Un discorso sul Non Sé

Commento all'Anattalakkhana Sutta

Ven. Mahāsī Sayadaw

L'*anattā* è una caratteristica dell'esistenza.
Non è una qualità o una posizione dottrinaria,
e non è una credenza nichilistica.

Ajhan Sumedho, *Il suono del silenzio*

Prefazione all'edizione inglese

Per i praticanti buddhisti il nome di Mahāsī Sayadaw non ha bisogno di presentazioni. Le sue tecniche di meditazione e i suoi insegnamenti hanno ricevuto riconoscimento e approvazione in tutto il mondo. Ora la Buddhadhamma Foundation è onorata di presentare il Grande Discorso sul Non Sé come il primo di una serie di insegnamenti del suo celebre insegnante.

La traduzione originale di U Ko Lay, in un primo tempo pubblicata dalla Buddha Sasana Nuggaha Foundation di Rangoon, Myanmar, è stata successivamente pubblicata in questa edizione. Sono state eliminate alcune ripetizioni e sono stati tradotti molti termini Pāḷi. Tuttavia, l'insegnamento rimane molto dettagliato e ripetitivo: esso è dato innanzi tutto come istruzione a persone che affrontano un corso intensivo di meditazione. È nostra speranza che la pubblicazione di questi libri aiuteranno ad incrementare l'interesse nella pratica di meditazione e negli insegnamenti buddhisti in occidente.

Buddhadhamma Foundation Bangkok, Thailand

Introduzione

All'interno della personalità di ogni persona ordinaria, puthujjana, gli impedimenti morali, o kilesa, come avidità e attaccamento, proliferano. Questi kilesa si attaccano agli oggetti che sorgono alle sei porte, come gli oggetti visibili belli. Mentre l'attaccamento si verifica rispetto a tutto ciò che è piacevole e gradevole, l'attaccamento all'atta - il concetto di un essere vivente, o sé - non solo è fondamentale, ma anche molto difficile da eliminare.

I Paccekabuddha, o Buddha silenziosi, sono in grado di sradicare il loro attaccamento al concetto di sé senza aiuti, attraverso i loro propri sforzi e saggezza. Tuttavia, non hanno l'abilità di sradicare questo attaccamento negli altri. Solo una persona dall'eccezionale abilità di convincere gli altri della verità e virtù delle Quattro Nobili Verità può spazzare via queste sensazioni di attaccamento dal cuore degli altri. I Paccekabuddha non hanno una tale conoscenza o abilità, ecco perché diventano Paccekabuddha. Un Paccekabuddha entra nel Nibbāna da solo. Non è onnisciente e non insegna il Dhamma agli altri. I Buddha supremi, gli Onniscienti, sono dotati di una capacità intellettuale più grande dei Paccekabuddha. Come questi ultimi, i Buddha supremi realizzano veramente le Quattro Nobili Verità di propria iniziativa, ma possono anche insegnare tali verità agli altri. Ecco perché sono i Buddha Supremi, i Pienamente Risvegliati.

Il Signore Buddha pronunciò il Primo Sermone, riguardante le Quattro Nobili Verità, ai cinque asceti. Questo sermone è chiamato Dhammacakkappavattana Sutta, il Grande discorso della Messa in Moto della Ruota del Dhamma, o Rettitudine (*Righteousness*). Questo Grande Discorso fu il primo insegnamento dato dal Beato, e fu pronunciato nella notte del sabato, durante la luna piena di luglio, esattamente due mesi dopo aver ottenuto la Suprema Illuminazione.

Alla fine del Primo Sermone, Koṇdañña, il capo dei cinque asceti, diventò Uno che entra nella corrente, un sotāpanna. Ottenendo lo stadio del sotāpanna egli rimosse tutti i dubbi circa la verità del Dhamma e i pregiudizi relativi al sakkāya, il sé, o l'entità vivente. Tuttavia, l'orgoglio, māna, indugiava ancora nella sua mente. Gli altri quattro asceti non realizzarono ancora lo speciale Dhamma, "il risveglio della coscienza più elevata".

Poiché l'orgoglio o l'io personale aveva ancora la sua presa su Koṇdañña, e per quanto riguarda Vappa e gli altri tre del Gruppo dei cinque bhikkhu essi non avevano ancora ottenuto "l'occhio del Dhamma puro e immacolato", il Risvegliato continuò ad insegnare e a incoraggiarli a contemplare e notare per mezzo della vipassanā (meditazione di insight). Dopo una diligente meditazione tutti loro alla fine raggiunsero lo stadio di Coloro che entrano nella corrente, in tal modo rimuovendo il loro attaccamento alla visione del sé. Il venerabile Vappa ottenne l'insight graduale la sera del primo di luglio, Bhaddiya la sera del secondo giorno di luglio, Mahānāma del terzo e Assaji del quarto giorno.

Il Signore Buddha allora convocò a sè l'intero Gruppo dei cinque bhikkhu e insegnò loro il suo secondo insegnamento, riguardante la famosa dottrina del non sé, anattā. Era giovedì, la sera del cinque luglio. Nell'udire l'Anattalakkhana Sutta, tutti e cinque ottennero la condizione di Arahat, in virtù della quale essi furono completamente liberi da tutte le passioni umane, incluso māna, l'orgoglio. L'Anattalakkhana Sutta, come implica il suo nome, espose chiaramente la dottrina del "non sé come opposto alla falsa visione del "sé".

L'Anattalakkhana Sutta non è lungo. Nel libro originale pubblicato dal Sesto Concilio Buddhista, esso è solo di una pagina. Nel Sutta non si fa alcuna menzione a metodi di meditazione o

a tecniche di contemplazione. L'insegnamento era più incentrato sulla verità naturale piuttosto che su metodi pratici. Quindi sarebbe difficile per coloro che non hanno dimestichezza con i metodi della meditazione di vipassanā apprezzare la realtà del non sé descritta in questo sutta. Ciò fu possibile ai cinque asceti solo perché il sermone fu impartito dal Buddha stesso e perché essi, - gli uditori – avevano un'intelligenza acuta. Questi cinque non erano soltanto dotati di profonda esperienza in virtù dell'aver udito il Dhammacakka sutta, ma avevano anche raggiunto lo stadio di Coloro che entrano nella corrente. Da qui il loro veloce ottenimento della condizione di Arahat.

Ai tempi del Buddha, la gente di intelligenza acuta e dalle perfezioni, paramitā, mature come il Gruppo dei cinque asceti, raggiungeva il sentiero e il frutto, magga-phala, ascoltando i sermoni del Beato. Naturalmente, queste realizzazioni non erano ottenute senza la pratica diligente della meditazione vipassanā. Il Dhamma Speciale era ottenuto solo perché essi erano stati in grado di dedicarsi in modo ardente alla meditazione, alla profonda concentrazione e all'acuta contemplazione, ed erano solo pochi, di buona conoscenza o adeguate perfezioni passate, a essere in grado di farlo. Molti non sapevano contemplare e notare con tale rapidità.

Nonostante ciò, ci sono dei pigri che diranno intenzionalmente: "Se uno capisce la natura del non sé attraverso l'insegnamento, non è necessario praticare. Uno può ottenere il Sentiero e il Frutto semplicemente ascoltando l'insegnamento." Con questo tipo di pensiero speranzoso costoro si pongono sullo stesso piano dei Nobili. Se tali idee, coltivate da un gruppo di individui pigri, fossero giuste, il numero delle persone che si sarebbero in tal modo auto-Illuminate attraverso il semplice ascolto dei discorsi non sarebbe basso. Il tipo di conoscenza di non sé che emerge dall'ascolto dei discorsi senza la pratica della meditazione vipassanā non è una realizzazione vera, personale, ma mera conoscenza libresca. Se la conoscenza dell'insight del Sentiero e del Frutto (magga-phala-ñāṇa) potesse essere realizzata in questo modo, quasi tutti i buddhisti che conoscono la dottrina del non sé potrebbero essere considerati degli Arahat, ed è ovvio che essi non lo sono affatto. Tenendo a mente tali nozioni improprie, in questo grande Anattalakkhaṇa Sutta il Venerabile Mahāsī Sayadaw ha dato precise e chiare istruzioni per porre la gente sul retto sentiero. L'Anattalakkhaṇa Sutta stesso descrive la natura e le caratteristiche del non sé, ma non descrive i metodi meditativi o le tecniche per la contemplazione e il notare. Questo libro, tuttavia, contiene una completa esposizione dei metodi di contemplazione e spiega in dettaglio come riflettere sul non sé per condurre all'ottenimento del Nibbāna. I discorsi non furono insegnati in modo superficiale senza fare riferimento ai testi scritturali. E neppure furono dati senza un fondamento nella personale esperienza nella pratica della meditazione vipassanā. Essi furono esposti dopo aver acquisito esperienza e conoscenza personale nella pratica della meditazione sotto le istruzioni metodiche di un insegnante competente, e dopo aver consultato importanti scritture e commentari Pāḷi. Nei suoi discorsi, il Venerabile Sayadaw, con la sua profonda compassione, sviluppò in modo approfondito il breve testo dell'Anattalakkhaṇa Sutta dato dal Signore Buddha. Quando i discorsi furono dattiloscritti, trascritti in modo integrale dalle registrazioni originali di U Thein Han, un giudice in pensione, il manoscritto era un lungo testo di 420 pagine.

U Thein Han presentò la copia dattiloscritta al Venerabile Sayadaw per chiedere l'autorizzazione alla stampa e alla pubblicazione. Il Sayadaw diede il suo gentile permesso per la stampa e la pubblicazione solo dopo averlo riassunto in un testo di 152 pagine, invece delle originali 420, per paura che il libro sarebbe diventato troppo spesso in rapporto alla scarsezza di carta da stampa.

Invece, il Venerabile Sayadaw è un maestro nell'estendere ciò che è conciso e nell'abbreviare ciò che è lungo. Egli non solo ha abbreviato la versione lunga dell'Anattalakkhaṇa Sutta e del "Metodo della meditazione Vipassanā", ma anche il suo insegnamento del Dhammacakka Sutta. In tal modo, li ha resi comprensibili a tutti coloro che preferiscono leggere o udire il Dhamma in una forma concisa, quindi servendo come un tesoro per tutti.

Ogni volta che insegnava o scriveva, il Venerabile Sayadaw poneva maggiore enfasi sul vero significato piuttosto che sui princìpi grammaticali. Mentre la traduzione più letterale di "Bārāṇasiyaṁ" come "A Benares", non sia errata, il Venerabile Mahāsī Sayadaw, per essere più vicino alla verità dei fatti, lo ha tradotto come "nei paraggi di Benares", dato che il Buddha risiedeva

temporaneamente nel Parco delle Gazzelle vicino alla città di Benares (o piuttosto nella provincia di Benares). Sebbene egli desse maggiore importanza al significato intrinseco, il Venerabile Sayadaw non aderiva ad esso a scapito della grammatica, all'importanza della quale non ha mai mancato di osservare. In altre parole, egli dava alla grammatica l'importanza che meritava, ma particolare importanza veniva data al significato reale. Quindi, le sue interpretazioni non seguono strettamente il metodo tradizionale. Fatte le debite considerazioni, egli si aggrappava alla verità del significato come riteneva che fosse ed esprimeva la sua schietta opinione nei testi che scriveva.

L'insegnamento dell'impermanenza, sofferenza e non sé (anicca, dukkha and anattā) è molto familiare a tutti i buddhisti, ed essi lo ricordano spesso. Ogni volta che succede qualcosa, le parole sono pronunciate in modo casuale, a invocare velocemente la consapevolezza del Dhamma. Ciò detto, l'insegnamento viene generalmente considerato come conosciuto e compreso. Senza dubbio lo si conosce per sentito dire o attraverso la conoscenza libresca, ma in realtà si tratta di un insegnamento difficile da comprendere in modo completo, nonostante la sua apparente semplicità. Delle tre caratteristiche, l'insegnamento su "anattā" - non sé - è il più difficile e profondo. È per questa ragione che l'Illuminato dovette fronteggiare una seria opposizione da quelle persone come Saccaka, il mendicante, e Baka, il Brahmā, che coltivavano l'opposta visione del sé.

Prima dell'insegnamento del Buddha si pensava che il sé fosse intrecciato in modo intrinseco a rūpa (elemento corporeo) e a nāma (elemento mentale). In opposizione a questa credenza errata, il Signore Buddha affermò che il corporeo e il mentale non sono il sé. È molto difficile mostrare in modo convincente il non-sé com'è in realtà, poiché il concetto di sé è fermamente radicato nelle persone attraverso innumerevoli cicli di esistenza. Se l'insegnamento del non-sè potesse essere conosciuto facilmente, non ci sarebbe alcun bisogno della comparsa di un Buddha. E neppure sarebbe stato necessario per i discepoli del Buddha, come il Venerabile Mahāsī Sayadaw, esporre e scrivere commentari sull'Anattalakkhaṇa Sutta con così tanto impegno. Gli instancabili sforzi necessari per chiarire questo insegnamento ne dimostrano la sua profondità. Anche tra i non buddhisti, pochissimi comprendono realmente che cosa sia il sé, o "attā", e assai meno coloro che comprendono l'insegnamento del non sé. Il nobile Venerabile Mahāsī Sayadaw ha lucidamente spiegato la dottrina in questo Anattalakkhaṇa Sutta per condurre sul retto sentiero coloro che hanno una credenza sbagliata.

Una volta, quando arrivai per primo al Wetlet Masoyein Monastery, il Venerabile Mahāsī Sayadaw era venuto a Wetlet per dare un discorso di Dhamma. Conversando con Sayadaw, gli domandai: "La dottrina dell'estinzione dopo la morte (uccheda) e il Nibbāna, che ha una caratteristica speciale, potrebbero essere la stessa cosa?" A questo, Sayadaw rispose: "Naturalmente c'è una differenza. Il Nibbāna ha la sua propria qualità e attributo. Come potrebbe non essere speciale?" Poiché questa conversazione terminò improvvisamente, non ebbi possibilità di continuarla con questa domanda: "Qual è la sua qualità speciale?" Forse Sayadaw avrebbe potuto dimenticare questo insignificante episodio. Tuttavia, mentre stavo leggendo attentamente questo manoscritto mi capitò di ricordarmi di quella conversazione mentre stavo leggendo la speciale spiegazione su uccheda e Nibbāna. A pagina 25 di questo testo, c'è un chiarimento della differenza tra ucchedadiṭṭhi - la credenza errata secondo la quale dopo la morte l'esistenza di un essere è completamente annichilita - e il Nibbāna. Coloro che credono in questa falsa idea hanno erroneamente pensato che l'annichilimento dell'esistenza e il Nibbāna siano la stessa cosa, ma questo è assolutamente sbagliato. Infatti, le due cose sono del tutto differenti.

Per quanto riguarda ucchedadiṭṭhi, nel 1971 circa io decisi di recarmi presso la comunità per udire i discorsi sul Satipaṭṭhāna Sutta (l'insegnamento sui Quattro Fondamenti della Consapevolezza). Invitai i Mahāsī Dhammakatthika U Samvara e U Zawtika a offrire ai miei parenti e amici del mio villaggio natale l'opportunità di ascoltare alcuni insegnamenti. Organizzai l'evento affinché gli insegnamenti fossero dati nel villaggio di Inchaung, dove risiedevano allora molti dei miei parenti. In questo gruppo, tra il pubblico era presente un certo Maung Kyi. Costui, essendo uno dei capi del Partito comunista Bandiera Rossa, era un fedele credente della dottrina secondo la quale, dopo questa vita, non ne esistono altre. Sembrava che si fosse unito alla comunità per pura cortesia,

come se fosse stato uno dei miei parenti. U Samvara e l'altro insegnante diedero i loro discorsi tenendo presente il suo atteggiamento mentale. Poiché gli insegnamenti avevano una certa influenza su di lui, il pubblico della gente del villaggio era molto interessato.

Dal momento che costui aveva chiesto di assumere il ruolo di assistente durante il discorso, non faceva meraviglia che le persone fossero interessate, dal momento che sapevano bene che egli credeva nella falsa credenza dell'assenza di esistenze dopo la morte.

Il giorno dopo, al mattino presto, Maung Kyi comparve nella casa dove ero stato invitato per un pranzo offerto da un benefattore. In quell'occasione, Maung Kyi mi disse: "Signore, io accetto il punto del Dhamma toccato ieri sera da U Samvara, ma per favore non commetta l'errore di credere che io sia diventato un convertito, uno che crede nella dottrina del nāma (elemento mentale). Poiché voi buddhisti credete nella vita successiva, i vostri atti meritori sono compiuti tutti per desiderio di esistenza. Dal canto nostro, non accarezzando tale credenza, noi non abbiamo alcun attaccamento nei confronti dell'esistenza." A questo io risposi: "Questo dipende dalla credenza di ognuno. Secondo il buddhismo, desiderio e attaccamento all'esistenza cesseranno solo, o saranno sradicati, quando uno diventerà un Arahat. Se non si è veramente liberi dall'attaccamento spontaneo all'esistenza, se uno crede che l'esistenza, dopo la morte, sarà completamente annichilita, nella prossima esistenza uno scenderà nel Niriya, il Mondo inferiore. Con la falsa credenza di uccheda scolpita nella mente nell'imminenza della morte, uno morirà con questa coscienza. Questo è esattamente in accordo con ciò che il Signore Buddha ha insegnato."

Sebbene Maung Kyi avesse spezzato i suoi legami con le proprie tradizioni, sua moglie, non potendo imitarlo, cominciò a fare i preparativi per far ordinare i suoi figli come novizi, o sāmaṇera. Radicato nel suo fanatismo, Maung Kyi le disse: "Non devi fare niente che mi favorisca nella mia prossima vita. Se preferisci compiere la cerimonia di far ordinare i bambini nella vita monastica, puoi farlo da sola. Ma quando i sāmaṇera dovranno essere accompagnati al monastero, io non posso assolutamente assumere il ruolo di benefattore portando la grande ciotola della questua e il ventaglio." Ribattendo a questa affermazione, sua moglie gli disse: "Senza un benefattore, io non posso accompagnare un futuro sāmaṇera. Se non puoi comportarti come un benefattore, io dovrò assumere qualcuno che lo faccia per te e che agisca secondo il rituale." Udito questo, Maung Kyi, il grande estimatore della dottrina uccheda, si turbò e diventò inquieto, e non potendo tollerare o accettare la presenza di un benefattore assunto al suo posto, sentì di dover risolvere tale dilemma. Io ho sentito parlare di questo caso dai devoti laici del villaggio. Ho piena fiducia che questo grande insegnamento dell'Anattalakkhaṇa Sutta accrescerà il tesoro di fede e arrecherà molto beneficio a tutti i lettori.

U Teiktha
(Wetlet Masoyein Sayadaw)
Tradotto dal birmano da U Min Swe (Min Kyaw Thu)

Capitolo I

Il corpo

Lode al Beato, l'Amato, il Supremamente Illuminato

Tutti gli insegnamenti o credenze estranee all'insegnamento del Buddha ricadono nella categoria del sé, attā. Essi si attengono alla visione secondo la quale c'è una cosa come l'anima, un'entità vivente, che risiede veramente in tutte le creature viventi.

Tra coloro che credono a questa visione del sè o dell'anima, il Buddha ha dichiarato:

> "Attā, l'anima o l'entità vivente, non è una realtà, ma solo un termine convenzionale. Ciò che realmente esiste, in senso ultimo, è un continuo flusso di processi corporei e mentali, fenomeni impersonali."

È estremamente importante comprendere in modo completo ed esaustivo anattā, la dottrina dell'impersonalità così come insegnata dal Buddha. Egli toccò tale dottrina per la prima volta elaborando le Quattro Nobili Verità nel Dhammacakka Sutta. Egli la sfiorò nuovamente insegnando il Hemavata Sutta, spiegando che

> "con il sorgere delle sei basi dei sensi (occhio, orecchio, naso, lingua, corpo e mente) sorge un mondo, un essere."

Infine, il Buddha dichiarò esplicitamente la dottrina del non Sé in modo esplicito ed esaustivo in questo Anattalakkhaṇa Sutta.

Introduzione del Sutta

L'Introduzione al sutta è stata riportata dagli Anziani nel Primo Concilio nel Khandhavagga del Saṃyutta Nikāya del Canone Pāḷi, con queste parole:

Evamme sutaṁ. Ekaṁ samayaṁ Bhagavā Bārāṇasiyaṁ viharati Isipatane Migadāye. Tatra kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi, 'Bhikkhavo' ti. 'Bhadante' ti te bhikkhū Bhagavato paccassosuṁ. Bhagavā etadavoca."

> "Io, Ānanda, ho udito questo." – iniziò il Venerabile Ānanda – "A quel tempo, il Supremo si trovava nel Parco di Isipatana, l'Oasi delle gazzelle, vicino alla città di Varanasi."

Il Dhammacakka Sutta, Il Primo Discorso, fu pronunciato la sera del giorno di luna piena di luglio, 2552 anni fa. A quel tempo, solo uno del Gruppo dei cinque[1], il venerabile Koṇdañña, ottenne il primo stadio della conoscenza suprema e divenne un Sotāpanna, Uno che entra nella corrente. Avendo pienamente penetrato il Dhamma, con fiducia fermamente stabilita e fede incrollabile nell'insegnamento del Buddha, egli richiese e ottenne l'ammissione all'Ordine, il Saṅgha.

[1] Il gruppo dei Cinque erano i cinque asceti che accompagnavano il Buddha quando seguiva le pratiche ascetiche e che più tardi udirono il Primo Discorso e divennero i primi monaci discepoli del Buddha.

Gli altri quattro monaci, i Venerabili Vappa, Bhaddiya, Mahānāma e Assaji, non avevano ancora raggiunto la conoscenza suprema, quindi il Beato li sollecitò a dedicarsi alla strenua pratica del Dhamma sotto la sua guida personale. Essi non uscivano, neppure per la questua; il Beato stesso rimaneva nel monastero per guidare il loro progresso e assisterli nell'eliminazione degli impedimenti, ostacoli e impurità che sorgono nel corso della pratica meditativa. Quindi, istruiti e guidati dal Beato, e impegnandosi ardentemente e costantemente, il Venerabile Vappa ottenne il Sentiero e il Frutto sul finire del primo giorno di luglio, il Venerabile Bhaddiya del secondo, il Venerabile Mahānāma del terzo e il venerabile Assaji del quarto, e ognuno di loro divenne Uno che entra nella corrente.

Ho già affrontato in modo esaustivo il resoconto dei loro ottenimenti nelle parti conclusive dei discorsi sul Dhammacakka Sutta[2], dove ho affermato che i quattro monaci compagni di Koṇdañña non avevano una coscienza abbastanza elevata per ottenere la conoscenza superiore semplicemente ascoltando il discorso, ma dovettero impegnarsi per ottenerla, e che questo era il motivo per cui il Beato voleva che essi si dedicassero alla pratica del Dhamma. Alla luce di ciò, ho messo in guardia dal credere nell'erronea e fuorviante dottrina secondo la quale si può ottenere la condizione di Entrata nella corrente senza impegnarsi nella pratica della meditazione vipassanā, semplicemente ascoltando un discorso.

I Commentari affermano che dopo che tutti e cinque i monaci ottennero la condizione di Entrata nella corrente e ricevettero l'ordinazione come membri del Sangha, il Buddha, sul finire del quinto giorno di luglio, insegnò loro l'Anattalakkhaṇa Sutta. In tal modo, "A quel tempo" dell'introduzione significa il finire del quinto giorno di luglio, quando il Beato si trovava ancora nell'Oasi delle Gazzelle vicino alla città di Varanasi.

> "A quel tempo, quando il Beato si trovava nell'Oasi delle Gazzelle nella città di Varanasi, il Beato si rivolse al Gruppo dei cinque monaci: "O monaci", e il Gruppo dei cinque monaci rispose: "Venerabile Signore." Allora il Beato insegnò così:"

Le parole del Buddha: L'inizio del Sutta

Rūpaṁ bhikkhave anattā. Rūpañca hidaṁ bhikkhave attā abhavissa nayidam rūpaṁ ābādhāya saṁvatteyya; labbhetha ca rūpe evaṁ me rūpaṁ hotu, evaṁ me rūpaṁ mā ahosīti.

> "Monaci, rūpa, il corpo materiale, non è un sé, un'anima o un'entità vivente."

La gente, in genere, vede se stessa e gli altri come entità viventi, ciascuno con un'anima, un sé o un ego, chiamato in Pāḷi attā, che corrisponde alla parola sanscrita ātman. Attā è conosciuto anche come jīva, vita; in tal modo attā veicola il concetto di vita, anima o entità vivente. Avere la concezione che nell'uomo esista un'anima o un'entità vivente è detto ritenere il pregiudizio o la credenza erronea in un sé (attā diṭṭhi).

Le persone ordinarie non sono libere da questa visione erronea in un sé; l'unica differenza tra le persone risiede in quanto fermamente esse ne siano convinte e quanto chiaramente essa si manifesti. Il praticante di vipassanā che sta sviluppando una conoscenza acuta dei processi fisici e mentali, e contempla il fatto che non c'è un sé o un'entità vivente, è libero dalla nozione erronea del sé, ma solo per la durata del suo notare il sorgere e svanire degli elementi fisici e mentali. L'erronea concezione del sé, infatti, è destinata a tornare.

Per rimuovere questa falsa credenza in un sé e rendere chiaro che non c'è una cosa come l'anima o l'entità vivente nei costituenti fisici e mentali né nel proprio che in quello degli altri, il Beato inizio il discorso con l'affermazione: "Rūpaṁ bhikkhave anattā", ossia:

> "La forma materiale, rūpa, o monaci, non è un sé, un'anima o un'entità vivente."

[2] Si veda il Grande Discorso sulla Ruota del Dhamma, del Venerable Mahasi Sayadaw, tradotto da U Ko Lay; Buddha Sāsanānuggaha Organization Mahāsi Translation Committee, Rangoon, disponibile qui http://www.saraniya.com/books/mahasi-sayadaw/pdf/mahasi_sayadaw-1962_discourse_on_wheel_of_dhamma.pdf

Prendere il corpo per un sé

Cos'è questa forma materiale che noi erroneamente concepiamo come un sé? Le seguenti qualità materiali formano il fondamento di una forma materiale: la parte sensibile dell'occhio che ci rende capaci di vedere gli oggetti; la parte sensibile dell'orecchio che ci mette in grado di udire i suoni; la parte sensibile del naso che ci rende capaci di annusare gli odori; la parte sensibile della lingua che ci permette di assaggiare i sapori; la parte sensibile del corpo che ci consente di sentire il tocco; la base del cuore (udāya vatthu), ossia la sede della coscienza; e la qualità materiale del principio vitale, o forza vitale.

Un'attenta riflessione rivela che la coscienza visiva sorge a causa dell'organo sensoriale dell'occhio; e con la coscienza visiva viene il concetto di un'entità vivente o di un sé. Allo stesso modo, a causa degli organi sensoriali dell'orecchio, naso, lingua e corpo, noi abbiamo la coscienza dell'udire, odorare, gustare e toccare. La base del cuore, sede della coscienza, è responsabile dei pensieri e del toccare, che sfocia nella nozione del sé o dell'entità vivente. Il principio vitale è la forza vitale che vivifica tutti i corpi materiali e li preserva dal decadimento e dalla decomposizione. Tale principio vitale, che è semplicemente una qualità materiale, è erroneamente ritenuto essere un'anima, un'entità vivente.

In mancanza degli organi di senso non c'è una cosa come l'anima o l'entità vivente. Riflettete, per esempio, ad un'immagine lignea di un uomo, che nell'aspetto assomiglia ad una persona viva, ma non ha nessuno degli organi di senso che danno origine al pensiero. Essa non potrebbe mai essere scambiata per un essere vivente dotato di un'anima o di un'essenza vivente. Allo stesso modo, noi non concepiamo nozioni di un'anima o di un'entità vivente rispetto ad un cadavere, dal momento che esso non contiene organi sensoriali funzionanti.

Finché esistono le qualità sensoriali, anche altri corpi materiali che sono loro appendici, o concomitanti – come luci, suoni, odori, la tangibilità degli elementi della terra, paṭhavī, del fuoco, tejo, e dell'aria, vāyo, sentiti dal senso del tatto, e le qualità materiali del sesso responsabili per la mascolinità e la femminilità, sono erroneamente concepiti come un sé. Le qualità materiali come gli oggetti visibili, il suono e gli odori, che sono concomitanti con gli organi sensoriali rispettivamente dell'occhio, dell'orecchio e del naso, sono erroneamente concepiti come un'anima o entità viventi quando sono visti, uditi o odorati. In breve, l'intero mondo materiale che coesiste con la consapevolezza sensoriale è considerata in termini di entità vivente.

Anche nel linguaggio convenzionale il corpo che è composto delle qualità materiali è considerato un sé. Questo modo di parlare non è sbagliato, si conforma alle convenzioni mondane, ma dal punto di vista della realtà ultima, assoluta, nessuna delle sostanze materiali del corpo è un sé. Esse sono meramente aggregati di materia, o qualità materiali. Ecco perché il Beato ha affermato chiaramente ed esplicitamente che

> "sebbene la gente consideri gli aggregati di qualità materiali come un essere vivente, in realtà essi non sono un sé, ma meri fenomeni fisici." Esponenti della dottrina del sé, però, che considerano il loro corpo un sé, ribattono con la domanda: "Perché non è un sé?"

Il Beato fornì la seguente spiegazione:

Perché il corpo non è un sé

> "Monaci, se il corpo fosse un sé, l'essenza del nostro essere, allora non tenderebbe all'afflizione o alla malattia, e uno dovrebbe essere in grado di dire di esso: "Che il mio corpo sia così (nella migliore delle condizioni); che il mio corpo non sia così (in una cattiva condizione). Dovrebbe essere possibile influenzare il corpo in questo modo."

Se il corpo fosse l'essenza del nostro essere, o sé, non causerebbe sofferenza, ma in realtà il corpo impone delle sofferenze in molti modi. Non rimane giovane e vigoroso, invecchia e decade, e poi muore. Senza il corpo, uno sarebbe libero dalle afflizioni di ingrigire, rimanere privo di denti,

ingobbito, sordo, miope, pieno di rughe e malato. È il corpo a infliggere queste sofferenze. Inoltre, a causa del corpo, uno è afflitto dal dolore – malattie agli occhi, alle orecchie, dolori di denti, di schiena, flatulenza, sensazioni di calore, di freddo, dolori e pruriti – e con malattie del sangue, della pelle, di stomaco o delle vie urinarie. Queste indisposizioni sorgono a causa del corpo. Noi soffriamo a causa della fame e della sete a causa del corpo, e a causa del corpo siamo soggetti all'attacco di zanzare e altri nemici. Si afferma che anche la sofferenza negli stati miserevoli e dolorosi è dovuta al corpo. In breve, uno soffre di tutte queste malattie e afflizioni a causa del corpo.

Inoltre, il corpo è responsabile del fenomeno della morte dell'esistenza umana. Quando le qualità materiali del corpo subiscono il deterioramento e il decadimento, si verifica la morte. Si può dire, quindi, che la forma fisica infligge delle sofferenze provocando la morte.

In tal modo possiamo riflettere che se la forma fisica fosse il sé, non infliggerebbe le sofferenze della vecchiaia, della malattia e della morte. Uno potrebbe causare della sofferenza agli altri, ma non a se stesso. Se il corpo fosse un sé, non dovrebbe infliggere a se stesso le sofferenze della vecchiaia e così via.

Inoltre, anche prima dell'attacco della vecchiaia, della malattia e della morte, il corpo ci porta costantemente molte forme di disagio. Anche i giovani, che sono relativamente liberi dalla malattia e godono di buona salute, non possono restare a lungo in nessuna delle posture fisiche come il sedere, lo stare in piedi o il camminare. Devono cambiare posizione molto spesso. Tutti abbiamo sperimentato quanto sia difficile rimanere in una qualunque posizione fisica. Troviamo difficile rimanere seduti per mezz'ora o un'ora senza cambiare posizione, o restare sdraiati per due o tre ore senza muoverci. Dobbiamo cambiare posizione in continuazione a causa delle sensazioni di caldo o dolore che, dopo qualche tempo passato in una posizione, sorgono negli arti. Tutti questi disagi sorgono a causa della forma fisica; in altre parole, è il corpo che ce le infligge.

In tal modo possiamo riflettere che se il corpo fosse un sé, non ci imporrebbe tali sofferenze.

Inoltre, è stato affermato: "Se il corpo fosse il sé dovrebbe essere possibile dire: "Che il mio corpo sia così; che il mio corpo non sia così".

A tutti gli esseri piacerebbe vedere i loro corpi sempre sani e giovani nell'aspetto, preservarli dalla vecchiaia, malattia, decadimento e morte. Ma il corpo materiale non è mai compiacente; si rifiuta di assoggettarsi ai desideri di ciascuno. La sua fresca giovinezza svanisce nella debilità della vecchiaia; la sua salute robusta declina, nonostante i nostri desideri, nella malattia e nella sofferenza e alla fine nella dissoluzione e nella morte.

Se il corpo fosse il sé non ci infliggerebbe della sofferenza, e dovrebbe essere possibile sottometterlo alla nostra volontà. Mentre gli altri potrebbero non essere disposti ad essere sottoposti al nostro controllo, dovrebbe almeno essere possibile gestire il nostro corpo come desideriamo. Ma il fatto è che il corpo non è un sé. Ecco perché esso ci infligge delle sofferenze e si rifiuta di essere controllato. Il Beato continuò a spiegare questo fatto.

"Yasmā ca kho, bhikkhave, rūpaṁ anattā, tasmā rūpaṁ ābādhāya saṁvattati, na ca labbhati rūpe evaṁ me rūpaṁ hotu, evaṁ me rūpaṁ mā ahosī'ti."

> "Monaci, di fatto il corpo non è il sé, tende all'afflizione e al disagio e non è possibile dire del corpo: "Fai che sia così, fai che non sia così." Non è possibile influenzare e gestire il corpo in tal modo."

Jīva attā e parama attā

Coloro che credono nelle dottrine del sé dicono che il sé è di due tipi:jīva attā e parama attā. Secondo loro, ogni creatura singola - uomo, deva o animale - ha un sé, un'anima o sostanza inerente chiamata jīva attā, il principio vitale. Tale principio vitale è di solito ritenuto essere creato da Dio, ma alcuni credono che questi jīva attā individuali siano minuscoli frammenti del più grande attā di Dio.

Parama attā è il "Grande Sé" di Dio, che ha creato il mondo insieme a tutte le sue creature. Secondo alcuni, questo grande Sè permea l'intero mondo, ma altri affermano che esso risiede in una

Dimora Celeste. Queste idee di un piccolo sé e di un Grande Sé sono tutte, naturalmente, delle mere speculazioni. Nessuno ha mai incontrato o visto il Dio che è l'incarnazione del Grande Sé.

La credenza nella creazione da parte di Dio esisteva da lungo tempo già prima della comparsa del Buddha illuminato. Ciò è reso chiaro dalla storia di Baka, il Brahmā. Una volta, il Beato andò nel regno dei Brahmā per sgombrare il campo dalle false idee credute dal grande Brahmā Baka.

All'arrivo, il grande Brahmā Baka diede il benvenuto nel suo regno al Beato, in lode del quale disse: "Benvenuto, Venerabile Gotama; la tua venuta è bene, sebbene ci sia voluto molto. Questa terra di Brahmā è permanente, stabile, durevole, perfetta sotto ogni aspetto. E nessuno muore o se ne va di qui."

A causa di questa affermazione, il Beato rimproverò il Brahmā Baka con queste parole: "Oh, cielo! Quanto è ignorante il Brahmā Baka! In ignoranza, egli descrive il suo regno impermanente come permanente e stabile." A ciò, uno dei seguaci di Brahmā Baka disse indignato: "Monaco Gotama, non rimproverare Brahmā Baka, egli è il Grande Baka, il capo dei Brahmā, il Conquistatore di Tutte le cose, Invincibile; egli vede tutto, esercita il suo potere e la sua autorità su ogni creatura; è il facitore del mondo, il creatore dell'intero mondo, il più nobile; Colui che assegna a ciascuno – re, brahmino, uomo, deva o animale – il suo posto nel mondo; realizzato negli ottenimenti, il Padre di tutti gli esseri passati e futuri."

In tal modo egli cantò le virtù di Brahmā Baka.

Nel Brahmajāla Sutta, dove è spiegata l'origine della visione errata della permanenza, il Buddha diede un resoconto simile del Brahmā.

Origine della credenza nella creazione

Secondo il Sutta, dopo che un sistema di mondi è cessato, giunge un tempo in cui un nuovo sistema di mondi inizia ad evolvere. Allora il primo Brahmā che appare pensa: "Io sono il Brahmā, il Grande Brahmā, l'Invincibile Conquistatore, Colui che tutto vede, tutto può, il Signore, il Facitore, il Creatore, il più Nobile di tutti, L'assegnatore a ciascuno del suo posto, realizzato negli ottenimenti, il Padre di tutti gli esseri passati e futuri."

Anche i Brahmā che appariranno più tardi pensano che egli sia il Grande Brahmā. Di tali Brahmā che cessano dal regno di Brahmā per rinascere nel mondo umano, ce ne sono alcuni che riescono a ricordare la loro passata esistenza nel regno di Brahmā. Costoro annunciano distintamente che "il grande Brahmā ha creato gli esseri del mondo. Il Creatore stesso, il Grande Brahmā, è permanente, eterno. Le creature che ha creato, tuttavia, non durano in eterno; esse cessano e muoiono."

Questi chiari annunci, dati sulla base dell'esperienza personale, sono prontamente creduti e accettati da coloro che li odono. Il Beato spiegò che tale era l'origine della nozione secondo la quale "solo il Creatore delle cose è permanente, eterno".

Dai passaggi che ho appena riportato, uno può dedurre che il cosiddetto Dio che è detto aver creato tutti gli esseri, il Dio che è detto essere nei Cieli, potrebbe essere il grande Brahmā che per primo apparve nel regno dei Brahmā all'inizio del mondo. Potremmo anche assumere che il parama attā, il Grande Sé, sia il sé di quel grande Brahmā. Allora diventerà chiaro dagli insegnamenti del Buddha che il parama attā - Grande Sé - del grande Brahmā è sostanzialmente la stessa cosa del jīva attā, il principio vitale, degli altri esseri; si tratta soltanto di un falso convincimento del continuo flusso dei processi fisici e mentali. In realtà, non esiste una cosa come il sé diversa dai fenomeni fisici e mentali; esso non è altro che frutto dell'immaginazione.

Inoltre, le proprietà mentali e fisiche del grande Brahmā sono, come le proprietà mentali e fisiche degli altri esseri, soggette alla legge dell'impermanenza. Quando il suo ciclo di vita si è esaurito, anche il grande Brahmā affronta la morte e deve cessare. In realtà, il grande Brahmā non può vedersi esauditi tutti i desideri; non può mantenere le proprietà fisiche del suo corpo in accordo ai suoi voleri. Quindi, anche il corpo del grande Brahmā non è un sé, anattā.

Attaccamento al Sé

Generalmente, la gente crede che il sé sia un'anima individuale, un'entità vivente che dura per tutta la durata della vita. Questa è la visione ritenuta da coloro che credono nell'annichilimento, ossia da coloro che affermano che dopo la morte non ci sia nulla.

Gli eternalisti, invece, credono che l'anima individuale rimanga intatta dopo la morte, vivendo in un nuovo corpo e che non perisca mai.

Secondo gli eternalisti, il corpo di un essere è fatto di due parti: il corpo grossolano e il corpo sottile. Alla fine di ogni esistenza, quando segue la morte, il corpo grossolano viene distrutto, ma il corpo sottile se ne diparte per entrare in un nuovo corpo. In tal modo rimane eterno e non muore mai. Tale visione eternalista, come descritta nella loro letteratura, è stata riprodotta in modo completo nel Subcommentario al Visuddhimagga. Io ho fornito una dettagliata descrizione delle varie credenze nel sé e della loro origine per presentare in modo più chiaro il concetto di anattā, il non sé. Tra coloro che professano di essere buddhisti, ce ne sono molti che in realtà credono nell'esistenza di un'anima o di un'entità vivente, anche se non lo esprimono con così tante parole. Essi credono che nel momento della morte la vita se ne fugga attraverso il naso o la bocca. Quando ha luogo il concepimento in un grembo, la vita entra attraverso il naso della madre, la sua bocca o il suo addome. E dalla nascita alla morte, il principio vitale rimane fermamente nel nuovo corpo. Tutte queste visioni sono correlate alla credenza nell'esistenza in un sé, un'entità vivente.

In realtà, la morte è semplicemente la cessazione dei processi psico-fisici, il non sorgere di nuovi elementi mentali e materiali dopo la fine della coscienza del trapasso.

Non esiste una cosa simile alla dipartita di un'anima o entità vivente. Un nuovo divenire significa il sorgere di una nuova coscienza in un nuovo luogo insieme alla base fisica su cui essa incontra il proprio supporto. Poco prima che la coscienza del trapasso termini al momento della morte, la coscienza si afferra o al kamma, o al kamma nimitta, l'immagine del kamma, o al gati nimitta, l'immagine della destinazione. Condizionata da questi oggetti – colti durante l'ultimo istante di coscienza – una nuova coscienza sorge in un nuovo luogo in una nuova esistenza. Questa è chiamata coscienza della rinascita o della connessione, poiché forma un collegamento tra l'esistenza precedente e quella successiva. Quando la coscienza della connessione cessa, è seguita dalla coscienza del continuum vitale, bhavaṅga, che continua per tutta la vita in modo coerente alla precedente energia kammica. Quando gli oggetti sensoriali come gli oggetti visibili o i suoni appaiono alle porte dei sensi, il bhavaṅga è sostituito, per i momenti rispettivi, dalla coscienza visiva e dalla coscienza uditiva, a seconda dei casi.

Il sorgere di una nuova coscienza in una nuova esistenza come condizionata dal kamma delle esistenze passate è detta convenzionalmente "migrazione da una vecchia esistenza ad una nuova", ma in realtà non c'è un'anima o un'entità vivente che trasmigra da un'esistenza all'altra.

Ci sono persone che non riescono ad afferrare il concetto di non sé perché non comprendono la teoria del sé in dettaglio come spiegata sopra. Esse pensano che se qualcuno si afferra all'aspetto e alla forma degli oggetti, si sta afferrando ad un sé. Per esempio, riconoscere un albero come un albero, una pietra come una pietra, una casa come una casa, oppure un monastero come un monastero è, secondo loro, afferrarsi ad un sé. Nella loro visione, la verità del non sé è chiaramente afferrata solo quando i concetti di aspetto e forma sono trascesi e sostituiti dalla percezione della verità ultima.

