibile che una persona con una cattiva condotta mentale dopo la morte possa rinascere nei mondi celesti. E' possibile che una persona con una cattiva condotta mentale dopo la morte possa rinascere negli inferi.

293. Monaci, è impossibile che una persona sviluppando una buona condotta fisica possa rinascere nei mondi celesti. E' possibile che una persona sviluppando una buona condotta fisica possa rinascere nei mondi celesti.

294. Monaci, è impossibile che una persona sviluppando una buona condotta verbale possa rinascere nei mondi celesti. E' possibile che una persona sviluppando una buona condotta verbale possa rinascere nei mondi celesti.

295. Monaci, è impossibile che una persona sviluppando una buona condotta mentale possa rinascere nei mondi celesti. E' possibile che una persona sviluppando una buona condotta mentale possa rinascere nei mondi celesti.

## Una pratica

*La pratica del ricordare l'Illuminato.*

- AN 1.296-340: Ekadhammapali -

### 1. *Pathamavagga*

296. Monaci, se sviluppate e vi esercitate in questa pratica, essa vi condurrà stabilmente al distacco, alla cessazione, alla pace, alla realizzazione e all'estinzione. Qual è? Il ricordare l'Illuminato. Se vi esercitate in tale pratica, essa vi condurrà stabilmente al distacco, alla cessazione, alla pace, alla realizzazione e all'estinzione.

297. Monaci, se sviluppate e vi esercitate in questa pratica, essa vi condurrà stabilmente al distacco, alla cessazione, alla pace, alla realizzazione e all'estinzione. Qual è? Il ricordare l'Illuminato ... il Dhamma ... il Sangha ... le virtù ... la generosità .... i deva ... la consapevolezza del respiro ... la morte ... la consapevolezza del corpo ... la consapevolezza della pace. Se vi esercitate in tale pratica, essa vi condurrà stabilmente al distacco, alla cessazione, alla pace, alla realizzazione e all'estinzione.

### 2. *Dutiya Vagga*

298. Monaci, non conosco altra realtà che faccia sorgere pensieri immeritevoli non sorti e faccia sviluppare pensieri immeritevoli appena sorti come la falsa visione. Monaci, in colui con falsa visione sorgono pensieri immeritevoli non sorti e si sviluppano pensieri immeritevoli sorti e compiuti.

299. Monaci, non conosco altra realtà che faccia sorgere pensieri meritevoli non sorti e faccia sviluppare pensieri meritevoli appena sorti come la retta visione. Monaci, in colui con retta visione sorgono pensieri meritevoli non sorti e si sviluppano pensieri meritevoli sorti e compiuti.

300. Monaci, non conosco altra realtà con cui i pensieri meritevoli non sorti non sorgono e pensieri meritevoli sorti svaniscono come la falsa visione. Monaci, in colui con falsa visione non sorgono pensieri meritevoli non ancora sorti e svaniscono pensieri meritevoli appena sorti.

301. Monaci, non conosco altra realtà con cui i pensieri immeritevoli non sorti non sorgono e pensieri immeritevoli svaniscono come la retta visione. Monaci, in colui con retta visione i pensieri immeritevoli non ancora sorti non sorgono e pensieri immeritevoli appena sorti svaniscono.

302. Monaci, non conosco altra realtà con cui la falsa visione non ancora sorta sorge e la falsa visione appena sorta si sviluppa come il pensare in modo stolto. Monaci, colui che pensa in modo stolto la falsa visione non ancora sorta sorge e la falsa visione appena sorta si sviluppa.

303. Monaci, non conosco altra realtà con cui la retta visione non ancora sorta sorge e la retta visione appena sorta si sviluppa come il pensare saggio. Monaci, colui che pensa saggiamente la retta visione non ancora sorta sorge e la retta visione appena sorta si sviluppa.

304. Monaci, non conosco altra realtà come la falsa visione, per cui una persona con falsa visione, dopo la morte, avrà una cattiva rinascita, rinascerà negli inferi. Monaci, una persona con falsa visione avrà una cattiva rinascita, rinascerà negli inferi.

305. Monaci, non conosco altra realtà come la retta visione, per cui una persona con retta visione, dopo la morte, avrà una buona nascita, nei mondi celesti. Monaci, una persona con retta visione avrà una buona rinascita, rinascerà nei mondi celesti.

306. Monaci, le azioni fisiche, verbali e mentali di una persona con falsa visione sono influenzate dagli scopi di tale visione, così le sue intenzioni, desideri, aspirazioni e scelte. Queste sono sbagliate, spiacevoli e conducono all'avversione. Per quale motivo? A causa della sua falsa visione. Monaci, proprio come un seme di nimba, un seme di kosataki o un seme amaro piantato in un terreno umido otterrebbe l'essenza del suolo, dell'acqua e di tutte quelle essenze amare; allo stesso modo le azioni fisiche, verbali e mentali, le

intenzioni, i desideri, le aspirazioni e le scelte di una persona con falsa visione sono influenzate dagli scopi di tale visione e risultano sbagliate, spiacevoli e conducono all'avversione.

307. Monaci, le azioni fisiche, verbali e mentali di una persona con retta visione sono influenzate dagli scopi di tale visione, così le sue intenzioni, desideri, aspirazioni e scelte. Queste sono giuste, piacevoli e conducono alla gioia. Per quale motivo? A causa della sua retta visione. Monaci, proprio come un seme di canna da zucchero, un seme di riso o un chicco d'uva piantato in un terreno umido otterrebbe l'essenza del suolo, dell'acqua e di tutte quelle essenze varie e dolci; allo stesso modo le azioni fisiche, verbali e mentali, le intenzioni, i desideri, le aspirazioni e le scelte di una persona con retta visione sono influenzate dagli scopi di tale visione e risultano giuste, piacevoli e conducono alla gioia.

### 3. *Tatiya vagga*

308. Monaci, una persona nasce nel mondo per l'angoscia, per la sventura e per il dispiacere di molti deva e uomini. Chi è? E' colui con falsa e cattiva visione. Prende molto dalla retta visione e lo usa nella falsa visione. Egli nasce nel mondo per l'angoscia, per la sventura e il dispiacere di molti deva e uomini.

309. Monaci, una persona nasce nel mondo per il benessere, per la fortuna e per la gioia di molti deva e uomini. Chi è? E' colui con retta e buona visione. Prende molto dalla falsa visione e lo usa nella retta visione. Egli nasce nel mondo per il benessere, per la fortuna e per la gioia di molti deva e uomini.

310. Monaci, non esiste nulla di così avverso come la falsa visione. Fra le realtà negative, la falsa visione è la peggiore.

311. Monaci, non conosco altra persona nata nel mondo capace di causare danno, dolore e sventura a molti deva e uomini come lo stolto Makkhali. Proprio come una rete gettata alla foce di un fiume reca del male, sventura e distruzione a molti pesci, allo stesso modo, io credo, colui che nasce nel mondo per causare danno, dolore e sventura a molti deva ed uomini.

312. Monaci, se il Dhamma e la Disciplina sono interpretati e osservati in modo errato, viene accumulato molto demerito sia dall'interprete sia da coloro che lo osservano a causa dell'errata interpretazione del Dhamma.

313. Monaci, se il Dhamma e la Disciplina sono interpretati e osservati in modo retto, viene accumulato molto merito sia dall'interprete sia da coloro che lo osservano a causa della retta interpretazione del Dhamma.

314. Monaci, quando il Dhamma e la Disciplina sono interpretati in modo errato, il maestro dovrebbe conoscere la pratica e non l'ascoltatore, per l'interpretazione errata dell'insegnamento.

315. Monaci, quando il Dhamma e la Disciplina sono interpretati in modo corretto l'ascoltatore dovrebbe conoscere la pratica e non il maestro, per la corretta interpretazione dell'insegnamento.

316. Monaci, quando il Dhamma e la Disciplina sono interpretati in modo errato, colui con retto sforzo dimora nell'inquietudine, a causa dell'errata interpretazione dell'insegnamento.

317. Monaci, quando il Dhamma e la Disciplina sono interpretati in modo corretto, chi è pigro e privo del retto sforzo dimora nell'inquietudine, a causa della corretta interpretazione dell'insegnamento.

318. Monaci, quando il Dhamma e la Disciplina sono interpretati in modo errato, chi è pigro e privo del retto sforzo dimora nell'inquietudine, a causa dell'errata interpretazione dell'insegnamento.

319. Monaci, quando il Dhamma e la Disciplina sono interpretati in modo corretto, colui con retto sforzo dimora nella felicità, a causa della retta interpretazione dell'insegnamento.

320. Monaci, proprio come dei lievi odori di escrementi dovrebbero essere eliminati, io non descriverò il pensiero nemmeno per una frazione di secondo. [appamattaka?pi bhava? na va??emi '. Sempre i pensieri cercano connessioni nel passato, per il futuro o nel presente. Il monaco che mira all'estinzione non

dovrebbe sostenere il pensiero, poiché i pensieri prolungano il viaggio nell'esistenza.]

321. Monaci, proprio come dei leggeri odori di urina, ... saliva, ... pus, ... sangue dovrebbero essere eliminati, io non descriverò il pensare nemmeno per una frazione di secondo.

#### 4. *CatutthavaggaVagga*

322. Monaci, nella penisola indiana ci sono alcuni piacevoli frutteti, foreste, luoghi eccezionali, distese d'acqua e molti terreni irregolari, fiumi irregolari che scorrono disordinatamente, formando forme irregolari. Tuttavia, alcuni sono nati sulla terra e molti in acqua.

323. Monaci, allo stesso modo una parte nasce umana e molte altre in mondi inferiori.

324. Monaci, pochi nascono negli stati prossimi all'ascolto del Dhamma e molti distanti dall'atmosfera consapevole.

325. Monaci, alcuni nascono saggi con poteri per comprendere ciò che viene insegnato e per eliminare ciò che non è essenziale. Monaci, allo stesso modo ci sono alcuni dotati della nobile saggezza, e altri ignoranti e privi di saggezza.

326. Monaci, alcuni sono fortunati di vedere il Beato, altri non sono così fortunati.

327. Monaci, alcuni ascoltano il Dhamma del Beato. Molti altri non sono così fortunati.

328. Monaci, pochi ascoltano il Dhamma e lo memorizzano, molti altri lo dimenticano.

329. Monaci, alcuni ascoltando il Dhamma lo analizzano, molti altri non pensano a ciò che hanno ascoltato.

330. Monaci, alcuni imparano il Dhamma e lo praticano, molti altri non lo fanno.

331. Monaci, alcuni sono scossi dall'emozione religiosa in una circostanza, molti altri non hanno nessuna emozione.

332. Monaci, alcuni sono scossi dall'emozione religiosa e si sforzano di superare la sofferenza, molti altri non fanno nulla al riguardo.

333. Monaci, alcuni cambiano il loro oggetto di meditazione e focalizzano la mente. Altri non focalizzano la mente quando cambiano l'oggetto di concentrazione.

334. Allo stesso modo, monaci, alcuni si nutrono con cibo eccellente e altri raccolgono le briciole.

335. Monaci, alcuni comprendono pienamente i significati del Dhamma e raggiungono la beatitudine della liberazione, altri non sperimentano la liberazione. Perciò, monaci, dovete esercitarvi a comprendere i significati del Dhamma per sperimentare la beatitudine della liberazione.

336. Monaci, nella penisola indiana ci sono alcuni piacevoli frutteti, foreste, luoghi eccezionali, distese d'acqua e molti terreni irregolari, fiumi irregolari che scorrono disordinatamente, formando forme irregolari. Allo stesso modo alcuni esseri umani dopo la morte rinascono tra gli esseri umani, molti altri rinascono negli inferi, nel regno animale o nel regno degli spiriti.

337. Allo stesso modo alcuni deva dopo la morte rinascono fra i deva, molti altri rinascono negli inferi, nel regno animale o nel regno degli spiriti.

338. Allo stesso modo alcuni deva dopo la morte rinascono fra gli esseri umani, molti altri rinascono negli inferi, nel regno animale o nel regno degli spiriti.

339. Monaci, allo stesso modo alcuni redenti dagli inferi rinascono fra gli esseri umani, molti altri rinascono negli inferi, nel regno animale o nel regno degli spiriti.

340. Monaci, alcuni redenti dagli inferi rinascono fra i deva, molti altri rinascono negli inferi, nel regno animale e nel regno degli spiriti. Allo stesso modo alcuni che lasciano il regno animale rinascono fra gli esseri umani, molti altri rinascono negli inferi, nel regno animale e nel regno degli spiriti. Allo stesso modo alcuni che lasciano il mondo animale rinascono fra i deva, molti altri rinascono negli inferi, nel regno animale e nel regno degli spiriti. Allo stesso modo alcuni spiriti rinascono fra i deva, molti altri negli inferi, nel regno animale o nel regno degli spiriti.

## **Il sommo fine**

*Come raggiungere il sommo fine.*

- AN 1.366-381: Pasādakaradhammavagga -

366. Monaci, un monaco raggiunge il sommo fine, se dimora nella foresta.

367. Se si sostiene con poco cibo.

368. Se è soddisfatto delle tre vesti.

369. Se diventa un maestro.

370. Se osserva le regole della Disciplina.

371. Se impara.

372. Se raggiunge la virtù,

373. Se ha un buon aspetto..

376. Se ha dei seguaci.

377. Se ha un grande seguito.

378. Se è nato in una buona famiglia.

379. Se è generoso e cortese.

380. Se ha pochi desideri.

381. Se ha pochi malanni.

## **Frazione di un secondo (2)**

*Esperienze mentali dei jhana e di altre qualità.*

- AN 1.382-563: Aparā-accharāsaṅghātavaggo -

382. Se un monaco eleva la sua mente al primo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

383. Se un monaco eleva la sua mente al secondo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

384. Se un monaco eleva la sua mente al terzo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

385. Se un monaco eleva la sua mente al quarto jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

386. Se un monaco libera la sua mente sviluppando la gentilezza amorevole, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

387. Se un monaco libera la sua mente sviluppando la compassione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal

Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

388. Se un monaco libera la sua mente sviluppando la gioia intrinseca, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

389. Se un Monaco libera la sua mente sviluppando l'equanimità, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

390. Se un monaco rimane concentrato presso il corpo sul corpo e consapevole di dissipare l'avidità e la sofferenza per il mondo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

391. Se un monaco rimane concentrato presso le sensazioni sulle sensazioni e consapevole di dissipare l'avidità e la sofferenza per il mondo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

392. Se un monaco rimane concentrato presso la mente sulla mente consapevole di dissipare l'avidità e la sofferenza per il mondo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

393. Se un Monaco rimane concentrato sui pensieri e sui processi del pensiero consapevole di dissipare l'avidità e la sofferenza per il mondo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

394. Se l'attenzione e lo sforzo sono risvegliati per non far sorgere il demerito non ancora sorto, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

395. Se l'attenzione e lo sforzo sono risvegliati per dissipare il demerito appena sorto, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

396. Se l'attenzione e lo sforzo sono risvegliati per favorire il sorgere del merito non ancora sorto, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

397. Se l'attenzione e lo sforzo sono risvegliati per favorire la nitida genesi e la crescita del merito appena sorto, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

398. Se egli sviluppa le basi del potere psichico con attenzione, concentrazione, sforzo e determinazione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

399. Se egli sviluppa le basi del potere psichico con impegno, attenzione, concentrazione, sforzo e determinazione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

400. Se egli sviluppa le basi del potere psichico con concentrazione mentale, sforzo e determinazione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana,

ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

401. Se egli sviluppa le basi del potere psichico con retta concentrazione, sforzo e determinazione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

402. Se egli sviluppa la facoltà mentale della fede, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

403. Se egli sviluppa la facoltà mentale dello sforzo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

404. Se egli sviluppa la facoltà mentale della presenza mentale, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

405. Se egli sviluppa la facoltà mentale della concentrazione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

406. Se egli sviluppa la facoltà mentale della saggezza, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

407. Se egli sviluppa il potere della fede, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo

elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

408. Se egli sviluppa il potere dello sforzo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

409. Se egli sviluppa il potere della presenza mentale, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

410. Se egli sviluppa il potere della concentrazione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

411. Se egli sviluppa il potere della saggezza, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

412. Se egli sviluppa il fattore del risveglio della presenza mentale, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

413. Se egli sviluppa il fattore del risveglio dell'analisi del Dhamma, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

414. Se egli sviluppa il fattore del risveglio dello sforzo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

415. Se egli sviluppa il fattore del risveglio della gioia, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

416. Se egli sviluppa il fattore del risveglio della pace, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

417. Se egli sviluppa il fattore del risveglio della concentrazione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

418. Se egli sviluppa il fattore del risveglio dell'equanimità, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

419. Se egli sviluppa la retta visione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

420. Se egli sviluppa il retto pensiero, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

421. Se egli sviluppa la retta parola, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

422. Se egli sviluppa la retta azione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

423. Se egli sviluppa il retto modo di vivere, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

424. Se egli sviluppa il retto sforzo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

425. Se egli sviluppa la retta presenza mentale, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

426. Se egli sviluppa la retta concentrazione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

427. Se egli sviluppa la percezione materiale interna per vedere e controllare la limitata materia esterna buona o cattiva, pensando io vedo e comprendo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

428. Se egli sviluppa la percezione materiale interna per vedere e controllare l'infinita materia esterna buona o cattiva, pensando io vedo e comprendo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

429. Se egli sviluppa la percezione immateriale interna per vedere e controllare la limitata materia esterna buona o cattiva, pensando io vedo e comprendo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

430. Se egli sviluppa la percezione immateriale interna per vedere e controllare l'infinita materia esterna buona o cattiva, pensando io vedo e comprendo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

431. Se egli sviluppa la percezione immateriale interna per vedere e controllare la materia esterna del blu, della natura e dello splendore, pensando io vedo e comprendo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

432. Se egli sviluppa la percezione immateriale interna per vedere e controllare la materia esterna del giallo, della natura e dello splendore, pensando io vedo e comprendo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

433. Se egli sviluppa la percezione immateriale interna per vedere e controllare la materia esterna del rosso, della natura e dello splendore, pensando io vedo e comprendo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

434. Se egli sviluppa la percezione immateriale interna per vedere e controllare la materia esterna del bianco, della natura e dello splendore, pensando io vedo e comprendo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza

alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

435. Se egli sviluppa la percezione immateriale interna per vedere la materia sulla materia, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

436. Se egli sviluppa la visione della materia esterna con la percezione immateriale interna, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

437. Se egli sviluppa il raggiungimento del sommo fine, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

438. Se egli sviluppa il superamento di tutte le percezioni della materia, di tutte le percezioni della rabbia, distaccandosi dalle varie percezioni, contempla lo spazio come infinito e dimora nella sfera dello spazio, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

439. Se egli sviluppa il superamento di tutte le percezioni dello spazio, contempla la coscienza come infinita e dimora nella sfera della coscienza, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

440. Se egli sviluppa il superamento di tutte le percezioni della coscienza, distaccandosi da ogni realtà, dimorando nella sfera della vacuità, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

441. Se egli sviluppa il superamento di tutte le percezioni della vacuità, dimorando nella sfera della né-percezione-né-non-percezione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

442. Se egli sviluppa il superamento della sfera della né-percezione-né-non-percezione, dimorando nella cessazione delle percezioni e delle sensazioni, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

443. Se egli sviluppa la meditazione sull'oggetto terra, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

444. Se egli sviluppa la meditazione sull'oggetto acqua, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

445. Se egli sviluppa la meditazione sull'oggetto fuoco, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

446. Se egli sviluppa la meditazione sull'oggetto aria, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

447. Se egli sviluppa la meditazione sull'oggetto colore blu, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

448. Se egli sviluppa la meditazione sull'oggetto colore giallo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

449. Se egli sviluppa la meditazione sull'oggetto colore rosso, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

450. Se egli sviluppa la meditazione sull'oggetto colore bianco, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

451. Se egli sviluppa la meditazione sull'oggetto spazio, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

452. Se egli sviluppa la meditazione sull'oggetto coscienza, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

453. Se egli sviluppa la percezione della ripugnanza, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

454. Se egli sviluppa la percezione della morte, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

455. Se egli sviluppa la percezione della ripugnanza del cibo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

456. Se egli sviluppa la percezione del non-attaccamento al mondo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

457. Se egli sviluppa la percezione dell'impermanenza, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

458. Se egli sviluppa la percezione della sofferenza, nell'impermanenza, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

459. Se egli sviluppa la percezione dell'assenza di un sé nella sofferenza, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

460. Se egli sviluppa la percezione del disinteresse, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

461. Se egli sviluppa la percezione del distacco, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

462. Se egli sviluppa la percezione della cessazione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e

consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

463. Se egli sviluppa il ricordare l'illuminato, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

464. Se egli sviluppa il ricordare il Dhamma, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

465. Se egli sviluppa il ricordare il Sangha, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

466. Se egli sviluppa il ricordare le virtù, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

467. Se egli sviluppa il ricordare l'amorevolezza, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

468. Se egli sviluppa il ricordare i deva, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

469. Se egli sviluppa la presenza mentale del respiro, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

470. Se egli sviluppa la presenza mentale della morte, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

471. Se egli sviluppa la presenza mentale del corpo, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

472. Se egli sviluppa la pace, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

473. Se egli sviluppa la facoltà mentale della fede con il primo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

474. Se egli sviluppa la facoltà mentale dello sforzo con il primo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

475. Se egli sviluppa la facoltà mentale della presenza mentale con il primo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

476. Se egli sviluppa la facoltà mentale della concentrazione con il primo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

477. Se egli sviluppa la facoltà mentale della saggezza con il primo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

478. Se egli sviluppa il potere della fede con il primo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

479. Se egli sviluppa il potere dello sforzo con il primo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

480. Se egli sviluppa il potere della presenza mentale con il primo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

481. Se egli sviluppa il potere della concentrazione con il primo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

482. Se egli sviluppa il potere della saggezza con il primo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

483. Se egli sviluppa la facoltà mentale della fede con il secondo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

484. Se egli sviluppa la facoltà mentale dello sforzo con il secondo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti

dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

485. Se egli sviluppa la facoltà mentale della presenza mentale con il secondo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

486. Se egli sviluppa la facoltà mentale della concentrazione con il secondo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

487. Se egli sviluppa la facoltà mentale della saggezza con il secondo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

488. Se egli sviluppa il potere della fede con il secondo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

489. Se egli sviluppa il potere dello sforzo con il secondo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

490. Se egli sviluppa il potere della presenza mentale con il secondo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

491. Se egli sviluppa il potere della concentrazione con il secondo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

492. Se egli sviluppa il potere della saggezza con il secondo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

493. Se egli sviluppa la facoltà mentale della fede con il terzo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

495. Se egli sviluppa la facoltà mentale dello sforzo con il terzo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

496. Se egli sviluppa la facoltà mentale della presenza mentale con il terzo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

497. Se egli sviluppa la facoltà mentale della concentrazione con il terzo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

498. Se egli sviluppa la facoltà mentale della saggezza con il terzo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

499. Se egli sviluppa il potere della fede con il terzo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

500. Se egli sviluppa il potere dello sforzo con il terzo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

501. Se egli sviluppa il potere della presenza mentale con il terzo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

502. Se egli sviluppa il potere della concentrazione con il terzo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

503. Se egli sviluppa il potere della saggezza con il terzo jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

504. Se egli sviluppa la facoltà mentale della fede con il quarto jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

505. Se egli sviluppa la facoltà mentale dello sforzo con il quarto jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

506. Se egli sviluppa la facoltà mentale della presenza mentale con il quarto jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

507. Se egli sviluppa la facoltà mentale della concentrazione con il quarto jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti

ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

508. Se egli sviluppa la facoltà mentale della saggezza con il quarto jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

509. Se egli sviluppa il potere della fede con il quarto jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

510. Se egli sviluppa il potere dello sforzo con il quarto jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

511. Se egli sviluppa il potere della presenza mentale con il quarto jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

512. Se egli sviluppa il potere della concentrazione con il quarto jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

513. Se egli sviluppa il potere della saggezza con il quarto jhana, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

514. Se egli sviluppa la facoltà mentale della fede con gentilezza amorevole, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

515. Se egli sviluppa la facoltà mentale dello sforzo con gentilezza amorevole, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

516. Se egli sviluppa la facoltà mentale della presenza mentale con gentilezza amorevole, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

517. Se egli sviluppa la facoltà mentale della concentrazione con gentilezza amorevole, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

518. Se egli sviluppa la facoltà mentale della saggezza con gentilezza amorevole, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

519. Se egli sviluppa il potere della fede con gentilezza amorevole, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

520. Se egli sviluppa il potere dello sforzo con gentilezza amorevole, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

521. Se egli sviluppa il potere della presenza mentale con gentilezza amorevole, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

522. Se egli sviluppa il potere della concentrazione con gentilezza amorevole, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

523. Se egli sviluppa il potere della saggezza con gentilezza amorevole, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

524. Se egli sviluppa la facoltà mentale della fede con compassione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

525. Se egli sviluppa la facoltà mentale dello sforzo con compassione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

526. Se egli sviluppa la facoltà mentale della presenza mentale con compassione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

527. Se egli sviluppa la facoltà mentale della concentrazione con compassione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

528. Se egli sviluppa la facoltà mentale della saggezza con compassione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

529. Se egli sviluppa il potere della fede con compassione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e

consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

530. Se egli sviluppa il potere dello sforzo con compassione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

531. Se egli sviluppa il potere della presenza mentale con compassione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

532. Se egli sviluppa il potere della concentrazione con compassione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

533. Se egli sviluppa il potere della saggezza con compassione, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

534. Se egli sviluppa la facoltà mentale della fede con gioia intrinseca, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

535. Se egli sviluppa la facoltà mentale dello sforzo con gioia intrinseca, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

536. Se egli sviluppa la facoltà mentale della presenza mentale con gioia intrinseca, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

537. Se egli sviluppa la facoltà mentale della concentrazione con gioia intrinseca, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

538. Se egli sviluppa la facoltà mentale della saggezza con gioia intrinseca, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

539. Se egli sviluppa il potere della fede con gioia intrinseca, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

540. Se egli sviluppa il potere dello sforzo con gioia intrinseca, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

541. Se egli sviluppa il potere della presenza mentale con gioia intrinseca, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

542. Se egli sviluppa il potere della concentrazione con gioia intrinseca, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

543. Se egli sviluppa il potere della saggezza con gioia intrinseca, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

544. Se egli sviluppa la facoltà mentale della fede con equanimità, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

545. Se egli sviluppa la facoltà mentale dello sforzo con equanimità, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

546. Se egli sviluppa la facoltà mentale della presenza mentale con equanimità, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

547. Se egli sviluppa la facoltà mentale della concentrazione con equanimità, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

548. Se egli sviluppa la facoltà mentale della saggezza con equanimità, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

549. Se egli sviluppa il potere della fede con equanimità, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

550. Se egli sviluppa il potere dello sforzo con equanimità, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

551. Se egli sviluppa il potere della presenza mentale con equanimità, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal

Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

552. Se egli sviluppa il potere della concentrazione con equanimità, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

553. Se egli sviluppa il potere della saggezza con equanimità, per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

554. Se egli sviluppa la facoltà mentale della fede per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

555. Se egli sviluppa la facoltà mentale dello sforzo per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

556. Se egli sviluppa la facoltà mentale della presenza mentale per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

557. Se egli sviluppa la facoltà mentale della concentrazione per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

558. Se egli sviluppa la facoltà mentale della saggezza per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

559. Se egli sviluppa il potere della fede per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

560. Se egli sviluppa il potere dello sforzo per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

561. Se egli sviluppa il potere della presenza mentale per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

562. Se egli sviluppa il potere della concentrazione per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

563. Se egli sviluppa il potere della saggezza per una frazione di secondo, egli dimora nel jhana, ha compiuto i compiti ricevuti dal Maestro, e consuma il cibo elemosinato senza alcun debito. Se si esercita assiduamente su quel jhana sarebbe molto più vantaggioso.

## **La presenza mentale**

*La presenza mentale sul corpo sviluppa e fa sorgere pensieri meritevoli.*

- AN 1.563-599: Kāyagatāsativaggo -

563. Monaci, il grande oceano è percepito come molto profondo e voi notate tutti i piccoli affluenti che in esso confluiscono, allo stesso modo la presenza mentale sul corpo sviluppa e fa sorgere pensieri meritevoli che conducono alla conoscenza.

Monaci, se sviluppate ed esercitate questa pratica, essa vi condurrà

564. all'aspirazione del sommo devoto,

565. a grandi benefici,

566. alla fine della sofferenza,

567. alla presenza mentale,

568. a raggiungere la conoscenza e la retta visione,

569. alla piacevole dimora qui e ora,

570. alla realizzazione dei frutti del Nibbana con retta conoscenza.

Qual è questa pratica? E' la presenza mentale sul corpo. Monaci, se sviluppate ed esercitate questa pratica essa vi condurrà alla realizzazione dei frutti del Nibbana con retta conoscenza.

571. Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, il corpo e la mente sono appagati, i pensieri e i processi del pensiero sono appagati e con il suo completo sviluppo ogni realtà conosciuta è ultimata.

572. Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, non sorgono pensieri non meritevoli e pensieri non meritevoli appena sorti svaniscono.

573. Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, pensieri meritevoli non sorti sorgono e pensieri meritevoli appena sorti si sviluppano e si completano.

574. Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, l'ignoranza svanisce, la conoscenza sorge, l'idea del sé svanisce, le attitudini latenti sono totalmente distrutte e i vincoli svaniscono.

575-576. Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, conduce alla visione profonda e al Nibbana senza residui.

577-579. Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, le varie sfere mentali e i loro rispettivi nutrimenti sono compresi in profondità.

580-583. Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, conduce alla realizzazione dei frutti "dell'entrata nella corrente" del Dhamma, ai frutti del "ritornare solo una volta", ai frutti del "non ritorno" e ai frutti della vita santa.

584-598. Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, conduce alla saggezza.

Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, conduce allo sviluppo della saggezza.

Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, conduce all'accumulazione della saggezza.

Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, conduce alla saggezza espansa come la terra.

Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, conduce alla piena saggezza.

Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, conduce alla fulminea saggezza.

Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, conduce alla profonda saggezza.

Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, conduce all'euforica saggezza.

Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, conduce alla libera saggezza.

Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, conduce alla naturale saggezza.

Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, conduce all'acuta saggezza.

599. Monaci, quando la presenza mentale sul corpo è sviluppata ed esercitata, conduce alla penetrante saggezza.

## **Immortalità**

*Chi pratica la presenza mentale sul corpo condivide l'immortalità.*

- AN 1.600-611: Amatavagga -

600. Monaci, chi non pratica la presenza mentale sul corpo, non condivide l'immortalità, mentre chi pratica la presenza mentale sul corpo condivide l'immortalità. [La presenza mentale sul corpo "kāyagatāsati". In questo sutta, la presenza mentale sul corpo è equiparata all'immortalità. La presenza mentale sul corpo non è altro che il controllo delle sei facoltà mentali. Il Beato ha spiegato che la liberazione con la conoscenza di "annāvimutti" è la liberazione che si prova quando le sue sei sfere di contatto mentale non suscitano sensazioni in nessuna circostanza. Quindi ciò è spiegato come immortalità 'amatapadam' o 'arahanship' qui e ora.]

601. Monaci, chi non ha sperimentato la presenza mentale sul corpo non ha sperimentato l'immortalità, mentre chi ha sperimentato la presenza mentale sul corpo ha sperimentato l'immortalità.

602. Monaci, chi ha abbandonato la presenza mentale sul corpo ha abbandonato l'immortalità, mentre chi non ha abbandonato la presenza mentale sul corpo non ha abbandonato l'immortalità,

603. Monaci, chi ha sbagliato nella pratica della presenza mentale sul corpo non ha ottenuto l'immortalità, mentre chi possiede la presenza mentale sul corpo ottiene l'immortalità.

604. Monaci, chi è negligente nella presenza mentale sul corpo è negligente nell'immortalità, mentre chi è diligente nella presenza mentale è diligente nell'immortalità.

605. Monaci, chi ha dimenticato la presenza mentale sul corpo ha dimenticato l'immortalità, mentre chi non ha dimenticato la presenza mentale sul corpo non ha dimenticato l'immortalità.

606. Monaci, chi non ha praticato la presenza mentale sul corpo non ha praticato l'immortalità, mentre chi ha praticato la presenza mentale sul corpo ha praticato l'immortalità.

607. (come prima)

608. Monaci, chi non esercita con la presenza mentale sul corpo non esercita l'immortalità, mentre chi esercita la presenza mentale sul corpo esercita l'immortalità.

609. Monaci, chi non comprende con profonda conoscenza la presenza mentale sul corpo non possiede una profonda conoscenza dell'immortalità, mentre chi comprende la presenza mentale sul corpo comprende profondamente l'immortalità.

610. Monaci, chi non comprende totalmente la presenza mentale sul corpo non comprende totalmente l'immortalità, mentre chi comprende totalmente la presenza mentale sul corpo comprende totalmente l'immortalità.

611. Monaci, chi non ha realizzato la presenza mentale sul corpo non ha realizzato l'immortalità, mentre chi ha realizzato la presenza mentale sul corpo ha realizzato l'immortalità.

## **LIBRO DEI DUE**



## Osservare la pioggia

*Ci sono due tipi di persone biasimevoli.*

- AN 2.1-10: Kammakaraṇavaggo -

### *1. Vajja Sutta – Persona biasimevole*

Così ho sentito. Un tempo il Beato soggiornava presso Savatthi al monastero offerto da Anathapindika nel boschetto di Jeta. Lì si rivolse ai monaci: “Monaci, ci sono due tipi di persone biasimevoli come la persona biasimevole nel qui e ora e la persona biasimevole nel qui e dopo. Chi è la persona biasimevole nel qui e ora? Monaci, una certa persona vede un ladro o un criminale che catturato viene condotto dinanzi al re, il quale decide le varie punizioni. Lo fa frustare, con la frusta, con una corda o con un rozzo bastone. Gli fa amputare gli arti. Lo rinchiude in una pignatta, gli fa tagliare i capelli, lo rinchiude in una buia cella, lo copre con ghirlande infuocate, gli brucia le mani con una fiamma, lo percuote come se fosse un’antilope, lo trafigge con vari ami in tutto il corpo, gli tagliuzza pezzi della carne grandi come monete o lo immerge nell’acido. Oppure con un ferro appuntito lo trafigge da parte a parte. O lo fa percuotere fino a che il suo corpo non diventa una poltiglia, o lo fa gettare nell’olio bollente, o lo dà in pasto ai cani ancora vivo, o lo fa impalare o lo fa decapitare con una spada. Quindi costui così riflette, come questo ladro, questo criminale viene punito, allo stesso modo sarò punito con la frusta ... o decapitato con una spada. Avendo paura delle colpe nel qui e ora non ruba e non commette azioni malvagie.

Chi è la persona biasimevole nel qui e dopo? Una certa persona riflette, chi ha una cattiva condotta fisica avrà effetti negativi nel qui e dopo, chi ha una cattiva condotta verbale avrà effetti negativi nel qui e dopo, chi ha una condotta fisica mentale avrà effetti negativi nel qui e dopo, quindi se avessi una cattiva condotta fisica, verbale e mentale, dopo la morte rinascerei in mondi e realtà inferiori, negli inferi. Avendo paura delle colpe nel qui e dopo abbandona la cattiva condotta fisica e persegue la buona condotta fisica, abbandona la cattiva

va condotta verbale e persegue la buona condotta verbale, abbandona la cattiva condotta mentale e persegue la buona condotta mentale. Monaci, questa è la persona biasimevole nel qui e dopo.

Queste sono i due tipi di persone degne di biasimo, perciò esercitatevi. Dovreste aver timore della persona biasimevole nel qui e ora e della persona biasimevole nel qui e dopo, in questo modo saremo liberi da ogni biasimo.”

### *2. Padhāna Sutta – Sforzo*

“Monaci, ci sono due tipi di sforzo difficili da raggiungere. Quali sono? Lo sforzo di una persona laica che vive in una famiglia che offre vesti, cibo, medicine e dimore, e lo sforzo di chi ha lasciato la vita domestica per l’ascetismo. Monaci, di questi due lo sforzo di colui che ha lasciato la vita domestica per l’ascetismo è il più nobile. Quindi, monaci, esercitatevi per abbandonare ogni attaccamento.”

### *3. Tapanīya Sutta – Rimorso*

“Monaci, queste due cose sono causa di rimorso. Quali due? Avere una cattiva condotta fisica e non aver sviluppato la buona condotta fisica, avere una cattiva condotta verbale e non aver sviluppato la buona condotta verbale, avere una cattiva condotta mentale e non aver sviluppato la buona condotta verbale. Poi prova rimorso: “Ho una cattiva condotta fisica e non ho sviluppato la buona condotta fisica. Ho una cattiva condotta verbale e non ho sviluppato la buona condotta verbale. Ho una cattiva condotta mentale e non ho sviluppato la buona condotta mentale.” Monaci, queste due cose sono causa di rimorso.”

### *4. Atapanīya Sutta – Non causa di rimorso*

“Monaci, queste due cose non sono causa di rimorso. Quali due? Una certa persona sviluppa la buona condotta fisica e si astiene dalla cattiva condotta fisica, sviluppa la buona condotta verbale e si astiene dalla cattiva condotta verbale, sviluppa la buona condotta mentale e si astiene dalla cattiva condotta mentale. Egli non si pente di non avere una cattiva condotta fisica e di avere sviluppato la buona condotta fisica. Egli non si pente di non avere una cattiva condotta verbale e di avere sviluppato la buona condotta verbale. Egli non si

pente di non avere una cattiva condotta mentale e di avere sviluppato la buona condotta mentale. Monaci, queste due cose non sono causa di rimorso.”

#### 5. *Upaññāta Sutta - Conoscenza*

“Monaci, ho conosciuto due qualità attraverso l’esperienza: l’insoddisfazione rispetto alle qualità tecniche (in altre parole, non bisogna accontentarsi delle singole qualità tecniche raggiunte, ma perseverare per raggiungere la suprema meta) e un esercizio ostinato. In maniera implacabile mi sono esercitato, [pensando], “Con gioia lasciai la carne e il sangue asciugarsi nel mio corpo, lasciando appena la pelle, i tendini, e le ossa, ma se non ho ottenuto ciò che può essere raggiunto attraverso l’umana fermezza, l’umana perseveranza, l’umana tenacia, non devo allentare il mio sforzo.’ Così vigile raggiunsi il Risveglio. Attraverso questa attenzione ottenni l’insuperata libertà da ogni vincolo.

Anche voi, monaci, dovrete esercitarvi ostinatamente [pensando], “Con gioia lasciamo la carne ed il sangue asciugarsi nel nostro corpo, lasciando appena la pelle, i tendini, e le ossa, ma se non abbiamo ottenuto ciò che può essere raggiunto attraverso l’umana fermezza, l’umana perseveranza, l’umana tenacia, non dobbiamo allentare il nostro sforzo.” Anche voi, fra non molto, raggiungerete e dimorerete nella suprema meta della vita santa, per cui si è lasciati la casa per intraprendere il sentiero di pratica, ottenendo la suprema conoscenza in questa stessa esistenza.

Perciò in questo modo dovete esercitarvi: “Ci eserciteremo ostinatamente [pensando], “Con gioia lasciamo la carne ed il sangue asciugarsi nel nostro corpo, lasciando appena la pelle, i tendini, e le ossa, ma se non abbiamo ottenuto ciò che può essere raggiunto attraverso l’umana fermezza, l’umana perseveranza, l’umana tenacia, non dobbiamo allentare il nostro sforzo.” Così dovete esercitarvi.”

#### 6. *Samyojana Sutta - Catene*

“Monaci, ci sono queste due realtà. Quali due? Trarre piacere in pensieri vincolanti e contemplare con visione profonda i pensieri vincolanti. Monaci, coloro che traggono piacere nei pensieri vincolanti non dissipano la brama, non dissipano la rabbia e non dissipano l’ignoranza. Costoro non saranno mai li-

berati dalla nascita, dalla vecchiaia, dalla morte, dal dolore, dal lamento e dal dispiacere. Io affermo che costoro non saranno mai liberati dalla sofferenza.

Monaci, coloro che contemplan con visione profonda i pensieri vincolanti dissipano la brama, dissipano la rabbia e dissipano l'ignoranza. Costoro saranno liberati dalla nascita, dalla vecchiaia, dalla morte, dal dolore, dal lamento e dal dispiacere. Io affermo che costoro saranno liberati dalla sofferenza. Monaci, queste sono le due realtà."

7. *Kannasuttam – Cose vili*

"Monaci, queste due cose sono vili? Quali due? Chi non prova vergogna e non sente alcun rimorso. Monaci, queste due cose sono vili."

8. *Sukka Sutta – Cose altamente morali*

"Monaci, ci sono due cose altamente morali. Quali due? Chi prova vergogna e rimorso. Monaci, queste due cose sono altamente morali."

9. *Cariya Sutta – Buone maniere*

"Vi sono queste due splendide qualità che proteggono il mondo. Quali due? Il pudore e la previdenza (per i risultati delle azioni non salutari). Se queste due splendide qualità non proteggessero il mondo, non ci sarebbe il riconoscimento, in questa esistenza, di 'madre', di 'zia materna', di 'moglie dello zio, 'di moglie del maestro,' oppure di 'moglie di persone rispettabili.' Il mondo sarebbe immerso nella promiscuità, come fra arieti e capre, galli e maiali, o cani e sciacalli. Ma poiché queste due splendide qualità proteggono il mondo, vi è il riconoscimento di 'madre', di 'zia materna', di 'moglie dello zio, di 'moglie del maestro,' oppure di 'moglie di persone rispettabili.'"

10. *Vassūpanāyikasuttam – Osservare la pioggia*

"Monaci, ci sono due modi di osservare la pioggia. Osservare la pioggia al tempo opportuno e osservarla più tardi. Questi sono i due modi di osservare la pioggia.

## Sulla disciplina

*Il potere della meditazione e il potere della concentrazione.*

- AN 2.11-20: Adhikaraṇavaggo -

11. “Monaci, ci sono due poteri. Quali due? Il potere della meditazione e il potere della concentrazione. Monaci, una certa persona medita che la cattiva condotta fisica ha effetti nocivi nella vita presente e nella vita futura, che la cattiva condotta verbale ha effetti nocivi nella vita presente e nella vita futura, che la cattiva condotta mentale ha effetti nocivi nella vita presente e nella vita futura. Così meditando egli si astiene dalla cattiva condotta fisica e sviluppa la buona condotta fisica. Si astiene dalla cattiva condotta verbale e sviluppa la buona condotta verbale. Si astiene dalla cattiva condotta mentale e sviluppa la buona condotta mentale. Monaci, ciò è chiamato il potere della meditazione.

Monaci, qual è il potere della concentrazione? Monaci, il potere della concentrazione di un maestro è il potere della concentrazione del livello di un maestro. Egli dissipa brama, odio e ignoranza entro i limiti in suo potere, non reca danno e non crea demerito. Ciò è chiamato il potere della concentrazione.”

12. “Monaci, ci sono due poteri. Quali due? Il potere della meditazione e il potere della concentrazione. Monaci, una certa persona medita ... (come prima)

Monaci, qual è il potere della concentrazione? Monaci, un monaco sviluppa il fattore di illuminazione della presenza mentale basato sulla solitudine, sul distacco, sulla cessazione e sul sommo fine. Egli sviluppa il fattore di illuminazione dell’investigazione della realtà ...

Egli sviluppa il fattore di illuminazione dell’energia ... Egli sviluppa il fattore di illuminazione della felicità ... Egli sviluppa il fattore di illuminazione della tranquillità ... Egli sviluppa il fattore di illuminazione della concentrazione ... Egli sviluppa il fattore di illuminazione dell’equanimità ... Monaci, ciò è chiamato il potere della concentrazione, e questi sono i due poteri.”

13. "Monaci, ci sono due poteri. Quali due? Il potere della meditazione e il potere della concentrazione. Monaci, una certa persona medita ...

Monaci, qual è il potere della concentrazione? Monaci, un monaco distacca la mente dai desideri dei sensi e da pensieri non meritevoli, con pensieri e processi di pensiero e con la gioia e l'estasi nate dal distacco entra nel primo jhana. Con pensieri e processi di pensiero acquietati e con la mente completamente placata entra e dimora nel secondo jhana, il quale è privo di pensieri e processi di pensiero accompagnato da gioia ed estasi nate dalla concentrazione.

Dimorando nell'equanimità con gioia e distacco, con la presenza mentale sperimenta anche il piacere del corpo e raggiunge il terzo jhana. Di cui i Nobili dichiarano che è felice colui che dimora nell'equanimità. Con l'abbandono del piacere e del dolore - con l'anteriore scomparsa di gioia e angoscia, sperimentando la sensazione neutra e purificando la presenza mentale con equanimità - raggiunge il quarto jhana. Monaci, ciò è chiamato il potere della concentrazione e questi sono i due poteri."

14. "Monaci, questi sono i due modi per esporre l'insegnamento del Tathagata. Quali due? In breve e in dettaglio. Questi sono i due modi per esporre l'insegnamento del Tathagata."

15. "Monaci, quando il monaco immorale e il monaco denunciante non meditano profondamente, la soluzione della disputa non dimora nella fratellanza.

Quando il monaco immorale e il monaco denunciante meditano profondamente, la soluzione della disputa non durerà a lungo e dimorerà nella fratellanza.

Monaci, come medita profondamente il monaco immorale?

In questo caso il monaco che ha commesso una colpa così riflette: "Ho commesso una colpa attraverso una delle porte dei sensi. Questo monaco mi ha visto commettere una colpa attraverso una delle porte dei sensi. Se non avessi commesso una colpa attraverso una delle porte dei sensi, questo monaco non mi avrebbe visto commettere tale colpa. Siccome ho commesso tale colpa attraverso una delle porte dei sensi, questo monaco mi ha visto commettere tale

colpa e si è dispiaciuto, ha mormorato parole spiacevoli ed io mi sono dispiaciuto e ho pronunciato parole spiacevoli. Allora quel monaco si è dispiaciuto e ha riferito tutto agli altri. Pertanto, sono io che devo chiedere perdono per porre fine alla disputa.” Così il monaco immorale medita profondamente.

Monaci, come medita profondamente il monaco denunciante?

In questo caso il monaco denunciante così riflette: “Questo monaco ha commesso una colpa attraverso una delle porte dei sensi. Io l’ho visto commettere una colpa attraverso una delle porte dei sensi. Se non avesse commesso una colpa attraverso una delle porte dei sensi, io non l’avrei visto commettere tale colpa. Siccome ha commesso tale colpa attraverso una delle porte dei sensi, io l’ho visto commettere tale colpa e mi sono dispiaciuto, ho mormorato parole spiacevoli ed egli si è dispiaciuto e ha pronunciato parole spiacevoli. Allora io così dispiaciuto ho riferito tutto agli altri. Pertanto, sono io che devo chiedere perdono per porre fine alla disputa.” Così il monaco denunciante medita profondamente.

Monaci, quando il monaco immorale e il monaco denunciante non meditano profondamente, la soluzione della disputa non dimora nella fratellanza.

Quando il monaco immorale e il monaco denunciante meditano profondamente, la soluzione della disputa non durerà a lungo e dimorerà nella fratellanza.”

16. Un bramano si recò dal Beato e, dopo averlo salutato con rispetto, si sedette ad un lato. Quindi disse al Beato: “Maestro Gotama, perché alcuni, dopo la morte, rinascono in condizioni di sofferenza, in mondi inferiori o negli inferi?”

“Bramano, alcuni, dopo la morte, rinascono in condizioni di sofferenza, in mondi inferiori o negli inferi perché non hanno seguito il Dhamma e hanno vissuto con cattiva condotta.”

“Perché alcuni, dopo la morte, nascono in condizioni di benessere, in mondi superiori o nei mondi celesti?”

“Bramano, alcuni, dopo la morte, rinascono in condizioni di benessere, in mondi superiori o nei mondi celesti perché hanno seguito il Dhamma e hanno vissuto con buona condotta.”

“Magnifico, Maestro Gotama! Proprio come se si rovesciasse ciò che era capovolto, si rivelasse ciò che era nascosto, si mostrasse la via a chi si era smarrito, o si recasse 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.”

17. Il bramano Janussoni si recò dal Beato e, dopo aver scambiato cortesi saluti, si sedette ad un lato. Quindi disse al Beato:

“Maestro Gotama, perché alcuni, dopo la morte, rinascono in condizioni di sofferenza, in mondi inferiori o negli inferi?”

“Bramano, in base a come si agisce o non si agisce alcuni, dopo la morte, rinascono in mondi inferiori o negli inferi.”

“Maestro Gotama, perché alcuni, dopo la morte, rinascono in condizioni di benessere, in mondi superiori o nei mondi celesti?”

“Bramano, in base a come si agisce o non si agisce alcuni, dopo la morte, rinascono in condizioni di benessere, in mondi superiori o nei mondi celesti.”

“Maestro Gotama, non ho compreso questa breve enunciazione, sarebbe bene spiegarla in dettaglio.”

“Allora bramano, ascolta con molta attenzione. Bramano, una certa persona vive una cattiva condotta fisica e non sviluppa la buona condotta fisica, vive una cattiva condotta verbale e non sviluppa la buona condotta verbale, vive una cattiva condotta mentale e non sviluppa la buona condotta mentale, pertanto nell’agire o nel non agire rinasce in condizioni di sofferenza, in mondi inferiori o negli inferi.

Bramano, una certa persona si astiene da una cattiva condotta fisica e sviluppa la buona condotta fisica, si astiene da una cattiva condotta verbale e sviluppa la buona condotta verbale, si astiene da una cattiva condotta mentale e sviluppa la buona condotta mentale, pertanto nell'agire o nel non agire rinasce in condizioni di benessere, in mondi superiori o nei mondi celesti."

"Magnifico, Maestro Gotama! Proprio come se si rivoltasse ciò che era capovolto, si rivelasse ciò che era nascosto, si mostrasse la via a chi si era smarrito, o si recasse 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."

18. Il Ven. Ananda si recò dal Beato e, ivi giunto, dopo averlo salutato con riverenza, si sedette ad un lato. Appena seduto, il Beato gli disse: "Io categoricamente dico, Ananda, che la cattiva condotta fisica, la cattiva condotta verbale e la cattiva condotta mentale non dovrebbero essere seguite."

"Dato che il Beato ha dichiarato che la cattiva condotta fisica, la cattiva condotta verbale e la cattiva condotta mentale non dovrebbero essere seguite, a quali svantaggi si va incontro, signore, quando si compie ciò che non deve essere fatto?"

"Avendo così dichiarato, Ananda, che la cattiva condotta fisica, la cattiva condotta verbale e la cattiva condotta mentale non dovrebbero essere seguite, questi sono gli svantaggi a cui si va incontro quando si compie ciò che non deve essere fatto: ci si sente in colpa; le persone sagge, dopo un attento esame, saranno molto critiche; ci si macchierà di una cattiva reputazione; si morrà inquieti; e – alla dissoluzione del corpo, dopo la morte – si rinascerà in un mondo di dolore, in una cattiva destinazione, nei reami inferiori, negli inferi. Avendo così dichiarato, Ananda, che la cattiva condotta fisica, la cattiva condotta verbale e la cattiva condotta mentale non dovrebbero essere seguite, questi sono gli svantaggi a cui si va incontro quando si compie ciò che non deve essere fatto. Io categoricamente dico, Ananda, che la cattiva condotta fi-

sica, la cattiva condotta verbale e la cattiva condotta mentale non dovrebbero essere seguite.”

19. “Abbandonate ciò che è nocivo, o monaci. È possibile abbandonare ciò che è nocivo. Se non fosse possibile abbandonare ciò che è nocivo, non vi direi, ‘Abbandonate ciò che è nocivo.’ Ma siccome è possibile abbandonare ciò che è nocivo, vi dico, ‘Abbandonate ciò che è nocivo.’ Se l’abbandonare ciò che è nocivo portasse pena e dolore, non vi direi, ‘Abbandonate ciò che è nocivo.’ Ma siccome abbandonare ciò che è nocivo porta beneficio e piacere, vi dico, ‘Abbandonate ciò che è nocivo.’

Sviluppate ciò che è salutare, o monaci. È possibile sviluppare ciò che è salutare. Se non fosse possibile sviluppare ciò che è salutare, non vi direi, ‘Sviluppate ciò che è salutare.’ Ma siccome è possibile sviluppare ciò che è salutare, vi dico, ‘Sviluppate ciò che è salutare.’ Se lo sviluppare ciò che è salutare portasse pena e dolore, non vi direi, ‘Sviluppate ciò che è salutare.’ Ma siccome lo sviluppare ciò che è salutare porta beneficio e piacere, vi dico, ‘Sviluppate ciò che è salutare.’”

20. “Monaci, queste due cose conducono al declino e alla scomparsa del Retto Dhamma. Quali due? Esporre in modo errato le parole e interpretare male il loro significato. Quando le parole sono espresse in modo errato, il loro significato è male interpretato. Queste sono le due cose che conducono al declino e alla scomparsa del Retto Dhamma.”

24

**Stolti**

*Questi due sono degli stolti.*

- AN 2.21-31: Bāla Vagga -

21. "Monaci, questi due sono degli stolti. Quali due? Chi non vede la sua trasgressione come una trasgressione, e chi non perdona giustamente un altro che ha confessato la sua trasgressione. Questi due sono degli stolti.

Questi due sono dei saggi. Quali due? Chi vede la sua trasgressione come una trasgressione, e chi perdona giustamente un altro che ha confessato la sua trasgressione. Questi due sono dei saggi."

22. "Monaci, questi due tipi di persone calunniano il Tathagāta. Quali due? Chi è colmo d'odio e lo nasconde e chi professa una falsa fede. Questi due calunniano il Tathagāta."

23. "Monaci, questi due tipi di persone calunniano il Tathagāta. Quali sono? Chi spiega ciò che non è stato detto o rivelato dal Tathagāta come detto o rivelato dal Tathagāta. E chi spiega ciò che è stato detto o rivelato dal Tathagāta come non detto o rivelato dal Tathagāta. Questi due calunniano il Tathagāta."

24. "Monaci, questi due tipi di persone calunniano il Tathagāta. Quali due? Chi spiega un discorso che deve essere commentato come un discorso il cui significato è esplicito. E chi spiega un discorso il cui significato è esplicito come un discorso che deve essere commentato. Questi due calunniano il Tathagāta."

25. "Monaci, questi due tipi di persone calunniano il Tathagāta. Quali due? Chi spiega un discorso di cui bisogna dedurne il significato come un discorso il cui significato è stato già spiegato chiaramente. E chi spiega un discorso il cui significato è stato già spiegato chiaramente come un discorso di cui bisogna dedurne il significato. Questi due tipi di persone calunniano il Tathagāta."

26. "Monaci, quando si nascondono le proprie colpe, si rinasce in uno di questi mondi: negli inferi o nel regno animale.

Quando non si nascondono le proprie colpe, si rinasce in uno di questi mondi: nel mondo dei deva o degli esseri umani."

27. "Monaci, quando si hanno le false visioni, si rinasce in uno di questi mondi: negli inferi o nel mondo animale."

28. "Monaci, quando si ha la retta visione, si rinasce in uno di questi mondi: nel mondo dei deva o degli esseri umani."

29. "Ci sono due mondi pronti a ricevere una persona immorale: l'inferno e il mondo animale.

Ci sono due mondi pronti a ricevere una persona retta: il mondo dei deva e quello degli esseri umani."

30.-31. "Queste due qualità contribuiscono alla chiara conoscenza. Quali sono? La meditazione di calma (samatha) e la meditazione di visione profonda (vipassana).

Quando la meditazione di calma è sviluppata, la mente è ampliata. E quando la mente è ampliata, i desideri bramosi sono abbandonati.

Quando la meditazione di visione profonda è sviluppata, la conoscenza è ampliata. E quando la conoscenza è ampliata, l'ignoranza è abbandonata.

Sporcata dai desideri bramosi, la mente non è libera. Sporcata dall'ignoranza, la conoscenza non si sviluppa. Con lo svanire dei desideri bramosi nasce la piena presenza mentale e con lo svanire dell'ignoranza nasce la perfetta conoscenza."

## **Mente serena**

*La caratteristica di una persona senza integrità  
e la caratteristica di una persona integra.*

- AN 2.32-41: Samacitta Vagga -

32. "Monaci, vado ad insegnarvi la caratteristica di una persona senza integrità e la caratteristica di una persona integra. Ascoltate e fissate bene la vostra attenzione. Vado a parlare."

"Sì, Beato." - risposero i monaci.

Il Beato disse: "Qual è la caratteristica di una persona senza integrità? Una persona senza integrità è ingrata, non riconosce l'aiuto che gli si porta. Quest'ingratitude, questa man-canza di riconoscenza è una natura delle persone rozze. Questa è la caratteristica di una persona senza integrità.

Una persona integra è piena di gratitudine e riconosce l'aiuto che gli si porta. Questa gratitudine, questa riconoscenza è una natura delle persone buone. Questa è la caratteristica di una persona integra.

33. "Monaci, vi sono due persone che non è facile ripagare. Quali sono? Vostra madre e vostro padre. Anche se portate vostra madre su una delle vostre spalle e vostro padre sull'altra per 100 anni, e ne prendete cura unguendo, massaggiando, lavando e frizionando le loro membra, e dovessero defecare e urinare sulle vostre spalle, non rimborsereste in questo modo i vostri genitori. Anche se nominate vostra madre e vostro padre sovrani assoluti di questa grande terra, coprendoli dei sette tesori, non rimborse-reste in questo modo i vostri genitori. Perché ? Una madre ed un padre fanno molto per i loro bambini. Si prendono cura di loro, li nutrono e li introducono al mondo. Ma colui che risveglia [spiritualmente] i suoi genitori non credenti, e solidifica fermamente la loro fede; chi risveglia i suoi genitori non virtuosi, e li solidifica fermamente nella virtù; chi risveglia i suoi genitori avari, e li solidifica fermamente nella generosità; chi risveglia i suoi genitori ignoranti, e li solidifica fermamente nella conoscenza: costui ripaga completamente sua madre e suo padre."

34. Un certo bramano si recò dal Beato. Lì giunto scambiò amichevoli saluti con lui. Dopo questi cortesi saluti si sedette a lato. Appena seduto il bramano disse queste parole al Beato:

“Cosa dichiara il Venerabile Gotama, cosa predica?”

“Io sono colui che dichiara ciò che dovrebbe essere fatto, bramano, e ciò che non dovrebbe essere fatto.” (I due termini cruciali in questo passo sono *kiriya* e *akirya*. In genere vengono tradotte con “azione” ed “inazione”).

“Ma in che modo il Venerabile Gotama è colui che dichiara ciò che dovrebbe essere fatto e ciò che non dovrebbe essere fatto?”

“Io mi riferisco con “ciò che non dovrebbe essere fatto”, bramano, all’azione errata fatta col corpo, con la parola e con la mente ed a quella moltitudine di pensieri nocivi ed insani.

Io mi riferisco con “ciò che dovrebbe essere fatto”, bramano, alla retta azione fatta con il corpo, con la parola e con la mente ed a quella moltitudine di pensieri positivi. In questo modo, bramano, io sono colui che predica “ciò che dovrebbe essere fatto” e “ciò che non dovrebbe essere fatto”.

“Meraviglioso, Venerabile Gotama! Straordinario, Venerabile Gotama! Il Venerabile Gotama ha reso chiaro il Dhamma in vari modi, proprio come se si rivoltasse ciò che era capovolto, si rivelasse ciò che era nascosto, si mostrasse la via a chi si era smarrito, o si recasse una luce nell’oscurità in modo che chi ha occhi possa vedere le forme, così il Venerabile Gotama – con vari metodi – ha rivelato il Dhamma. Io prendo rifugio nel Venerabile Gotama, nel Dhamma, e nella comunità dei monaci. Possa il Venerabile Gotama accettarmi come seguace laico che ha preso in lui rifugio, da questo giorno e per tutta la vita.”

35. Il capofamiglia Anathapindika si recò dal Buddha e, dopo averlo salutato con rispetto, si sedette a lato, e chiese al Buddha: “Quante persone al mondo sono degne di offerta? E dove il dono dovrebbe essere offerto?”

“Ci sono, capofamiglia, due persone al mondo degne di offerta: il discepolo e il maestro. Queste due persone al mondo sono degne di offerta, e a loro dovrei offrire un dono.”

Così disse il Buddha. Poi il Sublime, il Maestro aggiunse:

“In questo mondo, il discepolo e il maestro sono degni di offerte.

Essi sono retti nel corpo,  
nella parola e nella mente.

Questo è il terreno  
dove ogni dono rende i suoi frutti."

