



I cinque impedimenti

Nyanaponika Thera

NYANAPONIKA THERA

I cinque impedimenti mentali, e come vincerli





Non compiere cattive azioni, fare il bene, purificare il cuore.
Questo è l'insegnamento dei Buddha (DN 14)

NYANAPONIKA THERA

I cinque impedimenti mentali,
e come vincerli.

Testi scelti dal Canone in Pāli e dai Commentari

Traduzione di
ROBERTO PACIOCCO

Edizioni Santacittarama



luglio 2017

Per questo libro è prevista la libera diffusione.
È possibile donarlo,
fotocopiarlo e farlo circolare
sempre, comunque e solo
gratuitamente.



Traduzione di Roberto Paciocco da:

The Five Mental Hindrances and Their Conquest: Selected Texts from the Pali Canon and the Commentaries, compiled and translated by NYANAPONIKA THERA.

Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel026.html>

Per i modi in cui è possibile utilizzare e riprodurre questo testo, si veda:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel026.html#five>

INDICE



| | |
|--------------------------------------------------|----|
| INTRODUZIONE | 7 |
| 1. I CINQUE IMPEDIMENTI | 11 |
| 1. I. TESTI GENERALI | 11 |
| 1. II. GLI IMPEDIMENTI CONSIDERATI SINGOLARMENTE | 14 |
| 1. II.1. DESIDERIO SENSORIALE | 14 |
| 1. II.1.a. Nutrire il desiderio sensoriale | 14 |
| 1. II.1.b. Affamare il desiderio sensoriale | 15 |
| 1. II.1.c. Similitudine | 19 |
| 1. II.2. MALEVOLENZA | 19 |
| 1. II.2.a. Nutrire la malevolenza | 19 |
| 1. II.2.b. Affamare la malevolenza | 19 |
| 1. II.2.c. Similitudine | 21 |
| 1. II.3. INDOLENZA E TORPORE | 21 |
| 1. II.3.a. Nutrire l'indolenza e del torpore | 21 |
| 1. II.3.b. Affamare l'indolenza e del torpore | 22 |
| 1. II.3.c. Similitudine | 28 |
| 1. II.4. IRREQUIETEZZA E RIMORSO | 29 |
| 1. II.4.a. Nutrire l'irrequietezza e il rimorso | 29 |
| 1. II.4.b. Affamare l'irrequietezza e il rimorso | 29 |
| 1. II.4.c. Similitudine | 30 |
| 1. II.5. DUBBIO | 31 |
| 1. II.5.a. Nutrire il dubbio | 31 |
| 1. II.5.b. Affamare il dubbio | 31 |
| 1. II.5.c. Similitudine | 31 |

| | |
|-------------------------------------------------------|----|
| 2. DAL SAMANÑAPHALA SUTTA | 33 |
| 2. I. IL SUTTA (<i>DĪGHA NIKĀYA 2</i>) | 33 |
| 2. II. IL COMMENTARIO | 35 |
| 2. II.1. SIMILITUDINI PER GLI IMPEDIMENTI | 35 |
| 2. II.1.a. Desiderio sensoriale | 35 |
| 2. II.1.b. Malevolenza | 35 |
| 2. II.1.c. Indolenza e torpore | 36 |
| 2. II.1.d. Irrequietezza e rimorso | 36 |
| 2. II.1.e. Dubbio | 37 |
| 2. II.2. ABBANDONO DEGLI IMPEDIMENTI | 38 |
| 2. II.2.a. Abbandono del desiderio sensoriale | 38 |
| 2. II.2.b. Abbandono della malevolenza | 39 |
| 2. II.2.c. Abbandono dell'indolenza e del torpore | 39 |
| 2. II.2.d. Abbandono dell'irrequietezza e del rimorso | 40 |
| 2. II.2.e. Abbandono del dubbio | 40 |

INTRODUZIONE



L'incrollabile liberazione della mente è la più alta meta della dottrina buddhista. Qui liberazione significa liberazione della mente da tutti i limiti, da tutte le catene e da tutti i legami che la serrano alla Ruota della Sofferenza, al Ciclo della Rinascita. Significa pulizia della mente da tutte le contaminazioni che sciupano la sua purezza, rimozione di tutti gli ostacoli che sbarrano il suo progresso dalla coscienza mondana (*lokiya*) a quella sovramondana (*lokuttara-citta*), ossia alla condizione di Arahant.

Molti sono gli ostacoli che bloccano la via verso il progresso spirituale, ma soprattutto cinque, detti impedimenti (*nivāraṇa*), sono spesso menzionati nelle scritture buddhiste:

1. Il desiderio sensoriale (*kāmacchanda*);
2. La malevolenza (*byāpāda*);
3. L'indolenza e il torpore (*thīna-middha*);
4. L'irrequietezza e il rimorso (*uddhacca-kukkucca*);
5. Il dubbio scettico (*vicikicchā*).

Sono chiamati “impedimenti” perché ostacolano e avviluppano la mente in molti modi, impedendone lo sviluppo (*bhavana*). Secondo gli insegnamenti buddhisti, lo sviluppo spirituale è duplice: avviene mediante la tranquillità (*samatha-bhavana*) e mediante la visione profonda (*vipassanā-bhavana*). La tranquillità si ottiene con la completa concentrazione della mente durante gli assorbimenti meditativi (*jhāna*). Per ottenere questi assorbimenti, la condizione preli-

minare è il superamento, almeno temporaneo, dei cinque impedimenti. È soprattutto in relazione all'ottenimento degli assorbimenti meditativi che spesso il Buddha menziona nei suoi Discorsi i cinque impedimenti.

I costituenti mentali più rappresentativi del primo assorbimento meditativo, chiamati pertanto fattori dell'assorbimento (*jhānaṅga*), sono cinque. Secondo la tradizione dei commentari buddhisti, a ognuno di essi corrisponde uno dei cinque impedimenti che gli è particolarmente dannoso, e esclude un più alto sviluppo e affinamento dell'assorbimento al livello richiesto per il *jhāna*. D'altra parte, la coltivazione di questi cinque fattori al di là del loro livello medio è un antidoto contro gli impedimenti e prepara la strada per il *jhāna*. La relazione tra questi due gruppi di cinque è indicata in quest'antologia nel contesto del rispettivo impedimento.

Non sono solo gli assorbimenti meditativi a essere ostacolati dai cinque impedimenti, ma anche livelli meno elevati di concentrazione mentale. È il caso della concentrazione di "prossimità" – o di "accesso" – (*upacārasamādhi*), la fase preliminare per la concentrazione di completo assorbimento (*appāna*) raggiunto nel *jhāna*. Allo stesso modo, la presenza degli impedimenti esclude la concentrazione momentanea (*khaṇikasamādhi*), che ha la forza della concentrazione di prossimità ed è necessaria per una matura visione profonda (*vipassanā*). A parte questi più alti livelli di sviluppo mentale, qualsiasi sincero tentativo di lucidità di pensiero e di purezza di vita è seriamente influenzato dalla presenza di questi cinque impedimenti.

L'influsso pesantemente dannoso dei cinque impedimenti indica l'urgente necessità di abbattere il loro potere mediante uno sforzo costante. Non si deve credere che sia sufficiente rivolgere l'attenzione agli impedimenti solo quando si siede in meditazione. Questo sforzo dell'ultimo momento per eliminare gli impedimenti difficilmente avrà successo, se non supportato da un previo impegno nella vita quotidiana.