Di fatto, la mera percezione di aspetti e forme non equivale ad afferrarsi ad un sé. Né il non percepire più l'aspetto e la forma significa che si sia stabilizzata la conoscenza del non sé. Riconoscere gli oggetti inanimati, come alberi, pietre, case o monasteri, non è da considerarsi come afferrarsi alla teoria del sé, ma semplicemente percepire in termini di concetti convenzionali.

Afferrarsi alla credenza in un sé significa presumere che gli esseri senzienti abbiano un sé intrinseco. Quando uno assume se stesso come un'anima vivente, o che gli altri siano entità viventi, allora uno si sta attaccando alla credenza nel sé.

I Brahmā dei regni immateriali, arūpa, sono privi di un corpo materiale, non si percepiscono secondo aspetti e forme convenzionali, ma questi esseri, che non sono illuminati, non sono liberi dalla

visione distorta del sé. È solo quando è abbandonata la credenza nell'esistenza del sé e il proprio corpo e quello altrui sono percepiti come meri fenomeni psicofisici che la conoscenza del non sé sorge, ed è fondamentale sviluppare questa vera conoscenza.

Quattro tipi di attaccamento al sé

Ci sono quattro tipi di attaccamento al sé che sorgono a causa della credenza in un sé:

1) Attaccamento al sāmi attā, o sé controllante: credere che ci sia un'entità vivente all'interno del proprio corpo che governa e dirige ogni volontà e azione; che sia questa anima vivente che va, sta in piedi, si siede, dorme e parla ogni volta che lo desidera.

Il Beato pronunciò l'Anattalakkhaṇa Sutta in modo particolare per rimuovere questo attaccamento al sāmi attā. Ora, poiché questo Sutta fu insegnato al Gruppo dei cinque, che erano già entrati nella corrente, non ci si potrebbe domandare se uno che è entrato nella corrente sia ancora condizionato dall'attaccamento ad un sé? Nello stadio dell'entrata nella corrente le catene della credenza nella personalità, sakkāya diṭṭhi, dubbio, vicikicchā, e adesione a riti e rituali, sīlabbataparāmāsa, sono stati completamente sradicati, ma uno che è entrato nella corrente non è ancora libero dall'orgoglio dell'io, sāmi-māna. Essere orgogliosi della propria capacità, del proprio status – "Io so fare, io sono nobile" – è presunzione[3]. Colui che entra nella corrente, quindi, deve continuare nella pratica di insight per rimuovere la catena dell'orgoglio. Quando la conoscenza intuitiva (insight knowledge), vipassanā-ñāṇa, è sviluppata a livello considerevole, questo orgoglio dell'io si attenua ed è parzialmente rimosso dal Sentiero di Colui che ritorna una volta sola, Sakadāgāmī; il Sentiero di Colui che non ritorna, Anāgāmī, lo indebolisce ulteriormente, ma solo il Sentiero finale dell'Arahat sradica completamente l'orgoglio dell'io. Quindi noi possiamo assumere che il Beato insegnò l'Anattalakkhaṇa Sutta per portare alla totale eliminazione del concetto dell'io che persisteva nel Gruppo dei cinque.

2) Attaccamento al nivāsī attā, il sé continuo: la credenza che nel proprio corpo ci sia un'entità vivente permanente.

La maggior parte delle persone crede di esistere in modo permanente come un essere vivente dal momento della nascita a quello della morte. Questo è l'attaccamento al nivāsī attā. Alcuni credono che nulla rimanga dopo la morte; questa è la visione erronea dell'annichilimento. Eppure altri credono nella visione erronea dell'eternalismo, che assume che l'entità vivente nel corpo rimanga indistrutta dopo la morte e continui a risiedere in un nuovo corpo in una nuova esistenza. Fu con questo attaccamento all'orgoglio dell'io in mente che il Beato insegnò l'Anattalakkhaṇa Sutta, ossia per sradicare l'orgoglio dell'io che ancora permaneva incatenando il Gruppo dei cinque monaci e gli altri Nobili, e per rimuovere le due visioni erronee (del sé, sakkāya diṭṭhi', e l'attaccamento a riti e rituali, sīlabbataparāmāsa) così come l'orgoglio dell'io delle persone comuni.

Finché ci attacchiamo alla credenza che ci sia una permanente entità vivente o un'anima, noi riteniamo che il nostro corpo possa essere tenuto sotto controllo. L'Anattalakkhaṇa Sutta fu pronunciato per rimuovere non soltanto l'attaccamento al sāmi attā, ma anche l'attaccamento al nivāsī attā. Una volta che l'attaccamento al sāmi attā è stato rimosso, altri tipi di attaccamento al sé e visioni erronee sono sradicate contemporaneamente.

3) Attaccamento al kāraka attā, ossia al sé come agente attivo: la credenza che ci sia un'entità vivente, un'anima, che compie ogni azione fisica, verbale e mentale. Questo attaccamento al kāraka attā è più correlato al saṅkhārākkhanda, l'aggregato delle formazioni volizionali. Lo affronteremo in modo più approfondito quando arriveremo a discutere di questo aggregato.

[3] L'orgoglio di Uno che entra nella corrente riguarda solo le qualità e virtù genuine che lui o lei possiedono, non è il falso orgoglio basato su qualità e virtù non esistenti.

4) Attaccamento al vedaka attā, ossia al sé che esperisce: la credenza che è il sé che sente le sensazioni, piacevoli o spiacevoli. Questa forma di attaccamento è connessa con il vedanākkhanda, l'aggregato delle sensazioni, che tratteremo in modo più completo nel prossimo capitolo.

Che l'aggregato della materialità non sia un sé o un'entità vivente è stato adeguatamente esposto, ma rimane ancora da spiegare come i meditanti che praticano la vipassanā arrivino a percepire il non sé e l'incontrollabile natura del corpo.

La contemplazione del non sé in relazione al corpo

La meditazione vipassanā consiste nel contemplare gli upādānakkhandha, gli aggregati dell'attaccamento che si manifestano al momento del vedere, dell'udire, odorare, gustare, toccare e pensare. Per i principianti, tuttavia, è difficile prendere nota di ogni istante di attività sensoriale. Essi devono iniziare la loro pratica soltanto con alcuni dei più evidenti oggetti di sensazione. Per esempio, mentre è seduto, il meditante può concentrarsi sulla natura della rigidità e della resistenza percepita nel corpo e notarla come "sedersi, sedersi". Se il meditante trova che sia un esercizio troppo semplice, egli può combinarlo con il notare il toccare e notare "sedersi, toccare", "sedersi, toccare". Ma il salire e scendere dell'addome è più pronunciato. Quindi, se uno nota attentamente "salire" quando l'addome sale e "scendere" quando scende, uno inizierà a vedere distintamente i fenomeni di rigidità, resistenza, distensione, rilassamento, e movimento che si verificano nell'addome. Queste sono la caratteristica, la funzione e la causa prossima di vāyo dhātu, l'elemento del movimento. Questo tipo di contemplazione e di notare è in accordo con il Visuddhimagga, che afferma che "la natura dei fenomeni fisici e mentali dovrebbe essere compresa osservando le loro caratteristiche e funzioni", e così via.

Di conseguenza, io ho istruito i principianti nella pratica di vipassanā a cominciare osservando il salire e scendere dell'addome. Tuttavia, questo esercizio di notare il salire e lo scendere da solo non esaurisce la pratica della meditazione vipassanā. Mentre si nota il salire e scendere dell'addome, deve essere notato anche qualunque pensiero che sorga. Quando si sente la rigidità, il calore, il freddo, il dolore, il meditante deve notare queste sensazioni quando sorgono. Quando piega o distende le braccia o le gambe, anche questi movimenti dovrebbero essere notati. Quando ci si alza dalla posizione seduta, il cambio di postura dovrebbe essere accompagnato dall'attento notare. Mentre si cammina, ogni movimento coinvolto in ogni passo deve essere notato come "salire, avanzare, abbassare". Se possibile, tutte le attività fisiche, anche l'aprire e chiudere le palpebre, dovrebbero essere compiute sotto attenta osservazione. Quando non c'è nulla di particolare di cui prendere nota, l'attenzione del meditatore dovrebbe tornare al salire e scendere dei movimenti dell'addome. Questa è una breve descrizione degli esercizi coinvolti nella pratica della meditazione vipassanā.

Mentre si è in tal modo occupati a prendere nota del salire, scendere, sedersi e toccare nel momento in cui accadono, può sorgere nel praticante il desiderio di cambiare posizione per alleviare il dolore e le sensazioni di calore che si stanno sviluppando nelle braccia e nelle gambe. Il praticante dovrebbe prendere nota di questi desideri appena sorgono, ma dovrebbe rimanere fermo, non arrendendosi subito alla tentazione di distendere gli arti. Dovrebbe rimanere con il disagio il più a lungo possibile. Se il desiderio di allungarsi sorge ancora una volta, dovrebbe prenderne nota come prima senza cambiare posizione. Solo quando il dolore diventa insopportabile dovrebbe distendere lentamente le braccia e le gambe, allo stesso tempo notando attentamente queste azioni come "distendere, distendere".

Durante ogni sessione di meditazione, i frequenti cambiamenti di posizione diventano necessari a causa di dolori e sofferenze. Con questi continui aggiustamenti di posizione, diventa evidente l'oppressiva natura del corpo fisico. Nonostante la disposizione del praticante a rimanere fermo, tranquillamente seduto, senza cambiare posizione per un'ora o due, diventa evidente che egli non riesce a farlo. Allora arriva la comprensione che il corpo, con la sua costante oppressione, non è un sé, un'anima o un'entità vivente, ma meri fenomeni fisici che si verificano in accordo con le condizioni.

Questa comprensione è la conoscenza della contemplazione del non sé.

Uno non può rimanere molto a lungo né seduto né sdraiato né in piedi. Quindi arriva anche la realizzazione che il corpo non ci dà mai ciò che vogliamo e non è controllabile. Anche questa realizzazione è conoscenza della contemplazione del non sé.

Di nuovo, essendo ripetutamente disturbato dal dover rispondere alle esigenze della natura, diventa evidente che il corpo è oppressivo, non controllabile, non gestibile, non riconducibile ai propri desideri. Essendo ingestibile, non è un sé. Mentre si contempla il comportamento della forma fisica, la sua natura veramente oppressiva diventa chiara quando la sozzura corporea come il muco nasale, la saliva, il flemma, le lacrime e il sudore fuoriescono dal corpo. Uno non può restare pulito come desidera a causa dell'incontrollabile natura del corpo. È quindi ovvio che non è un sé. Inoltre, il corpo opprime infliggendoci fame, sete, vecchiaia e malattia. Tali afflizioni sono verità ovvie anche ad un osservatore casuale, ma in colui che osserva in modo casuale è probabile che la nozione del sè persista. È solo attraverso il notare attento che il corpo è esposto come un insieme di meri fenomeni fisici, non come un sé o un'entità vivente.

Quindi nel corso dell'attento notare tutte le azioni corporee e del percepire come il corpo affligga, sia ingestibile e ingovernabile, attraverso la personale esperienza sorge la realizzazione: "Sebbene la forma fisica del mio corpo appaia essere un sé, dal momento che mi opprime non è un sé né la mia essenza inerente; poiché non è riconducibile ai miei voleri, è ingovernabile, non sé. Mi sbagliavo nel prenderlo per il mio sé." Questa è la vera conoscenza della contemplazione del non sé.

Capitolo II

La sensazione

Vedanā bhikkhave anattā, vedanā ca hidaṁ bhikkhave attā abhavissa nayidaṁ vedanā ābādhāya saṁvatteyya labbhetha ea vedanāya evaṁ me vedanā hotu evaṁ me vedanā mā ahosīti. Yasmā ea kho bhikkhave vedanā anattā tasmā vedanā ābādhāya saṁvattati na ca labbhati vedanāya evaṁ me vedanā hotu evaṁ me vedanā mā ahosīti.

"Monaci, vedanā, la sensazione, è non sé…"

Ci sono tre tipi di sensazione:

1. Sukha vedanā, la sensazione piacevole;
2. Dukkha vedanā, la sensazione spiacevole;
3. Upekkhā vedanā, la sensazione neutra né piacevole né spiacevole.

Generalmente, vengono notate le sensazioni piacevoli o spiacevoli, mentre non viene notata la sensazione equanime, o neutra.

È piacevole sentire il contatto di una brezza fresca o dell'acqua fresca quando il tempo è cocente; ci si sente così a proprio agio quando si è avvolti in coperte morbide e calde durante il freddo intenso; ci si sente così bene dopo aver disteso gli arti o aver cambiato la posizione per alleviare la rigidità del corpo. Tutte queste sensazioni confortevoli, attraverso il contatto con oggetti piacevoli, sono sukha vedanā, sensazioni piacevoli, che gli esseri senzienti assumono essere il sé: "Mi sento bene, mi sento a mio agio", e continuano a inseguirle.

Le sensazioni spiacevoli che sorgono venendo in contatto con oggetti spiacevoli come il calore, la stanchezza negli arti, il disagio dovuto al freddo intenso e al prurito, sono classificate come dukkha vedanā, sensazioni spiacevoli. Anche queste sono assunte essere sé: "Sento del dolore, ho caldo, mi prude, mi sento a disagio." Quindi, gli esseri senzienti cercano a tutti i costi di evitare il contatto con questi oggetti spiacevoli.

Quello che ho appena descritto è connesso con le sensazioni piacevoli e spiacevoli del corpo fisico, ma ci sono anche gli stati mentali. I pensieri su oggetti piacevoli danno origine a felicità e contentezza, sukha vedanā; il pensiero di cose che provocano abbattimento, avvilimento, disperazione, tristezza, afflizione, paura e così via, danno origine a infelicità, dukkha vedanā. Gestire gli affari ordinari di tutti i giorni dà origine alla sensazione neutra, equanime, upekkhā vedanā.

Questi sono i tre tipi di sensazioni che sono connesse ai pensieri e alle fantasie. Quando attraversano tali stati mentali, gli esseri senzienti ritengono che queste sensazioni siano il sé: "*Io* sono contento, *io* sono sconfortato, *io* non sono né felice né infelice." Quando oggetti piacevoli sono visti, uditi, odorati o gustati, sorgono le sensazioni piacevoli. Anche queste sono considerate come un sé: "*Io* sto bene, *io* sono felice." In tal modo la gente insegue le cose buone della vita, visitando luoghi di intrattenimento, usando profumi ed essenze floreali, e superando ogni distanza e problema per soddisfare le sue richieste di soddisfacimento. Quando gli oggetti spiacevoli sono visti, uditi, odorati

o gustati, sorgono le sensazioni spiacevoli. Anche queste sono considerate sé, quindi la gente cerca di non avere nulla a che fare con gli oggetti spiacevoli.

Le esperienze ordinarie, quotidiane, ciò che vediamo e sentiamo, gli oggetti sensoriali indifferenti, non eccitano né una sensazione piacevole né una sensazione spiacevole. Questa è la sensazione neutra, anch'essa considerata un sé. Le persone non sono mai contente con questa condizione intermedia in cui non c'è né piacevolezza né spiacevolezza, e quindi si impegnano per ottenere una condizione di piacevolezza, per godere di sensazioni piacevoli.

Una discrepanza tra Abhidhamma e Sutta

Secondo gli insegnamenti dell'Abhidhamma, nel momento del vedere, sentire, odorare o gustare, non c'è né la sensazione piacevole né quella spiacevole, ma solo la sensazione equanime. Ma nei Sutta ci sono dei discorsi che descrivono come tutte queste sensazioni – piacevoli, spiacevoli e neutre – sorgono in tutte le porte sensoriali, e ci sono discorsi che ci invitano a contemplare queste sensazioni nel momento del vedere e di udire così come a comprendere la loro vera natura.

Il Subcommentario al Visuddhimagga spiega con le seguenti parole come le sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre diventino evidenti al momento di vedere e sentire:

> "Sebbene si dica che la coscienza visiva sia accompagnata da equanimità, l'effetto risultante di un'azione non salutare ha natura spiacevole, non può essere piacevole. Allo stesso modo, sebbene sia stato affermato che l'effetto risultante di un'azione salutare sia l'equanimità, essa ha natura piacevole. Tutte le azioni morali conducono a risultati buoni, piacevoli."

Questa spiegazione è più appropriata e può essere verificata attraverso l'esperienza pratica. Quando viene visto un oggetto bello, la sensazione di piacevolezza è evidente anche mentre l'oggetto è visto. Quando viene visto un oggetto spaventoso, ripugnante, o detestabile, la sensazione di orrore o di avversione è molto evidente anche mentre si vede l'oggetto. Tali esperienze sono più accentuate nel caso del sentire che nel caso del vedere. Un suono dolce e piacevole produce un effetto dolce e piacevole; un suono estremamente forte infligge un dolore insopportabile all'ascoltatore. L'effetto risultante è chiaro anche nell'odorare: una sensazione piacevole sorge nel naso appena si sente un aroma fragrante, mentre un odore nauseabondo e ripugnante può provocare un'immediata nausea, mal di testa o altre sofferenze. Una zaffata di qualche odore tossico può perfino provocare la morte. L'effetto più evidente può essere sperimentato nell'atto di mangiare. Mentre un gustoso, delizioso piatto produce una gradevole sensazione sulla lingua, il gusto più amaro di qualche medicina è molto spiacevole e sgradevole. Una sostanza velenosa causerà intensa sofferenza e può perfino provocare la morte.

> "Quindi, sebbene si affermi che la coscienza visiva è accompagnata da indifferenza, l'equanimità risultante non salutare che sperimenta oggetti sgradevoli è della natura della sofferenza, e l'equanimità risultante salutare che sperimenta oggetti gradevoli ha la natura della felicità."

Questi commenti dal Subcommentario sono molto appropriati. Noi troviamo perciò che i Sutta ricordano che al momento della consapevolezza sensoriale possono essere sollecitati tutti i tre tipi di sensazione. Alternativamente, così come è possibile per ognuno dei tre tipi di sensazione sorgere nel momento del javana – la coscienza dell'impulso - e durante il processo mentale alla porta dell'occhio (cakkhudvāra vithī), i Sutta affermano che durante la consapevolezza sensoriale possono essere sollecitati tutti e tre i tipi di sensazione.

Scambiare la sensazione per un sé

Quindi, il godimento degli oggetti sensoriali, piacevoli o spiacevoli, ogni volta che sono visti, uditi, toccati o conosciuti, costituisce vedanā. Quando viene percepita una sensazione piacevole, lì

sorge l'attaccamento al sé: "Io provo piacere." Quando la sensazione è spiacevole, lì sorge l'attaccamento al sé: "Io non provo piacere", oppure: "Prima provavo piacere, adesso sono a disagio." Anche quando la sensazione è di indifferenza, il sé è molto accentuato, come: "Non provo né piacere né dispiacere. Provo indifferenza." Questo è attaccamento ad attā rispetto alla sensazione, conosciuto come vedaka attā, ossia la credenza che a sperimentare sensazioni piacevoli o spiacevoli sia il sé o l'anima.

Ecco come ogni persona ordinaria si attacca alla nozione di un sé. Nella letteratura indiana, vedanā è descritto come il sé o avente gli attributi di un sé, ma in Birmania questo concetto non sembra essere stato messo per iscritto. Ciononostante, c'è l'attaccamento alla credenza che, nelle occasioni felici "è l'io che gode delle cose piacevoli", e quando si fronteggiano circostanze difficili "è l'io che soffre". La ragione di tali credenze risiede nel fatto che gli oggetti inanimati, come le pietre o i bastoni, non provano caldo o freddo. Essi non provano neppure felicità o tristezza nelle situazioni piacevoli o spiacevoli. Gli oggetti animati, gli esseri senzienti, d'altro canto, soffrono o godono a seconda delle circostanze spiacevoli o piacevoli. Noi assumiamo quindi che gli esseri senzienti debbano essere abitati da uno spirito animante, un'entità vivente, ed è questa entità vivente a trarre godimento nei momenti di piacere o a soffrire nelle occasioni di disagio.

In realtà, la sensazione non è un sé, non è un'entità vivente, ma semplicemente un fenomeno che sorge e svanisce come condizionato dalle circostanze. Quindi, il Buddha dichiarò innanzitutto e soprattutto la verità:

> "Monaci, la sensazione non è il sé."

Poi continuò spiegando:

> "Monaci, se la sensazione fosse il sé, non tenderebbe ad affliggere o logorare, e uno dovrebbe essere in grado di dire di essa: "Che la mia sensazione sia così (sempre piacevole); che la mia sensazione non sia così (spiacevole)." Dovrebbe essere possibile influenzare la sensazione nel modo che si desidera."

Vero, se la verità fosse il sé, non causerebbe afflizione, perché non è normale per gli esseri volersi infliggere della sofferenza, e dovrebbe essere possibile gestire le sensazioni a piacimento. Questi risultati dovrebbero tutti conseguire dall'ipotesi "se la sensazione fosse un sé". Se la sensazione non tendesse all'afflizione, se le nostre sensazioni fossero sempre piacevoli come desideriamo e mai spiacevoli, allora potremmo guardare alle sensazioni come se fossero veramente un sé. Questa ipotetica affermazione: "Se la sensazione fosse un sé", è un espediente per farci fermare a riflettere se la sensazione ci affligge oppure no, e se essa possa sempre essere gestita come desideriamo. Dopo un attento esame, diventerà ovvio che la sensazione ci affligge quasi sempre e che non sorge in accordo ai nostri desideri, ma a causa delle circostanze condizionanti.

Potete vedere dalla vostra esperienza personale come la sensazione vi affligga; che non potete avere le cose in modo da godere sempre di piacevoli oggetti visibili, suoni, odori, cibi gustosi e piacevoli sensazioni corporee. Scoprirete che le sensazioni spiacevoli hanno un peso maggiore di quelle piacevoli. La ragione per cui uno non può avere le sensazioni che desidera risiede nel fatto che esse non sono un sé o la propria essenza inerente. Il Beato continuò a spiegare perché la sensazione non è un sé:

> "Monaci; in verità la sensazione non è un sé. Poiché la sensazione non è un sé, essa tende all'afflizione e non è possibile dire di essa: "Che le mie sensazioni siano così, che le mie sensazioni non siano così."

Sebbene sia evidente che la sensazione è oppressiva e fuori controllo, ci sono persone che hanno un forte attaccamento alla credenza in un sé e un intenso desiderio - taṇhā - e, affidandosi alle sensazioni piacevoli, si attaccano alla sensazione come un sé e ne traggono piacere. L'attenta riflessione, tuttavia, rivelerà che i momenti di gioia e felicità sono pochi in confronto alle occasioni di sofferenza e disagio.

In che modo la sensazione infligge sofferenza

Ci deve essere costante accomodamento e aggiustamento per rimanere a proprio agio. Quando siamo costretti troppo a lungo in una posizione, se non facciamo gli aggiustamenti necessari nelle nostre posture corporee per alleviare il dolore stesso soffriamo il disagio della rigidità, dei crampi, del caldo e del dolore. La natura oppressiva della sensazione è evidente anche nell'occhio, che ha bisogno di costante accomodamento battendo e chiudendosi. Anche altri organi del corpo hanno bisogno di un analogo aggiustamento. Anche con il costante accomodamento, in certe circostanze la sensazione arriva a infliggere molta sofferenza e può condurre a una malattia seria e perfino alla morte. Ci sono stati molti casi di persone ammalate, incapaci di sopportare più a lungo il dolore, che hanno cercato sollievo suicidandosi.

Il dolore e la sofferenza fisica non sono inflitti solo dalla sensazione; anche la forma fisica, rūpa, essendo la fonte originale dei problemi, contribuisce per la sua parte. Quindi, nel precedente capitolo sulla sofferenza provocata dal corpo, ho descritto diversi tipi di sensazioni, e anche questi possono essere considerati come sofferenza determinata dal vedanākkhanda.

La malattia e la sofferenza mentali, d'altra parte, sono afflizioni provocate esclusivamente da vedanā senza la collaborazione di rūpa. Quando i nostri cari - genitori, mariti, mogli, figli e figlie – muoiono, la sensazione infligge dolore e lutto. La perdita della ricchezza e della proprietà può produrre intensa sofferenza mentale che può anche concludersi nella morte. La frustrazione e lo scontento dovuti al fallimento nel risolvere i problemi dell'esistenza, la separazione dai compagni e dagli amici, le speranze e i desideri disattesi, sono altre forme di oppressione inflitte dalla sensazione. Anche le sensazioni piacevoli, che sono di molto conforto quando sono presenti, alla fine si dimostrano essere una causa di angoscia. Quando esse scompaiono dopo la loro breve permanenza, uno rimane con ricordi e desideri persistenti. Uno deve cercare costantemente di conservare gli stati felici, piacevoli. Quindi le persone vanno alla ricerca di stati piacevoli anche a rischio della loro stessa vita. Se nella loro ricerca utilizzano mezzi illegali e immorali, la punizione li colpirà, in questa vita o negli stati di sofferenza. Quindi anche la sensazione piacevole - sukha vedanā - infligge dolore e angoscia. Upekkha vedanā, la sensazione equanime, come la sensazione piacevole, produce agio e felicità, e come la sensazione piacevole, richiede un costante sforzo per conservarla, che naturalmente produce stanchezza e problemi. Sia la sensazione piacevole che neutra hanno vita breve. Essendo di natura effimera, richiedono un costante lavorìo per la loro conservazione, e questo implica un continuo impegno, che è saṅkhārā dukkha, ossia sofferenza dovuta alle cose condizionate. Questa è solo una breve indicazione della natura oppressiva dei tre tipi di sensazione.

Se non ci fossero le sensazioni non ci sarebbe alcuna esperienza di dolore o piacere né fisico né mentale; ci sarebbe libertà dalla sofferenza. Considerate per esempio un tronco, un palo, una pietra o una zolla di terra: non avendo sensazioni, non soffrono. Anche quando sono tagliati, battuti, spaccati o bruciati non ne sono toccati. Il continuum di corporalità e mentalità che sono associati con la sensazione, invece, è toccato dalla sofferenza in molti modi diversi.

Quindi è evidente che la sensazione è non sé, non è una sostanza inerente.

In che modo la sensazione non è gestibile

La sensazione è ingestibile e non riconducibile ai propri voleri. Osservate semplicemente come non possiamo dirigere il vedere e l'udire solo su ciò che è piacevole o odorare o gustare solo ciò che è delizioso e dolce. Anche quando, con grande sforzo e fatica, noi raggiungiamo solo ciò che è più desiderabile da vedere, udire, gustare o annusare, questi oggetti non durano. Possiamo goderne solo per un breve periodo di tempo prima che svaniscano. Quindi noi non possiamo gestire o mantenere una condizione nella quale le cose piacevoli e desiderabili rimangano tanto a lungo quanto vorremmo. Quando l'oggetto sensoriale svanisce, è rimpiazzato da un oggetto indesiderabile che, naturalmente, provoca sofferenza. Abbiamo già spiegato che i suoni spiacevoli sono più oppressivi degli oggetti visibili spiacevoli, gli odori indesiderabili peggiori dei suoni indesiderabili e i sapori

indesiderabili sono ancora peggiori. Inoltre, le sostanze tossiche possono perfino provocare la morte. Le peggiori di tutte sono le sensazioni spiacevoli di contatto: quando siamo feriti da incidenti, armi o fuoco, o afflitti dalla malattia, la sofferenza che ne consegue è sempre molto dolorosa; può essere così intensa da causare lamenti e perfino la morte. Queste sono le sensazioni spiacevoli cui non si può impedire di sorgere. Quello che è ingestibile è sicuramente non sé. La sensazione, quindi, non è un sé, e non è appropriato attaccarsi ad essa come fosse un sé, la propria sostanza inerente.

Finora ho descritto sole quelle sensazioni sperimentate nel mondo umano. Le sensazioni dei quattro mondi inferiori sono di gran lunga più strazianti. Animali come i bovini, i bufali, le galline e i maiali devono affrontare tormenti per quasi tutta la vita, senza nessuno che li assista o li protegga dalle loro afflizioni. I peta, o spiriti famelici, devono soffrire più degli animali, ma coloro che abitano l'inferno, gli stati Niriya, soffrono più di tutti. Non ci possiamo permettere di restare compiaciuti al pensiero che questi quattro mondi inferiori non hanno nulla a che vedere con noi. Finché, e a meno che, non abbiamo conseguito la condizione dei Nobili, c'è sempre la possibilità di dover fronteggiare la sofferenza dei mondi inferiori.

In tal modo, poiché la sensazione tende all'afflizione in tutte le esistenze, non può essere considerata un sé, o il nòcciolo inerente dell'esistenza, e non è possibile impedire che sorga la sensazione spiacevole. Le sensazioni indesiderabili sorgono inevitabilmente, di loro iniziativa. L'angoscia mentale, che noi non vorremmo sorgesse, tuttavia emerge. Tutto ciò mostra la natura incontrollabile della sensazione. Ogni essere deve combattere con la sensazione, la quale non può essere controllata, e quindi non può essere un sé e la propria sostanza inerente.

Come affermato nel testo canonico, le sensazioni che sono percepite nel proprio corpo tendono a provocare afflizione e non sono riconducibili a controllo. Quindi è del tutto evidente che la sensazione non è il sé, non è la sostanza inerente. Ciononostante, le persone comuni si attaccano alla credenza: "È l'io che soffre dopo aver sperimentato la felicità; è l'io che gode, secondo il favore delle circostanze, dopo essere passati attraverso l'angoscia." Non è facile sradicare completamente l'attaccamento alla credenza in un sé. La radicata credenza nella sensazione come il sé è abbandonato solo attraverso la personale realizzazione della vera natura della sensazione, che può essere ottenuta attraverso la contemplazione in accordo con la pratica della Satipaṭṭhāna vipassanā, o Via di Mezzo, secondo le istruzioni del Beato. Affronteremo ora il modo in cui questo attaccamento al sé può essere eliminato con la contemplazione della sensazione.

Contemplazione delle sensazioni

Nel primo capitolo è stata data una breve descrizione della meditazione vipassanā. Il praticante che prende nota del salire, scendere, sedersi e così via come descritto sopra arriverà presto a notare sensazioni disagevoli come dolore, rigidità e calore. Egli deve concentrarsi su queste diverse sensazioni appena sorgono, notando "dolore, dolore", "rigidità, rigidità", "calore, calore", a seconda dei casi. All'inizio, quando la concentrazione non è ancora sufficientemente forte, queste sensazioni dolorose possono diventare sempre più intense, ma il meditante deve rimanere con il dolore il più a lungo possibile e continuare a notare le sensazioni appena sorgono. Quando la sua concentrazione si rafforza, i dolori gradualmente perderanno di intensità e inizieranno a svanire. Con la concentrazione molto profonda essi improvvisamente svaniranno, come spazzati via con una mano, anche mentre vengono notati, e non torneranno più a turbare il praticante. Vediamo esempi di tale cessazione della sensazione nella storia contenuta nel Bojjhaṅga Sutta, nel quale il Venerabile Mahā Kassapa e altri furono alleviati nelle loro sofferenze ascoltando gli insegnamenti sui Fattori dell'Illuminazione, bojjhaṅga. Tuttavia, prima di ottenere una forte concentrazione, il praticante scoprirà che le sensazioni dolorose in un'area del corpo scompaiono solo per il sorgere in un'altra forma in un'altra area. Quando la nuova sensazione è notata con attenzione, essa svanisce per essere sostituita a sua volta da un'altra forma di sensazione in un'altra area ancora. Quando le sensazioni dolorose sono state viste apparire e scomparire ripetutamente in questo modo abbastanza a lungo, il meditatore arriva alla comprensione individuale che "la sensazione è sempre opprimente. Alla sensazione

spiacevole non può essere impedito di sorgere, è incontrollabile. Sia le sensazioni piacevoli che spiacevoli non sono il sé, non sono la sostanza inerente".

Il meditante che durante la contemplazione ha osservato lo svanire della sensazione ricorda la natura oppressiva che ha durante il suo permanere; egli sa che la sensazione è scomparsa non a causa del suo desiderio né in obbedienza ai suoi voleri, ma come un risultato delle necessarie condizioni determinate dal potere mentale concentrato. Essa è veramente ingovernabile. In tal modo il meditatore realizza che la sensazione, sia essa piacevole o dolorosa, è un processo naturale, che sorge di propria iniziativa. Non è un sé o una sostanza inerente. Inoltre, anche l'incessante sorgere e svanire della sensazione come viene notato afferma il fatto che la sensazione ha natura di non sé.

Quando il meditante raggiunge lo stadio di udayabbhayā ñāṇa - la conoscenza del sorgere e svanire delle cose composte -, egli nota che la sua pratica meditativa di notare i fenomeni procede con agio e leggerezza, non accompagnata da dolore o sofferenza. Questa è la manifestazione di una sensazione particolarmente piacevole, che non si riesce a mantenere a lungo, tuttavia il praticante la desidera molto. Quando la sua concentrazione declina e si indebolisce, quella sensazione piacevole svanisce, non può più sorgere un'altra volta, nonostante lo si desideri. Allora egli realizza che la sensazione non è soggetta al suo volere ed è incontrollabile, e quindi che non è un sé o una sostanza inerente. Il meditante realizza quindi attraverso l'esperienza personale la natura priva di sé della sensazione.

Egli vede anche chiaramente la natura priva di sé della sensazione a causa della sua dissoluzione in ogni occasione in cui è presente il notare. Nelle fasi iniziali della pratica, il meditante soffre di dolori fisici (rigidità, prurito, calore, etc.). A volte soffre di angoscia mentale a causa di disappunto, depressione, paura o ripugnanza. Egli dovrebbe continuare a notare queste sensazioni spiacevoli. Egli arriverà a conoscere che quando si manifestano le sensazioni spiacevoli, le sensazioni piacevoli non sorgono. In alcune occasioni, tuttavia, durante la meditazione il praticante sperimenta sensazioni molto piacevoli, sia fisiche che mentali. Quando pensa a cose piacevoli, per esempio, sensazioni piacevoli sono richiamate alla mente. Egli dovrebbe continuare a notare le sensazioni piacevoli quando sorgono. Arriverà a conoscere allora che quando si manifestano le sensazioni piacevoli, le sensazioni spiacevoli non sorgono.

Nel complesso, tuttavia, il praticante è per lo più impegnato nel notare l'origine e la dissoluzione degli ordinari processi fisici e mentali, come il salire e scendere dell'addome, che non suscita né sensazioni piacevoli né spiacevoli.

Il meditante nota queste occasioni in cui è evidente la sensazione neutrale. Egli conosce, quindi, che quando sorge la sensazione equanime, sono assenti sia la sensazione dolorosa che quella piacevole. Con questa personale conoscenza arriva la realizzazione che la sensazione fa una breve comparsa, solo per svanire velocemente, quindi è transitoria e non è un sé, un io permanente.

Qui vorrei aggiungere una descrizione del Dīghanakha Sutta, poiché essa consente una buona spiegazione di come si determina tale realizzazione. Dobbiamo però iniziare in primo luogo con un resoconto di come il venerabile Sāriputta, che in questo Sutta svolge un ruolo di primo piano, ottenne la conoscenza più elevata.

La ricerca del Venerabile Sāriputta per la conoscenza più elevata

Due giovani, Upatissa e Kolita, che più tardi saranno conosciuti come i Venerabili Sāriputta e Moggallāna (due tra i principali discepoli del Buddha), divennero asceti itineranti sotto il grande maestro Sañjaya, con l'intento di cercare il non-invecchiante, il non-decadente e il Senza Morte, ossia il Nibbāna. In pochi giorni, essi appresero tutto quello che il grande Sañjaya aveva da insegnare loro e giunsero alla conclusione che nel suo insegnamento non c'era alcuna sostanza. Di conseguenza, i due lasciarono il grande insegnante e girovagarono per tutto il Paese Centrale alla ricerca della Verità.

Non trovandola da nessuna parte, essi fecero ritorno alla città di Rājagaha. Fu in quella città che l'itinerante Upatissa incontrò il Venerabile Assaji, il membro più giovane del Gruppo dei cinque, mentre si recava per la questua. Upatissa lo seguì da vicino fino al luogo in cui, dopo la questua,

avrebbe mangiato. Egli preparò un sedile per il monaco e gli offrì dell'acqua da bere, poi gli chiese del suo Maestro e del suo Insegnamento. Il Venerabile Assaji rispose che il suo maestro era il Perfettamente Illuminato, il Buddha. Quanto al suo Insegnamento, poiché egli lo aveva incontrato da poco, non ne sapeva molto. Upatissa allora disse: "Per favore, dimmi anche solo quel poco che sai dell'Insegnamento. Il resto lo accrescerò per conto mio."

Quindi, il Venerabile Assaji diede all'itinerante Upatissa questo breve compendio dell'insegnamento del Buddha:

"Ye dhammā hetuppabhavā, tesaṁ hetuṁ tathāgato āha. Te sañjā yo nirodho. Evaṁ vādi Mahāsamaṇo."

> "Ci sono questi dhamma (dukkha sacca, la verità della sofferenza) che sono sorti in ragione di determinate cause (samudaya sacca, la verità della causa della sofferenza): il nostro Maestro, il Perfetto, ha parlato di queste cause. E c'è questo stato (il Nibbāna), in cui tutti questi dhamma e le loro cause giungono a cessazione. Il perfetto ha parlato anche della cessazione. Questo è l'insegnamento del nostro Maestro, il Beato Nobile Samaṇa."

Questo è un breve riassunto dell'insegnamento dato dal Venerabile Assaji. Molto breve: "Tutti i dhamma sorgono in ragione di determinate cause. Il nostro Maestro ha insegnato le cause." Ma questo stringato insegnamento fu sufficiente all'itinerante Upatissa per vedere la luce del Dhamma e ottenere la conoscenza del primo Sentiero e Frutto e diventare Uno che entra nella corrente. Un ottenimento molto rapido, oso dire. Trovo che oggi i meditanti non mostrano alcun evidente progresso neppure dopo aver meditato per un intero giorno e una notte. Solo dopo sette giorni di duro lavoro iniziano a ottenere una fuggevole visione dei processi fisici e mentali e della natura di impermanenza, insoddisfacenza e insostanzialità. La maggior parte dei praticanti impiega circa un mese e mezzo per raggiungere lo stadio che può essere chiamato della conoscenza del primo Sentiero e Frutto. Prima che altri possano ottenere ottenimenti analoghi possono passare anche due mesi e mezzo o tre. Un tempo piuttosto lungo, vero?

Il veloce ottenimento dell'itinerante Upatissa può essere attribuito al fatto che egli aveva già sviluppato la meditazione quasi allo stadio del Sentiero e del Frutto lungo tutte le sue precedenti esistenze. Potrebbe aver raggiunto la conoscenza del Sentiero e del Frutto in quelle passate esistenze, ma aveva fatto voto di diventare un capo dei discepoli di un Buddha. In questa ultima esistenza (quando il suo voto fu realizzato), spinto dall'abbrivio delle pratiche di vipassanā delle sue precedenti esistenze, egli fece rapidi progressi attraverso la sequenza delle Vipassanā ñāṇa per ottenere la conoscenza del primo Sentiero e Frutto. Sebbene l'insegnamento fosse breve, conteneva un illuminante messaggio per lo sviluppo della conoscenza intuitiva (*insight knowledge*).

Prima degli insegnamenti del Buddha, si riteneva generalmente che "ogni essere individuale ha un'entità vivente, una sostanza interiore, un sé, che è durevole, permanente. Non sono semplicemente condizioni che sorgono in dipendenza di cause, ma ha un'esistenza permanente." Il Venerabile Assaji dice che non c'è una tale entità permanente; che c'è solo la verità della sofferenza, elementi materiali e mentali, che sono il risultato del funzionamento della brama, taṇhā, e dell'attaccamento, upādāna, la verità dell'origine della sofferenza. Questi effetti risultanti della causa della sofferenza non sono altro che la corporalità e la mentalità di ognuno, che sono implicati negli atti di vedere, udire e così via.

Upatissa comprese immediatamente che tutto ciò che si manifestava nella presenza dei sensi (*sense awareness*) dal momento della sua nascita era semplicemente un processo di incessante sorgere e cessare degli elementi corporei e mentali. Essi sorsero come risultato del desiderio e dell'attaccamento alla vita e all'esistenza. Possiamo osservare che Upatissa sviluppò la conoscenza intuitiva prendendo nota del fenomeno del cambiamento anche mentre stava ricevendo le istruzioni del Venerabile Assaji, e di conseguenza ottenne immediatamente la conoscenza del Sentiero e del Frutto.

Essendo diventato Uno che entra nella corrente, Upatissa chiese al Venerabile Assaji dove si trovasse il Beato. Prima che il monaco se ne andasse, Upatissa lo informò che sarebbe andato a trovare

il Buddha. Egli allora tornò dal suo amico Kolita che, notando il suo aspetto composto e la chiara espressione del viso, gli domandò: "Bene, amico, è possibile che tu abbia incontrato il Senza Morte?" Upatissa dichiarò che in realtà aveva trovato il Senza Morte e raccontò al suo amico ciò che era successo. Nel farlo, egli riportò il verso recitato per lui dal Venerabile Assaji. Di conseguenza, anche Kolita divenne immediatamente Uno che entra nella corrente.

I due allora decisero di andare dal Beato. Prima, però, andarono dal grande maestro Sañjaya invitandolo ad andare con loro. Sañjaya declinò l'invito dicendo: "Andate voi. Io non ne ho alcun desiderio. Da grande deposito, non posso trasformarmi in un piccolo vaso diventando discepolo di altri." I due amici gli ricordarono: "Il Beato è veramente un Illuminato. Invece di venire da te, le persone andranno da lui." A questo, Sañjaya rispose: "Non preoccupatevi di questo. Ci sono più pazzi al mondo che persone sagge. I saggi andranno dal Samaṇa Gotama. Gli stolti, che sono la maggioranza, verranno da me. Andate, fate come desiderate."

Al giorno d'oggi, ci sono molti impostori e finti insegnanti religiosi che hanno modi di pensare simili a quelli di questo itinerante Sañjaya. La gente dovrebbe diffidare di tali insegnanti.

Allora Upatissa e Kolita andarono con duecento e cinquanta itineranti, loro seguaci, dal Beato. Dopo aver ascoltato il discorso dato dal Beato, i duecento e cinquanta seguaci divennero Arahat. I due capi, con i loro duecento e cinquanta Arahat, chiesero allora l'ammissione all'Ordine, e il Beato diede loro l'ordinazione "Ehi, bhikkhu" dicendo: "Vieni, monaco." Da quel momento l'itinerante Upatissa divenne noto come l'Anziano Sāriputta, e l'itinerante Kolita, come l'Anziano Mahā Moggallāna. Essendo stati in tal modo ordinati, essi continuarono la pratica di meditazione. L'Anziano Mahā Moggallāna ottenne la condizione di Arahat entro sette giorni dall'ordinazione. L'Anziano Sāriputta, invece, praticò ancora la meditazione vipassanā con il metodo anupada dhamma (rivedere e analizzare tutti i livelli di coscienza fase per fase con insight) fino alla luna piena di febbraio (due settimane dopo la sua ordinazione).