36. Così ho sentito. Un tempo il Buddha soggiornava presso Savatthi nel Boschetto di Jeta, al monastero di Anathapindika. Ora in quella occasione il Venerabile Sariputta soggiornava presso Savatthi nel Monastero Orientale, nel palazzo della madre di Migara. Lì Sariputta si rivolse ai monaci: "Venerabili monaci!" "Venerabile." - i monaci risposero. Sariputta così disse: "Vi parlerò di una persona vincolata internamente e di una persona vincolata esternamente. Ascoltate con molta attenzione, vado a parlare." "Sì, venerabile." - i monaci risposero. Sariputta così parlò: "Chi è una persona vincolata internamente? E' un monaco con retto comportamento, rispettoso del codice monastico e nel chiedere le elemosine. Segue le regole intraprese evitando ogni minima colpa. Alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, rinascerà in uno dei mondi dei deva. Quando lascerà quel mondo, sarà "colui che ritorna una sola volta", rinascendo per l'ultima volta in questo mondo. Costui è chiamato una persona che è vincolata internamente, "colui che ritorna una sola volta".

Chi è una persona vincolata esternamente? E' un monaco con retto comportamento, rispettoso del codice monastico e nel chiedere le elemosine. Entra e dimora in uno stato pacifico di mente liberata. Alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, rinascerà in uno dei mondi dei deva. Quando lascerà quel mondo, sarà "colui che non ritorna", non rinascendo mai più in questo mondo. Costui è chiamato una persona che è vincolata esternamente, "colui che non ritorna". Inoltre, è un monaco con retto comportamento .... pratica il distacco e la cessazione dei piaceri sensuali. Pratica il distacco e la cessazione della rinascita nei futuri stati d'esistenza. Pratica la distruzione della brama. Pratica la distruzione dell'avidità. Alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, rinascerà in uno dei mondi dei deva. Quando lascerà quel mondo, sarà "colui che non ritorna", non rinascendo mai più in questo mondo. Costui è chiamato una persona che è vincolata esternamente, "colui che non ritorna".

Quindi molti deva si recarono dal Buddha e, dopo averlo onorato, stettero a un lato e dissero: "Signore, il Venerabile Sariputta si trova al Monastero Orientale, nel palazzo della madre di Migara, dove sta parlando ai monaci di una persona vincolata internamente e di una persona vincolata esternamente. La comunità dei monaci è felicissima! Per favore, signore, si rechi dal Venerabile Sariputta." Il Buddha acconsentì in silenzio. Quindi il Buddha come un uomo forte distenderebbe il suo braccio piegato o piegherebbe il suo braccio

disteso, scomparve dal Boschetto di Jeta e riapparve nel Monastero Orientale, nel palazzo della madre di Migara, sedendosi nel posto stabilito. Sariputta, dopo averlo salutato con rispetto, si sedette a lato. Il Buddha gli disse: "Proprio ora, Sariputta, molti deva si sono recati da me e, stando a un lato, mi hanno detto: "Signore, il Venerabile Sariputta si trova al Monastero Orientale, nel palazzo della madre di Migara, dove sta parlando ai monaci di una persona vincolata internamente e di una persona vincolata esternamente. La comunità dei monaci è felicissima! Per favore, signore, si rechi dal Venerabile Sariputta." Quei deva, anche se sono dieci, venti, trenta, quaranta, cinquanta o sessanta, riescono a stare sulla punta di un ago senza toccarsi fra di loro. Sariputta, dovresti pensare: "Certamente quei deva, siccome molti di loro possono stare sulla punta di un ago senza toccarsi, devono aver sviluppato le loro menti nel loro mondo. Ma non è così. E' in questo mondo che quei deva hanno sviluppato le loro menti. Perciò così devi esercitarti: "Avremo pacate facoltà e menti serene." Così devi esercitarti. Quando le tue facoltà e la tua mente sono quiete, le tue azioni fisiche, verbali e mentali saranno serene, pensando: "Offriremo il dono della pace ai nostri compagni spirituali." Così devi esercitarti. Quegli asceti erranti che seguono altri sentieri, Sariputta, che non hanno ascoltato il tuo insegnamento sono ormai perduti."

37. Così ho sentito. Un tempo il Venerabile Mahakaccana soggiornava a Varana, sulle sponde del lago Kaddama. Quindi il bramano Aramadanda si recò da Mahakaccana e, dopo cordiali saluti e cortesi conversazioni, si sedette a un lato e chiese a Mahakaccana: "Qual è la causa, Maestro Kaccana, qual è la ragione per cui gli aristocratici litigano con gli aristocratici, i bramani litigano con i bramani e i capifamiglia litigano con i capifamiglia?"

"E' a causa del loro attaccamento per i desideri dei sensi, per l'avidità e per l'ossessione che gli aristocratici litigano con gli aristocratici, i bramani litigano con i bramani e i capifamiglia litigano con i capifamiglia."

"Qual è la causa, Maestro Kaccana, qual è la ragione per cui gli asceti litigano con gli asceti?"

"E' a causa del loro attaccamento per le false visioni, per l'avidità e per l'ossessione che gli asceti litigano con gli asceti."

"Maestro Kaccana, vi è qualcuno al mondo che abbia superato l'attaccamento per i desideri dei sensi e per le false visioni?"

"Sì, bramano."

“Chi al mondo ha superato l’attaccamento per i desideri dei sensi e per le false visioni?”

“Nelle terre orientali vi è una città chiamata Savatthi. Lì il Beato soggiorna, il Perfetto, il Pienamente Risvegliato, il Buddha. Egli, bramano, ha superato l’attaccamento per i desideri dei sensi e per le false visioni.”

A queste parole, il bramano Aramadanda si alzò dal suo posto, sistemò la veste su una spalla, si inginocchiò, e dopo aver sollevato i palmi uniti verso il Buddha, pronunciò per tre volte queste parole ispirate:

“Onore al Sublime, all’Arahat, al Perfetto perfettamente Risvegliato!

Onore al Sublime, all’Arahat, al Perfetto perfettamente Risvegliato!

Onore al Sublime, all’Arahat, al Perfetto perfettamente Risvegliato!

Egli ha superato l’attaccamento per i desideri dei sensi e per le false visioni.

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

38. In una certa occasione il Ven. Maha Kaccana soggiornava a Madhura nella Foresta Gunda. Allora il bramano Kandarayana si recò dal Ven. Maha Kaccana ed ivi giunto scambiò dei cortesi saluti con lui. Dopo questo scambio di cortesi saluti si sedette ad un lato. Appena seduto così disse al Ven. Maha Kaccana: “Ho sentito dire che voi Maestro Kaccana non rispettate i saggi e venerabili bramani – ormai anziani – né vi alzate in segno di rispetto per salutarli, né offrite loro una sedia. Per cui credo che il vostro comportamento non sia retto, Maestro Kaccana.”

“Bramano, il Beato – onniveggente e saggio, degno e perfettamente risvegliato – ha dichiarato il grado di chi è venerabile e il grado di chi è un giovane novizio. Anche se una persona è venerabile – di 80, 90, 100 anni – se si fa coinvolgere dai sensi, vive nella piena sensualità, è preso dalla febbre dei sensi, è divorato da pensieri sensuali ed è sempre alla ricerca di sensualità, allora quella persona è semplicemente un giovane sciocco, non un anziano saggio.

Invece se uno è giovane o novizio – un ragazzo con neri capelli e nel fiore degli anni – ma non si fa coinvolgere dai sensi, non vive nella piena sensualità,

non è preso dalla febbre dei sensi, non è divorato da pensieri sensuali e non è mai alla ricerca di sensualità, allora è un saggio.”

Dopo queste parole, il bramano Kandarayana si alzò dal suo posto, pose il mantello su una spalla e si prostrò ai piedi dei monaci novizi [dicendo]: “Voi siete venerabili, appartenete al grado di coloro che sono venerabili. Noi siamo i giovani che appartengono al grado di coloro che sono giovani.

“Magnifico, Maestro Kaccana! Straordinario! Proprio come se si rivoltasse ciò che era capovolto, si rivelasse ciò che era nascosto, si mostrasse la via a chi si era smarrito, o si recasse 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 Kaccana accettarmi come seguace laico che ha preso in lui rifugio, da questo giorno e per tutta la vita.”

39. “Quando i banditi sono forti, i re sono deboli. Quindi il re non è tranquillo quando esce o torna o quando visita le province. Allo stesso modo, i bramani e i capifamiglia non sono tranquilli quando escono o tornano, o quando controllano le loro attività commerciali. Allo stesso modo, quando i monaci malvagi sono forti, i retti monaci sono deboli. Quindi i retti monaci rimangono continuamente in silenzio nel Sangha, o restano emarginati. Tutto questo reca dolore e infelicità alla gente, reca rovina e sofferenza a molte persone, ai deva e agli esseri umani.

Quando i re sono forti, i banditi sono deboli. Quindi il re è tranquillo quando esce o torna o quando visita le province. Allo stesso modo, i bramani e i capifamiglia sono tranquilli quando escono o tornano, o quando controllano le loro attività commerciali. Allo stesso modo, quando i retti monaci sono forti, i monaci malvagi sono deboli. Perciò i monaci malvagi rimangono continuamente in silenzio nel Sangha, o sono isolati. Tutto questo reca benessere e felicità alla gente, reca beneficio e gioia ai deva e agli esseri umani.”

40. “Monaci, non lodo le pratiche errate per questi due, per i laici e per i novizi. A causa della pratica errata, né laici né novizi riescono a completare il sentiero del retto insegnamento.

Lodo le pratiche giuste per questi due, per i laici e per i novizi. Grazie alla retta pratica, sia i laici che i novizi riescono a completare il sentiero del retto insegnamento.”

41. "Monaci, memorizzando i discorsi in modo errato, prendendo solo un aspetto apparente delle parole, alcuni monaci dissolvono il significato e l'insegnamento. Agiscono per il dolore e l'infelicità della gente, recano danno e sofferenza a molte persone, ai deva e agli esseri umani. Producono cattivo karma e disperdono il vero insegnamento. Ma memorizzando i discorsi in modo retto, non prendendo solo un aspetto apparente delle parole, alcuni monaci rafforzano il significato e l'insegnamento. Agiscono per il benessere e la felicità della gente, recano beneficio e gioia alle persone, ai deva e agli esseri umani. Producono molto merito e diffondono il vero insegnamento."

## **Assemblee**

*Un'assemblea superficiale e un'assemblea meditata.*

- AN 2.42-51: Parisa Vagga -

42. "Monaci, vi sono queste due assemblee? Quali due? Un'assemblea superficiale e un'assemblea meditata. E cos'è un'assemblea superficiale? Un'assemblea in cui i monaci sono inquieti, insolenti, volubili, pettegoli, licenziosi, distratti, senza presenza mentale e senza visione profonda, con una mente vaga e con indisciplinate facoltà. Questa è chiamata un'assemblea superficiale. E cos'è un'assemblea meditata? Un'assemblea in cui i monaci non sono inquieti, insolenti, volubili, pettegoli, licenziosi, distratti, ma hanno una salda presenza mentale e una stabile visione profonda, con menti unificate e facoltà controllate. Questa è chiamata un'assemblea meditata. Queste sono le due assemblee. La migliore fra queste due assemblee è l'assemblea meditata."

43. "Monaci, vi sono queste due assemblee? Quali due? Un'assemblea divisa e un'assemblea armoniosa. E cos'è un'assemblea divisa? Un'assemblea in cui i monaci discutono, litigano e si scontrano, offendendosi l'un l'altro con parole mendaci. Questa è chiamata un'assemblea divisa. E cos'è un'assemblea armoniosa? Un'assemblea in cui monaci vivono in armonia, si apprezzano l'un l'altro, senza litigare, si mescolano come il latte e l'acqua, e si osservano con sguardi gentili. Questa è chiamata un'assemblea armoniosa. Queste sono le due assemblee. La migliore fra queste due assemblee è l'assemblea armoniosa."

44. "Monaci, vi sono queste due assemblee? Quali due? Un'assemblea dei peggiori e un'assemblea dei migliori. E cos'è un'assemblea dei peggiori? Un'assemblea in cui i monaci anziani sono indulgenti e negligenti, viziosi, non amanti della solitudine, non capaci di risvegliare l'energia per raggiungere la meta, per realizzare il Nibbana. I loro discepoli seguono il loro esempio e diventano indulgenti e negligenti, viziosi, non amanti della solitudine, non

capaci di risvegliare l'energia per raggiungere la meta, per realizzare il Nibbana. Questa è chiamata un'assemblea dei peggiori.

E cos'è un'assemblea dei migliori? Un'assemblea in cui i monaci anziani non sono né indulgenti né neglienti, sono virtuosi, amanti della solitudine, capaci di risvegliare l'energia per raggiungere la meta, per realizzare il Nibbana. I loro discepoli seguono il loro esempio e diventano non indulgenti e non neglienti, virtuosi, amanti della solitudine, capaci di risvegliare l'energia per raggiungere la meta, per realizzare il Nibbana. Questa è chiamata un'assemblea dei migliori. Queste sono le due assemblee. La migliore fra queste due assemblee è l'assemblea dei migliori."

45. "Monaci, vi sono queste due assemblee? Quali due? Un'assemblea ignobile e un'assemblea nobile. E cos'è un'assemblea ignobile? Un'assemblea in cui i monaci non comprendono: "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. Questa è chiamata un'assemblea ignobile.

E cos'è un'assemblea nobile? Un'assemblea in cui i monaci comprendono: "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. Questa è chiamata un'assemblea nobile. Queste sono le due assemblee. La migliore fra queste due assemblee è l'assemblea nobile."

46. "Monaci, vi sono queste due assemblee? Quali due? Un'assemblea colma di melma e un'assemblea colma di crema. E cos'è un'assemblea colma di melma? Un'assemblea in cui i monaci prendono decisioni per favoritismi, con ostilità, con stupidità e con codardia. Questa è chiamata un'assemblea colma di melma.

E cos'è un'assemblea colmata crema? Un'assemblea in cui i monaci prendono decisioni senza favoritismi, senza ostilità, senza stupidità e senza codardia. Questa è chiamata un'assemblea colma di crema. Queste sono le due assemblee. La migliore fra queste due assemblee è l'assemblea colma di crema."

47. "Monaci, ci sono queste due assemblee. Quali due? L'assemblea condotta con retorica e senza contraddittorio e l'assemblea condotta con contraddittorio e senza retorica.

E qual è l'assemblea condotta con retorica e senza contraddittorio?

Quando in un'assemblea i discorsi del Tathagata - profondi, intensi nel loro significato, trascendenti, connessi alla vacuità - sono recitati, i monaci non li ascoltano, non gli prestano attenzione, non concentrano le loro menti alla conoscenza; non li considerano come degni di comprensione o di approfondimento.

Ma quando i discorsi come opere letterarie - opere di poeti, suadenti nel suono e nell'espressione, opere di gente profana, discorsi di discepoli - sono recitati, li ascoltano, gli prestano attenzione, concentrano le loro menti alla conoscenza; li considerano come degni di comprensione o di approfondimento. Tuttavia quando hanno approfondito il Dhamma non pongono domande, non lo analizzano: "Com'è questo? Qual è il significato di quest'altro?" Non rendono chiaro ciò che non lo è, non rendono semplice ciò che non lo è, non dissolvono i dubbi sui vari punti complessi. Questa è chiamata un'assemblea condotta con retorica e senza contraddittorio.

E qual è l'assemblea condotta con contraddittorio e senza retorica?

Quando in un'assemblea i discorsi come opere letterarie - opere di poeti, suadente nel suono, nell'espressione, opere di gente profana, discorsi di discepoli - sono recitati, i monaci non li ascoltano, non gli prestano attenzione, non concentrano le loro menti alla conoscenza; non li considerano come degni di comprensione o di approfondimento.

Invece quando i discorsi del Tathagata - profondi, intensi nel loro significato, trascendenti, connessi alla vacuità - sono recitati, i monaci li ascoltano, gli prestano attenzione, concentrano le loro menti alla conoscenza; li considerano come degni di comprensione o di approfondimento.

E quando hanno conosciuto a fondo il Dhamma pongono domande e lo analizzano: "Com'è questo? Qual è il significato di quest'altro?" Rendono chiaro ciò che non lo è, rendono semplice ciò che non lo è, dissolvono i dubbi sui vari punti complessi. Questa è chiamata un'assemblea condotta con contraddittorio e senza retorica."

48. "Monaci, ci sono queste due assemblee. Quali due? Un'assemblea che valorizza le cose materiali e non il vero Dhamma, e un'assemblea che valorizza il vero Dhamma e non le cose materiali. E cos'è un'assemblea che valorizza le cose materiali e non il vero Dhamma? È un'assemblea in cui i monaci si eloggiano a vicenda di fronte ai laici facoltosi, dicendo: "Il monaco tal-dei-tali si è liberato in entrambi i modi, si è liberato dalla saggezza, è un testimone diretto, ha raggiunto la retta visione, si è liberato dalla fede, è un seguace del Dham-

ma; è un discepolo della fede, è virtuoso e di buon carattere, è immorale e ha un brutto carattere.” In questo modo ottengono le cose materiali. Una volta ottenute le usano con attaccamento e restano vincolati ai piaceri sensuali senza mai raggiungere e comprendere il sommo fine. Questa è chiamata un’assemblea che valorizza le cose materiali e non il vero Dhamma.

E cos’è un’assemblea che valorizza il vero Dhamma e non le cose materiali? È un’assemblea in cui i monaci non si elogiano a vicenda di fronte ai laici facoltosi, dicendo: “Il monaco tal-dei-tali si è liberato in entrambi i modi, ecc ....” In questo modo ottengono le cose materiali. Una volta ottenute le usano senza attaccamento e non restano vincolati ai piaceri sensuali e riescono a raggiungere e a comprendere il sommo fine. Questa è chiamata un’assemblea che valorizza il vero Dhamma e non le cose materiali. Queste sono le due assemblee. La migliore fra queste due assemblee è l’assemblea che valorizza il vero Dhamma.”

49. “Monaci, ci sono queste due assemblee. Quali due? Un’assemblea indegna e un’assemblea degna. E cos’è un’assemblea indegna? Un’assemblea in cui si compiono azioni lecite contro il Dhamma, e non in linea con il Dhamma. Si compiono azioni lecite contro la pratica e non in linea con la pratica. Vengono spiegate azioni lecite contro il Dhamma e non in linea con il Dhamma. Vengono spiegate azioni lecite contro la pratica e non in linea con la pratica. Questa è chiamata un’assemblea indegna.

E cos’è un’assemblea degna? Un’assemblea in cui si compiono azioni lecite in linea con il Dhamma e non contro il Dhamma. Si compiono azioni lecite in linea con la pratica e non contro la pratica. Vengono spiegate azioni lecite in linea con il Dhamma e non contro il Dhamma. Vengono spiegate azioni lecite in linea con la pratica e non contro la pratica. Questa è chiamata un’assemblea degna. Queste sono le due assemblee. La migliore fra queste due assemblee è l’assemblea degna.”

50. “Monaci, ci sono queste due assemblee. Quali due? Un’assemblea immorale e un’assemblea morale ... La migliore fra queste due è l’assemblea morale.”

51. “Monaci, ci sono queste due assemblee. Quali due? un’assemblea senza retta parola e un’assemblea con retta parola. E cos’è un’assemblea senza retta parola? Un’assemblea in cui i monaci affrontano temi sulla disciplina, legittimi o meno. Ma non persuadono né vengono persuasi, non convincono né si

convincono. Nè persuasi né convinti rimangono sulle proprie opinioni. Ostinatamente rimangono aggrappati alla loro idea di disciplina e insistono a dire: "Questa è l'unica verità, le altre idee sono stupide." Questa è chiamata un'assemblea senza retta parola.

E cos'è un'assemblea con retta parola? È un'assemblea in cui i monaci affrontano temi sulla disciplina, legittimi o meno. Ma si persuadono e vengono persuasi, si convincono e vengono convinti. Così persuasi e convinti non rimangono sulle proprie opinioni. E ostinatamente non rimangono aggrappati alla loro idea di disciplina e non insistono a dire: "Questa è l'unica verità, le altre idee sono stupide." Questa è chiamata un'assemblea con retta parola. Queste sono le due assemblee. La migliore fra queste due assemblee è l'assemblea con retta parola."

## **Felicità**

*La felicità delle persone laiche e la felicità degli asceti.*

- AN 2.64-76: Sukha Vagga -

64. "Monaci, ci sono due tipi di felicità. Quali due? La felicità delle persone laiche e la felicità degli asceti. Questi sono i due tipi di felicità. La migliore è la felicità degli asceti."

65. "Monaci, ci sono due tipi di felicità. Quali due? La felicità dei sensi e la felicità ascetica. Questi sono i due tipi di felicità. La migliore è la felicità ascetica."

66. "Monaci, ci sono due tipi di felicità. Quali due? La felicità con attaccamento e la felicità senza attaccamento. Questi sono i due tipi di felicità. La migliore è la felicità senza attaccamento."

67. "Monaci, ci sono due tipi di felicità. Quali due? La felicità con gli influssi impuri e la felicità senza influssi impuri. Questi sono i due tipi di felicità. La migliore è la felicità senza influssi impuri."

68. "Monaci, ci sono due tipi di felicità. Quali due? La felicità materiale e la felicità spirituale. Questi sono i due tipi di felicità. La migliore è la felicità spirituale."

69. "Monaci, ci sono due tipi di felicità. Quali due? La felicità nobile e la felicità ignobile. Questi sono i due tipi di felicità. La migliore è la felicità nobile."

70. "Monaci, ci sono due tipi di felicità. Quali due? La felicità fisica e la felicità mentale. Questi sono i due tipi di felicità. La migliore è la felicità mentale."

71. "Monaci, ci sono due tipi di felicità. Quali due? La felicità colma di estasi e la felicità libera dall'estasi. Questi sono i due tipi di felicità. La migliore è la felicità libera dall'estasi."

72. "Monaci, ci sono due tipi di felicità. Quali due? La felicità con piacere e la felicità con equanimità. Questi sono i due tipi di felicità. La migliore è la felicità con equanimità."

73. "Monaci, ci sono due tipi di felicità. Quali due? La felicità con visione profonda e la felicità senza visione profonda. Questi sono i due tipi di felicità. La migliore è la felicità con visione profonda."

74. "Monaci, ci sono due tipi di felicità. Quali due? La felicità che si basa sull'estasi e la felicità che si basa sulla liberazione dall'estasi. Questi sono i due tipi di felicità. La migliore è la felicità che si basa sulla liberazione dall'estasi."

75. "Monaci, ci sono due tipi di felicità. Quali due? La felicità che si basa sul piacere e la felicità che si basa sull'equanimità. Questi sono i due tipi di felicità. La migliore è la felicità che si basa sulla equanimità."

76. "Monaci, ci sono due tipi di felicità. Quali due? La felicità materiale e la felicità immateriale. Questi sono i due tipi di felicità. La migliore è la felicità immateriale."

## Segnali

*Le qualità nocive e inutili sorgono con dei segnali.*

- AN 2.77-86: Sanimitta Vagga -

77. "Monaci, le qualità nocive e inutili sorgono con dei segnali, non senza segnali. Abbandonando quei segnali, quelle qualità nocive e inutili non sorgono."

78. "Monaci, le qualità nocive e inutili sorgono con un'origine, non sorgono senza un'origine. Abbandonando quell'origine, quelle qualità nocive e inutili non sorgono."

79. "Monaci, le qualità nocive e inutili sorgono con una causa, non senza una causa. Abbandonando quella causa, quelle qualità nocive e inutili non sorgono."

80. "Monaci, le qualità nocive e inutili sorgono con una condizione, non senza una condizione. Abbandonando quella condizione, quelle qualità nocive e inutili non sorgono."

81. "Monaci, le qualità nocive e inutili sorgono con una ragione, non senza una ragione. Abbandonando quella ragione, quelle qualità nocive e inutili non sorgono."

82. "Monaci, le qualità nocive e inutili sorgono con una forma, non senza una forma. Abbandonando quella forma, quelle qualità nocive e inutili non sorgono."

83. "Monaci, le qualità nocive e inutili sorgono con una sensazione, non senza una sensazione. Abbandonando quella sensazione, quelle qualità nocive e inutili non sorgono."

84. "Monaci, le qualità nocive e inutili sorgono con una percezione, non senza una percezione. Abbandonando quella percezione, quelle qualità nocive e inutili non sorgono."

85. "Monaci, le qualità nocive e inutili sorgono con una coscienza, non senza una coscienza. Abbandonando quella coscienza, quelle qualità nocive e inutili non sorgono."

86. "Monaci, le qualità nocive e inutili sorgono con una base condizionata, non senza una base condizionata. Abbandonando quella base condizionata, quelle qualità nocive e inutili non sorgono."

## **Realtà**

*La libertà della mente e la libertà attraverso la saggezza.*

- AN 2.87-97: Dhamma Vagga -

87. "Monaci, vi sono queste due realtà. Quali due? La libertà della mente e la libertà attraverso la saggezza. Vi sono queste due realtà.

88. "Monaci, vi sono queste due realtà. Quali due? Fare uno sforzo e non essere confusi. Vi sono queste due realtà.

89. "Monaci, vi sono queste due realtà. Quali due? Nome e forma. Vi sono queste due realtà.

90. "Monaci, vi sono queste due realtà. Quali due? Conoscenza e libertà. Vi sono queste due realtà.

91. "Monaci, vi sono queste due realtà. Quali due? Le teorie che vi è una rinascita e le teorie che non vi è nessuna rinascita. Vi sono queste due realtà.

92. "Monaci, vi sono queste due realtà. Quali due? La mancanza di coscienza e la mancanza di attenzione. Vi sono queste due realtà.

93. "Monaci, vi sono queste due realtà. Quali due? Coscienza e attenzione. Vi sono queste due realtà.

94. "Monaci, vi sono queste due realtà. Quali due? Essere difficili da migliorare e avere cattivi amici. Vi sono queste due realtà.

95. "Monaci, vi sono queste due realtà. Quali due? Essere facili da migliorare e avere buoni amici. Vi sono queste due realtà.

96. "Monaci, vi sono queste due realtà. Quali due? Essere abili negli elementi e abili nell'attenzione. Vi sono queste due realtà.

97. "Monaci, vi sono queste due realtà. Quali due? Essere abili nel commettere delle colpe e abili nel redimere le colpe. Vi sono queste due realtà.

### **Stolti**

*Due stolti: chi porta un fardello che non gli tocca,  
e chi non porta un fardello che gli tocca.*

- AN 2.98-117: Bala Vagga -

98. "Monaci, questi due sono stolti. Quali due? Colui che porta un fardello che non gli tocca, e colui che non porta un fardello che gli tocca. Questi due sono stolti."

99. "Monaci, questi due sono sagaci. Quali due? Colui che non porta un fardello che non gli tocca, e colui che porta un fardello che gli tocca. Questi due sono sagaci."

100. "Monaci, questi due sono stolti. Quali due? Colui che percepisce ciò che è inammissibile come ammissibile, e colui che percepisce ciò che è ammissibile come inammissibile. Questi due sono stolti."

101. "Monaci, questi due sono sagaci. Quali due? Colui che percepisce ciò che è inammissibile come inammissibile, e colui che percepisce ciò che è ammissibile come ammissibile. Questi due sono sagaci."

102. "Monaci, questi due sono stolti. Quali due? Colui che percepisce un'azione innocente come una colpa, e colui che percepisce una colpa come un'azione innocente. Questi due sono stolti."

103. "Monaci, questi due sono sagaci. Quali due? Colui che percepisce un'azione innocente come un'azione innocente, e colui che percepisce una colpa come una colpa. Questi due sono sagaci."

104. "Monaci, questi due sono stolti. Quali due? Colui che percepisce ciò che non è un insegnamento come un insegnamento, e colui che percepisce ciò che

è un insegnamento come ciò che non è un insegnamento. Questi due sono stolti.”

105. “Monaci, questi due sono sagaci. Quali due? Colui che percepisce ciò che è un insegnamento come un insegnamento, e colui che percepisce ciò che non è un insegnamento come ciò che non è un insegnamento. Questi due sono sagaci.”

106. “Monaci, questi due sono stolti. Quali due? Colui che percepisce ciò che non è una pratica come una pratica, e colui che percepisce ciò che non è una pratica come una pratica. Questi due sono stolti.”

107. “Monaci, questi due sono sagaci. Quali due? Colui che percepisce ciò che non è una pratica come ciò che non è una pratica, e colui che percepisce ciò che è una pratica come una pratica. Questi due sono sagaci.”

108. “Per questi due gli influssi impuri crescono. Quali due? Colui che prova rimorso per qualcosa che non dovrebbe essere, e colui che non prova rimorso per qualcosa che potrebbe essere. Per questi due gli influssi impuri crescono.”

109. “Per questi due gli influssi impuri non crescono. Quali due? Colui che non prova rimorso per qualcosa che non dovrebbe essere, e colui che prova rimorso per qualcosa che potrebbe essere. Per questi due gli influssi impuri non crescono.”

110. “Per questi due gli influssi impuri crescono. Quali due? Colui che percepisce ciò che è inammissibile come ammissibile, e colui che percepisce ciò che è ammissibile come inammissibile. Per questi due gli influssi impuri crescono.”

111. “Per questi due gli influssi impuri non crescono. Quali due? Colui che percepisce ciò che è inammissibile come inammissibile, e colui che percepisce ciò che è ammissibile come ammissibile. Per questi due gli influssi impuri non crescono.”

112. "Per questi due gli influssi impuri crescono. Quali due? Colui che percepisce un'azione innocente come una colpa, e colui che percepisce una colpa come un'azione innocente. Per questi due gli influssi impuri crescono."

113. "Per questi due gli influssi impuri non crescono. Quali due? Colui che percepisce un'azione innocente come un'azione innocente, e colui che percepisce una colpa come una colpa. Per questi due gli influssi impuri non crescono."

114. "Per questi due gli influssi impuri crescono. Quali due? Colui che percepisce ciò che non è un insegnamento come un insegnamento, e colui che percepisce ciò che è un insegnamento come ciò che non è un insegnamento. Per questi due gli influssi impuri crescono."

115. "Per questi due gli influssi impuri non crescono. Quali due? Colui che percepisce ciò che è un insegnamento come un insegnamento, e colui che percepisce ciò che non è un insegnamento come ciò che non è un insegnamento. Per questi due gli influssi impuri crescono."

116. "Per questi due gli influssi impuri crescono. Quali due? Colui che percepisce ciò che non è una pratica come una pratica, e colui che percepisce ciò che non è una pratica come una pratica. Per questi due gli influssi impuri crescono."

117. "Per questi due gli influssi impuri crescono. Quali due? Colui che percepisce ciò che non è una pratica come ciò che non è una pratica, e colui che percepisce ciò che è una pratica come una pratica. Per questi due gli influssi impuri crescono."

## **Speranze difficili da abbandonare**

*La speranza di godere buona salute e di vivere a lungo.*

- AN 2.118-129: Saduppajaha Vagga -

118. "Queste due speranze sono difficili da abbandonare. Quali due? La speranza di godere buona salute e la speranza di vivere a lungo. Queste sono le due speranze difficili da abbandonare."

119. "Queste due persone sono rare al mondo. Quali due? Colui che prende l'iniziativa e colui che è grato e riconoscente. Queste sono le due persone che sono rare al mondo."

120. "Queste due persone sono rare al mondo. Quali due? Colui che è soddisfatto e colui che soddisfa gli altri. Queste sono le due persone che sono rare al mondo."

121. "Queste due persone sono difficili da soddisfare nel mondo. Quali due? Colui che accumula sempre ricchezza, e colui che dissipa sempre la propria ricchezza. Queste sono le due persone che sono difficili da soddisfare nel mondo."

122. "Queste due persone sono facili da soddisfare nel mondo. Quali due? Colui che non accumula sempre ricchezza, e colui che non dissipa sempre la propria ricchezza. Queste sono le due persone che sono facili da soddisfare nel mondo."

123. "Vi sono due condizioni che fanno sorgere la brama. Quali due? L'apparenza della bellezza e l'errata attenzione. Queste sono le due condizioni che fanno sorgere la brama."

124. "Vi sono due condizioni che fanno sorgere l'odio. Quali due? L'avversione e l'errata attenzione. Queste sono le due condizioni che fanno sorgere l'odio."

125. "Vi sono due condizioni che fanno sorgere la falsa visione. Quali due? Le parole altrui e l'errata attenzione. Queste sono le due condizioni che fanno sorgere la falsa visione."

126. "Vi sono due condizioni che fanno sorgere la retta visione. Quali due? Le parole altrui e la retta attenzione. Queste sono le due condizioni che fanno sorgere la retta visione."

127. "Vi sono queste due colpe? Quali due? Una colpa lieve e una colpa grave. Queste sono le due colpe."

128. "Vi sono queste due colpe. Quali due? Una colpa con intenzione impura e una colpa senza intenzione impura. Queste sono le due colpe."

129. "Vi sono queste due colpe. Quali due? Una colpa che richiede espiazione e una colpa che non richiede espiazione. Queste sono le due colpe."

## **Aspirazione**

*Le rette aspirazioni.*

- AN 2.130-140: Ayācana Vagga -

130. “Un monaco colmo di fede probamente ambisce: ‘Possa io diventare come Sariputta e Moggallana!’ Questi sono i modelli comuni da seguire per i miei monaci: Sariputta e Moggallana.”

131. “Una monaca colma di fede probamente ambisce: ‘Possa io diventare come Khemā e Uppalavaṇṇā!’ Questi sono i modelli comuni da seguire per le mie monache, Khemā e Uppalavaṇṇā.”

132. “Un discepolo laico colmo di fede probamente ambisce: ‘Possa io diventare come il capofamiglia Citta e Hatthaka di Alavi!’ Questi sono i modelli comuni da seguire per i discepoli laici: il capofamiglia Citta e Hatthaka di Alavi.”

133. “Una discepola laica colma di fede probamente ambisce: ‘Possa io diventare come Khujjuttarā e Veḷukaṅṭakī, la madre di Nanda!’ Questi sono i modelli comuni da seguire per le mie discepole laiche: Khujjuttarā e Veḷukaṅṭakī, la madre di Nanda.”

134. “Quando una persona stolta, cattiva e incapace ha due qualità che vengono mantenute danneggiate e rovinare, allora deve essere incriminata e valutata dalle persone sensibili, perché accumula cattivo kamma. Quali due? Senza esaminare o indagare, lodare coloro che devono essere criticati e criticare coloro che devono essere lodati. Quando una persona stolta, cattiva e incapace ha due qualità che vengono ... accumula cattivo kamma.

“Quando una persona sagace, retta e capace ha due qualità che vengono mantenute integre e sane, allora non deve essere incriminata e criticata dalle persone sensibili, perché accumula molto merito. Quali due? Dopo averle esami-

nate e valutate, criticare coloro che devono essere criticati e lodare coloro che devono essere lodati. Quando una persona sagace, retta e capace ha due qualità ... accumula molto merito."

135. "Quando una persona stolta, cattiva e incapace ha due qualità che vengono mantenute danneggiate e rovinate, allora deve essere incriminata e valutata dalle persone sensibili, perché accumula cattivo kamma. Quali due? Senza esaminare o indagare, far sorgere la fede in realtà oggettive dubbie e non far sorgere la fede in realtà oggettive pure. Quando una persona stolta, cattiva e incapace ha due qualità .... accumula cattivo kamma."

"Quando una persona sagace, retta e capace ha due qualità che vengono mantenute integre e sane, allora non deve essere incriminata e criticata dalle persone sensibili, perché accumula molto merito. Quali due? Dopo averle esaminate e valutate, non far sorgere la fede in realtà oggettive dubbie, e far sorgere la fede in realtà oggettive pure. Quando una persona sagace, retta e capace ha due qualità ... accumula molto merito."

136. "Quando una persona stolta, cattiva e incapace agisce in modo errato verso due persone reca danno a stessa e a loro, allora deve essere incriminata e valutata dalle persone sensibili, perché accumula cattivo kamma. Quali due? La madre e il padre. Quando una persona stolta, ..... accumula cattivo kamma."

"Quando una persona sagace, retta e capace agisce probabilmente verso due persone si comporta in maniera corretta verso se stessa e verso di loro, allora non deve essere incriminata e criticata dalle persone sensibili, perché accumula molto merito. Quali due? La madre e il padre. "Quando una persona sagace, retta e capace agisce rettamente verso due persone ....accumula molto merito."

137. "Quando una persona stolta, cattiva e incapace agisce in modo errato verso due persone reca danno a stessa e a loro, allora deve essere incriminata e valutata dalle persone sensibili, perché accumula cattivo kamma. Quali due? Il Risvegliato e un discepolo del Risvegliato. "Quando una persona stolta, cattiva e incapace agisce in modo errato .... accumula cattivo kamma."

“Quando una persona sagace, retta e capace agisce probamente verso due persone si mantiene integra e sana, allora non deve essere incriminata e criticata dalle persone sensibili, perché accumula molto merito. Quali due? Il Risvegliato e un discepolo del Risvegliato. “Quando una persona sagace, retta e capace agisce probamente verso due persone .... accumula molto merito.

138. “Vi sono queste due realtà. Quali due? Purificare la propria mente e non avere attaccamento verso il mondo. Queste sono le due realtà.”

139. “Vi sono queste due realtà. Quali due? Rabbia e avversione. Queste sono le due realtà.”

140. “Vi sono queste due realtà. Quali due? Dissipare la rabbia e l’avversione. Queste sono le due realtà.”

## Offerte

*Un'offerta di cose materiali e un'offerta di Dhamma.*

- AN 2.141-150: Dāna Vagga -

141. "Vi sono queste due offerte. Quali due? Un'offerta di cose materiali e un'offerta di Dhamma. Queste sono le due offerte. La migliore è l'offerta di Dhamma."

142. (come prima)

143. "Vi sono questi due azioni generose. Quali due? L'azione generosa con cose materiali e l'azione generosa con il Dhamma. Queste sono le due azioni generose. La migliore è l'azione generosa con il Dhamma."

144. "Vi sono questi due doni. Quali due? Il dono di cose materiali e il dono del Dhamma. Questi sono i due doni. Il migliore è il dono del Dhamma."

145. "Vi sono queste due ricchezze. Quali due? La ricchezza in cose materiali e la ricchezza del Dhamma. Queste sono le due ricchezze. La migliore è la ricchezza del Dhamma."

146. "Vi sono questi due tipi di piacere. Quali due? Il piacere delle cose materiali e il piacere del Dhamma. Questi sono i due tipi di piacere. Il migliore è il piacere del Dhamma."

147. "Vi sono questi due modi di condividere? Quali due? Il condividere le cose materiali e il condividere il Dhamma. Il migliore è il condividere il Dhamma."

148. "Vi sono questi due tipi di affinità. Quali due? L'affinità alle cose materiali e l'affinità al Dhamma. Questi sono i due tipi di affinità. Il migliore è l'affinità al Dhamma."

149. "Vi sono questi due tipi di sostegno. Quali due? Il sostegno delle cose materiali e il sostegno del Dhamma. Questi sono i due tipi di sostegno. Il migliore è il sostegno del Dhamma."

150. "Vi sono questi due tipi di attrazione. Quali due? L'attrazione per le cose materiali e l'attrazione per il Dhamma. Questi sono i due tipi di attrazione. Il migliore è l'attrazione per il Dhamma."

## Accoglienza

*L'accoglienza nelle realtà materiali e l'accoglienza nel Dhamma.*

- AN 2.151-162: Santhara Vagga -

151. "Ci sono due tipi di accoglienza. Quali due? L'accoglienza nelle realtà materiali e l'accoglienza nel Dhamma. Questi sono i due tipi di accoglienza. Il migliore di questi due tipi è l'accoglienza nel Dhamma."

152. "Ci sono due tipi di ospitalità. Quali due? L'ospitalità nelle realtà materiali e l'ospitalità nel Dhamma. Questi sono i due tipi di ospitalità. Il migliore di questi due tipi è l'ospitalità nel Dhamma."

153. "Ci sono due tipi di investigazione. Quali due? L'investigazione per le realtà materiali e l'investigazione per il Dhamma. Questi sono i due tipi di investigazione. Il migliore di questi due tipi è l'investigazione per il Dhamma."

154. "Ci sono queste due ricerche. Quali due? La ricerca per le realtà materiali e la ricerca per il Dhamma. Queste sono le due ricerche. La migliore è la ricerca per il Dhamma."

155. "Ci sono due modi di cercare. Quali due? Il cercare le realtà materiali e il cercare il Dhamma. Questi sono i due modi di cercare. Il migliore è il cercare il Dhamma."

156. "Ci sono due tipi di culto. Quali due? Il culto per le realtà materiali e il culto per il Dhamma. Questi sono i due tipi di culto. Il migliore di questi due tipi è il culto per il Dhamma."

157. "Ci sono questi due modi di servire gli ospiti. Quali due? Servire gli ospiti con cose materiali e servire gli ospiti con il Dhamma. Questi sono i due modi di servire gli ospiti. Il migliore di questi due modi di servire gli ospiti è servirli con il Dhamma."

158. "Ci sono, monaci, questi due successi. Quali due? Il successo nelle realtà materiali e il successo nel Dhamma. Questi sono i due successi. Il migliore di questi due successi è il successo nel Dhamma."

159. "Ci sono due tipi di crescita. Quali due? La crescita nelle realtà materiali e la crescita nel Dhamma. Questi sono i due tipi di crescita. Il migliore di questi due tipi è la crescita nel Dhamma."

160. "Ci sono due tipi di tesori. Quali due? Il tesoro delle cose materiali e il tesoro del Dhamma. Questi sono i due tipi di tesoro. Il migliore è il tesoro del Dhamma."

161. "Ci sono due tipi di accumulo. Quali due? L'accumulo delle cose materiali e l'accumulo del Dhamma. Questi sono i due tipi di accumulo. Il migliore è l'accumulo del Dhamma."

162. "Ci sono, monaci, due tipi di crescita. Quali due? La crescita delle cose materiali e la crescita del Dhamma. Questi sono i due tipi di crescita. Il migliore è la crescita del Dhamma."

## Scopi

*La capacità dei traguardi meditativi e la capacità di uscire da questi traguardi.*

- AN 2.163-179: Samāpatti Vagga -

163. "Ci sono queste due realtà. Quali due? La capacità dei traguardi meditativi e la capacità di uscire da questi traguardi. Queste sono le due realtà."

164. "Ci sono queste due realtà. Quali due? L'integrità e la gentilezza. Queste sono le due realtà."

165. "Ci sono queste due realtà. Quali due? La pazienza e la gentilezza. Queste sono le due realtà."

166. "Ci sono queste due realtà. Quali due? La cordialità e l'ospitalità. Queste sono le due realtà."

167. "Ci sono queste due realtà. Quali due? L'innocuità e la purezza. Queste sono le due realtà."

168. "Ci sono queste due realtà. Quali due? Il non controllare le porte dei sensi e il mangiare troppo. Queste sono le due realtà."

169. "Ci sono queste due realtà. Quali due? Il controllare le porte dei sensi e la moderazione nel mangiare. Queste sono le due realtà."

170. "Ci sono queste due realtà. Quali due? Il potere della meditazione e il potere dello sviluppo. Queste sono le due realtà."

171. "Ci sono queste due realtà. Quali due? Il potere della presenza mentale e il potere dell'essere assorto. Queste sono le due realtà."

172. "Ci sono queste due realtà. Quali due? La serenità e il discernimento. Queste sono le due realtà."

173. "Ci sono queste due realtà. Quali due? Il fallimento nella condotta morale e il fallimento nella percezione. Queste sono le due realtà."

174. "Ci sono queste due realtà. Quali due? La realizzazione della condotta morale e la realizzazione della percezione. Queste sono le due realtà."

175. "Ci sono queste due realtà. Quali due? La purificazione della morale e la purificazione della percezione. Queste sono le due realtà."

176. "Ci sono queste due realtà. Quali due? La purificazione della percezione e lo sforzo in linea con la percezione. Queste sono le due realtà."

177. "Ci sono queste due realtà. Quali due? Il non essere mai contento con le qualità positive e il tentare sempre. Queste sono le due realtà."

178. "Ci sono queste due realtà. Quali due? La mancanza della presenza mentale e la mancanza dell'attenzione iniziale. Queste sono le due realtà."

179. "Ci sono queste due realtà. Quali due? La presenza mentale e l'attenzione iniziale. Queste sono le due realtà."

## **Rabbia e avversione...**

*Varie realtà.*

- AN 2.180-229: Kodha Peyyala Vagga -

180. "Ci sono queste due realtà. Quali due? Rabbia e avversione ... offesa e disprezzo ... invidia e avarizia ... inganno e disonestà ... mancanza di coscienza e di prudenza. Queste sono le due realtà."

181-185. "Ci sono queste due realtà. Quali due? Essere liberi da rabbia e ostilità ... da invidia e avarizia ... da inganno e disonestà ... aver coscienza e prudenza. Queste sono le due realtà."

186-190. "Chi possiede queste due realtà vive nella sofferenza. Quali due? Rabbia e avversione ... offesa e disprezzo ... invidia e avarizia ... inganno e disonestà ... mancanza di coscienza e di prudenza. Chi possiede queste due realtà vive nella sofferenza."

191-195. "Chi possiede queste due realtà vive felicemente. Quali due? Essere liberi da rabbia e ostilità ... da invidia e avarizia ... da inganno e disonestà ... aver coscienza e prudenza. Chi possiede queste due realtà vive felicemente."

196-200. "Queste due realtà conducono al declino della pratica di un monaco. Quali due? Rabbia e avversione ... offesa e disprezzo ... invidia e avarizia ... inganno e disonestà ... mancanza di coscienza e di prudenza. Queste due realtà conducono al declino della pratica di un monaco."

201-205. "Queste due realtà non conducono al declino della pratica di un monaco. Quali due? Essere liberi da rabbia e avversione ... da invidia e avarizia ... da inganno e disonestà ... aver coscienza e prudenza. Queste due realtà non conducono al declino della pratica di un monaco."

206-210. "Chi possiede queste due realtà è destinato ai mondi infernali. Quali due? Rabbia e avversione ... offesa e disprezzo ... invidia e avarizia ... inganno e disonestà ... mancanza di coscienza e di prudenza. Chi possiede queste due realtà è destinato all'inferno."

211-215. "Chi possiede queste due realtà è destinato ai mondi celesti. Quali due? Essere liberi da rabbia e ostilità ... da invidia e avarizia ... da inganno e disonestà ... aver coscienza e prudenza. Chi possiede queste due realtà è destinato ai mondi celesti."

216-220. "Quando possiedono due realtà, alcune persone - con la dissoluzione del corpo, dopo la morte - rinascono in mondi di sofferenza, in mondi negativi, negli inferi. Quali due? Rabbia e avversione ... offesa e disprezzo ... invidia e avarizia ... inganno e disonestà ... mancanza di coscienza e di prudenza. Quando possiedono due realtà, alcune persone, con la dissoluzione del corpo, dopo la morte, rinascono in mondi di sofferenza, in mondi negativi, negli inferi."

221-229. "Quando possiedono due realtà, alcune persone - con la dissoluzione del corpo, dopo la morte - rinascono in mondi positivi, nei mondi celesti. Quali due? Essere liberi da rabbia e ostilità ... da invidia e avarizia ... da inganno e disonestà ... aver coscienza e prudenza. Quando possiedono due realtà, alcune persone - con la dissoluzione del corpo, dopo la morte - rinascono in mondi positivi, nei mondi celesti."

## **Realtà dannose e non**

*Elenco di realtà nocive e non.*

- AN 2.230-279: Akusala Peyyāla Vagga -

230-279. “Queste due realtà sono nocive ... sono positive ... sono biasimevoli ... sono irreprensibili ... hanno la sofferenza come risultato ... hanno la felicità come risultato ... effetti nella sofferenza ... effetti nella felicità ... sono dannose ... non sono dannose. Quali due? Essere liberi da rabbia e ostilità ... da invidia e avarizia ... da inganno e disonestà ... aver coscienza e prudenza. Queste sono le due realtà che non sono dannose.

## Sulla pratica

*Per due ragioni il Tathagata ha stabilito delle regole per i suoi discepoli.*

- AN 2.280-309: Vinaya Peyyāla Vagga -

280. "Per due ragioni il Tathagata ha stabilito delle regole per i suoi discepoli. Quali due? Per il benessere e la felicità del Sangha ... Per tenere sotto controllo le persone difficili e per il benessere dei monaci compassionevoli ... Per abbandonare gli influssi impuri che affliggono la vita presente e per proteggersi dagli influssi impuri che affliggono la vita futura ... Per abbandonare le colpe che affliggono la vita presente e per proteggersi dalle colpe che affliggono la vita futura ... Per abbandonare i pericoli che affliggono la vita presente e per proteggersi dai pericoli che affliggono la vita futura ... Per abbandonare le qualità nocive che affliggono la vita presente e per proteggersi dalle qualità nocive che affliggono la vita futura ... Per compassione per le persone laiche e per distruggere i gruppi di monaci con malvagi desideri ... Per infondere la fede in coloro che non ce l'hanno e per accrescere la fede in coloro che ce l'hanno ... Per promulgare il vero Dhamma e supportare la pratica. Queste sono le due ragioni per cui il Tathagata ha stabilito delle regole per i suoi discepoli."

281- 309. "Per due ragioni il Tathagata ha stabilito il codice monastico per i suoi discepoli ... la recitazione del codice monastico ... l'interruzione della recitazione del codice monastico ... l'invito ad ammonire ... il sospendere l'invito ad ammonire ... l'atto disciplinare di censura ... porsi sotto affidamento ... bando ... riconciliazione ... esclusione ... esame ... noviziato ... penitenza ... reintegrazione ... riammissione ... eliminazione ... ordinazione ... una mozione ... una mozione e un annuncio ... una mozione e tre annunci ... stabilire ciò che non è stato precedentemente stabilito ... modificare ciò che è stato stabilito ... il sistemare una questione disciplinare in presenza degli interessati ... il sistemare una questione disciplinare con un preciso ricordo ... il sistemare una questione disciplinare grazie alla guarigione dalla pazzia ... il sistemare una questione disciplinare grazie al riconoscimento della colpa ... il

sistemare una questione disciplinare con la decisione di una maggioranza ... il sistemare una questione disciplinare con un verdetto di grave cattiva condotta ... il sistemare una questione disciplinare coprendosi d'erba. Quali due? Per il benessere e la felicità del Sangha ... Per tenere sotto controllo le persone difficili e per il benessere dei monaci compassionevoli ... Per abbandonare gli influssi impuri che affliggono la vita presente e per proteggersi contro gli influssi impuri che affliggono la vita futura ... Per abbandonare le colpe che affliggono la vita presente e per proteggersi contro le colpe che affliggono la vita futura ... Per abbandonare i pericoli che affliggono la vita presente e per proteggersi contro i pericoli che affliggono la vita futura ... Per abbandonare le qualità nocive che affliggono la vita presente e per proteggersi contro le qualità nocive che affliggono la vita futura ... Per compassione per le persone laiche e per distruggere i gruppi di monaci con malvagi desideri ... Per infondere la fede in coloro che non ce l'hanno e per accrescere la fede in coloro che ce l'hanno ... Per continuare il vero Dhamma e supportare la pratica. Queste sono le due ragioni per cui il Tathagata ha stabilito delle regole per i suoi discepoli."

### **Sulla brama**

*Due qualità devono essere sviluppate per la pratica della visione profonda sulla brama.*

- AN 2.310-479: Rāga Peyyāla Vagga -

310- 321. “Due qualità devono essere sviluppate per la pratica della visione profonda sulla brama. Quali due? Serenità e discernimento. Per la pratica della visione profonda sulla brama queste due qualità devono essere sviluppate.”

“Per la retta conoscenza ... ultima meta ... abbandono ... fine ... dissoluzione ... scomparsa ... cessazione ... distacco ... annientamento della brama due qualità devono essere sviluppate.”

322- 479. “Su odio ... ignoranza ... rabbia ... avversione ... ostilità ... disprezzo ... invidia ... avarizia ... inganno ... disonestà ... ostinazione ... presunzione ... arroganza ... vanità ... negligenza ... per la pratica della visione profonda ... retta conoscenza ... ultima meta ... abbandono ... fine ... dissoluzione ... scomparsa ... cessazione ... distacco ... annientamento della brama due qualità devono essere sviluppate. Quali due? Serenità e discernimento. Per distruggere la negligenza queste due qualità devono essere sviluppate.”

Così disse il Buddha. I monaci soddisfatti furono felici di aver ascoltato le parole del Buddha.

## **LIBRO DEI TRE**



## **Pericoli**

*Ogni pericolo arriva dagli stolti e non dai saggi.*

- AN 3.1: Bhaya Sutta -

Così ho sentito. Un tempo il Buddha soggiornava presso Savatthi nel Boschetto di Jeta, al monastero di Anāthapindika. Lì il Buddha si rivolse ai monaci:

“Monaci!”

“Sì, venerabile signore.” - i monaci risposero.

Il Buddha così disse: “Ogni pericolo arriva dagli stolti e non dai saggi. Ogni minaccia arriva dagli stolti e non dai saggi. Ogni danno arriva dagli stolti e non dai saggi. E’ come un fuoco che parte da una capanna fatta di canne ed erba, e brucia persino una costruzione, ben intonacata dentro e fuori, senza correnti d’aria, con finestre ben chiuse e sigillate. Allo stesso modo ogni pericolo arriva dagli stolti e non dai saggi. Ogni minaccia arriva dagli stolti e non dai saggi. Ogni danno arriva dagli stolti e non dai saggi.

Quindi, lo stolto è pericoloso mentre il saggio è sicuro. Lo stolto è pericoloso mentre il saggio non lo è. Lo stolto è dannoso mentre il saggio non lo è. Il saggio non crea pericoli, danni o minacce. Perciò così dovete esercitarvi: ‘Rifiuteremo i tre requisiti con cui è conosciuto lo stolto e accetteremo le qualità con cui è conosciuto il saggio.’ Così dovete esercitarvi.

### **Caratterizzato (dall'azione)**

*Come differenziare un saggio da uno stolto.*

- AN 3.2: Lakkhana Sutta -

“Esistono [questi] tre principi diretti. Quali sono? Il Sé come principio diretto, il cosmo come principio diretto ed il Dhamma come principio diretto.

E che cos'è il Sé come principio diretto? È il caso dove un monaco, essendosi ritirato in un luogo deserto, al piede di un albero, o vicino ad un'abitazione vuota, riflette del tipo: 'Non è per amore per gli abiti che ho lasciato il mio focolare per entrare nella vita senza focolare; non è per amore per gli elemosinanti, per amore per gli alloggi, o per amore per tale o tale stato di [futuro] diventare, che ho lasciato il mio focolare per entrare nella vita senza focolare. Questo è semplicemente perché sono assalito dalla nascita, dalla vecchiaia e dalla morte; per le pene, i lamenti, le sofferenze, gli sconforti e le disperazioni; sono assalito dalle tensioni, sommerso per le tensioni, [ed io spero.] “Forse che la cessazione di tutta questa massa di sofferenze e di tentazioni può essere conosciuta”! Adesso, se dovessi ricercare gli stessi tipi di piaceri sensuali che [quelli che] ho abbandonato lasciando il mio focolare per entrare nella vita senza focolare ; o dei tipi [di piaceri sensuali] pessimi; ciò non sarebbe benefico per me.' Così, riflette a questo: ' La mia perseveranza sarà stimolata e non rilassata, la mia attenzione sarà [fermamente] invalsa e non confusa; il mio corpo sarà calmo e non eccitato; la mia mente sarà concentrata ed unificata.' Avendo fatto suo questo principio diretto, abbandona ciò che è improduttivo, coltiva ciò che è portatore di grandi frutti, abbandona ciò che è sorgente di biasimo e sviluppa ciò che è sorgente di merito e presta attenzione a sé restando su un nobile veda. Questo è chiamato il Sé come principio diretto.

E che cos'è il cosmo come principio diretto? È il caso dove un monaco, essendosi ritirato in un luogo deserto, al piede di un albero, o vicino ad un'abitazione vuota, riflette del tipo: 'Non è per amore per gli abiti che ho lasciato il mio focolare per entrare nella vita senza focolare; non è per amore per

gli elemosinanti, per amore per gli alloggi, o per amore per tale o tale stato di [futuro] diventare, che ho lasciato il mio focolare per entrare nella vita senza focolare. Questo è semplicemente perché sono assalito dalla nascita, dalla vecchiaia e dalla morte; per le pene, i lamenti, le sofferenze, gli sconforti e le disperazioni; sono assalito dalle tensioni, sommerso per le tensioni, [ed io spero,] “Forse che la cessazione di tutta questa massa di sofferenze e di tentazioni può essere conosciuta”! Adesso, se io, avendo lasciato il mio focolare per la vita senza focolare, dovessi avere dei pensieri sensuali, pensieri malevoli, o pensieri offensivi: grande è la comunità di questo cosmo. Ed in questa grande comunità di questo cosmo, ci sono dei religiosi e dei meditanti dotati di poteri psichici, chiaroveggenti, abili [nell’arte di leggere] le menti degli altri. Possono vedere anche a distanza. Stesso molto vicino, restano invisibili. Con essi [con chiara] coscienza, conoscono la mente degli altri. Saprebbero ciò al mio proposito: “Guardate, miei amici, quest’uomo ha lasciato il suo focolare per la vita senza focolare; casa sommersa per il male, per le qualità mentali improduttive”. Ci sono anche dei deva dotati di poteri psichici, chiaroveggenti, abili [nell’arte di leggere] la mente degli altri. Possono vedere anche a distanza. Stesso molto vicino, restano invisibili. Con essi [con chiara] coscienza, conoscono la mente degli altri. Saprebbero ciò al mio proposito: “Guardate, miei amici, quest’uomo con fede ha lasciato il suo focolare per la vita senza focolare; casa sommersa per il male, per le qualità mentali improduttive”. ‘ Così, riflette : ‘ La mia perseveranza sarà stimolata e non rilassata, la mia attenzione sarà [fermamente] invalsa e non confusa; il mio corpo sarà calmo e non eccitato; la mia mente sarà concentrata ed unificata.’ Avendo fatto suo questo principio diretto, abbandona ciò che è improduttivo, coltiva ciò che è portatore di grandi frutti, abbandona ciò che è sorgente di biasimo e sviluppa ciò che non è sorgente di biasimo e presta attenzione a sé restando su un nobile veda. Questo è chiamato il cosmo come principio diretto.

E che cos’è il Dhamma come principio diretto? È il caso dove un monaco, essendosi ritirato in un luogo deserto, al piede di un albero, o vicino ad un’abitazione vuota, riflette del tipo: ‘Non è per amore per gli abiti che ho lasciato il mio focolare per entrare nella vita senza focolare; non è per amore per gli elemosinanti, per amore per gli alloggi, o per amore per tale o tale stato di [futuro] diventare, che ho lasciato il mio focolare per entrare nella vita senza focolare. Questo è semplicemente perché sono assalito dalla nascita, dalla vecchiaia e dalla morte; per le pene, i lamenti, le sofferenze, gli sconforti e le di-

sperazioni; sono assalito dalle tensioni, sommerso per le tensioni, [ed io spero,] “Forse che la cessazione di tutta questa massa di sofferenze e di tentazioni può essere conosciuta”! Adesso, il Dhamma è ben insegnato dal Beato, accessibile qui ed ora, immateriale, invitando ciascuno a venire ed a vedere [per se stesso], pertinente, accessibile per i saggi stessi. Ci sono dei membri che praticano la castità che rimangono sapendo e vedendo ciò. Se io avendo lasciato il mio focolare per la vita senza focolare, dovessi restare pigro e spensierato, ciò non sarebbe benefico per me.’ Così, riflette a questo: ‘ La mia perseveranza sarà stimolata e non rilassata, la mia attenzione sarà [fermamente] invalsa e non confusa; il mio corpo sarà calmo e non eccitato; la mia mente sarà concentrata ed unificata.’ Avendo fatto suo il Dhamma come principio diretto, abbandona ciò che è improduttivo, coltiva ciò che è produttivo, abbandona ciò che è sorgente di biasimo e sviluppa ciò che è sorgente di merito e presta attenzione a sé restando su un nobile veda. Questo è chiamato il Dhamma come principio diretto.

Ecco i tre principi diretti.

Non c’è  
nel cosmo  
nessun  
luogo  
segreto  
per  
colui che ha commesso  
una  
cattiva  
azione

Tu sai  
se sei giusto  
o no.

Sottovaluti la pura saggezza  
che è in te,  
tu con questo male  
in te

che nascondi.

I deva ed i Tathâgata vedono lo stupido  
che agisce  
in disaccordo col cosmo.

Così dovresti andare  
governato da te stesso,  
attento;  
governato dal cosmo,  
imperioso,  
assorbito nei jhana;  
governato dal Dhamma,  
agendo in accordo  
col Dhamma.

Il saggio che fa uno sforzo  
in verità  
non si riammala.

Chiunque per lo sforzo  
-dominante Mara,  
conquistando il Maligno-  
toccato dalla cessazione della nascita,  
è Tale,

Un conoscitore del cosmo,  
saggio,  
un saggio  
che non è influenzato  
da nessuna cosa.