Chiunque aspiri sinceramente alla liberazione della mente dovrebbe perciò scegliere una precisa “base di lavoro” che abbia un rilievo diretto e concreto: un *kammaṭṭhāna*¹ nel senso più ampio, che serva di orientamento per tutta la vita. Se ci si tiene saldi a questa “base di lavoro” senza mai perderla a lungo di vista, anche solo questo rappresenterà un considerevole e incoraggiante progresso nel controllo e nello sviluppo della mente, perché in questo modo le energie direttive e intenzionali della mente saranno considerevolmente rafforzate. Chi ha scelto di vincere i cinque impedimenti mediante una “base di lavoro” dovrebbe esaminare quali tra essi sono i più forti a livello personale. Si dovrebbe poi osservare come, e in quali occasioni, si presentano di solito. Egli dovrebbe inoltre conoscere le forze positive all’interno della propria mente mediante le quali ognuno degli impedimenti può essere contrastato al meglio e, infine, sconfitto. E si dovrebbe pure esaminare la propria vita per individuare tutte le opportunità per sviluppare queste qualità che, nelle pagine seguenti, sono state indicate come facoltà spirituali (*indriya*), fattori dell’assorbimento (*jhānaṅga*) e fattori dell’illuminazione (*bojjhaṅga*). In alcuni casi sono stati aggiunti degli oggetti di meditazione utili per sconfiggere i rispettivi impedimenti. Gli “esseri mondani” (*puṭhujjana*)² possono invece solo ottenere una sospensione temporanea e un parziale indebolimento degli impedimenti. Il loro sradicamento definitivo e completo si verifica nei vari stadi della liberazione (*ariyamagga*):

- il dubbio è eliminato da chi giunge al primo stadio, sul sentiero di Chi È Entrato Nella Corrente (*sotāpatti-magga*);

¹ Ossia un oggetto di meditazione, letteralmente, appunto, una “base di lavoro”.

² Un “essere mondano” o *puṭhujjana* può essere sia un monaco sia un laico; si tratta di una persona che non ha ancora raggiunto il primo stadio di liberazione, il sentiero di Chi È Entrato Nella Corrente (*sotāpatti-magga*).

- il desiderio sensoriale, la malevolenza e il rimorso sono eliminati da chi giunge al terzo stadio, sul sentiero di Chi È Senza Ritorno (*anāgāmi-magga*);
- l'indolenza e il torpore sono eliminati sul sentiero per la condizione di Arahant (*arahatta-magga*).

Il premio della lotta contro gli impedimenti non si limita, dunque, solo a rendere possibile una meditazione più o meno lunga: ogni passo dell'indebolimento di questi impedimenti ci conduce più vicini agli stadi della liberazione, nei quali la libertà da questi impedimenti è incrollabile.

Benché la maggior parte dei testi seguenti, tradotti dai Discorsi del Buddha e dai Commentari, siano indirizzati ai monaci, essi sono altrettanto validi per chi vive nel mondo. Come dicono gli Anziani Maestri: « Il monaco (*bhikkhu*) è qui menzionato come esempio di coloro che si dedicano alla pratica dell'Insegnamento. A chiunque intraprenda questa pratica si applica il termine "monaco" ».

1. I CINQUE IMPEDIMENTI



1. I. TESTI GENERALI

Ci sono cinque impedimenti e ostacoli, proliferazioni della mente che neutralizzano la visione profonda. Quali cinque? Il desiderio sensoriale è un impedimento e un ostacolo, una proliferazione della mente che neutralizza la visione profonda. La malevolenza ... L'indolenza e il torpore ... L'irrequietezza e il rimorso ... Il dubbio scettico ... sono impedimenti e ostacoli, proliferazioni della mente che neutralizzano la visione profonda.

Senza aver vinto questi cinque, per un monaco la cui visione profonda manca di forza e di potere è impossibile conoscere il bene suo proprio, quello degli altri, e quello di entrambi. Egli non sarà neanche in grado di realizzare quello stato sovrumano di raggiungimento distintivo, quella conoscenza e quella visione che consentono la realizzazione della perfezione.

Se però un monaco ha vinto questi cinque impedimenti e ostacoli, queste proliferazioni della mente che neutralizzano la visione profonda, allora è possibile che, con la sua salda visione profonda, gli sia possibile conoscere il bene suo proprio, quello degli altri, e quello di entrambi. Ed egli sarà in grado di realizzare quello stato sovrumano di raggiungimento distintivo, la conoscenza e la visione che consentono la realizzazione della perfezione.

– *Anguttara Nikāya* 5:51

Uno il cui cuore è sommerso da una brama incontrollata farà quel che non dovrebbe fare e trascurerà quel che dovrebbe fare. In

ragione di ciò, il suo buon nome e la sua felicità andranno in rovina. Uno il cui cuore è sommerso dalla malevolenza ... dall'indolenza e dal torpore ... dall'irrequietezza e dal rimorso ... dal dubbio scettico ... farà quel che non dovrebbe fare e trascurerà quel che dovrebbe fare. In ragione di ciò, il suo buon nome e la sua felicità andranno in rovina. Se però un nobile discepolo ha visto queste cinque cose come contaminazioni della mente, egli rinuncerà a esse. Facendolo, egli è considerato un uomo di grande saggezza, di abbondante saggezza, dotato di chiara visione, ben dotato di saggezza. Questo è detto "dotazione di saggezza".

– *Anguttara Nikāya* 4:61

Ci sono cinque impurità dell'oro che lo alterano e lo rendono non duttile, non maneggevole, lo rendono privo di splendore, fragile e difficile da lavorare. Quali sono queste cinque impurità? Il ferro, il rame, lo stagno, il piombo e l'argento.

Se però l'oro è stato liberato da queste cinque impurità, esso sarà duttile e maneggevole, splendente, saldo e facile da lavorare. Per qualsiasi ornamento lo si voglia utilizzare – un diadema, degli orecchini, una collana o una catena d'oro – esso servirà allo scopo.

Allo stesso modo, ci sono cinque impurità della mente che la alterano e la rendono non duttile e non maneggevole, la rendono priva di radiante splendore e di saldezza, e non le consentono di ben concentrarsi per sradicare gli inquinanti (*āsava*). Quali sono queste cinque impurità? Esse sono il desiderio sensoriale, la malevolenza, l'indolenza e il torpore, l'irrequietezza e il rimorso, e il dubbio scettico.

Se però la mente viene liberata da queste cinque impurità, essa sarà duttile e maneggevole, avrà radiante splendore e saldezza, e ben si concentrerà per sradicare gli inquinanti (*āsava*).

Verso qualsiasi stato realizzabile mediante le più alte facoltà mentali si possa dirigere la mente, si acquisirà in ogni caso la capacità di realizzarlo, se le (altre) condizioni sono soddisfatte.

– *Anguttara Nikāya* 5:23

Come pratica un monaco la contemplazione degli oggetti mentali dei cinque impedimenti?

Monaci, quando in lui è presente il desiderio sensoriale, il monaco sa « in me c'è desiderio sensoriale », oppure quando il desiderio sensoriale è assente, egli sa « in me non c'è desiderio sensoriale ». Egli sa come giunge in essere il sorgere del non-sorto desiderio sensoriale, egli sa come giunge in essere il rigetto del sorto desiderio sensoriale, ed egli sa come giunge in essere il non-sorgere nel futuro del rigettato desiderio sensoriale.

Quando in lui è presente la malevolenza, il monaco sa « in me c'è malevolenza », oppure quando la malevolenza è assente, egli sa « in me non c'è malevolenza ». Egli sa come giunge in essere il sorgere della non-sorta malevolenza, egli sa come giunge in essere il rigetto della sorta malevolenza, ed egli sa come giunge in essere il non-sorgere nel futuro della rigettata malevolenza.

Quando in lui sono presenti l'indolenza e il torpore, il monaco sa « in me ci sono indolenza e torpore », oppure quando l'indolenza e il torpore sono assenti, egli sa « in me non ci sono indolenza e torpore ». Egli sa come giunge in essere il sorgere dei non-sorti indolenza e torpore, egli sa come giunge in essere il rigetto dei sorti indolenza e torpore, ed egli sa come giunge in essere il non-sorgere nel futuro dei rigettati indolenza e torpore.