In quel giorno di luna piena, l'itinerante Dīghanakha, che era rimasto con il suo insegnante Sañjaya, si disse: "Ogni volta che mio zio, Upatissa, è andato a trovare altri maestri religiosi, è sempre tornato indietro. Ma per questa visita al Samaṇa Gotama è via da 15 giorni e non ci sono ancora notizie di lui. E se lo seguissi per capire se c'è qualcosa di buono nell'insegnamento del Buddha Gotama?" Quindi si mise in viaggio per il luogo in cui si trovava il Venerabile Sāriputta per informarsi sull'insegnamento del Buddha.

Il Dīghanakha Sutta

Quel giorno, in quel momento, il Beato si trovava nella grotta Sukarakhātā sul Picco dell'Avvoltoio. Il Venerabile Sāriputta si trovava dietro al Beato, sventolando gentilmente un ventaglio. L'itinerante Dīghanakha si avvicinò al Beato e, dopo aver scambiato i saluti, disse: "La mia teoria e punto di vista è questo, Maestro Gotama: "Io non ho predilezione per niente." Ciò che egli intendeva dire con questa affermazione è che egli non amava alcuna nuova teoria; in altre parole, nella credenza che una nuova esistenza sorga dopo il cessare di quella presente. Ma poiché egli aveva detto di non avere predilezione in nulla, ciò equivaleva a dichiarare che a lui non piaceva neppure la sua credenza. Quindi il Beato gli domandò: "Non hai neanche predilezione per la tua visione che dice: "Io non ho predilezione per niente?".

A questo, Dīghanakha diede una risposta ambigua: "Anche se avessi una predilezione per questa mia credenza, sarebbe la stessa cosa." Questo è tipico di coloro che, credendo in qualcosa di sbagliato, si esprimono in maniera ambigua quando capiscono che quello in cui credono o hanno detto è sbagliato.

Per far emergere il punto di vista dell'itinerante, il Beato disse: "La credenza nell'eternalismo, sassata, è vicina al desiderio, vicina alla catena, al piacere, all'accettare, al tenersi stretti e attaccarsi. La credenza nell'annichilazione, uccheda, è vicina al non desiderio, alla non catena, alla non gioia, al non accettare, al non tenersi stretti e al non attaccarsi." Subito Dīghanakha disse: "Il Maestro Gotama elogia la mia visione; il Maestro Gotama elogia la mia visione."

Tuttavia, il Beato stava semplicemente spiegando le virtù e i difetti delle visioni degli eternalisti e degli annichilazionisti. Gli eternalisti aborriscono ed evitano gli atti non meritori, akusala, per evitare le conseguenze dannose nelle esistenze future. Essi si impegnano in atti salutari, ma si abbandonano e trovano godimento nei piaceri che favorirebbero altri cicli di esistenza. E, dice il Commentario, è molto difficile abbandonare la visione eternalista. Anche coloro che hanno abbracciato dichiaratamente il buddhismo trovano difficile accettare che non ci sia alcun sé, alcuna entità vivente, ma solo un continuo processo di corporeo e mentale. Per gli Arahat, che hanno completamente sradicato il desiderio e l'attaccamento, non c'è un nuovo sorgere di elementi fisici e mentali in una nuova esistenza dopo il Parinibbāna. Il processo di corporalità e mentalità giunge a completa cessazione. Gli eternalisti vorrebbero credere che dopo il Parinibbāna gli Arahat continuano ad esistere in forme speciali di corporalità e mentalità.

Sull'argomento il Commentario dice così:

> "Gli eternalisti sanno che c'è una vita presente e una vita dopo la morte. Essi sanno che ci sono risultanti buone o cattive in conseguenza di azioni buone o cattive. Essi si impegnano in azioni meritorie e rifuggono dalle azioni cattive, ma si abbandonano e prendono godimento nei piaceri che possono dare origine a nuove esistenze. Anche quando incontrano il Beato o i suoi discepoli, trovano difficile abbandonare le loro credenze. Quindi della credenza eternalista si può dire che, sebbene i suoi errori non siano gravi, è difficile rinunciarvi.
>
> D'altra parte, gli annichilazionisti non sanno che c'è un passaggio al mondo umano da altre esistenze e che c'è una vita dopo la morte. Non sanno che ci sono risultanti buone o cattive in conseguenza di azioni buone o cattive. Non si impegnano in azioni meritorie. Non temono le cattive azioni. Non si abbandonano o prendono godimento nei piaceri che potrebbero dare origine a nuove esistenze (perché essi non credono nella vita dopo la morte), ma quando si trovano alla presenza del Beato o dei suoi discepoli, riescono ad abbandonare immediatamente la loro visione. Quindi, riguardo alla visione annichilazionista, si può dire che i suoi errori sono gravi, ma è facile rinunciarvi."

Dīghanakha non poté afferrare la ragione dell'affermazione del Beato. Egli pensò che il Beato lo stesse elogiando per la sua opinione che non ci fosse nulla dopo la morte, ecco perché disse: "Il Maestro Gotama elogia la mia opinione." Per renderlo in grado di abbandonare la sua credenza, il Beato continuò a dargli una revisione critica delle tre credenze attuali in quei tempi, ossia, della visione eternalista, che afferma: "Io ho una predilezione per tutto"; della visione annichilazionista, che afferma: "Io non ho una predilezione per nulla", e di una forma di visione eternalista che afferma: "Io ho una predilezione per qualcosa e non ne ho per altro."

Per ricapitolare ciò che il Beato aveva detto, fu spiegato:

> "Quando uno crede a una delle teorie riportate sopra, c'è una probabilità di contrasto con le altre due. E quando c'è contrasto, ci sono dispute, che portano a litigi. E quando ci sono litigi, c'è danno."

Quindi il Beato invitò ad abbandonare tutte e tre quelle credenze.

Qui ci si potrebbe chiedere se la visione buddhista per cui "il nuovo divenire che sorge nelle nuove esistenze come condizionato dal proprio kamma" non sia la stessa cosa della visione eternalista. La risposta è no. La visione buddhista non implica il trasferimento del sé, l'entità vivente, da un'esistenza ad un'altra. Significa solo il sorgere di nuova corporalità e mentalità in una nuova esistenza, in dipendenza del kamma. Gli eternalisti credono che sia il sé a migrare verso una nuova esistenza. Le due visioni sono quindi evidentemente diverse.

Di nuovo, potrebbe sorgere la domanda se l'insegnamento buddhista della cessazione degli elementi corporei e mentali dopo il Parinibbāna degli Arahat e il non proseguimento in una nuova esistenza non sia la stessa cosa della visione nichilista, che assume che non rimanga nulla dopo la morte. Anche qui non c'è somiglianza. Secondo gli annichilazionisti, un'entità vivente esiste prima

della morte e dopo la morte scompare. Non c'è bisogno di alcuno sforzo particolare per farla scomparire; essa scompare da sola.

Inoltre, i materialisti pensano che ci sia sofferenza solo prima della morte. Questo attaccamento alla nozione della sofferenza o del godimento prima della morte rappresenta attaccamento al sé. Nell'insegnamento buddhista, l'Arahat, prima del Parinibbāna, non ha alcun senso del sé, e vede solo un processo continuo di elementi corporei e mentali. Sofferenza e felicità sono le manifestazioni naturali della sensazione, che si manifesta in continuazione. Dopo il Parinibbāna, nell'Arahat il continuo processo di corporalità e mentalità giunge a cessazione. Tale cessazione non giunge da sola, ma in virtù del Nobile Sentiero, in cui kilesa e kamma, che sono responsabili del sorgere degli elementi corporei e mentali, sono sradicati. In tal modo c'è un'enorme differenza tra la cessazione dopo il Parinibbāna descritta negli insegnamenti buddhisti e la cessazione descritta dagli annichilazionisti.

Può sorgere un'ulteriore domanda: "Proprio come gli eternalisti discutono con gli annichilazionisti, non c'è possibilità di discussione tra coloro che credono nel non sé e coloro che affermano l'esistenza del sé?" Insegnare la Retta Visione non è discutere, ma favorire la conoscenza e la verità per il beneficio degli altri. Che ci sia solo un continuo processo di cambiamento dalla vecchia alla nuova corporalità e mentalità, nessun sé permanente, è la dottrina del non sé, che è Retta Visione. Per coloro che credono alla Retta Visione del non sé, non c'è pericolo di essere coinvolti in discussioni o controversie. Troveremo la spiegazione del Buddha su questo punto quando arriveremo all'ultima parte di questo Sutta. Dopo aver spiegato che le tre visioni errate dell'eternalismo, annichilimento e parziale eternalismo dovrebbero essere eliminate, il Beato proseguì per suggerire di rinunciare di attaccarsi al corpo materiale:

> "Aggivessana[4], questo nostro corpo materiale è fatto dei quattro elementi primari, generato dal sangue e dallo sperma dei nostri genitori, e formato da cibo, come riso e pane. Essendo soggetto all'impermanenza, deve essere mantenuto con massaggi e unguenti; anche quando è così sostenuto, ancora si dissolve e si disintegra. Dovrebbe essere considerato come impermanente, sofferente, un disagio, uno spuntone, un ascesso, un male, una malattia, come alieno, distruttibile, come privo di sé. Quando è così considerato, c'è abbandono del desiderio e dell'attaccamento ad esso."

Avendo in tal modo parlato della natura della corporalità, rūpa, il Beato continuò con l'insegnamento sulla natura della mentalità, nāma:

> "Aggivessana, ci sono tre tipi di sensazione nella nostra struttura fisica: piacevole, spiacevole e né piacevole e né spiacevole. Quando una persona sperimenta una qualunque delle sensazioni non sperimenta le altre due. Poiché ogni sensazione sorge singolarmente, dovrebbe essere compresa come impermanente, condizionalmente formata, saṅkhata, originata in modo condizionato, paṭiccasamuppāda, soggetta ad esaurimento e dissoluzione, khaya e vaya, evanescente e cessante, virāga e nirodha."

Si dovrebbe notare che con queste parole il Beato mostrò come, contemplando la sensazione, si arrivi a conoscere il suo sorgere in dipendenza dalle circostanze e il suo immediato esaurirsi, svanire e dissolversi. I praticanti che prendono nota dei fenomeni corporei e mentali cominciando dal salire e scendere dell'addome, secondo le istruzioni che ho dato, dovrebbero anche concentrarsi sulle sensazioni e prendere nota di essere come "doloroso, doloroso" quando sorge una sensazione dolorosa sorge; "infelice, infelice" quando sorge una sensazione infelice; "piacevole, piacevole" quando sorge una sensazione piacevole; e "felice, felice" quando sorge una sensazione felice. Quando la sensazione non è chiaramente piacevole o dolorosa, l'attenzione dovrebbe essere diretta sul corpo o su qualunque stato mentale predominante.

Mentre si osservano in tal modo attentamente le sensazioni, quelle piacevoli o spiacevoli saranno percepite chiaramente nel loro sorgere in continuazione e istantaneamente svanire, come

[4] Era il nome del clan di Dīghanakha.

gocce d'acqua che cadono su una persona che cammina sotto la pioggia e poi scompaiono. Proprio come le gocce d'acqua esterne, le "gocce" interne appaiono come se cadessero sul corpo da un'origine esterna. Quando questo fenomeno è visto chiaramente, al praticante giunge la realizzazione che queste sensazioni sono impermanenti, imperfette a causa dell'incessante sorgere e cessare, e prive di sé, senza sostanza. Come conseguenza di tale realizzazione sviluppa un senso di stanchezza e disincanto, che il Beato continuò a spiegare:

La stanchezza attraverso la contemplazione della sensazione

> "Aggivessana, quando il meditatore vede le tre forme di sensazione come impermanenti, egli diventa stanco della sensazione piacevole, della sensazione spiacevole e della sensazione che non è né piacevole né spiacevole."

Queste parole dovrebbero essere tenute a mente in modo particolare. Lo scopo della meditazione di insight, vipassanā, è quello di sviluppare nibbindā ñāṇa, la conoscenza del disincanto, un senso di stanchezza. Solo quando il fenomeno dell'incessante sorgere e passare è stato personalmente visto e sperimentato la natura dell'impermanenza può essere afferrata pienamente e completamente ed essere sviluppato il senso di disincanto.

Si noti che in questo Dīghanakha Sutta non si fa alcuna menzione dell'osservazione dettagliata delle componenti diverse del corpo.

Il corpo deve essere contemplato come un aggregato. Dalle parole riportate sopra, è chiaro che è possibile sviluppare un senso di stanchezza senza contemplare le componenti separate del corpo come descritte nell'Abhidhamma.

Inoltre, in connessione con la contemplazione dell'elemento mentale, sono menzionate solo le tre componenti della sensazione. Nulla è detto delle altre componenti mentali, quali la coscienza e le formazioni mentali. Qui è chiaro anche che un senso di stanchezza può essere sviluppato semplicemente prendendo nota delle tre sensazioni nel momento del loro sorgere. Deve tuttavia essere notato che non solo la sensazione dolorosa, ma tutti i tre tipi di sensazione dovrebbero essere contemplati, perché tutti e tre si manifestano.

Il Beato proseguì poi spiegando come la conoscenza del Sentiero e del Frutto e la conoscenza della retrospezione sorgono dopo lo sviluppo del senso di disincanto.

Il Sentiero e il Frutto che sorgono attraverso il disincanto

Quando la stanchezza è stata sviluppata o a causa della stanchezza (disincanto), il desiderio, la bramosia del praticante svanisce. In altre parole, egli diventa libero dalla passione e sorge la conoscenza del Nobile Sentiero. In virtù della conoscenza del Sentiero e del Frutto, che provoca la distruzione del desiderio, egli è liberato. In altre parole, appare il Frutto della liberazione, Arahattaphala. Quando egli è in tal modo liberato giunge la conoscenza che la sua mente è liberata.

Egli comprende attraverso la retrospezione che

> "La nascita è esaurita, la Santa Vita è stata vissuta, quello che doveva essere fatto è stato fatto, non c'è nient'altro in questa vita."

Con queste parole, il Beato descrisse come la condizione di Arahat fosse ottenuta e la conoscenza della retrospezione sviluppata. Egli poi continuò spiegando che la persona liberata, dopo aver ottenuto la condizione di Arahat, non si coinvolge in discussioni e litigi.

> "Aggivessana, il monaco che è in tal modo liberato dalle macchie, āsava, non discute con alcuno. Sebbene egli usi delle espressioni convenzionali come "io, tu, uomo, donna", egli non ritiene erroneamente che esse rappresentino la verità ultima. Egli non discute con nessuno perché è giunto a conoscere la verità e parla solo della verità."

Il Puppha Sutta del Khandavagga, nel Saṁyutta Nikāya, afferma:

"Nahaṁ bhikkhave lokena vivadāmi. Lokova mayā vivadati. Na bhikkhave dhammavādi kenaci lokasmiṁ vivadati."

> "Monaci, io non discuto con il mondo, è il mondo che discute con me. Monaci, colui che è abituato a dire la verità non si impegna in dibattiti o discussioni con nessuno al mondo. In altre parole, poiché egli dice la verità, non può essere detto di lui che tenda alla polemica."

La condizione di Arahat del Venerabile Sāriputta

Mentre il Beato stava spiegando all'itinerante Dīghanakha come dovrebbero essere contemplate le tre sensazioni e come, attraverso la contemplazione, possa essere ottenuta la condizione di Arahat, il Venerabile Sāriputta si trovava dietro di lui, facendogli vento. Quando egli udì il discorso sulle tre sensazioni, il Venerabile Sāriputta, che era già entrato nella corrente, ottenne la conoscenza più elevata dell'Arahat, anche se stava usando il ventaglio per il Beato.

Nell'Anupada Sutta, il suo ottenimento della condizione di Arahat viene descritta nel modo seguente:

> "Il Venerabile Sāriputta raggiunse dapprima il primo jhāna, il secondo jhāna e così via attraverso tutti i jhāna della forma e i jhāna del senza forma. Appena usciva da ogni jhāna, egli ne contemplava la natura, e attraverso tale contemplazione egli diventò un Arahat nel quindicesimo giorno di meditazione."

In un altro Sutta, il Venerabile Sāriputta spiegò lui stesso di aver ottenuto la condizione di Arahat attraverso la contemplazione dei processi corporei e mentali che si verificavano in lui.

I tre Sutta possono essere coordinati assumendo che il Venerabile Sāriputta sia entrato nei jhāna mentre ascoltava il discorso sulle tre sensazioni e, uscendo dai jhāna, abbia contemplato le sensazioni dei livelli jhānici e di conseguenza abbia ottenuto il Sentiero e il Frutto più alto.

Suo nipote, l'itinerante Dīghanakha, mentre ascoltava il discorso, divenne Uno che entra nella corrente. Qui si deve comprendere che egli raggiunse tale stato in virtù dell'insight sviluppato contemplando le sensazioni che sorsero in lui mentre ascoltava.

Alla fine del discorso, il Beato partì dal Picco dell'Avvoltoio e andò ad un incontro con i suoi discepoli. Il Venerabile Sāriputta, sapendo della riunione in ragione del suo insight contemplativo, andò fino al Monastero Veḷuvana impiegando i suoi poteri psichici.

Le caratteristiche distintive di questa congregazione di discepoli erano:

- Si teneva durante la luna piena di febbraio, quando la costellazione del Leone diventa predominante;
- I monaci che partecipavano alla conferenza non lo facevano su invito, ma di loro iniziativa;
- Tutti i monaci che vi partecipavano erano Arahat dotati dei sei abhiññā, conoscenze superiori;
- Tutti i monaci avevano ricevuto l'ordinazione "Vieni, monaco".

È stato affermato che mille duecento e cinquanta monaci parteciparono alla riunione indetta dal Beato.

Abbiamo un po' deviato dal discorso originale sull'Anattalakkhaṇa Sutta includendo nella nostra discussione il Dīghanakha Sutta. Terminerò il discorso di oggi ricapitolando il passaggio che dice che la sensazione non è il sé:

> "Monaci, la sensazione non è il sé; se la sensazione fosse il sé, non tenderebbe all'afflizione o all'angoscia, e dovrebbe essere possibile dire della sensazione: "Che la sensazione sia così; che la sensazione non sia così." Non è possibile influenzare in tal modo la sensazione."

Capitolo III

La percezione e le formazioni volizionali

Saññā bhikkhave anattā saññā ca h' idaṁ bhikkhave attā abhavissa nayidaṁ saññā ābādhāya saṁvatteyya labbhetha ca saññāya 'evaṁ me saññā hotu, evaṁ me saññā mā ahosīti.' Yasmā ca kho bhikkhave saññā anattā tasmā s8aññā ābādhāya saṁvattati. Na ca labbhati saññāya evaṁ me saññā hotu evaṁ me saññā mā ahosīti.

"Monaci, saññā (percezione, o memoria) non è il sé…"

La percezione è di sei tipi:
Percezione che nasce dal contatto dell'occhio;
Percezione che nasce dal contatto dell'orecchio;
Percezione che nasce dal contatto del naso;
Percezione che nasce dal contatto della lingua;
Percezione che nasce dal contatto corporeo;
Percezione che nasce dal contatto della mente.

Ogni volta che un oggetto è visto, udito, toccato, o conosciuto, di solito pensiamo: "È l'io che percepisce; questo oggetto è percepito e ricordato da me."

Nel vedere un oggetto visibile, esso è ricordato come un uomo o una donna, o come un oggetto percepito in tale o tal altro momento, in tale o tal altro luogo. La stessa cosa vale per gli oggetti uditivi e le altre forme di consapevolezza sensoriale. Questo processo di percezione o memoria è erroneamente ritenuto un evento personale: "Sono io che ricordo, la mia memoria è eccellente." Il Beato spiega qui che questa visione è erronea, che non c'è nulla di individuale o personale nel processo del ricordare, solo fenomeni privi di sostanza; esso è un non sé.

Nello spiegare come la percezione non sia un sé, il Buddha continuò:

> "Monaci, le percezioni, saññā, non sono il sé. Se le percezioni fossero un sé, allora non tenderebbero all'afflizione e all'oppressione; e uno dovrebbe essere in grado di controllare le percezioni in tal modo: "Che le mie percezioni siano così (tutte piacevoli); che le mie percezioni non siano così (spiacevoli)."
>
> Se le percezioni fossero un'entità vivente, la nostra sostanza interiore, allora non ci sarebbe alcuna ragione perché esse ci affliggano e ci opprimano – non è normale che gli esseri provochino danni e ferite a se stessi – e dovrebbe essere possibile fare in modo che siano percepite e ricordate solo le cose belle. Ma dal momento che la percezione è opprimente e non si piega ai nostri voleri, non è un sé.
>
> "Ma, monaci, in realtà, la percezione non è un sé. È opprimente, e nessuno può desiderare e gestire in tal modo: "Che le mie percezioni siano così; che le mie percezioni non siano così."

La percezione ha dei lati buoni. La conoscenza delle caratteristiche degli oggetti è certamente molto utile. E altrettanto la buona memoria: ricordare fatti e ricordare quello che si è appreso per

imparare è una delle funzioni buone della percezione. Tuttavia, richiamare alla mente quello che è triste, doloroso, disgustoso, o orribile costituisce gli aspetti brutti della percezione, che sono perciò stressanti e opprimenti. Alcuni soffrono di ricordi persistenti relativi alla morte dei loro cari, figli, figlie, mariti o mogli, oppure disastri finanziari che li hanno portati alla rovina. Tali memorie persistenti provocano un costante dolore e costernazione; solo quando tali ricordi sbiadiscono uno è alleviato dalla sofferenza. Quindi saññā - la percezione, ossia la funzione di riconoscere e ricordare – è veramente opprimente. Finché la percezione riporta alla mente ricordi di lutto e perdite finanziarie, il dolore e il lamento provocheranno intensa sofferenza, che potrà perfino condurre alla morte. Ecco come la percezione opprime richiamando alla mente tristi esperienze del passato.

Il richiamare alla mente improvvisamente un oggetto ripugnante durante il pranzo può compromettere il nostro appetito. La memoria di un cadavere visto durante la giornata può disturbare il nostro sonno durante la notte. Alcuni fantasticano di situazioni pericolose e le anticipano con grande ansia. Ecco come la percezione opprime richiamando alla mente oggetti mentali angoscianti.

Essa non è il sé perché appare in dipendenza da determinate condizioni.

La percezione non può essere manipolata come vogliamo richiamando alla mente solo quelle esperienze che sono benefiche e vantaggiose, e sopprimendo quelle che ci provocheranno ansia e sofferenza. È incontrollabile, ingovernabile, e quindi non è un sé, non è un'entità vivente. Ma le persone, in generale, trovano, nel richiamare alla mente esperienze passate, che ce ne siano alcune trattenute dalla memoria e concludono: "Sono io ad aver accumulato queste esperienze nella mente; sono io che le ricordo. Lo stesso io che le ha immagazzinate le riporta anche alla mente." Essi dunque si afferrano alla credenza che ci sia un individuo, il sé, che accumula e richiama le esperienze passate. Questa credenza erronea sorge a causa della mancanza di attento notare nel momento dell'attività sensoriale e a causa del fatto che la natura reale dei fenomeni non è ancora conosciuta dall'insight di vipassanā.

Quando il costante sorgere e cessare dei fenomeni della presenza sensoriale è visto come veramente è attraverso l'insight di vipassanā, sorge la comprensione che la percezione è anche un fenomeno naturale, che sorge e passa costantemente.

Ci si potrebbe chiedere: data la natura impermanente della percezione, come avviene il ricordo? Il potere accumulatorio delle percezioni precedenti passa alle percezioni successive. Poiché questo potere accumulatorio aumenta essendo ereditato dalle generazioni successive della percezione, alcuni diventano capaci di ricordare le vite passate. Ecco come la percezione nel continuum vitale o della coscienza del trapasso della vita passata cessa, ma sorge nuovamente, con poteri rinforzati di ricordo, come coscienza della nascita e continuum vitale della vita attuale.

È a causa di questa conservazione della facoltà ritentiva dalla precedente percezione alla successiva che uno riesce a ricordare sia ciò che è salutare e piacevole come ciò che è non salutare e spiacevole. Senza neppure pensarci, le esperienze del passato possono a volte riemergere. Poiché la sua concentrazione diventa sempre più forte un meditatore impegnato nella meditazione di Satipaṭṭhāna può trovare che emergono ricordi di episodi della prima infanzia. Il meditante dovrebbe affrontarle notandole e poi vederle scomparire. Durante la meditazione, il rimorso riguardante errori e colpe del passato può portare a preoccupazione e agitazione, e queste possono diventare un grande ostacolo al progresso nello sviluppo della concentrazione e dell'insight di vipassanā. Esse dovrebbero essere eliminate notandole. Quindi, la percezione che richiama alla mente incidenti del passato e produce preoccupazione e agitazione è opprimente. Anche per questa ragione si può considerare che la percezione non è un sé.

Come spiegato nel discorso precedente, ci sono quattro tipi di attaccamento al sè, e la percezione riguarda tre di essi: sāmi attā, nivāsī attā e kāraka attā.

Pensare che ci possa essere del controllo sulla percezione, che si possano ricordare le cose che si vuole e non ricordare le cose che non si vuole è un attaccamento sāmi attā, ossia la credenza che ci sia un sé che controlla il processo del ricordare. Questo attaccamento sāmi attā è rifiutato nell'Anattalakkhaṇa Sutta, che afferma che non è possibile dire della percezione: "Che la percezione sia così, che la percezione non sia così." Pensare che ci sia un sé continuo sempre presente nel corpo

che si occupa del compito di ricordare le cose è nivāsī attā. Questo tipo di attaccamento può essere eliminato prendendo nota di ogni fenomeno mentale che sorga. Facendolo, uno percepisce personalmente che i ricordi continuano ad apparire e a scomparire. Inoltre, prendendo nota degli eventi del passato della propria vita come riappaiono alla porta della mente, uno giunge a comprendere che non c'è una cosa tale come la percezione permanente, ritentiva. Ci sono solo fenomeni ricorrenti che si rinnovano con l'incessante sorgere e svanire. Questa comprensione porta a concludere che non esiste un sé permanente o un'entità vivente che risiede nel corpo e che ha il compito di ricordare o tenere a mente.

Il pensare che sia l'io o il sé a compiere l'azione di ricordare o richiamare alla memoria è l'attaccamento kāraka attā e questo può essere rimosso dal notare che si attua durante la meditazione. Quando avviene la percezione di oggetti visibili o dei suoni il praticante osserva il loro sorgere e svanire. Nel vedere che la percezione di visione o suono sorge e sempre svanisce, arriva la comprensione che la percezione è semplicemente un fenomeno mentale ricorrente e non l'azione di un sé dimorante o di una sostanza interiore. E in accordo con l'Anattalakkhaṇa Sutta, essa non può essere gestita in modo che solo i ricordi piacevoli e salutari persistano e quelli spiacevoli e non salutari se ne vadano. Poiché essa è quindi ingovernabile e incontrollabile, il praticante comprende che la percezione non è un sé o un'entità vivente, ma semplicemente un processo naturale che dipende da condizioni, che si rinnova e svanisce incessantemente. L'Anattalakkhaṇa Sutta fu pronunciato dal Beato specificamente per lo scopo di rimuovere l'attaccamento all'attā attraverso tale personale comprensione della vera natura dei khanda.

A questo punto ci si potrebbe domandare: qual è la differenza tra le funzioni mondane della percezione, come la memoria, e i poteri ricordanti di sati, consapevolezza, come descritti nel Satipaṭṭhāna Sutta? C'è molta differenza tra i due. Infatti si può dire che essi sono diametralmente opposti l'una all'altro per scopo e obiettivo. La percezione percepisce allo scopo di ritenere gli oggetti sensoriali per un ricordo futuro; può riguardare la forma, l'aspetto o la condizione dell'oggetto osservato. Il prendere nota meditativo secondo il metodo del Satipaṭṭhāna riguarda solo l'accadere degli eventi relativi ai fenomeni fisici e mentali, in modo da comprenderne l'impermanenza, insoddisfacenza e insostanzialità.

Le formazioni volizionali non sono il sè

Saṅkhārā bhikkhave anattā. Saṅkhārā ca h' idaṁ bhikkhave attā abhavissaṁsu nayidaṁ saṅkhārā ābādhāya saṁvatteyyuṁ labbhetha ca saṅkhāresu evaṁ me saṅkhārā hontu evaṁ me saṅkhārā mā ahesun'ti. Yasmā ca kho bhikkhave saṅkhārā anattā, tasmā saṅkhārā ābādhāya saṁvattanti; na ca labbhati saṅkhāresu 'evaṁ me saṅkhārā hontu, evaṁ me saṅkhārā mā ahesun'ti.

"Monaci, le formazioni volizionali, saṅkhārā, non sono il sé."

Qui occorre notare che i saṅkhārā sono di due tipi: cose condizionate e cose condizionanti. Le cose condizionate sono quegli aggregati che sono sorti attraverso cause come kamma (attività volizionale), mente, clima (condizioni stagionali) e nutrimento. Subito dopo la coscienza della rinascita, come risultanti del kamma emergono i fenomeni fisici e mentali. I tipi vipāka (risultanti del kamma) della coscienza e i loro concomitanti e la base del cuore, hadāya vatthu, insieme al kamma, hanno prodotto le proprietà fisiche come occhio, orecchio, naso, lingua e corpo, emersi in questo modo. Questi sono tutti fenomeni condizionati, effetti risultanti di attività kammiche, e sono chiamati saṅkhārā risultanti in quanto condizionati dal kamma.

Allo stesso modo, le proprietà fisiche prodotte dalla mente, come i movimenti di piegare, distendere, muoversi, andare, stare in piedi, sedersi, parlare e sorridere, sono chiamati saṅkhārā risultanti. Poiché essi sono nati da pensieri, essi sono saṅkhārā risultanti condizionati dalla mente.

La mente e i suoi concomitanti sono mutualmente condizionati e condizionanti. In tal modo abbiamo tanto saṅkhārā come agenti causali quanto saṅkhārā come risultanti.

Le proprietà fisiche prodotte dalla condizioni climatiche sono saṅkhārā risultanti condizionati dalle condizioni climatiche. Le proprietà fisiche che sorgono attraverso l'assunzione di nutrimento sono saṅkhārā risultanti condizionate dal nutrimento.

Infine, tutti gli stati mentali successivi e tutti i loro concomitanti sono saṅkhārā risultanti che, per il loro sorgere, dipendono dalle precedenti condizioni mentali e dai loro concomitanti. Tutti questi aggregati che sorgono a causa di kammaṃ, mente, condizioni stagionali e nutrimento sono saṅkhārā risultanti, cose condizionate. Questo viene sintetizzato nella famosa frase:

> "Sabbe saṅkhāra anicca; sabbe saṅkhāra dukkhā."
>
> Tutte le cose condizionate sono impermanenti, tutte le cose condizionate sono sofferenza, dukkhā.

Questi sono aggregati corporei e mentali che si manifestano durante la conoscenza delle impressioni sensoriali, i cinque gruppi dell'attaccamento che devono essere realizzati attraverso gli insight di vipassanā come impermanenti, insoddisfacenti e insostanziali. Nella formula riportata prima, il Beato afferma che essi dovrebbero essere visti come tali. Per vederli in questa luce, uno deve prendere nota attentamente di ogni sorgere di questi aggregati appena appaiono. Nel corso di questa osservazione, quando la concentrazione diventa più forte, uno diventa consapevole che gli aggregati sorgono e cessano senza sosta in accordo con le affermazioni del Commentario, hutvā abhāvato ("è impermanente perché essendo sorto cessa") e udayabbhayā paṭipīḷanato ("è terribile perché è oppresso dal costante sorgere e svanire"). Questa è la contemplazione che si conforma alle parole del Beato.

Ci sono persone che rovinano l'insegnamento del Buddha insegnando in un modo che è l'esatto opposto di ciò che il Buddha stesso insegnava. Nella formula riportata sopra (sabbe saṅkhāra anicca), essi insegnano che saṅkhāra non significa "cose condizionate", ma "attività". Quindi, secondo costoro, la formula significherebbe: "Tutte le attività sono sofferenza". Pertanto, essi mettono in guardia da ogni tipo di attività, come donare, prendere i precetti e praticare la meditazione. Queste attività, dicono, producono solo dukkha. Essi suggeriscono di mantenere la mente così com'è. Questi insegnamenti sono prontamente accettati dalle persone non istruite che non sono in grado di sforzarsi nella pratica meditativa, me è ovvio a chiunque, anche a chi ha una conoscenza limitata dell'insegnamento, che questi insegnamenti sono contrari alle parole del Buddha. Accettandoli equivale a rifiutare l'insegnamento del Beato. Una volta che l'insegnamento viene rifiutato, uno si ritroverà al di fuori dell'insegnamento del Buddha, il che è causa di afflizione.

Nel testo Pāḷi "sabbe saṅkhāra dukkhā", saṅkhāra significa "cose condizionate", risultanti di condizioni determinanti, non "cose condizionanti", "attività" o "sforzi". Tutti i saṅkhāra, in quanto cose condizionate, devono essere contemplati come impermanenti e dolorosi. È sbagliato interpretare saṅkhāra come attività meritorie. Ciò che viene richiesto è notare e osservare attentamente tutti gli aggregati condizionati nel proprio corpo fino a vedere la loro reale natura e sviluppare in tal modo il disincanto rispetto ad essi.

Il saṅkhāra nel contesto di questo Sutta

I saṅkhāra finora descritti - cose condizionate prodotte da kamma, mente, mutamenti stagionali e nutrimento - non sono i saṅkhāra cui ci si riferisce in questo Sutta. Nel contesto di esso, la parola saṅkhāra si riferisce alle cose condizionanti, uno dei cinque aggregati, ossia le formazioni volizionali, o attività mentali che producono kamma.

Il Khandhavagga del Saṃyutta Nikāya dà la seguente definizione:

> "Ciò che determina le attività fisiche, verbali e mentali è saṅkhāra (del saṅkhārākkhanda)".

Dei cinque aggregati, l'aggregato della materia ha la qualità di essere mutato o trasformato da opposte circostanze. Non può di per sé determinare alcuna azione o mutamento, ma è fornito di massa sostanziale. I movimenti delle formazioni volizionali si esprimono attraverso il corpo materiale, che

quindi appare essere ciò che fa l'azione. L'aggregato delle sensazioni - vedanā - sperimenta le sensazioni – piacevoli, spiacevoli, neutre. Esso non può di per sé produrre alcuna effettiva azione e così neppure l'aggregato della percezione, che riconosce o ricorda meramente le cose, come un impiegato di un ufficio che annota su un registro per un riferimento futuro. L'aggregato della coscienza conosce solo che un oggetto visibile è visto, un suono è udito, e così via. Non è in grado di provocare alcuna azione. È l'aggregato del saṅkhāra ad essere responsabile per le azioni fisiche, verbali o mentali come camminare, stare in piedi, sedersi, sdraiarsi, piegare, distendere, muoversi, sorridere, parlare, pensare, guardare, o ascoltare. Il desiderio di andare, stare in piedi, sedersi o dormire è una funzione del saṅkhāra. Tutti i tre tipi di attività – fisica, verbale e mentale – sono voluti e organizzati dal saṅkhāra.

La credenza che tutte queste attività siano messe in pratica da noi significa avere la visione errata che il sé si trovi nel saṅkhāra ed è conosciuta come attaccamento al kāraka attā, al sé agente.

Pensare che il sé che compie tutte le attività risieda stabilmente come un'entità vivente nel proprio corpo è attaccamento alla visione errata del nivāsī attā, il sé continuo.

Ritenere che questo sé, l'entità vivente nel proprio corpo, possa agire in accordo ai propri voleri, che le sue azioni siano soggette alla propria volontà, costituisce attaccamento al sāmi attā, al sé controllante.

Le formazioni volizionali sono ancorate a tutte e tre le modalità dell'attaccamento. In realtà, tuttavia, non esiste alcun sé, alcuna entità vivente cui attaccarsi; ci sono meri processi mentali che sorgono in dipendenza dalle loro proprie condizioni e circostanze. Il Beato ha insegnato che il funzionamento del saṅkhāra non è l'azione di un'entità vivente. Dal punto di vista della persona comune, sembra che ci sia una entità vivente che svolge le azioni di andare, stare in piedi e sedersi, ma il Beato rifiuta questa credenza affermando:

> "Monaci, se le formazioni volizionali fossero il sé, non infliggerebbero sofferenza e di esse dovrebbe essere possibile dire: "Che le attività volizionali siano così (tutte salutari); che le attività volizionali non siano così (non salutari), e riuscire a gestirle come si desidera."

I saṅkhāra sono gli stati mentali guidati da cetanā, la volizione. Ci sono cinquantadue tipi di stati mentali[5]. Fatta eccezione della sensazione e della percezione, gli altri cinquanta costituiscono l'aggregato delle formazioni volizionali, il saṅkhārākkhanda. Nei Sutta solo cetanā, la volizione, è specificato come rappresentante le attività di saṅkhāra, ma secondo l'Abhidhamma in noi ci sono altre formazioni volizionali che possono produrre kamma, come l'attenzione, manasikāra, l'applicazione iniziale del pensiero, vitakka, l'applicazione sostenuta, vicāra, lo zelo, pīti, l'avidità, lobha, l'avversione, dosa, l'ignoranza, moha, la non avidità, la non avversione, la non ignoranza. Questi cinquanta tipi di formazioni volizionali sono responsabili di tutti i tipi di attività come l'andare, lo stare in piedi, il sedersi, il dormire, il piegare, il distendere, il sorridere e il parlare. Queste azioni, così come le attività mentali come il pensare, la coscienza visiva e la coscienza uditiva, sono eseguite e dirette dal saṅkhāra.

In che modo le formazioni volizionali opprimono

Il Beato ci invitò a riflettere in questo modo: se le formazioni fossero il sé, esse non sarebbero oppressive. In realtà esse opprimono in molti modi. Quando agiamo spinti da desiderio o avversione, ci esauriamo e diventiamo angosciati. Quando diciamo cose che non bisognerebbe dire, ci sentiamo mortificati. Se compiamo degli atti criminosi, veniamo puniti. Con il desiderio ci scottiamo da noi stessi, perdendo il sonno e l'appetito. Quando compiamo delle azioni negative, come rubare o mentire, precipitiamo negli stati infelici e subiamo un'intensa miseria.

[5] Sui cinquantadue fattori mentali si veda l'Appendice B, pag. 105.

Allo stesso modo, anche la volizione accompagnata da avversione provoca azioni verbali e fisiche che producono angoscia e sofferenza. Anche la volizione accompagnata da illusione, orgoglio e visioni errate conduce ad angoscia e sofferenza nella vita attuale e nei piani inferiori.

Questi sono i modi in cui le formazioni volizionali opprimono. Se le formazioni volizionali fossero il sé, esse non sarebbero così oppressive. Se fossero un sé dovrebbe essere possibile gestirle e organizzarle in modo da poter compiere solo le attività salutari che conducono a risultati vantaggiosi. In realtà non è possibile gestire queste attività secondo i propri desideri. Possiamo trovarci implicati in attività che non dovremmo fare, o dire cose che non dovremmo dire, o avere pensieri che non dovremmo pensare. In tal modo si può vedere che le formazioni volizionali non sono riconducibili a controllo e quindi non sono il sé. Per vederlo chiaramente, il Beato disse:

> "Monaci, in realtà, le formazioni volizionali non sono il sé, non sono il nòcciolo interiore di nessuno. Per questo motivo, esse tendono ad infliggere angoscia. Inoltre, non è possibile gestirle e dire delle formazioni volizionali: "Che le formazioni volizionali siano così; che non siano così."

Pertanto, le formazioni volizionali non sono il sé; sono prive di sostanza, e si verificano in accordo a cause e condizioni. Di conseguenza, esse sono oppressive; in che modo siano oppressive è stato descritto prima. Attraverso i cattivi compagni, attraverso la guida carente di insegnanti di nessun valore e attraverso atteggiamenti sbagliati della mente, noi facciamo, diciamo e pensiamo cose che non dovremmo fare, dire o pensare. Nelle faccende mondane, siamo implicati in attività riprovevoli e illegali, indulgiamo in cattive abitudini come bere, assumere droghe e scommettere.

Anche a causa di desiderio o rabbia noi diciamo cose di cui non dovremmo parlare. Queste attività hanno come conseguenza la distruzione della proprietà, la punizione da parte delle autorità giudiziarie e la perdita di amici e compagni. Dal punto di vista spirituale e morale, le cattive azioni come uccidere e mentire producono cattivi risultati, conducendo perfino alla miseria degli stati inferiori. In tal modo, le formazioni volizionali opprimono producendo cattivi effetti kammici.

Qui vorrei raccontare una storia di come un'attività volizionale non salutare di diffamazione ebbe come conseguenza una terribile angoscia.

La storia del peta infilzato

Una volta il Venerabile Lakkhaṇa e il Venerabile Moggallāna stavano scendendo dal Picco dell'Avvoltoio per il giro della questua. Mentre andavano, il Venerabile Moggallāna vide un peta mediante il suo occhio divino. Il peta era infilzato da lance che attraversavano il suo corpo. Alcune gli entravano nella testa e fuoriuscivano dalla bocca, altre gli entravano in bocca e fuoriuscivano dal torace, altre ancora erano infilate nel torace e fuoriuscivano dal stomaco; alcune gli infilzavano lo stomaco e uscivano dalla coscia; alcune entravano nelle cosce e uscivano dalle gambe, alcune entravano nelle gambe e fuoriuscivano dai piedi.

Il peta soffriva un enorme dolore, ma le lance lo seguivano e lo infilzavano ovunque andasse. Nel vedere la sua brutta situazione, il Venerabile Moggallāna pensò al fatto che lui era diventato totalmente privo di ogni residuo kammico che potesse farlo precipitare in una simile esistenza. Compiaciuto al pensiero della sua autoliberazione, sorrise a se stesso e questo fu debitamente notato dal suo compagno, il Venerabile Lakkhaṇa, che gli chiese la ragione di quel sorriso.

Il Venerabile Lakkhaṇa non era abbastanza progredito per vedere i peta, e non avrebbe creduto alla storia e avrebbe espresso dei dubbi alle parole di Moggallāna, quindi il Venerabile Moggallāna non gli disse ciò che aveva visto, ma gli disse di chiederglielo nuovamente quando sarebbero stati alla presenza del Beato.