## Riflessione

*Questi tre segni caratterizzano uno stolto.*

- AN 3.3: Cinti Sutta -

“Ci sono queste tre caratteristiche, questi tre segni e manifestazioni di uno stolto. Quali tre? Uno stolto pensa male, parla male e agisce male. Se uno stolto non pensasse male, non parlasse male e non agisse male come potrebbe il saggio riconoscerlo: ‘Costui è uno stolto, una cattiva persona’? Fin quando uno stolto pensa male, parla male e agisce male, allora il saggio lo può riconoscere: ‘Costui è uno stolto, una cattiva persona’. Queste sono le tre caratteristiche, i tre segni e manifestazioni di uno stolto.

Ci sono queste tre caratteristiche, questi tre segni e manifestazioni di una persona saggia. Quali tre? Una persona saggia pensa rettamente, parla rettamente e agisce rettamente. Se una persona saggia non pensasse rettamente, non parlasse rettamente e non agisse rettamente, come potrebbe il saggio riconoscerlo: ‘Costui è saggio, una retta persona’? Fin quando una persona saggia pensa rettamente, parla rettamente e agisce rettamente, allora il saggio lo può riconoscere: ‘Costui è saggio, un retta persona’. Queste sono le tre caratteristiche, i tre segni e manifestazioni di una persona saggia. Perciò così dovete esercitarvi ...”

## **Trasgressione**

*Uno stolto viene riconosciuto da tre cose.*

- AN 3.4 : Accaya Sutta -

“Uno stolto viene riconosciuto da tre cose. Quali tre? Non comprende quando sbaglia. Quando comprende l’errore non lo risolve rettamente. Quando qualcun altro gli confessa una colpa, non l’accetta rettamente. Queste sono le tre cose con cui si riconosce uno stolto.

Una persona saggia viene riconosciuta da tre cose. Quali tre? Comprende quando sbaglia. Quando comprende l’errore lo risolve rettamente. Quando qualcun altro gli confessa una colpa, l’accetta rettamente. Queste sono le tre cose con cui si riconosce una persona saggia. Perciò così dovete esercitarvi... .

## **Improprio**

*Le azioni di uno stolto.*

- AN 3.5: Ayoniso Sutta -

“Uno stolto viene riconosciuto da tre cose. Quali tre? Dalle azioni nocive fisiche, verbali e mentali. Queste sono le tre cose con cui viene riconosciuto uno stolto.

Una persona saggia viene riconosciuta da tre cose. Quali tre? Dalle azioni positive fisiche, verbali e mentali. Queste sono le tre cose con cui viene riconosciuta una persona saggia. Perciò così dovete esercitarvi ...”.

## **Nocivo**

*Le qualità di uno stolto e quelle di un saggio.*

- AN 3.6: Akusala Sutta -

“Monaci, chi possiede queste tre qualità dovrebbe essere considerato come uno stolto. Quali tre? Azione fisica nociva, azione verbale nociva e azione mentale nociva. Colui che possiede queste tre qualità dovrebbe essere considerato come uno stolto.

Chi possiede queste tre qualità dovrebbe essere considerato come una persona saggia. Quali tre? Azione fisica salutare, azione verbale salutare e azione mentale salutare. Colui che possiede queste tre qualità dovrebbe essere considerato come una persona saggia.

Perciò ... così dovete esercitarvi.”

## **Colpevole**

*I segni particolari di uno stolto e di un saggio.*

- AN 3.7: Savajja Sutta -

Uno stolto è conosciuto da tre cose. Quali tre? Azioni peccaminose con il corpo, con la parola e con la mente. ... Un saggio è conosciuto da azioni salutari con il corpo, con la parola e con la mente. ...”

## **Dannoso**

*Differenza tra uno stolto e un saggio.*

- AN 3.8: Sabyābajjha Sutta -

“Uno stolto è conosciuto da tre cose. Quali tre? Azioni dannose fisiche, verbali e mentali. ... Un saggio è conosciuto da azioni salutari fisiche, verbali e mentali. Queste sono le tre cose con cui si riconosce un saggio.

Così dovete esercitarvi: ‘Respingeremo le qualità per cui è conosciuto uno stolto e, intraprenderemo e seguiremo le tre qualità per cui un saggio è conosciuto.’ Così dovete esercitarvi.”

## **Danno**

*I segni particolari di uno stolto e di un saggio: mantenere le facoltà mentali positive.*

- AN 3.9: Khata Sutta -

“Quando una persona stolta, cattiva e ignorante possiede queste tre qualità reca danno a se stesso e agli altri. Merita di essere biasimata e criticata dalle persone sensibili e accumula molto kamma negativo. Quali tre? Una cattiva condotta fisica, verbale e mentale. ...

Quando una persona saggia, benevola e istruita possiede queste tre qualità reca benessere a se stesso e agli altri. Non è biasimata e criticata dalle persone sensibili e accumula molto merito. Quali tre? Una buona condotta fisica, verbale e mentale... ”.

## **Impurità**

*Immoralità, invidia e avarizia determinano la rinascita.*

- AN 3.10: Mala Sutta -

“Chi ha queste tre qualità, e non ha abbandonato queste tre impurità, è destinato agli inferi. Quali tre? Sono immorali e non hanno abbandonato l’impura immoralità. Sono gelosi e non hanno abbandonato l’impura gelosia. Sono avari e non hanno abbandonato l’impura avarizia. Chi ha queste tre qualità e non ha abbandonato queste tre impurità, è destinato agli inferi.

Chi ha queste tre qualità, e ha abbandonato queste tre impurità, è destinato ai mondi celesti. Quali tre? Non sono immorali e hanno abbandonato l’impura immoralità. Non sono gelosi e hanno abbandonato l’impura gelosia. Non sono avari e hanno abbandonato l’impura avarizia. Chi ha queste tre qualità e ha abbandonato queste tre impurità, è destinato ai mondi celesti.”

## **Ben conosciuto**

*Tre qualità positive e tre qualità negative.*

- AN 3.11: Nāta Sutta -

“Monaci, un monaco ben conosciuto che possiede tre qualità agisce per il dolore e l’infelicità delle persone, per recare danno, per far del male e per far soffrire deva e esseri umani. Quali tre? Incoraggia le azioni fisiche e verbali, così come le regole, che non rafforzano le rette qualità. Un monaco ben conosciuto che possiede queste tre qualità agisce per il dolore e l’infelicità delle persone, per recare danno, per far del male e per far soffrire deva e esseri umani.

Un monaco ben conosciuto che possiede tre qualità agisce per il benessere e la felicità delle persone, per il beneficio, per la prosperità e la felicità di deva e esseri umani. Quali tre? Incoraggia le azioni fisiche e verbali, così come le regole, che rafforzano le rette qualità. Un monaco ben conosciuto che possiede queste tre qualità agisce per il benessere e la felicità delle persone, per il beneficio, per la prosperità e la felicità di deva e esseri umani.

## Commemorazione

*Un re consacrato dovrebbe commemorare tre luoghi finché vive.*

- AN 3.12: Sāraṇīya Sutta -

“Un re consacrato dovrebbe commemorare tre luoghi finché vive. Quali tre? Il luogo di nascita. Questo è il primo luogo. Il luogo dove è stato consacrato re. Questo è il secondo luogo. Il luogo dove ha vinto in battaglia, affermandosi primo nel combattere. Questo è il terzo luogo. Questi sono i tre luoghi che un re consacrato dovrebbe commemorare finché vive.

Allo stesso modo, un monaco dovrebbe commemorare tre luoghi finché vive. Quali tre? Il luogo dove il monaco ha rasato barba e capelli, ha indossato la veste oca e ha abbandonato la vita familiare per intraprendere la vita ascetica. Questo è il primo luogo. Il luogo dove il monaco ha veramente compreso: ‘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’. Questo è il secondo luogo. Il luogo dove il monaco realizza la pura liberazione della mente tramite la saggezza durante questa esistenza. E vivono dopo averla realizzata con la propria visione profonda perché hanno distrutto tutti gli influssi impuri. Questo è il terzo luogo.

Questi sono i tre luoghi che un monaco dovrebbe commemorare finché vive.”

## Speranze

*Tre tipi di speranza.*

- AN 3.13: Asamsa Sutta -

“Questi tre tipi di persone si trovano nel mondo. Quali tre? Colui che è senza speranza, colui che è pieno di speranza e colui che ha eliminato la speranza. E chi è, monaci, una persona senza speranza? È quella persona rinata in una famiglia inferiore - una famiglia di fuoricasta, operai di bambù, cacciatori, carristi o spazzini - poveri, con poco da mangiare o da bere, dove la vita è dura e il cibo e una dimora sono difficili da trovare. Sono brutti, malfatti, deformi, cronicamente malati, zoppi o paraplegici. Non hanno cibo, bevande, vestiti e veicoli; ghirlande, profumi e ornamenti; letto, casa e illuminazione. Sente dire: ‘Si dice che gli aristocratici hanno consacrato quell’aristocratico tal dei tali come re.’ Non penserà mai: ‘Oh, quando gli aristocratici consacreranno anche me come re?’ Costui è chiamato una persona senza speranza.

E chi è, monaci, una persona piena di speranza? E’ una persona figlio maggiore di un re consacrato. Non è stato ancora consacrato, ma sarà il successore al trono. Sente dire: ‘Si dice che gli aristocratici hanno consacrato quell’aristocratico tal dei tali come re.’ E pensa: ‘Oh, quando gli aristocratici consacreranno anche me come re?’ Costui è chiamato una persona piena di speranza.

E chi è, monaci, una persona che ha eliminato la speranza? E’ un re appena consacrato. Sente dire: ‘Si dice che gli aristocratici hanno consacrato quell’aristocratico tal dei tali come re.’ Non pensa: ‘Oh, quando gli aristocratici consacreranno anche me come re?’ Perché? Perché quest’ultima speranza è stata appena esaudita. Costui è chiamato una persona che ha eliminato la speranza. Questi sono i tre tipi di persona che si trovano nel mondo.

Allo stesso modo tre tipi di persone si trovano nel Sangha. Quali tre? Colui che è senza speranza, colui che è pieno di speranza e colui che ha eliminato la

speranza. E chi è, monaci, una persona senza speranza? E' colui senza principi morali, con qualità nocive, sudicia, sempre sospettosa, subdola, sottomessa, senza alcuna pratica ascetica o spirituale - ed è consapevole di essere una persona corrotta e depravata. Sente dire: 'Si dice che il monaco tal dei tali abbia realizzato la pura liberazione della mente attraverso la saggezza in questa stessa esistenza. E vive avendola realizzata dopo aver distrutto ogni influsso impuro.' Non penserà mai: 'Oh, quando realizzerò anch'io la pura liberazione della mente attraverso la saggezza in questa stessa esistenza, e vivere avendola realizzata dopo aver distrutto ogni influsso impuro?' Costui è chiamato una persona senza speranza.

E chi è, monaci, una persona piena di speranza? E' un monaco colmo di moralità e di buon carattere. Sente dire: 'Si dice che il monaco tal dei tali abbia realizzato la pura liberazione della mente attraverso la saggezza in questa stessa esistenza. E vive avendola realizzata dopo aver distrutto ogni influsso impuro.' Pensa: 'Oh, quando realizzerò anch'io la pura liberazione della mente attraverso la saggezza in questa stessa esistenza, e vivere avendola realizzata dopo aver distrutto ogni influsso impuro?' Costui è una persona piena di speranza.

E chi è, monaci, una persona che ha eliminato la speranza? E' un monaco che è perfettamente risvegliato, che ha posto fine ad ogni influsso impuro. Sente dire: 'Si dice che il monaco tal dei tali abbia realizzato la pura liberazione della mente attraverso la saggezza in questa stessa esistenza. E vive avendola realizzata dopo aver distrutto ogni influsso impuro.' Non penserà mai: 'Oh, quando realizzerò anch'io la pura liberazione della mente attraverso la saggezza in questa stessa esistenza, e vivere avendola realizzata dopo aver distrutto ogni influsso impuro?' Perché? Perché questa speranza è stata esaudita. Costui è una persona che ha eliminato la speranza. Queste sono le tre persone che si trovano nel Sangha."

## **Il Monarca che gira la Ruota**

*Vi è un re superiore al monarca che gira la Ruota del Dhamma.*

- AN 3.14: Cakkavatti Sutta -

“Monaci, persino un monarca che gira la Ruota, un retto re che governa tramite la legge del Dhamma, non gira la ruota senza un re superiore a lui.”

Detto questo, un monaco chiese al Beato: “E, Bhante, che è il re superiore ad un monarca che gira la ruota, un retto re che governa tramite la legge del Dhamma?”

“È il Dhamma, monaco”, disse il Beato. “In questo caso, monaco, un monarca che gira la ruota, un retto re che governa tramite la legge del Dhamma, basandosi solo sul Dhamma, onorando, rispettando e venerando il Dhamma, adottando il Dhamma come sua unica legge, come suo vessillo e autorità, fornisce la giusta protezione, rifugio e custodia per i suoi cortigiani.

Inoltre, un monarca che gira la ruota, un retto re che governa tramite la legge del Dhamma, basandosi solo sul Dhamma, onorando, rispettando e venerando il Dhamma, adottando il Dhamma come sua unica legge, come suo vessillo e autorità, fornisce la giusta protezione, rifugio e custodia per i suoi guerrieri (khattiya), per il suo esercito, per i sacerdoti e per le famiglie, per la gente di città e di campagna, per gli asceti e i bramani e per gli animali e gli uccelli. Avendo fornito una protezione così retta, un rifugio e una protezione per tutti questi esseri, quel monarca che gira la ruota del Dhamma, un retto re che governa secondo il Dhamma, gira la ruota esclusivamente attraverso il Dhamma, una ruota che non può essere fermata da nessun nemico.

Così monaco, anche il Tathāgata, l’Arahant, il Perfettamente Illuminato, il retto re del Dhamma, affidandosi solo al Dhamma, onorando, rispettando e venerando il Dhamma, adottando il Dhamma come sua unica legge, come suo vessillo e autorità, fornisce la giusta protezione, rifugio e custodia ad ogni a-

zione fisica, affermando: 'Tale azione fisica deve essere coltivata; tale azione fisica non deve essere coltivata.'

Così monaco, anche il Tathāgata, l'Arahant, il Perfettamente Illuminato, il retto re del Dhamma, affidandosi solo al Dhamma, onorando, rispettando e venerando il Dhamma, adottando il Dhamma come sua unica legge, come suo vessillo e autorità, fornisce la giusta protezione, rifugio e custodia ad ogni azione verbale, affermando: 'Tale azione verbale deve essere coltivata; tale azione verbale non deve essere coltivata.'

(3) "Così monaco, anche il Tathāgata, l'Arahant, il Perfettamente Illuminato, il retto re del Dhamma, affidandosi solo al Dhamma, onorando, rispettando e venerando il Dhamma, adottando il Dhamma come sua unica legge, come suo vessillo e autorità, fornisce la giusta protezione, rifugio e custodia ad ogni azione mentale, affermando: 'Tale azione mentale deve essere coltivata; tale azione mentale non deve essere coltivata.'

Avendo fornito una tale giusta protezione, rifugio e custodia nei confronti di ogni azione fisica, verbale e mentale, il Tathagata, l'Arahant, il Perfettamente Illuminato, il retto re del Dhamma, mette in moto la ruota insuperabile del Dhamma unicamente attraverso il Dhamma, una ruota che non può essere fermata da nessun asceta, bramano, deva, Māra o Brahmā o da chiunque nel mondo."

## **Il carradore**

*Il Buddha ricorda una vita anteriore dove era un carradore.*

- AN 3.15: Rathakara Sutta - Pacetana Sutta -

Una volta il Beato soggiornava vicino Varanasi, nel Parco dei Cervi ad Isipatana. Là si rivolse ai monaci: "Monaci!"

"Sì, Signore." - risposero i monaci.

Il Beato disse: "Una volta, monaci, c'era un re chiamato Pacetana. Un giorno, il Re Pacetana disse al suo carradore: 'Mio buon carradore, fra sei mesi a contare da oggi avrò luogo una battaglia. Puoi farmi un nuovo paio di ruote per la mia diga?'

'Sì, vostra Maestà' - rispose il carradore al re.

Sei giorni prima della fine dei sei mesi il carradore finì una ruota. Il Re Pacetana gli disse: 'Fra sei giorni avrò luogo la battaglia. Il paio di ruote per la mia diga sarà finito?'

'Vostra Maestà, sei giorni prima della fine dei sei mesi, ho finito una ruota.'

'Ma puoi finire la seconda ruota in questi sei giorni?'

'Sì, vostra maestà.' - rispose il carradore al re.

Dopo aver finito la seconda ruota in sei giorni, il carradore portò il paio di ruote al re e, al suo arrivo, gli disse: 'Ecco il nuovo paio di ruote completamente finito, vostra maestà.'

'E qual è la differenza tra la ruota costruita in sei mesi meno sei giorni, e la ruota costruita in sei giorni? Non vedo nessuna differenza tra loro.'

‘C’è una differenza tra loro, vostra maestà. Ecco guardate.’ Allora, il carradore prese la ruota, costruita in sei giorni e la fece rotolare. Essa rotolò fin dove il suo slancio glielo permetteva e cadde al suolo roteando. Poi prese la ruota costruita in sei mesi e sei giorni e la fece rotolare. Essa rotolò fin dove il suo slancio glielo permetteva, poi si immobilizzò come se fosse fissata ad un asse.

‘Qual è la ragione, mio buon carradore, quale è la causa, per cui la ruota, costruita in sei giorni, rotolando, fin dove il suo slancio glielo permette cade al suolo roteando? E qual è la ragione, qual è la causa, per cui la ruota, costruita in sei mesi meno sei giorni, rotolando fin dove il suo slancio glielo permette si immobilizza come se fosse fissata ad un asse?’

‘Vostra maestà, la ruota costruita in sei giorni, il suo cerchione è storto e presenta dei difetti e delle imperfezioni. I suoi raggi sono storti e presentano dei difetti e delle imperfezioni. Il suo mozzo è storto e presenta dei difetti e delle imperfezioni. Poichè il suo cerchione... i suoi raggi... il suo mozzo sono storti e presentano dei difetti e delle imperfezioni, dopo aver rotolato fin dove il suo slancio glielo permette cade al suolo roteando. Mentre la ruota costruita in sei mesi meno sei giorni, il suo cerchione non è storto e non presenta nessun difetto né imperfezione. I suoi raggi non sono storti e non presentano nessun difetto né imperfezione. Il suo mozzo non è storto e non presenta nessun difetto né imperfezione. Poichè il suo cerchione... i suoi raggi... il suo mozzo non sono storti e non presentano nessun difetto né imperfezione, dopo aver rotolato fin dove il suo slancio glielo permette, si immobilizza come se fosse fissata ad un asse.’

Monaci, ero io il carradore di questa storia. Ero abile nel correggere difetti ed imperfezioni. Ora, sono un Arahant, un Perfetto Svegliato, abile nel correggere le azioni fisiche, le azioni verbali e le azioni mentali difettose ed imperfette.

Ogni monaco o monaca presso cui le azioni fisiche difettose ed imperfette non sono abbandonate; le azioni verbali difettose ed imperfette non sono abbandonate; le azioni mentali difettose ed imperfette non sono abbandonate, si è allontanato da questa Dottrina (Dhamma) e da questa Disciplina, come la ruota costruita in sei giorni. Ma ogni monaco o monaca le cui le azioni fisiche difettose ed imperfette sono abbandonate; le azioni verbali difettose ed imperfette sono abbandonate; le azioni mentali difettose ed imperfette sono abban-

donate rettamente rimane saldo in questa Dottrina ed in questa disciplina, come la ruota costruita in sei mesi meno sei giorni.

Così dovete esercitarvi: 'Abbandoneremo le azioni fisiche difettose ed imperfette. Abbandoneremo le azioni verbali difettose ed imperfette. Abbandoneremo le azioni mentali difettose ed imperfette.' Così dovete esercitarvi."

## **Garantita**

*Le tre qualità per una buona pratica.*

- AN 3.16: Apannaka Sutta -

“Monaci, quando un monaco ha tre qualità, la sua pratica è garantita e pone le basi per sopprimere ogni influsso impuro. Quali tre? Sorveglia le porte dei sensi, mangia con moderazione e si dedica alla continua vigilanza.

E come fa un monaco a proteggere le porte dei sensi? Quando vede una realtà con i suoi occhi, non viene catturato né dalle caratteristiche né dai dettagli. Se la facoltà della vista fosse lasciata libera, le qualità nocive del desiderio e dell'avversione diventerebbero predominanti. Per questo motivo, pratica la moderazione, proteggendo la facoltà della vista rimanendo distaccato.

Quando sente un suono con le orecchie ... Quando sente un odore con il naso ... Quando sente un sapore con la lingua ... Quando sente un contatto con il corpo ... Quando conosce un pensiero con la mente, non si fa catturare dalle caratteristiche e dai dettagli.

Se la facoltà della mente fosse lasciata libera, le qualità nocive del desiderio e dell'avversione diventerebbero predominanti. Per questo motivo, pratica la moderazione, proteggendo la facoltà della mente rimanendo distaccato. È così che un monaco custodisce le porte dei sensi.

E come fa un monaco a mangiare con moderazione? Quando medita rettamente sul cibo che mangia: “Non per divertimento, indulgenza, ornamento o decorazione, ma solo per sostenere questo corpo, per evitare detrimento e sostenere la pratica spirituale. In questo modo, porrò fine a vecchie privazioni e non farò sorgere nuove privazioni, e vivrò rettamente e tranquillamente.” In questo modo un monaco mangia con moderazione.

E come si dedica un monaco alla vigilanza? Quando pratica la meditazione camminata e seduta, purificando la mente dagli ostacoli. Di sera continua a praticare la meditazione camminata e seduta. Durante la notte, si sdraia nella

posizione del leone - sul lato destro, mettendo un piede sopra l'altro - consapevole e mentalmente presente sul momento di alzarsi. All'alba, si alza e continua a praticare la meditazione camminata e seduta, purificando la mente dagli ostacoli. Ecco come un mendicante si dedica alla vigilanza.

Quando un monaco ha queste tre qualità, la sua pratica è garantita e pone le basi per sopprimere ogni influsso impuro."

### **Recare danno a se stessi**

*Chi ha una cattiva condotta fisica, verbale e mentale danneggia se stessi e gli altri.*

- AN 3.17: Attabyābādha Sutta -

“Monaci, queste tre qualità recano afflizione personale, afflizione altrui e afflizione generale. Quali tre? Cattiva condotta fisica, cattiva condotta verbale e cattiva condotta mentale. Queste tre qualità recano afflizione personale, afflizione altrui e sofferenza generale.

“Queste tre altre qualità non recano afflizione personale, afflizione altrui e afflizione generale. Quali tre? Retta condotta fisica, retta condotta verbale e retta condotta mentale. Queste tre qualità non recano afflizione personale, afflizione altrui e afflizione generale.”

## **Deva**

*Con la pratica ascetica non si rinasce nei mondi celesti.*

- AN 3.18: Devaloka Sutta -

“Monaci, se gli asceti erranti di altre sette vi chiedessero:

‘Amici, la vostra vita ascetica ha come guida l’asceta Gotama per rinascere nel mondo dei deva?’ - non vi sentireste scherniti, umiliati e disgustati?’

“Sì, Bhante.”

“Quindi, monaci, poiché vi sentite scherniti, umiliati e disgustati con una vita celeste, una bellezza celeste, una felicità celeste, una gloria celeste e un potere celeste, vi sentirete ancora di più scherniti, umiliati e disgustati con una cattiva condotta fisica, una cattiva condotta verbale e una cattiva condotta mentale.”

## **Un negoziante (1)**

*I negozianti e i monaci devono entrambi lavorare sodo.*

- AN 3.19: Pathamapapanika Sutta -

“Monaci, un negoziante che ha tre fattori non è in grado di acquisire più ricchezza o aumentare la ricchezza che ha già acquisito. Quali tre? Quando un negoziante non si applica con attenzione al proprio lavoro al mattino, a mezzogiorno e al pomeriggio. Un negoziante che ha questi tre fattori non è in grado di acquisire più ricchezza o di aumentare la ricchezza che ha già acquisito.

Allo stesso modo, un monaco che ha tre fattori non è in grado di acquisire qualità positive o di aumentare le qualità positive che ha già acquisito. Quali tre? Quando un monaco non si applica con attenzione ad un oggetto di meditazione come fondamento della meditazione al mattino, a mezzogiorno e al pomeriggio. Un monaco che ha questi tre fattori non è in grado di acquisire qualità positive o di aumentare le qualità positive che ha già acquisito.

Un negoziante che ha tre fattori è in grado di acquisire più ricchezza o aumentare la ricchezza che ha già acquisito. Quali tre? Quando un negoziante si applica con attenzione al proprio lavoro al mattino, a mezzogiorno e al pomeriggio. Un negoziante che ha questi tre fattori è in grado di acquisire più ricchezza o di aumentare la ricchezza che ha già acquisito.

Allo stesso modo, un monaco che ha tre fattori è in grado di acquisire qualità positive o di aumentare le qualità positive che ha già acquisito. Quali tre? Quando un monaco si applica con attenzione ad un oggetto di meditazione come fondamento della meditazione al mattino, a mezzogiorno e al pomeriggio. Un monaco che ha questi tre fattori è in grado di acquisire qualità positive o di aumentare le qualità positive che ha già acquisito.

## Un negoziante (2)

*I negozianti e i monaci devono essere entrambi intelligenti,  
responsabili e ben supportati.*

- AN 3.20: Dutiyapāṇika Sutta -

“Monaci, un negoziante che possiede tre fattori presto acquisisce una ingente e abbondante ricchezza. Quali tre? Quando un negoziante vede chiaramente, è responsabile e ha dei sostenitori.

E come un negoziante vede chiaramente? Quando conosce un prodotto: ‘Questo prodotto viene acquistato a questo prezzo e viene venduto a questo prezzo. Questo investimento, porterà molti profitti.’  
In questo modo un negoziante vede chiaramente.

E come un negoziante è responsabile? Quando è abile nell’acquisto e nella vendita dei prodotti. In questo modo un negoziante è responsabile.

E come fa un negoziante ad avere dei sostenitori? Quando dei capifamiglia ricchi o benestanti e i loro figli lo reputano in questo modo: ‘Questo bravo negoziante ha tutto sotto controllo ed è responsabile. E’ capace di provvedere alle nostre mogli e ai nostri figli e di ripagarci di tanto in tanto.’ Danno denaro al negoziante, dicendo: “Questo amico commerciante guadagna soldi per allevare mogli e figli e inoltre ci fa anche risparmiare di tanto in tanto.’ È così che un negoziante ha dei sostenitori.

Un negoziante che possiede tre fattori presto acquisisce una ingente e abbondante ricchezza.

Allo stesso modo, un monaco che possiede tre fattori acquisisce presto qualità positive e utili. Quali tre? Quando vede chiaramente, è responsabile e ha dei sostenitori.

E come un monaco vede chiaramente? Quando realmente comprende: 'Questa è la sofferenza' ... 'Questa è l'origine della sofferenza' ... 'Questa è la cessazione della sofferenza' ... 'Questa è il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza'. In questo modo un monaco vede chiaramente.

E come un monaco è responsabile? Quando vive con risvegliata energia per rinunciare alle qualità negative e praticare quelle positive. E' deciso, risoluto, sempre attento quando deve sviluppare le qualità positive. In questo modo un monaco è responsabile.

E come fa un monaco ad avere dei sostenitori? Quando di tanto in tanto si rivolge a quei monaci che sono molto istruiti - conoscitori delle Scritture, che hanno memorizzato gli insegnamenti, i testi sulla pratica monastica - e pone loro domande: 'Perché, signore, si dice così? Che cosa significa?' Quei venerabili chiariscono ciò che non è chiaro, rivelano ciò che è oscuro e dissipano i dubbi su molti argomenti. Ecco come un monaco ha dei sostenitori.

Un monaco che possiede questi tre fattori acquisisce presto qualità positive e utili.

*La prima parte della recitazione è terminata.*

## Savittha

*Dei vari individui sul sentiero, qual è il migliore?*

- AN 3.21: Samiddha Sutta -

Così ho sentito. Un tempo il Buddha soggiornava presso Sāvattḥī nel Boschetto di Jeta, al monastero di Anāthapiṇḍika.

Quindi il Venerabile Savittha e il Venerabile Mahakotthita si recarono dal Venerabile Sariputta e si scambiarono cortesi saluti con lui. Dopo i saluti, si sedettero a lato.

Il Venerabile Sariputta disse al Venerabile Savittha:

“Amico Savittha, ci sono questi tre tipi di persone che esistono al mondo. Quali tre? Il testimone del corpo, colui che ha raggiunto la visione e colui che è stato liberato dalla fede. Questi sono i tre tipi di persone che esistono al mondo. Quale di questi tre tipi di persone consideri la più eccellente e sublime?”

“Amico Sariputta, di quei tre tipi di persone, considero quello liberato dalla fede come il più eccellente e sublime. Per quale ragione? Perché la facoltà della fede di questa persona è prevalente.”

Quindi il Venerabile Sāriputta disse al Venerabile Mahākotthita:

“Amico Kotthita, ci sono questi tre tipi di persone che esistono al mondo .... Quale di questi tre tipi di persone consideri la più eccellente e sublime?”

“Amico Sariputta, di quei tre tipi di persone, considero il testimone del corpo il più eccellente e sublime. Per quale ragione? Perché la facoltà della concentrazione di questa persona è prevalente.”

Quindi il Venerabile Mahākotthita disse al Venerabile Sāriputta:

“Amico Sāriputta, ci sono questi tre tipi di persone che esistono al mondo ... Quale di questi tre tipi di persone consideri la più eccellente e sublime?”

“Amico Kotthita, di quei tre tipi di persone, considero colui che ha raggiunto la visione il più eccellente e sublime. Per quale ragione? Perché la facoltà della saggezza di questa persona è prevalente.”

Quindi il Venerabile Sāriputta disse al Venerabile Savittha e al Venerabile Mahākotthita: “Amici, ognuno di noi ha esposto secondo il proprio ideale. Su, rechiamoci dal Beato e riferiamo a lui l’argomento. Lo ricorderemo mentre ce lo spiega.”

“Sì, amico.” - dissero il Venerabile Savittha e il Venerabile Mahākotthita. Quindi il Venerabile Sariputta, il Venerabile Savittha e il Venerabile Mahākotthita si recarono dal Beato, gli fecero omaggio e si sedettero a lato. Il Venerabile Sariputta gli riferì quindi l’intera conversazione che aveva avuto luogo.

Il Beato disse: “Non è facile, Sāriputta, fare una dichiarazione definitiva su questa questione col dire: ‘Di questi tre tipi di persone, questa è la più eccellente e sublime.’

(1) “Perché è possibile che una persona liberata dalla fede si eserciti per la condizione di arahant, mentre un testimone del corpo e colui che ha raggiunto la visione possono essere “colui-che-ritorna-una-sola-volta” o “colui-che-non-ritorna”. Non è facile, Sariputta, fare una dichiarazione definitiva su questo argomento col dire: ‘Di questi tre tipi di persone, questa è la più eccellente e sublime.’

(2) “Perché è possibile che una persona che è un testimone del corpo si eserciti per la condizione di arahant, mentre colui che è liberato dalla fede e colui che ha raggiunto la visione possono essere “colui-che-ritorna-una-sola-volta” o “colui-che-non-ritorna”. Non è facile, Sariputta, fare una dichiarazione definitiva su questo argomento col dire: ‘Di questi tre tipi di persone, questa è la più eccellente e sublime.’

(3) “Perché è possibile che una persona che ha raggiunto la visione si eserciti per la condizione di arahant, mentre colui che è liberato dalla fede e colui che è un testimone del corpo possono essere “colui-che-ritorna-una-sola-volta” o “colui-che-non-ritorna”. Non è facile, Sariputta, fare una dichiarazione defini-

tiva su questo argomento col dire: 'Di questi tre tipi di persone, questa è la più eccellente e sublime.'"

## **I malati**

*Il Buddha paragona il Dhamma alla buona medicina.*

- AN 3.22: Gilana Sutta -

“Ci sono tre tipi di malati che possono esistere nel mondo. Quali sono?”

Vi è il malato che gli importa poco di ricevere un cibo appropriato, gli importa poco di ricevere dei rimedi appropriati, gli importa poco di ricevere delle cure appropriate; egli non guarirà dalla malattia. Vi è il malato che gli importa poco di ricevere un cibo appropriato, gli importa poco di ricevere dei rimedi appropriati, gli importa poco di ricevere delle cure appropriate; ma guarirà dalla malattia. Vi è il malato che guarirà dalla malattia se riceve un cibo appropriato, dei rimedi appropriati e delle cure appropriate, ma non guarirà se non ne riceve.

Adesso, a causa dei malati che guariranno se ricevono un cibo appropriato, dei rimedi appropriati e delle cure appropriate; ma non guariranno se non ne ricevono ; che il cibo per i malati è stato previsto, che i rimedi per i malati sono stati previsti, che le cure per i malati sono state previste. E questo è perché questo tipo di malati esiste, e gli altri tipi di malati devono essere curati anche essi.

Questi sono i tre tipi di malati che possono esistere nel mondo.

Allo stesso modo, ci sono tre tipi di persone che, come i tre tipi di malati, possono esistere nel mondo. Quali sono?”

Vi è la persona che le importa poco se vede il Tathagâta, importa poco se sente il Dhamma e la Disciplina insegnata dal Tathagâta; non prenderà coscienza della nobiltà delle qualità mentali evolute. Vi è la persona che le importa poco se vede il Tathagâta, importa poco se sente il Dhamma e la Disciplina insegnata dal Tathagâta; e prenderà coscienza della nobiltà delle qualità mentali evo-

lute. Vi è la persona che prenderà coscienza della nobiltà delle qualità mentali evolute solo se vede il Tathagâta e sente il Dhamma e la Dottrina insegnata dal Tathagâta, ma non prenderà coscienza se non lo vede e non li sente.

Adesso, a causa delle persone che prendono coscienza della nobiltà delle qualità mentali evolute se vedono il Tathagâta e sentono il Dhamma e la Dottrina insegnata dal Tathagâta; ma non prendono coscienza se non lo vedono e non li sentono; che l'insegnamento del Dhamma è stato previsto. E questo è perché questo tipo di persone esistono, e gli altri tipi di persone devono ricevere anch'esse l'insegnamento del Dhamma [nella speranza che possano cambiare, che abbiano bisogno di questo insegnamento e che questo insegnamento possa essere utile e benefico].

Questi sono i tre tipi di persone che, come i tre tipi di malati, possono esistere nel mondo.”

## Scelte

*Le scelte dannose o piacevoli portano  
a esperienze dolorose o piacevoli nelle vite future.*

- AN 3.23: Sāṅkhāra Sutta -

“Queste tre persone si trovano nel mondo. Quali tre?

In primo luogo, una persona fa scelte dannose a livello fisico, verbale e mentale. Dopo aver fatto queste scelte, rinasce in un mondo doloroso, dove sarà influenzata da contatti nocivi. A causa di questi contatti nocivi, prova sensazioni dolorose, come gli esseri che vivono negli inferi.

Inoltre, una persona fa piacevoli scelte a livello fisico, verbale e mentale. Dopo aver fatto queste scelte, rinasce in un mondo piacevole, dove sarà influenzata da contatti piacevoli. A causa di questi piacevoli contatti, prova piacevoli e gioiose sensazioni, come i deva colmi di gloria.

Infine, una persona fa sia piacevoli scelte sia scelte dannose a livello fisico, verbale e mentale. Dopo aver fatto queste scelte, rinasce in un mondo sia piacevole sia doloroso, dove sarà influenzata da contatti piacevoli e dolorosi. A causa di questi contatti piacevoli e dolorosi, prova sensazioni sia piacevoli sia dolorose - come gli esseri umani, alcuni deva e alcuni esseri nei mondi inferiori.

Queste sono le tre persone che si trovano nel mondo.”

## **Molto utili**

*Tre tipi di persone molto utili.*

- AN 3.24: Bahukāra Sutta -

“Monaci, queste tre persone sono molto utili. Quali tre?

La persona che esorta a prendere rifugio nel Buddha, nel Dhamma e nel Sangha. Questa persona è molto utile.

La persona che esorta a capire realmente: “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”. Questa persona è molto utile.

La persona che esorta a realizzare la liberazione da una mente impura e la liberazione attraverso la saggezza in questa stessa vita, e a vivere, dopo averlo realizzata, con la propria visione profonda dopo aver distrutto tutti gli influssi impuri. Questa persona è molto utile.

Queste tre persone sono molto utili.

E io dico che non c’è nessun altro più utile di queste tre persone. E dico anche che non è facile ripagare queste tre persone onorandole, venerandole e rispettandole; o offrendo loro abiti, elemosine, dimore e medicine.”

## Come diamante

*Chi ha una mente come una ferita aperta,  
chi ha una mente come un fulminee chi ha una mente come un diamante.*

- AN 3.25: Vajirupama Sutta -

“Queste tre persone si trovano nel mondo. Quali tre? Una persona con una mente come una ferita aperta, una persona con una mente come un fulmine e una persona con una mente come il diamante.

E chi ha una mente come una ferita aperta? Chi è irritabile e di cattivo umore. Quando subisce una lieve critica perde la pazienza, si turba, diventa ostile e mostra fastidio, odio e rancore. E' come una ferita dolente che, quando viene colpita con un bastone o un sasso, duole molto di più. Allo stesso modo, chi è irritabile e di cattivo umore. Quando subisce ... Così è una persona con una mente come una ferita aperta.

E chi ha una mente come un fulmine? Chi veramente comprende: “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”. E' come una persona con una vista acuta che vede la luce nell'oscurità della notte. Allo stesso modo, chi veramente comprende: “Questa è la sofferenza” ... Così è una persona con una mente come un fulmine.

E chi ha una mente come il diamante? Chi realizza la pura liberazione della mente e la liberazione tramite la saggezza in questa stessa vita. E vive, dopo averle realizzate, con la propria visione profonda a causa della fine degli influssi impuri. È come un diamante, che nulla lo può tagliare, né una gemma né una pietra. Allo stesso modo, chi realizza la pura liberazione della mente e la liberazione tramite la saggezza in questa stessa vita. ... Così è una persona con una mente come il diamante.

Queste sono le tre persone che si trovano nel mondo.”

## **Amicizie**

*Bisogna frequentare persone simili e migliori di noi.*

- AN 3.26: Sevitabba Sutta -

“Queste tre persone si trovano nel mondo. Quali tre? Una persona da non frequentare. Una persona da frequentare. Una persona da frequentare, onorandola e rispettandola.

Chi è la persona da non frequentare? Chi è inferiore moralmente, in meditazione e saggezza. Non bisogna frequentare una persona simile, tranne che per cortesia e per compassione.

Chi è la persona da frequentare? Chi è simile a noi a livello morale, di meditazione e saggezza. È necessario frequentare tale persona. Perché? Riflettendo: “Siccome la nostra condotta morale è simile, possiamo discutere di morale, la conversazione sarà interessante e fluida. Siccome la nostra meditazione è simile, possiamo discutere tranquillamente di meditazione. Siccome la nostra saggezza è simile, possiamo discutere di saggezza, la conversazione sarà interessante e fluida.” Ecco perché si deve frequentare una persona simile.

Chi è la persona da frequentare, onorandola e rispettandola? Chi è superiore a livello morale, di meditazione e saggezza. È necessario frequentare tale persona, onorandola e rispettandola. Perché? Riflettendo: “Migliorerò la mia condotta morale che non ho ancora adempiuto, o con saggezza sosterrò in ogni situazione la condotta morale che ho già realizzato. Realizzerò la pratica meditativa che non ho ancora realizzato, o sosterrò con saggezza in ogni situazione la pratica meditativa che ho già realizzato. Realizzerò la completa saggezza che non ho ancora adempiuto, o sosterrò con saggezza in ogni situazione la saggezza che ho già realizzato.” Ecco perché si deve frequentare tale persona con onore e rispetto.

Queste sono le tre persone che si trovano nel mondo.

Chi frequenta una persona inferiore cade in rovina.  
ma frequentando un nostro pari, non si cadrà mai in rovina;  
frequentando chi è migliore, miglioreremo noi stessi,  
quindi meglio frequentare le persone migliori di noi.”

## Ripugnante

*Chi bisogna frequentare e chi evitare.*

- AN 3.27: Jigucchitabba Sutta -

“Queste tre persone si trovano nel mondo. Quali tre? Una persona da ripugnare e non da frequentare. Una persona da considerare con equanimità e non da frequentare. Una persona da frequentare.

Qual è la persona da ripugnare e non da frequentare? È una persona immorale, con cattive qualità, lurida, con un comportamento losco, subdola, non un vero asceta o praticante - sebbene affermi di esserlo - marcio dentro, corrotto e depravato. Bisogna ripugnare tale persona e non frequentarla. Perché? Anche se non ti comporti come una persona del genere, hai comunque una cattiva reputazione: “Quell’individuo frequenta cattivi amici e compagni.” E’ come un serpente che vive nel letame. Anche se non morde, ti infetterà. Allo stesso modo, anche se non segui l’esempio di una persona del genere, ottieni comunque una cattiva reputazione: “Quell’individuo frequenta cattivi amici e compagni.” Perciò si deve ripugnare una tale persona e non frequentarla.

Qual è la persona da considerare con equanimità e da non frequentare? È una persona irritabile e isterica. Se subisce delle lievi critiche perde la pazienza, si irrita, diventa ostile e nervosa, e mostra fastidio, odio e amarezza. E’ simile ad una ferita aperta che, quando la si colpisce con un bastone o una pietra, si infiamma ancora di più. Allo stesso modo, la persona irritabile e di cattivo umore. E’ simile a un tizzone ardente, che, quando lo si colpisce con un bastone o una pietra, sfrigola e scoppietta ancora di più. Allo stesso modo, la persona irritabile e di cattivo umore. E’ simile ad una fogna che, quando viene mossa con un bastone o una pietra, puzza ancora di più. Allo stesso modo, la persona irritabile e di cattivo umore. Se subisce delle lievi critiche perde la pazienza, si irrita, diventa ostile e nervosa, e mostra fastidio, odio e amarezza. Una persona simile la si deve considerare con equanimità e non bisogna frequentarla. Perché? Riflettendo: “Potrebbe abusare di me o insultarmi o farmi del

male". Perciò una persona simile la si deve considerare con equanimità e non bisogna frequentarla.

Qual è la persona da frequentare? È una persona di retta condotta e di buon carattere. È necessario frequentare una tale persona. Perché? Anche se non si segue l'esempio di una persona del genere, si ottiene comunque una buona reputazione: "Quella persona frequenta buoni amici e compagni." Ecco perché bisogna frequentare una tale persona.

Queste sono le tre persone che si trovano nel mondo.

Chi frequenta una persona inferiore cade in rovina.  
ma frequentando un nostro pari, non si cadrà mai in rovina;  
frequentando chi è migliore, miglioreremo noi stessi,  
quindi meglio frequentare le persone migliori di noi."

## **Parole come letame**

*Parole come letame, come fiori e come miele.*

- AN 3.28: Guthabhani Sutta -

“Questi tre tipi di persone si trovano nel mondo. Quali tre? Chi usa parole come letame, chi usa parole come fiori e chi usa parole come miele.

E chi usa parole come letame? Chi viene convocato a un consiglio, a un’assemblea, a una riunione di famiglia, a una gilda o alla corte reale, e chiede di testimoniare: “Per favore, signore, dite ciò che sapete.” Non sapendo, dice: “Io so.” Sapendo, dice: “Non so.” Non avendo visto, dice “Ho visto.” E avendo visto, dice: “Non ho visto.” Quindi mente deliberatamente per il bene di se stesso o di un altro, o per qualche banale ragione mondana. Tale persona usa parole come letame.

E chi usa parole come fiori? Chi viene convocato a un consiglio, a un’assemblea, a una riunione di famiglia, a una gilda o alla corte reale, e chiede di testimoniare: “Per favore, signore, dite ciò che sapete.” Non sapendo, dice: “Io non so.” Sapendo, dice “Io so.” Non avendo visto, dice: “Non ho visto”. E avendo visto, dice: “Ho visto.” Quindi non mente deliberatamente per il bene di se stesso o di un altro, o per qualche banale ragione mondana. Tale persona usa parole come fiori.

E chi usa parole come miele? Chi rinuncia a parole aspre. Parla dolcemente, in modo gradevole, adorabile, gentile, educato, simpatico e amorevole verso tutti. Tale persona usa parole come miele.

Queste sono le tre persone che si trovano nel mondo.”

## Cieco

*Chi è spiritualmente cieco, chi ha un occhio solo e chi ha due occhi.*

- AN 3.29: Andha Sutta -

“Questi tre tipi di persone si trovano nel mondo. Quali tre? Il cieco, chi ha un occhio solo e chi ha due occhi.

Chi è cieco? Colui che non ha la visione fondamentale per acquisire più ricchezza o per aumentare la ricchezza che già possiede. Né ha quella visione fondamentale per conoscere la differenza tra le qualità positive e quelle negative, biasimevoli e irreprensibili, inferiori e superiori, e quelle dell’oscurità e della luce. Costui è cieco.

Chi è la persona con un occhio solo? Colui che ha la visione fondamentale per acquisire più ricchezza e per aumentare la ricchezza che già possiede. Ma non ha quella visione fondamentale per conoscere la differenza tra le qualità positive e quelle negative, biasimevoli e irreprensibili, inferiori e superiori, e quelle dell’oscurità e della luce. Costui è una persona con un occhio solo.

Chi è la persona con due occhi? Colui che ha la visione fondamentale per acquisire più ricchezza e per aumentare la ricchezza che già possiede. E ha quella visione fondamentale per conoscere la differenza tra le qualità positive e quelle negative, biasimevoli e irreprensibili, inferiori e superiori, e quelle dell’oscurità e della luce. Costui è una persona con due occhi.

Queste sono le tre persone che si trovano nel mondo.

Né ricchezza adeguata,

né merito crea.

Perde su entrambi i fronti,

colui che è cieco, con gli occhi rovinati.

Mentre la persona

con un occhio solo,  
con metodi buoni e cattivi,  
è subdola e cerca ricchezza.

Sia con atti fraudolenti e ingannevoli,  
o con menzogne,  
è abile nell'accumulare denaro,  
e godersi i piaceri sensuali.  
Da questo mondo rinascerà negli inferi -  
la persona con un occhio solo.

Mentre colui che ha due occhi,  
è il migliore.  
La sua ricchezza è guadagnata rettamente,  
acquisita con il duro lavoro.

Sempre con le migliori intenzioni,  
tale persona è un essere pacifico.  
Rinascerà in un buon posto  
dove non c'è dolore.

Il cieco e colui con un occhio solo,  
meglio evitarli.  
Mentre meglio frequentare colui con due occhi,  
fra tutti, la persona migliore."

## **Rovesciata**

*Come far durare la saggezza dell'ascolto del Dhamma quando il discorso è terminato.*

- AN 3.30: Avakuja Sutta -

“Questi tre tipi di persone si trovano nel mondo. Quali tre? La persona con saggezza rovesciata, la persona con saggezza in grembo e la persona con ampia saggezza.

E chi è la persona con saggezza rovesciata? E' colui che va spesso al monastero per ascoltare l'insegnamento in presenza dei monaci. I monaci insegnano il Dhamma che è retto all'inizio, nel mezzo e alla fine, efficace e ben esposto.

Essi rivelano una pratica spirituale che è totalmente completa e pura. Ma anche quando è lì seduta, tale persona non presta attenzione all'inizio, a metà o alla fine dell'insegnamento. E quando si alza dal suo posto, non presta attenzione all'inizio, a metà o alla fine dell'insegnamento. È come quando un recipiente pieno d'acqua viene rovesciato, l'acqua fuoriesce e si perde.

Allo stesso modo, la persona che va spesso al monastero per ascoltare l'insegnamento in presenza dei monaci. I monaci insegnano il Dhamma che è retto all'inizio, nel mezzo e alla fine, efficace e ben esposto.

Essi rivelano una pratica spirituale ... alla fine dell'insegnamento.

Tale persona è chiamata con saggezza rovesciata.

E chi è la persona con saggezza in grembo? E' colui che va spesso al monastero per ascoltare l'insegnamento in presenza dei monaci. I monaci insegnano il Dhamma che è retto all'inizio, nel mezzo e alla fine, efficace e ben esposto.

Essi rivelano una pratica spirituale che è totalmente completa e pura. Mentre è lì seduta, tale persona presta attenzione all'insegnamento all'inizio, a metà e alla fine. Ma quando si alza dal suo posto, non presta attenzione all'inizio, a metà o alla fine dell'insegnamento.

È come una persona che ha vari tipi di cibo raccolti in grembo - come sesamo, riso, dolci o giuggiole - e quando si alza dal suo posto senza presenza mentale, tutto si disperde. Allo stesso modo, la persona che va spesso al monastero

per ascoltare l'insegnamento in presenza dei monaci. I monaci insegnano il Dhamma che è retto all'inizio, nel mezzo e alla fine, efficace e ben esposto. Essi rivelano una pratica spirituale ... alla fine dell'insegnamento. Tale persona è chiamata con saggezza in grembo.

E chi è la persona con ampia saggezza? E' colui che va spesso al monastero per ascoltare l'insegnamento in presenza dei monaci. I monaci insegnano il Dhamma che è retto all'inizio, nel mezzo e alla fine, efficace e ben esposto. Essi rivelano una pratica spirituale che è completamente completa e pura. Mentre è lì seduta, tale persona presta attenzione all'insegnamento all'inizio, a metà e alla fine. E quando si alza dal suo posto, continua a prestare attenzione all'inizio, a metà o alla fine dell'insegnamento.

È come quando un recipiente pieno d'acqua viene messo dritto, quindi l'acqua rimane e non si rovescia. Allo stesso modo, la persona che va spesso al monastero per ascoltare l'insegnamento dei monaci. I monaci insegnano il Dhamma che è retto all'inizio, nel mezzo e alla fine, efficace e ben esposto. Essi rivelano una pratica spirituale ... alla fine dell'insegnamento.

Tale persona è chiamata con ampia saggezza.

Questi sono i tre tipi di persone che si trovano nel mondo.

Una persona con saggezza rovesciata,  
è stupida e non può comprendere,  
e anche se spesso  
va dai monaci,  
una persona del genere non può imparare  
l'inizio, la metà o la fine  
dell'insegnamento,  
perché è priva di saggezza.

La persona con saggezza in grembo  
è migliore di altre, così si dice;  
ma anche se spesso  
va dai monaci,  
una persona del genere può solo imparare  
l'inizio, la metà e la fine  
mentre è seduta al suo posto;  
ma ha solo compreso vagamente,

perché quando si alza dal suo posto  
tutto ciò che ha ascoltato,  
e che ha imparato è perso.

La persona con ampia saggezza  
è la migliore, si dice;  
e se spesso  
va dai monaci,  
una persona del genere può imparare  
l'inizio, la metà e la fine  
mentre è seduta al suo posto;  
e quando comprende l'insegnamento,  
lo ricorda perfettamente.  
Tale persona colma di pace,  
pratica in linea con l'insegnamento,  
ponendo fine alla sofferenza."

## Con Brahmā

*I genitori devono essere onorati come Brahmā.*

- AN 3.31: Sabrahmaka Sutta -

“Monaci, una famiglia dove i bambini onorano i propri genitori nella loro casa si dice che viva con Brahmā. Una famiglia dove i bambini onorano i propri genitori nella loro casa si dice che viva con i primi maestri. Una famiglia dove i bambini onorano i propri genitori nella loro casa si dice che viva con coloro degni di offerte dedicate agli dei.

“Brahmā” è un termine per indicare i propri genitori.

“Primi maestri” è un termine per indicare i propri genitori.

“Degni di offerte dedicate agli dei” è un termine per indicare i propri genitori. Perché? I genitori sono molto utili ai loro figli, li crescono, li nutrono e mostrano loro il mondo.

Si dice che i genitori siano “Brahmā”

e “primi maestri”, così si dice.

Sono degni di offerte dedicate agli dei dai loro figli, perché amano la loro prole.

Quindi una persona saggia  
li rispetta e li onora  
con cibi e bevande,  
vestiti e biancheria da letto,  
unzioni e bagni,  
e lavando loro i piedi.

Chi si prende cura  
dei propri genitori in questo modo,  
in questa vita sono lodati dai saggi  
e rinasciranno in mondi celesti.”

## Ānanda

*Si può ottenere uno stato di meditazione tale che non ci sia ego, possessività o una tendenza sottostante all'orgoglio per questo corpo cosciente e per tutti gli stimoli esterni?*

- AN 3.32: Ānanda Sutta -

Il venerabile Ānanda si recò dal Buddha, si inchinò, si sedette a lato e disse:  
"Un monaco, signore, può ottenere uno stato di meditazione tale che non ci sia ego, possessività o una tendenza sottostante all'orgoglio per questo corpo cosciente; e nessun ego, possessività o una tendenza sottostante all'orgoglio per tutti gli stimoli esterni; e vivere, avendo raggiunto la liberazione della mente e la liberazione tramite la saggezza dove l'ego, la possessività e la tendenza sottostante all'orgoglio non hanno modo di esistere?"

"Ānanda, un monaco può ottenere uno stato di meditazione tale che non ci sia ego, possessività o una tendenza sottostante all'orgoglio per questo corpo cosciente; e nessun ego, possessività o una tendenza sottostante all'orgoglio per tutti gli stimoli esterni; e vivere, avendo raggiunto la liberazione della mente e la liberazione tramite la saggezza dove l'ego, la possessività e la tendenza sottostante all'orgoglio non hanno modo di esistere."

"E in che modo, signore?"

"Ānanda, quando un monaco pensa: 'Ciò è quiete; ciò è sublime - cioè, la pace di tutte le attività, l'abbandono di tutti gli attaccamenti, la fine della brama, lo svanire, il cessare, l'estinzione."

In questo modo, Ānanda, un monaco può ottenere uno stato di meditazione tale che non ci sia ego, possessività o una tendenza sottostante all'orgoglio per questo corpo cosciente; e nessun ego, ..."

Ānanda, a ciò mi riferivo in "Il sentiero verso l'altra sponda", in "Le domande di Puṇṇaka" quando ho detto:

'Dopo aver analizzato il mondo in ogni parte,  
nulla al mondo li terrorizza.  
Tranquilli, sereni, calmi, senza aggrapparsi alla speranza -  
hanno superato la nascita e la vecchiaia, io dichiaro.'"

## Cause

*Un'azione compiuta per un arahat non porta nessun frutto karmico.*

- AN 3.33: Nidana Sutta -

“Monaci, queste tre sono cause d’origine delle azioni. Quali tre? La cupidigia, l’avversione e l’ignoranza.

Ogni azione compiuta con cupidigia - nata dalla cupidigia, causata dalla cupidigia, originata dalla cupidigia: ovunque ritorni, là quella azione maturerà. Dove quell’azione matura, là uno sperimenterà i suoi frutti, o in questa vita o nella prossima.

Ogni azione compiuta con avversione - nata dall’avversione, causata dall’avversione, originata dall’avversione: ovunque ritorni, là quell’azione maturerà. Dove quell’azione matura, là uno sperimenterà i suoi frutti, o in questa vita o nella prossima.

Ogni azione compiuta con l’ignoranza - nata dall’ignoranza, causata dall’ignoranza, originata dall’ignoranza: dovunque ritorni, là quell’azione maturerà. Dove quell’azione matura, là uno sperimenterà i suoi frutti, o in questa vita o nella prossima.

Quando i semi non sono marci, nè danneggiati dal vento e dal calore, capaci di germogliare, ben piantati nel terreno e bagnati dalla pioggia, quei semi crescerebbero abbondanti. Allo stesso modo, ogni azione compiuta con cupidigia... compiuta con avversione... compiuta con ignoranza - nata dall’ignoranza, causata dall’ignoranza, originata dall’ignoranza: ovunque ritorni, là quell’azione maturerà. Dove quell’azione matura, là uno sperimenterà i suoi frutti, o in questa vita o nella prossima.

Queste sono le tre cause d’origine delle azioni.

Ora, queste tre sono [ulteriori] cause d'origine delle azioni. Quali tre? La rinuncia è una causa d'origine delle azioni. La benevolenza è una causa d'origine delle azioni. La conoscenza è una causa d'origine delle azioni.

Ogni azione compiuta con rinuncia - nata dalla rinuncia, causata dalla rinuncia, originata dalla rinuncia: quando la cupidigia è abbandonata, la sua radice distrutta, come un albero di palme sradicato, privato delle condizioni di sviluppo, non destinate per il futuro.

Ogni azione compiuta con benevolenza - nata dalla benevolenza, causata dalla benevolenza, originata dalla benevolenza: quando l'avversione è abbandonata, distrutta alla radice, come un albero di palme sradicato privato delle condizioni di sviluppo, non destinate per il futuro.

Ogni azione compiuta con la conoscenza - nata dalla conoscenza, causata dalla conoscenza, originata dalla conoscenza: quando l'ignoranza è abbandonata, la sua radice distrutta, come un albero di palme sradicato, privato delle condizioni di sviluppo, non destinate per il futuro.

Quando i semi non sono marci, non danneggiati dal vento e dal calore, capaci di germogliare, ben piantati nel terreno, ed un uomo li bruciasse riducendoli in cenere, per poi lasciarli al vento o all'acqua di un ruscello, quei semi sarebbero distrutti così alla radice, come un albero di palme sradicato privato delle condizioni di sviluppo, non destinate per il futuro.

Allo stesso modo, ogni azione compiuta con rinuncia... compiuta con benevolenza... compiuta con conoscenza - nata dalla conoscenza, causata dalla conoscenza, originata dalla conoscenza: quando l'ignoranza è abbandonata, la sua radice distrutta, come un albero di palme sradicato, privato delle condizioni di sviluppo, non destinate per il futuro. "Queste, monaci sono le tre cause d'origine di ogni azione."

Una persona inconsapevole:  
ogni sua azione compiuta,  
nata dalla cupidigia, nata dall'avversione,  
e nata dall'ignoranza,  
se molte o poche,

è sperimentata in questa stessa vita:  
non vi è altra terra.

Quindi un monaco, sapendo  
che  
cupidigia, avversione e ignoranza  
possono aumentare, con chiara conoscenza,  
sradica  
ogni cattiva destinazione.

## Per Hatthaka

*Un focolare comodo è la migliore garanzia di una buona notte di sonno?*

- AN 3.34: Hatthaka Sutta -

Una volta, il Beato soggiornava vicino ad Alavi, [seduto] su un tappeto di foglie accanto ad una strada in una foresta di simsapa. Un giorno, Hatthaka di Alavi, passeggiando per quella strada, vide il Beato seduto su un tappeto di foglie nella foresta di simsapa. Vedendolo, si avvicinò a lui e, avendogli reso omaggio, si sedette in disparte ad un lato. Appena seduto disse al Beato: "Venerato, spero che il Beato abbia dormito pacificamente."

"Sì, ragazzo. Ho dormito pacificamente. Faccio parte di coloro nel mondo che dormono pacificamente".

"Ma, Venerato, fredde sono le notti di inverno. Scarno è il tappeto di foglie. Poche sono le foglie sugli alberi. Leggeri sono i vostri abiti ocra. Il soffio del vento Verambha è freddo. Tuttavia il Beato dice, 'Sì, ragazzo. Ho dormito pacificamente. Faccio parte di coloro nel mondo che dormono pacificamente'".

"Allora, ragazzo, vado a porti una controdomanda. Rispondi come vuoi. Immagina un capofamiglia o il figlio di un capofamiglia proprietario di una casa con un tetto in pignone, coperto all'interno ed all'esterno, senza nessun interstizio, con una porta e delle finestre perfettamente incastonate e chiuse per non lasciare passare il vento. All'interno, ha un letto in crine di cavallo ricoperto di un lungo copriletto di lana, di un copriletto ricamato, di un tappeto da letto in pelle di daino kadali, con un baldacchino sopra, e dei cuscini rossi ad ogni lato, una lampada per illuminare, e quattro spose, con tutto il loro fascino, che si occupano di lui. Dormirebbe pacificamente o no? Qual è il tuo parere"?

"Sì, Venerato, dormirebbe pacificamente. Farebbe parte di coloro nel mondo che dormono pacificamente".

“Adesso che pensi, ragazzo. Le febbri fisiche o mentali, nate dal desiderio, non potrebbero apparire a questo capofamiglia o a questo figlio di capofamiglia? Così consumato da queste febbri, nate dal desiderio, dormirebbe miserabilmente?”

“Sì, Venerato.”