Quando in lui sono presenti l'irrequietezza e il rimorso, il monaco sa « in me ci sono irrequietezza e rimorso », oppure quando l'irrequietezza e il rimorso sono assenti, egli sa « in me non ci sono irrequietezza e rimorso ». Egli sa come giunge in essere il sorgere dei non-sorti irrequietezza e rimorso, egli sa come giunge in essere il rigetto dei sorti irrequietezza e rimorso, ed egli sa come giunge in essere il non-sorgere nel futuro dei rigettati irrequietezza e rimorso.

Quando in lui è presente il dubbio scettico, il monaco sa « in me c'è dubbio scettico », oppure quando il dubbio scettico è assente, egli sa « in me non c'è dubbio scettico ». Egli sa come giunge in essere il sorgere del non-sorto dubbio scettico, egli sa come giunge in essere

il rigetto del sorto dubbio scettico, ed egli sa come giunge in essere il non-sorgere nel futuro del rigettato dubbio scettico.

– *Majjhima Nikāya* 10 (*Satipaṭṭhāna Sutta*)

Notare consapevolmente, e immediatamente, il sorgere di uno di questi impedimenti, così come viene raccomandato nel testo precedente, è un metodo semplice ma molto efficace per contrastare tali impedimenti e qualsiasi altra contaminazione della mente. Facendolo, si pone un freno all'incontrollata continuità di pensieri non salutari, e la vigilanza della mente contro il loro ricorrere si rafforza. Questo metodo si basa su un semplice dato di fatto, che è espresso dai commentatori nel modo seguente: « Un pensiero buono e un pensiero cattivo non possono presentarsi combinati fra loro. Perciò, nel momento in cui si conosce il desiderio sensoriale (che è sorto nel momento precedente), quel desiderio sensoriale non esiste più (esiste solo l'atto del conoscere) ».

1. II. GLI IMPEDIMENTI CONSIDERATI SINGOLARMENTE

Monaci, proprio come questo corpo vive di nutrimento, vive dipendendo dal nutrimento, non vive senza nutrimento, allo stesso modo, monaci, i cinque impedimenti vivono di nutrimento, dipendono dal nutrimento, non vivono senza nutrimento.

– *Saṃyutta Nikāya* 46:2

1. II. 1. DESIDERIO SENSORIALE

1. II.1.a. Nutrire il desiderio sensoriale

Ci sono oggetti belli: prestando frequentemente una non saggia attenzione a essi, questo è il nutrimento per il sorgere del desiderio sensoriale che non è ancora sorto, e per la crescita e il rafforzamento del desiderio sensoriale che è già sorto.

– *Saṃyutta Nikāya* 46:51

1. II.1.b. Affamare il desiderio sensoriale

Ci sono oggetti impuri (usati per la meditazione): prestando frequentemente una saggia attenzione a essi, questo è non nutrire il sorgere del desiderio sensoriale che non è ancora sorto, e la crescita e il rafforzamento del desiderio sensoriale che è già sorto.

– *Samyutta Nikāya* 46:51

Sei cose inducono l’abbandono del desiderio sensoriale:

- i. Imparare come meditare sugli oggetti impuri.
- ii. Dedicarsi a meditare sull’impurità.
- iii. Custodire le porte dei sensi.
- iv. Moderarsi nel cibo.
- v. Nobili amicizie.
- vi. Conversazioni opportune.

– Commentario al *Satipaṭṭhāna Sutta*

i. Imparare come meditare sugli oggetti impuri, & ii. Dedicarsi a meditare sull’impurità

a) Oggetti impuri

In chi si dedica alla meditazione sugli oggetti impuri, si fonda stabilmente la repulsione verso gli oggetti belli. Questo è il risultato.

– *Anguttara Nikāya* 5:36

“Oggetto impuro” si riferisce, in particolare, alla meditazione praticata nei cimiteri, così come descritto nel *Satipaṭṭhāna Sutta* e spiegato nel *Visuddhimagga*; si riferisce, però, anche alla meditazione sugli aspetti repellenti degli oggetti sensoriali in generale.

b) La repulsività del corpo

Monaci, un monaco riflette proprio su questo corpo, contenuto all’interno della pelle e pieno di varie impurità dalle piante dei

piedi in su, e dalla cima dei capelli in giù: « In questo corpo ci sono: capelli, peli, unghie, denti, pelle, carne, tendini, ossa, midollo osseo, reni, cuore, fegato, diaframma, milza, polmoni, intestino, viscere, stomaco, escrementi, bile, flegma, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, materia oleosa, saliva, muco, liquido sinoviale, urina (e il cervello nel teschio) ».

– *Majjhima Nikāya* 10

Saldato da ossa e tendini,
ricoperto di carne e tessuti,
e nascosto dalla pelle, il corpo
non appare come realmente è ...
Il folle pensa che sia bello,
la sua ignoranza lo fuorvia ...

– *Sutta Nipata*, vv. 194, 199

c) Contemplazioni varie

Gli oggetti sensoriali danno un po' di godimento, ma molto dolore e molta disperazione. In essi prevale il pericolo.

– *Majjhima Nikāya* 14

Ciò che è spiacevole soggioga un uomo sconsiderato sotto l'aspetto del piacevole, lo sgradevole lo soggioga sotto l'aspetto del gradevole, il dolore sotto l'aspetto del piacere.

– *Udana*, 2:8

iii. Custodire le porte dei sensi

Come si custodiscono le porte dei sensi? Un monaco quando vede una forma non l'afferra nella sua (illusoria) apparenza nel complesso e neanche nei dettagli. Se il suo senso della vista è incontrollato, cupidigia, afflizione e altri stati non salutari fluiranno in lui. Perciò egli pratica allo scopo di controllarlo, egli vigila sul senso della vista, egli lo controlla. Quando ode un suono ... sente un odore ... sente un sapore ...

prova un contatto ... percepisce un oggetto mentale, non l'afferra nella sua (illusoria) apparenza nel complesso ... egli lo controlla.

– *Saṃyutta Nikāya* 35:120

Ci sono forme percepibili mediante l'occhio, che sono desiderabili, piacevoli, gradevoli, associate al desiderio, che fanno sorgere la bramosia. Se un monaco non prova diletto per esse, se non si attacca a esse e se non dà a esse il benvenuto, il diletto (per queste forme) cessa. Se il diletto è assente, non c'è schiavitù. Ci sono suoni percepibili mediante l'orecchio ... odori ... sapori ... contatti ... oggetti mentali percepibili mediante la mente ... Se il diletto è assente, non c'è schiavitù.

– *Saṃyutta Nikāya* 35:63

iv. Moderarsi nel cibo

Come ci si modera nel cibo? Un monaco assume il suo cibo dopo saggia riflessione: non per piacere, per orgoglio, per abbellire il corpo o adornarlo (con muscoli); ma solo per mantenere e sostenere questo corpo, per evitare di nuocergli e perché sia di supporto alla santa vita, pensando: « Così io eliminerò la vecchia sensazione dolorosa e non consentirò che ne sorga una nuova. Avrò lunga vita, sarò irreprensibile e ne ricaverò benessere ».

– *Majjhima Nikāya* 2 e 39

v. Nobili amicizie³

Tutta la santa vita, Ānanda, è una nobile amicizia, una nobile compagnia, una nobile associazione. Da un monaco, Ānanda, che ha

³ Ci si riferisce, in particolare, a quegli amici che hanno esperienza e possono essere dei modelli, e aiutare a superare il desiderio sensoriale, specialmente meditando sull'impurità. Si applica, però, anche alla nobile amicizia in generale. Questa stessa duplice spiegazione vale, con le dovute modifiche, anche per gli altri impedimenti.

un nobile amico, un nobile compagno, un nobile socio, ci si attende che coltiverà e praticherà il Nobile Ottuplice Sentiero.