Al termine del pasto, essi andarono dal Buddha, e il Venerabile Lakkhaṇa chiese di nuovo al venerabile Moggallāna perché avesse sorriso mentre scendevano dal Picco dell'Avvoltoio. Il Venerabile Moggallāna allora disse di aver visto un peta tormentato da lance che lo infilzavano e che

aveva sorriso pensando che egli era diventato libero dalle attività volizionali non salutari che avevano fatto precipitare il peta in quella tragica situazione.

Allora il Beato lo lodò: "Il mio discepolo è ben dotato dell'Occhio divino. Ho visto questo peta con l'occhio della mia illuminazione mentre sedevo sul trono della saggezza, ma poiché non c'erano testimoni, non ho detto una parola al riguardo. Ora che il Venerabile Moggallāna può corroborare la storia, vi racconterò di lui."

Il Beato raccontò che durante un'esistenza nel piano umano, quell'essere aveva compiuto il grave misfatto di diffamare, per il quale kamma non salutare egli doveva soffrire un'intensa sofferenza nei mondi inferiori per molti lakh di anni. Essendo emerso da quei piani, era diventato questo peta per subire la rimanente parte dei saṅkhāra risultanti.

Il peta era invisibile alla vista ordinaria, ecco perché il Venerabile Lakkhaṇa non l'aveva visto. Le punte che lo infilzavano non cadevano sugli altri esseri, ma solo su quel peta. Questo è un esempio di come possano agire le formazioni volizionali.

Ci furono altri peta visibili al venerabile Moggallāna, come il macellaio di bovini che era diventato un peta cacciato da avvoltoi, corvi e aquile, che lo attaccavano con i loro becchi; l'uccello cacciatore che era diventato un peta con l'aspetto di un pezzo di carne, tormentato da avvoltoi, corvi e aquile, e che piangeva scappando dai suoi assalitori; il macellaio di pecore privo di pelle a coprire il suo corpo – una sanguinosa, disordinata massa di carne. Anch'egli era bersaglio dell'attacco di avvoltoi, corvi e aquile; un peta che in precedenza era stato un macellaio di maiali che aveva dei coltelli e spade a doppio taglio che cadevano su di lui e lo tagliavano; un cacciatore che aveva lance che lo trafiggevano. Tutti loro scappavano disordinatamente, urlando e piangendo. Il venerabile Moggallāna vide anche dei peta che soffrivano a causa di altre formazioni volizionali non salutari, come il torturare gli altri e commettere adulterio. Essi servano come ulteriori esempi della natura oppressiva dei saṅkhāra non salutari.

Coloro che abitano i mondi inferiori e le creature del mondo animale subiscono la sofferenza a causa delle formazioni volizionali non salutari che hanno compiuto in passato. In questo mondo umano, le miserie dovute alla difficoltà di guadagnarsi da vivere, la malattia e il maltrattamento da parte degli altri trovano la loro origine in formazioni volizionali non salutari del passato. Queste formazioni volizionali opprimono perché non sono un sé, non sono un nòcciolo interiore.

Non è possibile gestire le formazioni volizionali in modo che quelle non salutari non sorgano e appaiano solo quelle salutari. Questo può essere sperimentato personalmente dai praticanti: essi vogliono sviluppare solo le formazioni volizionali relative alla meditazione, ma scoprono, soprattutto all'inizio, che appaiono delle indesiderabili distrazioni. Indotti dall'avidità, sorgono in continuazione molti pensieri che suggeriscono diverse tecniche di pratiche meditative. Altri pensieri, indotti dall'avversione e dall'orgoglio, sorgono per suggerire di praticare in questo modo o in quello. I praticanti devono superare questi pensieri distraenti notando "piacere", "desiderare", "pensare", e così via. Come abbiamo affermato prima, tutte queste attività volizionali tendono all'afflizione, sono ingestibili, e quindi non sono un sé, non sono il nòcciolo interiore, ma fenomeni privi di sostanzialità che dipendono da determinate condizioni. Possono essere paragonati alla pioggia, al sole o al vento. Non abbiamo alcun controllo sulla pioggia. Sebbene possiamo desiderarla, non la otterremo a meno che le condizioni di nuvolosità, umidità e vento lo consentano. Quando ci sono le condizioni giuste, la pioggia cadrà, anche se non la vogliamo. La stessa cosa vale per il sole: quando il sole è coperto dalle nuvole, la luce non filtra, non importa quanto possiamo desiderarla. In assenza della coltre di nubi, il sole brillerà sia che lo vogliamo oppure no. Il vento soffia solo quando ci sono le appropriate condizioni atmosferiche. Quando le condizioni non sono adatte, il vento non c'è, per quanto possiamo desiderarlo. Questi fenomeni esterni non hanno nulla a che vedere con noi; noi non abbiamo alcun potere di controllo su di essi. Le formazioni volizionali sono fenomeni interni sui quali non possiamo esercitare alcuna forma di controllo. Essi appaiono in accordo con le condizioni e quindi non sono un sé.

In che modo giungere alla realizzazione del non sè

Per il praticante che prende costantemente nota dei fenomeni corporei e fisici, diventa del tutto evidente come le formazioni volizionali siano incontrollabili e non riconducibili alla propria volontà. Mentre contempla i movimenti dell'addome e i movimenti del corpo, notando "alzarsi", "abbassarsi", "sedersi", "toccare", se sorge la rigidità, deve essere notata come "rigidità, rigidità". Allora segue il desiderio di cambiare posizione. Questo desiderio non è nient'altro che un'attività mentale guidata da cetanā, volizione. Cetanā fornisce la silenziosa istruzione: "Ora cambia la postura, cambia la postura." Il praticante può voler continuare a notare senza cambiare posizione, ma a causa delle insistenti sollecitazioni di cetanā, egli si muove. Questa è una formazione volizionale non voluta.

Allo stesso modo, mentre si notano sensazioni di dolore, calore o prurito, ci si muove sotto la spinta di formazioni volizionali incontrollabili.

Di nuovo, durante la meditazione, pensieri sensuali possono apparire, queste sono formazioni volizionali che il praticante non desidera, e devono essere abbandonate attraverso il vigile notare. Le formazioni volizionali possono indurre il praticante ad andare a parlare con qualcuno, a guardarsi intorno o a svolgere qualche lavoretto. Queste sono tutte formazioni volizionali indesiderabili che sorgono sia che le si voglia o no.

Questi sono esempi della natura ingestibile e incontrollabile delle formazioni volizionali. Il praticante che prende nota dei processi della corporalità e mentalità nel momento in cui si verificano percepisce chiaramente che ciò che uno desidera non accade, mentre accade ciò che non è voluto. In questo modo egli rimuove l'attaccamento al sāmi attā. Mentre osserva i processi di originazione e dissoluzione che si verificano in rapida successione, e vede che quello che piace si dissolve, l'attaccamento al sāmi attā viene abbandonato. Non si vede nulla rimanere in modo stabile; tutto si dissolve, svanisce. In tal modo, viene anche abbandonato l'attaccamento nivāsī attā, la credenza nell'esistenza permanente del sé, o sostanza interiore.

Allora il praticante percepisce che gli eventi accadono solo quando diversi fattori convergono per soddisfare le condizioni necessarie per il loro accadere. Si prenda, per esempio, il sorgere della coscienza visiva. Ci deve essere l'occhio, un oggetto visibile e luce sufficiente. Poi ci deve essere l'intenzione di guardare. Quando c'è l'occhio e un oggetto visibile in modo chiaro, l'atto di vedere è destinato a verificarsi. Allo stesso modo, un suono è udito solo quando c'è l'orecchio, il suono, uno spazio libero e l'intenzione di tendere la mente all'udire. Quando c'è l'orecchio e un suono chiaramente udibile, un atto di udire si verificherà sicuramente. Un atto di toccare si verificherà quando c'è un oggetto, il corpo, l'impressione corporea e l'intenzione di toccare.

Vedendo che i rispettivi eventi risultanti del vedere, udire e toccare si verificano solo quando i corrispondenti fattori necessari per il loro sorgere devono verificarsi insieme, il meditatore realizza che non c'è un sé o un'entità vivente che causi il vedere, l'udire o il toccare. In tal modo abbandona l'attaccamento kāraka attā, che ritiene che ci sia un sé o una entità vivente che governa o supervisiona le attività. Per rimuovere tale attaccamento kāraka attā, il Beato insegnò che i saṅkhāra, le formazioni volizionali, non sono il sé.

Ho ora affrontato in modo abbastanza completo l'esposizione delle formazioni volizionali come non sè, e per oggi terminerò qui.

Capitolo IV

La coscienza

Viññāṇaṁ bhikkhave anattā; viññāṇañca h' idaṁ bhikkhave attā abhavissa nayidaṁ viññāṇaṁ ābādhāya saṁvatteyya. Labbhetha ca viññāṇe evaṁ me viññāṇaṁ hotu evaṁ me viññāṇaṁ ahosīti. Yasmā ca kho bhikkhave viññāṇaṁ anattā tasmā viññāṇaṁ ābādhāya saṁvattati na ca labbhati viññāṇe evaṁ me viññāṇaṁ hotu evaṁ me viññānaṁ mā ahosīti.

"Monaci, la coscienza è non sé…"

Con la parola "coscienza" si intende la coscienza visiva, la coscienza uditiva, la coscienza olfattiva, la coscienza gustativa, la coscienza tattile e la coscienza mentale. Questi sei tipi di coscienza sono considerati essere un sé, un'entità vivente: "Sono io a vedere; io vedo." "Sono io a sentire, sono io che sento." In questo modo, tutti i sei tipi di coscienza sensoriale sono attribuiti a un singolo sé. Questo tipo di attaccamento è facile da capire: gli oggetti che sono privi di cognizione, come i ciocchi di legno, le zolle di terra, o le pietre, sono considerati inanimati; solo quegli oggetti investiti di facoltà cognitive sono considerati animati, entità viventi. Non sorprende che la coscienza visiva, la coscienza uditiva e così via siano considerate un sé, ma in realtà non sono un sé, non sono entità viventi. Il Beato ha dichiarato che la coscienza non è un sé, e ne spiegò il motivo nel modo seguente:

> "Se la coscienza fosse il sé, la sostanza interiore, non tenderebbe all'afflizione, non è normale per il sé opprimere il sé. Dovrebbe anche essere possibile governarlo in modo da avere sempre stati mentali salutari e non avere quelli non salutari. Ma in realtà la coscienza tende ad affliggere e non è possibile gestirla e controllarla. Quindi non è un sé, non è una sostanza interiore."
>
> Monaci, in realtà la coscienza non è un sé. Quindi, tende ad affliggere e non è possibile dire della coscienza: che la mia coscienza sia così (sempre salutare), che la mia coscienza non sia così (non salutare)."

Tra la mente, citta, e i cinquantadue tipi di concomitanti mentali, cetasika, la maggior parte delle persone ha esperienza della mente. I birmani parlano di citta, mente, ma raramente parlano dei concomitanti come phassa, il contatto sensoriale, che appare sempre insieme alla mente. Inoltre, essi sono attaccati a quella mente come "io", "sè". "Sono io che vedo", "Sono io a sentire". Non soltanto gli esseri umani, ma anche i deva e le altre creature si attaccano alla credenza che la coscienza sia un sé. Tuttavia, la coscienza sicuramente non è un sé; non essendo un sé, ha la tendenza ad opprimere.

In che modo la coscienza opprime

La coscienza opprime quando il vedere è ripugnante e orribile, nell'udire suoni spiacevoli, nelle parole sgradevoli, negli odori nauseanti e disgustosi, quando si assaggiano cibi cattivi, nelle sensazioni scomode di contatto, nel pensiero di oggetti mentali depressi, tristi o paurosi.

Tutti gli esseri amano dimorare su oggetti piacevoli a vedersi, ma sono obbligati a fronteggiare cose orribili e ripugnanti come le circostanze impongono. La maggior parte di ciò che le persone sfortunate vedono è composto di oggetti indesiderabili. Ecco come la coscienza visiva tende ad opprimere. Nonostante il loro desiderio di udire suoni melodiosi e parole tenere, le circostanze possono obbligarle ad ascoltare suoni spiacevoli. Colpite dalla sfortuna, possono essere soggette a rumori paurosi, minacce e offese. Ecco in che modo la coscienza uditiva è opprimente. Di nuovo, tutti amano godere di profumi buoni, puliti, ma devono avere a che fare anche con odori fetidi e nauseabondi. Ecco in che modo opprime la coscienza olfattiva.

L'oppressione attraverso la coscienza visiva, uditiva e olfattiva non è molto evidente nel mondo umano, mentre nel mondo animale, nel mondo dei peta e nei regni infernali la natura oppressiva di questi tipi di coscienza è molto vivida. Le creature del mondo animale vedono cose e oggetti orribili o sentono suoni spaventosi quasi costantemente e quelli che abitano nello sporco devono continuamente annusare odori putridi e nauseabondi. È inutile dire che i peta e gli esseri dei regni infernali vivono peggio degli animali. Essi sono costantemente assillati dall'angoscia, vedendo cose orribili, udendo suoni terribili e annusando cattivi odori. In alcuni regni infernali, tutto ciò che si vede, si ode, si odora, si gusta, si tocca e si pensa è spiacevole; non esiste assolutamente nulla di piacevole. Per tutto il tempo gli esseri di tali regni sono soggetti all'oppressione dei sei tipi di coscienza.

Tutti amano gustare dei buoni sapori, ma le persone sfortunate devono nutrirsi di cibo cattivo. Ecco come opprime la coscienza gustativa. Anche a questo riguardo l'oppressione è più evidente nei quattro regni inferiori. Gli esseri umani amano provare solo sensazioni piacevoli; ma quando le circostanze non lo permettono essi devono affrontare esperienze indesiderabili, come, per esempio, quando soffrono a causa di qualche malattia. In quei momenti la loro sofferenza può essere talmente opprimente da desiderare la morte istantanea per ottenere del sollievo da essa. Ed è di gran lunga peggio, naturalmente, nei quattro mondi inferiori.

Gli esseri umani vorrebbero avere vite sempre spensierate, ma le circostanze non lo consentono e molti sono colpiti da depressione, disappunto, dolore e afflizione. Alcuni di loro per tutta la vita non riescono mai a uscire dalla loro miseria e infelicità. Sono vittime dell'oppressione causata dalla coscienza mentale.

La coscienza non è soggetta ai nostri voleri. Sorgendo in base a determinate circostanze, è ingestibile e incontrollabile. Sebbene uno possa desiderare di vedere delle cose belle, in assenza di oggetti piacevoli uno non li può vedere. Al contrario, quando ci sono oggetti spiacevoli, e gli occhi sono aperti, è l'oggetto spiacevole ad essere visto. Questo è un esempio di come la coscienza visiva, non essendo assoggettata ai nostri voleri, dipende dalla condizioni. Allo stesso modo, sebbene si possa desiderare di sentire solo suoni piacevoli, in assenza di oggetti sonori piacevoli essi non possono essere uditi. Da qui la necessità di fornirsi di una radio o di un registratore per riprodurre suoni e voci piacevoli quando lo si desidera. Riluttanti come siamo a udire suoni indesiderabili, quando ci sono tali suoni inevitabilmente essi giungeranno alle nostre orecchie. La coscienza uditiva è quindi ingestibile, sorge di per sé, a seconda delle condizioni.

In modo analogo, sebbene a noi piaccia godere di aromi fragranti, se tali odori non sono presenti, i nostri desideri non possono essere soddisfatti. Quindi le persone si dotano di profumi, essenze e fiori. Per quanto restii possiamo essere a respirare cattivi odori, quando gli odori nauseabondi sono presenti intorno a noi, siamo costretti a subirli. Essi possono perfino provocare malattie fisiche come il mal di testa. Ecco in che modo la coscienza olfattiva non è riconducibile alla volontà, emergente da sé in accordo con cause e condizioni.

Nonostante vogliamo gustare dei buoni sapori, la coscienza gustativa piacevole non può sorgere in assenza di buon cibo. Essa sorge solo quando il buon cibo viene mangiato. Da qui questo frenetico inseguimento alla ricerca del buon cibo, giorno dopo giorno. Quando ci si ammala, uno cerca il sollievo e la cura prendendo una medicina amara, che, ovviamente, non apprezziamo. Ecco come la coscienza gustativa sorge, incontrollabile e ingestibile.

La coscienza tattile può essere piacevole solo quando ci sono oggetti piacevoli come dei bei vestiti, letti comodi e sedie confortevoli. Deve essere fatto un costante sforzo per ottenere oggetti animati e inanimati che offrano gradevoli sensazioni di contatto. Quando fa estremamente caldo o freddo, o quando siamo punti da una spina, o feriti dal fuoco o da armi, o quando siamo afflitti da una malattia grave, dobbiamo soffrire, anche se non vogliamo, degli effetti dell'indesiderabile coscienza tattile. In tal modo la coscienza tattile è ovviamente fuori del nostro controllo, sorgente da sé in dipendenza da cause e condizioni. Tutti vogliono una vita felice, gioiosa e appagante, ma essa può essere vissuta solo quando siamo forniti di sufficiente ricchezza e mezzi. Da qui la necessità di impegnarsi costantemente per mantenere un tale stile di vita. Mentre si ricercano in tal modo i mezzi per uno stile di vita gioioso e agiato, pensieri sulla difficoltà della vita di tutti i giorni, sui propri cari, mariti e figli che sono morti, sui problemi economici e professionali, sulla vecchiaia e la debolezza, possono sorgere a rovinare la nostra felicità. Ecco come la coscienza mentale sorge ingestibile e incontrollabile.

Il sorgere causale

Abbiamo usato l'espressione "in accordo con cause o condizioni". La frase si riferisce a come le cause circostanziali e condizionali producono certi risultati; essa significa anche che le cause buone daranno buoni risultati, mentre cause cattive daranno risultati cattivi. Non si può ottenere alcun risultato semplicemente volendolo. Un determinato risultato sorgerà da un determinato insieme di cause, che lo si voglia o no. I risultati sono prodotti dalle rispettive cause e sono incontrollabili e ingestibili. È quindi ovvio che essi non sono il sé, non sono la sostanza interiore. Il Beato quindi ha affermato che la coscienza mentale non è il sé, perché non è riconducibile alla propria volontà.

Il Beato ha insegnato questo modo di renderci abili di sbarazzarci dell'attaccamento sāmi attā, che ritiene che ci sia un sé all'interno della persona che può essere controllato e gestito a piacimento. Quando l'attaccamento sāmi attā è eliminato viene contemporaneamente allontanato l'attaccamento nivāsī attā, la credenza in un sé permanente che dimora all'interno della persona. Quando viene compreso che la coscienza è originata solo da cause condizionanti e che presto scompare, diventa ovvio che non esiste una cosa come un sé che duri in modo permanente. Per esempio, la coscienza visiva sorge solo quando c'è un occhio e un oggetto visibile. Allo stesso modo, la coscienza uditiva può sorgere solo quando ci sono l'orecchio e il suono; la coscienza olfattiva può sorgere solo quando ci sono il naso e l'odore; la coscienza gustativa può sorgere solo quando ci sono la lingua e il sapore; la coscienza corporea solo quando ci sono il corpo e l'oggetto tattile; e la coscienza mentale solo quando ci sono mente e oggetto mentale. Quando si conoscono queste cause condizionali per i loro rispettivi risultati, la nozione di un'entità permanente, ossia l'attaccamento nivāsī attā, viene abbandonata.

Il praticante che prende nota dei fenomeni corporei e mentali nel momento in cui si verificano percepirà in modo chiaro che la coscienza sorge e passa costantemente, in dipendenza dalle condizioni. In tal modo il praticante comprende chiaramente che non c'è un sé o un'entità vivente che determina l'azione di vedere. Egli comprende che c'è solo la coscienza visiva che sorge quando prevalgono le giuste condizioni. In questo modo, il praticante abbandona l'attaccamento kāraka attā, la credenza che tutte le azioni – fisiche, verbali e mentali – siano dovute ad un sé.

Per coloro che non riescono a percepire la vera natura della coscienza così com'è realmente, la coscienza è considerata secondo le nozioni di sāmi attā, nivāsī attā, o kāraka attā. Sembra che all'aggregato della coscienza si sia più stabilmente attaccati che agli altri aggregati. Oggi noi la chiamiamo anima o entità vivente. Nel linguaggio di tutti i giorni, di coscienza si parla normalmente di più che di sensazione, percezione e formazioni volizionali, anche se essi sono concomitanti mentali. La gente ne parla come se la mente provasse sensazioni, riconoscesse cose o determinasse azioni.

La storia del bhikkhu Sāti

Ai tempi del Beato c'era un discepolo di nome Sāti che prendeva la coscienza per un sé, e si attaccava alla visione erronea del sé. Il monaco Sāti dichiarava di aver compreso e afferrato ciò che il Buddha insegnava in questo modo: "Tadevidaṁ viññāṇaṁ sandhavati saṁsārāti anaññaṁ." "È la stessa coscienza che trasmigra e vaga da un'esistenza all'altra, nient'altro."

Tale era la sua comprensione dell'insegnamento del Buddha. Egli fondava la sua visione sulle storie delle Jātaka come quella del Re Vessantara, di Chaddan, il re degli elefanti, e di Bhūridatta, re dei Nāga, che si dicevano essere alcune delle precedenti esistenze del Buddha. Nella sua ultima vita come Buddha, non c'era alcun aggregato del re Vessantara né del re degli elefanti né del re dei Nāga, ma Sāti credeva che la coscienza dell'ultima esistenza come Buddha fosse la stessa che era esistita prima come re Vessantara, come re degli elefanti e re dei Nāga. "Essa rimane indistrutta, durevole e stabile attraverso i cicli dell'esistenza." Ecco come egli comprendeva e trasmetteva l'insegnamento del Buddha. La sua credenza era semplicemente nivāsī attā, attaccamento alla coscienza in quanto sé duraturo.

I discepoli istruiti del Buddha cercarono di spiegargli che la sua visione era sbagliata, ma Sāti restava irremovibile, credendo di conoscere il Dhamma meglio degli altri monaci. Non è facile indicare il vero Dhamma a coloro che credono a punti di vista sbagliati. Essi tendono a guardare dall'alto in basso i loro benefattori come antiquati e superati dai tempi, a differenza del loro leader che fornisce una nuova interpretazione. Effettivamente, chiunque affermi di essere di fede buddhista dovrebbe cercare di capire bene se le sue credenze siano in accordo con l'insegnamento del Buddha. Se crediamo a punti di vista che non si accordano con l'insegnamento del Buddha, noi siamo al di fuori del suo insegnamento (*dispensation*).

Non essendo riusciti a convincere Sāti ad abbandonare le sue errate credenze, alcuni monaci andarono a riferire il caso al Beato, che allora mandò a chiamare Sāti il quale, interrogato dal Beato, ripeté la sua opinione: "Sulla base delle storie Jātaka come riportate dal Beato, io vedo che la coscienza attuale è la stessa di quella che è esistita nelle vite precedenti. Quella coscienza non è stata distrutta, ma si è trasferita di esistenza in esistenza. Ecco come io intendo [la tua dottrina]." Il Buddha gli chiese che cosa intendesse per "coscienza".

Egli rispose: "Signore, la coscienza è ciò che esprime, che sente, che sperimenta i frutti delle azioni buone e cattive (ora qui, ora là) in questa esistenza, in quella esistenza."

"A chi, stupido, mi hai sentito esporre la dottrina in questo modo?" Lo rimproverò il Beato. "Io ho spiegato la coscienza come emergente dalla condizione; che non c'è un sorgere di coscienza senza condizioni, a dispetto di ciò che tu hai erroneamente interpretato come mio insegnamento e attribuito quella falsa visione a me. Tu hai causato il sorgere di molte cattive azioni; il tenere questa erronea interpretazione del mio insegnamento e parlarne ti provocherà angoscia e sofferenza per molto tempo."

Sāti, però, rifiutò di rinunciare a quella visione. Le opinioni dogmatiche sono terribili. Sāti era un monaco, un discepolo del Buddha. Egli seguiva l'insegnamento del Buddha e affermava di averlo compreso. Eppure vediamo che si rifiuta ostinatamente di rinunciare alla sua visione sbagliata perfino dopo l'esortazione del Buddha, il che, naturalmente, implica una mancanza di fiducia nel Buddha stesso. Anche oggi, ci sono alcuni "insegnanti religiosi" che insegnano che non c'è alcun bisogno di mantenere i cinque precetti o di praticare la meditazione. Essi dicono che è sufficiente comprendere l'insegnamento. Quando persone istruite ben intenzionate cercano di indicare il vero insegnamento a questi "insegnanti", viene loro risposto sprezzantemente che essi non abbandonerebbero la loro credenza neppure se fosse il Buddha a insegnare loro.

Ci sono molti esempi in cui il non Dhamma viene spacciato come Dhamma. È fondamentale esaminare attentamente ogni insegnamento in modo da scartare quello che non è insegnamento. Di ciò viene dato un breve esempio nel paragrafo seguente.

Sintesi del vero Dhamma

1. Sabba pāpassa akāraṇaṁ - Astenersi da tutte le azioni cattive.

Azioni fisiche come uccidere, rubare e maltrattare dovrebbero essere evitate. Le cattiverie verbali come mentire, diffamare e usare un linguaggio offensivo dovrebbero essere evitate. Anche avere cattivi pensieri dovrebbe essere abbandonato. I cattivi pensieri possono essere rimossi solo impegnandosi nella pratica di concentrazione e nella meditazione di vipassanā.

Evitare tutte le cattive azioni – fisiche, verbali e mentali – rappresenta il primo insegnamento del Buddha.

2. Kusalassa upasampadā - Sviluppare tutte le forme di atti meritori, come essere generosi, mantenere i precetti e praticare la meditazione.

La moralità può essere soddisfatta in certa misura evitando le cattive azioni del primo insegnamento, ma attraverso la semplice astensione non si diventa stabili nella moralità del Nobile Sentiero. Questa è soddisfatta soltanto attraverso la pratica della meditazione vipassanā fino allo stadio della concentrazione di accesso, o concentrazione di assorbimento.

Alcuni parlano in modo irrispettoso della meditazione di concentrazione. Il Beato stesso, tuttavia, raccomandò la coltivazione della meditazione di concentrazione. La concentrazione dei jhana è una base ideale per lo sviluppo della meditazione vipassanā. Se non si ottiene neppure la concentrazione di accesso, occorre lavorare per la concentrazione momentanea di vipassanā. Una volta che la si è ottenuta, gli insight di vipassanā si svilupperanno nella loro sequenza fino al compimento del Nobile Sentiero.

Nell'insegnamento del Buddha, il compito più importante è acquisire i meriti salutari della concentrazione di vipassanā e gli insight di vipassanā, perché il Nobile Sentiero e il Frutto non sono ottenibili senza di esse. Quindi, per dotarsi dei meriti del Nobile Sentiero e del Frutto, bisogna sviluppare i buoni atti della meditazione di vipassanā. Non possiamo permetterci di ignorare alcun atto meritorio, perché il secondo insegnamento del Buddha impone di portare a compimento tutti i tre tipi di azioni salutari.

Siamo venuti a conoscenza di "nuovi insegnamenti" che vanno contro il primo e secondo insegnamento del Buddha. Coloro che propongono tali insegnamenti dicono: "Le contaminazioni non salutari (akusala kilesa) non esistono in modo permanente; di conseguenza, non c'è bisogno di alcuno sforzo per eliminarle. Allo stesso modo, non c'è bisogno di fare alcuno sforzo per compiere azioni salutari, osservare i precetti o praticare la concentrazione e la meditazione di insight. Tutti questi sforzi sono futili e producono soltanto sofferenza." Si deve comprendere che tutti questi nuovi insegnamenti sono diametralmente opposti al vero insegnamento del Buddha.

3. Sacitta pariyodapanaṁ - Conservare una mente pura.

Il Sentiero deve essere sviluppato attraverso la pratica di vipassanā. Sviluppando in tal modo il Sentiero, e ottenendo il Frutto, la mente è completamente libera dalle contaminazioni e quindi assolutamente pura. Secondo il Commentario, il grado di purezza che deve essere ottenuto non è inferiore a quello di un arahant. Questa affermazione è in pieno accordo con i testi Pāḷi. Tuttavia, ci sono quelli che rovinano l'insegnamento scoraggiando la pratica dell'osservanza dei precetti, dello sviluppo della concentrazione e della meditazione di vipassanā, dicendo che queste sono azioni superflue che porteranno solo a sofferenza. "Mantenete la mente tranquilla, non impegnata in alcuna attività. Ponetela in uno spazio vuoto dentro di voi dove non si sviluppino attività non salutari. In questo modo la mente rimarrà pura." Questo è un insegnamento del tutto privo di ragione, fondamento e supporto. Scoraggiare la pratica di sīla, samādhi e bhavanā (moralità, concentrazione e coltivazione della saggezza) significa spogliare l'insegnamento del Buddha. È impossibile mantenere la mente

pura senza la pratica della concentrazione e la meditazione di insight. La coscienza è insostanziale, incontrollabile e ingovernabile per natura. Affermare che la mente possa essere mantenuta come si desidera senza l'aiuto della meditazione significa rifiutare l'Anattalakkhaṇa Sutta, che afferma che non si può dire della coscienza: "Che la coscienza sia così; che la coscienza non sia così." È bene riflettere su questo.

L'ultima frase del Buddha in questa concisa affermazione dell'insegnamento dice:

> "Etaṁ Buddhāna sāsanaṁ". "Questi tre – ossia evitare il male, promuovere tutto ciò che è bene, mantenere la mente pura - sono gli insegnamenti di tutti i Buddha."

L'insegnamento buddhista è costituito essenzialmente da questi tre elementi. Affinché l'insegnamento (*dispensation*) si conservi e prosperi, occorre evitare per quanto è possibile tutte le azioni non salutari e insegnare agli altri a fare altrettanto. Occorre compiere azioni salutari per quanto è possibile e insegnare agli altri a fare altrettanto. Se si incontra qualcuno che insegna il non-Dhamma: "Non evitare le azioni cattive; non compiere azioni buone", occorre fare il possibile per impedirgli di insegnare tali visioni errate. Occorre purificare la propria mente praticando la meditazione e invitare gli altri a fare altrettanto. È per salvaguardare l'insegnamento e promuoverne la prosperità che noi dobbiamo segnalare l'insegnamento sbagliato e spiegare alla gente in che modo stia deviando da quello giusto.

Ricordando i pericoli per l'insegnamento che provengono dagli insegnamenti errati abbiamo in qualche modo divagato dalla storia di Sāti. Per continuare la storia:

Quando Sāti, ostinatamente, continuò nella sue visioni errate, il Beato si rivolse ai monaci:

"Mi avete mai sentito esporre il Dhamma nel modo espresso da Sāti?"

"No, Signore. Noi abbiamo sentito solo che la coscienza sorge da condizioni e che non c'è sorgere della coscienza in mancanza di condizioni."

Allora il Beato spiegò ulteriormente:

> "Ogni coscienza sorge a causa di sue proprie condizioni ed è nominata in accordo alle condizioni attraverso le quali sorge. Sulla base dell'occhio e degli oggetti visibili sorge una coscienza e questa è chiamata coscienza visiva; sulla base dell'orecchio e dei suoni sorge una coscienza e questa è chiamata coscienza uditiva; sulla base del naso e degli odori sorge una coscienza e questa è chiamata coscienza olfattiva; sulla base della lingua e dei sapori sorge una coscienza chiamata coscienza gustativa; sulla base del corpo e degli oggetti tattili sorge una coscienza chiamata coscienza tattile corporea; sulla base della mente e degli oggetti mentali sorge una coscienza chiamata coscienza mentale; proprio come un fuoco che brucia sulla base del legno è chiamato fuoco di legna, e uno che brucia schegge di bamboo, erba, sterco di vacca, bucce di riso o rifiuti viene chiamato fuoco di bamboo, fuoco di erba, fuoco di sterco di vacca, fuoco di bucce di riso, fuoco di rifiuti, così la coscienza viene chiamata sulla base di come essa è condizionata."

Nel Sutta che illustra la visione di Sāti, il Beato offre anche un'esaustiva trattazione dell'Originazione Dipendente, ma non c'è tempo di approfondirla qui. Mi limiterò ad affrontare con maggiore dettaglio la similitudine del fuoco.

Un incendio nella foresta potrebbe essere causato dalla combustione di sostanze di scarto o di foglie secche. Se viene costantemente alimentato e nessuno lo spegne, si propagherà per chilometri intorno a quell'area. Potrebbe sembrare che sia lo stesso fuoco a continuare a bruciare per tutto il tempo, ma un'osservazione più attenta rivelerà che il fuoco che brucia le sostanze di scarto non è lo stesso fuoco che brucia l'erba; allo stesso modo, il fuoco di erba non è un fuoco di foglie. Tra i fuochi di foglie, il fuoco che brucia una foglia non è lo stesso fuoco che ne brucia un'altra.

Esattamente allo stesso modo, la coscienza visiva e la coscienza uditiva, che di solito sembrano essere la stessa e unica coscienza, ad un'osservazione più attenta sono viste come coscienze separate e distinte che sorgono in dipendenza di condizioni. Quando consideriamo una sola forma di coscienza, come la coscienza visiva, troveremo coscienze differenti che sorgono sulla base di colori diversi, come il bianco e il nero. Limitandosi ad un solo colore, come il bianco, il meditatore attento

che è avanzato fino alle fasi di udayabbhayā ñāṇa e bhaṅga ñāṇa, vedrà, nell'apparentemente continua e singola coscienza del colore bianco, le coscienze separate e distinte da quelle successive.

La distinzione è più evidente nel caso dell'udire che del vedere; allo stesso modo, nell'odorare e nel gustare, ogni coscienza è notata separatamente e distintamente. La nota mentale più frequente e la distinzione più pronunciata tra ciascuna coscienza si verificano nel fenomeno del tocco.

Quando si prova una sensazione dolorosa, il notare attentamente "dolore, dolore" ci rende capaci di vedere distintamente ogni tipo di coscienza del dolore, momento dopo momento, appena sorge. Allo stesso modo, le coscienze mentali di pensieri e idee possono essere notate separatamente appena ciascuna coscienza sorge.

Se, mentre si osserva il salire e scendere dell'addome, un pensiero o un'idea si intrufolano, essi dovrebbero essere notati appena sorgono. In genere il pensiero o l'idea divagante cessano appena ne è notato il sorgere, ma se i pensieri sorgono in modo persistente, condizionati dagli stessi oggetti mentali, essi dovrebbero essere osservati mentre appaiono di volta in volta in sequenza. Quando l'attenzione si sposta su un altro oggetto mentale, il sorgere della coscienza separata è molto evidente.

Quando il praticante riesce a percepire il sorgere di ogni distinta coscienza con ogni separato atto del notare, egli arriva a realizzare personalmente la natura impermanente della coscienza, la sua natura stressante dovuta al costante sorgere e svanire, e la sua insostanzialità a causa della sua soggezione a condizioni incontrollabili e non gestibili. Ottenere tale realizzazione personale è della massima importanza.

Dopo aver spiegato in modo completo come i cinque aggregati siano non sé, vorrei fornire ulteriori spiegazioni sull'argomento. Esse sono ricavate dal Pheṇapiṇḍupama Sutta del Khandhavagga, Saṁyutta Nikāya:

Pheṇapiṇḍupamaṁ rūpaṁ vedanā pubbuḷūpamā Marīcikūpamā saññā saṅkhārā kadalūpamā Māyūpamañca viññāṇaṁ desitādiccabandhunā.

La forma materiale paragonata alla schiuma

La forma materiale, rūpa, è come la schiuma che si vede galleggiare nei torrenti e nei corsi d'acqua, fatta di bolle d'aria racchiuse in goccioline d'acqua. Queste bolle si aggregano fino a formare della schiuma spumeggiante, della dimensione di un pugno umano, una testa umana, la dimensione di un uomo o addirittura più grande. Osservata distrattamente, una grande massa di schiuma può sembrare solida, ma quando viene guardata con maggiore attenzione, risulta essere priva di sostanza, inutile a qualunque scopo.

Allo stesso modo, il corpo umano, completo di testa, tronco, mani e piedi, in forma maschile o femminile, sembra avere una certa solidità. Sembra permanente, sembra bello, apparentemente un'entità vivente. Ma quando viene sottoposto ad analisi mentale, il corpo risulta essere proprio come un ammasso di schiuma: insostanziale, un mero aggregato di trentadue parti sudicie come capelli, peli, unghie, denti, pelle, carne, muscoli e ossa. Ad un'analisi anatomica più dettagliata, si scopre essere un aggregato di minuscole particelle subatomiche, invisibili ad occhio nudo. Esso può essere paragonato a un grande mucchio di sabbia, che è composto di piccolissime particelle singole di sabbia.

Oppure, possiamo prendere l'esempio della farina, che è composta di singole particelle di polvere di chicchi di cereali o di grano. Quando viene inzuppata di acqua esso si trasforma in un impasto, una massa solida che può essere aumentata usando una maggiore quantità di farina. A questo impasto può essere data una forma di figura umana di grande dimensione, ma non è una massa solida, è solo un aggregato di sottili chicchi di riso o di polvere di grano. Allo stesso modo, il corpo non è una solida massa, ma è fatto di piccole particelle di materia ammassate insieme in un unico mucchio e, proprio come l'ammasso di schiuma è privo di sostanza interiore.

Non c'è un nòcciolo permanente, nessuna sostanza meravigliosa, nessuna entità vivente chiamata "sé". Le qualità materiali visibili formano una parte del corpo. Togliete quelle qualità visibili e il corpo rimarrà privo di aspetto e forma. L'elemento terra dell'estensione, paṭhavī, forma quella parte del corpo che si manifesta nel senso del tocco come grossolano, morbido, duro o soffice.

Gli elementi del caldo e del freddo e del movimento formano le altre parti del corpo. Togliete questi tre elementi e il corpo umano che può essere toccato e sentito non esisterà più. Anche la qualità materiale dell'odore forma una parte costitutiva del corpo. Il corpo umano può quindi essere percepito attraverso il suo odore; togliete anche questo e non rimarrà nulla attraverso il quale poter riconoscere o identificare il corpo umano.

Noi vediamo perché abbiamo l'organo sensoriale dell'occhio; senza di esso il corpo non può vedere nulla, è cieco. Abbiamo anche l'organo sensoriale dell'orecchio che ci rende capaci di udire; l'organo sensoriale del naso che ci mette in condizioni di riconoscere gli odori; l'organo sensoriale della lingua che ci rende capaci di riconoscere i sapori e il sistema nervoso del corpo con il quale riceviamo la sensazione di contatto. Tutte queste piccole, ma utili qualità materiali costitutive si aggregano fino ad assumere l'aspetto e la forma di un corpo umano, e tutte contribuiscono al suo funzionamento. Senza di esse, il corpo umano non avrebbe alcun valore funzionale. Di fatto, senza tali parti costitutive la forma umana come tale non può esistere.

Come ho già detto, se queste parti costitutive venissero polverizzate o disintegrate, il corpo umano non esisterebbe più. Tutto ciò che rimarrebbe sarebbero delle particelle sottili di materia. Inoltre, queste qualità materiali sensibili, come l'occhio e gli oggetti visibili, non esistono in modo permanente, ma costantemente sorgono e passano, con i nuovi che sostituiscono quelli vecchi. In tal modo il corpo è come una massa o un grumo di schiuma, un'aggregazione di qualità materiali prive di sostanza.

Quando si esamina e si analizza il corpo, si dovrebbe cominciare dai fenomeni che sono più chiaramente evidenti. Quando si cammina, le qualità materiali dell'estensione e del movimento sono maggiormente predominanti. Quindi, in accordo con il Satipaṭṭhāna Sutta - gacchanto vā gacchāmīti pajānāti, "Quando sta andando, egli sa "Io sto andando", - il praticante dovrebbe prendere nota: "andare, andare", "salire", "uscire", "scendere". Quando si alza il meditante dovrebbe notare: "alzarsi, alzarsi"; quando si siede: "sedersi, sedersi", "toccare", "alzare", "abbassarsi", e così via. Quando si vedono gli arti, bisognerebbe notare "vedere, vedere", quando sono percepiti gli odori del corpo "fiutare, fiutare", quando gli arti sono mossi e stirati, "stirare, stirare", "muovere", "cambiare". Notando attentamente in questo modo la concentrazione diventa più forte e il praticante realizza che un atto di andare consiste del desiderio di andare, seguito dal movimento e dall'espansione. Gli atti di alzarsi e sedersi sono composti dal desiderio di alzarsi o sedersi seguiti da una serie di movimenti e di espansioni. Allo stesso modo con il piegare, distendersi e cambiare le posizioni. Nell'atto del vedere, c''è la coscienza visiva e l'oggetto visibile; nell'odorare, la coscienza olfattiva e l'odore. Ogni fenomeno è visto sorgere per un momento per poi passare istantaneamente. Gli arti, le mani e i piedi, la testa e la forma del corpo non sono più percepiti e riconosciuti come tali. Essi appaiono meramente come processi fisici ricorrenti, che sorgono e passano incessantemente. In questa fase, il praticante giunge a realizzare da sé come il corpo sia come una massa di schiuma.

La sensazione paragonata ad una bolla

La sensazione è paragonata ad una bolla d'aria. Quando la pioggia cade sulla superficie dell'acqua, piccole sacche di aria vengono intrappolate nel muro d'acqua circostante e forma delle minuscole bolle. I bambini producono bolle analoghe per gioco, soffiando dolcemente attraverso una pipetta. L'aggregazione di queste minuscole bolle forma una massa di schiuma.

Queste bolle si formano appena la pioggia cade sulla superficie dell'acqua solo per svanire all'istante. La sensazione (*feeling*) in quanto esperienza delle sensazioni (*sensations*) viene paragonata alle bolle a causa della sua natura di incessante sorgere e svanire. Questo è in accordo con ciò che il praticante sperimenta, a differenza di quello che la persona ordinaria immagina. La visione della persona ordinaria, nell'osservare un bell'oggetto, è che l'oggetto piacevole a vedersi permane per un certo tempo. Anche quando un oggetto spiacevole viene visto per qualche tempo, le persone ordinarie ritengono che duri a lungo. In modo analogo, qualunque cosa sia piacevole o spiacevole all'udito è ritenuto essere durevole. Le sensazioni dolorose, in particolare, sono ritenute permanere

per giorni, mesi o anni. Quindi, la visione della sensazione da parte della persona ordinaria non è coerente con quello che accade in realtà. La sensazione svanisce velocemente come una bolla. Per comprendere personalmente questa verità, uno deve costantemente osservare il processo psico-fisico che si verifica nel corpo.