“Così queste febbri, nate dal desiderio, consumando il capofamiglia o il figlio del capofamiglia, l’impediscono di dormire pacificamente; questa brama è stata abbandonata dal Tathâgata, le sue radici sono state distrutte, come una palma sradicata, è stata privata delle sue condizioni di esistenza, non ha possibilità di esistenza futura. Perciò dorme pacificamente.”

“Adesso che pensi, ragazzo. Le febbri fisiche o mentali, nate dall’avversione, non potrebbero apparire a questo capofamiglia o a questo figlio di capofamiglia? Così consumato da queste febbri, nate dall’avversione, dormirebbe miserabilmente?”

“Sì, Venerato.”

“Così queste febbri, nate dall’avversione, consumando il capofamiglia o il figlio del capofamiglia, l’impediscono di dormire pacificamente; questa avversione è stata abbandonata dal Tathâgata, le sue radici sono state distrutte, come una palma sradicata, è stata privata delle sue condizioni di esistenza, non ha possibilità di esistenza futura. Perciò dorme pacificamente.”

“Adesso che pensi, ragazzo. Le febbri fisiche o mentali, nate dall’ignoranza, non potrebbero apparire a questo capofamiglia o a questo figlio di capofamiglia? Così consumato da queste febbri, nate dall’ignoranza, dormirebbe miserabilmente?”

“Sì, Venerato.”

“Così queste febbri, nate dall’ignoranza, consumando il capofamiglia o il figlio del capofamiglia, l’impediscono di dormire pacificamente; questa ignoranza è stata abbandonata dal Tathâgata, le sue radici sono state distrutte,

come una palma sradicata, è stata privata delle sue condizioni di esistenza, non ha possibilità di esistenza futura. Perciò dorme pacificamente.”

Sempre, sempre,  
dorme pacificamente:  
il bramano totalmente liberato,  
chi non si attacca  
ai piaceri dei sensi,  
chi è senza cupidigia  
e distaccato.

Avendo tagliato tutti i legami  
e domato la paura nel suo cuore, sopito,  
dorme pacificamente,  
Avendo raggiunto la pace  
del risveglio.

## Hatthaka

*Il Buddha dorme bene, anche sul terreno freddo  
e duro perché ha distrutto la brama, l'odio e l'ignoranza.*

- AN 3.35: Hatthaka Sutta -

Una volta il Beato soggiornava presso Ālavī su un mucchio di foglie sparse in un luogo vicino ai pascoli di bestiame in un boschetto di simsapā. Quindi Hatthaka di Ālavī, mentre passeggiava nei pressi, vide il Beato lì seduto. Si avvicinò al Beato, gli rese omaggio, si sedette a lato e disse:

“Bhante, il Beato ha dormito bene?”

“Sì, principe, ho dormito bene. Sono uno di quelli al mondo che dormono bene.”

“Ma, Bhante, le notti invernali sono fredde. È tempo di neve. Il terreno calpestato dagli zoccoli dei bovini è ruvido, i mucchi di foglie sono sottili, le foglie sull'albero sono rade, le vesti ocra sono fredde e il vento di burrasca soffia gelido. Eppure il Beato dice: “Sì, principe, ho dormito bene. Sono uno di quelli al mondo che dormono bene.””

“Ebbene, principe, ti porrò delle domande su questa questione. Puoi rispondere come meglio credi. Cosa pensi, principe? Un capofamiglia o il figlio di un capofamiglia può avere una casa con un tetto, intonacata dentro e fuori, priva di correnti d'aria, ben salda e con persiane chiuse. Là avrebbe un divano decorato con pelle di antilope e dei tappeti, coperte e coltri, con un baldacchino e cuscini rossi ad entrambi i lati. Una lampada a olio accesa e le sue quattro mogli che lo servono con modi gentili. Cosa pensi, dormirà bene o no?”

“Dormirebbe bene, Bhante. Sarebbe uno di quelli al mondo che dormono bene.”

(1) "Cosa pensi, principe? Possono sorgere in quel capofamiglia o nel figlio di quel capofamiglia febbri fisiche e mentali nate dalla brama, che lo tormenterebbero tanto da farlo dormire male?"

"Sì, Bhante."

"Possono sorgere in quel capofamiglia o nel figlio del capofamiglia febbri fisiche e mentali nate dalla brama, che lo tormentano tanto da farlo dormire male; ma il Tathagata ha abbandonato tale brama, l'ha recisa alla radice, l'ha resa simile a un ceppo di palma, l'ha distrutta in modo che non possa più sorgere in futuro. Quindi ho dormito bene.

(2) "Cosa pensi, principe? Possono sorgere in quel capofamiglia o nel figlio di quel capofamiglia febbri fisiche e mentali nate dall'odio ...

(3) ... febbri fisiche e mentali nate dall'ignoranza, che lo tormenterebbero tanto da farlo dormire male?"

"Sì, Bhante."

"Ma il Tathagata ha abbandonato tale ignoranza, l'ha recisa alla radice, l'ha resa simile a un ceppo di palma, l'ha distrutta in modo che non possa più sorgere in futuro. Quindi ho dormito bene."

Dorme sempre bene  
il bramano che ha raggiunto il Nibbana,  
estinto, senza acquisizioni,  
non contaminato da piaceri sensuali.

Dopo aver reciso tutti gli attaccamenti,  
rimosso l'angoscia,  
il quieto dorme bene,  
perché ha raggiunto la pace della mente.

## Messaggeri divini

*Il dio della morte ci interroga, ma siamo puniti dalle nostre stesse azioni.*

- AN 3.36: Devadūta Sutta -

“Ci sono, monaci, questi tre messaggeri divini. Quali tre?”

Chi compie azioni cattive attraverso il corpo, la parola e la mente, alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, rinasce in mondi inferiori, negli inferi. Poi i custodi degli inferi lo prendono e lo conducono dinanzi al re Yama, dicendo: ‘Vostra Maestà, costui non ha rispettato la madre e il padre, gli asceti e i brahmani, né ha onorato gli anziani della famiglia. Possa Vostra Maestà punirlo!’

Quindi il re Yama lo persegue, lo richiama sul primo messaggero divino: “Signore, non hai visto il primo messaggero divino apparso tra gli esseri umani?”

‘Non ho visto niente, signore.’

Poi il re Yama dice: ‘Signore, non hai visto tra gli esseri umani una donna anziana o un uomo - di ottanta, novanta o cento anni - piegato in due, deforme, sorretto da un bastone, tremante mentre cammina, malato, con i denti marci, i capelli grigi e scarni o calvi, la pelle rugosa e le membra piene di macchie?’

‘L’ho visto, signore.’

Poi il re Yama dice: ‘Signore, hai mai pensato - essendo razionale e maturo - ‘Anch’io sono soggetto ad invecchiare. Non sono esente dalla vecchiaia. È meglio che faccia del bene con il corpo, la parola e la mente?’

‘No, signore. Sono stato negligente.’

Poi il re Yama dice: ‘Signore, siccome sei stato negligente, non hai fatto del bene con il corpo, la parola e la mente, sarai punito sicuramente per la tua negligenza. Quella cattiva azione non è stata commessa da tua madre, da tuo padre, da tuo fratello o da tua sorella. Non è stata compiuta da amici, da pa-

renti, da deva o da asceti e bramani. Quella cattiva azione è stata compiuta da te, quindi solo tu pagherai gli effetti.'

Quindi il re Yama lo richiama sul secondo messaggero divino: 'Signore, non hai visto il secondo messaggero divino apparso tra gli esseri umani?'

'Non ho visto niente, signore.'

Quindi il re Yama dice: "Signore, non hai visto tra gli esseri umani una donna o un uomo, malato, sofferente, gravemente infermo, collassato nelle proprie urine e feci, aiutato da alcuni e abbandonato da altri?'

'L'ho visto, signore.'

Poi il re Yama dice: 'Signore, hai mai pensato - essendo razionale e maturo - 'Anch'io sono soggetto ad invecchiare. Non sono esente dalla vecchiaia. È meglio che faccia del bene con il corpo, la parola e la mente?'

'No, signore. Sono stato negligente.'

Poi il re Yama dice: 'Sarai punito sicuramente per la tua negligenza. Quella cattiva azione non è stata commessa da tua madre, ... quindi solo tu pagherai gli effetti.'

Quindi il re Yama lo richiama sul terzo messaggero divino: 'Signore, non hai visto il terzo messaggero divino apparso tra gli esseri umani?'

'Non ho visto niente, signore.'

Poi il re Yama dice: 'Signore, non hai visto tra gli esseri umani una donna o un uomo, morto da uno, due o tre giorni, gonfio, livido e in putrefazione?'

'L'ho visto, signore.'

Poi il re Yama dice: "Signore, hai mai pensato - essendo razionale e maturo - 'Anch'io morirò. Non sono esente dalla morte. È meglio che faccia del bene con il corpo, la parola e la mente?'

'No, signore. Sono stato negligente.'

Poi il re Yama dice: 'Signore, siccome sei stato negligente, non hai fatto del bene con il corpo, la parola e la mente, sarai punito sicuramente ... quindi solo tu pagherai gli effetti.'

Quindi, dopo averlo richiamato sul terzo messaggero divino, il re Yama tace. Poi i custodi degli inferi lo puniscono con la quintuplice crocifissione. Inchiodano dei chiodi roventi tra le mani e i piedi, e un altro al centro del petto. E lì prova sensazioni dolorose, acute, gravi, penose, ma non muore finché quella cattiva azione non viene eliminata.

Quindi i custodi degli inferi dopo averlo gettato a terra lo fanno a pezzi con le asce. ...

Lo appendono a testa in giù e lo squartano con le accette. ...

Lo legano a un carro e lo trascinano avanti e indietro su un terreno ardente e infuocato. ...

Lo costringono a salire su un'enorme montagna di carboni ardenti e infuocati.  
...

Poi i custodi degli inferi lo gettano in una pentola di rame rovente, dove brucia e arde. Là viene bruciato nella schiuma bollente, e arde continuamente. E lì prova sensazioni dolorose, acute, gravi, penose, ma non muore finché quella cattiva azione non viene eliminata. Poi i custodi degli inferi lo gettano nel Grande Inferno.

Ora, sul Grande Inferno:

'Quattro sono i suoi angoli, quattro le sue porte,  
diviso in parti precise.  
Circondato da un muro di ferro,  
anche di ferro è il suo tetto.

Persino il terreno è fatto di ferro,  
e brucia con un fuoco vivo.  
Il calore irradia ovunque  
per un centinaio di leghe.

Una volta, il re Yama pensò: 'Chi compie azioni così cattive nel mondo riceve molte punizioni. Oh, spero di poter rinascere come essere umano, e che un

Risvegliato, un perfetto, un Buddha completamente risvegliato, sorga nel mondo, affinché io possa rendere omaggio al Buddha! E il Buddha possa insegnarmi il Dhamma, in modo da capire il suo insegnamento.’

Ora, non lo dico perché l’ho sentito da qualche altro asceta o bramano. Lo dico solo perché l’ho conosciuto, visto e realizzato personalmente.

Quelle persone negligenti,  
avvertite dai messaggeri divini:  
soffrono per molto tempo,  
quando rinascono in quei luoghi miserabili.

Ma quelle persone buone e pacifiche,  
avvertite dai messaggeri divini,  
mai trascurano  
l’insegnamento dei Nobili.

Vedendo il pericolo nell’attaccamento,  
l’origine della nascita e della morte,  
hanno distrutto l’attaccamento,  
con la fine della nascita e della morte.

Felici di essere in un luogo sicuro,  
estinti in questa stessa vita.  
Hanno superato tutte le impurità e i pericoli,  
e trasceso ogni sofferenza.”

## **I quattro grandi re (1)**

*Gli dei si rallegrano quando vedono le persone che praticano bene.*

- AN 3.37: Catumahārāja Sutta -

“Nell’ottavo giorno delle due settimane, i monaci, i ministri e i consiglieri dei Quattro Grandi Re errano per il mondo, pensando: ‘Si spera che la maggior parte degli esseri umani stia rispettando i propri genitori, asceti e bramani, stia onorando gli anziani delle loro famiglie, stia osservando l’Uposatha, stia praticando rettamente e acquisendo merito.’

Nel quattordicesimo giorno delle due settimane, i figli dei Quattro Grandi Re errano per il mondo, pensando: ‘Si spera che la maggior parte degli esseri umani stia rispettando i propri genitori ... e acquisendo merito.’

Nel quindicesimo giorno dell’Uposatha, gli stessi Quattro Grandi Re errano per il mondo, pensando: ‘Si spera che la maggior parte degli esseri umani stia rispettando i propri genitori ... e acquisendo merito.’

Se solo pochi esseri umani stanno rispettando i loro genitori ... e acquisendo merito, allora i Quattro Grandi Re si rivolgono ai deva dei Trentatré, seduti insieme nella Sala della Giustizia: ‘Solo pochi esseri umani stanno rispettando i loro genitori ... e acquisendo merito. Allora i deva dei Trentatré delusi, penseranno: ‘Le schiere celesti diminuiranno, mentre le schiere demoniache aumenteranno!’

Invece se molti esseri umani stanno rispettando i loro genitori ... e acquisendo merito, allora i Quattro Grandi Re si rivolgono ai deva dei Trentatré, seduti insieme nella Sala della Giustizia: ‘Molti esseri umani stanno rispettando i loro genitori ... e acquisendo merito. Allora i deva dei Trentatré felici, penseranno: ‘Le schiere celesti aumenteranno, mentre le schiere demoniache diminuiranno!’

Una volta Sakka, signore dei deva e dei Trentatré, recitò questi versi:

‘Chi vuole essere come me  
deve osservare l’Uposatha  
completo in tutti gli otto fattori,  
il quattordicesimo e il quindicesimo giorno,  
e l’ottavo giorno della quindicina,  
così come le speciali manifestazioni quindicinali.’

Ma quei versi sono stati mal recitati da Sakka, signore dei deva, non ben recitati; esposti male, non ben esposti. Perché? Perché Sakka, il signore dei deva, non è libero da brama, odio ed ignoranza.

Ma per un monaco che è perfetto – senza influssi impuri, che ha completato il viaggio spirituale, che ha fatto ciò che doveva essere fatto, che ha deposto il fardello, che ha raggiunto il sommo fine, che ha completamente reciso le catene della rinascita ed è rettamente liberato tramite l’Illuminazione – è giusto dire:

‘Chi vuole essere come me  
deve osservare l’Uposatha  
completo in tutti gli otto fattori,  
il quattordicesimo e il quindicesimo giorno,  
e l’ottavo giorno della quindicina,  
così come le speciali manifestazioni quindicinali.’  
Perché? Perché quel monaco è libero da brama, odio ed ignoranza.

## **Raffinatezza**

*Il Buddha descrive le intuizioni che l'hanno condotto  
da giovane a diventare un asceta.*

- AN 3.38: Sukhamala Sutta -

“Monaci, ho vissuto nella raffinatezza, la più grande raffinatezza, la raffinatezza totale. Mio padre aveva fatto costruire degli stagni di loto nel nostro palazzo: uno di essi era di lotti rossi, un altro era di lotti bianchi, un altro ancora era di lotti blu, solo per me. Non utilizzavo che legno di sandalo che provenisse da Varanasi. Il mio turbante veniva da Varanasi, come la mia tunica, i miei vestiti intimi, così come il mio mantello. Si teneva un ombrellone bianco di giorno e per proteggermi dal freddo, dal caldo, dalla polvere, dalla sporcizia e dalla rugiada.

Avevo tre palazzi: uno per la stagione fredda, uno per la stagione calda, uno per la stagione delle piogge. Durante i quattro mesi della stagione delle piogge, dei menestrelli mi distraevano nel palazzo della stagione delle piogge senza che ci fosse un solo uomo tra esse, ed io non scesi mai una sola volta dal palazzo. Mentre i servitori, gli operai ed i membri degli altri focolari mangiavano della zuppa di lenticchie e riso rotto, nella casa di mio padre, i servitori, gli operai ed i membri del mio seguito mangiavano del grano, del riso e della carne.

Sebbene dotato di una simile fortuna, di una raffinatezza tanto totale, il pensiero mi venne: ‘Quando una persona non istruita, una persona ordinaria, soggetta all’invecchiamento, ne vede un’altra che è vecchia, è inorridita, umiliata e disgustata, immemore di questo che è anche soggetta all’invecchiamento. Se io - che sono soggetto all’invecchiamento- dovessi essere inorridito, umiliato e disgustato vedendo un altro che è vecchio, ciò non sarebbe corretto da parte mia.’ Notando ciò, il veleno [tipico] dei giovani per la gioventù cadde interamente.

Sebbene dotato di una simile fortuna, di una raffinatezza tanto totale, il pensiero mi venne: 'Quando una persona non istruita, una persona ordinaria, soggetta alla malattia, ne vede un'altra che è malata, è inorridita, umiliata e disgustata, immemore di questo che è anche soggetta alla malattia. E se io - che sono soggetto alla malattia - dovessi essere inorridito, umiliato e disgustato vedendo un altro che è malato, ciò non sarebbe corretto da parte mia.' Notando ciò, il veleno della persona sana per la salute cadde interamente.

Sebbene dotato di una simile fortuna, di una raffinatezza tanto totale, il pensiero mi venne: 'Quando una persona non istruita, una persona ordinaria, soggetta alla morte, ne vede un'altra che è morta, è inorridita, umiliata e disgustata, immemore di questo che è anche soggetta alla morte. E se io - che sono soggetto alla morte - dovessi essere inorridito, umiliato e disgustato vedendo un altro che è morto, ciò non sarebbe corretto da parte mia.' Notando ciò, il veleno della persona vivente per la morte cadde interamente.

\* \* \*

"Monaci, ci sono queste tre forme di veleno. Quali tre? Il veleno della gioventù, il veleno della salute, il veleno della vita.

Ubriaca del veleno della gioventù, una persona senza istruzione, ordinaria, conduce una vita con cattiva condotta fisica, cattiva condotta verbale e cattiva condotta mentale. Impegnata nella cattiva condotta fisica, verbale, e mentale, - allo scioglimento del corpo, dopo la morte - riappare nel piano della privazione, in una cattiva destinazione, nei piani inferiori, all'inferno.

Ubriaca del veleno della salute, una persona senza istruzione, ordinaria, conduce una vita con cattiva condotta fisica, cattiva condotta verbale e cattiva condotta mentale. Impegnata nella cattiva condotta fisica, verbale, e mentale, - allo scioglimento del corpo, dopo la morte - riappare nel piano della privazione, in una cattiva destinazione, nei piani inferiori, all'inferno.

Ubriaco del veleno della vita, una persona senza istruzione, ordinaria, conduce una vita con cattiva condotta fisica, cattiva condotta verbale e cattiva condotta mentale. Impegnata nella cattiva condotta fisica, verbale, e mentale, -

allo scioglimento del corpo, dopo la morte – riappare nel piano della privazione, in una cattiva destinazione, nei piani inferiori, all’inferno.

Ubriaco del veleno della gioventù, un monaco abbandona la pratica e torna alla vita inferiore. Ubriaco del veleno della salute, un monaco abbandona la pratica e torna alla vita inferiore. Ubriaco del veleno della vita, un monaco abbandona la pratica e torna alla vita inferiore.”

Soggetti alla nascita, soggetti all’invecchiamento,  
soggetti alla morte,  
le persone ordinarie  
sono respinte da coloro che soffrono  
per ciò a cui sono soggetti.  
E se dovessi essere respinto  
per gli esseri soggetti a queste cose,  
ciò non sarebbe corretto da parte mia,  
vivendo come fanno.

Anche ora questo atteggiamento –  
conoscendo il Dhamma  
senza acquisizioni –  
ho sormontato ogni veleno  
per la salute, la gioventù e la vita  
come colui che vede  
la rinuncia come un riposo.

Per me, l’energia è sorta,  
La conclusione fu vista chiaramente.  
Non c’è ormai più mezzo  
con cui divido i piaceri sensuali.  
Avendo seguito la vita santa,  
non ritornerò più.

## Una vita agiata

*Il Buddha racconta la sua infanzia e giovinezza e la vita agiata che ha condotto prima di diventare un asceta e raggiungere il Risveglio.*

- AN 3.39: Sukhumāla Sutta -

“Monaci, sono stato allevato bene e con dolcezza. Nel palazzo di mio padre vi erano dei laghetti di loto solo per il mio divertimento: in uno di essi fiorivano fiori di loto blu, in un altro rossi e in un terzo bianchi. Ho usato solo sandalo di Kāsi e il mio copricapo, la mia giacca, i miei indumenti e i miei vestiti erano fatti solo con stoffa di Kāsi. Giorno e notte un bianco baldacchino mi copriva in modo che freddo e caldo, polvere, erba e rugiada non si depositassero su di me.

Possedevo tre palazzi: uno per l’inverno, uno per l’estate e uno per la stagione delle piogge. Ho trascorso i quattro mesi delle piogge nel palazzo della stagione delle piogge, deliziato da musica suonata da donne, e non ho mai lasciato il palazzo. Mentre nelle case di altre persone ai servi e ai lavoratori veniva dato riso spezzato con farina acida come pasto, nel palazzo di mio padre veniva dato loro riso scelto di collina, carne e riso bollito.

(1) Tra tutto questo splendore e questa vita agiata, pensavo: ‘Un mondano non istruito, soggetto egli stesso a vecchiaia, non libero da vecchiaia, si sente nauseato, umiliato e disgustato quando vede un altro che è vecchio, ignorando la propria situazione.

Ora anch’io sono soggetto a vecchiaia e non sono libero da vecchiaia. Stando così le cose, se dovessi sentirmi nauseato, umiliato e disgustato vedendo un altro vecchio, non sarebbe appropriato per me.’ Quando riflettevo così, la mia intossicazione per la giovinezza era completamente abbandonata.

(2) Poi pensavo: ‘Un mondano non istruito, soggetto egli stesso a malattia, non libero da malattia, si sente nauseato, umiliato e disgustato quando vede un altro che è malato, ignorando la propria situazione.

Ora anch'io sono soggetto a malattia e non sono libero da malattia. Stando così le cose, se dovessi sentirmi nauseato, umiliato e disgustato vedendo una persona malata, non sarebbe appropriato per me.' Quando riflettevo così, la mia intossicazione per la salute era completamente abbandonata.

(3) Poi pensavo: 'Un mondano non istruito, soggetto egli stesso alla morte, non libero dalla morte, si sente nauseato, umiliato e disgustato quando vede un altro che è morto, ignorando la propria situazione.

Ora anch'io sono soggetto alla morte e non sono libero dalla morte. Stando così le cose, se dovessi sentirmi nauseato, umiliato e disgustato vedendo una persona morta, non sarebbe appropriato per me.' Quando riflettevo così, la mia intossicazione per la vita era completamente abbandonata.

Ci sono, monaci, questi tre tipi di intossicazione. Quali tre? Intossicazione per la giovinezza, intossicazione per la salute e intossicazione per la vita.

(1) Un mondano non istruito, intossicato dalla giovinezza, assume una cattiva condotta fisica, verbale e mentale. Alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, rinasce in mondi di sofferenza, in mondi inferiori, negli inferi.

(2) Un mondano non istruito, intossicato dalla salute, assume una cattiva condotta fisica, verbale e mentale. Alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, rinasce in mondi di sofferenza, in mondi inferiori, negli inferi.

(3) Un mondano non istruito, intossicato dalla vita, assume una cattiva condotta fisica, verbale e mentale. Alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, rinasce in mondi di sofferenza, in mondi inferiori, negli inferi.

Intossicato dalla giovinezza, o intossicato dalla salute, o intossicato dalla vita un monaco abbandona la pratica ascetica e ritorna alla vita ordinaria.

Le persone mondane sono soggette a malattia, vecchiaia e morte, e sono disgustate da altre persone che vivono secondo la loro natura.

Se sono disgustato da esseri che hanno una tale natura,

non sarebbe appropriato per me  
poiché anch'io ho la stessa natura.

Dimorando in questo modo,  
dopo aver conosciuto la condizione senza acquisizioni,  
ho superato tutte le intossicazioni -  
intossicazione per la salute,  
per la giovinezza e per la vita -  
avendo visto la protezione nella rinuncia.

Allora lo zelo sorse in me  
e vidi chiaramente il nibbāna.  
Adesso sono incapace  
di indulgere in piaceri sensuali.  
Confidando sulla vita spirituale,  
non tornerò più indietro.”

## **Influenti principi**

*Il Buddha descrive tre principi che mantengono la nostra pratica del Dhamma.*

- AN 3.40: Adhipateyya Sutta -

“Esistono [questi] tre principi influenti. Quali sono? Il Sé come principio influente, il cosmo come principio influente ed il Dhamma come principio influente.

E che cos'è il Sé come principio influente? Quando un monaco, essendosi ritirato in un luogo deserto, ai piedi di un albero, o vicino ad dimora disabitata, così riflette : ‘Non è per amore per gli abiti che ho lasciato la casa per intraprendere la vita ascetica; non è per amore per gli elemosinanti, per amore delle dimore, o per amore per tale o tale stato di una [futura] rinascita, che ho lasciato la casa per intraprendere la vita ascetica. Questo è semplicemente perché sono assalito dalla nascita, dalla vecchiaia e dalla morte; dalle pene, dai lamenti, dalle sofferenze, dagli sconforti e dalle disperazioni; sono assalito dalle tensioni, sommerso dalle tensioni, [e spero] “Forse che la cessazione di tutta questa massa di sofferenze e di tentazioni possa essere conosciuta”! Adesso, se dovessi ricercare gli stessi tipi di piaceri sensuali che ho abbandonato lasciando la casa per intraprendere la vita ascetica; o dei tipi [di piaceri sensuali] pessimi; ciò non sarebbe benefico per me.’ Così, riflettendo: ‘ La mia perseveranza sarà stimolata e non rilassata, la mia attenzione sarà [fermamente] salda e non confusa; il mio corpo sarà calmo e non eccitato; la mia mente sarà concentrata ed unificata.’ Avendo fatto suo questo principio influente, abbandona ciò che è improduttivo, coltiva ciò che è portatore di grandi frutti, abbandona ciò che è sorgente di biasimo e sviluppa ciò che è sorgente di merito e presta attenzione a sé restando su un nobile veda. Questo è chiamato il Sé come principio influente.

E che cos'è il cosmo come principio influente? Quando un monaco, essendosi ritirato in un luogo deserto, ai piedi di un albero, o vicino ad dimora disabitata, così riflette : ‘Non è per amore per gli abiti che ho lasciato la casa per intra-

prendere la vita ascetica; non è per amore per gli elemosinanti, per amore delle dimore, o per amore per tale o tale stato di una [futura] rinascita, che ho lasciato la casa per intraprendere la vita ascetica. Questo è semplicemente perché sono assalito dalla nascita, dalla vecchiaia e dalla morte; dalle pene, dai lamenti, dalle sofferenze, dagli sconforti e dalle disperazioni; sono assalito dalle tensioni, sommerso dalle tensioni, [e spero] “Forse che la cessazione di tutta questa massa di sofferenze e di tentazioni possa essere conosciuta”! Adesso, se, dopo aver lasciato la vita familiare per la vita ascetica, dovessi avere dei pensieri sensuali, pensieri malevoli, o pensieri offensivi: grande è la comunità di questo cosmo. Ed in questa grande comunità di questo cosmo, ci sono dei religiosi e dei meditanti dotati di poteri psichici, chiaroveggenti, abili [nell’arte di leggere] le menti degli altri. Possono vedere anche a distanza. Anche molto vicini, restano invisibili. Essi [con chiara] coscienza, conoscendo la mente degli altri, saprebbero: “Guardate, miei amici, quest’uomo ha lasciato la vita familiare per la vita ascetica; casa sommersa dal male, a causa delle qualità mentali improduttive”. Ci sono anche dei deva dotati di poteri psichici, chiaroveggenti, abili [nell’arte di leggere] la mente degli altri. Possono vedere anche a distanza. Anche molto vicini, restano invisibili. Essi [con chiara] coscienza, conoscendo la mente degli altri, saprebbero ciò al mio proposito: “Guardate, miei amici, quest’uomo con fede ha lasciato la vita familiare per la vita ascetica; casa sommersa dal male, a causa delle qualità mentali improduttive”. Così, riflette: ‘La mia perseveranza sarà stimolata e non rilassata, la mia attenzione sarà [fermamente] salda e non confusa; il mio corpo sarà calmo e non eccitato; la mia mente sarà concentrata ed unificata.’ Avendo fatto suo questo principio influente, abbandona ciò che è improduttivo, coltiva ciò che è portatore di grandi frutti, abbandona ciò che è sorgente di biasimo e sviluppa ciò che non è sorgente di biasimo e presta attenzione a sé restando su un nobile veda. Questo è chiamato il cosmo come principio influente.

E che cos’è il Dhamma come principio influente? Quando un monaco, essendosi ritirato in un luogo deserto, ai piedi di un albero, o vicino ad dimora disabitata, così riflette: ‘Non è per amore per gli abiti che ho lasciato la casa per intraprendere la vita ascetica; non è per amore per gli elemosinanti, per amore delle dimore, o per amore per tale o tale stato di una [futura] rinascita, che ho lasciato la casa per intraprendere la vita ascetica. Questo è semplicemente perché sono assalito dalla nascita, dalla vecchiaia e dalla morte; dalle pene, dai lamenti, dalle sofferenze, dagli sconforti e dalle disperazioni; sono assalito

dalle tensioni, sommerso dalle tensioni, [e spero] "Forse che la cessazione di tutta questa massa di sofferenze e di tentazioni possa essere conosciuta"! Adesso, il Dhamma è ben insegnato dal Beato, accessibile in questa vita, immateriale, invitando ognuno alla conoscenza per esperienza diretta, pertinente, accessibile per i saggi stessi. Se, dopo aver lasciato la vita domestica per la vita ascetica, dovessi restare pigro e spensierato, ciò non sarebbe benefico per me.' Così, riflette : ' 'La mia perseveranza sarà stimolata e non rilassata, la mia attenzione sarà [fermamente] salda e non confusa; il mio corpo sarà calmo e non eccitato; la mia mente sarà concentrata ed unificata.' Avendo fatto suo questo principio influente, abbandona ciò che è improduttivo, coltiva ciò che è portatore di grandi frutti, abbandona ciò che è sorgente di biasimo e sviluppa ciò che non è sorgente di biasimo e presta attenzione a sé restando su un nobile veda. Questo è chiamato il Dhamma come principio influente. Ecco i tre principi diretti."

Non c'è  
nel cosmo  
nessun  
luogo  
segreto  
per  
colui che ha commesso  
una  
cattiva  
azione

Tu sai  
se sei giusto  
o no.

Sottovaluti la pura saggezza  
che è in te,  
tu con questo male  
in te  
che nascondi.

I deva ed i Tathâgata vedono lo stupido

che agisce  
in disaccordo col cosmo.

Così dovresti andare  
governato da te stesso,  
attento;  
governato dal cosmo,  
imperioso,  
assorbito nei jhana;  
governato dal Dhamma,  
agendo in accordo  
col Dhamma.

Il saggio che fa uno sforzo  
in verità  
non si riammala.

Chiunque per lo sforzo  
-dominando Mara,  
conquistando il Maligno-  
toccato dalla cessazione della nascita,  
è Equanime,  
Un conoscitore del cosmo,  
saggio,  
un saggio  
che non è influenzato  
da nessuna cosa.

## **Presente**

*I fattori che determinano un buon kamma.*

- AN 3.41: Sammukhibhāva Sutta -

“Monaci, quando vi sono queste tre realtà, un membro di una famiglia dotato di fede genera molto merito. Quali tre?

(1) Quando vi è la fede, un membro di una famiglia dotato di fede genera molto merito.

(2) Quando vi è un oggetto da offrire, un membro di una famiglia dotato di fede genera molto merito.

(3) Quando vi sono persone degni di offerte, un membro di una famiglia dotato di fede genera molto merito.

Quando vi sono queste tre realtà, un membro di una famiglia dotato di fede genera molto merito.”

### **Tre casi**

*Come conoscere una persona di fede.*

- AN 3.42: Tiṭṭhāna Sutta -

“Monaci, in tre casi si può capire se una persona ha fede. Quali tre? Quando desidera frequentare le persone virtuose; quando desidera ascoltare il retto Dhamma; e quando dimora con una mente priva di avarizia, generosa, aperta, caritatevole, pronta a dare e a condividere. In questi tre casi, si può capire che si ha fede.

Chi desidera frequentare i virtuosi,  
chi desidera ascoltare il retto Dhamma,  
chi è privo d’avarizia,  
è una persona dotata di fede.

## **Ottime ragioni**

*I vantaggi dell'insegnamento del Dhamma.*

- AN 3.43: Atthavasa Sutta -

“Monaci, quando si considerano tre vantaggi, è sufficiente insegnare agli altri il Dhamma. Quali tre?

(1) Chi insegna il Dhamma sperimenta il significato e il Dhamma.

(2) Chi ascolta il Dhamma sperimenta il significato e il Dhamma.

(3) Sia colui che insegna il Dhamma che colui che ascolta il Dhamma sperimentano il significato e il Dhamma.

Considerando questi tre vantaggi, è sufficiente insegnare agli altri il Dhamma.”

### **Quando il discorso scorre**

*Tre situazioni che rendono ogni insegnamento efficace.*

- AN 3.44: Kathāpavatti Sutta -

“In tre situazioni, monaci, il discorso scorre. Quali tre? Quando il maestro comprende il significato e il Dhamma. Quando chi ascolta comprende il significato e il Dhamma. Quando sia il maestro sia chi ascolta comprendono il significato e il Dhamma. Queste sono le tre situazioni in cui il discorso scorre.”

## **Il saggio**

*Donare, intraprendere la vita ascetica e prendersi cura dei genitori è degno di lode.*

- AN 3.45: Paṇḍita Sutta -

“Monaci, queste tre cose sono consigliate da persone sagge e virtuose. Quali tre? Donare, intraprendere la vita ascetica e prendersi cura della propria madre e del proprio padre. Queste sono le tre cose consigliate da persone sagge e virtuose.

I virtuosi consigliano di donare,  
di essere amorevoli, moderati e compassati;  
di prendersi cura della propria madre e del proprio padre,  
e di essere dei pacifici discepoli.

Queste sono le cose consigliate dai virtuosi,  
che dovete coltivare.

Una persona nobile, con retta visione,  
godrà di un mondo di beatitudine.”

### **Morale**

*Gli abitanti di un villaggio ottengono un buon kamma quando ci sono retti monaci.*

- AN 3.46: Silavanta Sutta -

“Monaci, quando gli asceti sono sostenuti dagli abitanti di una città o di un villaggio, le persone che lì vivono ottengono molto merito in tre modi. Quali tre? Per mezzo del corpo, della parola e della mente. Quando gli asceti sono sostenuti dagli abitanti di una città o di un villaggio, le persone che lì vivono ottengono molto merito in questi tre modi.”

## **Condizionato**

*Le caratteristiche per cui si possono riconoscere le esperienze autentiche.*

- AN 3.47: Sankhata Sutta -

“Monaci, vi sono tre caratteristiche condizionate che caratterizzano ciò che è condizionato. Quali sono? La nascita è visibile, la morte è visibile, il cambiamento (letteralmente, essere un altro/diversità) durante l’esistenza è visibile.

Ecco le tre caratteristiche condizionate che caratterizzano ciò che è condizionato.

Ora, ci sono tre caratteristiche non condizionate che caratterizzano ciò che è non-condizionato. Quali sono? Nessuna nascita è visibile, nessuna morte è visibile, nessun cambiamento (letteralmente, essere un altro/diversità) durante l’esistenza è visibile.

Ecco le tre caratteristiche non condizionate che caratterizzano ciò che è non-condizionato”.

## Una montagna

*Responsabilità di un genitore verso la sua famiglia.*

- AN 3.48: Pabbata Sutta -

“Monaci, i grandi alberi che vivono e dipendono dallo Himalaia, il re delle montagne, prosperano su tre piani [di prosperità]. Quali sono? Prosperano sul piano dei rami, delle foglie e del fogliame. Prosperano sul piano della cortecchia e dei germogli. Prosperano sul piano del bosco resinoso e del bosco di fronzuto. I grandi alberi che crescono e dipendono dallo Himalaia, il re delle montagne, prosperano su questi tre piani [di prosperità].

Allo stesso modo, i discendenti che vivono e dipendono da un uomo (del clan), di convinzione prosperano su tre piani [di prosperità]. Quali sono? Prosperano sul piano della fede. Prosperano sul piano della virtù. Prosperano sul piano della chiarezza di mente. I discendenti che vivono e dipendono da un uomo di fede prosperano su questi tre piani [di prosperità].”

Come una montagna di pietra  
nella natura, in un vasto boschetto,  
dalla quale dipendono [e] prosperano  
i signori della foresta, alberi maestosi-  
parimenti,  
quelli che vivono qui e dipendono  
da un uomo di fede,  
-virtuoso-  
prosperano:  
donne e bambini,  
amici, persone a carico, e genitori.

Vedendo la virtù di questo virtuoso,  
la sua generosità e la sua buona condotta,  
colui che è perspicace

[egli] incastra il passo.

Avendo, qui stesso in questo mondo,  
seguito il Dhamma,  
la via [che conduce] ad una buona destinazione,  
si diletta del mondo dei deva,  
assaggiando i piaceri che desiderano.

## **Motivato**

*Essere motivati in tre modi.*

- AN 3.49: Ātappakaraṇīya Sutta -

“In tre situazioni, monaci, dovete essere motivati. Quali tre?

Essere motivati a non far sorgere qualità cattive e nocive.

Essere motivati a far sorgere qualità positive.

Ed essere motivati a sopportare il dolore fisico - intenso, grave, acuto, spiacevole, doloroso, pericoloso per la vita. In queste tre situazioni, dovete essere motivati.

Un monaco motivato ad impedire di far sorgere qualità cattive e nocive. Motivato a far sorgere qualità positive. E motivato a sopportare il dolore fisico: - intenso, grave, acuto, spiacevole, doloroso, pericoloso per la vita - è chiamato un monaco ardente, attento e consapevole a porre fine alla sofferenza.”

## Un ladro

*Un monaco è come un ladro quando ha questi tre fattori: quando fa affidamento su terreni accidentati, su una fitta copertura e su persone potenti.*

- AN 3.50: Mahācora Sutta -

“Monaci, un ladro con tre fattori irrompe nelle case, saccheggia le ricchezze, ruba in case isolate e compie rapine nelle strade. Quali tre?

Un ladro fa affidamento su terreni accidentati, su una fitta copertura e su persone potenti. E in che modo un ladro si affida a terreni accidentati? Quando fa affidamento a terre con fiumi inaccessibili o impervie montagne. In questo modo un ladro fa affidamento su terreni accidentati.

E in che modo un ladro fa affidamento su una fitta copertura? Quando fa affidamento sull'erba alta, su boschetti, su boschi o foreste. In questo modo un ladro fa affidamento su una fitta copertura.

E in che modo un ladro fa affidamento su persone potenti? Quando si affida ai governanti o ai loro ministri. Pensa: “Se qualcuno mi accusa di qualcosa, questi governanti o i loro ministri parleranno in mia difesa.” Ed è esattamente quello che succede. In questo modo un ladro si affida a persone potenti.

Un ladro con questi tre fattori irrompe nelle case, saccheggia le ricchezze, ruba in case isolate e compie rapine nelle strade.

Allo stesso modo, quando un monaco malvagio ha tre fattori, si mantiene reprobato e corrotto. Merita di essere incolpato e criticato da persone rette, inoltre crea un kamma negativo. Quali tre?

Un monaco malvagio fa affidamento su terreni accidentati, su una fitta copertura e su persone potenti.

E in che modo un monaco malvagio fa affidamento su terreni accidentati? Quando ha una condotta immorale fisica, verbale e mentale. In questo modo un monaco malvagio fa affidamento su terreni accidentati.

E in che modo un monaco malvagio fa affidamento su una fitta copertura? Quando ha una falsa visione, ed è colmo di attaccamento per una visione estremista. In questo modo un monaco malvagio fa affidamento su una fitta copertura.

E in che modo un monaco malvagio fa affidamento su persone potenti? Quando si affida ai governanti o ai loro ministri. Pensa: "Se qualcuno mi accusa di qualcosa, questi governanti o i loro ministri parleranno in mia difesa." Ed è esattamente quello che succede. In questo modo un ladro si affida a persone potenti.

Quando un malvagio monaco ha questi tre fattori, si mantiene reprobato e corrotto. Merita di essere incolpato e criticato da persone ragionevoli, inoltre crea un kamma negativo.

## Due persone

*Consigli a due vecchi bramani che affrontano la fine della loro vita.*

- AN 3.51-52: Dvejana Sutta -

Una volta il Beato soggiornava al monastero d'Anathapindika situato nel bosco di Jeta vicino alla città di Savatthi. Un giorno due bramani, deboli vegliardi, vecchi, d'età avanzata, avendo raggiunto l'ultimo stadio della vita, vecchi di 120 anni, andarono a trovare il Beato. Essendosi avvicinati, scambiarono dei saluti cortesi e, dopo aver scambiato parole di cortesia, si sedettero in disparte su un lato. Appena seduti, gli dissero: "Maestro Gotama, siamo dei bramani, deboli vegliardi, vecchi, d'età avanzata, avendo raggiunto l'ultimo stadio della vita, vecchi di 120 anni. E non abbiamo compiuto nessuna azione ammirevole, nessuna azione portatrice di grandi frutti, nessuna azione che distrugga le nostre paure. Insegnaci, Maestro Gotama. Istruiscici, Maestro Gotama, per la nostra felicità ed il nostro beneficio a lungo termine".

"Difatti, bramani, siete dei deboli vegliardi, vecchi, d'età avanzata, raggiunto l'ultimo stadio della vita, vecchi di 120 anni. E non avete compiuto nessuna azione ammirevole, nessuna azione portatrice di grandi frutti, nessuna azione che distrugga le vostre paure. Questo mondo è spazzato dalla vecchiaia, dalla malattia e dalla morte, ogni padronanza del corpo, del discorso e del pensiero praticato sarà qui un riparo, una grotta, un'isola e un rifugio dopo la morte nel mondo dell'aldilà."

È portata:

la vita, questa durata di niente.

Per qualcuno irascibile per l'età

nessun riparo esiste.

Guardando il pericolo dalla morte,

fate delle azioni meritorie

che portano felicità.

Chiunque in questa vita è padrone  
del suo corpo, delle sue parole e della sua coscienza,  
chi realizza dei meriti quando è in vita:  
quello sarà felice dopo la morte.

## **Un bramano**

*In che modo il Dhamma è visibile in questa stessa vita.*

- AN 3.53: Aññatarabrāhmaṇa Sutta -

Un bramano si recò dal Buddha e, dopo aver scambiato dei cortesi saluti, si sedette a lato e chiese:

“Maestro Gotama, si parla di ‘un Dhamma visibile in questa stessa vita’. In che modo il Dhamma è visibile in questa stessa vita, immediatamente efficace, che invita all’analisi, rilevante, tanto che le persone sensibili possano comprenderlo da sole?”

“Una persona avida, sopraffatta dalla brama, ferisce se stessa, ferisce gli altri ed entrambi. Prova pena mentale e tristezza. Quando la brama viene abbandonata, non ferisce se stessa né gli altri né entrambi. Non prova pena mentale e tristezza. In questo modo il Dhamma è visibile in questa stessa vita, immediatamente efficace, che invita all’analisi, rilevante, tanto che le persone sensibili possono comprenderlo da sole.

Una persona colma d’odio, sopraffatta dall’odio, ferisce se stessa, ferisce gli altri ed entrambi. Prova pena mentale e tristezza. Quando l’odio viene abbandonato, non ferisce se stessa né gli altri né entrambi. Non prova pena mentale e tristezza. In questo modo il Dhamma è visibile in questa stessa vita, ...

Una persona colma d’ignoranza, sopraffatta dall’ignoranza, ferisce se stessa, ferisce gli altri ed entrambi. Prova pena mentale e tristezza. Quando l’ignoranza viene abbandonata, non ferisce se stessa né gli altri né entrambi. Non prova pena mentale e tristezza. In questo modo il Dhamma è visibile in questa stessa vita, ...

“Magnifico, Maestro Gotama! Straordinario! Proprio come se si rivoltasse ciò che era capovolto, si rivelasse ciò che era nascosto, si mostrasse la via a chi si

era smarrito, o si recasse 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.”

## **Un asceta errante**

*Come realizzare il Dhamma in questa stessa vita?*

- AN 3.54: Paribbājaka Sutta -

Un asceta errante si recò dal Buddha ... e chiese:

“Maestro Gotama, si parla di ‘un Dhamma visibile in questa stessa vita’. In che modo il Dhamma è visibile in questa stessa vita, immediatamente efficace, che invita all’analisi, rilevante, tanto che le persone sensibili possano comprenderlo da sole?”

“Una persona avida, sopraffatta dalla brama, ferisce se stessa, ferisce gli altri ed entrambi. Prova pena mentale e tristezza. Quando la brama viene abbandonata, non ferisce se stessa né gli altri né entrambi. Non prova pena mentale e tristezza. Una persona avida compie azioni cattive con il corpo, con la parola e con la mente. Quando la brama viene abbandonata, non compie azioni cattive con il corpo, con la parola e con la mente.

Una persona avida non comprende realmente come agire per il proprio bene, per il bene degli altri o di entrambi. Quando la brama viene abbandonata, comprende realmente come agire per il proprio bene, per il bene degli altri o di entrambi. In questo modo il Dhamma è visibile in questa stessa vita, immediatamente efficace, che invita all’analisi, rilevante, tanto che le persone sensibili possano comprenderlo da sole.

Una persona colma d’odio ...

Una persona colma d’ignoranza .... Quando l’ignoranza viene abbandonata, comprende realmente come agire per il proprio bene, per il bene degli altri o di entrambi. In questo modo il Dhamma è visibile in questa stessa vita, immediatamente efficace, che invita all’analisi, rilevante, tanto che le persone sensibili possano comprenderlo da sole.”

“Magnifico, Maestro Gotama! Straordinario! Proprio come se si rivoltasse ciò che era capovolto, si rivelasse ciò che era nascosto, si mostrasse la via a chi si era smarrito, o si recasse 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.”

## Nibbana

*Si può realizzare il Nibbana in questa vita?*

- AN 3.55: Nibbuta Sutta -

Il bramano Jānussonī si recò dal Buddha ... e gli chiese:

“Maestro Gotama, si dice: ‘Il Nibbāna è direttamente visibile, il Nibbāna è direttamente visibile.’ In che modo il Nibbāna è direttamente visibile, immediato, che invita all’analisi, attuabile, per essere personalmente sperimentato dal saggio?”

(1) “Il bramano, eccitato dalla brama, vinto dalla brama, con la mente ossessionata da essa, tende ad affliggere se stesso, ad affliggere gli altri o entrambi, e sperimenta la sofferenza mentale e lo sconforto. Ma quando la brama viene abbandonata, non tende ad affliggere se stesso, ad affliggere gli altri, o entrambi, e non sperimenta la sofferenza mentale e lo sconforto. In questo modo il Nibbāna è direttamente visibile.

(2) Il bramano eccitato dall’odio, vinto dall’odio, ...

(3) Il bramano eccitato dall’ignoranza, vinto dall’ignoranza, ... non sperimenta la sofferenza mentale e lo sconforto. In questo modo il Nibbāna è direttamente visibile.

“Quando, bramano, si sperimenta l’inesauribile distruzione della brama, l’infinita distruzione dell’odio e l’infinita distruzione dell’ignoranza, è in questo modo che il Nibbāna è direttamente visibile, immediato, che invita all’analisi, attuabile, per essere personalmente sperimentato dal saggio.”

“Magnifico, Maestro Gotama! Straordinario! Proprio come se si rivoltasse ciò che era capovolto, si rivelasse ciò che era nascosto, si mostrasse la via a chi si era smarrito, o si recasse 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.”

## Spopolamento

*Perché il mondo si è spopolato?*

- AN 3.56: Paloka Sutta -

Un ricco bramano si recò dal Beato ... e chiese:

“Maestro Gotama, ho sentito affermare da vecchi bramani, avanti con gli anni, maestri dei maestri: ‘In passato questo mondo era densamente popolato tanto che non vi era spazio tra le persone. I villaggi, i paesi e le grandi città erano così popolate che i galli dovevano volare per muoversi.’ Perché, Maestro Gotama, attualmente la popolazione è diminuita, vi è lo spopolamento e interi villaggi, paesi, città e quartieri sono scomparsi?”

“Al momento, bramano, le persone sono preda della brama, sopraffatte dall’avidità, oppresse dal falso Dhamma. Di conseguenza, si armano e si uccidono a vicenda. Quindi molte persone muoiono. Questo è un motivo per cui attualmente la popolazione è diminuita, vi è lo spopolamento e interi villaggi, paesi, città e quartieri sono scomparsi.

Inoltre, adesso le persone sono preda della brama, sopraffatte dall’avidità, oppresse dal falso Dhamma. Quando ciò accade, non piove a sufficienza. Di conseguenza, c’è carestia e scarsità di grano; i raccolti si rovinano e si trasformano in paglia. Quindi molte persone muoiono. Questo è un altro motivo per cui attualmente la popolazione è diminuita, vi è lo spopolamento e interi villaggi, paesi, città e quartieri sono scomparsi.

Ancora, attualmente le persone sono preda della brama, sopraffatte dall’avidità, oppresse dal falso Dhamma. Quando ciò accade, gli yakkha liberano spiriti crudeli. Quindi molte persone muoiono. Questo è un altro motivo per cui attualmente la popolazione è diminuita, vi è lo spopolamento e interi villaggi, paesi, città e quartieri sono scomparsi.”

“Magnifico, Maestro Gotama! Straordinario! Proprio come se si rivoltasse ciò che era capovolto, si rivelasse ciò che era nascosto, si mostrasse la via a chi si

era smarrito, ... Possa il maestro Gotama accettarmi come seguace laico che ha preso in lui rifugio, da questo giorno e per tutta la vita.

## A Vaccha

*Ogni atto di generosità è meritorio, ma certi lo sono più di altri.*

- AN 3.57: Vaccha Sutta -

Allora Vacchagotta l'errante si recò dal Beato e, lì giunto, scambiò dei saluti cortesi con lui. Dopo uno scambio di saluti amichevoli e di cortesie, si sedette ad un lato. Appena seduto, disse al Beato: "Maestro Gotama, ho sentito affermare che 'Gotama l'asceta dice questo: "Solo a me bisogna fare dei doni, e non ad altri. Solo ai miei discepoli bisogna fare dei doni, e non ad altri. Solamente ciò che mi è dato porta grandi frutti, e non ciò che è dato ad altri. Solamente ciò che è dato ai miei discepoli porta grandi frutti, e non ciò che è dato ai discepoli degli altri". ' Ora, coloro che riportano questo: riportano le parole esatte del Maestro Gotama?"

"Vaccha chiunque dice questo: 'Gotama il contemplativo dice questo: "Solo a me bisogna fare dei doni, e non ad altri. Solo ai miei discepoli bisogna fare dei doni, e non ad altri. Solamente ciò che mi è dato porta grandi frutti, e non ciò che è dato ad altri. Solamente ciò che è dato ai miei discepoli porta grandi frutti, e non ciò che è dato ai discepoli degli altri." - non riporta le mie parole esatte, mi rappresenta a torto, ciò è inesatto e falso.

Vaccha chiunque impedisca ad un altro di fare un dono crea tre ostacoli, tre impedimenti. Quali tre? Crea un ostacolo al merito del donatore, un ostacolo ai guadagni del ricevente, e si fa del torto. Chiunque impedisca ad un altro di fare un dono crea questi tre ostacoli, questi tre impedimenti.

Te lo dico, Vaccha, anche se una persona getta i resti di cibo di una scodella in uno stagno o presso un villaggio, dicendosi: 'Possano tutti gli animali che vivono qui nutrirsi di questo' - sarebbe una sorgente di merito, per non dire niente di ciò che è dato agli esseri umani. Ma dico infatti che ciò che è dato in maniera virtuosa porta ad una persona dei grandi frutti, e molto meno ciò che

è dato ad una persona non virtuosa. E la persona virtuosa ha abbandonato cinque fattori ed è dotata di cinque.

Quali cinque ha abbandonato? Ha abbandonato il desiderio sensuale... la cattiva volontà... la pigrizia e il torpore... l'inquietudine e l'ansietà... il dubbio. Questi sono i cinque fattori che ha abbandonato. E di quale cinque si è dotata? È dotata dell'aggregato di virtù ... dell'aggregato di concentrazione ... dell'aggregato di conoscenza... dell'aggregato di liberazione ... dell'aggregato della conoscenza e della visione della liberazione . Questi sono i cinque fattori di cui si è dotata."

Ti dico:

In un gregge di bestiame,  
che sia nero o bianco,  
rossastro, bruno,  
chiazato, uniforme,  
o grigio:  
se nasce un toro-  
docile, paziente,  
compiuto in forza,  
e vivo-  
le persone l'assoggettano ai fardelli,  
senza riguardi al suo colore.

Parimenti,  
importa poco se si nasce  
tra gli uomini-  
nobile guerriero, preti,  
commercianti, lavoratori,  
fuori-caste, o netturbini-  
se si è amorevoli, se si hanno delle meditative pratiche,  
se si è giusti, compiuti in virtù,  
un dicitore di verità, con la coscienza al cuore,  
qualcuno  
che ha lasciato cadere la nascita ed è morto,  
completato la vita santa  
posto il fardello,

finito il suo compito  
libero da fermentazioni,  
passai al di là di ogni dhamma,  
grazie alla mancanza di attaccamenti:  
le offerte a questo campo senza macchia  
portano dei frutti in abbondanza.

Ma gli stolti, gli ignoranti,  
gli ottusi, gli stupidi,  
fanno dei doni  
e non si avvicinano ai buoni.

Mentre quelli che si avvicinano ai buoni  
-considerati come illuminati,  
saggi-  
di cui la fiducia nel Beato  
ha preso radice,  
è stabilita e chiusa:  
vanno nel mondo dei deva  
o rinascono in questo mondo in una buona famiglia.

Tappa per tappa  
essi ottengono  
la Liberazione:  
i saggi.

## **Tikanna**

*Tikaṇṇa il bramano.*

- AN 3.58: Tikanna Sutta -

Tikaṇṇa il bramano si recò dal Buddha e scambiò dei cortesi saluti. Seduto a lato, Tikaṇṇa iniziò a lodare i bramani esperti nei tre Veda: "Tali sono i bramani, maestri delle tre conoscenze Vediche! Così sono i bramani, maestri delle tre conoscenze Vediche!"

"Bramano, come definiscono i bramani un bramano maestro delle tre conoscenze Vediche?"

"Maestro Gotama, è quando un bramano nasce di buona famiglia sia da parte di madre sia da parte di padre, è di pura discendenza, inconfutabile e impeccabile come lignaggio fino alla settima generazione paterna. Recita e ricorda gli inni ed è esperto dei tre Veda, conosce i termini, i rituali, la fonologia, l'etimologia e il testamento. Conosce la filologia e la grammatica, la cosmologia e i segni di un grande uomo. È così che i bramani descrivono un bramano maestro delle tre conoscenze Vediche."

"Bramano, un maestro delle tre conoscenze secondo i bramani è molto diverso da un maestro delle tre conoscenze nella pratica di un Nobile."

"Maestro Gotama, come è un maestro delle tre conoscenze nella pratica di un Nobile? Maestro Gotama, me lo insegnate, per favore."

"Bene, bramano, ascolta e presta molta attenzione, vado a parlare."

"Sì, signore." Tikanna rispose. Il Buddha così disse:

"Bramano, è 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. 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. 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.' 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.

Con la mente così concentrata, purificata e chiara, senza macchia, libera da impurità, agile, malleabile, salda e imperturbabile, egli la dirige e l'orienta verso la conoscenza del ricordo delle precedenti esistenze. Egli è memore delle sue molteplici esistenze passate, una nascita, due nascite, tre nascite, quattro, cinque, dieci, venti, trenta, quaranta, cinquanta, cento, mille, centomila, innumerevoli evi cosmici [ricorda]: "Là avevo tale nome, appartenevo a quella famiglia, avevo tale sembianza. Tale era il mio cibo, i miei piaceri e le mie sofferenze, così fu la fine della mia vita. Trapassando da quello stato, rinacqui in un'altra esistenza. In quell'altra esistenza avevo tale nome, appartenevo a quella famiglia, avevo tale sembianza. Tale era il mio cibo, i miei piaceri e le mie sofferenze, così fu la fine della mia vita. Trapassando da quell'esistenza, rinacqui in questo mondo, e così via.' Questa è la prima conoscenza che si ottiene. L'ignoranza è distrutta e la conoscenza è sorta; l'oscurità è distrutta e la luce è sorta, come accade per un meditante diligente, attento e risoluto.

Con la mente così concentrata, purificata e chiara, senza macchia, libera da impurità, agile, malleabile, salda e imperturbabile, egli la dirige e l'orienta verso la conoscenza dell'apparire e sparire degli esseri. Egli vede - con l'occhio divino, purificato e sovrumano - gli esseri sparire e riapparire, discerne se sono volgari e nobili, belli e brutti, felici e infelici in base al loro kamma: 'Questi esseri - non retti in condotta fisica, verbale e mentale, che ingiuriavano i Nobili, avevano false visioni ed agivano sotto la loro influenza - alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, sono riapparsi in una cattiva destinazione, nei mondi inferiori, nei reami infernali. Ma questi esseri - retti in condotta fisica, verbale e mentale, che non ingiuriavano i Nobili ed avevano rette visioni ed agivano sotto la loro influenza - alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, sono riapparsi in buone destinazioni, nei reami celesti.' Questa è la seconda conoscenza che si ottiene. L'ignoranza è distrutta e la cono-

scienza è sorta; l'oscurità è distrutta e la luce è sorta, come accade per un meditante diligente, attento e risoluto.

Con la mente così concentrata, purificata e chiara, senza macchia, libera da impurità, agile, malleabile, salda e imperturbabile, egli la dirige e l'orienta verso la conoscenza della distruzione degli influssi mentali impuri. Egli discerne che 'Questo è il dolore.... Questa è l'origine del dolore.... Questa è la cessazione del dolore.... Questo è il sentiero che conduce alla cessazione del dolore..... Questa è l'origine degli influssi mentali impuri.... Questa è la cessazione degli influssi mentali impuri.... Questo è il sentiero che conduce alla cessazione degli influssi mentali impuri.' La sua mente, perfetta in conoscenza e visione, è liberata dagli influssi impuri della sensualità, dagli influssi impuri del divenire, dagli influssi impuri dell'ignoranza. Con la liberazione, c'è la conoscenza: 'Il risveglio.' Egli discerne che 'La nascita è distrutta, la vita santa è stata vissuta, compiuto l'opera. Non ci sarà più alcuna rinascita in questo mondo.' Questa è la terza conoscenza che si ottiene. L'ignoranza è distrutta e la conoscenza è sorta; l'oscurità è distrutta e la luce è sorta, come accade per un meditante diligente, attento e risoluto.

Colui che possiede una salda condotta morale,  
che è vigile, che pratica i jhana;  
la cui mente è domata,  
unificata e serena.

Quel saggio dissipa l'oscurità,  
maestro delle tre conoscenze, distruttore della morte.  
Per il benessere di deva ed esseri umani,  
ha rinunciato a tutto, dicono.

Realizzato nelle tre conoscenze  
vive imperturbato,  
portando il corpo finale,  
onorando Gotama il risvegliato.

Chi conosce le sue vite passate,  
e vede i mondi celesti e gli inferi,  
ha raggiunto la fine della rinascita,

è un saggio con una retta visione.

Tramite queste tre conoscenze  
uno è bramano della triplice conoscenza.  
Costui io chiamo maestro delle tre conoscenze,  
non l'altro che recita dei salmi.

Questo, bramano, è un maestro delle tre conoscenze nella pratica di un Nobile.”

“Maestro Gotama, un maestro delle tre conoscenze secondo i bramani è molto diverso da un maestro delle tre conoscenze nella pratica di un Nobile. E, Maestro Gotama, un maestro delle tre conoscenze secondo i bramani non vale la sedicesima parte di un maestro delle tre conoscenze nella pratica di un Nobile.

Magnifico, Maestro Gotama! Straordinario! Proprio come se si rivoltasse ciò che era capovolto, si rivelasse ciò che era nascosto, si mostrasse la via a chi si era smarrito, ... Possa il maestro Gotama accettarmi come seguace laico che ha preso in lui rifugio, da questo giorno e per tutta la vita.”

## **Jāṇussoṇi**

*Un maestro della conoscenza Vedica nel sistema bramano e in quello del Buddha.*

- AN 3.59: Jāṇussoṇi Sutta -

Il bramano Jāṇussoṇi si recò dal Beato ... e chiese:

“Maestro Gotama, chiunque faccia un sacrificio, prepari un pasto o un piatto di offerte o altro dovrebbe donarlo ai bramani maestri della triplice conoscenza.”