– *Samyutta Nikāya* 45:2

vi. Conversazioni opportune⁴

Se la mente di un monaco inclina verso il parlare, egli (dovrebbe ricordare questo): « Il parlare che è basso, grossolano, mondano, non nobile, non salutare, che non conduce al distacco, alla libertà dalla passione, alla cessazione, alla tranquillità, alla più elevata conoscenza, all'Illuminazione, al Nibbāna, vale a dire parlare di sovrani, furti e ministri, parlare di eserciti, pericoli e guerre, di cibi e bevande, abiti, divani, ghirlande, profumi, parenti, carrozze, villaggi, paesi, città e provincie, di donne e vini, pettegolezzi di strada e di pozzo, di antenati, di sciocchezze, di racconti relativi all'origine del mondo e dell'oceano, parlare di quel che è successo e di quel che non è successo: a queste e simili conversazioni non mi dedicherò ». Così egli è chiaramente consapevole a tal proposito.

Parlare però della vita austera, parlare in modo adatto allo schiudersi della mente, parlare in modo favorevole al totale distacco, alla libertà dalla passione, alla cessazione, alla tranquillità, alla più elevata conoscenza, all'Illuminazione, al Nibbāna, vale a dire parlare di una vita frugale, di appagamento, di solitudine, di distacco dalla società, di far sorgere energia, parlare di virtù, concentrazione, saggezza, liberazione, di visione e conoscenza della liberazione: a queste conversazioni mi dedicherò ». Così egli è chiaramente consapevole a tal proposito.

– *Majjhima Nikāya* 122

⁴ Ci si riferisce, in particolare, a quelle conversazioni riguardanti il superamento del desiderio sensoriale, specialmente a riguardo della meditazione sull'impurità. Si applica, però, anche a qualsiasi conversazione adatta per progredire nel cammino sul Sentiero. Questa stessa spiegazione vale, con le dovute modifiche, anche per gli altri impedimenti.

Anche queste cose sono di aiuto per sconfiggere il desiderio sensoriale:

- unificazione della mente, dei fattori dell'assorbimento [meditativo] (*jhānaṅga*);
- consapevolezza, delle facoltà spirituali (*indriya*);
- consapevolezza, dei fattori dell'illuminazione (*bojjhaṅga*).

1. II.1.c. Similitudine

Se un recipiente contiene acqua mescolata con colore rosso, giallo, blu o arancione, un uomo dotato di una normale facoltà visiva guardando in esso non riesce a riconoscere e a ben distinguere l'immagine del proprio volto. Allo stesso modo, quando la mente di un uomo è posseduta dal desiderio sensoriale, sopraffatta dal desiderio sensoriale, egli non riesce a ben vedere come sfuggire al desiderio sensoriale che è sorto; poi non riesce a ben comprendere e vedere il proprio benessere, né quello di un altro, né quello di entrambi; e anche dei testi memorizzati molto tempo prima non gli vengono in mente, per non parlare di quelli non memorizzati.

– *Samyutta Nikāya* 46:55

1. II. 2. MALEVOLENZA

1. II.2.a. Nutrire la malevolenza

Ci sono oggetti che causano avversione: prestando frequentemente a essi una non saggia attenzione, questo è il nutrimento per il sorgere della malevolenza che non è ancora sorta, e per la crescita e il rafforzamento della malevolenza che è già sorta.

– *Samyutta Nikāya* 46:51

1. II.2.b. Affamare la malevolenza

C'è la liberazione del cuore mediante la gentilezza amorevole: prestando frequentemente una saggia attenzione a essa, questo è non

nutrire il sorgere della malevolenza che non è ancora sorta, e la crescita e il rafforzamento della malevolenza che è già sorta.

– *Samyutta Nikāya* 46:51

Coltivate la meditazione della gentilezza amorevole! Poiché coltivando la meditazione della gentilezza amorevole, la malevolenza scompare.

Coltivate la meditazione della compassione! Poiché coltivando la meditazione della compassione, la crudeltà scompare.

Coltivate la meditazione della gioia compartecipe! Poiché coltivando la meditazione della gioia compartecipe, l'indifferenza scompare.

Coltivate la meditazione dell'equanimità! Poiché coltivando la meditazione dell'equanimità, la rabbia scompare.

– *Majjhima Nikāya* 62

Sei cose sono d'aiuto per sconfiggere la malevolenza:

- i. Imparare come meditare sulla gentilezza amorevole.
- ii. Dedicarsi a meditare sulla gentilezza amorevole.
- iii. Considerare che si è i possessori e gli eredi delle proprie azioni (*kamma*).
- iv. Riflettere frequentemente su essa (nel modo seguente). Così si dovrebbe pensare: « Provando rabbia nei riguardi di un'altra persona, che cosa puoi fargli? Puoi distruggere la sua virtù o le sue altre buone qualità? Non ti trovi nello stato attuale a causa delle tue stesse azioni, e le cose non andranno forse avanti in base alle tue stesse azioni? Provare rabbia nei riguardi di un altro è come se, desiderando colpire qualcuno, si afferrassero dei carboni ardenti, o una sbarra di ferro arroventata, o degli escrementi. E, allo stesso modo, se un'altra persona prova rabbia nei tuoi riguardi, che cosa può farti? Come un dono non accettato o come una manciata di sporcizia gettata controvento, la sua rabbia tornerà indietro sul suo stesso capo ».

v. Nobili amicizie.

vi. Conversazioni opportune.

– Commentario al *Satipaṭṭhāna Sutta*

Anche queste cose sono di aiuto per sconfiggere la malevolenza:

- rapimento, dei fattori dell'assorbimento [meditativo] (*jhānaṅga*);
- fiducia, delle facoltà spirituali (*indriya*);
- rapimento ed equanimità, dei fattori dell'illuminazione (*bojjhaṅga*).

1. II.2.c. Similitudine

Se un recipiente contiene acqua scaldata sul fuoco, e l'acqua bolle e ribolle, un uomo dotato di una normale facoltà visiva guardandovi dentro non riesce a riconoscere e a ben distinguere l'immagine del proprio volto. Allo stesso modo, quando la mente di un uomo è posseduta dalla malevolenza, sopraffatta dalla malevolenza, egli non riesce a ben vedere come sfuggire alla malevolenza che è sorta; poi non riesce a ben comprendere e vedere il proprio benessere, né quello di un altro, né quello di entrambi; e anche dei testi memorizzati molto tempo prima non gli vengono in mente, per non parlare di quelli non memorizzati.

– *Saṃyutta Nikāya* 46:55

1. II. 3. INDOLENZA E TORPORE

1. II.3.a. Nutrire l'indolenza e il torpore

Sorgono svogliatezza, stanchezza, pigro stirarsi del corpo, torpore dopo i pasti, indolenza mentale: prestando frequentemente a essi una non saggia attenzione, questo è il nutrimento per il sorgere dell'indolenza e del torpore che non sono ancora sorti, e per la crescita e il rafforzamento dell'indolenza e del torpore che sono già sorti.

– *Saṃyutta Nikāya* 46:51

1. II.3.b. Affamare l'indolenza e il torpore

C'è l'elemento del suscitare l'energia, l'elemento dello sforzo, l'elemento dello sforzo continuo; prestando frequentemente a essi una saggia attenzione, questo è non nutrire il sorgere dell'indolenza e del torpore che non sono ancora sorti, e la crescita e il rafforzamento dell'indolenza e del torpore che sono già sorti.

– *Samyutta Nikāya* 46:51

« Che non resti altro che pelle, tendini e ossa, che la carne e il sangue si secchino nel corpo! Che la mia energia non diminuisca prima che io abbia conseguito quel che può essere conseguito mediante forza virile, energia virile, sforzo virile! ».

– *Majjhima Nikāya* 70

Sei cose sono d'aiuto per l'abbandono dell'indolenza e del torpore:

- i. Sapere che troppo cibo ne è una causa.
- ii. Cambiare la postura del corpo.
- iii. Pensare alla percezione della luce.
- iv. Stare all'aria aperta.
- v. Nobili amicizie.
- vi. Conversazioni opportune.

Anche queste cose sono di aiuto per sconfiggere l'indolenza e il torpore:

1. Rammentarsi della morte

Oggi ci si dovrebbe sforzare, chi sa se domani non arriverà la morte?