Mentre si osserva ardentemente il processo psico-fisico, la percezione del meditatore progredirà fino agli stadi di udayabbhayā ñāṇa e bhaṅga ñāṇa, vedendo che ogni cosa piacevole o spiacevole che vediamo, udiamo o odoriamo svanisce istantaneamente. Lo svanire della sensazione dolorosa è particolarmente vivido. Quando la sensazione dolorosa è osservata come "dolore, dolore", la si vede svanire ad ogni atto del notare. Nella fase di sammasana ñāṇa[6] la sensazione dolorosa viene osservata in modo più vivido e più frequentemente. In ogni atto del notare, il dolore passa da ogni luogo di osservazione, ora da un luogo, poi da un altro, come se fosse istantaneamente rimosso con la mano. Quindi per il meditante la cui concentrazione è forte, una vista piacevole svanisce appena viene notata. Ma poiché ci sono l'occhio e l'oggetto visibile, l'oggetto è visto di nuovo. Ogni volta che è visto, è notato e svanisce immediatamente. La stessa cosa ha luogo con gli oggetti spiacevoli e con quelli né piacevoli né spiacevoli. La scomparsa delle sensazioni sonore piacevoli, spiacevoli e né piacevoli né spiacevoli con ogni atto del notare è più evidente. Anche le sensazioni olfattive, quando vengono notate, scompaiono. Per il praticante le sensazioni tattili sono particolarmente vivide: il sapore squisito che avverte masticando il cibo continua a svanire e a sorgere con ogni atto del notare. Anche le sensazioni piacevoli, spiacevoli e né piacevoli né spiacevoli di contatto sorgono e svaniscono quando vengono notate in questo modo. Allo stesso modo, le sensazioni di infelicità, afflizione, tristezza, felicità e contentezza saranno viste, quando sottoposte ad attento notare, per poi svanire velocemente. Quindi le sensazioni sono solo come bolle, effimere e inaffidabili – impermanenti, insoddisfacenti e prive di sé.

La percezione sensoriale paragonata ad un miraggio

La percezione, ossia l'apprensione degli oggetti sensoriali come realtà, è paragonata ad un miraggio. Un miraggio è un'illusione ottica causata dalle condizioni atmosferiche. Di solito appare come immagini di distese di acqua o pennoni di gas caldi che emergono dalla terra nel sole del meriggio nell'ultimo mese d'estate. I miraggi sono illusioni ottiche. Gli animali selvatici come i cervi vagano nel calore estivo alla ricerca di acqua. Vedendo quello che sembra essere un corpo d'acqua in distanza, essi corrono verso di esso solo per trovare una distesa arida: essi sono stati fuorviati da un miraggio e messi in un enorme guaio.

Proprio come un miraggio dà l'illusione di un corpo di acqua o di strutture in cui nulla esiste, allo stesso modo anche saññā, percezione, inganna le persone inducendole a pensare che tutto ciò che

[6] Le sedici fasi della conoscenza intuitiva sono le seguenti:
1. Nāmarūpapariccheda ñāṇa: conoscenza della distinzione tra elemento mentale e corporeo *(nāmarūpa).*
2. Paccayapariggaha ñāṇa: conoscenza del discernere le condizioni del mentale-corporeo.
3. Sammasana ñāṇa: conoscenza della comprensione del mentale-corporeo come impermanenza *(anicca*), sofferenza *(dukkha)* e non sè *(anattā).*
4. Udayabbaya ñāṇa: conoscenza ddella contemplazione del sorgere e svanire (delle formazioni o del mentale-corporeo).
5. Bhaṅga ñāṇa: conoscenza della contemplazione della dissoluzione.
6. Bhaya ñāṇa: conoscenza del terrore.
7. Ādīnava ñāṇa: conoscenza della contemplazione del difetto nelle formazioni.
8. Nibbidā ñāṇa: conoscenza della contemplazione del disincanto.
9. Muñcitukamyatā ñāṇa: conoscenza del desiderio della liberazione.
10. Paṭisaṅkhā ñāṇa: conoscenza della contemplazione riflessiva.
11. Saṅkhārupekkhā ñāṇa: conoscenza dell'equanimità rispetto alle formazioni.
12. Saccānulomika ñāṇa: conoscenza della conformità (alla realtà/alle Quattro Nobili Verità).
13. Gotrabhū ñāṇa: conoscenza al momento del "cambio di lignaggio (da essere ordinario a Nobile).
14. Magga ñāṇa: conoscenza del Sentiero.
15. Phala ñāṇa: conoscenza del Frutto.
16. Paccavekkhaṇa ñāṇa: conoscenza della revisione. (N.d.T.)

viene visto, udito, toccato o conosciuto sia un essere umano, un uomo o una donna. Con le loro percezioni illusorie di ciò che è visto, udito, toccato o conosciuto, le persone si coinvolgono in molteplici attività che le riguardano, proprio come il cervo delle foreste selvagge che insegue un distante miraggio scambiandolo per una massa di acqua. Per realizzare che la percezione è illusoria e salvarsi dalla sofferenza di perseguire oggetti non esistenti, occorre prendere attenta nota di tutti i fenomeni materiali e mentali nel momento in cui si verificano. Quando la concentrazione migliora, si vede che in ogni fenomeno ci sono solo l'oggetto materiale conosciuto e la mente che lo conosce; più tardi si conosce che ogni fenomeno è un evento correlato di causa ed effetto. Alla fine si sperimenta in modo personale che la mente che conosce, così come l'oggetto da conoscere, continuano a svanire mentre vengono notati.

Quindi, quello che prima era considerato da saññā come permanente, un individuo, un uomo, una donna, oppure un sé, ora viene visto come un inganno, un'illusione ottica, come un miraggio. Il meditante realizza che in realtà si tratta di un mero processo di incessante sorgere e svanire, impermanente, insoddisfacente e privo di sé.

Il saṅkhāra paragonato ad un albero di banano

Le formazioni volizionali sono paragonate ad un albero di banano. Il tronco di un banano assomiglia ad un albero normale, con un nòcciolo solido, duro, ma quando viene tagliato ed esaminato, si scopre che è fatto di strati di materiale fibroso senza un cuore interno, sostanziale. Le formazioni volizionali sono come il tronco del banano, privo di sostanza interna. Esse consistono di cinquanta tipi di concomitanti mentali guidati da cetanā, la volizione.

I componenti importanti di questo gruppo sono il contatto sensoriale (phassa), l'attenzione (manasikāra), l'unificazione della mente (ekaggatā), l'applicazione iniziale della mente (vitakka), l'applicazione sostenuta della mente (vicāra), lo sforzo (viriya), l'avidità (lobha), l'odio (dosa), l'illusione (moha) l'orgoglio (māna), la visione errata (diṭṭhi), il dubbio (vicikicchā), la non avidità, il non odio, la non illusione, la fede (saddhā), la consapevolezza (sati), la gentilezza amorevole (mettā), la compassione (karuṇā), e la gioia simpatetica (muditā): tutti questi sono concomitanti mentali che costituiscono il saṅkhāra. Cetanā, responsabile di tutte le attività volizionali (fisiche, verbali e mentali) è il componente principale. Ci sono molte formazioni volizionali e, essendo implicate in tutte le attività, esse sono molto importanti. Quindi le formazioni volizionali sono principalmente responsabili dell'attā, afferrandosi alla nozione del sé come ad un agente attivo.

Le formazioni volizionali sembrano possedere un nòcciolo interno o una sostanza interna, ma in realtà esse sono prive di una tale sostanza interiore. Il praticante riesce a vedere questa realtà attraverso il continuo prendere nota dei fenomeni fisici e mentali. Nel camminare, per esempio, il meditante nota "camminare, camminare", e "alzare", "avanzare", "abbassare". Quando la concentrazione diventa più forte riesce a notare il sorgere del desiderio di camminare o di fare un passo. Questo desiderio è anche osservato nel sorgere e nello svanire. Sebbene il desiderio di andare sia solitamente descritto come "avere l'intenzione di andare", in realtà si tratta delle formazioni volizionali sotto la guida di cetanā a motivare l'azione di andare. Spinto da cetanā, l'atto del camminare - implicante l'alzare, l'avanzare, l'abbassare - viene compiuto.

Prima che tale conoscenza fosse ottenuta, c'era la nozione che "sono io" a voler andare - "Io vado perché voglio andare" -, il che costituisce attaccamento al sé. Ora che il desiderio di andare è visto essere impermanente, appare la conoscenza che non c'è un sé, soltanto fenomeni. Anche i desideri di piegare, di tendere, di muoversi o di cambiare la postura sono visti sotto questa vera luce. Inoltre, anche gli sforzi fatti per soddisfare questi desideri sono formazioni volizionali momentanee. Si comprende che essi sono privi di essenza, non sé, semplici fenomeni effimeri.

Inoltre, si vede che quando il pensiero (vitakka), l'investigazione (vicāra) e lo sforzo (viriya) sono notati mentre sorgono, svaniscono immediatamente. Quindi anch'essi sono privi di essenza. Quando l'odio e l'avversione fanno la loro comparsa, sono notati come "volere", "piacere", "rabbia", e subito scompaiono, stabilendo il fatto che anch'essi sono privi di sé, non avendo alcuna essenza o

nòcciolo sostanziale. Quando la fede, la gentilezza amorevole e la compassione sorgono, sono notati così come sono. Essi svaniscono istantaneamente e quindi sono insostanziali, vuoti di essenza, non sé. Questa conoscenza analitica fa emergere il fatto che le formazioni volizionali sono come il tronco di un banano, che, quando viene tagliato ed esaminato strato dopo strato, non ha alcun solido, duro, nòcciolo.

La coscienza paragonata al trucco di un prestigiatore

Diventare consapevoli di qualcosa è come produrre il trucco di un prestigiatore. Nel vedere un oggetto, una persona di solito sa di vedere un uomo o una donna; egli sa anche: "Io vedo; è l'io che vede." Anche nell'udire qualcosa egli sa: "Io sento la voce di un uomo, io sento la voce di una donna." "Io sento, è l'io che sente." Fiutando un odore, egli sa: "Questo è l'odore di questa e quella persona", "Io annuso". Mangiando, egli sa: "Questo cibo è stato preparato da questa e quella persona, sono io che lo mangio." Nel toccare egli sa: "Io ho toccato così e così, sono io che tocco." Anche nel pensare egli riflette: "Io penso, sono io colui che pensa." Conoscere, diventare consapevoli delle cose in questo modo non è conoscere le cose così come sono veramente. Giudicato dal punto di vista della verità ultima, questo è il conoscere erroneo. Tale erronea conoscenza non è determinata dalle cinque viññāṇa, ossia dalle coscienze visiva, uditiva, olfattiva, gustativa e corporea. Queste cinque viññāṇa conoscono solo ciò che è vero in senso ultimo, ossia l'oggetto visibile, il suono, l'odore, il gusto e la sensazione corporea, non prendendoli per uomo o donna. Ma le false conoscenze - come quella di un uomo o di una donna - sono destinate a verificarsi al termine di un completo processo di cognizione - citta vithī -, quando la riflessione sorge con il sorgere della coscienza mentale - mano viññāṇa.

Spiegherò in breve il processo di cognizione rispetto al vedere e il processo della riflessione. Se l'occhio ha catturato la vista di una forma visibile, il flusso di bhavaṅga viene interrotto, per essere seguito immediatamente dal pañca-dvārāvajjana - il rivolgersi all'oggetto mediante uno dei cinque sensi; in questo caso cakkhu dvārāvajjana: apprensione attraverso l'occhio -, la coscienza che si rivolge e considera la sensazione. Subito dopo sorge la pura coscienza visiva cakkhuviññāṇa, la prima cognizione della sensazione della visione. A questo punto non c'è ancora una riflessione attorno ad essa nei termini convenzionali di uomo o donna. Quando quella coscienza cessa, è seguita dalla coscienza ricevente, sampaṭicchana, che è un istante di ricevimento dell'oggetto visto. Dopo che è cessato, sorge la coscienza indagatrice, santīraṇa, che rappresenta un esame momentaneo dell'oggetto ricevuto. Dopo di ciò viene la fase della determinazione, ossia dello stabilire se l'oggetto sia piacevole o no, attraverso la coscienza determinante, conosciuta come voṭṭhapana. Quando anche questa coscienza cessa, sorge la coscienza dell'impulso, o attiva, chiamata javana, che sorge sette volte in rapida successione. Con la cessazione dell'ultimo javana, sorge la coscienza registrante, tadārammaṇa, che si ripete due volte sull'oggetto di attenzione. Allo spirare di questa coscienza registrante, il processo di cognizione è completo e quindi segue una serie di bhavaṅga (stati passivi della mente come nel sonno profondo). Ricapitolando: la coscienza che sorge dallo stadio di bhavaṅga è la coscienza alla porta mentale (āvajjana); essa è seguita dalla coscienza visiva e dalla coscienza ricevente (sampaṭicchana). Poi sorge la coscienza indagatrice (santīraṇa), seguita dalla coscienza determinante (voṭṭhapana). Quindi seguono gli impulsi (coscienze javana), sette volte in rapida successione, poi appare due volte in successione la coscienza registrante (tadālambana). Quindi, ogni volta che un oggetto visibile viene visto, dall'apparire della coscienza alla porta sensoriale alla cessazione dell'ultimo tadālambana in un normale processo di cognizione ci sono in tutto quattordici istanti di pensiero. Se l'impressione lasciata dall'oggetto non è molto forte, essa sopravvive solo fino al momento in cui la coscienza si trova nella fase dei javana. Quando una persona è molto indebolita, vicino alla porta della morte, la coscienza javana si verifica solo cinque o sei volte. Quando l'impressione dell'oggetto è molto oscura, il processo di cognizione corre fino alla fase del voṭṭhapana, dopo due o tre istanti di pensiero in cui il processo cognitivo giunge al termine. Quando la vipassanā è molto forte, il processo non avanza fino alla fase javana, ma si interrompe dopo due o

tre momenti di pensiero di voṭṭhapana e ricade nel livello di bhavaṅga. Questo è conforme alle istruzioni di meditazione date al Ven.le Pothila dal giovane novizio[7] il quale insegnò che il processo cognitivo rispetto alle cinque porte sensoriali non dovrebbe procedere fino alla fase dei javana.

Come affermato prima, nel processo cognitivo attraverso la porta dell'occhio l'oggetto è solo l'oggetto visibile ultimo, non la forma concettuale di un uomo o una donna. Dopo aver completato l'intera serie, la mente si lascia ricadere a livello del bhavaṅga, che compie il suo corso per alcuni istanti. Poi, attraverso la riflessione di ciò che è stato visto, sorge il processo cognitivo attraverso la porta mentale (manodvāravithī). Sorgendo dal bhavaṅga, appare la coscienza appercipiente alla porta mentale - manodvārāvajjana -, seguita dalla serie di javana che corrono per sette istanti e dalla coscienza tadālambana che dura per due istanti. L'intero corso, quindi, corre per dieci momenti di pensiero trascorsi i quali ritorna al livello di bhavaṅga. In tale processo di pensiero, l'oggetto (mentale) è un mero riflesso di ciò che è stato visto, non è ancora basato su un qualche concetto erroneo risultante dalle esperienze passate[8].

Quando il processo riflessivo di cognizione si verifica per la seconda volta, il suo oggetto è il concetto di aspetto e forma (la forma e l'aspetto di un uomo o di una donna, per esempio). Quando il processo viene ripetuto per la terza volta, il suo oggetto è il concetto di nome (di uomo o di donna). Da allora in poi, ogni volta che c'è una riflessione su ciò che è stato sperimentato in precedenza, l'oggetto è sempre semplicemente un concetto: "Io vedo un uomo", oppure: "Io vedo una donna". Ecco come la coscienza gioca nel creare trucchi da prestigiatore e sostituisce i concetti alle realtà.

Sintesi

1. Nel primo processo di cognizione di ciò che è visto (*sight*), la coscienza registra solo la realtà ultima dell'oggetto visibile.

2. Nella prima fase di riflessione sull'oggetto visivo, c'è ancora la coscienza di ciò che è stato veramente visto, ossia la visione. Non è apparso ancora alcun concetto erroneo (*misconception*). Se

---

[7] Riferimento ad una storia contenuta nel Commentario al Dhammapada. Essa racconta di un anziano e colto bhikkhu che riceve l'insegnamento da un giovane novizio illuminato. Il novizio illustra l'analogia di un uomo che vuole catturare una lucertola che si è nascosta in un termitaio che ha cinque fori. Per catturare la lucertola, l'uomo deve chiudere tutti i buchi e aspettare all'unica apertura rimasta. Allo stesso modo, il praticante "chiude" (ossia contiene) i cinque sensi e pone la sua attenzione alla porta mentale.

[8] Schematicamente, i *citta* che compiono le loro funzioni in una serie della porta sensoriale e poi nella serie della porta mentale quando un *rūpa* colpisce una delle porte sensoriali, sono i seguenti:

1. *Atītabhavaṅga*, *bhavaṅga* del passato;
2. *Bhavaṅgacalana*, *bhavaṅga* del divenire vibrante;
3. *Bhavaṅgupaccheda*, *bhavaṅga* dell'arresto, ossia l'ultimo *bhavaṅga* che sorge prima che l'oggetto sia sperimentato attraverso la porta sensoriale;
4. *Pañcadvārāvajjana citta*, coscienza focalizzante alle cinque porte sensoriali;
5. *Dvi-pañca-viññāṇa*, coscienza sensoriale: visiva, etc.;
6. *Sampaṭicchana citta*, coscienza ricevente;
7. *Santīraṇa citta*, coscienza investigante;
8. *Voṭṭhapana citta*, coscienza determinante;
9. 7 *javana*, coscienze impulso, *kusala citta* o *akusala citta* nel caso dei non *arahat*;
10. 2 *tadārammaṇa*, coscienze registranti, che possono sorgere o non sorgere.

Poi ci sono dei *bhavaṅga citta* e gli ultimi due di questi, che sorgono prima che l'oggetto sia sperimentato attraverso la porta mentale, sono designati in modo specifico da un nome.

La serie mentale si svolge nel modo seguente:

1. *Bhavaṅgacalana*, *bhavaṅga* del divenire vibrante;
2. *Bhavaṅgupaccheda*, *bhavaṅga* dell'arresto, che in questo caso è la porta mentale attraverso la quale i *citta* della serie della porta mentale sperimenteranno l'oggetto;
3. *Mano-dvārāvajjana citta*, coscienza focalizzante alla porta mentale;
4. 7 *javana citta*, coscienze impulso;
5. 2 *tadārammaṇa citta*, coscienze registranti, che possono sorgere o meno.

(da *Cetasikas*, di Nina van Gorkom, 2010, disponibile qui: https://archive.org/details/Cetasikas)

in questa fase vi è un attento atto del notare, i concetti erronei non possono sorgere e la cognizione riposerà soltanto sull'oggetto ultimo.

3. Nella seconda fase di riflessione, iniziano ad apparire i concetti di aspetto e forma (caratteristiche) dell'oggetto visibile.

4. Nella terza fase di riflessione, è apparso il concetto di identità dell'oggetto visivo. Altrettando accade nel processo di cognizione di suono, odore, gusto e tocco: si verifica la stessa sequenza di transizione dalla coscienza della realtà alla coscienza dei concetti.

Quando sorge la coscienza della vista o del suono, o quando si verifica la prima fase di riflessione su ciò che è stato visto o udito, se immediatamente si attua un attento atto del notare (come "vedere", "udire", "gustare", "odorare", "toccare" o "pensare") i concetti erronei non possono sorgere. La coscienza riposerà su ciò che viene veramente conosciuto. Mantenere la coscienza nella realtà è la *raison d'être* per prendere nota della consapevolezza sensoriale nell'istante in cui sorge. Se la nota è presa come "vedere, vedere" mentre un oggetto è visto, il processo di cognizione cesserà proprio con l'evento del vedere, e il successivo processo di cognizione dei concetti acquisiti attraverso la riflessione non potrà avere luogo. In accordo con l'insegnamento "diṭṭhediṭṭhamattaṁ bhavissati" (solo vedere nel momento del vedere) la coscienza del vedere termina lì il suo corso.

Segue quindi la conoscenza analitica della materia del corpo che non conosce, come gli occhi e i suoni, e della mente che conosce, che è la coscienza degli oggetti. C'è anche la conoscenza che vedere e notare sorgono e svaniscono continuamente. Giunge la realizzazione che c'è solo impermanenza, sofferenza e non sé.

Allo stesso modo con quello che è udito, odorato, gustato, toccato o pensato: il costante etichettare questi fenomeni rivelerà la differenza tra le proprietà fisiche e mentali e la loro natura impermanente, stressante e priva di sé. Il praticante giunge alla seguente realizzazione: "In precedenza, poiché non c'era alcuna notazione dei fenomeni, i concetti erronei venivano scambiati per realtà, i trucchi da prestigiatore erano accettati come realtà. Ora che i fenomeni sono etichettati, non c'è più la percezione di un sé, c'è solo un incessante sorgere e passare."

Quando si vede un oggetto, la coscienza visiva svanisce immediatamente dopo essere sorta. Allo stesso modo con l'udire, il toccare e il pensare. Non c'è un udire dotato di sostanza. Con ogni atto di udire, sorge la coscienza uditiva e immediatamente svanisce. Non c'è un toccare continuato: ad ogni atto del toccare, la coscienza tattile sorge e immediatamente svanisce. Non c'è un pensiero continuo; ad ogni atto di pensiero, la coscienza mentale sorge e immediatamente svanisce. Quindi tutto è impermanente. Il sorgere è sempre seguito dalla cessazione; non c'è nulla di affidabile, di sicuro, solo terrore e sofferenza. Tutto accade in quanto condizionato da cause e condizioni, non per desiderio di qualcuno: tutte le cose sono prive di sé. È evidente da questo Pheṇapiṇḍupama Sutta che i cinque aggregati sono vuoti di sostanza permanente, o di qualunque nòcciolo interiore piacevole o salutare sottoposti ai propri voleri. Essi sono privi di sé, sono insostanziali. Penso di aver approfondito a sufficienza questi argomenti e per oggi terminerò qui il discorso.

Capitolo V

Vedere la mancanza del sé

Tutte le componenti fisiche e mentali dei cinque aggregati non sono sé. Che non lo siano risulta evidente dalle loro caratteristiche, che nel Commentario vengono descritte nel modo seguente:

> "Non essere riconducibile al proprio volere è una caratteristica del non sé."

In questo Sutta questa caratteristica è espressa come segue:

> "Non si può dire della forma: "Che il mio corpo sia così."

Inoltre, in questo Sutta troviamo l'espressione: "…tende ad affliggere…" L'afflizione o l'oppressione dovrebbe essere considerata un'altra caratteristica del non sé. In questo Sutta c'è una domanda:

> "È esatto considerare come un sé ciò che è soggetto a mutamento?"

Quindi, il costante mutamento e alterazione è un'altra caratteristica del non sé. Quando queste caratteristiche sono osservate nel momento in cui si verificano, si sviluppa la conoscenza che gli aggregati corporei e mentali non sono sé, ma meri fenomeni.

Tale conoscenza è chiamata anattānupassanā ñāṇa, ossia conoscenza sviluppata attraverso la contemplazione delle caratteristiche del non sé. Il nome Anattalakkhaṇa è dato a questo Sutta perché esso affronta le caratteristiche del non sé.

La difficoltà di comprendere il non sè

Il Sammohavinodanī afferma:

> "Le caratteristiche di impermanenza e di sofferenza sono facili da capire, ma la caratteristica del non sé è difficile da comprendere"

Secondo il Commentario, esclamazioni come: "Oh, impermanente, transeunte", vengono prontamente alla mente quando una pentola cade e si rompe accidentalmente. Inoltre, quando si è afflitti da bolle, infiammazioni o si è punti da una spina, subito esclamiamo: "Che dolore, che sofferenza". In tal modo le caratteristiche di impermanenza e insoddisfacenza sono visibili in modo chiaro e facilmente comprese. Ma proprio come un oggetto che si trova al buio è difficile da spiegare agli altri, la caratteristica del non sé non è facilmente compresa.

Le caratteristiche di impermanenza e insoddisfacenza sono ben conosciute sia nell'ambito del buddhismo che all'esterno, ma quella del non sé è nota solo nell'insegnamento buddhista. Saggi eremiti non avvezzi all'insegnamento, come, ad esempio, i Sarabaṅga, potrebbero spiegare solo la natura di impermanenza e sofferenza, perché la dottrina del non sé andava bel al di là della loro portata. Se loro avessero potuto insegnare anche solo questa dottrina, i loro discepoli avrebbero

ottenuto la conoscenza del Sentiero e del Frutto, ma dal momento che non potevano insegnarla, l'ottenimento del Sentiero e del Frutto era loro impossibile.

È la qualità o attributo unici degli Illuminati essere in grado di insegnare e spiegare la dottrina del non sé. Gli insegnanti estranei al Dhamma non afferrano la sottigliezza e la profondità di questa dottrina. Il Commentario afferma che la dottrina del non sé è talmente profonda che perfino gli Illuminati dovettero utilizzare sia le caratteristiche di impermanenza o quelle della sofferenza, o entrambe, per facilitare il suo insegnamento.

Il Subcommentario, inoltre, spiega:

> "Nell'affermazione del Commentario riportata sopra, l'anicca e il dukkha conosciuti al di fuori dell'Insegnamento del Buddha sono meri termini convenzionali, non possono essere usati come mezzi per realizzare il non sé. Solo l'anicca e il dukkha realizzati in senso assoluto possono essere impiegati per spiegare la dottrina del non sé."

Sulla base di questo commento del Subcommentario, io ho descritto i concetti convenzionali e reali di anicca e dukkha nel mio libro sul Sīlavanta Sutta, al quale si può fare riferimento per ogni ulteriore informazione.

Il non sé spiegato attraverso l'impermanenza

Nel Chachakka Sutta della sezione Uparipaṇṇāsa del Majjhima Nikāya troviamo il non sé spiegato attraverso anicca. Secondo questo Sutta, il praticante dovrebbe conoscere le seguenti sei classi di sei:

Le sei basi interne di occhio, orecchio, naso, lingua, corpo e mente.

Le sei basi esterne di vista, suono, odore, gusto, tocco e impressioni mentali.

I sei tipi di coscienza: visiva, uditiva, olfattiva, gustativa, corporea e mentale.

I sei tipi di phassa (contatto sensoriale) attraverso l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua, il corpo e la mente.

I sei tipi di sensazione attraverso l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua, il corpo e la mente.

I sei tipi di desiderio – brama per oggetti visibili, suoni, odori, sapori, tocchi e impressioni mentali.

In questo contesto "dovrebbe conoscere" significa, secondo il Commentario, "dovrebbe conoscere attraverso la contemplazione di vipassanā, attraverso la conoscenza del Nobile Sentiero". Quindi, ogni volta che qualcosa è visto, dovrebbe essere notato in modo consapevole in modo che l'occhio e il suo oggetto visibile, la coscienza visiva, il contatto e le sensazioni che sorgono nel vedere siano rese tutte evidenti. E se nel vedere si sviluppa piacere o desiderio nei confronti dell'oggetto, anche quel desiderio dovrebbe essere notato come "piacere, piacere".

Allo stesso modo, dovrebbero essere conosciute le sei classi dei sei tipi di oggetti dell'udire, odorare, gustare, toccare e pensare. Il meditante che è consapevole di questi ottiene direttamente la conoscenza che l'occhio, l'oggetto visibile e la coscienza visiva sorgono e cessano. Il praticante realizza: "Prima pensavo che ci fosse un'entità permanente, un sé che durasse. Ora attraverso l'osservazione vedo che c'è solo il fenomeno naturale dell'incessante sorgere e svanire." Non percependo alcun sé, alcuna entità vivente, il praticante potrebbe perfino chiedersi chi è impegnato nella meditazione. Si ottiene la realizzazione che "non c'è alcun sé attraverso la piena comprensione della natura dell'impermanenza". Corroborando questa esperienza pratica, il Beato, nel Chachakka Sutta, continuò:

> "La qualità materiale sensibile dell'occhio che serve come base per la coscienza visiva, sorge e svanisce in ogni momento del vedere; essa non è quindi permanente, non sembra esserci la perdurante, eterna entità, il sé. Se uno dice: "L'occhio è il sé" è come se dicesse che il proprio sé sorge e passa, non è stabile. Quindi, si deve concludere che la qualità materiale non durevole dell'occhio non è il sé."

Allo stesso modo, analoghe conclusioni possono essere raggiunte rispetto alla forma visibile, la coscienza visibile, il contatto dell'occhio, le sensazione che risultano dal contatto dell'occhio, e il piacere e il desiderio delle cose visibili: esse non sono sé. Ecco come i sei fenomeni che diventano preminenti nel momento del vedere devono essere considerate come non sé. In modo analogo, anche i sei tipi di fenomeni che appaiono nei momenti di udire, odorare, gustare, toccare e pensare possono essere considerati come non sé.

Vedere il non sé attraverso la sofferenza

Il non sé viene spiegato in termini di dukkha nello stesso Anattalakkhaṇa Sutta:

> "La forma tende ad affliggere per il fatto che è non sé."

Ciò che è opprimente è spaventoso a causa della sofferenza; ed è del tutto evidente che ciò che è una fonte spaventosa di sofferenza non può essere il proprio sé, la propria entità interna.

Il non sé spiegato in termini sia di impermanenza che di sofferenza

Per spiegare il non sé in termini sia di impermanenza (anicca) che di sofferenza (dukkha) il Beato disse:

> "Il corpo non è permanente. Ciò che non è permanente è sofferenza. Ciò che è sofferenza non è il sé. Perciò quello che non è il sé dovrebbe essere considerato con appropriata saggezza secondo la realtà: "Questo non è mio; questo non sono io; questo non è il mio sé."

In breve, la forma è soggetta a cambiamento e a sofferenza e quindi non è il sé. Non è appropriato considerare come "mio" ciò che in realtà non è il sé; non è appropriato pensare inutilmente di se stessi come "Io sono, io posso…"; non è appropriato considerarlo come il "mio sé". Pertanto, la forma dovrebbe essere vista e considerata in accordo alla realtà.

In modo analogo, anche la sensazione, la percezione, le formazioni volizionali e la coscienza sono mostrate come prive di sé attraverso le loro caratteristiche di impermanenza e insoddisfacenza. Nelle ultime parti dell'Anattalakkhaṇa Sutta troveremo la descrizione della natura del non sé sia in termini di anicca che di dukkha.

I concetti di anicca e dukkha sono ampiamente conosciuti e accettati, ma la dottrina del non sé è difficile da accettare da parte di coloro che sono estranei all'insegnamento del Buddha. Ai tempi del Buddha, un certo eremita itinerante di nome Saccaka andò dal Beato e dibatté con lui su questo argomento.

Dibattito con l'itinerante Saccaka

Saccaka era uno degli insegnanti dei principi di Vesālī. Egli chiese ad Assaji, il più giovane del Gruppo dei cinque monaci: "In che modo l'Eremita Gotama insegna ai suoi discepoli? Quali sono le sue principali istruzioni?" Assaji rispose: "La forma, la sensazione, la percezione, le formazioni volizionali e la coscienza sono impermanenti, non sé. Ecco come il Maestro ci insegna, queste sono le sue istruzioni principali."

A questo, Saccaka, l'eremita itinerante, disse: "Amico, abbiamo sentito un'affermazione malvagia, infausta. Abbiamo udito che l'Eremita Gotama insegna la dottrina del non sé, che secondo noi è malvagia, infausta. Uno di questi giorni vorrei avere l'opportunità di incontrarmi con l'Eremita Gotama e liberarlo da questa sua malvagia, odiosa dottrina, la visione erronea del non sé."

Questo è un esempio di come coloro che credono nel sé guardino dall'alto in basso alla dottrina del non sé. Udire l'insegnamento del Beato riguardante il non sé è estremamente dannoso per loro. L'eremita itinerante parlò persino di liberare il Beato da questa "visione erronea". I dogmatici hanno sempre questa *forma mentis*: denigrare gli altri tenendosi aggrappati alle loro idee.

Vengono screditati perfino coloro che insegnano in accordo al Canone Pāḷi. Le persone che sviliscono gli altri di solito sono carenti nella conoscenza dei testi e hanno poca esperienza pratica di meditazione.

Saccaka non aveva ancora studiato abbastanza l'insegnamento del Buddha e non aveva una conoscenza pratica del Dhamma. Inoltre aveva una ben misera opinione di esso e se ne sentiva molto al di sopra. Quindi, tentò di incontrare il Beato e impegnarlo in un dibattito. Era sicuro di uscirne vincitore e volendo che gli altri fossero testimoni della sua vittoria andò dai Licchavī di Vesālī e li invitò ad accompagnarlo, dandosi delle arie sul fatto che avrebbe ridicolizzato il Beato sugli argomenti della dottrina, proprio come un uomo forte avrebbe fatto vorticare un capretto dopo averlo afferrato per il suo vello.

Quando furono alla presenza del Beato, l'itinerante gli chiese il permesso di rivolgergli una domanda e poi domandò: "Venerabile Gotama, in che modo sono istruiti i tuoi discepoli? Quali sono i punti principali della tua dottrina?" La risposta del Beato fu esattamente la stessa data dal Venerabile Assaji:

> "La forma, la sensazione, la percezione, le formazioni volizionali e la coscienza sono impermanenti, non sé. In questo modo io istruisco i miei discepoli. Questi sono i punti principali del mio insegnamento."

L'itinerante allora cominciò a fare degli esempi: "Venerabile Gotama, il seme e il germoglio devono affidarsi alla terra, dipendono dalla terra per la loro trasformazione in piante e alberi; allo stesso modo, ogni azione che sia fatta con vigore e forza ha bisogno del cuore come supporto; in modo analogo, una persona che ha una forma materiale come sé sostanziale, attā, dipende da esso sia per le azioni salutari che non salutari. Allo stesso modo, uno dipende da sensazione, percezione, formazioni volizionali e coscienza sia per le azioni salutari che non salutari."

Il significato di questa affermazione è che come i semi e gli alberi dipendono, per crescere, dal supporto della terra, così anche tutti i tipi di attività richiedono forza e vigore. Gli alberi hanno bisogno dello stabile supporto della terra; analogamente, le azioni salutari e non salutari sono compiute da individui dotati di forma, sensazione, percezione, formazioni volizionali e coscienza come sé; è in dipendenza di tali "sé" che gli atti sono realizzati. Inoltre, è il sé che raccoglie i frutti (buoni o cattivi) di tali atti. Se la forma materiale non fosse il sé, dove sarebbe il supporto per il compimento delle azioni salutari e non salutari, e chi ne raccoglierebbe i frutti? Risolvere questo punto dottrinale del sé paragonato alla terra era al di là della portata intellettuale dei discepoli. Solo il Beato poteva trattare il problema. Così dice il Commentario. Pertanto, il Beato, intendendo affrontare personalmente la questione, chiese all'itinerante: "Saccaka, consideri che la forma materiale è il sé, la sensazione è il sé, le formazioni volizionali sono il sé, la coscienza è il sé?"

"Si, Venerabile Gotama, la penso così e anche queste persone pensano allo stesso modo." Il Beato insistette: "Saccaka, lasciamo stare i convincimenti degli altri; limitiamoci a quello che pensi tu." L'intenzione di Saccaka era condividere con gli altri la vergogna nel caso in cui la sua visione del sé fosse biasimevole, ma il Beato lo costrinse a limitare le sue risposte ai suoi convincimenti. Egli fu in tal modo obbligato ad ammettere di ritenere "la forma materiale come sé, la percezione come sé, le formazioni volizionale come sé, la coscienza come sé."

Allora il Beato gli chiese: "Saccaka, legislatori come il re Pasenadi e il re Ajātasattu hanno poteri sovrani ciascuno nei rispettivi regni; giustiziano coloro che devono essere giustiziati, puniscono quelli che devono essere puniti ed esiliano coloro che devono essere esiliati. Essi governano i loro Paesi a loro piacimento. È così, Saccaka?"

"Effettivamente i re hanno tale autorità sopra i loro rispettivi regni; anche i Licchavī, eletti con voto popolare, nei loro Paesi hanno un tale potere di giustiziare, punire o esiliare." Replicò Saccaka, andando oltre gli scopi della domanda, non prevedendo le conseguenze che avrebbe avuto sulle sue opinioni.

Quindi, il Beato disse: "Saccaka, hai detto che la forma è sé, il "mio sé". Puoi esercitare un controllo sul quel sé dicendo: 'Che questo mio sé sia così, che questo sé non sia così?"

A questo punto Saccaka si trovò intrappolato in un dilemma. La dottrina del sé ritiene che uno può esercitare il controllo a proprio piacimento. L'attaccamento del sāmi attā, ripetutamente menzionato sopra, ritiene che il sé possa essere gestito a piacimento. In tale circostanza Saccaka aveva ammesso che i sovrani hanno il completo controllo sui loro regni, quindi avrebbe dovuto ammettere che il corpo, che egli considerava come sé, era facile da controllare. Se lo avesse fatto, il problema successivo sarebbe stato quello di sapere se egli potesse esercitare un tale controllo sul suo corpo così da mantenerlo giovane come i corpi dei principi Licchavī. Se egli avesse risposto che questo non poteva essere fatto, allora questo sarebbe equivalso ad ammettere che non ci può essere alcun controllo sul corpo e quindi esso non poteva essere il sé. Trovandosi in questo dilemma, Saccaka, rimase zitto e non rispose.

Il Beato ripeté la domanda per la seconda volta, ma Saccaka rimase in silenzio. Prima di chiederglielo per la terza volta, il Beato gli diede questo avvertimento: "Aggivessana (ossia il nome del clan di Saccaka), faresti meglio a rispondere alla mia domanda. Non è il momento questo per restare in silenzio. Quando uno viene interrogato da un Tathāgata per la terza volta, deve dare una risposta oppure la sua testa verrà spaccata in sette pezzi."

Si racconta che in quel momento un orco divino, armato di un fulmine, volteggiando sopra la testa di Saccaka, si preparasse a colpirla. L'orco era visibile solo al Beato e a Saccaka, non agli altri. In qualche modo è più o meno come le manifestazioni spiritiche di oggi, che sono visibili ad alcuni e invisibili ad altri. Saccaka fu terrificato alla vista dell'orco, ma quando vide che gli altri del pubblico erano tranquilli, capì che l'orco non era visibile ad essi. Quindi egli non poteva dichiarare che era stato obbligato a rispondere nel modo che fece, poiché era minacciato da un orco. Sapeva anche di non avere altro rifugio che il Beato al quale, quindi, si sottomise: "Possa il Beato compiacersi di porre la domanda; sono pronto a rispondere."

Quindi, il Beato chiese: "Aggivessana, cosa ne pensi? Tu hai detto che la forma materiale è sé; potresti dire di quel sé: 'Che il corpo sia così; che il corpo non sia così', a tuo piacimento?"

"No, Signore, non c'è controllo su di esso", rispose Saccaka, contraddicendo quindi se stesso. Egli aveva affermato che la forma materiale è un sé; se la forma fosse il sé, dovrebbe essere possibile controllarlo. Ora egli stava dicendo che non c'era alcun controllo sulla forma materiale, ammettendo quindi che la forma materiale non è il sé.

Quando il Beato lo udì contraddire se stesso, avvertì Saccaka: "Aggivessana, sii cauto, fai attenzione a quello che dici. Quello che hai detto dopo non è in accordo con quello che avevi detto prima. Quello che avevi detto prima non è in accordo con quello che hai detto dopo. Ora, Aggivessana, cosa ne pensi? Tu hai detto che la sensazione è il sé; potresti dire di quel sé: 'Che questa sensazione sia così; che questa sensazione non sia così' e ottenere quello che desideri?"

"No, Signore, non c'è controllo su di essa."

Analoghe domande furono poste rispetto a percezione, formazioni volizionali e coscienza, precedute dallo stesso avvertimento di essere cauto in modo da non contraddirsi. Saccaka diede risposte simili, dicendo che non c'era alcun controllo su ciascuna di esse.

Allora il Beato gli chiese se la forma materiale sia permanente o impermanente. Egli rispose: "Impermanente, Signore."

"Ciò che non è permanente, è sofferenza o felicità?"

"Sofferenza, Signore" rispose Saccaka. "Allora, ciò che è impermanente, insoddisfacente e soggetto a mutamento, è appropriato considerarlo come 'questo è mio, questo sono io, questo è il mio sé'?" "No, Signore" rispose egli. Le stesse domande furono ripetute riguardo a sensazione, percezione, formazioni volizionali e coscienza, e Saccaka diede risposte analoghe.

Allora il Buddha lo interrogò di nuovo: "Aggivessana, cosa ne pensi? Un tale si aggrappa fermamente a questi aggregati di sofferenza, desiderandoli, afferrandosi ad essi, attaccandovisi con decisione, confidando in essi, 'Questo è mio, questo sono io, questo è il mio sé'. C'è una possibilità che costui comprenda veramente e bene la sofferenza, e vi ponga fine?"

Questa domanda è profonda: colui che si compiace degli aggregati corporei e mentali che si manifestano alle sei porte durante il contatto sensoriale e di essi pensa: "Questo sono io, questo è mio,

questo è il mio sé" sa che questi aggregati corporei e mentali sono sofferenza? È possibile per costui porre fine alla sofferenza, liberarsi della sofferenza? Saccaka diede la risposta in conformità alle domande poste: "Venerabile Gotama, come potrebbe essere possibile per costui conoscere la verità della sofferenza e della fine della sofferenza? Impossibile, Signore Gotama."

"In questo caso" chiese il Beato" tu non sei una di quelle persone che si aggrappa a questi aggregati della sofferenza, si afferra ad essi, attaccato ad essi, tenendoli stretti, una di quelle persone che li considera 'Questo è mio, questo sono io, questo è il mio sé'?" Saccaka rispose: "Signore, in realtà io sono una persona così, come potrei essere altrimenti?"

L'itinerante Saccaka aveva creduto molto fermamente nella sua credenza in un sé. Era stato molto vanesio e spaccone rispetto ad essa, ma quando fu interrogato dal Beato fu costretto a riconoscere l'errore di tale visione. Il suo convincimento nel sé, attavāda, fu completamente annientato. Per dare il colpo finale al suo ego borioso, al suo orgoglio e alla sua vanità, il Beato fornì questo esempio: "Aggivessana, supponi che ci sia un uomo che entra in una foresta alla ricerca di qualche durame. Vedendo un albero di banano e aspettandosi di trovare del durame in esso, lo abbatte. Poi ne taglia via la parte superiore e inizia a togliere la corteccia esterna. Nel tronco del banano egli non trova neppure una fibra legnosa esteriore, per non parlare del durame interno. Allo stesso modo, quando io prendo in esame la tua dottrina del sé, la trovo essere vuota di sostanza interna essenziale. Non ti sei dato delle arie tra la folla a Vesālī? Non c'è nessuno che possa resistermi in una discussione senza tremare o sudare; io non ho ancora incontrato nessun eremita o brahmino né altri che abbia proclamato di essere un Arahat illuminato, che possa resistermi senza tremare o sudare. Perfino un inanimato palo di legno, privo sia di mente che di concomitanti mentali, se sfidato da me in un dibattito, tremerebbe e crollerebbe, figuriamoci un essere umano. Non ti sei dato delle arie, Aggivessana? In effetti, un po' di sudore è colato dalle tue ciglia sulla tua veste superiore e sta scendendo verso terra. Quanto a me, non c'è sudore sul mio corpo." Così dicendo, il Beato espose una parte del suo corpo in modo che la gente vedesse da sé, e davvero non c'era del sudore su di lui.