Il Beato disse: “Ma come, bramano, i bramani definiscono un bramano maestro della triplice conoscenza?”

“Maestro Gotama, un bramano nasce di buona famiglia sia da parte di madre sia da parte di padre, ... (segue come AN 3.58) ... Questa è la terza conoscenza che si ottiene. L’ignoranza è distrutta e la conoscenza è sorta; l’oscurità è distrutta e la luce è sorta, come accade per un meditante diligente, attento e risoluto.

Chi è virtuoso e osserva le regole,  
che è risoluto e calmo,  
la cui mente è domata,  
focalizzata e concentrata.

Chi conosce le sue vite passate,  
e vede i mondi celesti e gli inferi,  
ha raggiunto la fine della rinascita,  
è un saggio con una retta visione.

Tramite queste tre conoscenze  
uno è bramano della triplice conoscenza.  
Costui io chiamo maestro delle tre conoscenze,

non l'altro che recita dei salmi.

Questo, bramano, è un maestro delle tre conoscenze nella pratica di un Nobile.”

“Maestro Gotama, un maestro delle tre conoscenze secondo i bramani è molto diverso da un maestro delle tre conoscenze nella pratica di un Nobile. E, Maestro Gotama, un maestro delle tre conoscenze secondo i bramani non vale la sedicesima parte di un maestro delle tre conoscenze nella pratica di un Nobile.

Magnifico, Maestro Gotama! Straordinario! Proprio come se si rivoltasse ciò che era capovolto, si rivelasse ciò che era nascosto, si mostrasse la via a chi si era smarrito, ... Possa il maestro Gotama accettarmi come seguace laico che ha preso in lui rifugio, da questo giorno e per tutta la vita.”

## A Sangarava

*Il Buddha risponde all'accusa che la via spirituale che insegna è egoista.*

- AN 3.60: Sangarava Sutta -

Il bramano Sangarava andò dal Beato e, ivi giunto, scambiò con lui saluti cortesi. Dopo questo scambio di saluti amichevoli e cortesi, si sedette ad un lato. Appena seduto disse al Beato: “Maestro Gotama, noi bramano compiamo sacrifici e troviamo altri per compiere sacrifici. E chi compie un sacrificio, chi trova altri per compiere un sacrificio, gli fanno fare una pratica di merito e ne traggono profitto molti esseri. Ma chi, lascia la sua famiglia, e prende la via della ascetismo, lo fa per se stesso, e pratica per se stesso verso la Liberazione: la sua pratica di merito è solo per sé.”

“Molto bene, bramano, in questo caso gli farò un controdomanda. Risponda come vuole. Cosa pensa? Quando un Tathagàta appare nel mondo, un degno, perfettamente risvegliato, completo in conoscenza e condotta, conoscitore del cosmo, maestro di esseri umani e divini, benedetto. Egli dice: ‘Questo è il sentiero, questa è la pratica che, conduce alla vita santa ed alla pace, che ho conosciuto e realizzato da solo. Vieni! Fai lo stesso, fai la stessa pratica e conoscerai ciò che io ho conosciuto.’ Così il maestro insegna il Dhamma, ed altri lo praticano. Un centinaio, migliaia, centinaia di migliaia di loro. Questa pratica di merito è per se stessi o porta benefici anche ad altri?”

“Maestro Gotama, questa pratica di merito porta benefici anche ad altri.”

Detto questo, il Ven. Ananda disse al bramano Sangarava: “Di queste due pratiche, bramano, quale considera la meno complicata, la meno violenta, la più fruttifera la più remunerativa?”

Detto questo, il bramano Sangarava disse al Ven. Ananda: “Sia il maestro Gotama sia il maestro Ananda, io li adoro, io li lodo [entrambi].”

Una seconda volta, il Ven. Ananda gli disse :” Non vi ho chiesto chi adora o loda. Vi ho chiesto: “Di queste due pratiche, bramano, quale considera la meno complicata, la meno violenta, la più fruttifera la più remunerativa?”

Una seconda volta, il bramano Sangarava disse al Ven. Ananda: “Sia il maestro Gotama sia il maestro Ananda, io li adoro, io li lodo [entrambi]. ”

Una terza volta, il Ven. Ananda gli fece la stessa domanda.

E per una terza volta il bramano rispose come prima.

Poi il Beato pensò: “Il bramano Sangarava evade la domanda di Ananda.”

Quindi il Beato disse al bramano Sangarava: “Bramano qual era il tema di conversazione che è sorta oggi quando la corte reale si è riunita nel palazzo reale?”

“Maestro Gotama, questo era il tema di conversazione nel palazzo reale: ‘In passato, c’erano pochi monaci dotati di poteri sovrumani, esposti al miracolo del potere psichico. Ci sono ora più monaci dotati di questi poteri. Questo, Maestro Gotama, era il tema di conversazione nel palazzo reale.’”

“Bramano, ci sono questi tre miracoli. Quali tre? Il miracolo del potere psichico, il miracolo della telepatia ed il miracolo dell’insegnamento.

E qual è il miracolo del potere psichico? Quando una persona adopera i poteri psichici e molteplici. Essendo stato uno ne diviene molti; essendo stato molti diviene uno. Appare. Svanisce. Supera non impedito muri, bastioni e montagne come se attraversasse lo spazio. Si tuffa dentro la terra come se fosse acqua. Cammina sull’acqua senza affondare come se fosse terraferma. Sedendo a gambe incrociate vola attraverso l’aria come un uccello. Con la sua mano tocca e accarezza il sole e la luna, così possenti e potenti. Influisce anche su mondi lontani come i mondi di Brahma. Questo è chiamato il miracolo del potere psichico.

E qual è il miracolo della telepatia? Quando una persona legge [ i pensieri di un’altra persona] [dicendo]: ‘Tale è il suo pensiero, così è la sua mente.’ .....

Poi quando una persona legge [i pensieri di un'altra persona], sentendo la voce di esseri umani, esseri sovrumani, o deva [dicendo,] 'Tale è il suo pensiero, ecco dove è il suo pensare, così è la sua mente.' ....

Poi quando una persona legge [i pensieri di un'altra persona], non sentendo la voce di esseri umani, esseri sovrumani, o deva; ma sentendo il suono del pensiero diretto e la consapevolezza di una persona, [dicendo,] 'Tale è il suo pensiero, ecco dove è il suo pensare, così è la sua mente.' ....

Poi quando una persona legge [i pensieri di un'altra persona], avendo raggiunto una concentrazione priva di pensiero diretto e di valutazione, ed includendo la consapevolezza [dell'altro] con la sua consapevolezza, lui discerne, 'Determinato il modo che le predisposizioni mentali di questa persona venerabile sono inclinate, i pensieri diretti della sua mente immediatamente penseranno a questo.' .....

"Questo, bramano è il miracolo della telepatia.

"E qual è il miracolo dell'insegnamento? Quando una persona dà così istruzione: 'Dirigi il tuo pensiero in questo modo, non in quello. Fai attenzione alle cose in questo modo, non in un altro. Abbandona questo, entra e rimani in quello.' Questo è chiamato il miracolo dell'istruzione. E questi sono i tre miracoli.

Ora, bramano, di questi tre miracoli, secondo lei, qual è il più alto e il più sublime? "

"Maestro Gotama, di questi tre miracoli il miracolo del potere psichico dove una certa persona maneggia i poteri psichici e molteplici... (e) influenza anche mondi lontani come i mondi di Brahma: quello è un miracolo sperimentato solamente da lui che lo fa; appartiene solamente a lui. Sembra essere di natura illusoria.

Come per il miracolo dove una certa persona attraverso un segnale o una visione... sentendo la voce di esseri umani, esseri sovrumani, o deva... sentendo il suono del pensiero diretto e della valutazione di una persona che ha

pensieri diretti e sta valutando, [dicendo]: 'Tale è il suo pensiero, ecco dove è il suo pensare, così è la sua mente.' ... [o] chi avendo raggiunto una concentrazione privo di pensiero diretto e valutazione, ed includendo la consapevolezza [dell'altro] con la sua consapevolezza, discerne: 'Determinato il modo che le predisposizioni mentali di questa persona venerabile sono deviate, i pensieri diretti della sua mente immediatamente penseranno a questo.' E può leggere precisamente la vera realtà, e non altrimenti: quello è un miracolo sperimentato solamente da lui che lo fa; appartiene solamente a lui che lo fa. Sembra essere di natura illusoria.

Come per il miracolo dove una persona dà così istruzione: 'Dirigi il tuo pensiero così, non lo dirigere in quello. Fai attenzione a queste cose così, non in questo modo. Abbandona questo, entra e rimani in quello ': questo è il miracolo che, dei tre, giudico il più alto e il più sublime.

Stupendo, Maestro Gotama. Così è stato detto dal Maestro Gotama. E sappiamo che il Maestro Gotama è dotato di queste tre meraviglie: il Maestro Gotama adopera i poteri psichici e molteplici... (e) influenza mondi lontani come i mondi di Brahma. Avendo raggiunto una concentrazione .....!"

"Chiaramente, bramano, Lei mi ha affrontato con la sua asserzione personale, ma ciononostante io risponderò. Sì, io adopero i poteri psichici e molteplici... (e) influenzo mondi lontani come i mondi di Brahma; avendo raggiunto una concentrazione priva di pensiero diretto e valutazione, ed includendo la consapevolezza [dell'altro] con la mia consapevolezza, io discerno: 'Determinato il modo che le predisposizioni mentali di questa persona venerabile sono deviate, i pensieri diretti della sua mente immediatamente penseranno a questo.' Io do così istruzione: 'Dirigi il tuo pensiero così, non lo dirigere in quello. Fai attenzione così a queste cose, non ad altre. Lascia andare questo, entra e rimani in quello.' "

"A parte voi, Maestro Gotama, c'è un altro monaco che è dotato di questi tre miracoli?"

"Bramano, ci sono non solo cento altri monaci... due... tre... quattro... cinquecento altri monaci: i monaci che sono dotati di questi tre miracoli sono moltissimi"

“E, Maestro Gotama, dove vivono questi monaci ?”

“In questa comunità di monaci.”

“Magnifico, maestro Gotama! Magnifico! E' come se si fosse raddrizzato ciò che era rovesciato, rivelato ciò che era nascosto, mostrato la via ad uno che si era perso o portato una lampada nel buio in modo che coloro che hanno occhi possano vedere, allo stesso modo il Maestro Gotama ha reso chiaro il Dhamma. Io prendo rifugio in Gotama , nel Dhamma e nella comunità di monaci. Possa il Maestro Gotama accettarmi come un seguace laico da oggi e per sempre.”

## Settari

*Tre concezioni sul piacere e sul dolore possono condurre ad una vita inoperosa.*

- AN 3.61: Tittha Sutta -

“Monaci, ci sono questi tre tipi di seguaci di sette che—quando esaminati in modo razionale da persone sagge—anche se possono essere spiegati diversamente, sono bloccati in [una dottrina] dell’inerzia. Quali tre?

Ci sono bramani ed asceti che professano questa dottrina, credono a questa teoria: ‘Qualsiasi persona sperimenti—il piacevole, il doloroso, o il né piacevole né doloroso—ciò è causato da quello che si è fatto in passato.’ Ci sono bramani ed asceti che professano questa dottrina, credono a questa teoria: ‘Qualsiasi persona sperimenti—il piacevole, il doloroso, o il né piacevole né doloroso—tutto ciò è causato da un essere supremo, un dio creatore.’ Ci sono bramani ed asceti che professano questa dottrina, credono a questa teoria: ‘Qualsiasi persona sperimenti—il piacevole, il doloroso, o il né piacevole né doloroso—tutto ciò è senza causa e senza condizione.’

A quei bramani ed asceti che professano... che tutto è causato da ciò che si è fatto in passato io dissi loro: ‘È vero che professate questa teoria... che tutto è causato da ciò che si è fatto in passato?’ Loro ammisero: ‘Sì.’ Poi io dissi loro, ‘Allora in quel caso, una persona è un’assassina di esseri viventi a causa di ciò che ha fatto in passato. Una persona è ladra... impudica... bugiarda... usa parole che dividono... usa parole aspre... avida... malevola... crede in teorie sbagliate a causa di ciò che ha fatto in passato.’ Quando uno ripete gli errori fatti in passato, monaci, allora non c’è desiderio, né sforzo [al pensiero]: ‘Questo dovrebbe essere fatto. Questo non dovrebbe essere fatto.’ Quando uno non comprende la verità o la realtà di ciò che deve e non deve fare, è sconcertato ed indifeso. Uno non può rettamente definirsi un asceta. Questa fu la mia prima confutazione retta a quei bramani ed asceti che professano tali insegnamenti, tali teorie.

A quei bramani ed asceti che professano che tutto è causato da un essere supremo, da un creatore io dissi loro: 'È vero che professate che tutto è causato da un essere supremo, da un creatore? Loro ammisero: 'Sì.' Poi io dissi loro, 'Allora in quel caso, una persona è un'assassina di esseri viventi a causa di un essere supremo, di un creatore. Una persona è ladra... impudica... bugiarda... usa parole che dividono... usa parole aspre... avida... malevola... crede in teorie sbagliate a causa di un essere supremo, di un creatore.' Quando uno crede che tutto dipende da un essere supremo, monaci, non c'è desiderio, né sforzo [al pensiero], 'Questo dovrebbe essere fatto. Questo non dovrebbe essere fatto.' Quando uno non comprende la verità o la realtà di ciò che deve e non deve essere fatto, è sconcertato ed indifeso. Uno non può rettamente definirsi un asceta. Questa fu la mia seconda confutazione retta a quei bramani ed asceti che professano tali insegnamenti, tali teorie.

"A quei bramani ed asceti che professano che tutto è senza causa e senza condizione, io dissi loro: 'È vero che professate che tutto è senza causa e senza condizione?' Loro ammisero: 'Sì.' Poi io dissi loro, 'Allora in quel caso, una persona è un'assassina di esseri viventi senza causa, senza condizione. Una persona è ladra... impudica... bugiarda... usa parole che dividono... usa parole aspre... avida... malevola... crede in teorie sbagliate senza causa, senza condizione.' Quando uno crede che non v'è causa né condizione, monaci, allora non c'è desiderio, né sforzo [al pensiero], 'Questo dovrebbe essere fatto. Questo non dovrebbe essere fatto.' Quando uno non comprende la verità o la realtà di ciò che deve e non deve essere fatto, è sconcertato ed indifeso. E non definirsi rettamente un asceta. Questa fu la mia terza confutazione retta a quei bramani ed asceti che professano tali insegnamenti, tali teorie.

Questi sono i tre tipi di seguaci di sette che—quando esaminati razionalmente da persone sagge—anche se possono essere spiegati altrimenti, rimangono bloccati nell'inazione.

Ma questo Dhamma insegnato da me è inconfutabile, incorrotto, irreprensibile, non biasimato da bramani ed asceti. E qual è il Dhamma insegnato da me inconfutabile, incorrotto, irreprensibile, non biasimato da bramani ed asceti? 'Ci sono queste sei proprietà' è un Dhamma insegnato da me ..... 'Ci sono questi sei organi di contatto dei sensi' è un Dhamma .. .... 'Ci sono queste di-

ciotto esplorazioni per i fattori mentali' è un Dhamma..... 'Ci sono queste quattro nobili verità ' è un Dhamma.....

"Ci sono queste sei proprietà" è un Dhamma ....': Queste sono le sei proprietà: la proprietà della terra, la proprietà dell'acqua (liquida), la proprietà del fuoco, la proprietà del vento, la proprietà dello spazio, la proprietà della coscienza-. 'Ci sono queste sei proprietà' è un Dhamma ....

"Ci sono questi sei organi di contatto sensorio" è un Dhamma .....: Questi sono i sei organi di contatto sensorio: l'occhio come mezzo di contatto sensorio, l'orecchio come mezzo di contatto sensorio, il naso come mezzo di contatto sensorio, la lingua come mezzo di contatto sensorio, il corpo come mezzo di contatto sensorio, la mente come mezzo di contatto sensorio. 'Ci sono questi sei organi di contatto sensorio" è un Dhamma.....

'Ci sono queste diciotto esplorazioni per la mente" è un Dhamma .....:Vedendo una forma con l'occhio, uno esplora una forma che può risultare piacevole, uno esplora una forma che risultare dolorosa, uno esplora una forma che può risultare neutra. Sentendo un suono con l'orecchio... Odorando un aroma con il naso... Assaggiando un sapore con la lingua...percependo una sensazione tattile con il corpo... conoscendo un'idea con la mente, uno esplora un'idea che può comportarsi come la base per la felicità, uno esplora un'idea che può comportarsi come la base per l'infelicità, uno esplora un'idea che può comportarsi come la base per l'equanimità. 'Ci sono queste diciotto esplorazioni per la mente" è un Dhamma .....

'Ci sono queste quattro nobili verità " è un Dhamma.....E cosa ancora è stato detto?

"Vi è un attaccamento alle sei proprietà, e vi è l'acquisizione di un embrione. Essendoci un'acquisizione, c'è nome e forma. Da nome e forma derivano i sei organi di senso. Dai sei organi di senso il contatto. Dal contatto le sensazioni. Attraverso una sensazione si sperimenta e si dichiara: 'Questo è dolore.' Io dichiaro, 'Questa è l'origine del dolore.' Io dichiaro, 'Questa è la cessazione del dolore.' Io dichiaro, 'Questo è il percorso di pratica che conduce alla cessazione del dolore.'

E qual è la nobile verità del dolore? Nascita è dolore, invecchiare è dolore, morte è dolore; pena, lamentazione, angoscia e disperazione è dolore; legarsi con ciò che non si ama è dolore, la separazione da ciò che si ama è dolore, non avere ciò che si vuole è dolore. In breve, i cinque aggregati sono dolore. Questa è chiamata la nobile verità del dolore.

E qual è la nobile verità dell'origine del dolore?

Dall'ignoranza derivano le formazioni karmiche/azione. Dalle formazioni karmiche deriva la coscienza. Dalla coscienza derivano nome e forma. Da 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, la vecchiaia e la morte, pena, lamentazione, angoscia e disperazione. Tale è l'origine di questa massa intera di dolore e sofferenza.

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

E qual è la nobile verità della cessazione del dolore?

Dalla cessazione di quella massa d'ignoranza deriva la cessazione delle formazioni karmiche/azione. Dalla cessazione delle formazioni karmiche/azione deriva la cessazione della coscienza. Dalla cessazione della coscienza deriva la cessazione di nome e forma. Dalla cessazione di nome e 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, la vecchiaia e la morte, pena, lamentazione, angoscia e disperazione cessano. Tale è la cessazione di questa massa intera di sofferenza e dolore.

Questa è chiamata la nobile verità della cessazione del dolore.”

E qual è la nobile verità del percorso di pratica che conduce alla cessazione del dolore? Il nobile ottuplice sentiero: retta visione, retta risoluzione, retta parola, retta azione, retto sostentamento, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione. Questa è chiamata la verità nobile del percorso di pratica che conduce alla cessazione del dolore.

“Ci sono queste quattro nobili verità” è un Dhamma insegnato da me, inconfutabile, incorrotto, irreprensibile, non biasimato da bramani ed asceti’: Così è stato detto.

## Pericoli

*Il mondo è pieno di pericoli.*

- AN 3.62: Bhaya Sutta -

“Monaci, le persone comuni non istruite descrivono tre eventi come pericoli che separano una madre dal proprio figlio. Quali tre?

Quando scoppia un incendio, che brucia e distrugge tutto, villaggi, paesi e città. Quando villaggi, paesi e città sono incendiati e distrutti una madre viene separata dal figlio, e un figlio viene separato dalla madre. Questo è il primo evento descritto come pericolo dalle persone comuni non istruite che separa la madre dal figlio.

Quando vi è un'alluvione, che distrugge tutto, villaggi, paesi e città. Quando villaggi, paesi e città sono inondati d'acqua e fango una madre viene separata dal figlio, e un figlio viene separato dalla madre. Questo è il secondo evento descritto come pericolo dalle persone comuni non istruite che separa la madre dal figlio.

Quando vi è un'invasione di barbari, che circondano e saccheggiano l'intera regione. Anche in questo caso, una madre viene separata dal figlio, e un figlio viene separato dalla madre. Questo è il terzo evento descritto come pericolo dalle persone comuni non istruite che separa la madre dal figlio.

Ma vi sono questi tre eventi che nel pericolo uniscono madre e figlio, e le persone comuni non istruite descrivono come pericoli che separano una madre dal figlio. Quali tre?

Quando scoppia un incendio, che brucia e distrugge tutto, villaggi, paesi e città. Quando villaggi, paesi e città sono incendiati e distrutti una madre viene unita al figlio, e un figlio viene unito alla madre. Questo è il primo evento che unisce una madre al figlio, ma è descritto come pericolo dalle persone comuni non istruite, in quanto separa la madre dal figlio.

Quando vi è un'alluvione, che distrugge tutto, villaggi, paesi e città. Quando villaggi, paesi e città sono inondati d'acqua e fango una madre viene unita al figlio, e un figlio viene unito alla madre. Questo è il secondo evento che unisce

una madre al figlio, ma è descritto come pericolo dalle persone comuni non istruite, in quanto separa la madre dal figlio.

Quando vi è un'invasione di barbari, che circondano e saccheggiano l'intera regione. Anche in questo caso, una madre viene unita al figlio, e un figlio viene unito alla madre. Questo è il terzo evento che unisce una madre al figlio, ma è descritto come pericolo dalle persone comuni non istruite, in quanto separa la madre dal figlio.

Questi sono i tre eventi che nel pericolo uniscono madre e figlio, e le persone comuni non istruite descrivono come pericoli che separano una madre dal figlio.

Ci sono tre eventi descritti come pericoli che separano una madre dal figlio. Quali tre? Il pericolo della vecchiaia, il pericolo della malattia, il pericolo della morte.

Una madre non può fermare, malgrado tutto, l'avanzare d'età del figlio: 'Sto invecchiando, ma spero che mio figlio non invecchi mai.'

Un figlio non può fermare, malgrado tutto, l'avanzare d'età della madre: 'Sto invecchiando, ma spero che mia madre non invecchi mai.'

Una madre non può fermare, malgrado tutto, la malattia del figlio: 'Sono malata, ma spero che mio figlio non si ammali mai.'

Un figlio non può fermare, malgrado tutto, la malattia della madre: 'Sono malato, ma spero che mia madre non si ammali mai.'

Una madre non può fermare, malgrado tutto, la morte del figlio: 'Sto morendo, ma spero che mio figlio non muoia.'

Un figlio non può fermare, malgrado tutto, la morte della madre: 'Sto morendo, ma spero che mia madre non muoia.'

Questi sono i tre eventi descritti come pericoli che separano una madre dal figlio.

Esiste un sentiero, esiste una pratica, che conduce ad abbandonare e a superare questi tre pericoli che separano una madre dal figlio o uniscono una madre al proprio figlio.

Qual è questo sentiero? Qual è questa pratica? E' semplicemente il nobile otuplice sentiero, e cioè retta visione, retto proposito, retto discorso, retta azione, retto modo di vita, retto sforzo, retta presenza mentale, retta concentrazione.

Questo è il sentiero, questa è la pratica, che conduce ad abbandonare e a superare questi tre pericoli che separano una madre dal figlio o uniscono una madre al proprio figlio.”

## A Venāgapura

*I letti alti e lussuosi che usa il Buddha.*

- AN 3.63: Venāgapura Sutta -

Un tempo il Beato viaggiava nei territori del Kosala insieme a un grande Saṅgha di monaci quando raggiunse il villaggio del Kosala chiamato Venāgapura. I bramani di Venāgapura sentirono dire: “Si dice che l’asceta Gotama, il figlio dei Sakya sia arrivato a Venāgapura. Ora sul Maestro Gotama circola tale opinione: ‘Quel Beato è un arahant, un Perfettamente e Completamente Risvegliato, con perfetta conoscenza e condotta, il Glorioso, conoscitore del cosmo, maestro insuperabile di coloro che vogliono essere istruiti, maestro di esseri umani e divini, il Risvegliato, il Beato.

Egli insegna il Dhamma ammirevole all’inizio, nel mezzo, e alla fine. Egli proclama la vita santa nella sua completezza ed essenza, interamente perfetta, colma di purezza. Questa è la prima persona che appare nel mondo, per il beneficio e la felicità di molti, per compassione del mondo — per il benessere e per la felicità di esseri umani e divini.’

Sarebbe opportuno incontrare tali arahant.”

Quindi i bramani di Venāgapura si recarono dal Beato. Alcuni resero omaggio al Beato e sedettero da parte; altri scambiarono cortesie con lui e sedettero da parte; alcuni lo salutarono con reverenza e sedettero da parte; altri pronunciarono il loro nome e il loro lignaggio e sedettero da parte; alcuni tacquero e sedettero da parte. Il bramano Vacchagotta di Venāgapura disse al Beato:

“È straordinario e sorprendente, Maestro Gotama, come le facoltà del Maestro Gotama siano calme e il colore della sua pelle sia puro e luminoso. Proprio come un frutto giallo di giuggiola in autunno è puro e luminoso, così le facoltà del Maestro Gotama sono calme e il colore della sua pelle è puro e luminoso. Proprio come un frutto di palma appena rimosso dal suo gambo è puro e luminoso, così le facoltà del Maestro Gotama sono calme e il colore della sua pelle è puro e luminoso. Proprio come un gioiello d’oro finissimo, ben lavora-

to da un abile orafo, brilla e risplende, così le facoltà del Maestro Gotama sono calme e il colore della sua pelle è puro e luminoso.

Qualunque tipo di letto alto e lussuoso, o un sofà, un divano, un copriletto a pelo lungo, un copriletto di diversi colori, un copriletto bianco, un copriletto di lana con disegni floreali, una trapunta di lana, un copriletto di lana, un copriletto decorato con figure di animali, un copriletto di lana con doppi bordi, un copriletto di lana con un unico bordo, un lenzuolo di seta adornato di gemme, una coperta da ballerino, una coperta per elefanti, una coperta per cavalli, una coperta da carro, una coperta di pelle di antilope, una coperta di pelle di cervo kadali, un letto con baldacchino e cuscini rossi ai lati: il Maestro Gotama li potrebbe certamente avere, senza problemi o difficoltà.”

“Bramano, quei tipi di letto alti e lussuosi raramente li ottengono coloro che hanno intrapreso la vita ascetica, e se li ottengono non sono ammessi. Invece, bramano, ci sono tre tipi di letti alti e lussuosi che attualmente ottengo a piacimento, senza problemi o difficoltà. Quali tre? Il letto celestiale e lussuoso, il letto divino e lussuoso e il letto nobile e lussuoso. Questi sono i tre tipi di letti alti e lussuosi che attualmente ottengo a piacimento, senza problemi o difficoltà.”

(1) “Ma, Maestro Gotama, qual è il letto celestiale e lussuoso che ottieni a piacimento, senza problemi o difficoltà?”

“In questo caso, bramano, quando dimoro in un villaggio o in una città, la mattina mi vesto, prendo ciotola e mantello ed entro in quel villaggio o città per l’elemosina. Dopo il pasto, tornato dal giro delle elemosine, mi ritiro in un bosco. Raccolgo un mucchio d’erba o foglie e mi siedo incrociando le gambe, mantenendo il corpo eretto e applicando la piena attenzione. Quindi, distaccato dalla sensualità, distaccato dalle nocive qualità mentali - entro e dimoro nel primo jhana: estasi e gioia nate dal distacco, accompagnate dall’idea razionale e dal pensiero discorsivo; con l’acquietarsi dell’idea razionale e del pensiero discorsivo, entro e dimoro nel secondo jhana: estasi e gioia nate dalla concentrazione, libero dall’idea razionale e dal pensiero discorsivo.

Con lo svanire dell’estasi dimoro nell’equanimità, mentalmente presente e chiaramente consapevole, fisicamente sensibile al piacere. Entro e dimoro nel terzo jhana del quale i Nobili dichiarano: ‘Felice colui che dimora

nell'Equanimità.' Con l'abbandono del piacere e del dolore - con l'anteriore scomparsa di gioia ed angoscia - entro e dimoro nel quarto jhana: purezza dell'equanimità e della presenza mentale, al di là del piacere e del dolore.

Quindi, bramano, quando sono in tale stato, se cammino, in quella circostanza il mio camminare è celeste. Se sto in piedi, in quella circostanza la mia posizione è celeste. Se sono seduto, in quella circostanza la mia seduta è celeste. Se mi sdraio, in quella circostanza questo è il mio celestiale letto alto e lussuoso. Questo è quel letto celestiale e lussuoso che posso ottenere a piacimento, senza problemi o difficoltà."

"È straordinario e sorprendente, Maestro Gotama! Chi altri, a parte il Maestro Gotama, può ottenere a piacimento, senza problemi o difficoltà, un letto così celestiale e lussuoso?

(2) "Ma, Maestro Gotama, qual è il letto divino e lussuoso che ottieni a piacimento, senza problemi o difficoltà?"

"In questo caso, bramano, quando dimoro in un villaggio o in una città, la mattina mi vesto, prendo ciotola e mantello ed entro in quel villaggio o città per l'elemosina. Dopo il pasto, tornato dal giro delle elemosine, mi ritiro in un bosco. Raccolgo un mucchio d'erba o foglie e mi siedo incrociando le gambe, mantenendo il corpo eretto e applicando la piena attenzione.

Poi dimoro pervadendo una direzione con una mente intrisa di gentilezza amorevole, allo stesso modo la seconda direzione, la terza direzione e la quarta direzione. Così sopra, sotto, attraverso e ovunque, a tutti come a me stesso, dimoro pervadendo il mondo intero con una mente intrisa di gentilezza amorevole, vasta, elevata, smisurata, senza odio, senza cattiva volontà. Dimoro pervadendo una direzione con una mente intrisa di compassione ... con una mente intrisa di gioia altruistica ... con una mente intrisa di equanimità, allo stesso modo la seconda direzione, la terza direzione e la quarta direzione. Così sopra, sotto, attraverso e ovunque, a tutti come a me stesso, dimoro pervadendo il mondo intero con una mente intrisa di equanimità, vasta, eccelsa, smisurata, senza inimicizia, senza cattiva volontà.

Quindi, bramano, quando sono in tale stato, se cammino, in quella circostanza il mio camminare è divino. Se sto in piedi, in quella circostanza la mia posi-

zione è divina. Se sono seduto, in quella circostanza la mia seduta è divina. Se mi sdraio, in quella circostanza questo è il mio divino letto alto e lussuoso. Questo è quel letto divino alto e lussuoso che posso ottenere a piacimento, senza problemi o difficoltà.”

“È sbalorditivo e sorprendente, Maestro Gotama! Chi altro, a parte il Maestro Gotama, può ottenere a piacimento, senza problemi o difficoltà, un letto così divino e lussuoso?”

(3) “Ma, maestro Gotama, qual è il letto nobile e lussuoso che ottieni a piacimento, senza problemi o difficoltà?”

“In questo caso, bramano, quando dimoro in un villaggio o in una città, la mattina mi vesto, prendo ciotola e mantello ed entro in quel villaggio o città per l’elemosina. Dopo il pasto, tornato dal giro delle elemosine, mi ritiro in un bosco. Raccolgo un mucchio d’erba o foglie e mi siedo incrociando le gambe, mantenendo il corpo eretto e applicando la piena attenzione.

Comprendo: ‘Ho abbandonato la brama, l’ho recisa alla radice, l’ho ridotta come un ceppo di palma, l’ho distrutta in modo che non sorga più in futuro. Ho abbandonato l’odio, l’ho reciso alla radice, l’ho ridotto come un ceppo di palma, l’ho cancellato in modo che non sorga più in futuro. Ho abbandonato l’ignoranza, l’ho recisa alla radice, l’ho ridotta come un ceppo di palma, l’ho cancellata in modo che non sorga più in futuro.’

“Quindi, bramano, quando sono in tale stato, se cammino, in quella circostanza il mio camminare è nobile. Se sto in piedi, in quella circostanza la mia posizione è nobile. Se sono seduto, in quella circostanza la mia seduta è nobile. Se mi sdraio, in quella circostanza questo è il mio nobile letto alto e lussuoso. Questo è quel nobile letto alto e lussuoso che posso ottenere a piacimento, senza problemi o difficoltà.”

“È sbalorditivo e sorprendente, Maestro Gotama! Chi altro, a parte il Maestro Gotama, può ottenere a piacimento, senza problemi o difficoltà, un letto così nobile e lussuoso?”

Magnifico, Maestro Gotama! Straordinario! Proprio come se si rivoltasse ciò che era capovolto, si rivelasse ciò che era nascosto, si mostrasse la via a chi si

era smarrito, o si recasse 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. Noi prendiamo rifugio nel Maestro Gotama, nel Dhamma, e nella comunità dei monaci. Possa il maestro Gotama accettarci come seguaci laici che hanno preso in lui rifugio, da questo giorno e per tutta la vita.”

## Sarabha

*Un monaco che da poco tempo ha abbandonato la vita ascetica  
si vanta di sapere tutto sull'insegnamento del Buddha.*

- AN 3.64: Sarabha Sutta -

Un tempo il Beato soggiornava presso Rājagaha sul Picco dell'Avvoltoio. In quell'occasione un asceta errante di nome Sarabha aveva da poco abbandonato questo Dhamma e questa Disciplina. In un'assemblea a Rājagaha così aveva detto: "Ho imparato il Dhamma degli asceti che seguono il figlio dei Sakya. Dopo aver imparato il loro Dhamma, ho abbandonato quel Dhamma e quella Disciplina."

Di mattina presto, dei monaci si vestirono, presero ciotola e mantello e si recarono a Rājagaha per la questua. Quindi seppero che l'asceta errante Sarabha aveva fatto una tale dichiarazione in un'assemblea a Rājagaha. Dopo la questua a Rājagaha, e dopo aver consumato il pasto, si recarono dal Beato, gli resero omaggio, si sedettero da parte e dissero:

"Bhante, l'asceta errante Sarabha, che ha recentemente abbandonato questo Dhamma e questa Disciplina, ha detto in un'assemblea a Rājagaha: 'Ho imparato il Dhamma degli asceti che seguono il figlio dei Sakya. Dopo aver imparato il loro Dhamma, ho abbandonato quel Dhamma e quella Disciplina.'

Sarebbe opportuno, Bhante, se il Beato si recasse al parco degli asceti erranti sulla riva del fiume Sappinikā e, per compassione, si rivolgesse all'asceta errante Sarabha." Il Beato acconsentì stando in silenzio.

Quindi, verso sera, il Beato, lasciato il suo ritiro, si recò al parco degli asceti erranti sulla riva del fiume Sappinikā. Si avvicinò all'asceta errante Sarabha, si sedette al posto preparato e disse: "È vero, Sarabha, che hai detto: 'Ho imparato il Dhamma degli asceti che seguono il figlio dei Sakya. Dopo aver imparato il loro Dhamma, ho abbandonato quel Dhamma e quella Disciplina.'? Detto questo, l'asceta errante Sarabha rimase in silenzio.

Una seconda volta il Beato disse all'asceta errante Sarabha: "Dimmi, Sarabha, come hai imparato il Dhamma degli asceti che seguono il figlio dei Sakya? Se non l'hai imparato completamente, lo completerò. Ma se l'hai imparato completamente, ne sarò felice." Ma per la seconda volta l'asceta errante Sarabha rimase in silenzio.

Una terza volta il Beato disse all'asceta errante Sarabha: "Dimmi, Sarabha, come hai imparato il Dhamma degli asceti che seguono il figlio dei Sakya? Se non l'hai imparato completamente, lo completerò. Ma se l'hai imparato completamente, ne sarò felice." Ma per la terza volta l'asceta errante Sarabha rimase in silenzio.

Allora alcuni asceti erranti dissero a Sarabha: "L'asceta Gotama si è offerto di darti tutto ciò che potresti chiedergli, amico Sarabha. Parla, amico Sarabha! Come hai imparato il Dhamma degli asceti che seguono il figlio dei Sakya? Se non l'hai imparato completamente, l'asceta Gotama lo completerà per te. Ma se l'hai imparato completamente, ne sarò felice." Detto questo, l'asceta errante Sarabha rimase in silenzio, confuso, chino, avvilito, cupo e senza parole.

Allora il Beato, avendo capito che l'asceta errante Sarabha rimaneva in silenzio, confuso, chino, avvilito, cupo e senza parole disse agli asceti erranti:

(1) Asceti, se qualcuno mi dicesse: 'Anche se affermi di essere perfettamente illuminato, non sei completamente illuminato su queste realtà', potrei interrogarlo attentamente su questo argomento, consultarlo ed interpellarlo. Interrogato da me direttamente, consultato ed interpellato, è impossibile e inconcepibile che non incorra nell'una o nell'altra delle tre conseguenze: o rispondere in modo evasivo deviando la discussione su un argomento irrilevante; o mostrare rabbia, odio e rancore; oppure rimanere in silenzio, confuso, chino, avvilito, cupo e senza parole, proprio come l'asceta errante Sarabha.

(2) Se, asceti, qualcuno mi dicesse: 'Anche se affermi di essere uno i cui influssi impuri sono state distrutti, non hai completamente distrutto tali influssi impuri', potrei interrogarlo attentamente su questo argomento, ... proprio come l'asceta errante Sarabha.

(3) Se, asceti, qualcuno mi dicesse: 'Il Dhamma non conduce chi lo pratica alla completa distruzione della sofferenza', potrei interrogarlo attentamente su questo argomento, ... proprio come l'asceta errante Sarabha."

Quindi il Beato, dopo aver ruggito tre volte il suo ruggito del leone nel parco degli asceti erranti sulla riva del fiume Sappinikā, si alzò in piedi e se ne andò.

Appena andato via il Beato, quegli asceti erranti rimproverarono fortemente l'asceta errante Sarabha, dicendo: "Proprio come un vecchio sciacallo in una foresta potrebbe pensare: 'Io ruggirò il ruggito di un leone', e tuttavia ululerebbe solo come uno sciacallo, quindi, amico Sarabha, vantandoti in assenza dell'asceta Gotama: 'Farò il ruggito del leone', hai solo ululato come uno sciacallo. Proprio come, amico Sarabha, un pulcino potrebbe pensare: 'Canterò come un gallo', e tuttavia canterebbe solo come un pulcino, così, amico Sarabha, vantandoti in assenza dell'asceta Gotama: 'Canterò come un gallo,' hai cantato solo come un pulcino. Proprio come, amico Sarabha, un toro potrebbe pensare di muggire intensamente in una stalla vuota, così, amico Sarabha, in assenza dell'asceta Gotama pensavi di poter muggire intensamente." Con queste parole quegli asceti erranti rimproverarono fortemente l'asceta errante Sarabha.

## **Ai Kalama**

*I criteri per accettare un insegnamento spirituale.*

- AN 3.65: Kalama Sutta -

*I Kalama di Kesaputta vanno a vedere il Buddha*

1. Così ho sentito. Un giorno il Beato, mentre passava dal paese di Kosala in compagnia di una grande comunità di monaci, entrò in una città dei Kalama chiamata Kesaputta. I Kalama che erano gli abitanti di Kesaputta si dissero: "Il Reverendo Gautama, il monaco, il figlio degli Shakyani, mentre errava per il paese di Kosala, è entrato in Kesaputta. La buona reputazione del Reverendo Gautama si è sparsa fino qui: è vero, il Benedetto del Cielo è compiuto così, pienamente sveglio, dotato della conoscenza e della pratica, sublime, conoscitore dei mondi, senza pari, guida per gli uomini domabili, insegnante degli esseri divini ed uomini, che ha per sé compreso chiaramente da conoscenza diretta. Ha lanciato il Dharma, buono in principio, buono in mezzo, buono alla fine, dotato del senso e della lettera, e completo in tutto; ed egli proclama la vita santa che è perfettamente pura. Vedere delle persone tanto compiute è buono, difatti."

2. Or dunque, i Kalama che abitavano Kesaputta se ne andarono là dove si trovava il Beato. Arrivando là, certi gli resero omaggio e si sedettero da parte; altri scambiarono dei saluti con lui ed alla fine di una discussione cordiale e memorabile, si sedettero da parte; certi lo salutarono sollevando i loro palmi uniti e si sedettero da parte; certi annunciarono il loro nome e la loro famiglia e si sedettero da parte; certi, senza dire niente, si sedettero da parte.

*I Kalama di Kesaputta chiedono consiglio al Buddha*

3. I Kalama che abitavano Kesaputta si sedettero e dissero al Beato: Ci sono dei rinunciatari e dei bramani, venerabile signore, che visitano Kesaputta. Non espongono e spiegano solamente le loro dottrine; quelle degli altri, le di-

sprezzano, le ridicolizzano. Di altri rinunciatari e bramani anche, venerabile signore, vengono a Kesaputta. Essi tanto non espongono e spiegano solamente le loro dottrine; quelle degli altri, le disprezzano, le ridicolizzano. Venerabile signore, abbiamo dei dubbi e delle incertezze sul loro argomento. Quali di questi reverendi rinunciatari e bramani dichiarano la verità e quali dicono il falso?

*Il criterio di rigetto*

4.-E' normale per voi, o Kalama, di dubitare e di essere incerti; l'incertezza si èalzata in voi a proposito di ciò che è dubbio. Andate, Kalama. Non vi fidate di ciò che è stato acquisito per averlo sentito in modo ripetuto; né a causa della tradizione; né a causa della voce; né per il fatto che ciò si trova in una scrittura; né a causa di una supposizione; né a causa di un assioma; né a causa di un ragionamento speciale; né di un partito preso in favore di una nozione alla quale si è potuto riflettere; né a causa dell'apparente abilità di qualcun altro; né a causa della considerazione 'Il monaco è il nostro maestro'. O Kalama, quando sapete da voi stessi: 'Queste cose sono cattive; queste cose sono biasimevoli; queste cose sono condannate dai saggi; se le si intraprendono e se le si osservano, queste cose conducono al danno ed alla disgrazia', abbandonatele.

*Avidità, odio ed illusione*

5. "Che pensate, o Kalama? L'avidità appare da qualcuno per il suo beneficio o per la sua disgrazia?

-Per la sua disgrazia, venerabile signore.

-O Kalama, dedicandosi all'avidità, e trovandosi oltrepassato mentalmente e vinto dall'avidità, questa persona prenderà la vita altrui, ruberà, commetterà l'adulterio e racconterà delle menzogne; spingerà anche gli altri a fare così. Gli occorrerà molto tempo affinché sia il suo danno e la sua disgrazia?

-No, venerabile signore.

6.-Che pensate, o Kalama? L'odio appare da qualcuno per il suo beneficio o per la sua disgrazia?

-Per la sua disgrazia, venerabile signore.

-O Kalama, dedicandosi all'odio, e trovandosi oltrepassato mentalmente e vinto dall'odio, questa persona prenderà la vita altrui, ruberà, commetterà l'adulterio e racconterà delle menzogne; spingerà anche gli altri a fare così. Gli occorrerà molto tempo affinché sia il suo danno e la sua disgrazia?

-No, venerabile signore.

7.-Che pensate, o Kalama? L'illusione appare da qualcuno per il suo beneficio o per la sua disgrazia?

-Per la sua disgrazia, venerabile signore.

-O Kalama, dedicandosi all'illusione, e trovandosi oltrepassato mentalmente e vinto dall'illusione, questa persona prenderà la vita altrui, ruberà, commetterà l'adulterio e racconterà delle menzogne; spingerà anche gli altri a fare così. Gli occorrerà molto tempo affinché sia il suo danno e la sua disgrazia?

-No, venerabile signore.

8.-Che pensate, o Kalama? Queste cose sono buone o cattive?

-Cattive, venerabile signore.

-Biasimevoli o non biasimevoli?

-Biasimevoli, venerabile signore.

-Condannate o accettate dai saggi?

-Condannate, venerabile signore.

-Se le si intraprende e se le si osserva, queste cose conducono al danno ed alla disgrazia? Che cosa ve ne sembra?

-Se le si intraprende e se le si osserva, queste cose conducono al danno ed alla disgrazia. Così sembra.

9.-Per queste ragioni, o Kalama, che abbiamo detto così, 'Andate, Kalama. Non vi fidate di ciò che è stato acquisito per averlo sentito in modo ripetuto; né a causa della tradizione; né a causa della voce; né per il fatto che ciò si trova in una scrittura; né a causa di una supposizione; né a causa di un assioma; né a causa di un ragionamento speciale; né di un partito preso in favore di una nozione alla quale si è potuto riflettere; né a causa dell'apparente abilità di qualcun altro; né a causa della considerazione 'Il monaco è il nostro maestro'. O Kalama, quando sapete da voi stessi: 'Queste cose sono cattive; queste cose sono biasimevoli; queste cose sono condannate dai saggi; se le si intraprende e se le si osserva, queste cose conducono al danno ed alla disgrazia', abbandonatele.

*Il criterio di accettazione*

10. "Andate, Kalama. Non vi fidate di ciò che è stato acquisito per averlo sentito in modo ripetuto; né a causa della tradizione; né a causa della voce; né per il fatto che ciò si trova in una scrittura; né a causa di una supposizione; né a causa di un assioma; né a causa di un ragionamento speciale; né di un partito preso in favore di una nozione alla quale si è potuto riflettere; né a causa dell'apparente abilità di qualcun altro; né a causa della considerazione 'Il monaco è il nostro maestro'. O Kalama, quando sapete da voi stessi: 'Queste cose sono buone; queste cose non sono biasimevoli; queste cose sono accettate dai saggi; se le si intraprende e se le si osserva, queste cose conducono al beneficio ed alla felicità', intraprendetele ed osservatele.

*Assenza di avidità, odio ed illusione*

11. "Che cosa ne pensate, o Kalama? L'assenza di avidità appare in qualcuno per il suo beneficio o per la sua disgrazia?

-Per il suo beneficio, venerabile signore.

-O Kalama, non dedicandosi all'avidità, e non essendo oltrepassato mentalmente e vinto dall'avidità, questa persona non prenderà la vita altrui, non ruberà, non commetterà l'adulterio e non racconterà menzogne; spingerà anche gli altri a fare così. Gli occorrerà molto tempo affinché sia il suo beneficio e la sua felicità?

-No, venerabile signore.

12. -Che pensate, o Kalama? L'assenza di odio appare in qualcuno per il suo beneficio o per la sua disgrazia?

-Per il suo beneficio, venerabile signore.

-O Kalama, non dedicandosi all'odio, e non essendo oltrepassato mentalmente e vinto dall'odio, questa persona non prenderà la vita altrui, non ruberà, non commetterà l'adulterio e non racconterà menzogne; spingerà anche gli altri a fare così. Gli occorrerà molto tempo affinché sia il suo beneficio e la sua felicità?

-No, venerabile signore.

13. -Che pensate, o Kalama? L'assenza di illusione appare in qualcuno per il suo beneficio o per la sua disgrazia?

-Per il suo beneficio, venerabile signore.

-O Kalama, non dedicandosi all'illusione, e non essendo oltrepassato mentalmente e vinto dall'illusione, questa persona non prenderà la vita altrui, non ruberà, non commetterà l'adulterio e non racconterà menzogne; spingerà anche gli altri a fare così. Gli occorrerà molto tempo affinché sia il suo beneficio e la sua felicità?

-No, venerabile signore.

14. -Che pensate, o Kalama? Queste cose sono buone o cattive?

-Buone, venerabile signore.

-Biasimevoli o non biasimevoli?

-Non biasimevoli, venerabile signore.

-Condannate o accettate dai saggi?

-Accettate, venerabile signore.

-Se le si intraprende e se le si osserva, queste cose conducono al danno ed alla disgrazia o no? Che cosa ve ne sembra?

-Se le si intraprende e se le si osserva, queste cose conducono al beneficio ed alla felicità. Così sembra.

15. -Per queste ragioni, o Kalama, che abbiamo detto così, 'Andate, Kalamas. Non vi fidate di ciò che è stato acquisito per averlo sentito in modo ripetuto; né a causa della tradizione; né a causa della voce; né per il fatto che ciò si trova in una scrittura; né a causa di una supposizione; né a causa di un assioma; né a causa di un ragionamento speciale; né di un partito preso in favore di una nozione alla quale si è potuto riflettere; né a causa dell'apparente abilità di qualcun altro; né a causa della considerazione 'Il monaco è il nostro maestro'. O Kalama, quando sapete da voi stessi: 'Queste cose sono cattive; queste cose sono biasimevoli; queste cose sono condannate dai saggi; se le si intraprende e se le si osserva, queste cose conducono al danno ed alla disgrazia', abbandonatele.

#### *Le Quattro Dimore esaltate*

16. "Il discepolo delle Nobili Persone, o Kalama, che è privato di brama, privo di cattiva volontà, disilluso, che comprende chiaramente ed attento, dimora, grazie alla sua penetrazione, nel pensiero dell'amicizia, per un quarto; parimenti per il secondo quarto; parimenti per il terzo; e parimenti per il quarto; e parimenti al disopra, sotto e di traverso; rimane, grazie alla sua penetrazione, a causa dell'esistenza in lui di tutti gli esseri viventi, dovunque, il mondo inte-

ro, col grande pensiero, esaltato e senza limite, dell'amicizia che è libera da odio o da cattiveria.

“Vive, grazie alla sua penetrazione, nel pensiero della gioia, per un quarto; parimenti per il secondo quarto; parimenti per il terzo; e parimenti per il quarto; e parimenti al disopra, sotto e di traverso; rimane, grazie alla sua penetrazione, a causa dell'esistenza in lui di tutti gli esseri viventi, dovunque, il mondo intero, col grande pensiero, esaltato e senza limite, della gioia che è libera da odio o da cattiveria.

“Vive, grazie alla sua penetrazione, nel pensiero della compassione, per un quarto; parimenti per il secondo quarto; parimenti per il terzo; e parimenti per il quarto; e parimenti al disopra, sotto e di traverso; rimane, grazie alla sua penetrazione, a causa dell'esistenza in lui di tutti gli esseri viventi, dovunque, il mondo intero, col grande pensiero, esaltato e senza limite, della compassione che è libera di odio o di cattiveria.

“Vive, grazie alla sua penetrazione, nel pensiero dell'equanimità, per un quarto; parimenti per il secondo quarto; parimenti per il terzo; e parimenti per il quarto; e parimenti al disopra, sotto e di traverso; rimane, grazie alla sua penetrazione, a causa dell'esistenza in lui di tutti gli esseri viventi, dovunque, il mondo intero, col grande pensiero, esaltato e senza limite, dell'equanimità che è libera da odio o da cattiveria.

#### *Le Quattro Consolazioni*

17. “Il discepolo delle Nobili Persone, o Kalama che è dotato di una mente libera da odio, una tale mente libera da cattiveria, una tale mente libera da sozzura, ed una tale mente purificata, è uno per cui le quattro consolazioni possono essere trovate qui ed ora.

“Supponiamo che ci sia un aldilà e che ci sia un frutto, risultato, delle azioni fatte, buone o cattive. Allora, è possibile che allo scioglimento del corpo dopo la morte, salirò al mondo celeste che è caratterizzato da uno stato di felicità. È là la prima consolazione che trova.

“Supponiamo che non ci sia nessun aldilà e che non ci sia nessun frutto, risultato, delle azioni fatte, buone o cattive. Tuttavia, in questo mondo, qui ed ora, libero da odio, libero da cattiveria, sano e salvo, e felice, mi mantengo.’ È là la seconda consolazione che trova.

“Supponiamo che il male tocchi a colui che fa il male. Io, tuttavia, mi sforzo di non causare nessun male a nessuno. Allora, come il cattivo (frutto) mi toccherebbe, non commetto nessun atto cattivo’? È là la terza consolazione che trova.

“Supponiamo che il cattivo (frutto) non tocchi a colui che fa il male. Mi vedrò allora, in ogni caso purificato.’ È là la quarta consolazione che trova.

“Il discepolo delle Nobili Persone, o Kalama che ha una mente libera da odio, una mente libera da cattiveria, una mente libera da sozzura, ed una mente purificata, è uno per cui queste quattro consolazioni possono essere trovate, qui ed ora.

.....

“Meraviglioso, venerabile signore! Meraviglioso, venerabile signore! Questo è come se, venerabile signore, qualcuno rivoltasse ciò che è rovesciato, o scoprisse ciò che è nascosto, o mostrasse la strada a qualcuno che si è perso o portasse una lampada nell’oscurità, pensando: ‘Quelli che hanno degli occhi vedranno gli oggetti visibili’, così che il Dharma è stato messo in chiaro dal Benedetto del Cielo. , Venerabile signore, prendiamo rifugio nel Benedetto del Cielo , nel Dharma e nella comunità dei monaci. Venerabile signore, che il Benedetto del Cielo ci consideri come discepoli laici che hanno preso rifugio per la vita, a partire da questo giorno.”

## A Salha

*Dialogo tra il Ven. Nandaka e il laico Salha.*

- AN 3.66: Salha Sutta -

Così ho sentito. Una volta il venerabile Nandaka soggiornava presso Savatthi nel Convento Orientale, nel palazzo della Madre di Migara. Allora il nipote di Migara, Salha, ed il nipote di Pekhuniya, Rohana, andarono da Nandaka il venerabile, e dopo lo scambio di cortesi saluti, sedettero ad un lato. Quindi Nandaka il venerabile disse al nipote Salha di Migara:

“Vieni, Salha, non essere soddisfatto delle dicerie o della tradizione o del sapere leggendario o di ciò che è scritto nelle sacre scritture o delle congetture o dell’inferenza logica o dell’evidenza o di una teoria dopo averla ponderata o del pensiero ‘Il monaco è il nostro maestro.’ Quando conosci da solo: ‘Queste cose non danno profitto, sono condannate dal saggio, conducono a disgrazia e sofferenza’, dovresti abbandonarle. Cosa pensi? C’è avidità? ” – “Sì, signore venerabile.” – “La bramosia è il suo significato, dico io. Attraverso l’avidità un uomo bramoso uccide, prende quello che non è dato, commette adulterio, emette falsità, e trova un altro per fare similmente. Saranno per il suo danno e sofferenza? ” – “Sì, signore venerabile.” – “Cosa pensi, c’è odio? ” – “Sì, signore venerabile.” – La cattiva volontà è il suo significato, dico io. Attraverso l’odio un uomo uccide... Saranno per il suo danno e sofferenza? ” – “Sì, signore venerabile.” – “Cosa pensi? C’è l’illusione? ” – “Sì, signore venerabile.” – L’ignoranza è il suo significato, dico io. Attraverso l’ignoranza un uomo uccide ... Saranno per il suo danno e soffrendo? ” – “Sì, signore venerabile.”

“Cosa pensi? Queste cose sono proficue o non danno profitto? ” – “Non danno profitto, venerabile signore – “Biasimevoli o irreprensibili? ” – “Biasimevoli, venerabile. – “Condannate o encomiate dal saggio? ” – “Condannate dal saggio, signore venerabile.” – “Adottandole e effettuate, conducono a danno e sofferenza, come ti sembra? ” – “Conducono a danno e sofferenza. Così mi sembra.” – “Ora questa è la ragione per cui ti ho detto:

‘Vieni Salha, non essere soddisfatto delle dicerie... Quando conosci da solo: “Queste cose non danno profitto”, allora le dovresti abbandonare.’

“Vieni Salha, non essere soddisfatto delle dicerie...’ Quando conosci da solo: ‘Queste cose sono proficue, irreprensibili, encomiate dal saggio, essendo adottate ed effettuate conducono a benessere e felicità’, allora dovresti praticarle. Cosa pensi? C’è rinuncia?” – “Sì, signore venerabile.” – “La rinuncia è il suo significato, dico io. Attraverso la rinuncia un uomo non uccide o prende quello che non è dato o commette adulterio o falsità, e trova un altro per fare similmente. Saranno per il suo benessere e felicità?” – “Sì, signore venerabile.” – “Cosa pensi? Non c’è odio?” – “Sì, signore venerabile.” – “La buona volontà è il suo significato, dico io. Attraverso la buona volontà un uomo non uccide ... Saranno per il suo benessere e felicità?” – “Sì, signore venerabile.” – “Cosa pensi? Non c’è illusione?” – “Sì, signore venerabile.” – “La vera conoscenza è il suo significato, dico io. Attraverso la conoscenza un uomo con la vera conoscenza non uccide ... Saranno per il suo benessere e felicità?” – “Sì, signore venerabile.”

“Cosa pensi? Queste cose sono proficue o non danno profitto?” – “Proficue”, venerabile signore. – “Biasimevole o irreprensibile?” – “Irreprensibili, venerabile signore”. – “Condannate o encomiate dal saggio?” – “Encomiate dal saggio, signore venerabile.” – “Essendo adottate ed effettuate, conducono a benessere e felicità, come ti sembra in questo caso?” – “Signore venerabile, conducono a benessere e felicità. Così mi sembra.” – “Ora questa era la ragione per cui ti ho detto: ‘Vieni Salha, non essere soddisfatto delle dicerie... quando conosci da solo: “Queste cose sono proficue...” allora dovresti praticarle.’

Ora un discepolo che è nobilitato [giungendo al Percorso Nobile] che ha così allontanato la bramosia e la cattiva volontà ed è privo d’ignoranza, supporta col suo cuore imbevuto di bontà tutti gli esseri; supporta col suo cuore abbondante, elevato, smisurato in bontà senza l’ostilità o cattiva volontà, estendendolo sul mondo. Supporta col suo cuore imbevuto di compassione... contenenza... equanimità e la estende sul mondo. Ora lui conosce questo stato di contemplazione: ‘C’è questo [stato Divino in colui che è entrato nella corrente]. Sono state abbandonate [avidità, odio ed illusione, esaurite con l’entrare

nella corrente]. Vi è una meta superiore [ lo stato di arahant]. E c'è un'ultima fuga da questo campo intero di percezione.'

Quando conosce e vede così, il suo cuore è liberato dalla macchia del desiderio sensuale, dalla macchia dell'essere e dalla macchia dell'ignoranza. Quando liberato [giungendo allo stato di arahant], da allora in poi giunge alla vera conoscenza ed è liberato. Lui sa che la nascita è finita, che la Vita Santa è stata vissuta, che quello che doveva essere fatto è stato fatto, e che non ci sarà un'altra rinascita. Egli capisce: 'C'erano precedentemente avidità, odio ed illusione, ed ora non hanno motivo di essere, vi è bontà' Quindi, in questa vita, non si è bruciati [dalla febbre della brama],dalle fiamme dell'avidità, dell'odio e dell'illusione, essi sono estinti; la beatitudine è sorta,[per il resto della sua ultima vita]."

## **Modi di discutere**

*Come rispondere abilmente alle domande.*

- AN 3.67: Kathavatthu Sutta -

“Monaci, vi sono questi tre argomenti di discussioni. Quali tre?

Si può parlare del passato, dicendo: “Così era il passato.” Si può parlare del futuro, dicendo: “Così sarà il futuro.” O si può parlare del presente, dicendo: “Così è ora il presente.”

Monaci, attraverso il suo modo di partecipare ad una discussione si può comprendere se una persona è capace o incapace di discutere. Se una persona, quando ha posto una domanda, non offre una risposta risolutiva ad una domanda meritevole di una risposta risolutiva, non offre una risposta dettagliata ad una domanda meritevole di una risposta dettagliata, non offre una contro-domanda ad una domanda meritevole di una contro-domanda, non mette da parte una domanda meritevole di essere messa da parte, allora, in quel caso, è una persona incapace di discutere. Invece se una persona, quando ha posto una domanda, offre una risposta risolutiva ad una domanda meritevole di una risposta risolutiva, offre una risposta dettagliata ad una domanda meritevole di una risposta dettagliata, offre una contro-domanda ad una domanda meritevole di una contro-domanda, mette da parte una domanda meritevole di essere messa da parte, allora, in quel caso, è una persona capace di discutere.

Monaci, attraverso il suo modo di partecipare ad una discussione si può comprendere se una persona è capace o incapace di discutere. Se una persona, quando ha posto una domanda, non dà valore a ciò che è possibile e a ciò che è impossibile, non dà valore alle ipotesi stabilite, non dà valore ai veri insegnamenti, non dà valore al corretto procedimento, allora, in quel caso, è una persona incapace di discutere. Invece se una persona, quando ha posto una domanda, dà valore a ciò che è possibile e a ciò che è impossibile, dà valore alle ipotesi stabilite, dà valore ai veri insegnamenti, dà valore al corretto procedimento, allora, in quel caso, è una persona capace di discutere.

Monaci, attraverso il suo modo di partecipare ad una discussione si può comprendere se una persona è capace o incapace di discutere. Se una persona, quando ha posto una domanda, divaga da un argomento all'altro, porta la discussione fuori tema, mostra rabbia ed avversione o cattivo umore, allora, in quel caso, è una persona incapace di discutere. Invece se una persona, quando ha posto una domanda, non divaga da un argomento all'altro, non porta la discussione fuori tema, non mostra rabbia ed avversione o cattivo umore, allora, in quel caso, è una persona capace di discutere.