– *Majjhima Nikāya* 131

2. Percepire la sofferenza nell'impermanenza

In un monaco abituato a vedere la sofferenza nell'impermanenza e che si dedica frequentemente a questa contemplazione, in lui si fonderà un acuto senso del pericolo a riguardo della pigrizia, dell'oziosità, della rilassatezza, dell'indolenza e della sconsideratezza, come se fosse minacciato da un assassino con la spada sguainata.

– *Anguttara Nikāya* 7:46

3. Gioia compartecipe

Coltivate la meditazione della gioia compartecipe! Poiché coltivandola la svogliatezza scomparirà.

– *Majjhima Nikāya* 62

4. Contemplazione del viaggio spirituale

« Devo percorrere lo stesso sentiero che hanno percorso i Buddha, i Paccekabuddha e i Grandi Discepoli; una persona indolente, però, non può farlo ».

– *Visuddhimagga* IV.55

5. Contemplazione della grandezza del Maestro

« Il mio Maestro lodava la piena applicazione dell'energia, ed Egli è insuperabile nelle sue ingiunzioni e ci è di grande aiuto. Lo onoriamo praticando il suo Dhamma, non in altro modo ».

– *Visuddhimagga* IV.55

6. Contemplazione della grandezza dell'Eredità

« Devo prendere possesso della Grande Eredità, detta il Buon Dhamma. Chi è indolente, però, non può prenderne possesso ».

– *Visuddhimagga* IV.55

7. Come stimolare la mente

Come si stimola la mente, quando essa necessita di essere stimolata? Se la mente è opaca a causa della lentezza nell'applicazione della saggezza o a causa del non-ottenimento della

felicità della tranquillità, la si dovrebbe risvegliare riflettendo su otto oggetti che la scuotono. Questi otto sono: la nascita, il decadimento, la malattia e la morte; la sofferenza nei mondi dell'infelicità; la sofferenza del passato radicata nel ciclo dell'esistenza; la sofferenza del futuro radicata nel ciclo dell'esistenza; la sofferenza del presente radicata nella ricerca del cibo.

– *Visuddhimagga* IV.63

8. Come vincere la sonnolenza

Una volta il Glorioso si rivolse al Venerabile Mahā Moggallāna con queste parole: « Sei assonnato, Moggallāna? Sei assonnato, Moggallāna? ». « Sì, Venerabile ».

(1) « Bene, Moggallāna, allora quale che sia il pensiero mediante il quale il torpore ti abbia colpito, a quel pensiero non dovresti prestare attenzione, non dovresti dimorare in esso di sovente. È allora possibile che, così facendo, il torpore scompaia ».

(2) « Se però, così facendo, quel torpore non scompare, dovresti pensare e riflettere nella tua mente sul Dhamma così come l'hai udito e imparato, e passarlo in rassegna mentalmente. È allora possibile ... ».

(3) « Se però, così facendo, quel torpore non scompare, dovresti imparare a memoria il Dhamma nella sua pienezza così come l'hai udito e imparato. È allora possibile ... ».

(4) « Se però, così facendo, quel torpore non scompare, dovresti stropicciarti le orecchie e sfregarti le membra con la palma della mano. È allora possibile ... ».

(5) « Se però, così facendo, quel torpore non scompare, dovresti alzarti dal luogo nel quale stai seduto e, dopo esserti lavato con l'acqua gli occhi, dovresti guardarti attorno in tutte le direzioni e guardare verso l'alto le stelle nel cielo. È allora possibile ... ».

(6) « Se però, così facendo, quel torpore non scompare, dovresti dimorare stabilmente nella percezione (interiore) della luce, come di giorno così di notte, come di notte così di giorno. Così, con una mente chiara e priva di ostruzioni, dovresti sviluppare una consapevolezza ricolma di luminosità. È allora possibile ... ».

(7) « Se però, così facendo, quel torpore non scompare, dovresti, consapevole di quel che ti sta davanti e dietro, camminare avanti e indietro, con i sensi rivolti all'interno e con la mente che non vaga al di fuori. È allora possibile ... ».

(8) « Se però, così facendo, quel torpore non scompare, potresti giacere sul lato destro, assumendo la posizione del leone, con un piede sull'altro – consapevole, in piena consapevolezza, mantenendo nella mente il pensiero dell'alzarti. Dopo esserti risvegliato, dovresti alzarti celermente, pensando: “Non indulgerò nel piacere di distendermi e giacere, nel piacere di dormire” ».

« È in questo modo, Moggallāna, che dovresti addestrarti ».

– *Anguttara Nikāya* 7:58

9. I cinque pericoli minacciosi

« Monaci, se un monaco percepisce questi cinque pericoli minacciosi, ciò è sufficiente per farlo vivere vigile, zelante, con il cuore risoluto per ottenere ciò che non è stato ottenuto, per realizzare ciò che non è stato realizzato. Quali cinque pericoli? »

(1) « Ecco, monaci, un monaco riflette in questo modo: “Ora sono giovane, un giovane, di giovane età, con i capelli neri, nel fiore della giovinezza, nella prima fase della vita. Verrà però il tempo in cui questo corpo sarà preda della vecchiaia. Chi è oppresso dalla vecchiaia, però, non riesce a contemplare agevolmente gli Insegnamenti del Buddha, non è facile per lui vivere nella natura selvaggia, in una foresta o in

una giungla, oppure dimorare in solitudine. Prima che questa indesiderabile condizione, così spiacevole e sgradevole, si avvicini, prima di questo, che io chiami a raccolta le mie energie per ottenere ciò che non è stato ottenuto, per realizzare ciò che non è stato realizzato, così che, in possesso di quello stato, io viva felice pure nella vecchiaia” ».

(2) « Inoltre, monaci, un monaco riflette in questo modo: “Ora sono libero dalla malattia, libero dai malanni, la mia facoltà digestiva funziona senza difficoltà, il mio corpo non è né troppo freddo né troppo caldo, è equilibrato e in grado di reggere lo sforzo. Verrà però il tempo in cui questo corpo sarà preda della malattia, e chi è oppresso dalla malattia non riesce a contemplare agevolmente gli Insegnamenti del Buddha, non è facile per lui vivere nella natura selvaggia, in una foresta o in una giungla, oppure dimorare in solitudine. Prima che questa indesiderabile condizione, così spiacevole e sgradevole, si avvicini, prima di questo, che io chiami a raccolta le mie energie per ottenere ciò che non è stato ottenuto, per realizzare ciò che non è stato realizzato, così che, in possesso di quello stato, io viva felice pure nella malattia” ».

(3) « Inoltre, monaci, un monaco riflette in questo modo: “Ora c’è abbondanza di cibo, buoni raccolti, ci si procura con facilità un pasto in elemosina, è facile vivere di cibo così ottenuto e di offerte. Verrà però il tempo in cui ci sarà carestia, un cattivo raccolto, sarà difficile procurarsi un pasto in elemosina, difficoltoso vivere di cibo così ottenuto e di offerte. E in tempo di carestia la gente migra in posti dove c’è abbondanza di cibo, e là le abitazioni saranno ingombre e affollate. In abitazioni ingombre e affollate, però, non si riesce a contemplare agevolmente gli Insegnamenti del Buddha. Prima che questa indesiderabile condizione, così spiacevole e sgradevole, si avvicini, prima di questo, che io chiami a raccolta le mie energie per ottenere ciò che non è stato ottenuto, per re-

alizzare ciò che non è stato realizzato, così che, in possesso di quello stato, io viva felice pure in tempi di carestia” ».

(4) « Inoltre, monaci, un monaco riflette in questo modo: “Ora la gente vive in concordia e amicizia, in compagnia amichevole come acqua mescolata col latte, e si guarda vicendevolmente con occhi amichevoli. Quando però giungeranno tempi di pericolo e d’irrequietezza tra le tribù della giungla, la gente di campagna salirà sui propri carri e andrà via, e la gente impaurita si sposterà in un luogo sicuro, e là le abitazioni saranno ingombre e affollate. In abitazioni ingombre e affollate, però, non si riesce a contemplare agevolmente gli Insegnamenti del Buddha. Prima che questa indesiderabile condizione, così spiacevole e sgradevole, si avvicini, prima di questo, che io chiami a raccolta le mie energie per ottenere ciò che non è stato ottenuto, per realizzare ciò che non è stato realizzato, così che, in possesso di quello stato, io viva felice pure in tempi di pericolo” ».