L'itinerante Saccaka, non avendo nulla da replicare, rimase in silenzio, imbarazzato e mortificato, a schiena bassa e testa china. Allora uno dei suoi seguaci, un principe Licchavī di nome Dummukha, si alzo e chiese al Beato il permesso di fornire un esempio. Autorizzato a ciò dal Beato, Dummukha, il principe Licchavī, disse: "Signore, vicino alla città c'era uno stagno in cui viveva un granchio. Dei bambini arrivarono dalla città e, giungendo allo stagno, catturarono il granchio e lo posarono per terra. Il granchio, goffamente, si alzò sulle zampette e sulle chele e barcollò lì intorno. Ogni volta che il granchio alzava una chela o una zampa, i bambini gliela rompevano con dei bastoncini o dei pezzetti di terracotta. Con i suoi arti così spezzati, il granchio non riusciva a ritornare allo stagno.

Allo stesso modo, il Signore ha distrutto tutte le spine e le punte della visione erronea di Saccaka, le pasture delle sue visioni errate, e i movimenti delle sue visioni errate. Non c'è più spazio ora perché Saccaka si avvicini al Signore nella discussione."

Mentre il principe Licchavī Dummukha si rivolgeva al Beato, altri principi Licchavī aspettavano con ansia il loro turno per stigmatizzare il comportamento di Saccaka con altri esempi. Accorgendosi che si stava creando una situazione in cui i principi Licchavī lo avrebbero messo in cattiva luce uno per uno, Saccaka decise di impedire a Dummukha di fare altre osservazioni: "Guarda, Dummukha, che io sto discutendo con il Venerabile Gotama, non con te." Quindi si rivolse al Beato: "Venerabile Gotama, lascia perdere quello che ho detto io e quello che hanno detto gli altri. Io desidererei portarli ad una conclusione. È stata una conversazione talmente assurda." Poi chiese al Beato come si potesse praticare l'insegnamento del Buddha per raggiungere lo stadio in cui i dubbi scettici sono superati e ottenuto il coraggio della convinzione. Il Beato gli insegnò che uno deve impegnarsi nella pratica della meditazione fino ad ottenere lo stadio in cui uno vede, con insight e conoscenza del Sentiero, che i cinque aggregati di forma, sensazione, percezione, formazioni volizionali e coscienza, che sono soggetti ad essere fraintesi come "mio", "io", "il mio sé", sono in realtà "non mio", "non io" e "non il mio sé".

Saccaka volle sapere anche come praticare per diventare un Arahat. Il Buddha gli disse che dopo aver realizzato che gli aggregati fisici e mentali non "non mio", "non io", "non il mio sé" si deve continuare a praticare finché si è liberi da desideri e attaccamenti.

Quello che risulta da questo dibattito tra Saccaka e il Beato è che c'è un tipo di visione errata che considera tutti e cinque gli aggregati come il sé e che coloro che si afferrano al sé considerano sempre in modo irrispettoso coloro che credono nella dottrina del non sé. C'è un altro tipo di visione errata che considera essere il sé solo uno degli aggregati. Questo è evidente dall'attaccamento al sé da parte di Sāti descritto nel Cap. IV e anche dall'attaccamento al vedaka attā e dall'attaccamento a kāraka attā.

Confutare il sé indipendente

Di recente è apparso anche un altro tipo di credenza nel sé. Così come descritto in un libro di filosofia indiana, questo nuovo tipo di attaccamento al sé non fa riferimento ai cinque aggregati, ma postula un sé esistente in modo separato da essi. Ciò deve essere respinto come una mera opinione, perché in assenza dei cinque aggregati non ci può essere un sé. Pensateci un attimo: se il sé non ha forma, non può essere sperimentato in nessuna forma o sostanza. Se le proprietà mentali esistono ancora, ci può essere attaccamento al sé ad esse analogo all'attaccamento della persona ordinaria (puthujjana, ossia l'essere non illuminato) al regno senza forma. Ma in assenza di proprietà mentali, allora non c'è nulla cui attaccarsi come al proprio sè. Se non c'è sensazione, non ci può essere attaccamento alle sensazioni, piacevoli o spiacevoli. In assenza di percezione, non può sorgere alcun attaccamento al riconoscimento o al ricordo. Non essendoci coscienza, nulla può essere conosciuto; e poiché non ci sono formazioni volizionali come l'intenzione, quel sé non può fare nulla. Quindi un tale sé potrebbe esistere solo come nome; non sarebbe di alcuna utilità pratica e non potrebbe neppure essere descritto. Quindi, sebbene essi affermino che il loro sé è separato dai cinque aggregati, è ovvio che il loro attaccamento al sé riguarda uno, o alcuni, o tutti i cinque aggregati. Avere un attaccamento al sé come separato o esterno ai cinque aggregati è impossibile.

Quindi, nell'Anattalakkhaṇa Sutta noi troviamo le parole

> "la forma non è il sé, la sensazione non è il sé, la percezione non è il sé, le formazioni volizionali non sono il sé, la coscienza non è il sé",

in tal modo rimuovendo e rifiutando qualunque tipo di attaccamento ad un sé, sia separato dai cinque aggregati o interno a uno, a due, a tre, a quattro o a cinque tipi di aggregati.

Se la forma materiale è afferrata come un sé, allora i restanti quattro aggregati fanno parte di quel sé, sono i suoi attributi e supporti, e anche nei confronti di essi si manifesta l'attaccamento. Se uno degli altri aggregati, come la sensazione, è afferrata come un sé, allora anche i restanti quattro sono afferrati come parte di quel sé, come suoi attributi e supporti. Tutti questi tipi di attaccamento al sé sono rifiutati dall'affermazione "la forma materiale non è il sé".

Il Beato era quindi giunto a spiegare pienamente il non sé, ma per spiegarlo in maggiore profondità in termini delle caratteristiche di impermanenza e sofferenza, egli continuò:

Taṁ kiṁ maññatha bhikkhave rūpaṁ niccaṁ vā aniccaṁ vāti. Aniccaṁ Bhante. Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vāti. Dukkhaṁ Bhante. Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vipariṇāma dhammaṁ kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ etaṁ mama eso hamasmi eso me attāti. No h'etaṁ Bhante.

"Monaci, cosa pensate? La forma materiale è permanente o impermanente?"

"Non permanente, Signore."

Il Beato chiese loro se la forma materiale fosse permanente o no. Il Gruppo dei cinque replicò: "Non permanente" come risposta che avrebbe potuto essere data come una conoscenza ottenuta dal comune sentito dire, ma il Beato voleva una risposta fondata sulla loro stessa conoscenza, e il Gruppo dei cinque monaci, essendo tutti entrati nella corrente, avevano visto la verità. Le loro risposte erano quindi basate sulla loro propria conoscenza, in conformità con i desideri del Beato.

Anche i meditanti in questo Centro possono rispondere per loro stessa conoscenza. Quando il praticante prende nota dell'azione di alzarsi, egli percepisce i fenomeni di estensione, pressione e movimento dell'addome in modo molto vivido. I fenomeni di estensione, pressione e movimento sono manifestazioni dell'elemento vāyo, aria. Essi prima erano non esistenti, diventano evidenti appena l'addome inizia a sollevarsi. Questo è quindi il sorgere dei fenomeni, il suo divenire. L'inizio del fenomeno è il sollevarsi dell'addome, che viene osservato e debitamente notato. Quando il sorgere giunge al termine, allora nell'addome non ci sono più estensione, pressione e movimento. Si dice che sono terminati, svaniti, cessati, finiti. Quindi mentre il sorgere dell'addome viene notato, il meditante percepisce anche il sorgere del cessare, dello svanire. Questa dissoluzione che segue d'appresso il sorgere e divenire è la sicura caratteristica dell'impermanenza. Realizzare questa caratteristica di impermanenza nel corso del notare il salire e scendere dell'addome è il vero insight nella natura dell'impermanenza, aniccā-nupassanā ñāṇa. La conoscenza dell'impermanenza che matura dal notare l'inizio e la fine di ogni sorgere rappresenta sammasana ñāṇa, ossia la prima fase della serie dei dieci ñāṇa che si sviluppano lungo la meditazione vipassanā. Sammasana ñāṇa vede solo l'inizio e la fine dei fenomeni corporei e mentali; i dettagli più sottili di ciò che accade nel mezzo non sono ancora percepiti. È solo la conoscenza dell'impermanenza che matura dal percepire il divenire e la dissoluzione dei continui processi così come si manifestano.

Nel notare il salire dell'addome, è percepito l'inizio del salire così come la sua fine. Conoscere l'inizio del salire è conoscere il divenire; conoscere la fine del salire è conoscere la sua dissoluzione. Vedendo il divenire e la dissoluzione di ogni sorgere non ci può essere errore riguardo ad esso quanto al suo essere impermanente.

Nel notare l'abbassarsi dell'addome, il movimento di contrazione dell'addome è visto chiaramente. Questo è l'elemento vāyo nel movimento. Nel vedere l'inizio del movimento dell'abbassarsi dello stomaco e la sua fine, è visto l'elemento vāyo. La forma materiale che si abbassa non era in esistenza nel momento dell'estensione; è solo quando il movimento del salire giunge al termine che la forma materiale che si abbassa viene in essere. Poi, finalmente, la forma materiale che si abbassa svanisce, quindi anch'essa è impermanente.

Le caratteristiche dell'impermanenza

Anicca khayaṭṭhena: una condizione è impermanente a causa della sua natura di arrivare ad una fine. Secondo questa definizione, il scendere dell'addome, manifestato attraverso il movimento di contrazione, arriva alla fine, cessa. Quindi è impermanente.

Un'altra definizione del Commentario è "hutvā abhāvato anicca": in precedenza non esistente, giunge in essere e poi si dissolve: in tal modo è impermanente.

Mentre si etichetta "abbassarsi, abbassarsi", l'inizio e la fine dell'abbassarsi viene percepito, e il meditante realizza la sua natura impermanente. Questa è una vera comprensione della natura dell'impermanenza (aniccānupassanā ñāṇa) a livello di sammasana ñāṇa, vedendo il divenire e la dissoluzione dei processi continui mentre si verificano. A livello di udayabbhayā ñāṇa, nel corso di un ciclo di salire e scendere dell'addome possono essere individuati tre, quattro o cinque distinti momenti di inizio e fine del fenomeno. Quando il praticante procede nello stadio di bhaṅga nel corso di un ciclo di salire e scendere verranno visti schizzare numerosi momenti di dissoluzione. Il corpo materiale del salire e scendere, essendo soggetto ad incessante dissoluzione, è veramente impermanente.

Quando i movimenti di piegare o stendere gli arti sono etichettati attentamente come "piegare, piegare" o "stendere, stendere", l'inizio e la fine di ogni piegare o stendere vengono visti distintamente. È visto in tal modo perché vengono attentamente etichettati i rispettivi movimenti. Colui che non etichetta potrebbe non essere consapevole del piegare o stirare gli arti. Anche se è consapevole di questi movimenti, non percepirà l'inizio dei movimento separatamente dalla loro fine. Egli avrà l'impressione che la mano che c'era prima di piegare o stirare rimane anche dopo il movimento. Nel piegarla o distenderla sarà visto che c'è un movimento lento degli arti che passa

gradualmente da un momento ad un altro. In ogni istante di piegare o tendere, ogni inizio dell'estendere e muovere viene in essere (divenire) l'elemento vāyo; la fine dell'estensione e il muovere è la dissoluzione dell'elemento vāyo. Nel notare il piegare, conoscere l'inizio e la fine di ogni atto di piegare è conoscere il sorgere e la dissoluzione dell'elemento vāyo. Nel tempo occupato da ogni singolo atto di piegare e stirare, conoscere i lenti movimenti separati degli arti che passano gradualmente da un momento ad un altro significa conoscere anche il sorgere e dissolversi dell'elemento vāyo, le cui caratteristiche sono l'estensione e il movimento. Il lento movimento graduale degli arti porta alla luce la natura dell'impermanenza. Questo, tuttavia, non può essere realizzato senza l'etichettatura attenta di ogni azione. Mentre cammina, il meditante che prende nota "passo destro, passo sinistro", conosce l'inizio e la fine di ogni passo. Questo è conoscere il sorgere e dissolversi dell'elemento vāyo, il quale è responsabile dell'estensione e del movimento delle gambe. Allo stesso modo, il meditante che prende nota dei movimenti delle gambe nel salire, avanzare e abbassare il piede conosce separatamente l'inizio e la fine di quei movimenti. Anche questo è conoscere il sorgere e dissolversi dell'elemento vāyo. In tal modo l'elemento vāyo, responsabile dei movimenti di ogni passo, sorge e cessa con ogni passo e quindi è impermanente.

Nel notare la sensazione di tocco in qualunque parte del corpo, conoscere il sorgere della sensazione di tocco e la sua cessazione è conoscere il sorgere e dissolversi della qualità materiale implicata nella sensazione del tocco. Il meditante conosce il sorgere e passare sia della qualità materiale sensoriale del suo corpo che il corpo tattile che tocca. Egli realizza che i corpi materiali appena sorti non sono stabili, ma impermanenti, perché ha visto l'incessante sorgere e passare con l'effettivo notare.

Nel notare l'udire come "udire, udire", il meditante nota il nuovo sorgere e cessare del suono. Questo è conoscere il sorgere e dissolversi del suono. In tal modo qualunque suono sorga è impermanente. Insieme a questa qualità materiale del suono, anche la qualità materiale dell'orecchio sul quale il suono produce la sua impressione sorge nuova e si dissolve con il suono. Quindi si può dire che una volta che è percepito il sorgere e dissolversi del suono, si conosce anche il sorgere e dissolversi della qualità materiale dell'orecchio. In tal modo il meditante conosce anche la natura impermanente della qualità materiale dell'orecchio. Il fischio del mulino di riso o l'ululato dei cani sono generalmente considerati essere uditi in un tratto continuo, ma al meditante in cui è divenuto forte l'insight di vipassanā, questi suoni appaiono in piccole parti, sezione per sezione, uno dopo l'altro. Il meditante, quindi, realizza che anche la qualità materiale del suono è sorgere e cessare in modo molto rapido.

Analogamente il praticante che nota "vedere" sa, quando il suo vipassanā ñāṇa diventa maggiormente sviluppato, che la coscienza visiva e il vedere appaiono e velocemente scompaiono. Anche le forme visibili, che sorgono e svaniscono, non sono permanenti. Anche la qualità materiale dell'occhio che sorge e cessa simultaneamente con la forma visibile è impermanente.

Nel mangiare, il meditatore etichetta il sapore e sa quando il gusto scompare. Il gusto che di nuovo appare e scompare è quindi impermanente. La natura impermanente del gusto è del tutto evidente. Per quanto sia piacevole il gusto, esso rimane sulla lingua solo per un breve istante prima di svanire. Come il sapore, la qualità materiale della lingua sulla quale il gusto si manifesta cessa contemporaneamente. In tal modo, quando il sapore è visto come impermanente, anche la qualità materiale della lingua è vista come impermanente.

Il praticante che etichetta l'odore sa che un odore continua ad apparire e svanire, ogni volta rinnovandosi. L'odore, che viene in essere e si dissolve istantaneamente, è quindi impermanente, così come la qualità materiale del naso che sorge e cessa con esso.

Quando si manifesta il pensiero durante l'atto del notare il salire e scendere dell'addome, esso deve essere attentamente etichettato. Si osserverà che il pensiero cessa addirittura nel momento in cui viene notato. Ogni volta che il pensiero svanisce, anche la qualità materiale sulla quale esso si fonda svanisce. Questa base materiale che sorge e cessa con ogni atto di pensiero è non durevole, impermanente. Quanto detto riguarda le qualità materia che il meditante realizza personalmente come impermanenti attraverso il costante etichettare i fenomeni degli aggregati. Tali qualità materiali

riguardano tutto il corpo; essi sorgono e si dissolvono, rinnovandosi in ogni momento di vedere, udire, odorare, gustare, toccare e pensare. Come le qualità materiali interne al corpo, anche le qualità materiali dei corpi delle altre persone sorgono e cessano simultaneamente. Per esempio, etichettando il suono come "udire, udire", la qualità materiale del suono cessa così come le altre qualità materiali nel proprio corpo e come quelle nel mondo esterno.

> Quindi il Beato chiese: "La forma materiale è permanente o no?" Il Gruppo dei cinque, che aveva personale conoscenza della loro natura impermanente, replicò: "Impermanente, Signore."

Questi sono argomenti riguardanti le caratteristiche di impermanenza. Quando si conoscono in modo completo le caratteristiche dell'impermanenza, è facile comprendere le caratteristiche della sofferenza e del non sé. Il Commentario lo definisce come hutvā abhāvato anicca: non essendo in esistenza, viene in essere e poi cessa. Queste sono le caratteristiche dell'impermanenza. Tutti abbiamo visto un fulmine. Prima non esiste, poi viene in essere in un lampo. Non dura a lungo, scompare immediatamente. Il fenomeno del fulmine è dotato di tutte le caratteristiche dell'impermanenza. Ogni cosa che sorge e immediatamente scompare ha le caratteristiche dell'impermanenza.

Il praticante che continua ad osservare il processo della consapevolezza sensoriale vede le cose sorgere e svanire. Solo quando avrà acquisito questa personale conoscenza della caratteristica dell'impermanenza avrà sviluppato la vera conoscenza di aniccānupassanā ñāṇa (insight dell'impermanenza). Nel vedere la dissoluzione, il praticante conosce che esso è impermanente. Questa conoscenza è aniccānupassanā ñāṇa. Per aiutarlo a sviluppare questo ñāṇa, il Beato chiese: "La forma materiale è permanente o impermanente?"

Ora che ho trattato a fondo l'argomento dell'impermanenza, proseguirò con le caratteristiche della sofferenza.

> "Ciò che è impermanente, è soddisfacente o insoddisfacente?" chiese il Beato. I cinque monaci risposero: "Insoddisfacente, Signore."

Due tipi di dukkha

Ci sono due tipi di dukkha. Il primo è il dolore o la sofferenza insopportabili, il tipo che è dukkha poiché è opprimente o ripugnante. L'impermanenza dell'incessante sorgere e svanire non è il tipo doloroso di sofferenza, ma, secondo la definizione del Commentario, appartiene al secondo tipo: "È sofferenza perché è spaventoso." Il fenomeno dell'incessante sorgere e svanire è terribile, spaventoso o, per usare un'espressione birmana, "non buono". La domanda: ": "Ciò che è impermanente è sofferenza o felicità, dukkha o sukha?" è la stessa di: "È buono o cattivo?" Il Gruppo dei cinque rispose: "È dukkha." O, con espressione birmana: "Non è buono."

La ragione è che dukkha, il non buono, sorge e svanisce continuamente, e quindi è spaventoso. La gente pensa che le cose siano sukha (buone) perché appaiono stabili e durevoli. Quando comprendiamo che le cose non durano neppure per un secondo e si dissolvono costantemente, non possiamo più vedere alcun sukha o bontà in esse.

Per la nostra esistenza noi dipendiamo da aggregati che continuamente si dissolvono. Se in qualche momento gli aggregati non si rinnovassero, moriremmo, il che è una cosa terribile a sapersi. È proprio come se vivessimo in un edificio vecchio e fatiscente, prossimo a crollare da un momento all'altro. Nel caso dell'edificio, c'è la possibilità che possa durare per giorni, mesi o addirittura anni prima di crollare, mentre gli aggregati mentali e fisici del corpo non resistono neppure un secondo. Essi devono affrontare la dissoluzione momento dopo momento e quindi sono più terribili. Perciò si dice che sono sofferenza, dukkha.

Quali sono le caratteristiche di dukkha?

Secondo il Commentario: "abhiṇha sampaṭipīḷanakara dukkha lakkhaṇaṁ", ossia "il marchio di dukkha è l'oppressione incessante, continua". Qui, "oppressione incessante" si riferisce al continuo

sorgere e svanire degli aggregati mentali e fisici. Quindi tutti gli aggregati mentali e fisici sono considerati come dukkha, cose che sono "non buone". Vedere il marchio di dukkha per esperienza personale e realizzare che le cose sono spaventose, sofferenza, "non buone", non affidabili, è il vero dukkhānupassanā ñāṇa (insight nella sofferenza).

Sviluppo di dukkhānupassanā ñāṇa

Mentre il meditante etichetta i fenomeni delle proprietà mentali e fisiche, nel salire e scendere dell'addome, nel piegare, tendere, alzare, avanzare e cadere vede verificarsi l'incessante sorgere e dissolversi. Egli vede anche l'origine e la dissoluzione che si verifica nell'etichettare ogni istante di toccare, udire, vedere e gustare. Egli inizia a vedere gli aggregati corporei e mentali oppressi dai processi di origine e dissoluzione. C'è la possibilità della morte in ogni momento, quindi l'oppressione è vista come spaventosa. Questo è il vero dukkhānupassanā ñāṇa.

Per aiutare a sviluppare questo ñāṇa, il Beato chiese: "Ciò che è impermanente è dukkha o sukha?" Nel paragrafo "Il corpo non è il sé" viene affermato chiaramente che "Poiché il corpo è non sé, tende all'afflizione." Quindi è del tutto evidente che il corpo è sofferenza e i cinque monaci, di conseguenza, risposero: "Dukkha, Signore."

Avendo in tal modo mostrato che la forma è impermanente e sofferenza, il Beato proseguì esortando i monaci a non considerare il corpo come "mio", "me", "me stesso". "È corretto o appropriato considerare ciò che è impermanente, sofferenza e soggetto a mutamento, come "mio", "me", "me stesso"? I cinque monaci risposero: "Non appropriato, Signore."

Attaccamento con desiderio: "Questo è mio"

Delle tre forme di attaccamento, quello del "questo è mio" è un attaccamento con desiderio, "questo sono io" è un attaccamento con orgoglio, e "questo è il mio sé" è un attaccamento con visione erronea. Quando uno ha preso piacere in un oggetto con desiderio, anche se l'oggetto non gli appartiene, è afferrato come se lo fosse. Quindi, quando al mercato si vedono oggetti piacevoli noi prendiamo piacere in essi come se già ci appartenessero. Immaginiamo di indossare giacche e camicie, scarpe; nella nostra fantasia le indossiamo come se già ci appartenessero. Se ce ne incapricciamo ci attacchiamo a tutto, esseri animati o cose inanimate, come se fosse nostro. Quindi, il Beato chiese se fosse saggio attaccarsi a cose che sono impermanenti, sofferenza e soggette a mutamento e prendiamo piacere in esse come se fossero "mie"; in altre parole, se sia corretto prendere piacere nella sofferenza.

Le proprietà fisiche di ognuno nascono e si dissolvono costantemente; se uno realizza ciò come realmente è, allora si accorge di quanto sia spaventoso, proprio come dover vivere in un edificio fatiscente. Al momento ci si può sentire molto bene, ma un cambiamento in peggio può avvenire da un momento all'altro, a seconda delle condizioni e delle circostanze. Quando si capisce che il corpo non dura neppure per un istante, che è in continuo mutamento, ed è quindi una fonte di sofferenza, come si può trarre piacere da esso? Chi sceglierebbe volentieri come compagno di vita qualcuno che entro poche ore o pochi giorni potrebbe diventare un invalido o morire? Nessuno che sia in grado di sapere cosa sta per accadere troverebbe piacere in questo tipo di azione.

Allo stesso modo, il praticante che vede l'incessante processo di origine e dissoluzione degli aggregati trova in essi soltanto una terribile sofferenza. Sperimentandoli in tal modo, non ha alcun desiderio di attaccarsi al corpo come suo. Il Gruppo dei cinque monaci, quindi, rispose che non è appropriato considerare il corpo con il pensiero: "Questo è mio."

Attaccamento con orgoglio: "Questo sono io"

Considerare la forma materiale come "questo sono io" è attaccarvisi con orgoglio. Quando si hanno occhi e orecchie buone e si riesce a vedere e sentire bene ci si comincia ad inorgoglire di essi:

“Ho una buona vista, un buon udito, sono bello, ho una voce gradevole, sto bene, sono forte.” È appropriato attaccarsi al corpo in questo modo?

L’orgoglio si sviluppa quando c’è l’errato convincimento che i propri possessi siano durevoli e permanenti. Quando le qualità materiali di occhi, orecchi e forme visibili sono fortemente considerate come permanenti, attorno ad essi si forma la vanità. È come un uomo che ha un tesoro di oro e argento nascosto in un determinato luogo: egli potrebbe essere molto orgoglioso della propria ricchezza, ma se scopre che il suo tesoro è stato rubato e non gli appartiene più alcuna ricchezza, la bolla del suo orgoglio scoppierà.

Allo stesso modo, quando c’è attaccamento alle qualità materiali che si manifestano nel momento del vedere e dell’udire, e vengono considerate come ancora esistenti, attorno ad esse si sviluppa l’orgoglio. Il meditatore ardente conosce che tutte sorgono solo per svanire e non trova alcuna ragione per pensieri di orgoglio come “Ho una buona vista, sono bello”.

Quindi, quando ai monaci fu chiesto: “È appropriato considerare il corpo come “Questo sono io”? la loro risposta fu: “Non appropriato, Signore.” Il Beato, attraverso questa domanda e la relativa risposta fece conoscere che l’orgoglio è presente quando le cose sono considerate come permanenti e non c’è alcun orgoglio quando sono conosciute come impermanenti.

Attaccamento con visione errata: “Questo è il mio sé”

Il ritenere la credenza: “Questo è il mio sé”, è un attaccamento con visione errata. Tale visione errata viene in essere quando c’è la credenza che le proprietà fisiche di una persona sono durevoli e riconducibili al suo controllo. Quando sorge la conoscenza che esse sono instabili, che sorgono e svaniscono in continuazione, che sono sofferenza perché sono mutevoli e soggette a cambiamento, non c’è più spazio per l’attaccamento al corpo come “sé”, come un’entità vivente. Quando il praticante conosce che il corpo non può essere controllato – “Che tutto sia piacevole, buono; che nulla di cattivo o di spiacevole accada; che tutte le proprietà fisiche siano permanenti” – non c’è più niente cui lui possa aggrapparsi come ad un sé. Quindi alla domanda: “È appropriato considerare il corpo come un sé?”, i cinque monaci risposero: “No, Signore.” Con questa domanda, il Beato rese chiaro che quando non si conosce che le proprietà materiali cambiano in ogni momento, esse sono considerate come un sé. Quando la loro impermanenza viene conosciuta, non c’è più attaccamento. In accordo a ciò anche la “mutevolezza momento per momento” dovrebbe essere considerata come una caratteristica del non sé.

Abbiamo affrontato le caratteristiche di impermanenza nella prima parte della lezione di oggi; nell’ultima parte del discorso, abbiamo considerato tutte e tre le caratteristiche menzionate nell’Anattalakkhana Sutta nella forma di domande e risposte. L’esposizione sull’aggregato della forma è quasi completa.

Capitolo VI

Analisi dell'impermanenza

Vedanā niccā vā aniccā vāti. Aniccā bhante. Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vāti. Dukkhaṁ bhante. Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vipari-ṇāma dhammaṁ kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ etaṁ mama esohamasmi eso me attāti. No hetaṁ bhante.

Il Beato domandò: "La sensazione è permanente o impermanente?"

"Impermanente, Signore." Replicò il Gruppo dei cinque. Noi abbiamo parlato estesamente della sensazione nei capitoli precedenti, ma, come viene detto nel Sutta, dovremo soffermarci ancora un po'.

La sensazione è di tre tipi: sensazione di piacevolezza o felicità; sensazione di spiacevolezza o infelicità; sensazione di né piacevolezza né spiacevolezza. Le persone ordinarie considerano tutti i tre tipi di sensazione come un sé, una sostanza vivente, come durevole e permanente. Queste forme di attaccamento sono chiamate attaccamento nivāsī attā e attaccamento vedaka attā.

L'attaccamento nivāsī attā è la credenza in un'entità o sè permanente, continuo. La gente ordinaria crede che nel suo corpo ci sia un'entità vivente, un sé che dal momento del concepimento giunge fino al momento della morte e alcuni credono che vi sia anche dopo la morte. Questo è l'attaccamento nivāsī attā. Costoro pensano che questa stessa entità permanente nel corpo è ciò che avverte le sensazioni piacevoli o spiacevoli; questo sé sente ora la piacevolezza nella mente e nel corpo, ora lo spiacevole e il disagevole. In tal modo ritengono che le sensazioni durino per sempre, che siano permanenti. In realtà, quando percepiscono la piacevolezza non c'è la sensazione spiacevole o neutra; quando invece è presente la sensazione spiacevole le sensazioni piacevole o neutra non ci sono. Non esiste una sensazione durevole. Sia che sia piacevole, spiacevole o neutra, la sensazione sorge in dipendenza da condizioni, dura solo un momento e poi svanisce.

Una persona non addestrata che è incapace di seguire le sensazioni dal momento in cui sorgono è portata a sviluppare l'impressione che tutte e tre le sensazioni esistano contemporaneamente. In tal modo, mentre percepisce una sensazione spiacevole nel corpo uno sente una bella notizia ed è felice di questo. Oppure uno può star godendo di una piacevole sensazione corporea quando gli capita di pensare ad un fatto spiacevole e si sente infelice. In queste occasioni, di solito si crede che le sensazioni piacevoli e spiacevoli siano percepite nello stesso momento. Questo accade perché si manca dell'abilità di distinguere tra due successive menti o sensazioni. In realtà, le sensazioni sorgono una alla volta, una dopo l'altra.

Quindi, quando il praticante che sta diligentemente notando i fenomeni del sorgere e svanire nota l'apparire di una sensazione dolorosa nel corpo, dovrebbe prestare ad essa attenzione concentrata e notarla continuamente come "dolore, dolore". Se la sua concentrazione è abbastanza forte, il dolore insopportabile continua a decrescere in intensità anche mentre egli ne sta prendendo nota e può sparire completamente. Per alcuni, il dolore svanirà completamente e improvvisamente come se fosse stato spazzato via con una mano. Quando non ci sono dolori o sensazioni piacevoli di cui prendere nota, il meditante torna a notare i soliti, neutrali fenomeni del salire e scendere dell'addome. Questo è il

contemplare la sensazione neutra. Mentre sta così contemplando la sensazione neutra, se sorge una sensazione piacevole, l'attenzione dovrebbe essere rivolta ad essa. Allo stesso modo, l'attenzione dovrebbe essere rivolta a qualunque sensazione spiacevole che possa sorgere. Prendendo nota in questo modo delle sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre nel momento in cui sorgono la conoscenza personale confermerà che esse non sono durevoli. Questo è discernere ogni tipo di sensazione come si verificano nella "continuità del presente".

Il praticante che ha progredito fino agli stadi di udayabbhayā ñāṇa e bhaṅga ñāṇa scopre che la sensazione svanisce e cessa parte per parte, pezzo per pezzo. Egli scopre che anche i fenomeni ordinari del sorgere e svanire cessano parte per parte, pezzo per pezzo. Quando, a loro volta, appaiono le sensazioni piacevoli e neutre, esse sono separate, non un unico, continuo, fenomeno o processo. Allo stesso modo, la sensazione spiacevole che appare con la sensazione neutra sono notate come due distinte sensazioni. Il praticante che osserva in tal modo percepisce ogni sensazione sorgere e svanire istantaneamente, e questo fa emergere il fatto che la sensazione non è durevole.

Quindi, il praticante percepisce chiaramente come le sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre rispetto agli oggetti sensoriali svaniscono immediatamente dopo essere sorte, e realizza attraverso la conoscenza personale che tutte le sensazioni hanno una natura impermanente.

In risposta alla domanda: "La sensazione è permanente o impermanente?" il Gruppo dei cinque monaci, avendo raggiunto lo stadio di Entrata nella corrente attraverso questo tipo di contemplazione, rispose per personale esperienza: "No, Signore."

Il dolore fisico insopportabile è permanente o impermanente? Non è permanente perché il dolore prima non c'era, è sorto in un certo momento. Nel notare il dolore come "dolore, dolore", esso svanisce. Per il praticante la cui concentrazione sta diventando abbastanza forte, ogni sensazione di dolore scompare ogni volta che lo si nota. Quando una sensazione scompare, ne sorge una nuova, solo per svanire immediatamente.

Quando la concentrazione è molto buona, si può osservare che nel corpo sorgono sensazioni piacevoli. Quando tali sensazioni sono notate, esse scompaiono rapidamente. Svanendo in tal modo, queste sensazioni piacevoli sono permanenti o impermanenti?

A volte sorge dell'infelicità o della preoccupazione; quando queste sono notate come "infelicità" o come "preoccupazione", esse scompaiono, quindi sono impermanenti. Nel vedere un oggetto piacevole, sorge una sensazione gradevole; anche questa, quando viene notata, scompare. È permanente o impermanente? In modo simile, un oggetto visibile sgradevole provoca una sensazione spiacevole che scompare quando viene notata. Anche le sensazioni piacevoli o spiacevoli che sorgono dall'udire, odorare o gustare scompaiono quando vengono notate.

Nel notare qualcosa di non particolarmente piacevole o spiacevole, ad esempio oggetti neutri di contemplazione come il salire e l'abbassarsi dell'addome, la sensazione osservata è di tipo neutro, e anch'essa scompare con ogni notare. È permanente o impermanente?

Tutte e tre le sensazioni – piacevole, spiacevole e neutra – sono impermanenti. Quando questi tre tipi di sensazioni sono percepiti essere impermanenti, viene realizzato anche che esse sono sofferenza, non sé, meri fenomeni. Il Beato continuò ad interrogare: "Ciò che è impermanente è sofferenza o felicità?" "Sofferenza, Signore."

Ci siamo già dilungati molto su questo prima, quindi sono necessarie poche ulteriori elaborazioni. La gente ama le sensazioni piacevoli, le considerano durevoli, eterne. Quando vedono che le sensazioni si dissolvono in ogni momento, non durando neppure per un decimo di secondo, perdono la passione per esse. Solo allo scopo di godere della cosiddetta felicità, essi devono andare alla ricerca di essa, non per una sola ora, non per un solo giorno, per un solo anno, ma per tutta la loro vita. Mentre sono alla ricerca di tale felicità incontrano la morte. Non c'è nulla su cui fare affidamento. Anche se la felicità che uno sta cercando non viene ottenuta, bisogna tentare di evitare l'infelicità o la spiacevolezza, di mantenersi in una situazione neutra. Anche se viene trovata la sensazione neutra di né felicità né infelicità, possono sorgere dolori fisici e angoscia mentale. Essi appaiono perché le sensazioni felici e quelle neutre non sono permanenti. Quindi, neppure le sensazioni felici e quelle neutre sono affidabili. Seguirle è sofferenza; ma lo è anche quando scompaiono, perché la sensazione

infelice si sostituisce ad esse, soprattutto dopo la scomparsa di una sensazione felice, quando uno potrebbe essere sprofondato negli abissi della disperazione. Prendete, per esempio, la brutta situazione in cui si trovano i genitori che hanno goduto della presenza dei loro figli quando improvvisamente ne sono privati dalla loro morte; oppure di una famiglia unita e felice che improvvisamente si trova in lutto per la morte o la separazione di uno dei suoi componenti; oppure di qualcuno che ha sempre goduto di ricchezza e influenza e ne viene improvvisamente privato. Tutti costoro sono soggetti ad intensa infelicità, che può perfino condurli alla morte. Quindi, a causa della sua natura impermanente, la sensazione è terribile.

Venendo al paragrafo successivo del testo Pāḷi:

> "Di ciò che è impermanente, sofferenza e soggetto a cambiamento, è appropriato considerarlo come "Questo è mio, questo sono io, questo è il mio sé?" "No, Signore."

Questo è lo stesso tipo di domanda e risposta impiegata quando è stata illustrata la forma. La differenza è che nel caso della forma, il termine non implica solo le qualità materiali all'interno del corpo, ma anche tutti gli oggetti esterni, animati e inanimati. Per quanto riguarda le sensazioni, sono per lo più quelle interne quelle cui ci si aggrappa come se fossero proprie. Nelle sensazioni di felicità, si prende piacere nel dire: "Questa è mia." Le sensazioni neutre, essendo prive di piacevolezza, hanno la natura di felicità: sebbene l'attaccamento ad esse non sia così forte, c'è ancora un certo grado di piacere nello stesso fatto che non sono né piacevoli né spiacevoli. Le sensazioni spiacevoli sono senza dubbio indesiderabili, ma pensare: "Sono io che soffro" è ancora attaccamento ad un sé.

L'attaccamento alle sensazioni in questo modo è determinato dall'ignoranza della vera natura dell'impermanenza, della sofferenza e della tendenza al cambiamento. Il praticante che prende nota delle sensazioni nel momento in cui si manifestano conosce immediatamente la loro natura opprimente. Riguardo alla loro consapevolezza delle sensazioni c'è qualche differenza tra il praticante e la persona ordinaria? In effetti c'è una grande differenza: la persona ordinaria percepisce la sensazione in termini di sé: "Io soffro, io sono felice; provo dolore, invece mi delizio della felicità; se questo dolore se ne va, mi sento felice". Mentre il meditante conosce dal profondo che c'è solo un continuo sorgere e svanire degli aggregati. Quando appare la sensazione infelice, il praticante la percepisce come un'indesiderabile intrusione che si verifica nel continuo processo delle proprietà fisiche e mentali. Egli la percepisce come un altro processo di sorgere e svanire sovrapposto a quello che sta osservando. Dal suo primo manifestarsi, il praticante ne riconosce la natura opprimente, proprio come una spina che si è conficcata nella carne.

Nel momento in cui si manifesta, una sensazione felice sembra piacevole e buona, ma lo sforzo che occorre fare per cercarla o per conservala è di per sé sofferenza. Se per perseguire la sensazione piacevole si compie un atto non salutare (akusala) si dovrà affrontare lo stato miserevole nel quale uno, in conseguenza di ciò, sarà destinato. Il godimento per le sensazioni piacevoli rinnova in continuazione il ciclo delle esistenze, risultando nella sofferenza della vecchiaia e della morte. Quando la sensazione felice scompare, l'attaccamento ad esso dà origine ad una intensa sofferenza. Quindi, la sensazione felice, deve essere considerata come sofferenza.

Il Daṭṭhabba Sutta del Saṃyutta Nikāya descrive come queste sensazioni dovrebbero essere osservate e considerate:

Vedere le sensazioni come realmente sono

Yo sukhaṁ dukkhato adda, dukkha madakkhi sallato, Adukkhamasukhaṁ santaṁ, addakkhiṇaṁ aniccato, Suve sammaddaso bhikkhu, parijānāti vedanā.

> "Un monaco vede la sensazione felice come sofferenza, la sensazione infelice come una spina e anche la sensazione neutra come sofferenza, a causa della loro impermanenza."
>
> "Quel monaco ha visto correttamente e bene le sensazioni (come elementi che non danno origine alle nozioni di permanenza, felicità e sé) e in modo comprensivo."

Il praticante che nota incessantemente vede le sensazioni spiacevoli come un'oppressione, come una spina. Le sensazioni piacevoli sono viste come spaventose, in virtù della preoccupazione di doverle perseguire e la sofferenza che si origina nel momento in cui si perdono. Le sensazioni neutre sono viste come sofferenza a causa del loro essere impermanenti e per lo sforzo richiesto per conservarle. Quindi, quando venne chiesto se sia appropriato considerare le sensazioni come "Questa è mia, questo sono io, questo è il mio sé", il Gruppo dei cinque rispose: "Assolutamente no, Signore."

Il Beato insegnò che la sensazione non deve essere vista come "mio", "me", "me stesso". Per il Gruppo dei cinque, che erano già entrati nella corrente, questo insegnamento contrastava la percezione della sensazione come permanente, come "mio, me" e il relativo attaccamento e orgoglio. Per la persona ordinaria, l'insegnamento contrasta la visione errata "Questo è il mio sé."

Impermanenza della percezione

Saññā niccā vā aniccā vāti. Aniccā Bhante. Yampanāniccaṁ, dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vāti. Dukkhaṁ Bhante. Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vipari-ṇāma dhammaṁ kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ etaṁ mama esohamasmi eso me attāti. No hetaṁ Bhante.

"Saññā, la percezione, è permanente o impermanente?" chiese il Beato.

"Impermanente, Signore."

È la percezione a ricordare oggetti visti in precedenza. La percezione è un fattore essenziale nell'apprendere e nel ricordare. Un buon saññā ricorderà a lungo qualcosa di visto o di udito una sola volta. Questa capacità di ritenzione è erroneamente presa per durevole, considerata buona, un sé. Ma appena saññā ha riconosciuto un oggetto svanisce. Ciò che viene riconosciuto successivamente è compito di un saññā successivo. La stessa cosa vale per l'udire. Ciò che è udito e ricordato svanisce, ed è seguito da ciò che viene udito e ricordato dopo. Il praticante che prende nota di tutto ciò che vede o sente percepisce che i due processi di vedere e riconoscere, di udire e riconoscere, svaniscono insieme. Conoscendo ciò il praticante conclude che anche saññā è impermanente. Conoscendo questo, il Gruppo dei cinque, quando gli fu chiesto se saññā sia permanente o impermanente, replicò: "Impermanente, Signore", perché scoprirono che le parole del Beato svanivano immediatamente nel momento stesso in cui venivano udite e riconosciute.

"Inoltre, ciò che è impermanente, è sofferenza o felicità?" "Sofferenza, Signore." "Soddisfacente o insoddisfacente?" "Insoddisfacente, Signore." "Ora, ciò che è impermanente, insoddisfacente, soggetto a mutamento, è appropriato considerarlo come "Questo è mio, questo sono io, questo è il mio sé?" "Non appropriato, Signore."

Queste sono le stesse domande e risposte che noi abbiamo discusso prima. È sufficiente sapere solo in che modo saññā sia correlato all'attaccamento, all'orgoglio e alla visione erronea. Generalmente, la gente che non sa contemplare i fenomeni fisici e mentali è compiaciuta di saññā, attaccata ad essa (con desiderio) considerandola "questa è mia". Si pensa che la propria capacità mnemonica sia migliore di quella altrui e si è orgogliosi di essa: questo è attaccamento attraverso l'orgoglio. Si pensa anche che ogni atto di vedere e udire sia riconosciuto e ricordato da se stessi e questo è attaccamento attraverso la visione "questo è il mio sé".