Monaci, attraverso il suo modo di partecipare ad una discussione si può comprendere se una persona è capace o incapace di discutere. Se una persona, quando ha posto una domanda, umilia [l'interlocutore], lo offende, lo deride, non si accorge di essere in errore, allora, in quel caso, è una persona incapace di discutere. Invece, se una persona, quando ha posto una domanda, non umilia [l'interlocutore], non lo offende, non lo deride, e si accorge di essere in errore, allora, in quel caso, è una persona capace di discutere

Monaci, attraverso il suo modo di partecipare ad una discussione si può comprendere se una persona è capace o incapace di comprendere. Chi è disposto ad ascoltare comprende, chi non è disposto ad ascoltare non comprende. Ascoltando conosce e comprende una virtù, abbandona e realizza una virtù [secondo il Commentario queste virtù sono le quattro Nobili Verità e l'Ottuplice Sentiero.]. Conoscendo chiaramente una virtù e comprendendo una virtù, rinunciando ad una virtù e realizzando una virtù, raggiunge la retta liberazione. Tale è lo scopo del discutere, lo scopo del consigliare, lo scopo dell'ascoltare, lo scopo del comprendere: la liberazione della mente tramite il distacco.

Coloro che discutono

con rabbia, con arroganza, con dogmi,  
non seguendo il sentiero dei Nobili,  
cercando di mostrare le varie colpe,  
gioendo delle parole non espresse bene,  
sono falsi, ambigui, vinti.

I Nobili non discutono in tal modo.

Se una persona saggia, a tempo debito,

desidera parlare,  
allora, le rette parole,  
seguendo il contegno dei Nobili, sono:  
Così parlano gli Illuminati,  
senza rabbia o arroganza,  
con una mente pura,  
senza veemenza,  
senza cattiveria.  
Senza invidia essi parlano e con retta conoscenza.  
Si deliziano delle nobili parole,  
e non denigrano quelle che non lo sono.  
Cercano di non sbagliare,  
non si attaccano a piccoli errori,  
non offendono, non umiliano, non parlano a vanvera.  
Perciò lo scopo della conoscenza,  
lo scopo della vera fede,  
del consigliare è: Ecco come danno consigli i Nobili,  
Così consigliano i Nobili.  
Conoscendo questo,  
il saggio dà consigli senza arroganza.”

## Sette

*Come eliminare le radici dell'avidità, dell'avversione e dell'illusione.*

- AN 3.68: Tittiya Sutta -

“Monaci, se asceti di altre sette vi chiedono: “Amici, vi sono queste tre qualità. Quali tre? Passione, avversione ed illusione. Queste sono le tre qualità. Ora qual è la differenza, qual è la distinzione, qual è il fattore che distingue queste tre qualità?” - Così chiesto come rispondete a quegli asceti di altre sette?”

“Signore, noi abbiamo il Beato come nostra guida, come nostro sostegno e come nostro giudice. Sarebbe bene se il Beato ci spiegasse il significato di questa asserzione. Dopo averlo ascoltata dal Beato, i monaci la ricorderanno.”

“In tal caso, monaci, ascoltate con molta attenzione. Vado a parlare.”

“Come desidera, signore.” - risposero i monaci.

Il Beato disse: “Monaci, se asceti di altre sette vi chiedono: “Amici, vi sono queste tre qualità. Quali tre? Passione, avversione ed illusione. Queste sono le tre qualità. Ora qual è la differenza, qual è la distinzione, qual è il fattore che distingue queste tre qualità?” - Così chiesto in questo modo dovete rispondere a quegli asceti di altre sette: “Amici, la passione porta lieve biasimo e svanisce lentamente. L'avversione porta grande biasimo e svanisce velocemente. L'illusione porta grande biasimo e svanisce lentamente.

[Se vi chiedono] “Ma, amici, qual è la ragione, qual è la causa, per cui sorge la passione non manifesta, o una volta sorta tende a crescere e a svilupparsi?” - “E' l'attaccamento. Perciò colui che si attacca non appropriatamente, fa sorgere la passione non manifesta e una volta sorta tale passione cresce e si sviluppa.”

[Se vi chiedono] “Ma, amici, qual è la ragione, qual è la causa, per cui sorge l'avversione non manifesta, o una volta sorta tende a crescere e a svilupparsi?” - “E' l'irritazione. Perciò colui che si attacca a tale irritazione, fa sorgere

l'avversione non manifesta e una volta sorta tale avversione cresce e si sviluppa."

[Se vi chiedono] "Ma, amici, qual è la ragione, qual è la causa, per cui sorge l'illusione non manifesta, o una volta sorta tende a crescere e a svilupparsi?" - "E' l'inadeguata attenzione. Perciò colui che non possiede un'adeguata attenzione, fa sorgere l'illusione non manifesta e una volta sorta tale illusione cresce e si sviluppa."

[Se vi chiedono] "Ma, amici, qual è la ragione, qual è la causa, per cui la passione non manifesta non sorge, o una volta sorta viene abbandonata?" - "E' il non attaccamento. Perciò colui che pratica il non attaccamento, non fa sorgere la passione non manifesta e una volta sorta tale passione viene abbandonata."

[Se vi chiedono] "Ma, amici, qual è la ragione, qual è la causa, per cui l'avversione non manifesta non sorge, o una volta sorta viene abbandonata?" - "E' la buona volontà come flusso di liberazione. Perciò colui che pratica adeguatamente la buona volontà come flusso di liberazione, l'avversione non manifesta non sorge e una volta sorta viene abbandonata."

[Se vi chiedono] "Ma, amici, qual è la ragione, qual è la causa, per cui l'illusione non manifesta non sorge, o una volta sorta viene abbandonata?" - "E' l'adeguata attenzione. Perciò colui che pratica la retta attenzione, l'illusione non manifesta non sorge e una volta sorta viene abbandonata. Questa è la ragione, questa è la causa, per cui l'illusione non manifesta non sorge ed una volta sorta viene abbandonata."

## Radici

*Le radici nocive creano azioni negative e conducono alla sofferenza.*

- AN 3.69: Akusalamūla Sutta -

“Monaci, ci sono queste tre radici nocive che creano azioni negative. Quali tre? La brama, l’odio e l’ignoranza.

La stessa brama è nociva. Un’azione compiuta da una persona colma di brama con il corpo, con la parola o con la mente, è un’azione negativa. Qualunque sofferenza una persona colma di brama - la cui mente è preda e schiava della brama - infligge ingiustamente a un’altra persona picchiando o imprigionando o confiscando o dando la colpa o calunniando, [con il pensiero]: ‘Ho potere. Voglio il potere,’ anche ciò è negativo. In questo modo sorgono molte qualità / azioni maligne e negative, nate dalla brama, causate dalla brama, originate dalla brama, condizionate dalla brama.

Lo stesso odio è nocivo. Un’azione compiuta da una persona colma di odio con il corpo, con la parola o con la mente, è un’azione negativa. Qualunque sofferenza una persona colma di odio - la cui mente è preda e schiava dell’odio - infligge ingiustamente a un’altra persona picchiando o imprigionando o confiscando o dando la colpa o calunniando, [con il pensiero]: ‘Ho potere. Voglio il potere,’ anche ciò è negativo. In questo modo sorgono molte qualità / azioni maligne e negative, nate dall’odio, causate dall’odio, originate dall’odio, condizionate dall’odio.

La stessa ignoranza è nociva. Un’azione compiuta da una persona colma d’ignoranza con il corpo, con la parola o con la mente, è un’azione negativa. Qualunque sofferenza una persona colma d’ignoranza - la cui mente è preda e schiava dell’ignoranza - infligge ingiustamente a un’altra persona picchiando o imprigionando o confiscando o dando la colpa o calunniando, [con il pensiero]: ‘Ho potere. Voglio il potere,’ anche ciò è negativo. In questo modo

sorgono molte qualità / azioni maligne e negative, nate dall'ignoranza, causate dall'ignoranza, originate dall'ignoranza, condizionate dall'ignoranza.

Una tale persona è chiamata colui che parla al momento sbagliato, parla di ciò che non è reale, parla di ciò che è irrilevante, parla contro il Dhamma, parla contro il Vinaya. Perché...? Perché ha inflitto ingiustamente sofferenza a un'altra persona picchiando o imprigionando o confiscando o dando la colpa o calunniando, [con il pensiero] 'Ho potere. Voglio il potere.' Quando gli viene detto ciò che è reale, lo nega e non lo riconosce. Quando gli viene detto ciò che non è reale, non fa uno sforzo fervido per liberarsene [per comprendere], "Questo non è reale. Questo è infondato." Ecco perché una tale persona è chiamata colui che parla al momento sbagliato, parla di ciò che non è reale, parla di ciò che è irrilevante, parla contro il Dhamma, parla contro il Vinaya.

Una tale persona - la cui mente sopraffatta da qualità maligne e negative nate dalla brama ... nate dall'odio ... nate dall'ignoranza, la cui mente è logorata - dimora nella sofferenza nel qui-e-ora - sentendosi minacciata, angosciata e afflitta - e alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, può rinascere in un mondo inferiore.

Proprio come un albero di sal, una betulla o un pioppo tremulo, quando soffocato e circondato da viti parassite, viene debilitato, distrutto e sradicato, allo stesso modo una tale persona - la cui mente sopraffatta da qualità maligne e negative nate dalla brama ... nate dall'odio ... nate dall'ignoranza, la cui mente è logorata - dimora nella sofferenza nel qui-e-ora - sentendosi minacciata, angosciata e afflitta - e alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, può rinascere in un mondo inferiore.

Queste sono le tre radici nocive che creano azioni negative.

Ora, ci sono queste tre radici salutari che creano azioni positive. Quali tre? L'assenza di brama, l'assenza di odio e l'assenza d'ignoranza.

La stessa assenza di brama è salutare. Un'azione compiuta da una persona priva di brama con il corpo, con la parola o con la mente, è un'azione salutare. Qualunque sofferenza una persona priva di brama - la cui mente non è preda della brama, la cui mente è libera dalla brama - non infligge ingiustamente a un'altra persona picchiando o imprigionando o confiscando o dando la colpa

o calunniando, [con il pensiero]: 'Ho potere. Voglio il potere,' anche ciò è salutare. In questo modo sorgono molte qualità / azioni prive di brama, nate dall'assenza di brama, causate dall'assenza di brama, originate dall'assenza di brama, condizionate dall'assenza di brama.

La stessa assenza di odio è salutare. Un'azione compiuta ...

La stessa assenza di ignoranza è salutare. Un'azione compiuta ...

Una tale persona è chiamata colui che parla al momento giusto, parla di ciò che è reale, parla di ciò che è rilevante, parla in linea con il Dhamma, parla in linea con il Vinaya. Perché...? Per non aver inflitto ingiustamente sofferenza a un'altra persona picchiando o imprigionando o confiscando o dando la colpa o calunniando, [con il pensiero] 'Ho potere. Voglio il potere.' Quando gli viene detto ciò che non è reale, fa uno sforzo fervido per liberarsene [per comprendere], "Questo non è reale. Questo è infondato.' Ecco perché una tale persona è chiamata colui che parla al momento giusto, parla di ciò che è reale, parla di ciò che è rilevante, parla in linea con il Dhamma, parla in linea con il Vinaya.

In una tale persona, le qualità maligne e negative nate dalla brama ... nate dall'odio ... nate dall'ignoranza sono state abbandonate, la loro radice distrutta, ridotta come un ceppo di palma, privata delle condizioni di sviluppo, non destinata a sorgere in futuro. Egli dimora in pace nel qui-e-ora - non sentendosi minacciato, angosciato ed afflitto - ed è liberato nel qui-e-ora.

Proprio come un albero di sal, una betulla o un pioppo tremulo, soffocato e circondato da viti parassite venisse aiutato da un uomo con una vanga e un cesto che tagliasse le viti alla radice e, dopo averle tagliate alla radice, scavasse intorno ad esse. Dopo aver scavato intorno ad esse, le stradicasse completamente. Tagliasse i gambi delle viti. Dopo averli tagliati, li tagliuzzasse. Dopo averli tagliuzzati, li asciugasse al vento e al sole. Dopo averli asciugati al vento e al sole, li bruciasse nel fuoco. Dopo averli bruciati nel fuoco, li riducesse in cenere. Dopo averli ridotti in cenere, li gettasse al vento o in un ruscello. In tal modo le viti parassite avrebbero la loro radice distrutta, ridotta come un ceppo di palma, privata delle condizioni di sviluppo, non destinata a sorgere in futuro.

Allo stesso modo, in una tale persona, le qualità maligne e negative nate dalla brama ... nate dall'odio ... nate dall'ignoranza sono state abbandonate, la loro radice distrutta, ridotta come un ceppo di palma, privata delle condizioni di sviluppo, non destinata a sorgere in futuro. Egli dimora in pace nel qui-e-ora - non sentendosi minacciato, angosciato ed afflitto - ed è liberato nel qui-e-ora. Queste sono le tre radici salutari che creano azioni positive."

## **Le radici dell'Uposatha**

*Come osservare i giorni di Uposatha.*

- AN 3.70: Muluposatha Sutta -

Così ho sentito. Una volta il Beato soggiornava a Savatthi al Convento Orientale, nel palazzo della madre di Migara. In quel tempo— il giorno dell'Uposatha— Visakha, la madre di Migara andò dal Beato nel pomeriggio e, ivi giunta, lo salutò con riverenza e si sedette ad un lato. Appena seduta il Beato le disse: "Bene, Visakha, come mai sei venuta?"

"Oggi sto osservando l'Uposatha, signore."

"Visakha, ci sono questi tre Uposatha. Quali tre? L'Uposatha di un bovaro, l'Uposatha dei Jain e l'Uposatha dei Nobili.

E qual è l'Uposatha di un bovaro? Quando un bovaro riporta di sera il bestiame ai loro proprietari, riflette: 'Oggi il bestiame ha pascolato in quel posto ed in questo, si è dissetato in quel posto ed in quello; domani pascoleranno in quel posto ed in questo, berrà in questo posto ed in quello'; allo stesso modo, quando una persona osserva l'Uposatha riflette: 'Oggi ho mangiato questo cibo non necessario e quel cibo necessario. Domani mangerò quel cibo non necessario e questo cibo necessario.' Egli trascorre il giorno con una consapevolezza imbevuta di bramosia, di avidità. Tale è l'Uposatha di un bovaro, Visakha. Quando questo Uposatha di un bovaro è intrapreso, non è di gran frutto o di grande beneficio, nè di grande gloria o di grande illuminazione.

E qual è l'Uposatha dei Jain? Ci sono asceti chiamati Nigantha (Jain). Con il loro discepolo intraprendono la pratica seguente: 'Qui, mio buon uomo. Sii amorevole verso gli esseri che vivono più di 100 leghe ad est... più di 100 leghe ad ovest... più di 100 leghe a nord... più di 100 leghe a sud.' Così con il loro discepolo intraprendono la gentilezza e la comprensione a degli esseri, ma non ad altri.

Nel giorno dell'Uposatha, intraprendono la pratica seguente con il loro discepolo: 'Qui, mio buon uomo. Spogliati di tutto, recita così: "Io non sono nulla da qualsiasi cosa o di qualsiasi cosa. Non c'è nulla da qualsiasi cosa o di qualsiasi cosa che è mio". ' Nonostante ciò, i suoi genitori sanno di lui che 'Questo è il nostro bambino.' E lui sa di loro che 'Questi sono i miei genitori.' Le sue mogli e bambini sanno di lui che 'Questo è nostro marito e padre.' E lui sa di loro che 'Queste sono le mie mogli ed i miei bambini.' I suoi lavoratori e schiavi sanno di lui che 'Questo è il nostro padrone.' E lui sa di loro che 'Questi sono i miei lavoratori ed i miei schiavi.' Così invece di intraprendere la verità, intraprende la falsità. All'alba, riprende il consumo dei suoi averi, anche se non gli sono stati dati. Ciò è come rubare. Tale è l'Uposatha dei Jain, Visakha. Quando questo Uposatha dei Jain è intrapreso, non è di grande frutto o di grande beneficio, né di grande gloria o di grande illuminazione.

E qual è l'Uposatha del Nobile? È purificare la mente impura attraverso la tecnica corretta. E com'è purificata attraverso la tecnica corretta la mente impura?

Quando il discepolo del nobile ricorda il Tathagâta, così: 'Il Beato è degno e perfettamente risvegliato, completo nella conoscenza e nella condotta, conoscitore del mondo, insuperato come maestro per quelle persone che vogliono essere istruite, maestro di dèi ed di uomini, Beato.' Come ricorda il Tathagâta, la sua mente si calma, e la gioia sorge; gli influssi impuri della sua mente sono abbandonati, la mente è purificata attraverso la tecnica corretta. E com'è purificata la mente attraverso la tecnica corretta? Come si modella l'uso della creta e con sforzo umano adatto. Così la mente è purificata attraverso la tecnica corretta. Allo stesso modo, la mente impura è purificata attraverso la tecnica corretta. Egli diventa un discepolo del nobile che intraprende l'Uposatha di Brahma. Vive con Brahma [il Buddha]. Sta con Brahma e la sua mente si calma, la gioia sorge, e tutti gli influssi impuri che sono nella sua mente sono abbandonati. Così la mente è purificata attraverso la tecnica corretta.

"[Ed ancora, l'Uposatha dei Nobili] è purificare la mente attraverso la tecnica corretta. E com'è purificata attraverso la tecnica corretta la mente impura?

Quando il discepolo del nobile ricorda il Dhamma, così: 'Il Dhamma è ben esposto dal Beato, in questa stessa vita, senza tempo, invita alla verifica, pertinente per essere compreso dal saggio.' Come ricorda il Dhamma, la sua mente si calma, e la gioia sorge; gli influssi impuri della sua mente sono abbandonati, come si lava il corpo attraverso la tecnica corretta. E com'è pulito attraverso la tecnica corretta il corpo? Attraverso l'uso di sapone, polvere da bagno e con sforzo umano adatto. Così il corpo è pulito attraverso la tecnica corretta. Allo stesso modo, la mente impura è pulita attraverso la tecnica corretta. Egli è chiamato così un discepolo del nobile che intraprende l'Uposatha del Dhamma. Vive con il Dhamma. Sta con il Dhamma e la sua mente si calma, e la gioia sorge, e tutti gli influssi impuri che sono nella sua mente sono abbandonati. Così la mente è pulita attraverso la tecnica corretta.

[Ed ancora, l'Uposatha dei Nobili] è purificare la mente attraverso la tecnica corretta. E com'è purificata attraverso la tecnica corretta la mente impura?

Quando il discepolo del nobile ricorda il Sangha, così: 'Il Sangha dei discepoli del Beato che hanno praticato bene... che hanno praticato rettamente... che hanno praticato metodicamente... — in altre parole, i quattro tipi [di discepoli nobili] in coppia, gli otto come tipi individuali — sono il Sangha dei discepoli del Beato: degno di doni, degno d'ospitalità, degno di offerte, degno di rispetto, campo incomparabile di merito per il mondo.' Come ricorda il Sangha, la sua mente si calma, e la gioia sorge; gli influssi impuri della sua mente sono abbandonati, come quando gli abiti sono puliti attraverso la tecnica corretta. E come sono puliti attraverso la tecnica corretta? Attraverso l'uso di cenere, sterco di vacca e con sforzo umano adatto. Così i vestiti sono puliti attraverso la tecnica corretta. Allo stesso modo, la mente impura è pulita attraverso la tecnica corretta. Egli è chiamato così un discepolo del nobile che intraprende l'Uposatha del Sangha. Vive col Sangha. Sta col Sangha e la sua mente si calma, la gioia sorge, e tutti gli influssi impuri nella sua mente sono abbandonati. Così la mente è pulita attraverso la tecnica corretta.

“[Ed ancora, l'Uposatha dei Nobili] è purificare la mente attraverso la tecnica corretta. E com'è purificata attraverso la tecnica corretta la mente impura?

Quando il discepolo del nobile ricorda le sue virtù, così: '[Esse sono] integre, pure, liberate, lodate dal saggio non macchiato, adatte alla concentrazione.'

Come ricorda la virtù, la sua mente si calma, e la gioia sorge; gli influssi impuri della sua mente sono abbandonati, come quando uno specchio è pulito attraverso la tecnica corretta. E com'è pulito attraverso la tecnica corretta uno specchio? Attraverso l'uso di petrolio, ceneri, pelle di camoscio e con sforzo umano adatto. Così uno specchio è pulito attraverso la tecnica corretta. Allo stesso modo, la mente impura è pulita attraverso la tecnica corretta. Egli è chiamato così un discepolo del nobile che intraprende l'Uposatha della virtù-. Vive con virtù. Sta con la virtù, la sua mente si calma, la gioia sorge, e tutti gli influssi impuri nella sua mente sono abbandonati. Così la mente è pulita attraverso la tecnica corretta.

[Ed ancora, l'Uposatha dei Nobili] è purificare la mente attraverso la tecnica corretta. E com'è purificata attraverso la tecnica corretta la mente impura?

Quando il discepolo del nobile ricorda i deva, così: 'Ci sono i Deva dei Quattro Grandi Re, i Deva dei Trentatré, gli Yama Deva, i Deva Contenti, i deva che si dilettono nella creazione, i deva che hanno potere sulle creazioni degli altri, i deva del seguito di Brahma, altri deva. Tramite la fede di cui sono stati dotati – quando lasciano questa vita – risorgono là, lo stesso tipo di fede è presente in me. Ogni virtù di cui sono stati dotati ....., lo stesso tipo di virtù è presente in me. Ogni conoscenza di cui sono stati dotati ....., lo stesso tipo di conoscenza è presente in me. Ogni generosità di cui sono stati dotati ....., lo stesso tipo di generosità è presente in me. Ogni saggezza di cui sono stati dotati ..., lo stesso tipo di saggezza è presente in me.' Come ricorda i deva, la sua mente si calma, e la gioia sorge; gli influssi impuri della sua mente sono abbandonati, come quando l'oro è pulito attraverso la tecnica corretta. E com'è pulito attraverso la tecnica corretta l'oro? Attraverso l'uso di un forno, terra salata, gesso rosso, mollette e con sforzo umano adatto. Così l'oro è pulito attraverso la tecnica corretta. Allo stesso modo, la mente impura è pulita attraverso la tecnica corretta. Egli è chiamato così un discepolo del nobile che intraprende l'Uposatha dei Deva-. Vive con i deva. Sta con i deva e la sua mente si calma, la gioia sorge, e tutti gli influssi impuri nella sua mente sono abbandonati. Così la mente è pulita attraverso la tecnica corretta.

Inoltre, il discepolo dei nobili riflette così: 'Finché loro vivono, gli arahant – non uccidendo – si astengono dall'uccidere. Gettano via il coltello, scrupolosi, misericordiosi, compassionevoli per il benessere di tutti gli esseri viventi. Og-

gi anch'io, per questo giorno e per questa notte—non uccidendo—mi astengo dall'uccidere. Getto via bastone e coltello, scrupoloso, misericordioso, compassionevole per il benessere di tutti gli esseri viventi. Io emulo gli arahant, ed i miei Uposatha saranno osservati.

Finché loro vivono, gli arahant—non prendendo ciò che non è dato—si astengono dal prendere ciò che non è dato. Prendono ciò che è dato, accettano ciò che è dato, non vivono rubando, ma con i propri mezzi sono divenuti puri. Oggi anch'io, per questo giorno e questa notte—non prendendo ciò che non è dato—mi astengo dal prendere ciò che non è dato. Io prendo ciò che è dato, accetto quello che è dato, non vivo rubando ma con i propri mezzi sono divenuto puro. Io emulo gli arahant, ed i miei Uposatha saranno osservati.

Finché loro vivono, gli arahant—abbandonando il rapporto sessuale—vivono una vita casta, astenendosi dall'atto sessuale. Oggi anch'io, per questo giorno e questa notte—abbandonando il rapporto sessuale—vivo una vita casta, astenendomi dall'atto sessuale. Io emulo gli arahant, ed i miei Uposatha saranno osservati.

Finché loro vivono, gli arahant—abbandonando le parole false—si astengono dalle parole false. Parlano con verità, si attengono alla verità, affidabili, senza inganni. Oggi anch'io, per questo giorno e questa notte—abbandonando le parole false—mi astengo dalle parole false. Parlo con verità, mi attengo alla verità, affidabile, senza ingannare. Io emulo gli arahant, ed i miei Uposatha saranno osservati.

Finché loro vivono, gli arahant—non bevendo bevande fermentate—si astengono dal bere bevande fermentate. Oggi anch'io, per questo giorno e questa notte—non bevendo bevande fermentate—mi astengo dal bere tali bevande. Io emulo gli arahant, ed i miei Uposatha saranno osservati.

Finché loro vivono, gli arahant vivono con un pasto al giorno, astenendosi di notte ad assumere cibo, astenendosi di mangiare durante il giorno in momenti sbagliati [da mezzogiorno fino all'alba]. Oggi anch'io, per questo giorno e questa notte, vivo con un pasto, mi astengo di assumere cibo di notte e durante il giorno in momenti sbagliati. Io emulo gli arahant, ed i miei Uposatha saranno osservati.

Finché loro vivono, gli arahant si astengono da balli, canti, musica, spettacoli, abbellirsi con ghirlande, profumi e cosmetici. Oggi anch'io, per questo giorno e questa notte, mi astengo da balli, canti, musica, spettacoli, di abbellirmi con ghirlande, profumi e cosmetici. Io emulo gli arahant, ed i miei Uposatha saranno osservati.

Finché loro vivono, gli arahant — non usando sedie e letti sontuosi — si astengono nell'usare sedie e letti sontuosi. Usano umili giacigli, sedie piccole ed umili. Oggi anch'io, per questo giorno e questa notte — non usando sedie e letti sontuosi — mi astengo di usare sedie e letti sontuosi. Uso un giaciglio, sedie piccole ed umili.

Tale è l'Uposatha del Nobile, Visakha. Quando questo Uposatha dei Nobili è intrapreso, è di grande frutto e di grande beneficio, di grande gloria e di grande illuminazione. E com'è di grande frutto e di grande beneficio, di grande gloria e di grande illuminazione?

Supponi che uno eserciti il potere sovrano, ed abbia la sovranità su queste sedici grandi terre con sette tesori: sugli Anga, sui Maghada, sui Kasi, sui Kosala, sui Vajjia, sui Malla, sui Ceti, sui Vansa, sui Kuru, sui Pañcala, sui Maccha, sui Surasena, sugli Assaka, sugli Avanti, sui Gandhara e sui Kamboja: non vi è paragone. Perché ? Il potere sovrano sugli esseri umani è una cosa magra comparata con la beatitudine paradisiaca.

Cinquant'anni umani sono uguali ad un giorno ed una notte fra i Deva dei Quattro Grandi Re. Trenta di questi giorni e notti fanno un mese. Dodici di questi mesi fanno un anno. Cinquecento anni così paradisiaci costituiscono la durata della vita fra i Deva dei Quattro Grandi Re. Ora, è possibile che un uomo o una donna — avendo osservato questo Uposatha dotato di otto fattori — alla dissoluzione del corpo, dopo la morte rinasca fra i Deva dei Quattro Grandi Re. Così è stato detto: 'Il potere sovrano sugli esseri umani è una cosa magra comparato con la beatitudine paradisiaca.'

Un secolo umano è uguale ad un giorno ed una notte fra i Deva dei Trentatré. Trenta di questi giorni e di queste notti fanno un mese... mille anni così, paradisiaci, costituiscono la durata della vita fra i Deva dei Trentatré. Ora, è pos-

sibile che un uomo o donna—avendo osservato questo Uposatha dotato di otto fattori—alla dissoluzione del corpo, dopo la morte rinasca fra i Deva dei Trentatré. Così è stato detto: ‘Il potere sovrano sugli esseri umani è una cosa magra comparato con la beatitudine paradisiaca.’

Due secoli umani sono uguali ad un giorno ed una notte fra gli Yama Deva...Duemila anni così paradisiaci costituiscono la durata della vita fra gli Yama Deva...

Quattro secoli umani sono uguali ad un giorno ed una notte fra i Deva Contenti.. Quattromila anni così paradisiaci costituiscono la durata della vita fra i Deva Contenti...

Otto secoli umani sono uguali ad un giorno ed una notte fra i deva che si diletano in creazione... Ottomila anni così paradisiaci costituiscono la durata della vita fra i deva che si diletano nella creazione...

Sedici secoli umani sono uguali ad un giorno ed una notte fra i deva che hanno potere sulle creazioni di altri. .... Sedicimila anni così paradisiaci costituiscono la durata della vita fra i deva che hanno potere sulle creazioni degli altri....”

Non si dovrebbe uccidere un essere  
o prendere ciò che non è dato;  
non si dovrebbe mentire  
o bere bevande alcoliche;  
si dovrebbe astenersi da atti sessuali;  
non si dovrebbe mangiare di notte, nel momento sbagliato di giorno;  
non si dovrebbe portare una ghirlanda o usare un profumo;  
si dovrebbe dormire su un giaciglio o su una stuoia a terra—  
per questo gli otto fattori dell’Uposatha  
sono stati proclamati dal Risvegliato  
per distruggere  
la sofferenza e il dolore.

La luna e il sole,  
illuminano dovunque vanno,

e l'oscurità si disperde quando si muovono attraverso lo spazio,  
illuminano il cielo, illuminano i trimestri.

Al loro interno la ricchezza è trovata:

perla, cristallo, beryl  
gemma, platino, pepita d'oro  
e oro raffinato chiamato 'Hataka.'

Ma essi –  
come la luce di tutte le stelle  
comparata con la luna –  
non valgono un sedicesimo  
degli otto fattori dell'Uposatha.

Quindi chiunque – uomo o donna –  
dotato delle virtù  
degli otto fattori dell'Uposatha,  
avendo compiuto atti meritevoli,  
rinasce  
nel reame paradisiaco.

## **A Channa, l'asceta errante**

*Il Ven. Ananda informa Channa sull'abbandono delle impurità mentali.*

- AN 3.71: Channa Sutta -

Una volta il Beato soggiornava presso Savatthi nel Boschetto di Jeta, nel convento di Anathapindika. Allora Channa l'asceta errante, si recò dal Ven. Ananda e, appena giunto, scambiò cortesi saluti con lui. Dopo uno scambio di saluti amichevoli e cortesi, si sedette ad un lato. Appena seduto, disse al Ven. Ananda: "Anche voi, amico Ananda, sostenete l'abbandono dell'avidità? Sostenete l'abbandono dell'avversione? Sostenete l'abbandono dell'illusione?"

"Sì, amico, sosteniamo l'abbandono dell'avidità, dell'avversione e dell'illusione."

"Ma, amico Ananda, vedendo i pericoli nell'avidità, sostenete l'abbandono dell'avidità? Vedendo i pericoli nell'avversione sostenete l'abbandono dell'avversione? Vedendo i pericoli nell'illusione sostenete l'abbandono dell'illusione?"

"Una persona avida, con la mente limitata, sopraffatta dall'avidità, brama a proprio danno, a danno di altri, a danno di entrambi. Sperimenta sofferenza mentale e dolore. Ma avendo abbandonato l'avidità, non brama a suo danno, non brama a danno di altri, non brama a danno di entrambi. Non sperimenta sofferenza mentale o dolore.

"Una persona avida, con la mente limitata, sopraffatta dall'avidità, assume una cattiva condotta fisica, una cattiva condotta verbale, una cattiva condotta mentale. Ma abbandonando l'avidità, egli non assume una cattiva condotta fisica, verbale e mentale.

“Una persona avida, con la mente limitata, sopraffatta dall’avidità, non discerne, come è la realtà, a suo beneficio, a beneficio degli altri, a beneficio di entrambi. Ma abbandonando l’avidità, egli discerne, come è la realtà, a suo beneficio, a beneficio degli altri, a beneficio di entrambi.

“L’avidità, amico mio, ti rende cieco, ti rende ignorante. Provoca la cessazione della conoscenza, porta guai e non conduce all’Illuminazione.

“Una persona con avversione, con la mente limitata, sopraffatta dall’avversione, brama a proprio danno, a danno di altri, a danno di entrambi. Sperimenta sofferenza mentale e dolore. Ma avendo abbandonato l’avversione, non brama a suo danno, non brama a danno degli altri, non brama a danno di entrambi. Non sperimenta sofferenza mentale o dolore.

“Una persona con avversione, con la mente limitata, sopraffatta dall’avversione, assume una cattiva condotta fisica, una cattiva condotta verbale, una cattiva condotta mentale. Ma abbandonando l’avversione, egli non assume una cattiva condotta fisica, verbale e mentale.

“Una persona con avversione, con la mente limitata, sopraffatta dall’avversione, non discerne, come è la realtà, a suo beneficio, a beneficio degli altri, a beneficio di entrambi. Ma abbandonando l’avversione, egli discerne, come è la realtà, a suo beneficio, a beneficio degli altri, a beneficio di entrambi.

“L’avversione, amico mio, ti rende cieco, ti rende ignorante. Provoca la cessazione del discernimento, porta guai e non conduce all’Illuminazione.

“Una persona piena d’illusione, con la mente limitata, sopraffatta dall’illusione, brama a proprio danno, brama a danno degli altri, brama a danno di entrambi. Sperimenta sofferenza mentale e dolore. Ma abbandonando l’illusione, non brama a proprio danno, a danno degli altri, a danno di entrambi. Non sperimenta sofferenza mentale o dolore.

“Una persona piena d’illusione, con la mente limitata, sopraffatta dall’illusione, assume una cattiva condotta fisica, una cattiva condotta verba-

le, una cattiva condotta mentale. Ma abbandonando l'illusione, non assume una cattiva condotta fisica, verbale e mentale.

“Una persona piena d'illusione, con la mente limitata, sopraffatta dall'illusione, non discerne, come è la realtà, a proprio beneficio, a beneficio degli altri, a beneficio di entrambi. Ma abbandonando l'illusione, lui discerne, come è la realtà, a proprio beneficio, a beneficio degli altri, a beneficio di entrambi.

“L'illusione, amico mio, ti rende cieco, ti rende ignorante. Provoca la cessazione del discernimento, porta guai, e non conduce all'Illuminazione.

“Vedendo questi svantaggi nell'avidità, sosteniamo l'abbandono dell'avidità. Vedendo questi pericoli nell'avversione, sosteniamo l'abbandono dell'avversione. Vedendo questi pericoli nell'illusione, sosteniamo l'abbandono dell'illusione.”

“Ma c'è, amico mio, un percorso per abbandonare l'avidità, l'avversione e l'illusione?”

“Sì, amico mio, c'è un percorso, c'è un modo per abbandonare l'avidità, l'avversione e l'illusione.”

“E qual è questo percorso, amico mio?”

“Solo il nobile ottuplice sentiero: retta visione, retta risoluzione, retta parola, retta azione, retto sostentamento, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione. Questo è il percorso, questo è il modo per abbandonare l'avidità, l'avversione e l'illusione.”

“È un percorso di lieto auspicio, amico Ananda, è un modo di lieto auspicio che ti fa abbandonare l'avidità, l'avversione e l'illusione—con la piena presenza mentale.”

## **Al discepolo dei Fatalisti**

*Quale insegnamento è corretto? Quale pratica è corretta?*

- AN 3.72: Ajivaka Sutta -

Così ho sentito. Una volta il Ven. Ananda soggiornava a Kosambi nel convento di Ghosita. Allora un capofamiglia, un discepolo dei Fatalisti (Ajivaka), andò da lui e, appena giunto lo salutò con riverenza, e si sedette ad un lato. Appena seduto, disse al Ven. Ananda, "Fra noi, signore, quale Dhamma è ben insegnato? Chi ha praticato bene in questo mondo? Chi sono i risvegliati nel mondo?"

"Allora, capofamiglia, ti farò una controdomanda. Rispondi come credi. Ora, cosa pensi: quelli che insegnano un Dhamma per abbandonare l'avidità, per abbandonare l'avversione, per abbandonare l'illusione - è il loro Dhamma ben insegnato o no? Cosa pensi?"

"Signore, coloro che insegnano un Dhamma per abbandonare l'avidità, per abbandonare l'avversione, per abbandonare l'illusione - il loro Dhamma è ben insegnato."

"E cosa pensi, capofamiglia: coloro che hanno praticato per abbandonare l'avidità, per abbandonare l'avversione, per abbandonare l'illusione - hanno praticato bene in questo mondo o no?"

"Signore, coloro che hanno praticato per abbandonare l'avidità, per abbandonare l'avversione, per abbandonare l'illusione - hanno praticato bene in questo mondo."

"E cosa pensi, capofamiglia: coloro la cui avidità è stata abbandonata, la sua radice distrutta, come un albero di palme sradicato, privata delle condizioni di esistenza, non destinata per una nascita futura; coloro la cui avversione è stata abbandonata... la cui illusione è stata abbandonata, la sua radice strut-

ta, come un albero di palme sradicato, privato delle condizioni di esistenza, non destinato per una nascita futura: sono, in questo mondo, risvegliati o no?  
”

“Signore, coloro la cui avidità... la cui avversione... la cui illusione è stata abbandonata, la sua radice distrutta, come un albero di palme sradicato, privato delle condizioni di esistenza, non destinato per una nascita futura: loro, in questo mondo sono risvegliati.”

“In questo modo, capofamiglia, hai risposto alla tua domanda: ‘Coloro che insegnano un Dhamma per abbandonare l’avidità, per abbandonare l’avversione, per abbandonare l’illusione - il loro Dhamma è ben insegnato. Coloro che hanno praticato per abbandonare l’avidità, per abbandonare l’avversione, per abbandonare l’illusione - hanno praticato bene in questo mondo. Coloro la cui avidità... la cui avversione... la cui illusione è stata abbandonata, la sua radice distrutta, come un albero di palme sradicato, privata delle condizioni di esistenza, non destinata per una nascita futura: loro, in questo mondo sono risvegliati.’”

“Sorprendente, signore. Si celebra il Dhamma, né si disapprova un altro, ma solo l’insegnamento del Dhamma nel modo giusto.

“Lei, signore venerabile, insegna il Dhamma per abbandonare l’avidità... l’avversione... l’illusione. Il Suo Dhamma è ben insegnato. Lei ha praticato per abbandonare l’avidità... l’avversione... l’illusione. Lei ha praticato bene in questo mondo. L’avidità, l’avversione e l’illusione sono state abbandonate, la loro radice distrutta, come un albero di palme sradicato, privato delle condizioni di esistenza, non destinato per nascite future. Lei, in questo mondo è un risvegliato.

“Magnifico, Maestro Ananda! Magnifico! Si è raddrizzato ciò che era rovesciato, rivelato ciò che era nascosto, indicato la strada ad uno che si era perso o portato una lampada nel buio, così coloro con occhi possono vedere le forme, allo stesso modo il maestro Ananda - attraverso vari modi di ragionare- ha reso chiaro il Dhamma. Io prendo rifugio nel Buddha, nel Dhamma e nella comunità dei monaci. Possa il maestro Ananda accettarmi come un seguace laico da questo giorno e per sempre.”

## **Ai Sakya**

*Che cosa viene prima, la concentrazione o la saggezza?*

- AN 3.73: Sakka Sutta -

Così ho sentito. Una volta il Beato soggiornava fra i Sakya a Kapilavatthu nel Parco dei Banyas. Ora, in quel tempo il Beato si era appena ripreso da una malattia, ma non ancora perfettamente in salute. Allora Mahanama, il Sakya andò dal Beato e, appena arrivato, lo salutò con riverenza e si sedette ad un lato. Appena seduto disse al Beato: "Per molto tempo ho conosciuto il Dhamma insegnato dal Beato: 'C'è la conoscenza per colui che è concentrato, non per colui che non è concentrato.' La concentrazione viene prima, e dopo la conoscenza, o la conoscenza viene prima, e la concentrazione dopo?"

Quindi il Ven. Ananda pensò: "Il Beato si è appena ripreso dalla malattia, ma non è ancora ristabilito completamente, e Mahanama, il Sakya gli pone questa domanda molto profonda. se lo potessi portare in disparte ed insegnargli il Dhamma?" Quindi il Ven. Ananda, lo condusse in disparte e gli disse: "Mahanama, il Beato ha parlato della virtù di colui che pratica [per entrare nella corrente, per ritornare una sola volta, o per il non-ritorno] e della virtù di colui la cui pratica ed insegnamento sono completi [un arahant]. Ha parlato di entrambi le conoscenze sia di quello incompleto sia di quello completo.

E qual è la virtù di colui che pratica? Quando un monaco è virtuoso. Vive in concordanza col Patimokkha, completo nel suo comportamento nella sfera delle attività. Si esercita, si attiene alle regole. Questo stato è chiamato la virtù di colui che pratica.

E qual è la concentrazione di colui che pratica? Quando un monaco - controllando le proprietà dei suoi sensi e le qualità mentali nocive - entra e dimora nel primo jhana: estasi e piacere nati dal distacco, accompagnati dal pensiero sostenuto e dalla valutazione. Con il pensiero sostenuto e con la valutazione,

egli entra e dimora nel secondo jhana: estasi e piaceri nate dalla calma, dall'unificazione della mente, libero dal pensiero sostenuto e dalla valutazione - consapevolmente calmo. Con l'evanescenza dell'estasi lui rimane in equanimità, attento e vigile, e fisicamente sensibile al piacere. Egli entra e dimora nel terzo jhana, di cui i Nobili dichiarano: "Equanime e consapevole egli ha una piacevole dimora." Con l'abbandono del piacere e del dolore - con la prima scomparsa della preoccupazione e dell'angoscia - egli entra e dimora nel quarto jhana: purezza dell'equanimità e della consapevolezza, né piacere né dolore. Questo stato è chiamato la concentrazione di colui che pratica.

E qual è la conoscenza di colui che pratica? Quando un monaco discerne come è la realtà, e cioè: 'Questo è 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 stato è chiamato la conoscenza di colui che pratica.

C'è poi il discepolo del nobile - completo in virtù, completo nella concentrazione, completo nella conoscenza - che, attraverso la fine degli influssi impuri mentali entra e dimora nella consapevolezza priva di influssi impuri, libero, presente mentalmente ed istruito.

In questo modo, Mahanama, il Beato ha parlato di entrambe le virtù di colui che pratica e della virtù di colui che ha completato la pratica. Egli ha parlato di entrambe le concentrazioni, di colui che pratica e della concentrazione di colui che ha completato la pratica. Egli ha parlato di entrambe le conoscenze, di colui che pratica e della conoscenza di colui che ha completato la pratica."

## Giainisti

*Ci purifichiamo consumando il vecchio karma?*

- AN 3.74: Nigaṅṭha Sutta -

Un tempo il Venerabile Ānanda soggiornava presso Vesālī, nella Grande Foresta, nella sala con il tetto a pinnacolo. Quindi i Licchavi Abhaya e Paṇḍitakumāra si recarono dal Venerabile Ānanda, lo salutarono con rispetto, si sedettero a lato e dissero:

“Signore, il maestro giainista Nāṭaputta afferma di essere onnisciente e onni-veggente, di conoscere e vedere tutto senza eccezioni: ‘La conoscenza e la visione sono costantemente e continuamente presenti in me, mentre cammino, mentre sto in piedi, mentre dormo e mentre sono sveglio.’ Sostiene l’eliminazione del kamma passato mediante la mortificazione e senza creare un nuovo kamma. Quindi, con la fine del kamma, la sofferenza finisce; con la fine della sofferenza, la cessazione finisce; e con la fine della sensazione, tutta la sofferenza svanisce. Ecco come superare la sofferenza per mezzo di questa purificazione sperimentandola in questa stessa vita. Cosa dice il Buddha al riguardo?”

“Abhaya, questi tre tipi di purificazione mediante deperimento sono stati rettamente spiegati dal Beato, che conosce e vede, il perfetto, il Buddha pienamente risvegliato. Hanno lo scopo di purificare gli esseri senzienti, di superare il dolore e la pena, di porre fine al lamento e all’angoscia, di porre fine al ciclo della sofferenza e realizzare il Nibbana. Quali tre?”

È quando, Abhaya, un monaco è virtuoso, controllato nella condotta e con un buon comportamento. Che vede il pericolo nella più piccola colpa, che pratica i precetti della vita ascetica. Non compie nuove azioni e le vecchie azioni vengono eliminate sperimentando i loro effetti a poco a poco. Ciò è visibile in questa stessa vita, immediatamente efficace, che invita all’analisi, importante, in modo che le persone sensibili possano conoscerlo da sole.

Poi un monaco esperto in morale, distaccato dai piaceri sensuali, dalle qualità negative, entra e dimora nel primo jhana ... nel secondo jhana ... nel terzo jhana ... nel quarto jhana. Non compie nuove azioni e le vecchie azioni vengono eliminate ...

Poi un monaco esperto nella meditazione realizza la pura liberazione della mente e la liberazione della saggezza in questa stessa vita. E vive dopo averle realizzate con visione profonda avendo posto fine agli influssi impuri. Non compie nuove azioni e le vecchie azioni vengono eliminate ...

Questi sono i tre tipi di purificazione mediante deperimento che sono stati rettamente spiegati dal Buddha ... per realizzare il Nibbana."

Quando disse questo, Paṇḍitakumāra disse ad Abhaya: "Caro Abhaya, c'è qualcosa in ciò che ha detto Ananda con cui non sei d'accordo?"

"Come posso non essere d'accordo con quanto detto così bene da Ānanda? E' impossibile non andare d'accordo con lui!"

## Sostegno

*Come incoraggiare e sostenere chi ti è vicino.*

- AN 3.75: Nivesaka Sutta -

Il Venerabile Ānanda si recò dal Buddha, lo salutò con rispetto e si sedette a lato. Il Buddha gli disse: “Ānanda, coloro per cui provi simpatia - amici e compagni, parenti e familiari - dovrebbero essere incoraggiati, sostenuti e stabiliti in tre cose. Quali tre?

Fiducia empirica nel Buddha: ‘Quel Beato è un Tathagata, un Perfettamente e Completamente Risvegliato, con perfetta conoscenza e condotta, il Glorioso, conoscitore del cosmo, maestro insuperabile di coloro che vogliono essere istruiti, maestro di esseri umani e divini, il Risvegliato, il Beato.’

Fiducia empirica nel Dhamma: ‘Il Dhamma è ben spiegato dal Buddha: visibile in questa stessa vita, immediatamente efficace, che invita all’analisi, considerevole, in modo che le persone sensibili possano conoscerlo da sole.’

Fiducia empirica nel Saṅgha: ‘Il Saṅgha dei discepoli del Buddha pratica il retto e sommo sentiero. Consta di quattro coppie, otto individui. Questo è il Saṅgha dei discepoli del Buddha, degno di offerte dedicate ai deva, degno di ospitalità, degno di una donazione religiosa, degno di rispetto ed è campo di merito supremo per il mondo.’

Potrebbe esserci un cambiamento nei quattro elementi primari - terra, acqua, aria e fuoco - ma un nobile discepolo con fiducia empirica nel Buddha non cambierebbe mai. In questo contesto, “cambiamento” significa che un discepolo nobile rinascerà all’inferno, nel regno animale o nel regno degli spiriti: ciò è impossibile.

Potrebbe esserci un cambiamento nei quattro elementi primari - terra, acqua, aria e fuoco - ma un nobile discepolo con fiducia empirica nel Dhamma ... o

nel Saṅgha non cambierebbe mai. In questo contesto, "cambiamento" significa che un discepolo nobile rinascerà all'inferno, nel regno animale o nel regno degli spiriti: ciò è impossibile.

Coloro per cui provi simpatia - amici e compagni, parenti e familiari - dovrebbero essere incoraggiati, sostenuti e stabiliti in queste tre cose.

## Il divenire

*I tre livelli del divenire in relazione alla coscienza.*

- AN 3.76: Bhava Sutta -

Il Ven. Ananda si recò dal Beato ed, ivi giunto, dopo averlo salutato con riverenza, si sedette a lato. Appena seduto, chiese al Beato: “Signore, questa parola “divenire, divenire” – sin dove esiste il divenire?”

*(Si noti che il Buddha invece di dare una definizione del divenire (bhava) in risposta a tale domanda, semplicemente spiega che il divenire avviene su tre livelli. In nessun sutta egli spiega il termine “divenire”, ma esaminando come viene usato il termine in vari contesti si può supporre che significa un senso di identità in un mondo d’esperienza personale; il senso di ciò che siete, focalizzato su un particolare desiderio, in un mondo personalizzato su quel desiderio. In altre parole, è sia un concetto psicologico che cosmologico.)*

“Ananda, se non ci fosse alcun kamma che maturi nella proprietà della sensualità, il divenire della sensualità sarebbe percepito?”

“No, signore.”

“Quindi il kamma è il campo, la coscienza il seme e la brama l’umidità.”

*(In questa analogia, “kamma” significa apparentemente l’intenzione ed il risultato dell’intenzione, passata e presente.*

*Ciò coprirebbe i sei organi di senso (SN 35.145), i primi quattro degli aggregati (SN 22.54), e i quattro nutrimenti per la coscienza (SN 12.64). Come suggerisce l’analogia, questi elementi di esperienza creano la successione di possibilità per un senso del divenire. Se il kamma passato e presente non contiene una particolare possibilità, un tipo di divenire corrispondente non può essere sviluppato. Gli unici divenire che si possono sperimentare sono quelli nella successione delle possibilità fornite dal kamma. La coscienza e la brama individuano una particolare opportunità da quelle possibilità che, attraverso il nutrimento della brama, si sviluppano in uno stato presente del divenire.)*

## **Il divenire (2)**

*In che modo la coscienza, il kamma e la brama creano  
e sostengono le future esistenze, con un'enfasi sull'intenzione.*

- AN 3.77: Dutiyabhava Sutta -

Il Ven. Ananda si recò dal Beato e, dopo averlo salutato con rispetto, si sedette a lato. Lì seduto, disse al Beato: "Signore, questa parola, 'divenire, divenire' - fino a che punto vi è il divenire?"

"Ananda, se non ci fosse il kamma che matura nella sfera della sensualità, il divenire della sensualità sarebbe percepito?"

"No, signore."

"Il kamma è il campo, la coscienza il seme e la brama l'irrigazione. L'intenzione e l'aspirazione degli esseri viventi ostacolate dall'ignoranza e vincolate alla brama sono stabilite / connesse ad una sfera inferiore. Così vi è la realizzazione di un rinnovato divenire nel futuro.

Se non ci fosse il kamma che matura nella sfera della forma, il divenire della forma sarebbe percepito?"

"No, signore."

"Il kamma è il campo, la coscienza il seme e la brama l'irrigazione. L'intenzione e l'aspirazione degli esseri viventi ostacolate dall'ignoranza e vincolate alla brama sono stabilite / connesse ad una proprietà media. Così vi è la realizzazione di un rinnovato divenire nel futuro.

Se non ci fosse il kamma che matura nella sfera della non-forma, il divenire della non-forma sarebbe percepito?"

“No, signore.”

“Il kamma è il campo, la coscienza il seme e la brama l’irrigazione. L’intenzione e l’aspirazione degli esseri viventi ostacolate dall’ignoranza e vincolate alla brama sono stabilite / connesse ad una proprietà definita. Così vi è la realizzazione di un rinnovato divenire nel futuro. Ecco come vi è il divenire.”

## **Precetti e pratica**

*Tutte le vie religiose portano ad un frutto?*

- AN 3.78: Silabbata Sutta -

Una volta il Venerabile Ananda andò a vedere il Beato e, essendosi avvicinato e avendolo salutato, si sedette in disparte ad un lato. Essendosi seduto in disparte ad un lato, il Beato gli dice: "Ananda, ogni precetto ed ogni pratica, ogni vita, ogni vita santa: sono portatrici di grande frutti?"

"Venerato, non si può dare una risposta categorica."

"In questo caso, Ananda, dai una risposta analitica."

"Quando si segue una vita di precetti e di pratica, una vita, una vita santa di grande valore; le qualità mentali nocive di una persona aumentano mentre le sue qualità mentali portatrici di grande frutti declinano: questo tipo di precetto e di pratica, di vita, di vita santa non è portatrice di grandi frutti. Ma quando si segue una vita di precetti e di pratica, una vita, una vita santa di grande valore, le qualità mentali nocive di una persona declinano mentre le sue qualità mentali portatrici di grandi frutti aumentano: questo tipo di precetto e di pratica, di vita, di vita santa di grande valore è portatrice di grandi frutti."

Il Venerabile Ananda rispose, ed il Maestro approvò. Allora il Venerabile Ananda, [realizzando]: "Il Maestro mi ha approvato" - si alzò dalla sua sede e, avendo salutato il Beato, si allontanò.

Poco tempo dopo la partenza del Venerabile Ananda, il Beato disse ai monaci: "Monaci, Ananda non ha finito ancora la sua pratica, ma non è facile trovare qualcuno che abbia altrettanta chiarezza di mente come lui."

## **Fragranze**

*Alcune fragranze si diffondono anche controvento.*

- AN 3.79: Gandhajāta Sutta -

Il venerabile Ānanda si avvicinò al Buddha, si inchinò, si sedette a lato e gli disse:

“Signore, ci sono questi tre tipi di fragranze che si diffondono solo con il vento, non contro di esso. Quali tre? La fragranza delle radici, del durame e dei fiori. Questi sono i tre tipi di fragranze che si diffondono solo con il vento, non contro di esso. C’è un tipo di fragranza che si diffonde con il vento, e contro di esso, e in entrambi i modi?”

“C’è, Ānanda, un tale tipo di fragranza.”

“Allora, signore, cos’è questo tipo di fragranza?”

“È quando, Ānanda, in qualche villaggio o città, una donna o un uomo prende rifugio nel Buddha, nel Dhamma e nel Saṅgha. Non uccide creature viventi, non ruba, non ha una cattiva condotta sessuale, non mente e non assume bevande alcoliche che causano incoscienza. E’ una persona onesta, di buon carattere. Vive in casa con un animo liberato dalla macchia dell’avidità, generosa, magnanima, impegnata nella carità, amante del donare e del condividere.

Asceti e bramani ovunque lo lodano per queste buone qualità; anche i deva lo lodano. Questo è il tipo di fragranza che si diffonde con il vento, e contro di esso, ed entrambi.

La fragranza dei fiori non si diffonde controvento, né il legno di sandalo, né i fiori di girasole, né il gelsomino; ma la fragranza dei giusti si diffonde controvento; la virtù di una persona buona si diffonde in ogni direzione.”

## Inferiore

*Ānanda interroga il Buddha sulla scala dell'universo.*

- AN 3.80: Cūḷanikā Sutta -

Il venerabile Ānanda si recò dal Buddha, si inchinò, si sedette a lato e disse:  
"Signore, ho sentito e imparato questo alla presenza del Buddha: 'Ānanda, il Buddha Sikhi aveva un discepolo chiamato Abhibhū. Essendo nel regno di Brahmā, poteva far sentire la sua voce in tutta la galassia." Mi chiedo fino a che punto un Beato, un perfetto, un Buddha completamente risvegliato possa far sentire la sua voce."

"Era un discepolo, Ānanda. I Realizzati sono incommensurabili."

Per una seconda volta ...

Per una terza volta, Ānanda chiese al Buddha: "... Mi chiedo fino a che punto un Beato, un perfetto, un Buddha completamente risvegliato possa far sentire la sua voce?"

"Ānanda, hai sentito parlare di un sistema di migliaia di mondi inferiori, una galassia?"

"Ora è il momento, Beato! Ora è il momento, Benedetto! Che il Buddha parli. I monaci lo ascolteranno e lo ricorderanno".

"Bene allora, Ānanda, ascolta e presta molta attenzione, vado a parlare."

"Sì, signore." - rispose Ānanda. Il Buddha così disse:

"Ānanda, una galassia si estende mille volte tanto quanto la luna e il sole e i raggi luminosi illuminano i quadranti. In quella galassia ci sono mille lune, mille soli, mille Sineru, re delle montagne, mille Indie, mille continenti occidentali, mille continenti settentrionali, mille continenti orientali, quattromila oceani, quattromila grandi re, mille regni dei deva dei Quattro Grandi Re, mille regni dei deva dei Trentatré, dei deva di Yama, dei deva Gioiosi, dei deva che amano creare, dei deva che controllano le creazioni degli altri, e mille regni di Brahmā. Questo è chiamato un sistema di mille mondi inferiori, una "galassia".

Un sistema di mondi che si estende per un migliaio di galassie si chiama un sistema di mondi di mezzo milione di galassie, un "insieme galattico".

Un sistema di mondi che si estende per un miliardo di volte di mille insiemi galattici si chiama un grande sistema di mondi, un "sovrainsieme galattico".

Se volesse, Ānanda, un Realizzato potrebbe far sentire la sua voce in un intero sovrainsieme galattico, o fin dove vuole."

"Ma come farebbe il Buddha a far sentire la sua voce così lontano?"

"Per prima cosa, Ānanda, un Realizzato riempirebbe di luce il sovrainsieme galattico. Quando gli esseri senzienti vedono la luce, il Realizzato proietta la sua voce in modo da far sentire il proprio suono. È così che un Realizzato potrebbe far sentire la sua voce in un intero sovrainsieme galattico, o fin dove vuole."

Dette queste parole, il Venerabile Ānanda disse al Venerabile Udāyī: "Sono così fortunato, davvero così fortunato ad avere un maestro con tale potere e potenza!"

Detto questo, il Venerabile Udāyī disse al Venerabile Ānanda: "Cosa significa per te, Venerabile Ānanda, avere un maestro con tale potere e potenza?"

Detto questo, il Buddha disse al venerabile Udāyī: "Non così, Udāyī, non così! Se Ānanda morisse mentre non è ancora liberato dalla brama, regnerebbe come re dei deva per sette vite, e come re di tutta l'India per sette vite, a causa della fiducia del suo animo. Tuttavia, Ānanda si estinguerà nella vita presente."

## **Asceti**

*I doveri di un asceta.*

- AN 3.81: Samaṇa Sutta -

“Monaci, ci sono tre doveri di un asceta. Quali tre? Intraprendere la pratica alla somma morale, alla mente superiore e alla saggezza suprema. Questi sono i tre doveri di un asceta.

Quindi dovete esercitarvi in questo modo: “Avremo un grande impegno per intraprendere la pratica alla somma morale, alla mente superiore e alla saggezza suprema”. Così dovete esercitarvi.”

## **L'asino**

*Un asino cerca di muggire come una mucca. Non finisce bene.*

- AN 3.82: Gadrabha Sutta -

“Monaci, è proprio come se un asino seguisse una mandria di bestiame, dicendo: ‘Anch’io sono una mucca! Anch’io sono una mucca!’ Il suo colore non è quello di una mucca, il suo verso non è quello di una mucca, il suo zoccolo non è quello di una mucca, eppure continua a seguire la mandria di bestiame, dicendo: ‘Anch’io sono una mucca! Anch’io sono una mucca!’ Allo stesso modo, c’è il caso in cui un monaco segue la comunità dei monaci, dicendo: ‘Anch’io sono un monaco! Anch’io sono un monaco!’ Egli non ha il desiderio degli altri monaci di intraprendere la pratica alla somma virtù, non ha il loro desiderio di intraprendere la pratica alla mente superiore (concentrazione), non ha il loro desiderio di intraprendere la pratica alla somma conoscenza, eppure continua a seguire la comunità dei monaci, dicendo: ‘Anch’io sono un monaco! Anch’io sono un monaco!’

Così dovete esercitarvi: “Forte sarà il nostro desiderio di intraprendere la pratica alla somma virtù; forte sarà il nostro desiderio di intraprendere la pratica alla mente superiore (concentrazione); forte sarà il nostro desiderio di intraprendere la pratica alla somma conoscenza.” Ecco come dovete esercitarvi.”

## Campi

*I doveri di un contadino sono come quelli di un monaco.*

- AN 3.83: Khetta Sutta -

“Monaci, un contadino ha tre doveri primari. Quali tre? Un contadino prima di tutto si assicura che il campo sia ben arato e coltivato. Poi pianta i semi di stagione. Quando è il momento giusto, irriga il campo e poi lo bonifica. Questi sono i tre compiti principali di un contadino.

Allo stesso modo, un monaco ha tre doveri primari. Quali tre? La pratica alla somma morale, ad una mente superiore e alla saggezza suprema. Questi sono i tre doveri primari di un monaco.

Quindi dovete esercitarvi in questo modo: ‘Avremo un grande impegno per intraprendere la pratica alla somma morale, alla mente superiore e alla saggezza suprema’. Questo è il modo in cui dovete esercitarvi.”

## **Il monaco Vajjia**

*Cosa fare se non si possono rispettare tutte le leggi.*

- AN 3.84: Vajjiputta Sutta -

Un tempo il Beato soggiornava presso Vesālī, nella Grande Foresta. Quindi un monaco Vajjia gli si avvicinò e, dopo averlo riverito, si sedette a lato. Lì seduto, disse al Beato: “Signore, questa recitazione di più di 150 regole di pratica ha luogo ogni due settimane. Ma io non posso rispettare tali regole.”