(5) « Inoltre, monaci, un monaco riflette in questo modo⁵: “Ora il Saṅgha dei monaci vive in concordia e amicizia, senza dispute, vive felicemente sotto un solo insegnamento. Giungeranno però tempi in cui ci sarà una divisione nel Saṅgha. E quando il Saṅgha è diviso, non si riesce a contemplare agevolmente gli Insegnamenti del Buddha, non è facile vivere nella natura selvaggia, in una foresta o in una giungla, oppure dimorare in solitudine. Prima che questa in-

⁵ Questo Discorso è uno dei sette testi canonici raccomandati dall’imperatore Asoka nel suo secondo editto: « Venerabili Signori, questi passi della Legge, vale a dire: “Temete quel che può succedere (*anāgata-bhāyani*)” ... pronunciati dal Venerabile Buddha, queste parole, Venerabili Signori, desidero che molti monaci e molte monache le ascoltino e le meditino di frequente, e che, allo stesso modo, i laici, uomini e donne, facciano lo stesso » (V.A. SMITH, *Asoka. The Buddhist Emperor of India*, Oxford 1920³, p. 54).

desiderabile condizione, così spiacevole e sgradevole, si avvicini, prima di questo, che io chiami a raccolta le mie energie per ottenere ciò che non è stato ottenuto, per realizzare ciò che non è stato realizzato, così che, in possesso di quello stato, io viva felice pure quando il Saṅgha è diviso” ».

– *Anguttara Nikāya* 5:78

Anche queste cose sono di aiuto per sconfiggere l’indolenza e il torpore:

- pensiero applicato, dei fattori dell’assorbimento [meditativo] (*jhānaṅga*);
- energia, delle facoltà spirituali (*indriya*);
- investigazione della realtà, energia e rapimento, dei fattori dell’illuminazione (*bojjhaṅga*).

Quando la mente è indolente, non è il tempo giusto per coltivare i seguenti fattori dell’illuminazione: tranquillità, concentrazione ed equanimità, poiché una mente indolente può difficilmente essere stimolata da essi.

Quando la mente è indolente, è il tempo giusto per coltivare i seguenti fattori dell’illuminazione: investigazione della realtà, energia e rapimento, poiché una mente indolente può facilmente essere stimolata da essi.

– *Saṃyutta Nikāya* 46:53

1. II.3.c. Similitudine

Se un recipiente contiene acqua ricoperta di muschio e piante acquatiche, un uomo dotato di una normale facoltà visiva guardando in esso non riesce a riconoscere e a ben distinguere l’immagine del proprio volto. Allo stesso modo, quando la mente di un uomo è posseduta dall’indolenza e dal torpore, sopraffatta dall’indolenza e dal torpore, egli non riesce a ben vedere come sfuggire all’indolenza e al torpore che sono sorti; poi egli non riesce a ben comprendere e vede-

re il proprio benessere, né quello di un altro, né quello di entrambi; e anche dei testi memorizzati molto tempo prima non gli vengono in mente, per non parlare di quelli non memorizzati.

– *Saṃyutta Nikāya* 46:55

1. II.4. IRREQUIETEZZA E RIMORSO

1. II.4.a. Nutrire l'irrequietezza e il rimorso

C'è irrequietezza della mente: prestando frequentemente a essa una non saggia attenzione, questo è il nutrimento per il sorgere dell'irrequietezza e del rimorso che non sono ancora sorti, e per la crescita e il rafforzamento dell'irrequietezza e del rimorso che sono già sorti.

– *Saṃyutta Nikāya* 46:51

1. II.4.b. Affamare l'irrequietezza e il rimorso

C'è tranquillità della mente: prestando frequentemente a essa una saggia attenzione, questo è non nutrire il sorgere dell'irrequietezza e del rimorso che non sono ancora sorti, e della crescita e del rafforzamento dell'irrequietezza e del rimorso che sono già sorti.

– *Saṃyutta Nikāya* 46:51

Sei cose inducono l'abbandono dell'irrequietezza e del rimorso:

- i. Conoscenza delle Scritture buddhiste (Dottrina e Disciplina).
- ii. Fare domande in relazione a esse.
- iii. Familiarità con il *Vinaya* (il Codice della Disciplina Monastica e, per i laici, familiarità con i principi della condotta morale).
- iv. Associarsi con chi è maturo per età e per esperienza, e possiede dignità, contenimento e calma.
- v. Nobili amicizie.
- vi. Conversazioni opportune.

Anche queste cose sono di aiuto per sconfiere l'irrequietezza e il rimorso:

- rapimento [estatico], dei fattori dell'assorbimento [meditativo] (*jhānaṅga*);
- concentrazione, delle facoltà spirituali (*indriya*);
- tranquillità, concentrazione ed equanimità, dei fattori dell'Illuminazione (*bojjhaṅga*).

Quando la mente è irrequieta, non è il tempo giusto per coltivare i seguenti fattori dell'Illuminazione: investigazione della dottrina, energia e rapimento [estatico], poiché una mente irrequieta può difficilmente essere acquietata da essi.

Quando la mente è irrequieta, è il tempo giusto per coltivare i seguenti fattori dell'Illuminazione: tranquillità, concentrazione ed equanimità, poiché una mente irrequieta può facilmente essere acquietata da essi.

– *Samyutta Nikāya* 46:53

1. II.4.c. Similitudine

Se un recipiente contiene acqua rimescolata dal vento, agitata, che ondeggia e produce onde, un uomo dotato di una normale facoltà visiva guardando in esso non riesce a riconoscere e a ben distinguere l'immagine del proprio volto. Allo stesso modo, quando la mente di un uomo è posseduta dall'irrequietezza e dal rimorso, sopraffatta dall'irrequietezza e dal rimorso, egli non riesce a ben vedere come sfuggire all'irrequietezza e al rimorso che sono sorti; poi egli non riesce a ben comprendere e vedere il proprio benessere, né quello di un altro, né quello di entrambi; e anche dei testi memorizzati molto tempo prima non gli vengono in mente, per non parlare di quelli non memorizzati.

– *Samyutta Nikāya* 46:55

1. II. 5. DUBBIO

1. II.5.a. Nutrire il dubbio

Ci sono cose che causano il dubbio: prestando frequentemente a esse una non saggia attenzione, questo è il nutrimento per il sorgere del dubbio che non è ancora sorto, e per la crescita e del rafforzamento del dubbio che è già sorto.

- *Samyutta Nikāya* 46:51

1. II.5.b. Affamare il dubbio

Ci sono cose salutari o non salutari, irreprensibili o biasimevoli, nobili o volgari, e (altri) contrasti tra oscuro e luminoso: prestando frequentemente a esse una non saggia attenzione, questo è il nutrimento per il sorgere del dubbio che non è ancora sorto, e per la crescita e il rafforzamento del dubbio che è già sorto.

Delle sei cose che inducono l'abbandono del dubbio, le prime tre e le ultime due sono identiche a quelle indicate per l'irrequietezza e il rimorso. Questa è la quarta:

Ferma convinzione a riguardo del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha.

Anche queste cose sono di aiuto per sconfiggere il dubbio:

- riflessione, dei fattori dell'assorbimento [*meditativo*] (*jhānaṅga*);
- saggezza, delle facoltà spirituali (*indriya*);
- investigazione della realtà, dei fattori dell'Illuminazione (*bojjhaṅga*).