In realtà, il saññā degli oggetti visibili è impermanente, sorge e immediatamente svanisce. Il praticante che osserva senza interruzione sa che saññā è impermanente perché vede che esso sorge e passa immediatamente; sa che è sofferenza a causa della sua impermanenza. Saññā potrebbe trattenere ricordi di cose terribili e opprimenti. Non rimane in un'unica forma, ma continua a mutare. Non vale la pena attaccarsi a saññā come a qualcosa di piacevole, o inorgoglirsene come per qualcosa di durevole, o ritenerlo un'entità vivente. Quindi il Gruppo dei cinque rispose che non era appropriato considerare saññā come "mio, me, il mio sè".

Il Beato pose queste domande in modo da contrastare l'attaccamento con desiderio e orgoglio nelle menti del Gruppo dei cinque al saññā impermanente, insoddisfacente, mutevole, considerato

come “Questo è mio, questo sono io”, e per la gente ordinaria affinché sradichi la visione erronea del sé.

Impermanenza delle formazioni volizionali

Saṅkhārā niccā vā aniccā vāti. Aniccā bhante. Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vāti. Dukkhaṁ bhante. Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vipari-ṇāma dhammaṁ kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ etaṁ mama esohamasmi eso me attāti. No hetaṁ bhante.

> “I saṅkhārā, ossia le formazioni volizionali, sono permanenti o impermanenti?” chiese il Beato. “Non permanenti, Signore.”

I saṅkhārā sono le motivazioni volizionali responsabili delle azioni fisiche, verbali e mentali. In senso astratto, sono i cinquanta tipi di concomitanti mentali guidati da cetanā, la volizione, di cui abbiamo già discusso. Essi coprono un ampio spettro. Il potere motivante sottostante a tutte le azioni fisiche, come andare, stare in piedi, sedersi, sdraiarsi, stendere, piegare e muoversi, è saṅkhārā; anche le azioni vocali sono causate dagli stessi agenti saṅkhārā. Il fatto che io in questo momento stia parlando è determinato dai saṅkhārā. Nel parlare e nel recitare, ogni parola pronunciata è stata preparata dai saṅkhārā. Sono inoltre i saṅkhārā che soggiacciono a tutta la proliferazione mentale e ai pensieri.

Le persone ordinarie pensano che tutte queste azioni – fisiche, verbali, mentali – siano fatte da “me, dal mio sé” e che questo sé, l’agente, sia permanente. Ma il praticante che osserva senza interruzione l’alzarsi e l’abbassarsi dell’addome prende nota di ogni attività della mente appena si verifica. Cetanā, la volizione, accompagnata da avidità, lobha, è percepita dal praticante come causa del desiderio e come spinta ad inseguire ciò che è voluto. Il praticante nota queste attività mentali come “piacere”, “volere”. Quando è associata all’avversione, la volizione si manifesta come rabbia o collera che devono essere notate come “rabbia”, “collera”. Quando è determinata dall’illusione, si pensa ad azioni errate; tali pensieri devono essere notati. Quando è associata all’orgoglio, la volizione gonfia la persona di ego e questa lo deve abbandonare notando “orgoglio, orgoglio”. Quando è accompagnata da invidia, gelosia, oppure avarizia, la volizione si manifesta come invidia e avarizia, e anche in questi casi dovrebbe essere notata.

Quando la volizione si manifesta associata a fede e fiducia, si sviluppano riguardo e devozione nei confronti del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha, inducendo la persona a prestare loro omaggio e rispetto. Questi pensieri sono notati nel momento in cui sorgono come fede, devozione e riguardo. L’akusala porta a risultati non salutari, ma la volizione può interrompere un processo non salutare di pensiero, scoraggiando la persona da quel pensiero, ostacolandolo. Il kusala conduce a risultati salutari; può sorgere la volizione che spinge uno a seguirla. La volizione può manifestarsi in molti modi e dovrebbe essere notata in conformità. Può essere accompagnata dalla consapevolezza, attenta del fatto che in tal momento sarà compiuto un atto salutare. Può sorgere in modi diversi, e si dovrebbero notare anche gli atteggiamenti mentali di tali momenti. Quando con la volizione sorge mettā, la gentilezza amorevole, c’è un sentimento di benevolenza verso gli altri, ci sono dei pensieri di rendere felici gli altri. Con la compassione, la volizione sorge accompagnata dalla pietà nei confronti degli altri e pensieri di come aiutarli ad uscire dalla sofferenza. Tutti questi atteggiamenti mentali dovrebbero essere notati attentamente.

Nel notare l’alzarsi e abbassarsi dell’addome, se si manifestano sensazioni di rigidità o calore esse dovrebbero essere notate. Quando questo viene fatto, può emergere il pensiero o l’urgenza di piegarsi, di stirarsi e cambiare la postura. Anche questi dovrebbero essere notati. Poi ci può essere l’urgenza di abbassare o rialzare la testa, di muoversi avanti o indietro, di alzarsi e camminare. Queste sono attività fisiche condizionate e volute dalla volizione e devono essere notate tutte.

Poi c’è il desiderio volizionale urgente riguardo ad attività vocali, che premono e controllano cosa dire e come dirlo, proprio come nel mio caso ora che sto parlando. Il praticante che mantiene

costante traccia di tutte queste attività volizionali conosce per personale esperienza che esse si manifestano e svaniscono immediatamente e sono quindi impermanenti.

E il Gruppo dei cinque era entrato nella corrente attraverso la loro personale conoscenza della natura dell'impermanenza.

Nell'ascoltare l'Anattalakkhaṇa Sutta essi videro di nuovo la natura dell'impermanenza, percependo il costante sorgere e svanire di saṅkhāra quali phassa - senso del contatto -, cetanā – intenzione -, manasikāra – attenzione -, saddhā – fede -, sati - consapevolezza. Quindi, alla domanda:

> "Le formazioni volizionali sono permanenti o impermanenti?", essi risposero: "Non permanenti, Signore." Inoltre, ciò che è impermanente è sofferenza o felicità?" … "Sofferenza, Signore."
>
> "Ciò che è impermanente, sofferenza e soggetto a cambiamento… è appropriato considerarlo come "Questo è mio, questo sono io, questo è il mio sé?" "Non appropriato, Signore."

Questi sono gli stessi tipi di domande e risposte che abbiamo già affrontato prima. Non ci resta da conoscere in che modo il saṅkhārā potrebbe essere correlato all'attaccamento, all'orgoglio e alla visione errata, e come liberarsi da tale attaccamento.

Le persone ordinarie che non sanno prendere nota dei fenomeni fisici e mentali quando si manifestano credono che le attività volizionali siano buone e ne ricavano piacere. Questo è l'attaccamento con desiderio. Pensare che queste attività possano essere compiute da una persona, che uno possa compierle meglio di un altro, è attaccamento con orgoglio. Pensare che attività come andare, fermarsi, sedersi, piegarsi, stirarsi e muoversi siano compiute da un sé – "Io faccio, sono io che compio l'azione; io parlo, sono io che parlo; io penso, sono io che penso; io vedo, sento, guardo, ascolto; sono io che vedo, sento, guardo e ascolto" - è attaccamento con visione errata. Se l'attaccamento è presente nella persona dell'agente, questo è attaccamento kāraka attā, la credenza che tutte le azioni – fisiche, verbali, mentali – siano compiute da un sé. Credere che questo sé risieda permanentemente in una persona è l'attaccamento nivāsī attā.

Credere che questo sé che risiede permanentemente in una persona vada quando vuole, stia in piedi, si sieda, si pieghi, si stiri, parli e pensi quando vuole, quando lo desidera, e sia soggetto al proprio controllo è l'attaccamento sāmi attā.

Il praticante che osserva senza interruzione i fenomeni fisici e mentali percepisce che ogni attività che sorge, come il desiderio di pensare, vedere, udire, piegarsi, stirarsi, cambiare posizione, alzarsi, andare o parlare, svanisce immediatamente dopo essere stata notata. Quindi, tutte queste attività, che sorgono e passano incessantemente, sono impermanenti. Di conseguenza, esse non danno piacere né sono affidabili, ma sono sofferenza; quindi, attraverso la conoscenza personale si conclude che non c'è nulla cui attaccarsi come un "questo è mio", di inorgoglirsi per un "questo sono io" o credere che "questo è il mio sé". Il Gruppo dei cinque realizzò in questo modo e entrò nella corrente. Anche ascoltando questo discorso, essi percepirono le attività volizionali sorgere e cessare. Quindi risposero al Beato che non era appropriato considerare ciò che è impermanente, sofferenza e soggetto al mutamento come "mio, me, me stesso".

Impermanenza della coscienza

Viññāṇaṁ niccaṁ vā aniccaṁ vāti. Aniccaṁ bhante.

Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vāti. Dukkhaṁ bhante.

Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vipariṇāma dhammaṁ kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ etaṁ mama esohamasmi eso me attāti. No h'etaṁ bhante.

> "La mente, la coscienza, è permanente o impermanente?" chiese il Beato. I monaci risposero: "Impermanente, Signore."

Viññāṇa è la mente, o coscienza; il termine "coscienza" non è usato così diffusamente come la parola "mente". Anche i concomitanti mentali come la volizione, l'avidità e l'avversione sono intesi come mente, perché la mente gioca un ruolo di primo piano. Anche noi, in questo capitolo, useremo la parola "mente" invece di "coscienza".

Coloro che non sanno osservare e notare la mente nel suo sorgere immaginano che sia continua, permanente, che ci sia una sola mente che è consapevole di vedere, udire, odorare, gustare, toccare e pensare, l'unica mente che vede in un modo duraturo e che ode e odora in un modo duraturo, l'unica mente che esisteva quando si era giovani, che esiste adesso e continuerà ad esistere fino al momento della morte; quella è l'unica mente in funzione per tutta la nostra esistenza. Alcuni credono addirittura che essa sarà la stessa mente che vagherà nelle esistenze future. Ecco in che modo la mente è considerata permanente e durevole.

Quando il praticante che nota il salire e scendere dell'addome, continuamente osservando i fenomeni mentali e fisici, nota il sorgere di un'idea o di un pensiero, egli subito lo nota come" idea", "pensiero". Quando viene notato in questo modo, l'idea o il pensiero svaniscono. Quindi il praticante realizza: "Il pensiero non esisteva prima; è apparso in questo momento e subito è svanito. Prima immaginavo che il pensiero fosse permanente perché non lo osservavo con attenzione. Ora che l'ho osservato, e l'ho visto svanire, so com'è veramente: impermanente."

Anche nel sentire, se si nota "udire, udire", la mente continua a sorgere, svanire, sorgere, svanire, immediatamente. La stessa cosa vale per la coscienza dell'odorare e del toccare. La coscienza del tatto viene notata sorgere e svanire velocemente, qui e là, per tutto il corpo. Quando la concentrazione è molto forte, l'atto di vedere viene osservato sorgere e svanire in una serie di eventi separati, ma continui, uno dopo l'altro. In tal modo si realizza che le coscienze del pensare, udire, toccare, vedere, etc., sorgono separatamente e svaniscono una per una, tutte impermanenti, instabili.

Le menti che vogliono cambiare postura, piegarsi, alzarsi o camminare, si rinnovano volta per volta e si dissolvono istantaneamente. Anche la mente che prende nota di ogni fenomeno svanisce con ogni notare. In tal modo la mente che è conscia di diversi tipi di oggetti sorge e passa incessantemente e quindi è impermanente. Il Gruppo dei cinque aveva realizzato la stessa cosa quando ciascuno di essi entrò nella corrente. Nell'ascoltare questo discorso sull'Anattalakkhaṇa Sutta, essi videro di nuovo la natura dell'impermanenza percependo il costante sorgere e svanire della coscienza. Quindi, alla domanda del Beato: "La coscienza è permanente o impermanente?", essi risposero: "Non permanente, Signore." Naturalmente, al meditante che osserva, questo è chiarissimo.

> "Inoltre, ciò che è impermanente, è dukkha o sukha?" chiese il Beato. "Dukkha, Signore."
> "Ciò che è impermanente, sofferenza, e soggetto a mutamento, è appropriato considerarlo come "Questo è mio, questo sono io, questo è il mio sé?" "Non appropriato, Signore."

Queste sono le stesse domande e risposte che abbiamo già affrontato prima. Dobbiamo solo sapere come la mente che pensa, che conosce, possa erroneamente essere correlata al desiderio, all'orgoglio e alla visione errata e in che modo liberarsi da questi tipi di attaccamento.

Le persone ordinarie che non sanno prendere nota della mente così come appare alle sei porte sensoriali trovano godimento nella consapevolezza sensoriale in quanto "mio, me". Essi sono compiaciuti per la mente che si manifesta nel momento presente; sono deliziati per la mente che era sorta prima e desiderano godere di tale mente in futuro. Questo è attaccamento con desiderio. Quando nota, il praticante percepisce che tutte le coscienze relative agli oggetti visibili o ai suoni piacevoli scompaiono addirittura mentre egli ne prende nota. In tal modo egli non trova godimento in esse né le desidera. Ecco come uno si libera dall'attaccamento associato al desiderio.

Le persone ordinarie che non sanno prendere nota della mente non riescono a distinguere la mente precedente da quella successiva, esse pensano che la mente di quando erano giovani continui come una mente unica, permanente. La mente che c'era prima continua a vedere, udire, toccare e pensare. Credendo che sia permanente e che abbia delle qualità speciali, l'orgoglio si sviluppa: "Io conosco in questo modo, non tollererò altre assurdità, io ho una mente coraggiosa." Questo è attaccamento associato all'orgoglio. Ma il praticante che osserva senza interruzione conosce che tutti

questi momenti di coscienza scompaiono ininterrottamente nel momento in cui sono notati. Egli conosce la loro natura impermanente. Proprio come nessun orgoglio sorge in una persona che sa di dover morire, nessun orgoglio si sviluppa nel praticante riguardo alla propria mente. Ecco in che modo liberarsi dall'attaccamento associato all'orgoglio.

Le persone ordinarie credono: "Sono io a vedere, udire, odorare, toccare e pensare; io posso conoscere diversi tipi di oggetti; io voglio piegarmi, stirarmi, andare, parlare; tutti i pensieri e le azioni sono compiute dalla mia mente, dal mio sé." Questo è l'attaccamento kāraka attā.

L'attaccamento nella forma delle attività volizionali può essere classificato come saṅkhāra, ma riguarda anche la mente, viññāṇa. Generalmente, il desiderio di piegarsi, stirarsi o fare qualcosa è classificato sotto la mente, o coscienza. "Questa mente, o coscienza, in quanto sé, esiste in modo permanente in una persona; è questo sé che diventa conscio di vedere e di udire." Avere questa credenza costituisce l'attaccamento nivāsī attā.

Alcune religioni moderne parlano di una coscienza o anima che risiede in modo permanente nel corpo. Secondo tali credenze, quando una persona muore, l'anima lascia il corpo morto e va a stabilirsi in un altro. Al tempo del Buddha, il monaco Sāti scambiò la coscienza per il sé. Abbiamo raccontato la sua storia nel Cap. IV. Questa rappresenta la visione erronea della coscienza come sé. Poi c'è la credenza che uno può pensare se lo desidera o controllare la mente a proprio piacimento. Questo rappresenta l'attaccamento sāmi attā.

Per il praticante impegnato nel costante notare, addirittura mentre sta notando "pensare, pensare", la mente pensante scompare; notando "sentire, sentire" la coscienza dell'udire scompare; notando "toccare, toccare" la coscienza del tocco scompare; notando "vedere, vedere" la coscienza del vedere scompare. Quindi, percependo lo svanire della coscienza addirittura nel momento del notare, sorge la realizzazione che

> "queste diverse coscienze riguardanti il pensare, l'udire, il toccare, il vedere, il notare e così via, sono meri fenomeni che sorgono condizionati dalle loro stesse cause e poi svaniscono. Essi non sono sé, non sono un'entità vivente."

La realizzazione emerge in questo modo: in accordo con "cakkhuṁ ca paṭicca rūpa ca uppajjati viññāṇaṁ" - la coscienza dell'occhio sorge in dipendenza dell'occhio e delle forme visibili; la coscienza dell'udire sorge in dipendente dell'orecchio e del suono; la coscienza tattile sorge in dipendenza del corpo e dell'oggetto tattile; la coscienza mentale sorge in dipendenza della base del cuore (bhavaṅga e pensiero) e dell'oggetto mentale – la coscienza del notare sorge in dipendenza dell'intenzione (notare) e dell'oggetto notato. I diversi tipi di coscienza sorgono in virtù delle loro proprie cause e condizioni. Con tali cause condizionanti essi vengono in essere e passano, a prescindere che noi lo vogliamo o no. In assenza di queste cause condizionanti, nessuna volontà, per quanto forte, potrà determinarle. Noi desideriamo che gli stati mentali piacevoli perdurino, ma ciò non accade, essi cessano rapidamente.

Quindi il praticante può decidere attraverso la sua personale conoscenza che "la coscienza non è un sé che si impegna nelle attività, permanente e soggetto ai propri voleri". Essa viene in essere in accordo con le cause condizionanti e cessa; si tratta meramente di un fenomeno. La conoscenza di questi fenomeni da parte del Gruppo dei cinque monaci non era una conoscenza ordinaria; era l'intuizione profonda (*insight*) risultante dall'ottenimento dell'Entrata nella corrente, interamente libera dall'attaccamento. Quindi, quando il Beato chiese: "È appropriato considerare quella coscienza che è impermanente, insoddisfacente e soggetta a mutamento, come "Questa è mia, questo sono io, questo è il mio sé?" essi risposero: "Non appropriato, Signore."

Ora abbiamo spiegato completamente le questioni dell'insegnamento che affronta l'attaccamento attraverso il desiderio, l'orgoglio e la visione errata relativo ai cinque aggregati di forma, sensazione, percezione, formazioni volizionali e coscienza. Ora continueremo a contemplare chiarendo questi tre tipi di attaccamento.

Analisi della forma in undici punti

Tasmātiha bhikkhave yaṁkiñci rūpaṁ atītānāgata-paccuppannaṁ ajjhattaṁ vā bahiddhā vā oḷārikaṁ vā sukhumaṁ vā hīnaṁ vā paṇītaṁ vā yandūre santike vā sabbaṁ rūpaṁ netaṁ mama nesohamasmi na meso attāti' eva metaṁ yathābūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.

> "Monaci, dal momento che non è appropriato pensare alla forma come "Questo è mio, questo sono io, questo è il mio sé", tutti i tipi di forma materiale – sia passata, futura o presente, interna o esterna, grossolana o sottile, sia essa inferiore o superiore, lontana o vicina – dovrebbero essere considerati con retta comprensione, conformemente alla realtà. Quindi: "Questo non è mio, questo non sono io, questo non è il mio sé."

Nell'affermazione che precede, la forma materiale viene descritta in undici modi: come passata, futura, presente, interna, esterna, grossolana, sottile, inferiore, superiore, lontana e vicina. Rispetto al tempo, la forma viene descritta in termini di passato, futuro o presente. Il "passato" si riferisce a ciò che è sorto e cessato sia nelle esistenze precedenti che in precedenza nell'esistenza attuale. Con "futuro" si intende ciò che non è ancora accaduto, che accadrà in qualche momento del futuro. Il "presente" significa ciò che sta accadendo veramente in questo momento. Sequenzialmente, esso copre ciò che è accaduto prima, ciò che sta accadendo adesso e ciò che accadrà in futuro. Quindi, quando la forma è elencata in questi tre modi diversi di tempo, viene in considerazione ogni forma materiale in sé e negli altri, sia animata che inanimata.

Tuttavia, ai fini della meditazione vipassanā i praticanti devono principalmente occuparsi di ciò che avviene nel corpo, come chiaramente affermato nel Commentario e nel Subcommentario all'Anupada Sutta del Majjhima Nikāya. I fenomeni che accadono altrove devono essere conosciuti solo per via deduttiva. Quindi, il praticante deve solo comprendere i fenomeni materiali e mentali che avvengono all'interno del suo corpo e vederne la vera natura con la sua personale conoscenza intuitiva.

Anche in connessione con i fenomeni che avvengono all'interno di se stessi, le cose future possono essere comprese solo per inferenza perché non si sono ancora verificate. Ciò che è successo prima non può essere conosciuto come realmente è se non attraverso un lavoro di immaginazione. Anche con quei fenomeni che si verificano nell'arco della vita, non è facile vedere che cosa sia realmente accaduto anni o mesi o addirittura alcuni giorni prima. È difficile persino conoscere l'assoluta verità di ciò che è successo alcune ore fa perché, per le persone ordinarie, una volta che un oggetto è visto, udito o toccato, è immediatamente annesso a termini convenzionali come "io", "lui", "una donna", "un uomo".

Come affermato nel Bhaddekaratta Sutta: "Paccuppannañca yo dhammaṁ, tattha tattha vipassati". Ossia: solo il presente dovrebbe essere contemplato nella meditazione vipassanā, ovvero mentre i fenomeni sono visti e sperimentati. Anche nel Satipaṭṭhāna Sutta si afferma che il fenomeno presente che si verifica mentre si cammina, si sta in piedi, seduti e sdraiati dovrebbe essere notato nel momento iniziale. Io ho analizzato attentamente questo paragrafo perché esso menziona "passato, presente, futuro" e potrebbe sorgere il dubbio sul fatto che si debba cominciare a meditare su quello che è successo nel passato. Questa analisi dovrebbe spazzare via tale dubbio.

Dovrebbero essere notati solo quei fenomeni fisici e mentali che si manifestano alle sei porte nel momento in cui un oggetto è visto, udito, gustato, odorato, toccato o pensato, proprio come i nostri praticanti stanno in questo momento prendendo nota dei fenomeni di salire, abbassarsi, sedere, toccare e così via. In questo modo, mentre la concentrazione ne viene rafforzata, il praticante arriva a differenziare il salire e il notarlo; l'abbassarsi e il notarlo. L'espansione, la pressione e il movimento del momento del salire non dura fino al momento dell'abbassarsi; essi scompaiono nel momento del loro rispettivo verificarsi. L'espansione e il movimento nel momento dell'abbassarsi non durano fino al successivo momento di alzarsi; essi scompaiono e cessano senza sosta.

Anche quando si cammina, l'estensione e il movimento implicati nel "passo destro" non durano fino al "passo sinistro"; allo stesso modo le proprietà materiali del "passo sinistro" non vengono conservate fino al "passo destro". Esse svaniscono nel momento in cui appaiono.

Le proprietà materiali del momento del "sollevare" non durano fino al momento di "avanzare"; quelle del momento dell'"avanzare" non si conservano fino al momento dell'"abbassare"; esse svaniscono nei rispettivi momenti del sorgere.

Allo stesso modo nel piegare e distendere, ogni fenomeno scompare nel suo rispettivo momento di apparire. Quando la concentrazione diventa particolarmente forte, il praticante osserverà, durante il periodo di un unico atto di piegare o distendere, il processo di dissoluzione in una successione seriale velocissima che avviene nello stesso luogo senza cambiare posizione.

Il praticante realizza che la natura di questi fenomeni non era conosciuta prima perché non erano stati osservati con attenzione. Ora che li sta notando, percepisce che gli aggregati non passano da un momento al successivo, ma periscono costantemente nel momento stesso del loro apparire. Quindi le proprietà materiali che si sono manifestate prima non durano fino al momento presente, esse sono cessate. Le proprietà materiali che si stanno manifestando in questo momento nel salire, abbassarsi, piegare, distendere, avanzare, appoggiare, muoversi non raggiungeranno un momento futuro, svaniscono nel presente. Anche le proprietà materiali dei fenomeni che emergeranno cesseranno nel momento stesso del loro sorgere. Quindi, tutti i tipi di proprietà materiali sono impermanenti, sorgendo e cessando ininterrottamente. Essi sono sofferenza, non sé, meri fenomeni perché non sono riconducibili al proprio controllo; sorgono e svaniscono in accordo con le loro proprie cause condizionanti. Il praticante giunge a realizzarle attraverso la sua personale conoscenza. Affinché si potesse giungere a tale realizzazione, il Beato invitava allo sforzo meditativo finché fosse percepito che "questo non è mio".

La contemplazione su netaṁ mama e aniccā – Una discussione

Netaṁ mama – Questo non è mio.

Conformemente a questo insegnamento ci si può chiedere se la contemplazione significhi recitare questa formula. Non bisognerebbe fare nessuna recitazione. La meditazione dovrebbe essere praticata così da poter conoscere la vera natura delle cose come impermanenti, insoddisfacenti e non sé. Conoscere la reale natura delle cose composte significa conoscere il significato dell'antico detto Pāḷi: "netaṁ mama".

Nel Channa Sutta del Saḷāyatanavagga compreso nel Saṃyutta Nikāya, c'è un passaggio in cui a Channa viene domandato: "Percepisci in questo modo: 'Questo è mio, questo sono io, questo è il mio sé'?" "E Channa rispose: "Io percepisco così: "Questo non è mio, questo non sono io, questo non è il mio sé." Il Commentario spiega che ciò significa che Channa percepiva le cose come meramente impermanenti, insoddisfacenti e prive di un sé.

Qui, vedere "Questo non è mio" equivale a percepire che, poiché le cose sorgono e passano incessantemente, non c'è nulla che possa dare godimento o essere affidabile, ma solo sofferenza. Vedere "questo non sono io "è come dire che ciò è impermanente. L'orgoglio sorge perché si ritiene che le cose siano permanenti. Quando si conosce la verità della loro natura impermanente, non c'è nulla su cui fondare l'orgoglio. Vedere "questo non è il mio sé" è vedere anattā. Non prendere nota dei fenomeni fisici e mentali nel momento in cui sorgono alle sei porte e crederli permanenti conduce all'orgoglio "questo sono io". Ma quando i fenomeni sono percepiti come non durevoli neppure per la durata di un battito di ciglia, quando tutto è visto come impermanente, l'orgoglio non può sorgere. Fino a quando le cose non sono conosciute come prive di sé, ci sarà attaccamento ad un sé; quando le cose sono viste essere prive di sé, non è possibile alcun l'attaccamento al sé. Questo è ovvio e non c'è bisogno di alcun approfondimento.

Le persone ordinarie che non sanno osservare i fenomeni sensoriali nel momento del loro sorgere credono che le proprietà materiali nel momento del vedere permangano fino a diventare proprietà materiali del momento di udire, o viceversa, perdurando da un momento a quello successivo.

Esse credono inoltre che sia lo stesso "io" a vedere e a udire e toccare. Credono anche che le proprietà materiali del passato siano giunte nel presente, e quelle del presente vadano nel futuro, e ciò costituisce attaccamento alla credenza della loro permanenza.

Ma il praticante che osserva questi fenomeni conosce che le proprietà materiali del momento di vedere svaniscono senza sosta, non raggiungono il momento dell'udire. Ogni atto di vedere, udire, toccare e conoscere è un nuovo sorgere. Questo è conoscere la verità dell'impermanenza come realmente è.

Conoscendo questo, il praticante realizza che le proprietà materiali del passato sono cessate nel passato, non sono giunte nel presente; le proprietà materiali del presente svaniscono incessantemente nel momento in cui sono notate, e non raggiungeranno un momento futuro. Egli conosce anche che le proprietà materiali del futuro svaniranno al momento di sorgere. Egli realizza che una proprietà materiale non dura neppure per un battito di ciglia. Realizzando questo, non c'è alcuna opportunità per il sorgere dell'attaccamento attraverso il desiderio "questo è mio"; per l'attaccamento attraverso l'orgoglio "Questo sono io"; o per l'attaccamento attraverso la visione erronea "Questo è il mio sé". Il Beato esortò il Gruppo dei cinque a contemplare in tal modo al fine di sbarazzarsi dell'attaccamento attraverso desiderio e orgoglio. Anche le persone ordinarie sono invitate a contemplare in questo modo per liberarsi dell'attaccamento dalla visione errata.

Coloro che sono entrati nella corrente – Addestràti a contemplare il non sé

Perché il Gruppo dei cinque, che era già entrati nella corrente, fu istruito a liberarsi della visione del sé con la riflessione "questo non è il mio sé"? Ecco qualcosa su cui riflettere.

Secondo il Visuddhimagga, Coloro che sono entrati nella corrente, sono liberi dalle illusioni della visione errata dell'attaccamento al sé (diṭṭhi vipallāsa), dalle illusioni delle percezioni (saññā vipallāsa) e dalle illusioni della mente (citta vipallāsa).

Poiché i monaci del Gruppo dei cinque erano liberi da tutti i tre tipi di attaccamento al sé, sulla base di quale tipo di attaccamento fu data questa esortazione sul non sé?

Nella prima parte di questo libro, è stato spiegato in che modo questo Anattalakkhaṇa Sutta è stato insegnato allo scopo di rimuovere asmi māna, che è simile all'attaccamento al sé.

Ma qui, poiché sono state date delle istruzioni separate per rimuovere asmi māna nell'espressione *neso hamasmi*, "questo non sono io", l'istruzione per contemplare na meso attā, "questo non è il mio sé", non può essere stata data per rimuovere asmi māna.

Quindi questo insegnamento è stato dato per rimuovere quale tipo di attaccamento? Questo è il punto su cui riflettere.

Non è facile trovare una chiara e accurata soluzione a questo problema.

Tenteremo di risolverlo in tre modi:

1) Nel Sīlavanta Sutta viene accennato al fatto che anche gli Arahat meditano sulla natura del non sé. Il riferimento può essere fatto alla pag. 470 del mio discorso sul Sīlavanta Sutta[9]. Sebbene uno che sia entrato nella corrente non abbia più un attaccamento al sé di cui liberarsi, egli tuttavia contempla il non sé proprio come gli Arahat per ottenere la conoscenza superiore.

Se questa prima risposta non soddisfa, ecco la nostra seconda risposta:

2) Questa è in accordo con quanto detto a pag. 330 del mio discorso sul Sīlavanta Sutta. Non c'è dubbio che Colui che è entrato nella corrente è libero dall'illusione della credenza nella permanenza del sé. Per quanto riguarda l'illusione della percezione, si dovrebbe comprendere che Uno che è entrato nella corrente è libero da essa solo quando egli riflette intenzionalmente su di essa o quando affronta la contemplazione sull'impermanenza e il non sé. Solo allora può dirsi che Colui che è entrato nella corrente è libero da queste illusioni di permanenza del sé. Dire che egli libero da questi illusioni anche in altre occasioni quando non presta particolare attenzione, sarebbe come collocare Coloro che sono entrati nella corrente sullo stesso piano degli Arahat, i quali conoscono

[9] Edizione birmana.

tutti gli atti di vedere e udire come impermanenti e non hanno alcun orgoglio o desiderio lussurioso riguardo a uomini o donne.

Quindi, in momenti di assenza di consapevolezza, uno che è entrato nella corrente può avere percezioni errate o errate nozioni delle cose. Per far sì che il Gruppo dei cinque fosse in grado di liberarsi di tali percezioni e nozioni errate, fu loro richiesto di contemplare il non sé.

3) Questa ipotesi è basata su una spiegazione offerta dal Venerabile Khemaka, che aveva già raggiunto lo stadio di anāgāmī. Khemaka disse che non si afferrava alle forme materiali come "io sono" e neppure a ciascuno degli altri aggregati di sensazione, percezione, formazioni volizionali e coscienza, ma, rispetto ai cinque aggregati considerati come ad un tutto, egli non era ancora libero dalla nozione di "io sono". Sulla base di questa spiegazione, per uno che è entrato nella corrente, non c'è alcun attaccamento come ad un sé nei confronti degli aggregati di forma, sensazione, percezione, formazioni volizionali o coscienza, ma, con riguardo ai cinque aggregati considerati come un tutto, Uno che è entrato nella corrente non è libero dalla percezioni di essi come uomo o donna. Non essendo libero da questa percezione, in lui possono ancora sorgere le passioni sensuali, anche fino al punto in cui può decidersi di sposarsi. Quindi si dovrebbe considerare che i monaci del Gruppo dei cinque furono invitati a contemplare il non sé così da liberarsi da tali percezioni e nozioni ordinarie.

Questo è un tentativo di riconciliare il testo del canone Pāḷi con l'affermazione del Commentario, che afferma che Coloro che sono entrati nella corrente sono liberi dalle percezioni o nozioni del sé.

La contemplazione in undici punti

Parlerò ora di come la forma materiale del passato, presente e futuro sia contemplata come impermanente. Abbiamo già descritto in che modo il praticante, osservando come le qualità fisiche del momento dell'alzarsi e abbassarsi svaniscano appena vengono in essere, giunge a conoscere le caratteristiche di impermanenza, insoddisfacenza e non sé. Il praticante che conosce in questo modo riesce a dedurre dalla sua personale esperienza che le forme del passato non hanno raggiunto il presente e che le forme che si manifestano nel presente non raggiungeranno il futuro; esse svaniscono nel momento del giungere ad esistenza e quindi sono impermanenti. Di conseguenza, sono sofferenza, non sé, meri fenomeni. La riflessione si svolge come segue:

1. Le forme del passato hanno cessato di esistere; non si trascinano fino al presente. Poiché ora sono cessate, sono impermanenti. A causa del loro svanire istantaneamente, sono spaventose, una fonte di sofferenza. Non essendo un ente di controllo (sāmi), un'entità permanente (nivāsī), un agente (kāraka), uno sperimentatore di sensazioni (vedaka), esse sono non sé, prive di essenza.

2. Le forme del presente svaniranno e cesseranno in questo momento, non raggiungeranno il futuro. Poiché cessano e svaniscono, esse sono impermanenti. Dal momento che costantemente svaniscono, esse sono spaventose, una fonte di sofferenza. Non essendo un ente di controllo, un'entità permanente, esse sono non sé, prive di essenza.

3. Le forme che verranno in essere nel futuro cesseranno di esistere ininterrottamente, non si trascineranno oltre in nessun'altra esistenza. Poiché continuamente passano, sono spaventose, una fonte di sofferenza. Essendo prive di essenza, esse non sono il sé.

Ecco come la vera natura delle forme viene generalmente considerata. Durante la meditazione, noi meditiamo nel modo seguente:

1. Le forme passate nel momento dell'ultimo alzarsi (dell'addome) non hanno raggiunto lo stadio dell'abbassarsi; le forme passate del momento dell'abbassarsi non hanno raggiunto lo stadio dell'alzarsi, esse sono svanite nel momento del loro alzarsi e abbassarsi e quindi sono impermanenti. Dal momento che sono impermanenti, esse sono sofferenza; poiché non sono soggette a controllo, esse sono non sé.

L'ultima forma materiale nel momento dell'ultimo vedere e udire non ha raggiunto il momento presente di vedere e udire; quindi è impermanente, insoddisfacente, non sé.

2. La forma materiale che sorge nel momento presente non raggiunge lo stadio dell'abbassarsi; la forma materiale dell'abbassarsi di questo momento non raggiungerà la fase dell'abbassarsi. Esse svaniscono addirittura nell'alzarsi e nell'abbassarsi e quindi sono impermanenti, insoddisfacenti, non sé.

Le forme materiali di adesso del vedere e udire non raggiungeranno il successivo momento di vedere e udire. Esse cessano addirittura nel vedere e udire. Quindi esse sono impermanenti, insoddisfacenti, non sé.

3. Le forme materiali nel momento del futuro alzarsi e abbassarsi non raggiungeranno i momenti successivi di alzarsi e abbassarsi. Esse svaniranno nei rispettivi momenti di venuta in essere. Quindi, esse sono impermanenti, insoddisfacenti, non sé.

Ecco come le forme materiali del passato, presente e futuro sono considerate quando si prende nota dei fenomeni di salire e scendere. C'è anche un metodo di riflettere sulle forme materiali del passato e del futuro attraverso la contemplazione delle forme materiali del presente. Enunceremo ora questo metodo di riflessione.

Proprio come ci sono forme materiali impermanenti rispetto all'alzarsi, abbassarsi, piegarsi, tendere, sollevare, avanzare, appoggiare, vedere e sentire, che sorgono e passano e svaniscono addirittura nel momento in cui vengono notati, allo stesso modo ci sono state forme materiali rispetto all'alzarsi, abbassarsi, piegarsi e tendere nel passato che sono perite nei rispettivi momenti di venuta in essere. Esse, quindi, sono impermanenti, insoddisfacenti e prive di sé.

Avendo percepito per personale conoscenza in che modo la forma materiale nella propria persona cessa, rimane il compito di riflettere sulle forme materiali degli altri, e le forme materiali del mondo intero. Proprio come le forme materiali nella propria persona svaniscono nel momento in cui vengono notate, anche le forme materiali negli altri e nel mondo intero svaniranno e quindi sono impermanenti, insoddisfacenti e prive di sé.

Contemplare la forma interna ed esterna

La gente pensa che quando sputa, defeca o espelle, la forma materiale da dentro il corpo venga espulsa o gettata fuori dal corpo. Si crede che, quando il cibo viene ingerito o l'aria viene inspirata, le forme materiali esterne entrino nel corpo. In realtà non è così. Le forme materiali subiscono la dissoluzione nel momento e nel luogo del loro venire in essere, e nuove forme materiali sorgono nuovamente nel nuovo posto. Il praticante che prende nota percepisce tale dissoluzione e cessazione prendere posto in ogni luogo di originazione.

Ed ecco come viene percepito: quando la consapevolezza e la concentrazione si rafforzano, l'espirazione (mentre si nota il sorgere e svanire) viene vista rompersi in piccoli frammenti nel torace, nella gola e nel naso prima che essa alla fine esca dal corpo. Anche l'inspirazione viene vista entrare, spingersi, in una serie di piccoli frammenti. Il praticante che fuma sa che il fumo esce ed entra in una serie di piccole sezioni. Un fenomeno analogo si vede nel bere l'acqua, mentre esse trova la sua strada all'interno dell'esofago. Quindi, le forme materiali interne non escono; le forme materiali esterne non entrano. Esse cessano e svaniscono nel luogo in cui vengono ad esistere e sono quindi impermanenti, insoddisfacenti e prive di un sé.

La contemplazione delle forme grossolane e sottili

Le persone ordinarie credono che siano le forme materiali delicate della nostra infanzia a essere diventate le forme grossolane e pesanti degli adulti; le forme leggere, delicate, sane ad essere diventate le forme grossolane, pesanti, cagionevoli; le forme materiali cagionevoli, pesanti, grossolane che diventano forme materiali sane, leggere, delicate. Il praticante che osserva con costanza i corpi fisici percepisce quelle forme materiali rompersi in minuscoli pezzetti addirittura nel momento in cui vengono osservate. Percependo in questo modo, egli conosce che le forme materiali grossolane non diventano forme materiali sottili né le forme materiali sottili diventano forme materiali

grossolane. Le forme grossolane, calde o fredde non diventano delicate, fredde o calde. Le forme mobili, che si espandono, grossolane, rigide non diventano forme materiali immobili, delicate, stabili. Tutte quante svaniscono nel momento del sorgere, quindi sono tutte impermanenti e prive di un sé.

Contemplare in termini di inferiorità o superiorità

Si ritiene generalmente che le forme materiali brutte, inferiori, diventino le forme materiali belle, superiori. Che le forme materiali di un giovane diventino le forme materiali di un anziano. Ma il praticante che segue le forme materiali nel momento del loro sorgere percepisce che qualunque forma materiale che sorge cessa e svanisce nel momento in cui viene notata e quindi conosce che la forma materiale inferiore non è diventata la forma materiale superiore né quella superiore è diventata inferiore. Quindi tutte hanno la natura di essere insoddisfacenti e non sé.

Contemplare in termini di lontano e vicino

Alla normale percezione, sembra che quando un uomo viene visto arrivare da lontano, porti con sé la forma materiale di quando era lontano. Quando un uomo va da un posto vicino a uno lontano, sembra che porti la forma materiale di quando era vicino. Ma il praticante che nota con costanza i fenomeni corporei e mentali conosce quando l'osservare, per esempio il fenomeno dello stirare il corpo, che la forma materiale che si sta stirando svanisce in una serie di oggetti che vengono meno senza raggiungere alcuna distanza; quando ci si piega, la forma materiale che si piega svanisce in una serie di oggetti che vengono meno senza raggiungere alcuna distanza. Percependo in questo modo, il praticante è persuaso che la forma materiale che è vicina non è andata lontana; che la forma lontana non è arrivata vicino. Esse svaniscono nei rispettivi momenti di venuta in essere e sono quindi impermanenti, insoddisfacenti e privi di sé.

Mentre si guarda un uomo che si avvicina da una certa distanza e si nota "vedere, vedere", lo vediamo scomparire parte per parte, sezione per sezione, in una serie di veloci punti sfuggenti. Quando si guarda qualcuno che si allontana e si nota "vedere, vedere" l'uomo scompare parte per parte, sezione per sezione, in una serie di rapidi punti sfuggenti. Quindi la forma materiale non si è avvicinata da un punto distante; la forma materiale che è vicina non ha raggiunto un punto lontano. La vecchia forma materiale continua a svanire e la nuova forma materiale continua a sorgere, dando l'apparenza di qualcuno che si avvicina da lontano e di qualcuno che se ne va. Solo il praticante che ha raggiunto lo stadio di bhaṅga ñāṇa e il cui discernimento è diventato acuto riesce a percepire in questo modo i fenomeni come realmente sono. Gli altri, che non hanno insight così sviluppati, non riescono a percepire così chiaramente.

Di nuovo, mentre si va da o verso un punto e si nota il sollevare, il procedere e l'appoggiare, il sollevare appare separatamente come un'unica fase, il procedere separatamente come un'unica fase e l'appoggiare come un'altra fase. Quando l'insight è ben sviluppato, i movimenti del corpo e degli arti sono visti come una serie di punti sfuggenti. Percependo in questo modo, si raggiunge la conclusione che le forme materiali non vanno da un punto all'altro; cessano e svaniscono nello stesso punto in cui vengono in essere. Questo è il conoscere in accordo con l'affermazione del Subcommentario:

> "Le realtà assolute non si spostano verso un altro luogo; esse cessano e svaniscono negli stessi luoghi in cui vengono in essere."

Quindi, le forme materiali da lontano non vengono più vicine; le forme materiali che sono vicine non vanno lontano. Esse cessano e svaniscono nel luogo in cui vengono in essere. Quindi sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

Ecco come le forme materiali descritte negli undici modi vengono contemplate in quanto "Questo non è mio…" - netaṁ mama.

Capitolo VII

Analisi degli aggregati in undici punti

Yā kāci vedanā, atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā oḷārikā vā sukhumā vā hīnā vā paṇītā vā yā dūre santike vā sabbā vedanā, netaṁ mama neso hamasmi na meso attāti. Evametaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.