“Monaco, puoi praticare in riferimento alle tre pratiche: la pratica alla virtù elevata, la pratica alla mente superiore, la pratica alla somma conoscenza?”

“Sì, signore, posso praticare in riferimento alle tre pratiche: la pratica alla virtù elevata, la pratica alla mente superiore, la pratica alla somma conoscenza.”

“Allora esercitati in riferimento a queste tre pratiche: la pratica alla virtù elevata, la pratica alla mente superiore e la pratica alla somma conoscenza. Quando ti eserciti nella somma virtù, nella mente superiore e nella somma conoscenza, brama, odio e ignoranza saranno abbandonate. Tu - con l’abbandono della brama, dell’odio e dell’ignoranza - non farai nulla di nocivo né ti impegnerai a far del male.”

Più tardi, quel monaco si esercitò in riferimento alla virtù elevata, alla mente superiore e alla somma conoscenza. Brama, odio e ignoranza, una volta esercitata la virtù elevata, la mente elevata e la somma conoscenza, vennero abbandonate. Egli - con l’abbandono della brama, dell’odio e dell’ignoranza - non fece nulla di nocivo né si impegnò a far del male.”

## Un novizio

*Cos'è esattamente un novizio?*

- AN 3.85: Sekkha Sutta -

Un monaco si avvicinò al Buddha, si inchinò, si sedette a lato e chiese:  
"Signore, si parla di questa persona chiamata 'novizio'. Come si definisce un novizio?"

"Si esercita, monaco, ecco perché si chiama 'novizio'. Qual è la sua formazione? Si esercita alla somma morale, alla mente superiore e alla suprema saggezza. Si esercita, ecco perché si chiama 'novizio'.

Un novizio si esercita,  
seguendo la retta via,  
prima conosce la meta;  
l'illuminazione la raggiunge in questa stessa vita.

Poi arriva la conoscenza  
liberato tramite l'illuminazione,  
con la fine delle catene della rinascita:  
'La mia liberazione è incrollabile.'"

## Pratica (1)

*Anche le persone spiritualmente avanzate possono infrangere piccole regole.*

- AN 3.86: Paṭhamasikkhā Sutta -

“Monaci, questa recitazione di oltre 150 regole di pratica ha luogo ogni due settimane, in riferimento alle quali i figli di buone famiglie che desiderano la realizzazione della meta si esercitano. Ci sono queste tre pratiche in cui si raccoglie tutto ciò. Quali tre? La pratica alla somma virtù, la pratica alla mente superiore, la pratica alla suprema conoscenza.

C'è il caso in cui un monaco sia pienamente realizzato nella virtù, moderatamente realizzato nella concentrazione e moderatamente realizzato nella conoscenza. Con riferimento alle regole di pratica minori e secondarie, egli incorre in trasgressioni e si riabilita.

Perché? Perché non ho stabilito una mancanza di rispetto in queste circostanze. Ma per quanto riguarda le regole di pratica che sono fondamentali per la vita santa e proprie della vita santa, egli è uno di virtù stabile, uno di virtù salda. Avendole intraprese, si esercita in riferimento alle regole di pratica. Con il venir meno delle [prime] tre catene, egli è 'colui-che-è-entrato-nella-corrente' (sotapanna), mai più destinato a rinascere in mondi inferiori, ma destinato al risveglio.

C'è il caso in cui un monaco sia pienamente realizzato nella virtù, moderatamente realizzato nella concentrazione e moderatamente realizzato nella conoscenza. Con riferimento alle regole di pratica minori e secondarie, egli incorre in trasgressioni e si riabilita.

Perché? Perché non ho stabilito una mancanza di rispetto in queste circostanze. Ma per quanto riguarda le regole di pratica che sono fondamentali per la vita santa e proprie della vita santa, egli è uno di virtù stabile, uno di virtù salda. Avendole intraprese, si esercita in riferimento alle regole di pratica. Con il venir meno delle [prime] tre catene, e con l'attenuazione della brama, dell'odio e dell'ignoranza, egli è 'colui-che-ritorna-una-volta' (sakadāgāmi), quindi, rinascendo solo una volta in questo mondo, porrà fine alla sofferenza.

C'è il caso in cui un monaco sia pienamente realizzato nella virtù, pienamente realizzato nella concentrazione e moderatamente realizzato nella conoscenza. Con riferimento alle regole di pratica minori e secondarie, egli incorre in trasgressioni e si riabilita.

Perché? Perché non ho stabilito una mancanza di rispetto in queste circostanze. Ma per quanto riguarda le regole di pratica che sono fondamentali per la vita santa e proprie della vita santa, egli è uno di virtù stabile, uno di virtù salda. Avendole intraprese, si esercita in riferimento alle regole di pratica. Con il venir meno delle cinque catene inferiori, è destinato a rinascere spontaneamente [nelle Pure Dimore], per essere totalmente liberato in quel mondo, un 'colui-che-non-ritorna' (anagami), destinato a non tornare mai più da quel mondo.

C'è il caso in cui un monaco sia pienamente realizzato nella virtù, pienamente realizzato nella concentrazione, pienamente realizzato nella conoscenza. Con riferimento alle regole di pratica minori e secondarie, egli incorre in trasgressioni e si riabilita.

Perché? Perché non ho stabilito una mancanza di rispetto in queste circostanze. Ma per quanto riguarda le regole di pratica che sono fondamentali per la vita santa e proprie della vita santa, egli è uno di virtù stabile, uno di virtù salda. Avendole intraprese, si esercita in riferimento alle regole di pratica. Con la fine degli influssi impuri, egli dimora nella piena liberazione senza elementi di esistenza e nella liberazione della conoscenza, avendole direttamente conosciute e realizzate per se stesso nel qui-e-ora.

Coloro che sono in parte realizzati ottengono una parte; coloro che sono pienamente realizzati, il tutto. Le regole di pratica, vi dico, non sono inutili."

## Pratica (2)

*Anche le persone spiritualmente avanzate possono infrangere piccole regole.*

- AN 3.87: Dutiyasikkhā Sutta -

“Monaci, questa recitazione di oltre 150 regole di pratica ha luogo ogni due settimane, in riferimento alle quali i figli di buone famiglie che desiderano la realizzazione della meta si esercitano. Ci sono queste tre pratiche in cui si raccoglie tutto ciò. Quali tre? La pratica alla somma virtù, la pratica alla mente superiore, la pratica alla suprema conoscenza.

C'è il caso in cui un monaco sia pienamente realizzato nella virtù, moderatamente realizzato nella concentrazione e moderatamente realizzato nella conoscenza. Con riferimento alle regole di pratica minori e secondarie, egli incorre in trasgressioni e si riabilita.

Perché? Perché non ho stabilito una mancanza di rispetto in queste circostanze. Ma per quanto riguarda le regole di pratica che sono fondamentali per la vita santa e proprie della vita santa, egli è uno di virtù stabile, uno di virtù salda. Avendole intraprese, si esercita in riferimento alle regole di pratica. Con il venir meno delle [prime] tre catene, egli è colui che rinasce al massimo altre sette volte. Dopo aver trasmigrato tra i deva e gli esseri umani, porrà fine alla sofferenza.

Oppure è uno che rinasce in una buona famiglia, e da una buona famiglia all'altra, nel mondo umano o in uno qualsiasi dei mondi dei deva. Dopo aver trasmigrato tra due o tre buone famiglie, egli porrà fine alla sofferenza.

Oppure è uno con un solo seme. Dopo essere rinato una sola volta nel regno umano, egli porrà fine alla sofferenza.

Oppure, con il venir meno delle tre catene e con l'attenuazione della brama, dell'odio e dell'ignoranza, egli è un 'colui-che-ritorna-una-volta', dopo esser rinato una sola volta in questo mondo, porrà fine alla sofferenza.

C'è il caso in cui un monaco sia pienamente realizzato nella virtù, pienamente realizzato nella concentrazione e moderatamente realizzato nella conoscenza. Con riferimento alle regole di pratica minori e secondarie, egli incorre in trasgressioni e si riabilita. Perché questo? Perché non ho stabilito una mancanza di rispetto in queste circostanze. Ma per quanto riguarda le regole di pratica che sono fondamentali per la vita santa e proprie della vita santa, egli è uno di virtù stabile, uno di virtù salda. Avendole intraprese, si esercita in riferimento alle regole di pratica.

Con il venir meno delle cinque catene inferiori, egli è 'colui-che-è-entrato-nella-corrente' verso l'Impareggiabile [il mondo celeste Akaniṭṭha, la più alta delle Pure Dimore].

[Oppure], con il venir meno delle cinque catene inferiori, egli è uno che si libera dalla fatica [dello sforzo].

[Oppure], con la distruzione delle cinque catene inferiori, egli è uno liberato da vincoli senza alcuna fatica [dello sforzo].

Con l'eliminazione delle cinque catene inferiori, egli è uno liberato alla rinascita [in una Pura Dimora].

Con l'eliminazione delle cinque catene inferiori, egli è uno mediamente liberato.

C'è il caso in cui un monaco sia pienamente realizzato nella virtù, pienamente realizzato nella concentrazione, pienamente realizzato nella concentrazione. Con riferimento alle regole di pratica minori e secondarie, egli incorre in trasgressioni e si riabilita. Perché? Perché non ho dichiarato una mancanza di rispetto in queste circostanze. Ma per quanto riguarda le regole di pratica che sono fondamentali per la vita santa e proprie della vita santa, egli è uno di virtù stabile, uno di virtù salda. Avendole intraprese, si esercita in riferimento alle regole di pratica. Con la fine degli influssi impuri, egli dimora nella piena liberazione senza elementi di esistenza e nella liberazione della conoscenza, avendole direttamente conosciute e realizzate per se stesso nel qui-e-ora.

Coloro che sono in parte realizzati ottengono una parte; coloro che sono pienamente realizzati, il tutto. Le regole di pratica, vi dico, non sono inutili."

## **Pratiche (1)**

*I tre aspetti della pratica del Dhamma che bisogna sviluppare.*

- AN 3.88: Sikkha Sutta -

“Ci sono queste tre pratiche. Quali tre? La pratica della virtù elevata, la pratica della mente elevata, la pratica della conoscenza elevata.

E qual è la pratica della virtù elevata? Quando un monaco è virtuoso. Segue le regole del Patimokkha, completo nel suo comportamento e nella sfera delle attività. Si esercita, avendo intrapreso la pratica raggiunge l'autocontrollo. Questa è chiamata la pratica della virtù elevata.

E qual è la pratica della mente elevata? Quando un monaco - controllando le proprietà dei suoi sensi e le qualità mentali nocive - entra e dimora nel primo jhana: estasi e piacere nati dal distacco, accompagnati dal pensiero sostenuto e dalla valutazione. Con il pensiero sostenuto e con la valutazione, egli entra e dimora nel secondo jhana: estasi e piaceri nate dalla calma, dall'unificazione della mente, libero dal pensiero sostenuto e dalla valutazione - consapevolmente calmo. Con l'evanescenza dell'estasi lui rimane in equanimità, attento e vigile, e fisicamente sensibile al piacere. Egli entra e dimora nel terzo jhana, di cui i Nobili dichiarano: “Equanime e consapevole egli ha una piacevole dimora.” Con l'abbandono del piacere e del dolore - con la prima scomparsa della preoccupazione e dell'angoscia - egli entra e dimora nel quarto jhana: purezza dell'equanimità e della consapevolezza, né piacere né dolore. Questa è chiamata la pratica della mente elevata.

E qual è la pratica della conoscenza elevata? Quando un monaco discerne come realmente è, e cioè: ‘Questo è 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 pratica della conoscenza elevata.

Queste sono le tre pratiche.”

## **Pratiche (2)**

*I tre aspetti della pratica del Dhamma che bisogna sviluppare.*

- AN 3.89: Sikkha Sutta -

“Ci sono queste tre pratiche. Quali tre? La pratica della virtù elevata, la pratica della mente elevata, la pratica della conoscenza elevata.

E qual è la pratica della virtù elevata? Quando un monaco è virtuoso. Segue le regole del Patimokkha, completo nel suo comportamento e nella sfera delle attività. Si esercita, avendo intrapreso la pratica raggiunge l'autocontrollo. Questa è chiamata la pratica della virtù elevata.

E qual è la pratica della mente elevata? Quando un monaco - controllando le proprietà dei suoi sensi e le qualità mentali nocive - entra e dimora nel primo jhana: estasi e piacere nati dal distacco, accompagnati dal pensiero sostenuto e dalla valutazione. Con il pensiero sostenuto e con la valutazione, egli entra e dimora nel secondo jhana: estasi e piaceri nate dalla calma, dall'unificazione della mente, libero dal pensiero sostenuto e dalla valutazione - consapevolmente calmo. Con l'evanescenza dell'estasi lui rimane in equanimità, attento e vigile, e fisicamente sensibile al piacere. Egli entra e dimora nel terzo jhana, di cui i Nobili dichiarano: “Equanime e consapevole egli ha una piacevole dimora.” Con l'abbandono del piacere e del dolore - con la prima scomparsa della preoccupazione e dell'angoscia - egli entra e dimora nel quarto jhana: purezza dell'equanimità e della consapevolezza, né piacere né dolore. Questa è chiamata la pratica della mente elevata.

E qual è la pratica della conoscenza elevata? Quando un monaco discerne come realmente è, e cioè: ‘Questo è 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 pratica della conoscenza elevata. Queste sono le tre pratiche.”

Virtù elevata,  
mente elevata,  
conoscenza elevata:  
persistenti,  
fermi,  
costanti,  
assorti nei jhana,  
attenti,  
con facoltà guardinghe  
dovete praticare –  
come davanti,  
così dietro;  
come dietro,  
così davanti;  
come sotto,  
così sopra;  
come sopra,  
così sotto;  
come di giorno,  
così di notte;  
come di notte,  
così di giorno;  
conquistando tutte le direzioni  
con concentrazione illimitata.

Questa è chiamata  
la pratica pura,  
come il modo puro di vivere.  
[Seguendola] vieni chiamato  
risvegliato nel mondo,  
illuminato,  
uno che ha concluso il percorso  
fino alla fine.

Con la cessazione della coscienza sensoria  
liberato dalla brama,  
la liberazione della consapevolezza

di colui che si è distaccato dalla brama,  
come la luce accesa  
di una fiamma.

## **Tre pratiche (2)**

*I tre corsi di pratica spiegati alla perfezione.*

- AN 3.90: Dutiyasikkhattaya Sutta -

“Ci sono questi tre pratiche. Quali tre? La pratica alla virtù superiore, la pratica alla mente superiore, la pratica alla conoscenza superiore.

E qual è la pratica alla virtù superiore? Quando un monaco è virtuoso; egli dimora controllato secondo il Patimokkha, perfetto nel comportamento e nella sfera delle attività. Pratica, dopo aver seguito le regole della pratica, vedendo il pericolo in ogni errore. Questa è chiamata la pratica alla virtù superiore.

E qual è la pratica alla mente superiore? 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 pratica alla mente superiore.

E qual è la pratica alla conoscenza superiore? Quando un monaco, attraverso la fine delle fermentazioni mentali, entra e dimora nella libera consapevolezza e conoscenza senza fermentazione, dopo averle conosciute e rese manifeste per se stesso nel qui e ora. Questa è chiamata la pratica alla conoscenza superiore.

Queste sono le tre pratiche.

Virtù superiore,  
mente superiore, conoscenza superiore:

durature,

salde,

risolute,

immerse nei jhana,

consapevoli,

con facoltà custodite

dovete praticarle -

prima e dopo;

su e giù;

giorno e notte;

notte e giorno;

conquistando tutte le direzioni

con infinita concentrazione.

Questa è chiamata la pratica per esercitarsi,

così come il retto stile di vita.

[Praticandola,] sarai colui da solo risvegliato,

illuminato,

colui che ha intrapreso il sentiero fino alla meta.

Con la cessazione della coscienza sensoriale

di colui libero dalla brama,

la liberazione della consapevolezza di chi è libero dalla brama,

è come l'estinzione di una fiamma."

## A Paṅkadhā

*Un monaco critica il Buddha, ma poi sente rimorso.*

- AN 3.91: Saṅkavā Sutta -

Un tempo il Buddha viaggiava nella terra del Kosala insieme a un grande Saṅgha di monaci. Giunse in una città del Kosala di nome Paṅkadhā e vi soggiornò.

Ora, a quel tempo un monaco di nome Kassapagotta soggiornava a Paṅkadhā. Là il Buddha istruì, incoraggiò, esortò e ispirò i monaci con un discorso di Dhamma sulle regole della pratica. Kassapagotta si impazientì e si amareggiò, pensando: "Questo asceta è troppo severo."

Il Buddha soggiornò a Paṅkadhā per un periodo di tempo poi partì per Rājagaha. Dopo un po' di tempo giunse a Rājagaha e vi soggiornò.

Appena andato via il Buddha, Kassapagotta ebbe rimorso e rimpianto, pensando: "È una mia sconfitta, una mia colpa, che quando il Buddha esponeva le regole della pratica ero impaziente e amareggiato, pensando che fosse troppo severo. Perché non vado dal Buddha e gli confesso il mio errore?"

Quindi Kassapagotta, dopo aver pulito la sua dimora, prese mantello e scodella e si recò a Rājagaha. Giunse a Rājagaha e al Picco degli Avvoltoi. Si avvicinò al Buddha, si inchinò, si sedette da parte e gli raccontò cosa era successo, dicendo:

"Ho commesso un errore, signore. È stato sciocco e stupido da parte mia diventare impaziente e amareggiato quando il Buddha istruiva, incoraggiava, esortava e ispirava i monaci con un discorso di Dhamma sulle regole della pratica pensando: 'Questo asceta è troppo severo.' Per favore, signore, accetta il mio errore per quello che è, così mi controllo in futuro."

“In effetti, Kassapa, hai commesso un errore. Ma poiché hai riconosciuto il tuo errore per quello che è e l’hai affrontato rettamente, lo accetto. Perché è una crescita nella pratica del nobile riconoscere un errore per quello che è, affrontarlo adeguatamente e impegnarsi a controllarlo in futuro.

Kassapa, prendi il caso di un monaco anziano che non vuole esercitarsi e non loda aver intrapreso la pratica. Non incoraggia altri monaci che vogliono esercitarsi ad intraprendere la pratica. E non loda sinceramente e sostanzialmente al momento giusto quei monaci che vogliono esercitarsi. Non lodo quel tipo di monaco anziano. Perché? Perché, elogiando quel monaco, altri monaci potrebbero voler stare in sua compagnia. Quindi potrebbero seguire il suo esempio, che sarebbe per loro un danno e una sofferenza. Ecco perché non lodo quel tipo di monaco anziano.

Prendi il caso di un monaco che non vuole esercitarsi ...

Prendi il caso di un novizio che non vuole esercitarsi ... Ecco perché non lodo quel novizio.

Kassapa, prendi il caso di un monaco anziano che vuole esercitarsi e loda aver intrapreso la pratica. Incoraggia altri monaci che vogliono esercitarsi a intraprendere la pratica. E loda sinceramente e sostanzialmente al momento giusto quei monaci che vogliono esercitarsi. Io lodo quel tipo di monaco anziano. Perché? Perché, elogiando quel monaco, altri monaci potrebbero voler stare in sua compagnia. Quindi potrebbero seguire il suo esempio per la loro felicità e per il loro benessere. Ecco perché io lodo quel tipo di monaco anziano.

Prendi il caso di un monaco che vuole esercitarsi ...

Prendi il caso di un novizio che vuole esercitarsi ... Ecco perché io lodo quel novizio.”

## Necessari

*Non si può predire quando accadrà il risveglio.*

- AN 3.92 e 3.93: Accāyika Sutta -

“Ci sono questi tre doveri necessari per un contadino. Quali tre?

Quando un contadino ara ed erpica bene il suo campo. Arando ed erpicando bene il suo campo, pianta rapidamente il seme. Avendo piantato rapidamente il seme, lo lascia nell’acqua e poi lo estrae.

Questi sono i tre doveri necessari di un contadino. Ora, quel contadino non ha il potere di [dire:] ‘Possano i miei raccolti crescere oggi, il grano domani, e maturare il giorno dopo.’ Ma quando il tempo arriva, i raccolti del contadino crescono, il grano fiorisce, e loro maturano.

Allo stesso modo, sono questi i tre doveri necessari di un monaco. Quali tre? Ottenere una virtù elevata, ottenere una mente elevata, ottenere una conoscenza elevata. Questi sono i tre doveri necessari di un monaco. Ora, quel monaco non ha il potere di [dire:] ‘Possa la mia mente essere liberata dalle impurità attraverso la mancanza di attaccamento oggi, domani o il prossimo giorno.’ Ma quando il tempo arriva, la sua mente è liberata dalle impurità attraverso la mancanza di attaccamento.

Così, monaci, dovete esercitarvi: ‘Forte sarà il nostro desiderio per ottenere una virtù elevata. Forte sarà il nostro desiderio per ottenere una mente elevata. Forte sarà il nostro desiderio per ottenere una conoscenza elevata.’ Così dovete esercitarvi.”

## Il Purosangue

*Quali sono le qualità che fanno un monaco degno di rispetto?*

- AN 3.94: Ajaniya Sutta -

“Dotato di tre caratteristiche, il destriero purosangue di un re è degno di un re, è la ricchezza di un re. Quali tre? Quando il destriero purosangue di un re è completo in bellezza, completo in forza, e completo in velocità. Dotato di queste tre caratteristiche il destriero purosangue di un re è degno di un re, è la ricchezza di un re.

Allo stesso modo, un monaco dotato di queste tre qualità è degno di doni, degno di ospitalità, degno di offerte, degno di rispetto, un campo insuperato di merito per il mondo. Quali tre? Quando un monaco è completo in bellezza, completo in forza, e completo in conoscenza.

E com'è un monaco completo in bellezza? Quando un monaco è virtuoso. Egli medita con presenza mentale in concordanza col Patimokkha, completo nel suo comportamento e nella sfera delle attività. Si esercita, avendo intrapreso le regole della pratica, vedendo del pericolo nel non seguirle. Così un monaco è completo in bellezza.

E com'è un monaco completo in forza? Quando un monaco tiene la sua persistenza sveglia per abbandonare le qualità mentali nocive ed assumere le qualità mentali salutari. Egli è costante, saldo nel suo sforzo, senza evitare i suoi doveri riguardo alle qualità mentali salutari. Così un monaco è completo in forza.

E com'è un monaco completo in conoscenza? Quando un monaco discerne la vera realtà, cioè: ‘Questo è dolore.’ Discerne la vera realtà, cioè: ‘Questa è l’origine del dolore.’ Discerne la vera realtà, cioè: ‘Questa è la cessazione del dolore.’ Discerne la vera realtà, cioè: ‘Questo è il percorso di pratica che conduce alla cessazione del dolore.’ Così un monaco è completo in conoscenza.

Dotato di queste tre qualità, un monaco è degno di doni, degno di ospitalità, degno di offerte, degno di rispetto, un campo insuperato di merito per il mondo.”

## **Assemblee**

*Tre tipi di assemblee: quelle dei saggi, quelle divise e quelle armoniose.*

*Un'assemblea armoniosa conduce la mente alla felicità e alla calma.*

- AN 3.95: Parisā Sutta -

“Monaci, vi sono tre tipi di assemblea. Quali tre? Un'assemblea di saggi, un'assemblea divisa e un'assemblea armoniosa.

E cos'è un'assemblea di saggi? Un'assemblea in cui i monaci anziani non sono né indulgenti né indolenti né retri. Invece, prendono l'iniziativa nell'isolamento, suscitano l'energia per raggiungere ciò che non è stato raggiunto e realizzano ciò che non è stato realizzato. E i vari discepoli seguono il loro esempio. Così anche loro non sono né indulgenti né indolenti né retri. Ma, prendono l'iniziativa nell'isolamento, suscitano l'energia per raggiungere ciò che non è stato raggiunto e realizzano ciò che non è stato realizzato. Questa si chiama un'assemblea di saggi.

E cos'è un'assemblea divisa? Un'assemblea in cui i monaci discutono, litigano e disputano, offendendosi continuamente a vicenda con parole aspre. Questa è chiamata un'assemblea divisa.

E cos'è un'assemblea armoniosa? Un'assemblea in cui i monaci vivono in armonia, apprezzandosi a vicenda, senza litigare, stando uniti come latte e acqua, e guardandosi l'un l'altro con occhi benevoli. Questa è chiamata un'assemblea armoniosa.

Quando i monaci vivono in armonia acquistano molto merito. I monaci vivono in una santa dimora, cioè la liberazione mentale tramite la gioia. Quando sono colmi di gioia, sorge l'estasi. Quando la mente è colma d'estasi, il corpo si calma. Quando il corpo è calmo, si prova beatitudine. E quando si è beati, la mente è immersa nella samadhi.

È come quando piove forte sulla cima di una montagna e l'acqua scorre ripida e riempie le cavità, le fessure e le grotte. A poco a poco si riempiono gli stagni. Gli stagni riempiono i laghi, i laghi riempiono i torrenti e i torrenti riempiono i fiumi. E i fiumi riempiono l'oceano.

Allo stesso modo, quando i monaci sono in armonia, apprezzandosi a vicenda, senza litigare, stando uniti come latte e acqua, e guardandosi l'un l'altro con occhi benevoli, acquistano molto merito. I monaci vivono in una santa dimora, ... la mente è immersa in samadhi.  
Queste sono i tre tipi di assemblea."

## **Il purosangue (1)**

*Un monaco è affascinante, possente e veloce come un cavallo purosangue:  
per comprendere le verità.*

- AN 3.96: Paṭhamaājānīya Sutta -

“Monaci, un purosangue reale con tre requisiti è degno di un re, adatto a servire un re e considerato regale. Quali tre? Quando un purosangue reale è affascinante, possente e veloce. Un purosangue reale con questi tre requisiti è degno di un re. ...

Allo stesso modo, un monaco con tre requisiti è degno di offerte dedicate ai deva, degno di ospitalità, degno di una donazione religiosa, degno di venerazione ed è il supremo campo di merito per il mondo. Quali tre? Quando un monaco è affascinante, possente e veloce.

E in che modo un monaco è affascinante? Quando un monaco è virtuoso, moderato nel codice monastico, si comporta bene e cerca l'elemosina in luoghi adatti. Vede il pericolo nella minima colpa e rispetta le regole che ha intrapreso. In questo modo un monaco è affascinante.

E in che modo un monaco è possente? Quando un monaco vive colmo di energia risvegliata per aver rinunciato a qualità nocive e adottato qualità positive. E' vigoroso, possente, non si ferma quando deve sviluppare qualità positive. In questo modo un monaco è possente.

E in che modo un monaco è veloce? Quando un monaco comprende realmente: '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'. In questo modo un monaco è veloce.

Un monaco con questi tre requisiti è degno di offerte dedicate ai deva, degno di ospitalità, degno di una donazione religiosa, degno di venerazione ed è il supremo campo di merito per il mondo.”

## **Il purosangue (2)**

*Un monaco è affascinante, possente e veloce come un cavallo purosangue:*

*'colui-che-non-ritorna'.*

- AN 3.97: Dutiyāājānīya Sutta -

“Monaci, un purosangue reale con tre requisiti è degno di un re, adatto a servire un re e considerato regale. Quali tre? Quando un purosangue reale è affascinante, possente e veloce. Un purosangue reale con questi tre requisiti è degno di un re. ...

Allo stesso modo, un monaco con tre requisiti è degno di offerte dedicate ai deva, degno di ospitalità, degno di una donazione religiosa, degno di venerazione ed è il supremo campo di merito per il mondo. Quali tre? Quando un monaco è affascinante, possente e veloce.

E in che modo un monaco è affascinante? Quando un monaco è virtuoso, moderato nel codice monastico, si comporta bene e cerca l'elemosina in luoghi adatti. Vede il pericolo nella minima colpa e rispetta le regole che ha intrapreso. In questo modo un monaco è affascinante.

E in che modo un monaco è possente? Quando un monaco vive colmo di energia risvegliata per aver rinunciato a qualità nocive e adottato qualità positive. E' vigoroso, possente, non si ferma quando deve sviluppare qualità positive. In questo modo un monaco è possente.

E in che modo un monaco è veloce? Quando un monaco, con la fine delle cinque catene inferiori, rinasce spontaneamente. In quel mondo si estingue e pone fine a future rinascite. In questo modo un monaco è veloce.

Un monaco con questi tre requisiti è degno di offerte dedicate ai deva, degno di ospitalità, degno di una donazione religiosa, degno di venerazione ed è il supremo campo di merito per il mondo.”

### **Il purosangue (3)**

*Un monaco è affascinante, possente e veloce come un cavallo purosangue:  
per la perfezione.*

- AN 3.98: Tatiyaājāniya Sutta -

“Monaci, un purosangue reale con tre requisiti è degno di un re, adatto a servire un re e considerato regale. Quali tre? Quando un purosangue reale è affascinante, possente e veloce. Un purosangue reale con questi tre requisiti è degno di un re. ...

Allo stesso modo, un monaco con tre requisiti è degno di offerte dedicate ai deva, degno di ospitalità, degno di una donazione religiosa, degno di venerazione ed è il supremo campo di merito per il mondo. Quali tre? Quando un monaco è affascinante, possente e veloce.

E in che modo un monaco è affascinante? Quando un monaco è virtuoso, moderato nel codice monastico, si comporta bene e cerca l'elemosina in luoghi adatti. Vede il pericolo nella minima colpa e rispetta le regole che ha intrapreso. In questo modo un monaco è affascinante.

E in che modo un monaco è possente? Quando un monaco vive colmo di energia risvegliata per aver rinunciato a qualità nocive e adottato qualità positive. E' vigoroso, possente, non si ferma quando deve sviluppare qualità positive. In questo modo un monaco è possente.

E in che modo un monaco è veloce? Quando un monaco realizza la pura liberazione mentale tramite la retta saggezza in questa stessa vita. E vive dopo averla realizzata con la propria visione profonda a causa della fine degli influssi impuri. In questo modo un monaco è veloce.

Un monaco con questi tre requisiti è degno di offerte dedicate ai deva, degno di ospitalità, degno di una donazione religiosa, degno di venerazione ed è il supremo campo di merito per il mondo.”

## **Il cristallo di sale**

*Perché arrivano delle disgrazie alle persone?*

- AN 3.99: Lonaphala Sutta -

“Monaci, chiunque dica: ‘Qualunque sia il modo con cui si produce del karma, ecco come è vissuto’, non è di vita santa, non c’è nessuna opportunità per mettere correttamente fine all’inquietudine. Ma chiunque dica: ‘Quando si produce del karma, che sarà provato in tale e tale modo, ecco come il suo risultato sarà vissuto’, c’è la vita santa, c’è l’opportunità per una fine corretta dell’inquietudine.

Quando una cattiva azione insignificante è commessa da un certo individuo lo porta all’inferno. Quando, invece, lo stesso tipo di azione insignificante commessa da un altro individuo, vissuta in questa vita, per la maggior parte, dura un istante.

Dunque, qual è il tipo di individuo di cui una cattiva azione insignificante commessa da lui, lo porterà all’inferno? Quando un certo individuo non ha sviluppato [la contemplazione] del corpo, non ha sviluppato la virtù, non ha sviluppato la mente, non ha sviluppato la conoscenza: limitato, meschino, rimane nella sofferenza. Una cattiva azione insignificante commessa da questo tipo di individuo lo trascina all’inferno.

Poi, qual è il tipo di individuo di cui una cattiva azione insignificante da lui commessa, vissuta in questa vita, per la maggior parte, dura un istante? Quando un certo individuo ha sviluppato [la contemplazione] del corpo, ha sviluppato la virtù, ha sviluppato la mente, ha sviluppato la conoscenza: illimitato, di mente superiore, rimane nell’incommensurabile. Un’azione insignificante commessa da questo individuo, vissuta in questa vita, per la maggior parte, dura un istante.

Supponiamo che un uomo getti un cristallo di sale in una piccola quantità d'acqua in una tazza. Che pensate? L'acqua nella tazza diventerebbe salata a causa del cristallo di sale ed imbevibile?"

"Sì, signore. Perché c'è un poco d'acqua nella tazza, e diventerebbe salata a causa del cristallo di sale ed imbevibile."

"Dunque, supponiamo, invece, che un uomo getti un cristallo di sale nel fiume Gange. Che pensate? L'acqua del Gange diventerebbe salata a causa del cristallo di sale ed imbevibile?"

"No, signore. Perché c'è una grande massa di acqua nel Gange, e non diventerebbe salata a causa del cristallo di sale né imbevibile."

"Allo stesso modo, quando una cattiva azione insignificante è commessa da un individuo [il primo], lo porta all'inferno, invece quando lo stesso tipo di azione insignificante commessa dall'altro individuo [il secondo], vissuta in questa vita, per la maggior parte, dura un istante."

## L'orafo

*Il lavoro di purificazione dell'orafo.*

- AN 3.100 (i-x): Pansadhovaka Sutta -

“Ci sono queste impurità grezze nell'oro: sabbia sporca, inghiai e arenaria. L'orafo o il suo apprendista, avendo messo [l'oro] in un tino, lo lava di nuovo e di nuovo finché toglie la sporcizia.

Quando smette, rimangono le impurità moderate nell'oro: sabbia comune ed arenaria eccellente. Lui lava di nuovo l'oro finché non toglie le impurità.

Quando smette, rimangono le impurità eccellenti nell'oro: sabbia eccellente e polvere nera. L'orafo o il suo apprendista lava di nuovo l'oro finché non le toglie.

Quando finisce, rimane solo la polvere d'oro. L'orafo o il suo apprendista, mettendolo in un crogiolo, lo pulisce di nuovo finché non toglie le scorie. L'oro, finché non è raffinato e libero da scorie, non è flessibile, malleabile, o luminoso. È fragile e non è pronto per essere lavorato. Ma, ad un certo punto, l'orafo o il suo apprendista pulisce in profondità l'oro finché le scorie non vengono tolte. L'oro, così pulito, è raffinato, libero da scorie, malleabile e luminoso. Non è fragile, ed è pronto per essere lavorato. Poi qualsiasi ornamento lui abbia in mente - se una cintura, un orecchino, una collana, o una catena d'oro - l'oro serve allo scopo.

Allo stesso modo, sono queste impurità grezze in un monaco intento (a pulire) per ottenere una mente elevata: cattiva condotta fisica, verbale e mentale. Questo il monaco - consapevole e capace - abbandona, distrugge, disperde, le elimina. Quando si libera di loro, rimangono in lui le impurità moderate: pensieri della sensualità, cattiva e dannosa volontà. Questi pensieri egli abbandona, distrugge, disperde, asciuga le loro esistenze. Quando si libera di loro, rimangono in lui le impurità eccellenti: pensieri della sua casta, pensieri della

sua casa, pensieri che non possono essere disprezzati. Questi pensieri egli abbandona, distrugge, disperde, asciuga la loro esistenza.

Quando si libera di loro, rimangono solamente pensieri del Dhamma. La sua concentrazione è né calma né raffinata, non ha raggiunto ancora serenità o unità, e vi sono ancora le forti impurità. Ma viene il tempo che la sua mente cresce consolidata internamente, risoluta, unificata e concentrata. La sua concentrazione è calma e raffinata, ha raggiunto la serenità e l'unità, e compare più la fabbricazione di forte limitazione..

E poi a delle conoscenze più alte volge la sua mente per conoscere e comprendere, le può tenere presenti ogni qualvolta ci sia un'apertura.

Se vuole, usa i poteri del sovrumano molteplice. Essendo uno, diviene molti; essendo molti, diviene uno. Appare. Svanisce. Supera non impedito muri, bastioni, e montagne come se attraversasse lo spazio. Si tuffa dentro la terra come se fosse acqua. Cammina sull'acqua senza affondare come se fosse terra asciutta. Seduto con gambe incrociate vola attraverso l'aria come un uccello. Con la sua mano tocca ed accarezza il sole e la luna, così possenti e potenti. Influenza con il suo corpo mondi lontani come i mondi di Brahma.

Se vuole, ascolta - attraverso l'orecchio divino, puro e sovrumano - ogni tipo di suono: divino ed umano, vicino o lontano.

Se vuole, conosce la mente di altri esseri, di altri individui, avendola inclusa con la sua consapevolezza. Discerne una mente con desiderio come una mente con desiderio, ed una mente senza desiderio come una mente senza desiderio. Discerne una mente con avversione come una mente con avversione, ed una mente senza avversione come una mente senza avversione. Discerne una mente con illusione come una mente con illusione, ed una mente senza illusione come una mente senza illusione. Discerne una mente limitata come una mente limitata, ed una mente aperta come una mente aperta. Discerne una mente aperta come una mente aperta, ed una mente chiusa come una mente chiusa. 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 disattenta come una mente disattenta.

Discerne una mente liberata come una mente liberata, ed una mente incatenata come una mente incatenata.

Se vuole, ricorda le sue vite passate e molteplici, ad esempio, 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 ed espansione cosmica[ricordando]: 'Là io avevo tale nome, appartenevo a tale clan, avevo tale aspetto. Tale era il mio cibo, tale la mia esperienza di piacere e dolore, tale la fine della mia vita. Lasciando quell'esistenza, sono risorto là. Là anche avevo tale nome, appartenevo a tale clan, avevo tale aspetto. Tale era il mio cibo, tale la mia esperienza di piacere e dolore, tale la fine della mia vita. Lasciando quell'esistenza, sono risorto qui.' Così lui ricorda le sue vite passate e molteplici in ogni dettaglio.

Se vuole, vede - attraverso l'occhio divino, puro e sovrumano - esseri morti e riappararsi, e discerne come sono inferiori e superiori, belli e brutti, fortunati e sfortunati in concordanza con il loro kamma: 'Questi esseri - dotati di cattiva condotta fisica, verbale e mentale, che ingiuriarono il nobile, che credevano in false teorie ed intrapresero azioni sotto l'influenza di queste teorie - alla dissoluzione del corpo, dopo la morte sono riappararsi nei reami della privazione, in una cattiva destinazione, nei reami più bassi, all'inferno. Ma questi esseri - dotati di buona condotta fisica, verbale e mentale, che non ingiuriarono il nobile, che credevano a giuste teorie ed intrapresero azioni sotto la loro influenza - alla dissoluzione del corpo, dopo la morte sono riappararsi in buone destinazioni, nel mondo paradisiaco.' Così - attraverso l'occhio divino, puro e sovrumano - egli vede esseri che muoiono e riappaiono, e discerne come loro sono inferiori e superiori, belli e brutti, fortunati e sfortunati, in concordanza con il loro kamma.

Se vuole, poi, attraverso la fine degli influssi impuri mentali, dimora nella libera consapevolezza e nella libera conoscenza, avendole conosciute e resi manifesti personalmente in questa stessa esistenza."

## **Temi**

*Il Buddha paragona la pratica efficace della mente  
al modo con cui un orafo purifica l'oro.*

- AN 3.100 (xi-xv): Nimitta Sutta -

“Un monaco intento sulla mente elevata dovrebbe essere attento su tre temi periodicamente: sul tema della concentrazione; sul tema dell’energia sollevata; sul tema dell’equanimità. Se l’intenzione del monaco sulla mente elevata fosse attenta soltanto al tema della concentrazione, è possibile che la sua mente resterebbe pigra. Se fosse attento soltanto al tema di energia sollevata, è possibile che la sua mente tenderebbe all’inquietudine. Se fosse attento soltanto al tema dell’equanimità, è possibile che la sua mente non sarebbe concentrata rettamente per l’arresto delle fermentazioni. Ma quando rimane attento al tema della concentrazione, al tema di energia sollevata, al tema dell’equanimità periodicamente, la sua mente è flessibile, malleabile, luminosa, e non fragile. È concentrato rettamente per l’arresto delle fermentazioni.”

*(continua come sutta precedente:3.100 (i-x) )*

## L'orafo

*La meditazione è come purificare l'oro.*

*Un meditante dovrebbe eliminare progressivamente ogni influsso impuro.*

- AN 3.101: Pamsudhovaka Sutta -

“Ci sono queste impurità grossolane nell'oro: sabbia sporca, ghiaia e pietrisco. L'orafo o il suo apprendista, dopo aver messo [l'oro] in una bacinella, lo lava e lo purifica.

Tolte le impurità grossolane, rimangono quelle semplici: sabbia grossolana e sabbia fine. Di nuovo lava l'oro e lo purifica. Tolte le impurità semplici, rimangono quelle fini: sabbia fine e polvere nera. L'orafo o il suo apprendista lava l'oro ancora e lo purifica.

Tolte le impurità, rimane solo la polvere d'oro. L'orafo o il suo apprendista, dopo averlo messo in un crogiolo, soffia via le scorie. L'oro, se non sono state tolte tutte le impurità, se non è raffinato e privo di scorie, non è flessibile, malleabile o brillante. È fragile e non è pronto per essere lavorato. Quindi l'orafo o il suo apprendista, dopo aver tolto definitivamente ogni impurità, [l'oro] è raffinato, privo di scorie, flessibile, malleabile e brillante. Non è fragile ed è pronto per essere lavorato. Quindi l'oro sarà utile per qualsiasi ornamento – come orecchini, collane o bracciali.

Allo stesso modo, ci sono queste impurità grossolane in un monaco intento a una pratica mentale: cattiva condotta fisica, verbale e mentale. Il monaco – consapevole ed abile – abbandona, dissolve e cancella dall'esistenza tali impurità. Quando se ne libera, rimangono in lui le impurità semplici: pensieri sensuali, cattiva volontà e avversione. Anche queste impurità le abbandona, le dissolve e le cancella dall'esistenza. Quando se ne libera, rimangono in lui le impurità fini: pensieri di appartenenza alla sua stirpe, al suo quartiere natale, al non voler essere disprezzato. Anche queste le abbandona, le dissolve e le cancella dall'esistenza. Quando se ne libera, rimangono solo pensieri sul

Dhamma. La sua concentrazione non è né calma né raffinata, non ha ancora raggiunto la serenità o l'unità, ed è sostenuta da un forte controllo. Ma arriva un momento in cui la sua mente si stabilizza interiormente, si calma, si unifica e si concentra. La sua concentrazione è calma e raffinata, ha raggiunto la serenità e l'unità e non è più sostenuta da un forte controllo. Poi qualsiasi delle sue conoscenze mentali superiori atte a conoscere e a realizzare, le può testimoniare ad ogni apertura.

Se vuole, esercita molteplici poteri psichici. Essendo stato uno diventa molti; essendo stato molti diventa uno. Appare. Svanisce. Attraversa muri, pendii e montagne come se fossero spazio vuoto. Si immerge e fuoriesce dalla terra come se fosse acqua. Cammina sull'acqua senza affondare come se fosse terraferma. Con le gambe incrociate si libra in aria come un uccello. Con la sua mano tocca ed accarezza persino il sole e la luna così grandiosi e potenti. Egli esercita la propria influenza sino ai mondi lontani di Brahma. E ne è testimone ad ogni apertura.

Se vuole, sente - per mezzo dell'udito divino, purificato e sovrumano - i due tipi di suoni: divini ed umani, sia da vicino sia da lontano. E ne è testimone ad ogni apertura.

Se vuole, conosce i pensieri d'altri esseri, di altre persone. Egli discerne una mente con cupidigia come una mente con cupidigia, ed una mente senza cupidigia come una mente senza cupidigia. Discerne una mente con avversione come una mente con avversione, ed una mente senza avversione come una mente senza avversione. Discerne una mente con illusione come una mente con illusione, ed una mente senza illusione come una mente senza illusione. Discerne una mente limitata come una mente limitata, ed una mente confusa come una mente confusa. Discerne una mente imponente come una mente imponente, ed una mente inerte come una mente inerte. Discerne una mente superiore [non ad un livello sublime] come una mente superiore, ed una mente inferiore come una mente inferiore. Discerne una mente concentrata come una mente concentrata, ed una mente non concentrata come una mente non concentrata. Discerne una mente liberata come una mente liberata, ed una mente non liberata come una mente non liberata. E ne è testimone ad ogni apertura.

Se vuole, egli è memore delle sue molteplici esistenze anteriori, una nascita, due nascite, tre nascite, quattro, cinque, dieci, venti, trenta, quaranta, cinquanta, cento, mille, centomila, innumerevoli evi cosmici [ricorda]: 'Là avevo tale nome, appartenevo a quella famiglia, avevo tale sembianza. Tale era il mio cibo, i miei piaceri e le mie sofferenze, così fu la fine della mia vita. Trapassando da quello stato, rinacqui in un'altra esistenza. In quella esistenza avevo tale nome, appartenevo a quella famiglia, avevo tale sembianza. Tale era il mio cibo, i miei piaceri e le mie sofferenze, così fu la fine della mia vita. Trapassando da quella esistenza, rinacqui in questo mondo, e così via.' Così egli è memore delle sue molteplici esistenze anteriori, ognuna in ogni particolare e dettaglio. E ne è testimone ad ogni apertura.

Se vuole, vede - con l'occhio divino, purificato e sovrumano - gli esseri sparire e riapparire, discerne se sono volgari e nobili, belli e brutti, felici e infelici in base al loro kamma: 'Questi esseri - non retti in condotta fisica, verbale e mentale, che ingiuriavano i Nobili, avevano false visioni ed agivano sotto la loro influenza - alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, sono riapparsi in una cattiva destinazione, nei mondi inferiori, nei reami infernali. Ma questi esseri - retti in condotta fisica, verbale e mentale, che non ingiuriavano i Nobili ed avevano rette visioni ed agivano sotto la loro influenza - alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, sono riapparsi in buone destinazioni, nei reami celesti.' Così - con l'occhio divino, purificato e sovrumano - vede gli esseri sparire e riapparire e discerne se sono volgari e nobili, belli e brutti, felici e infelici in base al loro kamma. E ne è testimone ad ogni apertura.

Se vuole, allora, attraverso la fine degli influssi impuri mentali, egli dimora nella liberazione della consapevolezza e della conoscenza senza influssi impuri, dopo averli conosciuti e resi manifesti per se stesso nel Qui e Ora. E ne è testimone ad ogni apertura.

## Fondamenti

*La meditazione è come purificare l'oro. Un meditante deve concentrarsi su aspetti diversi in momenti diversi per procedere tranquillamente.*

- AN 3.102: Nimitta Sutta -

“Monaci, un monaco impegnato nella mente superiore deve concentrarsi di volta in volta su tre fondamenti: il fondamento della presenza mentale, il fondamento dello sforzo e il fondamento dell'equanimità.

Se un monaco incline alla mente superiore si concentra esclusivamente sul fondamento della presenza mentale, è probabile che la sua mente tenderà all'indolenza.

Se si concentra esclusivamente sul fondamento dello sforzo, è probabile che la sua mente tenderà all'inquietudine.

Se si concentra esclusivamente sul fondamento dell'equanimità, è probabile che la sua mente non sia adeguatamente immersa in samādhi per la fine degli influssi impuri.

Ma quando un monaco incline alla mente superiore si concentra di volta in volta sul fondamento della presenza mentale, sul fondamento dello sforzo e sul fondamento dell'equanimità, la sua mente diventa flessibile, funzionale e radiosa, non fragile, e dimora in samadhi per la fine degli influssi impuri.

È come quando un orafo o un suo apprendista prepara una fucina, accende il crogiolo, raccoglie l'oro con delle pinze e lo mette nel crogiolo. Di tanto in tanto lo soffia, ci spruzza dell'acqua e lo controlla. Se solo lo soffiasse, l'oro brucerebbe. Se spruzzasse solo acqua, l'oro si raffredderebbe. Se lo controllasse soltanto, l'oro non sarebbe purificato correttamente.

Ma quando quell'orafo di tanto in tanto lo soffia, ci spruzza dell'acqua e lo controlla, quell'oro diventa flessibile, lavorabile e brillante, non fragile ed è

pronto per essere lavorato. Quindi l'orafo può creare con successo qualsiasi tipo di ornamento come bracciali, orecchini o collane.

Allo stesso modo un monaco impegnato nella mente superiore deve concentrarsi di volta in volta su tre fondamenti: il fondamento della presenza mentale, il fondamento dello sforzo e il fondamento dell'equanimità. ...

Quando un monaco incline alla mente superiore si concentra di volta in volta sul fondamento della presenza mentale, sul fondamento dello sforzo e sul fondamento dell'equanimità, la sua mente diventa flessibile, funzionale e radiosa, non fragile, e dimora in samadhi per la fine degli influssi impuri. Diventa capace di realizzare tutto ciò che può essere realizzato volgendo la loro mente nella visione profonda.

Se vuole, esercita molteplici poteri psichici. Essendo stato uno diventa molti; essendo stato molti diventa uno. Appare. Svanisce. Attraversa muri, pendii e montagne come se fossero spazio vuoto. Si immerge e fuoriesce dalla terra come se fosse acqua. Cammina sull'acqua senza affondare come se fosse terraferma. Con le gambe incrociate si libra in aria come un uccello. Con la sua mano tocca ed accarezza persino il sole e la luna così grandiosi e potenti. Egli esercita la propria influenza sino ai mondi lontani di Brahma.

Se vuole, sente - per mezzo dell'udito divino, purificato e sovrumano - i due tipi di suoni: divini ed umani, sia da vicino sia da lontano.

Se vuole, conosce i pensieri d'altri esseri, di altre persone. Egli discerne una mente con cupidigia come una mente con cupidigia, ed una mente senza cupidigia come una mente senza cupidigia. Discerne una mente con avversione come una mente con avversione, ed una mente senza avversione come una mente senza avversione. Discerne una mente con illusione come una mente con illusione, ed una mente senza illusione come una mente senza illusione. Discerne una mente limitata come una mente limitata, ed una mente confusa come una mente confusa. Discerne una mente imponente come una mente imponente, ed una mente inerte come una mente inerte. Discerne una mente superiore [non ad un livello sublime] come una mente superiore, ed una mente inferiore come una mente inferiore. Discerne una mente concentrata come una mente concentrata, ed una mente non concentrata come una mente non

concentrata. Discerne una mente liberata come una mente liberata, ed una mente non liberata come una mente non liberata.

Se vuole, egli è memore delle sue molteplici esistenze anteriori, una nascita, due nascite, tre nascite, quattro, cinque, dieci, venti, trenta, quaranta, cinquanta, cento, mille, centomila, innumerevoli evi cosmici [ricorda]: "Là avevo tale nome, appartenevo a quella famiglia, avevo tale sembianza. Tale era il mio cibo, i miei piaceri e le mie sofferenze, così fu la fine della mia vita. Trapassando da quello stato, rinacqui in un'altra esistenza. In quella esistenza avevo tale nome, appartenevo a quella famiglia, avevo tale sembianza. Tale era il mio cibo, i miei piaceri e le mie sofferenze, così fu la fine della mia vita. Trapassando da quella esistenza, rinacqui in questo mondo, e così via." Così egli è memore delle sue molteplici esistenze anteriori, ognuna in ogni particolare e dettaglio.

Se vuole, vede - con l'occhio divino, purificato e sovrumano - gli esseri sparire e riapparire, discerne se sono volgari e nobili, belli e brutti, felici e infelici in base al loro kamma: 'Questi esseri - non retti in condotta fisica, verbale e mentale, che ingiuriavano i Nobili, avevano false visioni ed agivano sotto la loro influenza - alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, sono riapparsi in una cattiva destinazione, nei mondi inferiori, nei reami infernali. Ma questi esseri - retti in condotta fisica, verbale e mentale, che non ingiuriavano i Nobili ed avevano rette visioni ed agivano sotto la loro influenza - alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, sono riapparsi in buone destinazioni, nei reami celesti.' Così - con l'occhio divino, purificato e sovrumano - vede gli esseri sparire e riapparire e discerne se sono volgari e nobili, belli e brutti, felici e infelici in base al loro kamma.

Diventa capace di realizzare tutto ciò che può essere realizzato volgendo la loro mente nella visione profonda.

## **Prima del Risveglio**

*Vantaggi, pericoli e fuga dal mondo.*

- AN 3.103: Pubbevasambodha Sutta -

“Monaci, prima del mio risveglio - quando non ero ancora risvegliato ma pronto al risveglio - ho meditato: ‘Qual è la gratificazione nel mondo? Qual è il pericolo? Qual è la fuga?’

Poi ho meditato: ‘Il piacere e la felicità che sorgono dal mondo: questa è la sua gratificazione.

Il mondo è impermanente, sofferenza e perituro: questo è il suo pericolo.

Eliminare e rinunciare al desiderio e alla brama per il mondo: questa è la sua fuga.’

Finché non ho realmente compreso la gratificazione, il pericolo e la fuga del mondo in questo modo per ciò che sono, non ho annunciato il mio supremo perfetto risveglio in questo mondo con i suoi Mara e Brahma, con le sue genti, con i suoi asceti e bramani, con i suoi deva e esseri umani.

Ma quando ho realmente compreso la gratificazione, il pericolo e la fuga del mondo in questo modo per ciò che sono, ho annunciato il mio supremo perfetto risveglio in questo mondo con i suoi Māra e Brahma, con le sue genti, con i suoi asceti e bramani, con i suoi deva e esseri umani. Conoscenza e visione sono sorte in me: “La mia liberazione è irremovibile; questa è la mia ultima rinascita; non ci saranno altre vite future.”

## **Gratificazione (1)**

*Il Buddha divenne un risvegliato comprendendo la gratificazione, il pericolo e la fuga.*

- AN 3.104: Pathamaassāda Sutta -

“Monaci, sono andato alla ricerca della gratificazione del mondo e l’ho trovata. Ho visto chiaramente con saggezza l’estremo limite della gratificazione nel mondo. Sono andato alla ricerca dei pericoli del mondo e li ho trovati. Ho visto chiaramente con saggezza l’estremo limite dei pericoli nel mondo. Sono andato alla ricerca della fuga dal mondo e l’ho trovata. Ho visto chiaramente con saggezza l’estremo limite della fuga dal mondo.

Finché non ho realmente compreso la gratificazione, il pericolo e la fuga del mondo in questo modo per ciò che sono, non ho annunciato il mio supremo perfetto risveglio in questo mondo con i suoi Mara e Brahma, con le sue genti, con i suoi asceti e bramani, con i suoi deva e esseri umani.

Ma quando ho realmente compreso la gratificazione, il pericolo e la fuga del mondo in questo modo per ciò che sono, ho annunciato il mio supremo perfetto risveglio in questo mondo con i suoi Māra e Brahma, con le sue genti, con i suoi asceti e bramani, con i suoi deva e esseri umani. Conoscenza e visione sono sorte in me: “La mia liberazione è irremovibile; questa è la mia ultima rinascita; non ci saranno altre vite future.”

## La sommità del tetto

*Proteggete la vostra mente e vi guarderete dal male.*

- AN 3.105: Kuta Sutta -

Una volta Anathapindika il capofamiglia si recò dal Beato e, appena giunto, lo salutò con riverenza e si sedette ad un lato. Appena seduto, il Beato gli disse: “Capofamiglia, quando la mente non è protetta, le azioni fisiche sono indifese, le azioni verbali sono indifese, le azioni mentali sono indifese. Quando le azioni fisiche di qualcuno, le azioni verbali e le azioni mentali sono indifese, le azioni fisiche diventano impure, le azioni verbali diventano impure, le azioni mentali diventano impure. Quando le azioni fisiche, le azioni verbali e le azioni mentali, le azioni fisiche e le azioni verbali sono impure, vi è la decomposizione delle azioni mentali. Quando le azioni fisiche di qualcuno, le azioni verbali e le azioni mentali si decompongono, la morte di costui non è di lieto auspicio, non è un buon modo di morire.

..... Ora, quando la mente è protetta, le azioni fisiche sono ben protette, le azioni verbali sono ben protette, così le azioni mentali. Quando le azioni fisiche di qualcuno, le azioni verbali e le azioni mentali sono protette, le azioni fisiche ... le azioni verbali... le azioni mentali non diventano impure. Quando le azioni fisiche, le azioni verbali e le azioni mentali non sono impure, le azioni fisiche, le azioni verbali e le azioni mentali non si decompongono. Quando le azioni fisiche, le azioni verbali e le azioni mentali non si decompongono, la morte di qualcuno è di lieto auspicio, è un buon modo di morire.

Così quando una casa è coperta con un buon tetto: la sommità del tetto è protetta, le parti del tetto sono protette, i muri sono protetti. La sommità del tetto... le travi... i muri non si bagnano o prendono umidità. La vetta del tetto...le travi... i muri non si decompongono.

Allo stesso modo, quando la mente è protetta, .....

## **Asceti e Bramani**

*I veri asceti comprendono la gratificazione, il pericolo e la fuga.*

- AN 3.106: Samaṇabrāhmaṇa Sutta -

“Monaci, ci sono asceti e bramani che non comprendono realmente la gratificazione, il pericolo e la fuga dal mondo per ciò che sono. Non li considero veri asceti e bramani. Quei venerabili non realizzano il fine ultimo della vita come asceti o bramani e non lo vivono dopo averlo realizzato con visione profonda.

Ci sono asceti e bramani che comprendono realmente la gratificazione, il pericolo e la fuga dal mondo per ciò che sono. Io li considero veri asceti e bramani. Quei venerabili realizzano il fine ultimo della vita come asceti o bramani e lo vivono dopo averlo realizzato con visione profonda.”

145

## **Lamento**

*Canto, danza e risate.*

- AN 3.107: Runṇa Sutta -

“Il canto è considerato un lamento nella pratica del nobile. La danza una follia. Troppe risate sguaiate sono considerate infantili. Quindi smettete di cantare e ballare; e quando siete abbastanza soddisfatti, basta un sorriso.”

## **Soddisfazione**

*Le indulgenze che non danno mai nessuna soddisfazione.*

- AN 3.108: Atitti Sutta -

“Monaci, ci sono tre indulgenze che non soddisfano mai. Quali tre? Il sonno, le bevande alcoliche e i rapporti sessuali. Queste sono le tre indulgenze che non soddisfano mai.”

## **Indifeso**

*Proteggere la mente è come proteggere una casa.*

- AN 3.109: Arakkhita Sutta -

Il capofamiglia Anāthapiṇḍika si recò dal Buddha, si inchinò e poi sedette a lato. Il Buddha gli disse:

“Capofamiglia, quando la mente non è protetta, le azioni del corpo, della parola e della mente non sono protette. Quando le azioni non sono protette, si corrompono. Quando le azioni sono corrotte, diventano impure. Se le azioni del corpo, della parola e della mente sono impure non si avrà una buona morte.

È come una dimora con un tetto marcio. Il tetto, le travi e i muri non sono protetti. Si inzuppano e si rovinano.

Allo stesso modo, quando la mente non è protetta, le azioni del corpo, della parola e della mente non sono protette. ... non si avrà una buona morte.

Invece, quando la mente è protetta, le azioni del corpo, della parola e della mente sono protette. Quando le azioni sono protette, non si corrompono. Quando le azioni non sono corrotte, diventano pure. Se le azioni del corpo, della parola e della mente sono pure si avrà una buona morte.

È come una dimora con un tetto solido. Il tetto, le travi e i muri sono protetti. Non si inzuppano e non si rovinano.

Allo stesso modo, quando la mente è protetta, le azioni del corpo, della parola e della mente sono protette. ... si avrà una buona morte.

148

## **Crollo**

*Una similitudine di una casa che crolla.*

- AN 3.110: Byāpanna Sutta -

Seduto a lato, il Buddha disse al capofamiglia Anāthapiṇḍika:

“Capofamiglia, quando la mente crolla, le azioni fisiche, verbali e mentali crollano. Chi ha le proprie azioni fisiche, verbali e mentali che crollano non avrà una buona rinascita. È come una casa con un tetto logoro. La sommità del tetto, le travi e i muri crollano. Allo stesso modo, quando la mente crolla, le azioni fisiche, verbali e mentali crollano. Chi ha le proprie azioni fisiche, verbali e mentali che crollano non avrà una buona rinascita.

Quando, invece, la mente non crolla, le azioni fisiche, verbali e mentali non crollano. Chi ha le proprie azioni fisiche, verbali e mentali che non crollano avrà una buona rinascita. È come una casa con un tetto robusto. La sommità del tetto, le travi e i muri non crollano. Allo stesso modo, quando la mente non crolla le azioni fisiche, verbali e mentali non crollano. Chi ha le proprie azioni fisiche, verbali e mentali che non crollano avrà una buona rinascita.

### **Fonti (1)**

*Le fonti che danno origine alle nostre azioni: brama, odio e ignoranza.*

- AN 3.111: Pathamanidāna Sutta -

“Monaci, ci sono queste tre fonti che danno origine alle azioni. Quali tre? La brama, l’odio e l’ignoranza sono fonti che danno origine alle azioni. Qualsiasi atto che nasce dalla brama, dall’odio o dall’ignoranza – creato e originato dalla brama, dall’odio o dall’ignoranza – è nocivo, biasimevole, provoca sofferenza e porta alla creazione di altre azioni, non alla loro cessazione. Queste sono le tre fonti che danno origine alle azioni.