1. II.5.c. Similitudine

Se un recipiente contiene acqua torbida, rimescolata e fangosa, e questo recipiente è messo in un luogo buio, un uomo dotato di una normale facoltà visiva guardando in esso non riesce a riconosce-

re e a ben distinguere l'immagine del proprio volto. Allo stesso modo, quando la mente di un uomo è posseduta dal dubbio, sopraffatta dal dubbio, egli non riesce a ben vedere come sfuggire al dubbio che è sorto; poi egli non riesce a ben comprendere e vedere il proprio benessere, né quello di un altro, né quello di entrambi; e anche dei testi memorizzati molto tempo prima non gli vengono in mente, per non parlare di quelli non memorizzati.

– *Saṃyutta Nikāya* 46:55

2. DAL SAMANÑAPHALA SUTTA



2. I. IL SUTTA (*DĪGHA NIKĀYA 2*)

Dotato di nobile consapevolezza e chiara comprensione, e dotato di nobile appagamento, il monaco dimora in un luogo solitario: una foresta, i piedi di un albero, una montagna, un crepaccio, una caverna, un cimitero, una giungla, uno spazio aperto, un mucchio di paglia. Dopo il pasto, dopo aver fatto ritorno dalla questua, siede a gambe incrociate, mantenendo il corpo eretto e la consapevolezza vigile. Avendo rinunciato alla bramosia (al desiderio sensoriale) nei riguardi del mondo, dimora con il cuore libero dalla bramosia, egli purifica la mente dalla bramosia. Avendo rinunciato alla macchia della malevolenza, egli dimora privo di malevolenza. Amichevole e compassionevole verso tutti gli esseri viventi, egli purifica la mente dalla macchia della malevolenza. Avendo rinunciato all'indolenza e al torpore, egli dimora libero dall'indolenza e dal torpore, nella percezione della luce. Consapevole e del tutto mentalmente presente, egli purifica la mente dall'indolenza e dal torpore. Avendo rinunciato all'irrequietezza e al rimorso, egli dimora privo di irrequietezza. Con la mente calma, egli la purifica dall'irrequietezza e dal rimorso. Avendo rinunciato al dubbio scettico, egli dimora come chi è andato al di là del dubbio, libero da incertezze a riguardo delle cose salutari, egli purifica la mente dal dubbio scettico.

Proprio come quando un uomo prende un prestito, s'impegna in un commercio e il suo commercio ha successo, egli non solo riscat-

ta il suo vecchio debito, ma ha pure un'eccedenza per mantenere una moglie. E di questo egli gioisce, il suo cuore è contento ...

Proprio come quando un uomo è malato e dolorante, sofferente per una malattia grave, il suo cibo non gli si confà e il suo corpo non ha forze, ma un po' di tempo dopo egli guarisce da quella malattia, può di nuovo digerire il suo cibo e ottiene di nuovo le forze. E di questo egli gioisce, il suo cuore è contento ...

Proprio come quando un uomo è messo in prigione, ma un po' di tempo dopo viene liberato dalla prigione; egli è al sicuro e privo di timori, e non ha patito alcuna perdita delle sue proprietà. E di questo egli gioisce, il suo cuore è contento ...

Proprio come quando un uomo è in schiavitù, non è indipendente, ma dipende dagli altri, non è in grado di andare dove vuole, ma un po' di tempo dopo viene affrancato dalla schiavitù, diviene indipendente, non dipende più dagli altri, è un uomo libero che può andare dove vuole. E di questo egli gioisce, il suo cuore è contento ...

Proprio come quando un uomo, ricco e prospero, attraversa un deserto, privo di cibo e molto pericoloso, ma un po' di tempo dopo egli lo ha attraversato e pian piano giunge in tutta sicurezza in vicinanza di un villaggio, un luogo sicuro, libero da pericoli. E di questo egli gioisce, il suo cuore è contento.

Allo stesso modo, fino a quando questi cinque impedimenti non sono in lui abbandonati, un monaco si considera indebitato, malato, imprigionato, uno schiavo, un viaggiatore nel deserto.

Quando però questi cinque impedimenti sono abbandonati, egli si considera privo di debiti, libero dalla malattia, emancipato dalla prigionia, un uomo libero, che è giunto in un luogo sicuro.

E quando egli vede se stesso libero da questi cinque impedimenti, sorge la gioia. In lui che è gioioso, sorge il rapimento [estatico]. In lui, la cui mente è rapita, il corpo si pacifica. Pacificatosi il corpo, egli si sente felice, e una mente felice trova la concentrazione.

Allora, distaccato dai desideri sensoriali, distaccato da stati non salutari, egli entra e dimora nel primo assorbimento meditativo,

che è accompagnato dal pensiero applicato e dalla riflessione, nato dal distacco e colmo di gioia e rapimento [estatico]. Egli entra e dimora nel secondo ... nel terzo ... nel quarto assorbimento meditativo.

2. II. IL COMMENTARIO

2. II.1. SIMILITUDINI PER GLI IMPEDIMENTI

Il testo del Sutta dice: « Allo stesso modo, fino a quando questi cinque impedimenti non sono in lui abbandonati, un monaco si considera indebitato, malato, imprigionato, uno schiavo, un viaggiatore nel deserto ».

Con ciò il Beato indica il non abbandonato impedimento del desiderio sensoriale come simile all'essere indebitati, e gli altri impedimenti come all'essere malati, e così via. Queste similitudini devono essere intese nel modo seguente.

2. II.1.a. Desiderio sensoriale

Un uomo s'è indebitato ed è andato in rovina. Ora, se i suoi creditori gli parlano in modo rude, lo tormentano, oppure lo battono, egli non è in grado di rivalersi e deve sopportare tutto. Il suo debito è la causa della sua sopportazione.

Allo stesso modo, se un uomo è ricolmo di desiderio sensoriale per una certa persona, egli, pieno di bramosia per quell'oggetto del suo desiderio, sarà attaccato a essa. Anche se quella persona gli parla in modo rude, lo tormenta, oppure lo batte, egli sopporterà tutto. Il suo desiderio sensoriale è la causa della sua sopportazione. In questo modo, il desiderio sensoriale è come essere indebitati.

2. II.1.b. Malevolenza

Se un uomo soffre di una malattia delle vie biliari, pure se riceve miele e zucchero egli non può provare diletto per quel sapore a

causa della sua malattia. Li vomiterà solamente, lamentandosi: « È amaro, è amaro! ».

Allo stesso modo, se un uomo di temperamento irascibile è ammonito seppur lievemente dal suo maestro o dal suo precettore, che per lui desiderano il meglio, egli non accetta il loro consiglio. Diciendo « Mi tormentate troppo! » lascerà l'Ordine oppure se ne andrà, vagando qui e là. Proprio come la persona malata alle vie biliari non prova diletto per il sapore del miele e dello zucchero, allo stesso modo chi è affetto dalla malattia della rabbia non proverà diletto per il sapore della Dispensazione del Buddha, che consiste nella felicità degli assorbimenti meditativi ... In questo modo, la malevolenza somiglia a una malattia.

2. II.1.c. Indolenza e torpore

Una persona è stata tenuta in prigione durante un giorno di festa, e così non è stata in grado di vedere né l'inizio, né il mezzo, né il termine dei festeggiamenti. Se viene rilasciata il giorno seguente e sente che la gente dice: « Oh! Quanto è stata meravigliosa la festa di ieri! Che danze, che canti! », egli non risponderà nulla. Perché? Perché non ha potuto provare diletto per quella festività.

Allo stesso modo, pure se viene tenuto un eloquente discorso di Dhamma, un monaco vinto dall'indolenza e dal torpore non conoscerà l'inizio, né il mezzo né il termine [del discorso]. Se dopo il discorso sente che esso viene lodato: « Quanto è stato piacevole ascoltare il Dhamma! Quanto è stato interessante l'argomento e ottime le similitudini! », egli non sarà in grado di dire una parola. Perché? Perché, a causa della sua indolenza e del suo torpore, egli non ha potuto provare diletto per il discorso. In questo modo, l'indolenza e il torpore somigliano a una prigione.