Ci sono queste tre fonti che danno origine alle azioni. Quali tre? La gioia, l’amore e la comprensione sono fonti che danno origine alle azioni. Qualsiasi azione che nasce dalla gioia, dall’amore o dalla comprensione – creata e originata dalla gioia, dall’amore o dalla comprensione – è positiva, irreprensibile, produce felicità e porta alla cessazione di altre azioni, non alla loro creazione. Queste sono tre fonti che danno luogo alle azioni.”

## Fonti (2)

*Le fonti delle azioni: passato, presente, futuro.*

- AN 3.112: Dutiyaniḍāna Sutta -

“Monaci, ci sono queste tre fonti che danno origine alle azioni. Quali tre? Il desiderio nasce per realtà che stimolano la brama nel passato, nel futuro o nel presente. E come nasce il desiderio per realtà che stimolano la brama nel passato, nel futuro o nel presente? Nel tuo essere pensi e consideri le realtà che stimolano la brama nel passato, nel futuro o nel presente. Quando fai questo, sorge il desiderio e provi attaccamento a quelle realtà. Questa brama nel tuo essere è ciò che io chiamo una catena. È così che nasce il desiderio per realtà che stimolano la brama nel passato, nel futuro o nel presente. Queste sono tre fonti che danno origine alle azioni.

Ci sono queste tre fonti che danno origine alle azioni. Quali tre? Il desiderio non nasce per realtà che stimolano la brama nel passato, nel futuro o nel presente. E come non nasce il desiderio per realtà che stimolano la brama nel passato, nel futuro o nel presente? Comprendi il risultato futuro di realtà che stimolano la brama nel passato, nel futuro o nel presente. Quando lo comprendi, diventi saggio, il tuo essere diventa distaccato e vivi con saggezza penetrante. È così che non nasce il desiderio per realtà che stimolano la brama nel passato, nel futuro o nel presente. Queste sono tre fonti che danno origine alle azioni.”

## **Destinati alla dannazione**

*L'ipocrisia conduce alla rovina.*

- AN 3.113: Āpāyika Sutta -

“Monaci, tre tipi di persone sono destinate a un luogo di dannazione, destinate agli inferi, se non rinunciano a questa colpa. Quali tre?

Chi non è casto, ma afferma di esserlo; chi fa un'accusa infondata di oscenità contro una persona la cui castità è pura; e chi ha l'opinione: 'Non c'è niente di sbagliato nei piaceri sensuali', ed è schiavo dei piaceri sensuali.

Questi sono i tre tipi di persone destinate a un luogo di dannazione, destinate agli inferi, se non rinunciano a questa colpa.”

152

## **Rara**

*Tre persone difficili da trovare.*

- AN 3.114: Dullabha Sutta -

“Monaci, l'apparizione di tre persone è rara al mondo. Quali tre? Un Realizzato, un Perfetto, un Buddha completamente Risvegliato. Una persona che insegna il Dhamma e la pratica proclamata da un Tathagata. Una persona grata e riconoscente. L'apparizione di queste tre persone è rara al mondo.”

## **Incommensurabile**

*Persone facili da stimare, difficili da stimare e incommensurabili.*

- AN 3.115: Appameyya Sutta -

“Monaci, queste tre persone si trovano nel mondo. Quali tre? Chi è facile da misurare, chi è difficile da misurare e chi è incommensurabile.

E chi è la persona facile da misurare? È una persona irrequieta, insolente, volubile, pettegola, ciarlina, distratta, priva di presenza mentale e di concentrazione, con una mente vaga e facoltà incontrollate. Questa è chiamata “una persona facile da misurare”.

E chi è la persona difficile da misurare? È una persona che non è irrequieta, insolente, volubile, pettegola o ciarlina. E' mentalmente presente e salda nella concentrazione, con mente unificata e facoltà controllate. Questa è chiamata “una persona difficile da misurare”.

E chi è la persona incommensurabile? È un monaco che è perfetto e ha posto fine ad ogni influsso impuro. Questa è chiamata “una persona incommensurabile”.

Queste sono le tre persone che si trovano nel mondo”.

## **Imperturbabile**

*La rinascita nei regni immateriali, per la gente comune e per i discepoli del Buddha.*

- AN 3.116: Āneñja Sutta -

“Monaci, queste tre persone si trovano nel mondo. Quali tre?

Innanzitutto, una persona, dopo aver superato le percezioni della forma, con la fine delle percezioni dell’influsso, non concentrandosi sulle percezioni della diversità, consapevole che “infinito è lo spazio”, entra e dimora nella dimensione dello spazio infinito, provando gioia e piacere. Se medita spesso su questo senza distrazioni, dopo la morte rinasce fra i deva della dimensione dello spazio infinito. La durata di vita dei deva dello spazio infinito è di ventimila eoni. Una persona comune dimora in quel mondo fino alla morte, poi rinasce negli inferi o nel regno animale o nel regno degli spiriti. Ma un discepolo del Buddha dimora in quel mondo per poi ottenere il Nibbana. Questa è la differenza tra un nobile discepolo istruito e una persona comune non istruita relativa alla loro rinascita.

Inoltre una persona, dopo aver superato la dimensione dello spazio infinito, consapevole che “infinita è la coscienza”, entra e dimora nella dimensione della coscienza infinita, provando gioia e piacere. Se medita spesso su questo senza distrazioni, dopo la morte rinasce fra i deva della dimensione della coscienza infinita. La durata di vita dei deva della coscienza infinita è di quarantamila eoni. Una persona comune dimora in quel mondo fino alla morte, poi rinasce negli inferi o nel regno animale o nel regno degli spiriti. Ma un discepolo del Buddha dimora in quel mondo per poi ottenere il Nibbana. Questa è la differenza tra un nobile discepolo istruito e una persona comune non istruita relativa alla loro rinascita.

Inoltre una persona, dopo aver superato la dimensione della coscienza infinita, consapevole della “vacuità”, entra e dimora nella dimensione della vacuità, provando gioia e piacere. Se medita spesso su questo senza distrazioni, dopo la morte rinasce fra i deva della dimensione della vacuità. La durata di vita

dei deva della coscienza infinita è di sessantamila eoni. Una persona comune dimora in quel mondo fino alla morte, poi rinasce negli inferi o nel regno animale o nel regno degli spiriti. Ma un discepolo del Buddha dimora in quel mondo per poi ottenere il Nibbana. Questa è la differenza tra un nobile discepolo istruito e una persona comune non istruita relativa alla loro rinascita. Queste sono tre persone che si trovano nel mondo.”

## **Fallimenti e realizzazioni**

*Fallimento o realizzazione in termini di moralità, mente e visione.*

- AN 3.117: Vipattisampadā Sutta -

“Monaci, ci sono tre fallimenti. Quali tre? Il fallimento morale, mentale e nella visione. E qual è il fallimento morale? Quando si uccidono creature viventi, si ruba, si ha una cattiva condotta sessuale e si usano parole false, divisive, offensive o inutili. Questo si chiama ‘fallimento morale’.

E qual è il fallimento mentale? Quando si è avidi e cattivi. Questo si chiama ‘fallimento mentale’.

E qual è il fallimento nella visione? Quando si ha una falsa visione, una teoria distorta, come ad esempio: ‘Non ha senso donare, sacrificare o offrire. Non c’è frutto o risultato delle buone o delle cattive azioni. Non esiste un aldilà. Non c’è alcun dovere verso la propria madre e il proprio padre. Non esiste alcuna rinascita. E non esiste alcun asceta o bramano ben esperto che descriva l’aldilà dopo averlo realizzato con la propria visione profonda.’ Questo è chiamato ‘fallimento nella visione’. Alcuni esseri senzienti, quando il loro corpo si dissolve, dopo la morte, rinascono in un luogo di perdizione, in un brutto luogo, nei mondi inferiori, negli inferi a causa del fallimento morale, mentale o nella visione.

Questi sono i tre fallimenti.

Ci sono tre realizzazioni. Quali tre? La realizzazione morale, mentale e nella visione.

E qual è la realizzazione morale? Quando non si uccidono creature viventi, non si ruba, non si ha una cattiva condotta sessuale e non si usano parole false, divisive, offensive o inutili. Ciò si chiama ‘realizzazione morale’.

E qual è la realizzazione mentale? Quando si è soddisfatti e di buon cuore. Ciò si chiama 'realizzazione mentale'.

E qual è la realizzazione nella visione? Quando si ha retta visione, una retta teoria, come: 'Ha senso donare, sacrificare o offrire. Esiste il frutto o il risultato delle buone o delle cattive azioni. Esiste un aldilà. Ci sono dei doveri verso la propria madre e il proprio padre. Esiste la rinascita. Ed esistono asceti o bramini ben esperti che descrivono l'aldilà dopo averlo realizzato con la propria visione profonda.' Ciò si chiama 'realizzazione nella visione'.

Queste sono le tre realizzazioni."

## Azione

*Fallimento o realizzazione nell'azione, nei mezzi di sussistenza e nella visione.*

- AN 3.119: Kammanta Sutta -

“Monaci, ci sono tre fallimenti. Quali tre? Il fallimento nell'azione, nei mezzi di sussistenza e nella visione.

E qual è il fallimento nell'azione? Quando si uccidono creature viventi, si ruba, si ha una cattiva condotta sessuale e si usano parole false, divisive, offensive o inutili. Questo si chiama “fallimento nell'azione”.

E qual è il fallimento nei mezzi di sussistenza? Quando un nobile discepolo usa mezzi di sussistenza errati e si guadagna da vivere con mezzi di sussistenza errati. Questo si chiama “fallimento nei mezzi di sussistenza”.

E qual è il fallimento nella visione? Quando si ha una falsa visione, una teoria distorta, come ad esempio: ‘Non ha senso donare, sacrificare o offrire. Non c'è frutto o risultato delle buone o delle cattive azioni. Non esiste un aldilà. Non c'è alcun dovere verso la propria madre e il proprio padre. Non esiste alcuna rinascita. E non esiste alcun asceta o bramano ben esperto che descriva l'aldilà dopo averlo realizzato con la propria visione profonda.’ Questo è chiamato “fallimento nella visione”. Alcuni esseri senzienti, quando il loro corpo si dissolve, dopo la morte, rinascono in un luogo di perdizione, in un brutto luogo, nei mondi inferiori, negli inferi a causa del fallimento morale, mentale o nella visione.

Questi sono i tre fallimenti.

Ci sono tre realizzazioni. Quali tre? La realizzazione nell'azione, nei mezzi di sussistenza e nella visione.

E qual è la realizzazione nell'azione? Quando non si uccidono creature viventi, non si ruba, non si ha una cattiva condotta sessuale e non si usano parole false, divisive, offensive o inutili. Ciò si chiama "realizzazione nell'azione".

E qual è la realizzazione nei mezzi di sussistenza? Quando un nobile discepolo usa retti mezzi di sussistenza e si guadagna da vivere con retti mezzi di sussistenza. Ciò si chiama "realizzazione nei mezzi di sussistenza".

E qual è la realizzazione nella visione? Quando si ha retta visione, una retta teoria, come: 'Ha senso donare, sacrificare o offrire. Esiste il frutto o il risultato delle buone o delle cattive azioni. Esiste un aldilà. Ci sono dei doveri verso la propria madre e il proprio padre. Esiste la rinascita. Ed esistono asceti o bramani ben esperti che descrivono l'aldilà dopo averlo realizzato con la propria visione profonda.' Ciò si chiama "realizzazione nella visione".

Queste sono le tre realizzazioni."

## Sagacia

*I tre tipi di saggezza: fisica, verbale e mentale.*

- AN 3.120: Monneyya Sutta -

“Monaci, ci sono queste tre forme di sagacia. Quali tre? La sagacia fisica, la sagacia verbale e la sagacia mentale.

E qual è la sagacia fisica? Quando un monaco si astiene dall’uccidere, si astiene dal furto, si astiene dall’impudicizia. Questo stato è chiamato la sagacia fisica.

E qual è la sagacia verbale? Quando un monaco si astiene dal mentire, si astiene da usare parole che dividono, si astiene da parole offensive, si astiene da chiacchiere vuote. Questo stato è chiamato la sagacia verbale.

E qual è la sagacia mentale? Quando un monaco - abbandonando gli influssi impuri mentali - dimora nella libera consapevolezza e nella libera conoscenza, avendoli conosciuti e resi manifesti in questa vita. Questo stato è chiamato la sagacia mentale.

Queste, monaci sono le tre forme della sagacia.

Colui saggio nel corpo, saggio in parola,  
saggio nella mente, privo di influssi impuri:  
completo in sagacia  
si dice che abbia abbandonato,  
ogni cosa.  
- il Tutto.”

## **Purezza (2)**

*Con la comprensione dei cinque ostacoli si ottiene la purezza fisica, verbale e mentale.*

- AN 3.121: Dutiyasoceyya Sutta -

“Monaci, ci sono questi tre tipi di purezza. Quali tre? La purezza del corpo, della parola e della mente.

Qual è la purezza del corpo? Quando un monaco non uccide creature viventi, non ruba o si astiene dal sesso. Ciò si chiama ‘purezza del corpo’.

Qual è la purezza della parola? Quando un monaco non usa parole ingannevoli, divisive, false o prive di senso. Ciò si chiama ‘purezza della parola’.

Qual è la purezza della mente?

Quando un monaco ha in lui un desiderio sensuale comprende: ‘Ho un desiderio sensuale in me.’ Quando non ha un desiderio sensuale, comprende: ‘Non ho alcun desiderio sensuale in me.’ Comprende tale desiderio quando sorge, e appena sorto, lo abbandona, e appena abbandonato, come non sorgerà più in futuro.

Quando un monaco ha una cattiva volontà comprende: ‘Ho in me una cattiva volontà.’ Quando non ha una cattiva volontà, comprende: ‘Non ho una cattiva volontà in me.’ Comprende tale cattiva volontà quando sorge, e appena sorta, la abbandona, e appena abbandonata, come non sorgerà più in futuro.

Quando un monaco ha pigrizia e torpore comprende: ‘Ho in me pigrizia e torpore.’ Quando non ha pigrizia e torpore, comprende: ‘Non ho pigrizia e torpore in me.’ Comprende pigrizia e torpore quando sorgono, e appena sorte, le abbandona, e appena abbandonate, come non sorgeranno più in futuro.

Quando un monaco ha ansia e preoccupazione comprende: ‘Ho in me ansia e preoccupazione.’ Quando non ha ansia e preoccupazione, comprende: ‘Non

ho ansia e preoccupazione in me.' Comprende ansia e preoccupazione quando sorgono, e appena sorte, le abbandona, e appena abbandonate, come non sorgeranno più in futuro.

Ciò si chiama 'purezza della mente'.

Questi sono i tre tipi di purezza.

Purezza del corpo, purezza della parola,  
e incontaminata purezza della mente.

Una persona pura, beata nella purezza,  
ha purificato tutte le realtà cattive."

159

## Sagacia

*Sagacia del corpo, della parola e della mente.*

- AN 3.122: Moneyya Sutta -

Monaci, ci sono queste tre forme di sagacia. Quali tre? Sagacia fisica, sagacia verbale e sagacia mentale.

Qual è la sagacia fisica? Quando un monaco si astiene dall'uccidere, si astiene dal rubare, si astiene dalla dissolutezza. Questa si chiama sagacia fisica.

Qual è la sagacia verbale? Quando un monaco si astiene dal mentire, si astiene dall'usare parole divisive, si astiene dal linguaggio offensivo, si astiene dalle chiacchiere oziose. Questa si chiama sagacia verbale.

Qual è la sagacia mentale? Quando un monaco - con l'abbandono delle fermentazioni mentali - dimora nella libera consapevolezza senza alcun residuo e nel libero discernimento, dopo averli compresi e manifestati per se stesso nel qui e ora. Questa si chiama sagacia mentale.

Queste, monaci, sono le tre forme di sagacia.  
Essere un saggio nel corpo, un saggio nella parola,  
un saggio nella mente, senza fermentazione:  
un saggio nel discernimento  
si dice che abbia abbandonato tutto.  
il Tutto.

## **Al sacrario di Gotamaka**

*Cosa desiderate di più dagli insegnamenti del Buddha?*

- AN 3.123: Gotamaka-cetiya Sutta -

Una volta il Beato soggiornava presso Vesali al Sacrario di Gotamaka. Là si rivolse ai monaci, "Monaci!"

"Sì, signore", i monaci risposero.

Il Beato disse: "E' attraverso la conoscenza diretta che io insegno il Dhamma, non senza conoscenza diretta. È con una causa che io insegno il Dhamma, non senza una causa. È con meraviglie che io insegno il Dhamma, non senza meraviglie. Perché io insegno il Dhamma attraverso la conoscenza diretta e non senza conoscenza diretta, perché io insegno il Dhamma con una causa e non senza una causa, perché io insegno il Dhamma con meraviglie e non senza meraviglie, la buon ragione per la mia istruzione, la buon ragione per la mia ammonizione. E ciò è abbastanza per voi per essere contenti, abbastanza per voi per essere gratificati, abbastanza per voi per gioire che il Beato è il Risvegliato, il Dhamma è ben insegnato dal Beato, e la comunità ha praticato esattamente."

Così disse il Beato. Gratificati, i monaci si allietarono con le parole del Beato. E mentre questo chiarimento era dato, i diecimila cosmi tremarono.

## Discussioni

*Al Buddha non fa piacere quando i monaci litigano.*

- AN 3.124: Bhaṇḍana Sutta -

“Monaci, non mi sento a mio agio pensando a un luogo dove i monaci discutono, litigano e si contrastano, si offendono continuamente con parole aspre. Sono giunto a una conclusione su di loro:

‘Chiaramente quei venerabili hanno abbandonato tre realtà e hanno coltivato tre realtà’. Quali tre realtà hanno abbandonato? Pensieri di rinuncia, buona volontà e gentilezza. Quali tre realtà hanno coltivato? Pensieri sensuali, maligni e perfidi. ... sono giunto a una conclusione su di loro: ‘Chiaramente quei venerabili hanno abbandonato tre realtà e coltivato tre realtà’.

Mi sento a mio agio a rimanere in un luogo dove i monaci vivono in armonia stimandosi l’un l’altro, senza litigare, integrandosi come il latte e l’acqua, e guardandosi l’un l’altro con occhi gentili. Sono giunto a una conclusione su di loro: ‘Chiaramente questi venerabili hanno abbandonato tre realtà e hanno coltivato tre realtà.’ Quali tre realtà hanno abbandonato? Pensieri sensuali, maligni e perfidi. Quali tre realtà hanno coltivato? Pensieri di rinuncia, buona volontà e gentilezza. ... sono giunto a una conclusione su di loro: ‘Chiaramente quei venerabili hanno abbandonato tre realtà e coltivato tre realtà.’”

## **Il Santuario Gotamaka**

*Il Buddha insegna un messaggio semplice ma potente:  
il suo insegnamento si basa sull'esperienza personale, e funziona.*

- AN 3.125: Gotamakacetiya Sutta -

Un tempo il Beato soggiornava presso Vesali nel santuario di Gotamaka. Lì si rivolse ai monaci: "Monaci!".

"Sì, signore." - risposero i monaci.

Il Beato disse: "È attraverso la conoscenza diretta che insegno il Dhamma, non senza conoscenza diretta. È con una causa che insegno il Dhamma, non senza una causa. È con delle rivelazioni che insegno il Dhamma, non senza rivelazioni.

Poiché insegno il Dhamma attraverso la conoscenza diretta e non senza conoscenza diretta, poiché insegno il Dhamma con una causa e non senza una causa, poiché insegno il Dhamma con delle rivelazioni e non senza rivelazioni, c'è una buona ragione per il mio insegnamento, una buona ragione per la mia esortazione. E questo vi basta per essere appagati, vi basta per essere gratificati, vi basta per avere la gioia che il Beato è perfettamente risvegliato, il Dhamma è ben insegnato dal Beato e il Sangha lo pratica rettamente".

Così disse il Beato. Gratificati, i monaci si rallegrarono delle parole del Beato. E mentre questa spiegazione veniva esposta, il cosmo tremò diecimila volte.

## **Putrido**

*Non abbandonate la vostra concentrazione e attenzione.*

- AN 3.126: Katuviya Sutta -

Così ho sentito. Una volta il Beato soggiornava a Varanasi nel Rifugio di Isipatana. Quindi di mattina presto il Beato, dopo aver preso mantello e scodella, andò a Varanasi per la questua. Mentre era in giro per elemosine vicino ad un albero di fico, vide un certo monaco la cui gioia era in cose vuote, la cui gioia era in cose esteriori, la sua consapevolezza confusa, privo di presenza mentale, senza concentrazione, con la sua mente vagava, le sue facoltà erano incontrollate. Nel vederlo, il Beato gli disse: "Monaco, monaco, non lasciarti putrefare! Uno putrefatto puzza come una carogna, e le mosche sciameranno e l'attaccheranno!"

Allora il monaco - ammonito dal Beato - ritornò in sé.

Quindi il Beato, tornato dal giro di elemosine, dopo il pasto si rivolse ai monaci [e disse loro ciò che era accaduto].

Detto questo, un monaco disse al Beato, cos'è la putrefazione, signore? Cos'è il puzzo di carogna? Chi sono le mosche?"

"L'avidità, monaco, è la putrefazione. La cattiva volontà è il puzzo di carogna. I pensieri negativi e nocivi sono le mosche.

Uno i cui occhi e orecchi  
sono indifesi,  
i cui sensi  
non sono repressi,  
le mosche sciamano:  
dipendente dalla avidità.  
Il monaco che è putrido,

che puzza di carogna,  
è lontano dal completo risveglio.  
La sua azione è l'irritazione.  
Se dimora  
in un villaggio o in una foresta,  
non avendo guadagnato  
tranquillità,  
è circondato dalle mosche.  
Ma coloro che sono completi  
in virtù,  
pieni di conoscenza  
e calma,  
pacificati, dormono nell'agio.  
Nessuna mosca su loro si sofferma."

## Ad Hatthaka

*Un deva delle Pure Dimore visita il Buddha e si lamenta di quanto sia impegnato.*

- AN 3.127: Hatthaka Sutta -

Un tempo il Buddha soggiornava presso Sāvathī nel boschetto di Jeta, al monastero di Anāthapiṇḍika.

Poi, a notte fonda, il deva glorioso Hatthaka, illuminando l'intero boschetto di Jeta, si avvicinò al Buddha. Pensando: "Starò davanti al Buddha", scomparve e non fu in grado di essere materiale. Come quando il ghee o l'olio viene versato sulla sabbia, affonda e si scioglie, e non può rimanere stabile.

Poi il Buddha disse a Hatthaka: "Hatthaka, manifestati in una forma di vita materiale."

"Sì, signore", rispose Hatthaka. Si manifestò in una forma di vita materiale, si inchinò al Buddha e stette a lato.

Il Buddha gli disse: "Hatthaka, pratici ancora adesso gli insegnamenti che praticavi quando eri un essere umano?"

"Pratico ancora gli insegnamenti che praticavo come essere umano. E pratico anche gli insegnamenti che non praticavo come essere umano."

Proprio come il Buddha in questi giorni vive circondato da monaci, monache, laici e laiche; da governanti e dai loro ministri, da maestri di altre dottrine e dai loro discepoli, così io vivo circondato da deva. I deva giungono da lontano, pensando: "Siamo venuti per ascoltare il Dhamma alla presenza di Hatthaka".

Signore, sono morto senza aver raggiunto tre qualità. Quali tre? Vedere il Buddha, ascoltare il vero Dhamma e servire il Saṅgha. Sono morto senza aver aver raggiunto queste tre qualità.

Non mi stancherò mai  
di vedere il Buddha,  
di servire il Saṅgha,  
o di ascoltare il Dhamma

di praticare la somma morale,  
di ascoltare il vero Dhamma,  
Hatthaka è rinato nel regno Aviha  
senza avere raggiunto queste tre qualità.”

### **Putrido**

*Il Buddha aiuta un monaco in difficoltà insegnando "dispiacere",  
"carne in decomposizione" e "mosche".*

- AN 3.128: Katuviya Sutta -

Così ho sentito. Un tempo il Beato soggiornava presso Varanasi nel Rifugio di Caccia a Isipatana. Quindi di mattina presto, il Beato, dopo aver indossato le sue vesti, preso ciotola e mantello, si recò a Varanasi per l'elemosina. Mentre camminava vide un monaco la cui gioia era vuota, la cui gioia era nelle realtà esteriori, la sua consapevolezza confusa, senza alcuna attenzione e concentrazione, la sua mente incontrollata, le sue facoltà incontrollate. Vedendolo, il Beato gli disse: "Monaco, non lasciarti putrefare! Chi si lascia putrefare puzza con il fetore delle carogne, ed è completamente infestato dalle mosche!"

Allora il monaco, ammonito dal Beato, tornò in sé.

Il Beato, dopo il pasto, tornando dal suo giro di elemosina, si rivolse ai monaci [e raccontò loro ciò che era successo].

Poi un monaco disse al Beato: "Cos'è, signore, la putrefazione? Cos'è il fetore della carogna? Cosa sono le mosche?"

"La brama, monaco, è la putrefazione. La cattiva volontà è il fetore della carogna. I pensieri malvagi e negativi sono le mosche. Chi si lascia putrefare puzza con il fetore della carogna ed è completamente infestato dalle mosche.

"Su uno i cui occhi e orecchie sono incustoditi,  
i cui sensi sono incontrollati,  
le mosche sciamano: le soluzioni dipendono dal desiderio.

Il monaco che è putrido,  
che puzza di carogna,  
è lontano dall'essere Liberato.

La sua colpa è la frustrazione.  
Sia che rimanga nel villaggio o nel deserto,  
non avendo ottenuto per sé alcuna tranquillità,  
è infestato dalle mosche.

Ma coloro che sono colmi di virtù,  
che gioiscono nella conoscenza e nella calma,  
pacificati, dormono beati.  
Nessuna mosca si posa su di loro.”

### **Anuruddha (1)**

*Anuruddha chiede al Buddha cosa conduce le donne ad una cattiva rinascita.*

- AN 3.129: Paṭhamaanuruddha Sutta -

Il venerabile Anuruddha si avvicinò al Buddha, si inchinò, si sedette a lato e gli disse:

“A volte, signore, con la mia chiaroveggenza pura e sovrumana, vedo che le donne – alla dissoluzione del corpo, dopo la morte – rinascono per la maggior parte in un luogo di disperazione, negli inferi. Quali impurità devono avere le donne per rinascere in un luogo di disperazione, negli inferi?”

“Quando le donne hanno tre impurità, alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, rinascono in un luogo di disperazione, negli inferi. Quali tre? Una donna vive in casa con cuore impuro colmo di avarizia al mattino, di gelosia a mezzogiorno e di desiderio sessuale di sera. Quando le donne hanno queste tre impurità, alla dissoluzione del corpo, dopo la morte, rinascono in un luogo di disperazione, negli inferi.”

## Scritte

*Perché aggrapparsi alla collera?*

- AN 3.130: Lekha Sutta -

“Monaci, ci sono questi tre tipi di individui esistenti nel mondo. Quali tre? Un individuo come una scritta sulla pietra, un individuo come una scritta sul terreno, ed un individuo come una scritta sull’acqua.

E com’è un individuo come una scritta sulla pietra? Quando un individuo spesso è irritato, e la sua rabbia rimane con lui per lungo tempo. Come una scritta sulla pietra non è cancellata rapidamente dal vento o dall’acqua e dura a lungo, così è un individuo irritato, e la sua rabbia rimane con lui per lungo tempo. Costui è chiamato un individuo come una scritta sulla pietra.

E com’è un individuo come una scritta sul terreno? Quando un individuo spesso è irritato, ma la sua rabbia non rimane con lui per lungo tempo. Come una scritta sul terreno è cancellata rapidamente dal vento o dall’acqua e non dura molto, così è un individuo irritato, ma la sua rabbia non rimane con lui per molto tempo. Costui è chiamato un individuo come una scritta sul terreno.

E com’è un individuo come una scritta sull’acqua? Quando un individuo - offeso o trattato in modo sgradevole - malgrado ciò è gentile, socievole e cortese. Come una scritta sull’acqua immediatamente scompare e non dura per molto tempo, così è un individuo - offeso e trattato in modo sgarbato - è sempre gentile, socievole e cortese. Costui è chiamato un individuo come una scritta sull’acqua. Questi sono i tre tipi di individui esistenti nel mondo.”

## **Occulto**

*Tre cose brillano chiaramente: la luna, il sole e gli insegnamenti del Buddha.*

- AN 3.131: Patichanna Sutta -

“Monaci, tre realtà vengono espresse in modo occulto, non chiaramente. Quali tre? Le donne si sposano con un velo, non senza velo. Gli inni dei bramani vengono trasmessi in modo occulto, non chiaramente. La falsa visione viene espressa in modo occulto, non chiaramente. Queste tre realtà vengono espresse in modo occulto, non chiaramente.

Tre realtà brillano chiaramente, non in modo occulto. Quali tre? La luna, il sole e il Dhamma proclamati da un Risvegliato brillano chiaramente, non in modo occulto. Queste tre realtà brillano chiaramente, non in modo occulto.

## Scritta

*Una linea tracciata sulla roccia, sulla sabbia o sull'acqua.*

- AN 3.132: Lekha Sutta -

“Monaci, vi sono questi tre tipi di individui esistenti al mondo. Quali tre? Un individuo come una scritta sulla roccia, un individuo come una scritta sulla sabbia e un individuo come una scritta sull'acqua.

E in che modo un individuo è come una scritta sulla roccia? In questo caso un individuo è spesso arrabbiato e la sua rabbia perdura in lui per molto tempo. Proprio come una scritta sulla roccia non viene cancellata rapidamente dal vento o dall'acqua e dura a lungo, allo stesso modo un individuo è spesso adirato, e la sua rabbia perdura in lui a lungo. Costui è chiamato un individuo come una scritta sulla roccia.

E in che modo un individuo è come una scritta sulla sabbia? In questo caso un individuo è spesso arrabbiato, ma la sua rabbia non perdura in lui per molto tempo. Proprio come una scritta sulla sabbia viene rapidamente cancellata dal vento o dall'acqua e non dura a lungo, allo stesso modo un individuo è spesso adirato, ma la sua rabbia non perdura in lui a lungo. Costui è chiamato un individuo come una scritta sulla sabbia.

E in che modo un individuo è come una scritta sull'acqua? In questo caso un individuo - quando gli si parla in modo rude o in modo sgradevole - è sempre gentile, socievole e cortese. Proprio come una scritta sull'acqua scompare immediatamente e non dura a lungo, allo stesso modo un individuo - quando gli si parla in modo rude o in modo sgradevole - è sempre gentile, socievole e cortese. Costui è chiamato un individuo come una scritta sull'acqua. Questi sono i tre tipi di individui esistenti nel mondo.”

## Un guerriero

*Tre modi in cui un monaco è come il guerriero di un re.*

- AN 3.133: Yodhājīva Sutta -

“Monaci, un guerriero con tre fattori è degno di un re, adatto a servire un re ed è considerato un artefice del potere sovrano. Quali tre? È un cecchino, un tiratore scelto, uno che distrugge grandi oggetti. Un guerriero con questi tre fattori è degno di un re, adatto a servire un re ed è considerato un artefice del potere sovrano.

Allo stesso modo, un monaco con tre fattori è degno di offerte dedicate agli dei, degno di ospitalità, degno di un’offerta religiosa, degno di venerazione ed è il supremo campo di merito per il mondo. Quali tre? E’ un cecchino, un tiratore scelto e uno che distrugge grandi oggetti.

E in che modo un monaco è un cecchino? È quando un monaco comprende realmente qualsiasi forma: passata, futura o presente; interna o esterna; grossolana o fine; inferiore o superiore; lontana o vicina: ‘il tutto’ della forma – con retta conoscenza:

‘Questo non è mio, io non sono questo, questo non è il mio Sé.’ Egli comprende realmente qualsiasi sensazione – passata, futura o presente; interna o esterna; grossolana o fine; inferiore o superiore; lontana o vicina: ‘il tutto’ della sensazione – con retta conoscenza:

‘Questo non è mio, io non sono questo, questo non è il mio Sé.’ Egli comprende realmente qualsiasi percezione – passata, futura o presente; interna o esterna; grossolana o fine; inferiore o superiore; lontana o vicina: ‘il tutto’ della percezione – con retta conoscenza:

‘Questo non è mio, io non sono questo, questo non è il mio Sé.’ Egli comprende realmente qualsiasi formazione mentale – passata, futura o presente; interna o esterna; grossolana o fine; inferiore o superiore; lontana o vicina: ‘il tutto’ della formazione mentale – con retta conoscenza:

‘Questo non è mio, io non sono questo, questo non è il mio Sé.’ Egli comprende realmente qualsiasi coscienza – passata, futura o presente; interna o ester-

na; grossolana o fine; inferiore o superiore; lontana o vicina: 'il tutto' della coscienza - con retta conoscenza:

'Questo non è mio, io non sono questo, questo non è il mio Sé.'

In questo modo come un monaco è un cecchino.

E in che modo un monaco è un tiratore scelto? È quando un monaco comprende realmente: '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.' In questo modo un monaco è un tiratore scelto.

E in che modo un monaco distrugge grandi oggetti? È quando un monaco distrugge la grande massa dell'ignoranza. In questo modo un monaco distrugge grandi oggetti.

Un monaco con questi tre fattori è degno di offerte dedicate agli dei, degno di ospitalità, degno di un'offerta religiosa, degno di venerazione ed è il supremo campo di merito per il mondo."

## **L'Ordine del Dhamma**

*Le tre caratteristiche dell'esistenza.*

- AN 3.134: Dhamma-niyama Sutta -

“Monaci, se ci sia o non ci sia il sorgere dei Tathagata, questa proprietà rimane - questa costanza del Dhamma, quest'ordine del Dhamma: Tutti i processi sono impermanenti.

Il Tathagata perfettamente risvegliato su questa Legge, rompe attraverso tale Legge. Così facendo, lui la dichiara, l'insegna, la descrive, la fissa. Lui la rivela, la spiega, ed asserisce: Tutti i processi sono impermanenti.

Se ci sia o non ci sia il sorgere dei Tathagata, questa proprietà rimane - questa costanza del Dhamma, quest'ordine del Dhamma: Tutti i processi sono dolorosi.

“Il Tathagata perfettamente risvegliato su questa Legge, rompe attraverso tale Legge. Così facendo, lui la dichiara, l'insegna, la descrive, la fissa. Lui la rivela, la spiega, ed asserisce: Tutti i processi sono dolorosi.

Se ci sia o non ci sia il sorgere dei Tathagata, questa proprietà rimane - questa costanza del Dhamma, quest'ordine del Dhamma: Tutti i fenomeni sono privi di un sé.

Il Tathagata perfettamente risvegliato su questa Legge, rompe attraverso tale Legge. Così facendo, lui la dichiara, l'insegna, la descrive, la fissa. Lui la rivela, la spiega, ed asserisce: Tutti i fenomeni sono privi di un sé.”

### **Un amico**

*Un buon amico fa ciò che è difficile.*

- AN 3.135: Mitta Sutta -

“Monaci, dovete frequentare un amico che ha tre fattori. Quali tre? Danno ciò che è difficile da dare, fanno ciò che è difficile da fare e sopportano ciò che è difficile da sopportare. Dovete frequentare un amico che ha questi tre fattori.”

## **Il sorgere**

*Impermanenza, sofferenza e non Sé sono leggi naturali scoperte dal Buddha.*

- AN 3.136: Uppādā Sutta -

“Monaci, indipendentemente dal fatto che vi sia o meno il sorgere dei Tathagata, questa proprietà rimane - questa stabilità del Dhamma, quest’ordine del Dhamma: tutti i processi sono impermanenti.

Il Tathagata direttamente risvegliato in questo, lo dichiara, lo insegna, lo descrive, lo espone, lo rivela, lo spiega e lo rende chiaro: tutti i processi sono impermanenti.

‘Che ci sia o meno il sorgere dei Tathagata, questa proprietà rimane - questa stabilità del Dhamma, quest’ordine del Dhamma: tutti i processi sono impermanenti.’

Il Tathagata direttamente risvegliato in questo, lo dichiara, lo insegna, lo descrive, lo espone, lo rivela, ...: tutti i fenomeni sono non-Sè.

‘Che ci sia o meno il sorgere dei Tathagata, ... quest’ordine del Dhamma: tutti i fenomeni sono non-Sè.”

## Una coperta di capelli

*Il maestro Makkhali è il peggiore di tutti, come una coperta di capelli.*

- AN 3.137: Kesakambala Sutta -

“Monaci, si dice che una coperta di capelli sia il peggior tipo di stoffa tessuta. E’ fredda al freddo, è calda al caldo, è brutta, puzzolente e sgradevole al tatto. Allo stesso modo, si dice che l’insegnamento di Makkhali sia il peggiore di tutte le dottrine dei vari asceti e bramani. (Makkhali Gosala asceta o shramana, Maestro Spirituale dell’India antica, spesso identificato come fondatore del movimento spirituale Ājivika.)

Makkhali, quell’uomo sciocco, ha questa dottrina e teoria: “Non c’è potere nelle azioni, nei comportamenti o nell’energia.”

Ora, tutti i perfetti, i Buddha completamente risvegliati che vissero nel passato, insegnarono l’efficacia delle azioni, del comportamento e dell’energia. Ma Makkhali si oppone dicendo: ‘Non c’è potere nelle azioni, nei comportamenti o nell’energia.’

Tutti i perfetti, i Buddha completamente risvegliati che vivranno in futuro, insegneranno l’efficacia delle azioni, del comportamento e dell’energia. Ma Makkhali si oppone dicendo: ‘Non c’è potere nelle azioni, nei comportamenti o nell’energia.’

Anch’io, il perfetto, il Buddha completamente risvegliato nel presente, insegno l’efficacia delle azioni, dei comportamenti e dell’energia. Ma Makkhali si oppone a me dicendo: ‘Non c’è potere nelle azioni, nei comportamenti o nell’energia.’

È come una trappola posta alla foce di un fiume, che recherebbe danno, sofferenze, calamità e disastri a molti pesci. Allo stesso modo quello sciocco di Makkhali è una trappola per gli esseri umani. È venuto nel mondo per recare danno, sofferenze, calamità e disastri a molti esseri.”

## **Realizzazioni**

*Realizzazione nella fede, nella moralità e nella saggezza.*

- AN 3.138: Sampadā Sutta -

“Monaci, ci sono tre realizzazioni. Quali tre? Nella fede, nella morale e nella saggezza. Queste sono le tre realizzazioni.”

## **Crescita**

*Crescita nella fede, nella moralità e nella saggezza.*

- AN 3.139: Vuddhi Sutta -

“Monaci, ci sono tre tipi di crescita. Quali tre? La crescita nella fede, nella morale e nella saggezza. Questi sono i tre tipi di crescita”.

## **Un puledro indomito**

*Addestrare le persone è come addestrare puledri selvaggi.*

- AN 3.140: Assakhaḷuṅka Sutta -

“Monaci, vi insegnerò i tre puledri indomiti e le tre persone indomite. Ascoltate e prestate molta attenzione, vado a parlare.”

“Sì, signore.” - i monaci risposero. Il Buddha così disse:

“Quali sono i tre puledri indomiti? Un puledro indomito è veloce, ma non bello o ben proporzionato. Un altro puledro indomito è veloce e bello, ma non ben proporzionato. Mentre un altro puledro indomito è veloce, bello e ben proporzionato. Questi sono i tre puledri indomiti.

E quali sono le tre persone indomite? Una persona indomita è veloce, ma non bella o ben proporzionata. Un'altra persona indomita è veloce e bella, ma non ben proporzionata. Mentre un'altra persona indomita è veloce, bella e ben proporzionata.

E in che modo una persona indomita è veloce, ma non bella o ben proporzionata? È quando comprende realmente: ‘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’. Perciò è veloce, dico io. Ma quando viene posta una domanda sul Dhamma o sulla pratica, vacilla senza rispondere. Perciò non è bella, dico io. E non riceve vesti, cibo in elemosina, alloggio e medicine. Perciò non è ben proporzionata, dico io. Ecco come una persona indomita è veloce, ma non bella o ben proporzionata.

E in che modo una persona indomita è veloce e bella, ma non ben proporzionata? È quando comprende realmente: ‘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’. Perciò è veloce,

dico io. Ma quando viene posta una domanda sul Dhamma o sulla pratica, risponde senza esitare. Perciò è bella, dico io. Ma non riceve vesti, cibo in elemosina, alloggio e medicine. Perciò non è ben proporzionata, dico io. Ecco come una persona indomita è veloce e bella, ma non ben proporzionata.

E in che modo una persona indomita è veloce, bella e ben proporzionata? È quando comprende realmente: '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'. Perciò è veloce, dico io. Quando viene posta una domanda sul Dhamma o sulla pratica, risponde senza esitare. Perciò è bella, dico io. Riceve vesti, cibo in elemosina, alloggio e medicine. Perciò è ben proporzionata, dico io. Ecco come una persona indomita è veloce, bella e ben proporzionata. Queste sono le tre persone indomite."

## **Cavalli eccellenti**

*Addestrare le persone è come addestrare dei buoni cavalli.*

- AN 3.141: Assaparassa Sutta -

“Monaci, vi insegnerò i tre cavalli eccellenti e le tre persone eccellenti. Ascoltate e prestate molta attenzione, vado a parlare.”

“Sì, signore.” - risposero i monaci. Il Buddha così disse:

“Quali sono i tre cavalli eccellenti? Un cavallo eccellente è veloce, ma non bello o ben proporzionato. Un altro cavallo eccellente è veloce e bello, ma non ben proporzionato. Mentre un altro cavallo eccellente è veloce, bello e ben proporzionato.

Questi sono i tre cavalli eccellenti.

“Quali sono le tre persone eccellenti? Una persona eccellente è veloce, ma non bella o ben proporzionata. Un'altra persona eccellente è veloce e bella, ma non ben proporzionata. Mentre un'altra persona eccellente è veloce, bella e ben proporzionata.

E in che modo una persona eccellente è veloce, ma non bella o ben proporzionata? È quando, con la fine delle cinque catene inferiori, rinasce spontaneamente. In quel mondo si estingue e non può tornare da quel mondo. Perciò è veloce, io dico. Ma quando viene posta una domanda sul Dhamma o sulla pratica, vacilla senza rispondere. Perciò non è bella, io dico. E non riceve vesti, cibo, alloggio e medicine. Perciò non è ben proporzionata, io dico. In questo modo una persona eccellente è veloce, ma non bella o ben proporzionata.

E in che modo una persona eccellente, è veloce e bella, ma non ben proporzionata? È quando, con la fine delle cinque catene inferiori, rinasce spontaneamente. In quel mondo si estingue e non può tornare da quel mondo. Perciò è veloce, io dico. Quando viene posta una domanda sul Dhamma o sulla prati-

ca, risponde senza esitare. Perciò è bella, io dico. Ma non riceve vesti, cibo, alloggio e medicine. Perciò non è ben proporzionata, io dico. In questo modo una persona eccellente è veloce e bella, ma non ben proporzionata.

E in che modo una persona eccellente, è veloce, bella e ben proporzionata? È quando, con la fine delle cinque catene inferiori, rinasce spontaneamente. In quel mondo si estingue e non può tornare da quel mondo. Perciò è veloce, io dico. Quando viene posta una domanda sul Dhamma o sulla pratica, risponde senza esitare. Perciò è bella, io dico. Riceve vesti, cibo, alloggio e medicine. Perciò è ben proporzionata, io dico. In questo modo una persona eccellente è veloce, bella e ben proporzionata.

Queste sono le tre persone eccellenti.”

## **Il purosangue**

*Addestrare le persone è come addestrare cavalli purosangue.*

- AN 3.142: Assājānīya Sutta -

“Monaci, vi insegnerò i tre cavalli purosangue e le tre persone pure. Ascoltate e prestate molta attenzione, vado a parlare.”

“Sì, signore.” - i monaci risposero. Il Buddha così disse:

“Quali sono i tre cavalli purosangue? Un bel cavallo purosangue ... è veloce, bello e ben proporzionato.

Questi sono i tre cavalli purosangue.

E quali sono le tre persone pure? Una persona pura ... è veloce, bella e ben proporzionata.

E in che modo una persona pura ... è veloce, bella e ben proporzionata? È quando realizza la pura liberazione mentale e la liberazione tramite la saggezza in questa stessa vita. E vive dopo averla realizzata con visione profonda per la fine degli influssi impuri. Perciò è veloce, io dico. Quando viene posta una domanda sul Dhamma o sulla pratica, risponde senza esitare. Perciò è bella, io dico. Riceve vesti, cibo, alloggio e medicine. Perciò è ben proporzionata, io dico. In questo modo una persona pura è veloce, bella e ben proporzionata.

Queste sono le tre persone pure.”

### **Al sito dei pavoni (1)**

*Il fine ultimo, il santuario definitivo, la vita spirituale ultima, l'obiettivo finale:  
visione, conoscenza, liberazione.*

- AN 3.143: Paṭhamamoranivāpa Sutta -

Un tempo il Buddha soggiornava presso Rājagaha, nel monastero degli asceti erranti nel sito dei pavoni. Là il Buddha si rivolse ai monaci: "Monaci!"

"Venerabile signore." - risposero i monaci. Il Buddha così disse:

"Monaci, un monaco che possiede tre qualità ha raggiunto il fine ultimo, il santuario definitivo, la vita spirituale ultima, la meta finale. Il migliore tra deva ed esseri umani. Quali tre? L'intera branca della morale, della concentrazione e della saggezza di un adepto.

"Monaci, un monaco con queste tre qualità ha raggiunto il fine ultimo, il santuario definitivo, la vita spirituale ultima, la meta finale. Il migliore tra deva ed esseri umani.

## **Al sito dei pavoni (2)**

*Il fine ultimo, il santuario definitivo, la vita spirituale ultima, l'obiettivo finale:  
visione, conoscenza, liberazione.*

- AN 3.144: Dutiyamoranivāpa Sutta -

“Monaci, un monaco che possiede tre qualità ha raggiunto il fine ultimo, il santuario definitivo, la vita spirituale ultima, la meta finale. Il migliore tra deva ed esseri umani. Quali tre? Una dimostrazione del potere psichico, una dimostrazione della rivelazione e una dimostrazione del Dhamma.

Un monaco con queste tre qualità ha raggiunto il fine ultimo, il santuario definitivo, la vita spirituale ultima, la meta finale. Il migliore tra deva ed esseri umani.”

### **Al sito dei pavoni (3)**

*Il fine ultimo, il santuario definitivo, la vita spirituale ultima, l'obiettivo finale:  
visione, conoscenza, liberazione.*

- AN 3.145: Tatiyamoranivāpa Sutta -

“Monaci, un monaco che possiede tre qualità ha raggiunto il fine ultimo, il santuario definitivo, la vita spirituale ultima, la meta finale. Il migliore tra deva ed esseri umani. Quali tre? Una dimostrazione del potere psichico, una dimostrazione della rivelazione e una dimostrazione del Dhamma.

Un monaco con queste tre qualità ha raggiunto il fine ultimo, il santuario definitivo, la vita spirituale ultima, la meta finale. Il migliore tra deva ed esseri umani.”

### **Immorale**

*Le azioni salutari e non salutari determinano la rinascita.*

- AN 3.146: Akusala Sutta -

“Chi possiede tre qualità rinasce negli inferi. Quali tre? Le azioni immorali fisiche, verbali e mentali.

Chi possiede queste tre qualità rinasce negli inferi.

Chi possiede tre qualità rinasce nei mondi celesti. Quali tre? Rette azioni fisiche, verbali e mentali.

Chi possiede queste tre qualità rinasce nei mondi celesti.”

## **Indegne**

*Le azioni degne e indegne determinano la rinascita.*

- AN 3.147: Sāvajja Sutta -

“Chi possiede tre qualità rinasce negli inferi. Quali tre? Indegne azioni fisiche, verbali e mentali.

Chi possiede queste tre qualità rinasce negli inferi.

Chi possiede tre qualità rinasce nei mondi celesti. Quali tre? Digne azioni fisiche, verbali e mentali. Chi possiede queste tre qualità rinasce nei mondi celesti.”

## **Immorali**

*Le azioni etiche e immorali determinano la rinascita.*

- AN 3.148: Visama Sutta -

“Chi possiede tre qualità rinasce negli inferi. ... Azioni immorali fisiche, verbali e mentali. ...

Chi possiede tre qualità rinasce nei mondi celesti. ... Rette azioni fisiche, verbali e mentali. ...”

186

### **Impuro**

*Le azioni pure e impure determinano la rinascita.*

- AN 3.149: Asuci Sutta -

“Chi possiede tre qualità rinasce negli inferi. ... Azioni impure fisiche, verbali e mentali. ...

Chi possiede tre qualità rinasce nei mondi celesti. ... Azioni pure fisiche, verbali e mentali. ...”

**Logoro (1)**

*Le azioni salutari ci mantengono integri.*

- AN 3.150: Paṭhamakhata Sutta -

“Quando una persona stolta, ignorante e cattiva possiede tre qualità si mantiene logora e nociva. Merita di essere biasimata e criticata dai saggi e accumula molto kamma negativo. Quali tre? Le azioni nocive fisiche, verbali e mentali. ...”

Quando una persona saggia, istruita e retta possiede tre qualità si mantiene sana e positiva. Non merita di essere biasimata e criticata dai saggi e accumula molto merito. Quali tre? Azioni positive fisiche, verbali e mentali. ...”

**Logoro (2)**

*Le azioni irreprensibili ci mantengono integri.*

- AN 3.151: Dutiyakhata Sutta -

“Quando una persona stolta, ignorante e cattiva possiede tre qualità si mantiene logora e nociva. ...

Azioni irreprensibili per mezzo del corpo, della parola e della mente. ...

Quando una persona saggia, istruita e retta possiede tre qualità, si mantiene sana e positiva. ...

Azioni irreprensibili attraverso il corpo, la parola e la mente. ...”

**Logoro (3)**

*Le azioni morali ci mantengono integri.*

- AN 3.152: Tatiyakhata Sutta -

“Quando una persona stolta, ignorante e cattiva possiede tre qualità si mantiene logora e negativa. ...

Azioni immorali attraverso il corpo, la parola e la mente. ...

Quando una persona saggia, istruita e retta possiede tre qualità si mantiene sana e positiva. ...

Azioni etiche attraverso il corpo, la parola e la mente. ...”

**Logoro (4)**

*Le azioni pure ci mantengono integri.*

- AN 3.153: Catutthakhatasutta -

“Quando una persona stolta, ignorante e cattiva possiede tre qualità si mantiene logora e negativa. ...

Azioni impure attraverso il corpo, la parola e la mente. ...

Quando una persona saggia, istruita e retta possiede tre qualità si mantiene sana e positiva. ...

Azioni pure attraverso il corpo, la parola e la mente. ...”

## **Omaggio**

*Tipi di omaggio: fisico, verbale e mentale.*

- AN 3.154: Vandanā Sutta -

“Monaci, ci sono tre tipi di omaggio. Quali tre? Per mezzo del corpo, della parola e della mente. Questi sono i tre tipi di omaggio.”

## **Mattino**

*Un buon mattino, un buon pomeriggio, una buona sera.*

- AN 3.155: Pubbaṅha Sutta -

“Monaci, quegli esseri senzienti che compiono buone azioni al mattino per mezzo del corpo, della parola e della mente vivono un buon mattino.

Gli esseri senzienti che compiono del bene a mezzogiorno per mezzo del corpo, della parola e della mente vivono un buon mezzogiorno.

Gli esseri senzienti che compiono del bene la sera per mezzo del corpo, della parola e della mente, vivono una buona sera.

Una buona stella, una buona fortuna,  
una buona alba, una buona nascita,  
un buon momento, una buona ora:  
sono degli ottimi doni agli asceti.

Azioni degne fisiche,  
azioni degne verbali,  
azioni degne mentali,  
degne risoluzioni:  
quando le tue azioni sono degne,  
si ottengono degni benefici.

Coloro che gioiscono di questi benefici  
fioriscono nel Dhamma del Buddha.  
Che tu e tutti i tuoi parenti  
possiate essere sani e felici!”

## Nudo

*Ci sono tre pratiche. La pratica della dipendenza,  
la pratica della mortificazione e la pratica di mezzo.*

- AN 3.156-162: Acelakavagga -

“Monaci, ci sono tre pratiche. Quali tre? La pratica della dipendenza, la pratica della mortificazione e la pratica di mezzo.

E cos'è la pratica della dipendenza? È quando si possiede questa dottrina e questa visione: 'Non c'è niente di male nei piaceri sensuali.'; quindi si dedica ai piaceri sensuali. Questa è chiamata la pratica della dipendenza.

E qual è la pratica della mortificazione? È quando qualcuno vive nudo, ignorando le regole. Si lecca le mani, e non chiede o aspetta quando gli viene chiesto. Non accetta il cibo che gli viene offerto, o il cibo preparato apposta per lui, o l'invito a un pasto. Non riceve nessun cibo in una pentola o in una ciotola; o da qualcuno che tiene delle pecore, o che ha un'arma o una pala in casa; o dove una coppia sta mangiando; o dove c'è una donna incinta, che allatta, o che ha un uomo in casa; o dove c'è un cane da guardia o mosche che ronzano. Non accetta pesce o carne né liquori o vino, e non beve birra. Va in una sola casa per l'elemosina, prendendo un solo boccone, o due case e due bocconi, fino a sette case e sette bocconi. Si nutre con un solo piatto al giorno, solo due piatti al giorno, fino a soli sette piatti al giorno. Mangia una volta al giorno, una volta ogni due giorni, fino a una volta alla settimana, e così via, anche fino a una volta ogni due settimane. Vive perseguendo la pratica di mangiare il cibo a intervalli prestabiliti.

Mangia erbe, miglio, riso selvatico, riso povero, lattuga, crusca di riso, schiuma di riso bollito, farina di sesamo, erba o sterco di mucca. Sopravvive con radici e frutti della foresta o mangiando frutta caduta.

Indossa vesti di canapa, canapa mista, stoffa per avvolgere cadaveri, stracci, corteccia di lodh, pelle di antilope (intera o a lembi), erba kusa, foglie, trucioli di legno, capelli umani, peli di coda di cavallo o piume di gufo. Si taglia capel-

li e barba, e segue tale pratica. Sta sempre in piedi, rifiutando i posti a sedere. Si accovaccia, convinto a persistere nella posizione accovacciata. Si sdraia su una stuoia di spine, facendo di una stuoia di spine il suo letto. Persegue la pratica delle abluzioni tre volte al giorno, compresa la sera. E così vive perseguendo questi vari modi di mortificare e tormentare il corpo. Questa è chiamata la pratica della mortificazione.

E qual è la pratica di mezzo? È quando un monaco medita osservando un aspetto del corpo, attento, cosciente e consapevole, liberato dal desiderio e dall'avversione per il mondo. Medita osservando un aspetto della sensazione... Medita osservando un aspetto della mente... Medita osservando un aspetto degli oggetti mentali - attento, cosciente e consapevole, libero dal desiderio e dall'avversione per il mondo. Questa è chiamata la pratica di mezzo. Queste sono le tre pratiche.

Monaci, ci sono tre pratiche. Quali tre? La pratica della dipendenza, la pratica della mortificazione e la pratica di mezzo.

E cos'è la pratica della dipendenza? ... Questa è chiamata la pratica della dipendenza.

E qual è la pratica della mortificazione? ... Questa è chiamata la pratica della mortificazione.

E qual è la pratica di mezzo? È quando un monaco genera entusiasmo, si impegna, fa uno sforzo, esercita la mente e si sforza in modo che le qualità cattive e nocive non sorgano. Genera entusiasmo, si impegna, fa uno sforzo, esercita la mente e si sforza in modo che le qualità cattive e nocive appena sorte siano abbandonate. Genera entusiasmo, si impegna, fa uno sforzo, esercita la mente e si sforza in modo che sorgano qualità positive. Genera entusiasmo, fa uno sforzo, esercita la mente e si sforza in modo che le qualità positive appena sorte rimangano, non si perdano, ma aumentino, maturino e siano completate dallo sviluppo. ...

Sviluppa la base del potere psichico che ha una concentrazione dovuta all'entusiasmo e allo sforzo attivo. Sviluppa la base del potere psichico che ha una concentrazione dovuta all'energia e allo sforzo attivo. Sviluppa la base del potere psichico che ha una concentrazione dovuta allo sviluppo mentale e

allo sforzo attivo. Sviluppa la base del potere psichico che ha una concentrazione dovuta all'analisi e allo sforzo attivo. ...

Egli sviluppa la facoltà della fede ... dell'energia ... della presenza mentale ... della concentrazione ... della saggezza ...

Egli sviluppa il fattore del risveglio della presenza mentale ... dell'analisi ... dell'energia ... dell'estasi ... della tranquillità ... della concentrazione ... dell'equanimità ...

Egli sviluppa la retta visione ... il retto pensiero ... la retta parola ... la retta azione ... il retto sostentamento ... il retto sforzo ... la retta presenza mentale ... la retta concentrazione ... Questa è chiamata la pratica di mezzo. Queste sono le tre pratiche."

### **Modi di compiere azioni**

*Chi possiede queste tre qualità rinasce negli inferi.*

- AN 3.163-182: Kammapathapeyyāla -

“Chi possiede tre qualità rinasce negli inferi. Quali tre? Uccide esseri viventi. Incoraggia gli altri ad uccidere esseri viventi. E approva l’uccisione di esseri viventi.

Chi possiede queste tre qualità rinasce negli inferi.

Chi possiede tre qualità rinasce nei mondi celesti. Quali tre? Non uccide esseri viventi. Incoraggia gli altri a non uccidere esseri viventi. E approva chi non uccide esseri viventi. ...

Ruba. Incoraggia gli altri a rubare. E approva il furto. ...

Non ruba. Incoraggia gli altri a non rubare. E approva il non rubare. ...

Ha una cattiva condotta sessuale. Incoraggia gli altri ad avere una cattiva condotta sessuale. E approva chi ha una cattiva condotta sessuale. ...

Non ha una cattiva condotta sessuale. Incoraggia gli altri a non avere una cattiva condotta sessuale. E approva chi non ha una cattiva condotta sessuale. ...

Mente. Incoraggia gli altri a mentire. E approva la menzogna. ...

Non mente. Incoraggia gli altri a non mentire. E approva chi non mente. ...

Parla in modo divisivo. Incoraggia gli altri a parlare in modo divisivo. E approva il parlare in modo divisivo. ...

Non parla in modo divisivo. Incoraggia gli altri a non parlare in modo divisivo. E approva chi non parla in modo divisivo. ...

Parla con cattiveria. Incoraggia gli altri a parlare con cattiveria. E approva il parlare con cattiveria. ...

Non parla con cattiveria. Incoraggia gli altri a non parlare con cattiveria. E approva chi non parla con cattiveria. ...

Dice stupidaggini. Incoraggia gli altri a dire stupidaggini. E approva il dire stupidaggini. ...

Non dice stupidaggini. Incoraggia gli altri a non dire stupidaggini. E approva chi non dice stupidaggini. ...

E' avido. Incoraggia gli altri ad essere avidi. E approva la cupidigia. ...

E' appagato. Incoraggia gli altri ad essere appagati. E approva l'essere appagati. ...

Ha una cattiva volontà. Incoraggia gli altri ad avere una cattiva volontà. E approva la cattiva volontà. ...

E' amorevole. Incoraggia gli altri ad essere amorevoli. E approva la bontà d'animo. ...

Ha una falsa visione. Incoraggia gli altri ad avere una falsa visione. E approva la falsa visione. ...

Ha una retta visione. Incoraggia gli altri ad avere una retta visione. E approva la retta visione.

Chi possiede queste tre qualità rinasce nei mondi celesti."

### **Testi brevi sulla brama**

*Per comprendere la brama, bisogna sviluppare tre qualità.*

- AN 3.183-352: Rāgaṭṭyāla -

“Per comprendere la brama, bisogna sviluppare tre qualità. Quali tre? La concentrazione sulla vacuità, la concentrazione senza segni e la concentrazione indiretta. Per comprendere la brama, queste tre qualità devono essere sviluppate.

Per la completa comprensione della brama ... completa cessazione ... rinuncia ... fine ... scomparsa ... dissolvenza ... distruzione ... abbandono ... odio ... illusione ... rabbia ... ostilità ... disprezzo ... vilipendio ... gelosia ... avarizia ... falsità ... ambiguità ... ostinazione ... aggressività ... presunzione ... arroganza ... vanità ... negligenza ... intuizione ... completa comprensione ... fine completa ... rinuncia ... scomparsa ... dissolvenza ... cessazione ... abbandono ... Per abbandonare la negligenza, queste tre qualità devono essere sviluppate.”

Così disse il Buddha. Soddisfatti, i monaci furono contenti delle parole del Buddha.

*Il Libro dei Tre è terminato.*