2. II.1.d. Irrequietezza e rimorso

A uno schiavo che vuole godersi una festa, il suo padrone gli dice: « Vai in fretta in questo e quel posto! C'è del lavoro urgente da

sbrigare. Se non vai, ti taglierò le mani e i piedi, oppure le orecchie e il naso! ». Sentendo queste parole, lo schiavo andrà velocemente dove gli è stato ordinato di andare, e non potrà godersi nessuna parte della festa. Questo a causa della sua dipendenza dagli altri.

Lo stesso avviene con un monaco non ben versato nel *Vinaya* (il Codice della Disciplina Monastica), che si è recato nella foresta per restare in solitudine. Se a proposito di un problema, come quello della carne consentita (ad esempio, la carne di maiale), egli crede che non fosse consentita (la scambia per carne d'orso), deve interrompere la sua solitudine e, per purificare la sua condotta, è costretto ad andare da un monaco esperto nel *Vinaya*. Così egli non sarà in grado di gioire della felicità della solitudine perché è stato sopraffatto dall'irrequietezza e dal rimorso. In questo modo, l'irrequietezza e il rimorso sono come la schiavitù.

2. II.1.e. Dubbio

Un uomo che attraversa un deserto, cosciente del fatto che i viaggiatori possono essere derubati o uccisi dai briganti, diventerà ansioso e timoroso al solo rumore di un ramo che si spezza o di un uccello, pensando: « Ecco i briganti! ». Farà pochi passi, poi si fermerà, e continuerà in questo modo per tutto il viaggio, oppure tornerà indietro. Sarà più il tempo che sta fermo che non quello che cammina, e solo a fatica e con difficoltà raggiungerà un posto sicuro, o forse non lo raggiungerà affatto.

Lo stesso avviene a colui nel quale sorge il dubbio a riguardo di uno degli otto oggetti del dubbio⁶. Dubitare se il Maestro sia o non sia stato un Illuminato, fa sì che egli non vi faccia affidamento, che abbia fiducia. Incapace di accettarlo, egli non fruirà del Sentiero e dei

⁶ Secondo il *Vibhanga*, essi sono: dubbio a riguardo del Buddha, del Dhamma, del Saṅgha, del triplice addestramento, del passato, del futuro, del passato e del futuro, nonché della condizionalità in dipendenza della quale sorgono i fenomeni.

frutti della perfezione. Così, come un viaggiatore nel deserto è incerto riguardo al fatto che i briganti possano giungere o meno, egli produce nella sua mente in continuazione uno stato altalenante d'incertezza, una mancanza di decisione, un stato d'ansia. E così egli crea in se stesso un ostacolo che gli impedisce di raggiungere il terreno sicuro della perfezione (*ariya-bhumi*). In questo modo, il dubbio scettico è come viaggiare in un deserto.

2. II.2. ABBANDONO DEGLI IMPEDIMENTI

Il testo del Sutta dice: « Quando però questi cinque impedimenti sono abbandonati, egli si considera privo di debiti, libero dalla malattia, emancipato dalla prigionia, un uomo libero che è giunto in un luogo sicuro ».

2. II.2.a. Abbandono del desiderio sensoriale

Un uomo, dopo aver preso un prestito, lo usa per i suoi affari e diventa ricco. Egli pensa: « Questo debito è causa di vessazioni ». Egli restituisce il prestito con gli interessi e la cambiale viene strappata. Dopo di ciò egli non invia alcun messaggero né una lettera ai suoi creditori e, anche se li incontra, dipende da lui alzarsi dal luogo in cui siede per salutarli o no. Perché? Perché non è più indebitato con loro, né da loro dipende.

Allo stesso modo un monaco pensa: « Il desiderio sensoriale è causa di ostruzione ». Egli allora coltiva le sei cose che conducono all'abbandono di esso, e rimuove l'impedimento del desiderio sensoriale. Proprio come uno che si è liberato da un debito non prova più paura o ansia quando incontra i suoi precedenti creditori, così, uno che ha rinunciato al desiderio sensoriale non è più attaccato e vincolato all'oggetto del suo desiderio. Anche se vede forme divine, la passione non lo assale.

Per questa ragione il Beato paragona l'abbandono del desiderio sensoriale alla libertà dal debito.

2. II.2.b. Abbandono della malevolenza

Proprio come una persona che soffre di una malattia delle vie biliari e che è stata curata con una medicina recupera il diletto per il sapore del miele e dello zucchero, allo stesso modo un monaco che pensa: « Questa malevolenza causa molto danno », sviluppa le sei cose che conducono all'abbandono di essa e rimuove questo impedimento. Proprio come un paziente curato al quale è portato del miele e dello zucchero ne apprezza il sapore, così pure questo monaco riceve in modo riverente le regole dell'addestramento e le osserva apprezzandone il valore.

Per questa ragione il Beato paragona l'abbandono della malevolenza al recupero della salute.

2. II.2.c. Abbandono dell'indolenza e del torpore

Una persona è stata tenuta in prigione durante un giorno di festa. Quando però viene rilasciata e un giorno di festa viene celebrato in una successiva occasione, egli pensa: « In precedenza, a causa della mia trascuratezza, quel giorno mi trovavo in prigione e non ho potuto provare diletto per questa festa. Ora sarò attento ». Ed egli fa attenzione al suo comportamento, così che nulla di nocivo possa entrare nella sua mente. Dopo aver provato diletto per la festa, egli esclama: « Che festa meravigliosa è stata! ».

Allo stesso modo, un monaco, notando che l'indolenza e il torpore procurano grande danno, sviluppa le sei cose che vi si oppongono, e così rimuove l'impedimento dell'indolenza e del torpore. Proprio come un uomo rilasciato dalla prigione gode di tutti i festeggiamenti, anche per sette giorni, così questo monaco che ha rinunciato all'indolenza e al torpore è in grado di provare diletto per l'inizio, il mezzo e il termine della Celebrazione del Dhamma (*Dhamma-nakkhatta*), e infine ottiene la condizione di Arahant insieme alla quadruplice conoscenza discriminante (*paṭisambidā*).

Per questa ragione il Beato paragona l'abbandono dell'indolenza e del torpore al rilascio dalla prigione.

2. II.2.d. Abbandono dell'irrequietezza e del rimorso

C'è uno schiavo che, con l'aiuto di un amico, paga il suo padrone, diviene un uomo libero e, in ragione di ciò, può fare quel che gli piace. Allo stesso modo un monaco, notando la grande ostruzione causata dall'irrequietezza e dal rimorso, coltiva le sei cose che vi si oppongono e, così, rinuncia all'irrequietezza e al rimorso. Avendo rinunciato a essi, egli è come un uomo davvero libero, in grado di fare quel che desidera. Proprio come nessuno può fermare un uomo che vuol fare ciò che gli piace, così l'irrequietezza e il rimorso non possono più fermare quel monaco sul felice sentiero della rinuncia (*sukhanekkhamaṭṭipada*).

Per questa ragione il Beato paragona l'abbandono dell'irrequietezza e del rimorso alla riacquistata libertà dalla schiavitù.

2. II.2.e. Abbandono del dubbio

C'è un uomo forte che, con il suo bagaglio in mano e ben armato, attraversa un deserto in compagnia. Se dei briganti lo vedono anche da lontano, fuggono. Dopo aver attraversato il deserto e raggiunto un luogo sicuro, egli gioisce dell'essere arrivato sano e salvo. Allo stesso modo un monaco, notando che il dubbio scettico è causa di grande danno, coltiva le sei cose che costituiscono l'antidoto contro di esso, e rinuncia al dubbio. Proprio come un uomo forte, armato e in compagnia, tenendo poco conto dei briganti come dell'erba sul terreno, esce sano e salvo dal deserto e giunge in un luogo sicuro, allo stesso modo un monaco, avendo attraversato il deserto della cattiva condotta, riesce infine a raggiungere la condizione di maggior sicurezza, *Ciò che Non Muore*, il *Nibbāna*.

Per questa ragione il Beato paragona l'abbandono del dubbio scettico al raggiungimento di un luogo sicuro.

APPUNTI