> "Tutte le sensazioni – siano esse passate, future o presenti, interne o esterne, grossolane o sottili, inferiori o superiori, lontane o vicine, dovrebbero essere viste con la propria personale conoscenza, così come sono veramente, ossia: "Questo non è mio, questo non sono io, questo non è il mio sé".

Questo è un invito a contemplare la sensazione in modo analitico sotto undici aspetti, in modo da farne emergere le sue caratteristiche di impermanenza, insoddisfacenza e assenza di sé. Qui, sensazione passata significa le sensazioni sperimentate nelle esistenze precedenti così come quelle sperimentate giorni, mesi e anni fa in questa stessa vita. Ci sono anche quelle sperimentate prima, nella giornata di oggi. Di queste, è ovvio che le sensazioni delle esistenze precedenti hanno tutte cessato di esistere, ma per coloro che hanno un forte attaccamento al sé questo non sarà così ovvio: essi hanno la credenza che il sé che ha sperimentato le sensazioni nelle esistenze precedenti continui a sperimentarle ora. Nella loro visione, tutte le sensazioni dei tempi precedenti all'esistenza presente non sono scomparse e cessate. Essi credono che il sé che ha sperimentato le sensazioni prima le stia sperimentando ancora adesso.

La sensazione nei tre periodi di tempo

Se, mentre si contempla l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome, appaiono sensazioni spiacevoli come rigidità, calore, o dolore, il meditante ne prende nota. Notando in questo modo, le sensazioni insopportabili presentano sempre meno dolore e poi svaniscono.

Quando la concentrazione è particolarmente forte, si vedrà che ogni sensazione cessa con ogni atto del notare. Percependo in tal modo, il praticante realizza da sé che le sensazioni non sono eterne, non durano neppure per un secondo, ma sorgono e svaniscono incessantemente. Non sono soltanto le sensazioni delle esistenze precedenti a non essere più presenti, ma anche quelle più recenti dell'esistenza attuale. Non sono presenti neppure più le sensazioni che si sono manifestate solo un momento fa. Tutto ciò viene realizzato dal praticante che osserva, che vede inoltre che le sensazioni piacevoli, spiacevoli o neutre che vengono sperimentate nel momento presente, sorgono e passano costantemente. Da qui egli può dedurre che anche le sensazioni che sorgeranno in futuro svaniranno nel momento in cui sorgeranno. Durante la pratica meditativa la contemplazione è condotta nel modo che segue:

1. Le sensazioni di rigidità, calore, dolore e disagio che sono state sperimentate un momento prima non hanno raggiunto il momento presente di sensazione di agio. Esse sono cessate nel momento di percepire la rigidità, il caldo, il dolore e la scomodità. Dal momento che sono passate in questo

modo, esse sono impermanenti. E poiché sono impermanenti e insopportabili, esse sono spaventose, una fonte di sofferenza. Le sensazioni di agio di un momento fa non hanno raggiunto il momento presente di intensa scomodità, esse sono cessate nello stesso momento del manifestarsi della sensazione di comodità, e quindi sono impermanenti. Poiché sono impermanenti, sono spaventose e una fonte di sofferenza. Tutte le sensazioni, piacevoli o spiacevoli, sono non sé, prive di essenza.

2. Le sensazioni piacevoli o spiacevoli del presente cessano e svaniscono senza sosta nell'atto stesso del notare e quindi sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

3. Anche le sensazioni piacevoli o spiacevoli del futuro cesseranno e svaniranno nel momento stesso del loro sorgere. Perciò sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

Ecco in che modo sono considerate le sensazioni del passato, presente e futuro mentre vengono notate. C'è anche il modo di riflettere sulle sensazioni del passato e del futuro per inferenza dalle sensazioni del presente: "Proprio come in questo momento ci sono sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre che cessano nel momento stesso in cui vengono notate, così in precedenza ci sono state analoghe sensazioni, cessate nel momento del loro sorgere. Esse sono quindi impermanenti, insoddisfacenti e non sé. Anche le sensazioni che verranno in essere in futuro passeranno nel momento del sorgere e quindi sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé."

Avendo percepito per nostra personale esperienza come le sensazioni cessino, non rimane che il compito di riflettere per inferenza sulle sensazioni degli altri, e le sensazioni di tutto il mondo: "Proprio come le sensazioni in me stesso cessano e svaniscono nel momento in cui vengono notate, anche le sensazioni degli altri e in realtà le sensazioni di tutto il mondo, cesseranno e svaniranno. Anch'esse sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé."

Sensazioni interne ed esterne

Il Visuddhimagga afferma

> "Proprio come la forma materiale è considerata sotto due aspetti – interno ed esterno –, la forma materiale interna non diventando forma materiale esterna, o viceversa, così anche la sensazione dovrebbe essere considerata sotto due aspetti, interna ed esterna",

La sensazione da dentro non raggiunge l'esterno; la sensazione da fuori non raggiunge l'interno. Ecco in che modo si dovrebbe contemplare. Sorge la domanda: "Questo significa che le sensazioni interne a noi non raggiungono il corpo di un altro e le sensazioni degli altri non raggiungono il nostro corpo? Nessuno crede che le sensazioni vadano da uno all'altro, quindi qui non si intende questo modo di contemplare. Ciò che si intende qui è il cambio di oggetto, da interno a esterno, o viceversa.

Quando la sensazione che è sorta in dipendenza di un oggetto interno è sostituita dalla sensazione che è sorta in dipendenza di un oggetto esterno, la gente di solito pensa che la sensazione interna sia diventata esterna. Per contro, quando le sensazioni piacevoli o spiacevoli condizionate da un oggetto esterno sono sostituite dalle sensazioni piacevoli o spiacevoli dipendenti da un oggetto interno, la gente pensa che la sensazione esterna sia diventata interna. Allo stesso modo, quando le sensazioni che sorgono da un oggetto distante si trasformano in sensazioni che dipendono da un oggetto vicino, la gente pensa che la sensazione si sia spostata da una distanza lontana ad una vicina, e viceversa. Ciò che si intende, quindi, è il mutamento degli oggetti, esterni e interni, lontani e vicini, in dipendenza dei quali le sensazioni sorgono.

Il praticante che nota i fenomeni corporei e mentali nel momento in cui si verificano, quando nel corpo sorge una sensazione spiacevole prende nota del dolore. Nel fare questo, se la mente passa su un oggetto esterno - e di conseguenza sorgono sensazioni di felicità o tristezza - queste sensazioni dovrebbero essere notate come felicità o tristezza. Quindi, durante questo periodo di attento notare, la sensazione originale di spiacevolezza non raggiunge l'esterno, ma cessa internamente. Poi l'attenzione si rivolge ad un oggetto esterno che determina il sorgere di una nuova sensazione. Il praticante in tal modo comprende questi fenomeni.

Egli comprende pienamente anche quando si verifica il processo inverso, ossia, la sensazione originaria di felicità, per esempio, che sorge da un oggetto esterno, cessa e una nuova sensazione di dolore viene sperimentata internamente. La sensazione interna non raggiunge l'esterno; la sensazione esterna non si sposta verso l'interno. Le sensazioni sorgono e cessano nei rispettivi momenti di divenire e sono quindi impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

Sensazioni grossolane e sottili

Se, quando sperimentiamo grossolane sensazioni di dolore, iniziamo a sentire sensazioni di dolore sottili, tendiamo a credere che le sensazioni grossolane si siano trasformate in quelle sottili. Quando si sperimentano dolori sottili, se la sensazione diventa molto dolorosamente grossolana, la credenza che interviene è che i dolori sottili siano aumentati e si siano trasformati in grossolani. L'osservatore attento, tuttavia, vede sparire, con ogni atto del notare, le sensazioni dolorose, parte per parte, pezzo per pezzo, e quindi sa che i dolori sottili non si sono trasformati in grossolani né che quelli grossolani si siano trasformati in sottili. Le vecchie sensazioni svaniscono e sono sostituite da quelle nuove che sorgono al loro posto. Questa è impermanenza. Il praticante realizza tutto ciò attraverso la sua personale conoscenza.

I dolori grossolani non diventano dolori sottili, o viceversa. Essi svaniscono nei loro rispettivi momenti di sorgere. Quindi, la sensazione è impermanente, insoddisfacente e priva di sé.

Sensazioni inferiori e superiori

Le sensazioni corporee dolorose sono considerate come forme inferiori di sensazione, mentre quelle sottili, piacevoli, sono considerate di tipo superiore.

Allo stesso modo, l'infelicità, l'afflizione, lo scoramento e la tristezza sono sensazioni inferiori, mentre la felicità e la contentezza sono del tipo superiore. In altre parole, sentirsi arrabbiati, depressi e infelici significa provare sensazioni inferiori; sentirsi felici, invece, significa provare sensazioni superiori. Ma, ancora, la felicità per il godimento di oggetti sensoriali è inferiore alla felicità per la devota pietà nei confronti di un oggetto di adorazione, come il Buddha. Poiché le esperienze di sensazione mutano da un tipo all'altro, la gente di solito pensa che la sensazione inferiore sia diventata di tipo superiore, oppure che la sensazione superiore si sia trasformata in una di tipo inferiore. Ma il praticante percepisce che le sensazioni cessano perfino mentre vengono notate, e quindi sa che la sensazione superiore non diventa inferiore né l'inferiore diventa superiore. Esse svaniscono nel momento del loro sorgere e, quindi, sono impermanenti.

Il dolore della sensazione inferiore non diventa la felicità della sensazione superiore. E neppure la sensazione superiore diventa la sensazione inferiore. Tutte cessano nel momento del loro sorgere e sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

Sensazioni lontane e vicine

Abbiamo già affrontato il tema delle sensazioni lontane e vicine: le sensazioni che sorgono da oggetti lontani non diventano sensazioni che dipendono da oggetti vicini; le sensazioni relative a oggetti vicini non diventano sensazioni relative a oggetti distanti. Esse cessano nel momento in cui vengono sperimentate e quindi sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

Analisi della percezione in undici punti

Il Beato disse:

"Yā kāci saññā, atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā oḷārikā vā sukhumā vā hīnā vā paṇītā vā yā dūre santike vā sabbā saññā netaṁ mama neso hamasmi na meso attāti. Eva metaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ."

> "Tutte le percezioni – siano esse passate, future o presenti, interne o esterne, grossolane o sottili, inferiori o superiori, lontane o vicine – dovrebbero essere viste con la propria conoscenza personale, così come esse sono realmente: "Questo non è mio, questo non sono io, questo non è il mio sé."

Questa è l'esortazione ad analizzare la percezione sotto undici aspetti – passato, futuro, presente, interno, esterno, grossolano, sottile, inferiore, superiore, lontano o vicino – in modo da farne emergere la loro natura impermanente, insoddisfacente e priva di sé. Qui, per percezione passata si intendono le percezioni sperimentate nelle esistenze precedenti così come quelle percepite in qualche momento anteriore di questa vita. Di tali percezioni passate, è ovvio che le percezioni delle esistenze precedenti sono cessate da molto tempo. Tuttavia, per coloro che hanno un forte attaccamento al sé, questo potrebbe non essere così ovvio a causa della loro visione che lo stesso sé che ha riconosciuto e ricordato cose nelle esistenze precedenti continui a conoscere e ricordare le cose ora; che tutti gli atti di riconoscimento sono stati fatti e vengono fatti da un unico sé, lo stesso sé; anche in questa vita, ciò che è stato riconosciuto in gioventù o molto di recente sia sempre il lavoro di un unico e medesimo sé.

Il praticante che osserva continuamente l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome e i fenomeni che sorgono nel momento in cui avviene il contatto sensoriale scopre che la percezione del suono scompare immediatamente appena notata come "udire, udire"; la percezione degli oggetti visibili svanisce appena notata come "vedere, vedere"; analogamente, le percezioni dei pensieri e delle idee scompaiono appena esse sono notate come pensieri e idee. In tal modo osservando, giunge la realizzazione attraverso la personale conoscenza che la percezione non è durevole, non permane neppure per un secondo e la sua natura è di cessare senza sosta. Non parliamo poi delle percezioni percepite nelle esistenze precedenti, perché perfino nella vita attuale le percezioni sperimentate nei momenti passati non esistono più, sono tutte cessate e svanite. Il praticante può vedere tutto ciò per proprio conto. Anche le percezioni che si sono verificate solo un istante fa sono svanite. E così accade anche per le percezioni basate sugli atti di vedere, udire e toccare in questo stesso istante. Esse sorgono e passano in continuazione. In tal modo si può concludere che anche le percezioni che sorgeranno in futuro scompariranno nel momento del loro venire in essere.

Durante la pratica, la natura delle percezioni viene analizzata nel modo seguente:

1. Le percezioni che hanno riconosciuto oggetti sensoriali un momento fa non raggiungono il momento presente; esse scompaiono nel momento stesso del riconoscimento. Quindi sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

2. Anche le percezioni che riconoscono e ricordano cose adesso scompaiono nel momento stesso in cui riconoscono. Quindi esse sono impermanenti, insoddisfacenti e prive di sé.

3. Anche le percezioni che riconosceranno cose in futuro svaniranno nel momento stesso del riconoscere e quindi sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

Le percezioni del passato e del futuro e del mondo intero possono essere dedotte dalla conoscenza delle percezioni che si manifestano nel momento stesso del notare. Proprio come le percezioni che cessano mentre sono notate nel momento presente, così anche le percezioni del passato sono scomparse mentre si manifestavano e sono quindi impermanenti, insoddisfacenti e non sé. Allo stesso modo, anche le percezioni che sorgeranno in futuro scompariranno nei rispettivi momenti di manifestazione e sono quindi impermanenti, insoddisfacenti e prive di sé. Anche le proprie percezioni, quelle degli altri e del mondo intero svaniranno negli istanti del loro sorgere e sono tutte impermanenti, insoddisfacenti, non sé. Che le percezioni (che riconoscono e ricordano cose) siano impermanenti diventerà del tutto ovvio se rifletteremo su come facilmente dimentichiamo le cose che abbiamo studiato o memorizzato una volta.

Le percezioni rispetto al proprio corpo non raggiungono il momento della percezione degli oggetti esterni; le percezioni sui corpi esterni non durano fino al percepimento degli oggetti interni: esse periscono nei rispettivi momenti del loro sorgere e sono quindi impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

Le percezioni riguardo al desiderio e all'attaccamento, alla rabbia e alla trasgressione, all'orgoglio, alla visione errata, ai dubbi e alla diffidenza, sono tutte non salutari; sono percezioni di tipo grossolano. Le percezioni relative al rispetto devozionale nei confronti del Beato, di un discorso di Dhamma, ai buoni consigli e alle istruzioni di insegnanti e genitori sono di tipo sottile, raffinato; si tratta di percezioni di tipo superiore. I tipi grossolani appartengono alla classe inferiore di percezioni. In altre parole, il riconoscimento degli oggetti predominanti, grossolani, è una percezione grossolana; il riconoscimento di oggetti sottili è una percezione sottile.

Le percezioni grossolane non raggiungono il momento in cui si manifestano le percezioni sottili; le percezioni sottili non raggiungono il momento in cui si manifestano le percezioni grossolane. Esse svaniscono nel rispetto momento di manifestazione e sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

Le percezioni inferiori non raggiungono il momento in cui si manifestano le percezioni superiori; allo stesso modo, neppure le percezioni superiori raggiungono il momento in cui si manifestano le percezioni inferiori. Esse svaniscono nei rispettivi momenti di manifestazione e sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé. Riconoscere e ricordare oggetti sottili, distanti, è chiamato percezione della lontananza; riconoscere oggetti vicini, grossolani, oggetti nella propria persona, è chiamato percezione vicina. Una percezione lontana non raggiunge il momento del manifestarsi di una percezione vicina; una percezione vicina non raggiunge il momento in cui si manifesta una percezione lontana. Esse svaniscono nel momento del sorgere e sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

Analisi delle formazioni volizionali in undici punti

Il Beato ha affermato:

Ye keci saṅkhārā atītānāgatapaccuppaññā ajjhattā vā bahiddhā vā oḷārikā vā sukhumā vā hīnā vā paṇītā vā ye dūre santike vā sabbe saṅkhārā netaṁ mama, neso hamasmi na meso attāti evametaṁ yathābūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabaṁ.

> "Tutte le formazioni volizionali – siano esse passate, future o presenti, interne o esterne, grossolane o sottili, inferiori o superiori, lontane o vicine – dovrebbero essere viste con la personale conoscenza, come sono realmente, ossia: "Questo non è mio, questo non sono io, questo non è il mio sé."

Questa è l'istruzione per contemplare le formazioni volizionali in modo analitico in undici punti in modo da farne emergere la loro natura impermanente, insoddisfacente e priva di sé.

Qui si dovrebbe notare che ci sono molti dhamma classificati nell'ambito del saṅkhārākkhanda. Abbiamo già detto che, oltre alla sensazione e alla percezione, i restanti cinquanta tipi di concomitanti mentali sono classificati nel saṅkhārākkhanda. In breve, i saṅkhāra sono le forme motivanti soggiacenti alle attività mentali, verbali, fisiche. Essi sono responsabili per i mutamenti delle quattro posizioni corporee di camminare, stare in piedi, sedersi e sdraiarsi. I saṅkhāra ordinano: "Adesso vai, ora stai in piedi, ora siediti." Essi iniziano anche azioni come lo stendere, il piegare, muoversi e sorridere. Sono inoltre i saṅkhāra che determinano le azioni vocali, proprio come se essi ordinassero: "Di' questo." Essi sono anche responsabili degli atti di pensare, vedere e udire.

Quindi, i saṅkhāra delle esistenze passate – il desiderio di andare, alzarsi, o parlare – non possono giungere fino all'esistenza attuale, vero? Forse che non periscono e passano tutti, in continuazione? È ovvio che i desideri di fare, portare o pensare delle esistenze passate adesso sono del tutto scomparsi. Ma coloro che si aggrappano fermamente alla credenza: "Sono io che sto facendo tutte queste azioni; tutte le azioni sono fatte da me", sono attaccati all'idea di un singolo sé. "Sono io che, nelle passate esistenze, ha fatto tutte le azioni; anche l'agente dell'esistenza attuale sono io." Per costoro l'io, l'agente, è eterno.

Per il praticante che osserva con costanza l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome, quando emerge una sensazione di prurito nota "prurito, prurito". Nel notarlo, se emerge il desiderio di grattarsi, egli

immediatamente nota “desiderio di grattarsi, desiderio di grattarsi”. Il saṅkhāra, ossia il desiderio di grattarsi, è visto scomparire ogni volta che viene notato. Anche nel notare “rigidità, rigidità” a causa della sensazione di rigidità, se appare il desiderio di piegarsi o di stendersi deve essere notato. Quindi il saṅkhāra, ossia il desiderio di piegarsi, stendere o cambiare posizione, scompare quando viene notato e continua a scomparire.

In tal modo, non solo le formazioni volizionali delle esistenze passate, ma anche le formazioni volizionali che emergono attualmente sono viste svanire costantemente.

Per il praticante, non soltanto le formazioni volizionali delle esistenze passate, ma anche le formazioni volizionali che emergono nel momento presente sono viste in costante cessazione. Quindi egli conosce che le formazioni volizionali non dureranno fino ad un momento futuro, e che le formazioni volizionali future non dureranno fino ad un momento ulteriore: esse svaniranno nel momento del sorgere. Egli realizza per sua personale conoscenza che le formazioni volizionali sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

Durante la pratica, le formazioni volizionali sono contemplate nel modo seguente:

1. L’intenzione di uscire con il piede destro di un momento fa non raggiunge il momento dell’intenzione di uscire con il piede sinistro; l’intenzione di uscire con il piede sinistro di un momento fa non raggiunge il momento dell’intenzione di uscire con il piede destro: essi svaniscono nei rispettivi momenti di sorgere e quindi sono impermanenti, insoddisfacenti, non sé. Allo stesso modo, le formazioni volizionali del passato non raggiungono il momento presente. Esse svaniscono nel momento del loro sorgere e sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

2. Le formazioni volizionali del momento presente di desiderare di fare o di notare con attenzione non raggiungono il momento successivo. Esse si dissolvono in continuazione nel momento in cui si formano e sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

3. Anche le formazioni volizionali che sorgeranno in futuro riguardanti il desiderio di fare e di notare con attenzione cesseranno senza raggiungere un momento futuro successivo. Di conseguenza esse sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

Con la conoscenza delle formazioni volizionali che si verificano al momento del notare, le formazioni volizionali del passato, futuro e del mondo intero possono essere dedotte nello stesso modo.

Proprio come le formazioni volizionali impermanenti di voler fare e notare svaniscono addirittura nel momento in cui sono notate, allo stesso modo anche le formazioni volizionali del passato svaniscono nel momento del loro manifestarsi. Quindi esse sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé. Analogamente, anche le formazioni volizionali del futuro sono quindi impermanenti, insoddisfacenti e non sé. Anche le formazioni volizionali proprie o degli altri, e in realtà del mondo intero, scompaiono e svaniscono, proprio come le formazioni volizionali che vengono notate nel momento presente. Esse sono tutte impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

La differenziazione tra formazioni volizionali interne ed esterne è la stessa di quella che abbiamo descritto per le sensazioni e le percezioni: le formazioni volizionali su un oggetto interno sono interne; quelle sviluppate riguardo ad un oggetto esterno - ossia il pensiero di acquisire o distruggere oggetti esterni, animati o inanimati - sono esterne. Le formazioni volizionali concernenti un’azione interna cessano prima di raggiungere il momento di pensare ad un’azione verso l’esterno. Quindi esse sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé. Allo stesso modo per quanto riguarda le formazioni volizionali relative ad azioni esterne.

Pensare di fare un’azione grossolana è un tipo grossolano di formazione volizionale; pensare di compiere delle azioni sottili, delicate, è un tipo sottile di formazione volizionale.

Le formazioni volizionali di tipo grossolano non diventano formazioni volizionali di tipo sottile, e viceversa. Esse svaniscono nel momento del sorgere e sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

Tutti i tipi di pensare, o compiere, atti cattivi sono formazioni volizionali inferiori. Pensare, e compiere, atti meritevoli sono formazioni volizionali superiori. Tra gli atti meritevoli, l’atto di

mantenere i precetti è superiore agli atti di generosità; la meditazione è superiore al mantenere i precetti, e la meditazione di insight è superiore alla meditazione di concentrazione.

Le formazioni volizionali inferiori non raggiungono il momento del sorgere di formazioni volizionali superiori; anche la formazione volizionale superiore non raggiunge il momento del sorgere della formazione volizionale inferiore. Esse scompaiono nei rispettivi momenti del loro sorgere e quindi sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

Le formazioni volizionali degli atti caritatevoli non raggiungono il momento del sorgere delle formazioni volizionali di mantenere i precetti, e viceversa. Le formazioni volizionali di rispettare i precetti non raggiungono il momento del sorgere delle formazioni volizionali della meditazione, e viceversa. Esse svaniscono tutte nel momento del rispettivo sorgere e quindi sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

La contemplazione sulle formazioni volizionali di azioni non salutari e salutari è molto sottile, ma il praticante ardente riesce a vedere per personale esperienza il modo in cui queste formazioni volizionali continuano a svanire nei rispettivi momenti del sorgere. Per esempio, nel notare l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome, se sorgono pensieri di desiderio, il praticante nota quel fenomeno come "volere, desiderare". Quando vengono notati in questo modo, i pensieri di desiderio svaniscono prima di raggiungere il momento dell'atto salutare di notare. Il praticante che è progredito fino alla fase di bhaṅga ñāṇa conosce questo fenomeno chiaramente così com'è. Quando il praticante si compiace di un atto di generosità, egli dovrebbe notare "contento, contento". Quando vengono notate in questo modo, il praticante che ha raggiunto la fase di bhaṅga ñāṇa vede in modo chiaro le formazioni volizionali dell'atto salutare di contemplare la generosità svanire prima di raggiungere il momento del notare. Inoltre, quando sorge un pensiero casuale mentre si nota l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome, anch'esso dovrebbe essere notato. Quando la formazione volizionale del notare viene notata in questo modo, l'alzarsi e l'abbassarsi svanisce senza raggiungere il momento del sorgere del pensiero casuale; anche la formazione volizionale del pensiero casuale svanisce senza raggiungere il momento di raggiungerlo come pensiero casuale. In tal modo, il praticante percepisce che ogni formazione volizionale scompare prima di raggiungere il momento del sorgere di un'altra formazione volizionale. Se il praticante non percepisce i fenomeni come sono stati descritti, è perché non ha ancora raggiunto la fase di sviluppo di quel tipo di ñāṇa.

Le formazioni volizionali di pensieri che sorgono da oggetti lontani non raggiungono il momento di pensieri su oggetti vicini, e viceversa. Tutti loro svaniscono nei rispettivi momenti del loro sorgere e quindi sono impermanenti, insoddisfacenti e non sè.

Analisi della mente, o coscienza, in undici punti

Il Beato disse:

"Yaṁ kiñci viññāṇaṁ atītānāgatapaccuppannaṁ ajjhattaṁ vā bahiddhā vā oḷārikaṁ vā sukhumaṁ vā hīnaṁ vā paṇītaṁ vā yandūre santike vā sabbaṁ viññāṇaṁ netaṁ mama neso hamasmi na meso attāti evametaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.

> "Ogni coscienza – sia essa passata, futura o presente, interna o esterna, grossolana o sottile, inferiore o superiore, vicina o lontana – dovrebbe essere vista per propria conoscenza come realmente è, ossia: "Questa non è mia, questo non sono io, questo non è il mio sé."

Questa è l'istruzione per analizzare la coscienza in undici punti in modo da chiarirne la natura impermanente, insoddisfacente e priva di sé.

Nel Cap. VI è stato spiegato che contemplare l'impermanenza equivale alla contemplazione di "Questo non sono io", contemplare la sofferenza equivale a contemplare "Questo non è mio" e che contemplare il non sé è la stessa cosa che contemplare "Questo non è il mio sé".

Dei quattro aggregati mentali, viññāṇa, la coscienza, o mente, è il più importante. I concomitanti mentali, come il desiderio o l'odio, sono descritti come "mente" nel linguaggio di tutti i giorni: "Mente che desidera", "mente che apprezza", "mente che odia". Anche nei Commentari

viene spiegata prima la mente e poi i concomitanti mentali. Anche qui noi proporremo di riflettere in modo esteso sulla mente.

La coscienza passata può essere la mente delle vite precedenti; può anche essere la mente che si è manifestata in gioventù o in qualunque giorno, mese o anno del passato. Anche oggi, c'è stata la mente che è sorta prima di questo momento. Tra tutti questi possibili tipi di coscienze passate, dovrebbe essere veramente ovvio che la mente delle esistenze passate non è giunta fino alla vita attuale, che è cessata in quelle esistenze. Ma per coloro che hanno un forte attaccamento al sé non è facile far sorgere tale conoscenza e comprensione perché costoro credono che viññāṇa, la coscienza, sia un'anima o un sé, un'entità vivente. Secondo loro, quando il vecchio corpo delle esistenze passate perisce, viññāṇa lo abbandona e trasmigra verso un nuovo corpo, in cui rimane dal concepimento nel grembo della madre fino al momento della morte, quando di nuovo lo lascerà per un corpo nuovo in una nuova esistenza. Questa credenza è stata pienamente descritta nella storia di Sāti nel Cap. IV.

Il processo della rinascita

Come i praticanti sperimentano su se stessi, la mente non dura neppure per un secondo; essa sorge e svanisce senza sosta. Anche come essa sorga e svanisca è stato descritto nella discussione sui processi cognitivi. Come è stato spiegato, per ogni esistenza, all'avvicinarsi della morte, la coscienza maraṇasaññā vithī (il processo mentale della morte) sorge con kamma, il segno del kamma (kamma-nimitta) o il segno-destinazione (gati-nimitta) come oggetto. Ecco come sorge: dalla coscienza del continuum vitale (bhavaṅga) sorge la coscienza alla porta sensoriale, āvajjana citta, che apprende le sensazioni. Questo citta riflette su un'azione buona o cattiva compiuta nel corso della propria vita (kamma), oppure su un segno o simbolo associati con quell'azione (kamma-nimitta), o su un simbolo del luogo in cui è destinata a rinascere (gati-nimitta). Dopo che questo citta è cessato, la coscienza attiva, javana, fissandosi su quello stesso oggetto, sorge cinque volte. Alla cessazione della coscienza javana, tenendosi sullo stesso oggetto, la coscienza registrante di tadālambana emerge per due momenti di pensiero, alla fine dei quali appare la coscienza bhavaṅga, che dura per uno o due momenti di pensiero. Dopo di essa, la coscienza, o mente, giunge al termine per quella particolare esistenza e l'ultimo bhavaṅga citta è conosciuto come cuti citta, coscienza della morte.

Appena il cuti citta svanisce, in dipendenza dall'azione (kamma) salutare o non salutare che si è manifestata alla porta della morte, e dagli oggetti che sono apparsi subito prima della morte stessa, in una nuova esistenza sorge la nuova coscienza. Questa è chiamata coscienza della connessione (paṭisandhi citta), perché costituisce il legame con l'esistenza passata. Quando il paṭisandhi citta cessa, sorge una serie di bhavaṅga citta. Quando gli oggetti sensoriali come oggetti visibili e suoni si manifestano alle porte dei sensi, la serie di bhavaṅga citta cessa e sorge la coscienza alla porta sensoriale seguita dalla coscienza sensoriale come la coscienza visiva e la coscienza uditiva. Questo è in realtà ciò che succede quando si vede o si ode. In base a tale processo, le menti appaiono una alla volta in una serie continua, ciascuna nuova mente sorgendo e poi svanendo. Il cuti citta dell'ultima esistenza è cessato subito. La coscienza della vita attuale è nuova, condizionata dal kamma precedente. Ogni citta sorge nuovo, non è una rinnovazione di quello vecchio.

In tal modo il praticante che osserva i fenomeni dell'alzarsi e abbassarsi prende nota di un pensiero appena appare. Quando è notato in questo modo, il pensiero o la mente pensante scompare immediatamente. Percependo questo fenomeno, il praticante conclude che la morte significa la fine della continuità della mente dopo che è cessato l'ultimo cuti citta. Analogamente, il nuovo divenire significa il primo sorgere di una nuova serie di citta in un nuovo luogo in una nuova esistenza, proprio come la stessa mente attuale sorge nuova ogni volta. Il bhavaṅga citta è il continuo sorgere, in dipendenza della forza kammica, di un'analoga nuova mente, che comincia con la stessa prima mente al momento del concepimento. In tal modo il praticante conosce in che modo la mente sorge e scompare e da questa esperienza personale può dedurre la coscienza della morte, il cuti citta, e la coscienza della connessione, paṭisandhi citta.

La legge dell'originazione dipendente

Conoscere che la mente nuova sorge condizionata dal kamma significa conoscere la legge dell'originazione dipendente attraverso la conoscenza del ciclo del kamma e dei suoi risultati. Quindi nel Visuddhimagga leggiamo:

> "Avendo in tal modo compreso le condizioni delle qualità corporee e mentali (che non c'è alcun agente e neppure uno che coglie i risultati delle azioni, ma soltanto fenomeni che si manifestano in accordo alla causa e all'effetto) attraverso i cicli di kamma e dei suoi risultati, e avendo abbandonato l'incertezza ("C'è un'anima, un sé?" "Perché il sé è sorto?", etc.) relativamente ai tre periodi di tempo – passato, futuro e presente – i dhamma sono da lui compresi in accordo con la conoscenza dei processi della morte e della connessione della rinascita."

Qui, in questa modalità di discernimento "attraverso il ciclo del kamma" include cause come l'ignoranza (avijjā), desiderio (taṇhā), attaccamento (upādāna) e le formazioni volizionali (saṅkhāra). Inoltre, comprendendo la prima coscienza della connessione della rinascita e l'ultima coscienza della morte, si conoscono tutte le coscienze che sono sorte tra queste due nel corso di un'unica esistenza. E poi, conoscendo tutte le coscienze relative alla vita presente, possono essere comprese anche le coscienze relative alle esistenze passate e future.

Conoscere la mente significa conoscere i concomitanti mentali che accompagnano la mente e anche la base materiale da cui la mente dipende. Quindi il Visuddhimagga afferma:

> "Tutti i dhamma passati, futuri e presenti sono da lui compresi."

La coscienza nei tre periodi di tempo

Poiché il praticante conosce in tal modo che iniziando dalla coscienza della rinascita sorge e svanisce una serie continua di (momenti) mentali, gli diventa chiaro che la mente delle esistenze precedenti cessava in continuazione e non ha raggiunto questa esistenza. Gli è anche chiaro che le menti dell'esistenza presente cessano nei rispettivi momenti del loro venire in essere. Quindi il praticante è in una posizione tale da comprendere tutte le menti passate, future e presenti con sua personale conoscenza.

Se al praticante, mentre nota l'alzarsi e abbassarsi del addome sorge un pensiero, egli nota il fatto: "pensare, pensare". In questo modo i pensieri svaniscono. Quando sente egli nota: "udire, udire" e la coscienza uditiva scompare istantaneamente. Egli non pensa, come la gente ordinaria, che sta continuando ad udire da molto tempo. Egli sa di udire in modo intermittente – udire, svanire, udire, svanire – poiché la coscienza uditiva svanisce in istanti successivi.

Analogamente, quando nota la coscienza tattile, essa è vista scomparire velocemente. Quando la concentrazione è particolarmente forte, la coscienza visiva può essere vista sorgere e svanire in veloce successione. La coscienza olfattiva e la coscienza gustativa dovrebbero essere considerate nello stesso modo. Anche la mente che nota viene percepita alternativamente notante e cessante. In breve, con ogni atto del notare, sia l'oggetto notato che la mente che conosce sono visti sorgere e cessare. Al praticante che vede chiaramente in questo modo, la coscienza visiva non raggiunge il momento di notare, pensare o sentire, ma svanisce nel momento del vedere. Egli realizza che è impermanente. Allo stesso modo, la mente che nota, la mente che pensa e la mente che sente non raggiungono i momenti di vedere, ma scompaiono nei rispettivi momenti di notare, pensare e udire. Da qui, il praticante realizza che sono impermanenti:

1. La coscienza visiva, la coscienza uditiva, la coscienza tattile e la mente pensante che sono apparse poco fa non raggiungono i momenti presenti di vedere, udire, toccare e pensare. Esse sono svanite e quindi sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

2. La coscienza visiva, la coscienza uditiva, la coscienza tattile e la coscienza mentale che sorgono nel momento presente non raggiungono il successivo momento di vedere, udire, toccare pensare. Esse cessano in questo momento e quindi sono impermanenti, insoddisfacenti e privi di sé.

3. La coscienza visiva, la coscienza uditiva, la coscienza tattile e la coscienza mentale che sorgeranno in futuro non raggiungeranno il momento successivo a quell'istante. Esse svaniranno e quindi sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

Conoscere per esperienza personale il modo in cui la coscienza sorge e svanisce nel proprio corpo, rende capaci di dedurre che, così come la coscienza che è stata notata, tutte le coscienze che restano devono essere notate, ossia la coscienza negli altri e nel mondo intero, nel loro sorgere e svanire.

Abbiamo considerato tutti i tipi di coscienza, ma rimane ancora da approfondire la coscienza sotto altri aspetti, ad esempio internamente ed esternamente.

La coscienza che ha già un oggetto interno non raggiunge un oggetto esterno; la coscienza che ha un oggetto esterno non raggiunge un oggetto interno. Essendo stabilita sui rispettivi oggetti, la coscienza cessa e quindi è impermanente, insoddisfacente e non sé.

La mente arrabbiata è grossolana; altri tipi di mente sono, in confronto, sottili. Tra le menti arrabbiate, quelle che sono abbastanza violente da provocare l'omicidio, la tortura, la distruzione delle proprietà altrui, oppure il linguaggio offensivo, minaccioso, sono grossolane; la mente ordinaria irritata è sottile, raffinata. La mente avida è sottile in confronto alla mente arrabbiata, ma la mente avida abbastanza intensa da causare furto o atti erronei, o linguaggio volgare, basso, è grossolana. Il desiderio o il volere ordinari sono sottili. La mente illusa è media in confronto alla mente avida o arrabbiata, ma la mente illusa che dimostra mancanza di rispetto e trova delle colpe nei confronti del Buddha, Dhamma e Sangha, è grossolana. La mente ordinaria che dubita e quella non concentrata sono sottili. Più sottili di tutte queste mente non salutari sono le menti salutari, e tra queste, la contentezza e il rapimento sono grossolane, mentre la mente che è immobile e concentrata è sottile.

Il praticante che è impegnato nel costante notare percepisce il sorgere e svanire delle menti grossolane così come di quelle sottili; che la mente grossolana non raggiunge il momento del sorgere in una mente sottile e che la mente sottile non raggiunge il momento del sorgere della mente grossolana. Esse svaniscono nei rispettivi momenti del loro sorgere.

Contemplazione della mente secondo il Satipaṭṭhāna Sutta

Mentre il praticante contempla l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome, se la mente sorge con brama, egli la nota come mente con brama. Questo è conoscere la mente con brama così com'è - sa rāgaṁ vā cittaṁ sa rāgaṁ cittanti pajānāti – in accordo con il Satipaṭṭhāna Sutta. Quando viene notata in questo modo, la mente con brama cessa ed è seguita da un continuo flusso di menti composte di kusala (salutare) citta del notare e dalle menti attive (kiriyā), risultanti (vipāka) e dagli impulsi abili (kusala javana) che sono connessi agli atti mondani di vedere, udire e così via. Queste menti salutari, attive e risultanti sono notate mentre sorgono nel vedere, udire, toccare e conoscere. Questo è conoscere la mente senza brama, citta salutari, attivi, risultanti e neutri, così come sono, in accordo con il vītarāgaṁ vā cittaṁ vītarāgaṁ cittanti pajānāti del Satipaṭṭhāna Sutta. Notare e conoscere in questo modo la mente con la brama, così come quella senza brama è contemplazione della mente con consapevolezza.

Vorrei parlare dell'esposizione fornita nel Commentario. Quest'ultimo definisce la mente con brama come otto tipi di coscienza accompagnata da avidità. Questa è l'enumerazione delle menti bramose. In tal modo se la mente è bramosa, deve essere compresa in uno degli otto tipi di coscienza radicata nell'attaccamento. Tuttavia, sapere semplicemente che il verificarsi degli otto tipi di coscienza radicata nell'attaccamento è conosciuto come sarāga, ossia mente con brama, non significa contemplare la mente con consapevolezza.

Inoltre, vītarāga, la mente senza brama, è definita come mente mondana salutare e mente neutrale. Il Commentario afferma che poiché il citta sopramondano è oggetto di considerazione della conoscenza intuitiva (vipassanā ñāṇa), esso non è classificato come vītarāgaṁ, mente senza brama, vītadosa, mente senza malevolenza, o vītamoha, mente senza ignoranza.

Allo stesso modo, neppure i due tipi di coscienza radicati nella malevolenza e i due radicati nell'ignoranza sono classificati come mente senza brama. Una volta, prima che avessi qualche conoscenza della meditazione, ero preso dal dubbio sul perché la coscienza radicata nella malevolenza e quella radicata nella confusione non fossero classificati come menti senza brama. Solo dopo aver acquisito la conoscenza attraverso la pratica meditativa ho potuto capire come fosse ovvia e corretta l'esposizione del Commentario. Quando la mente con brama viene notata, essa cessa improvvisamente e al suo posto sorgono solo citta salutari, attivi, risultanti e neutri; di solito, in tale occasione, non sorgono malevolenza o confusione. Quindi in quel momento si contemplano solo il citta salutare che è coinvolto nel notare o i citta neutrali risultanti (vipāka abyākata), neutrali volgentisi (āvajjana abyākata) interessati negli atti di consapevolezza sensoriale (sense awareness) e il citta dell'impulso abile.

Quindi la definizione di vītarāga, la mente senza brama, come mente salutare neutra (kusala abyākata) è del tutto naturale e rispecchia ciò che il praticante incontra nella sua personale esperienza.

Quando, durante l'atto di notare l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome, sorge la malevolenza, essa deve essere notata. La malevolenza svanisce immediatamente e in sua vece sorge allora il citta salutare dell'atto di notare i citta neutri e salutari di impulso degli atti di vedere e così via. Anche questa mente senza malevolenza viene conosciuta dal praticante attraverso il notare. Quando appare la mente con ignoranza, ossia dubitante o distratta, essa è notata come al solito ed essa scompare. In sua vece sorge il citta salutare dell'atto del notare, e i citta di impulso neutri e salutari degli atti del vedere. Il praticante conosce questa mente senza confusione, vītamoha, attraverso il notare.

Inoltre, quando, nel notare l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome sorgono l'indolenza e il torpore, essi devono essere notati come "indolenza", "torpore". Essi svaniscono immediatamente e in loro vece sorge la consapevolezza. Questa è notata dal praticante prima di ritornare al notare il sollevarsi e abbassarsi dell'addome. Di nuovo, se nel notare il sollevarsi e l'abbassarsi dell'addome appaiono l'irrequietezza e la distrazione, esse devono essere notate come "irrequietezza", "distrazione". Quando viene notata in questo modo l'agitazione scompare, la mente rimane ferma e tranquilla. Anche questo stato mentale deve essere notato.

Quando c'è una buona concentrazione e la mente resta in contemplazione sull'oggetto, anche questa mente quieta viene notata in modo automatico. Quando poi appare l'agitazione, essa viene notata e la mente ridiventa tranquilla. Tutti questi cambiamenti degli stati mentali sono attentamente notati. Una mente che è notata e contemplata è detta essere vimutta, libera dagli impedimenti. Una mente non notata e contemplata è avimutta, non libera degli impedimenti. Il praticante prende nota di tutti questi stati mentali.

Ecco come la mente viene contemplata secondo gli insegnamenti del Beato contenuti nel Satipaṭṭhāna Sutta. Secondo tale pratica, le menti con brama e desiderio, malevolenza, distrazione e agitazione sono tutti di tipo grossolano. Quando si è liberi da queste menti grossolane, allora, in loro vece sorgono citta salutari e neutri, che sono menti sottili. Quindi, il praticante impegnato nell'osservazione dei fenomeni così come si verificano percepisce che la mente grossolana non raggiunge il momento della mente sottile, e così via. Esse svaniscono nei rispettivi momenti del loro sorgere e sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

La classificazione della mente secondo la condizione inferiore o superiore è analoga alla classificazione delle formazioni volizionali inferiori e superiori. Il citta inferiore non salutare non raggiunge il momento del sorgere del citta salutare neutro; neppure la mente salutare superiore raggiunge il momento del sorgere del citta inferiore non salutare. Esse cessano nei momenti del rispettivo sorgere e quindi sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé. Il citta salutare della generosità non raggiunge il momento del sorgere del citta salutare dei precetti morali o della meditazione. Il citta salutare dei precetti morali non raggiunge il momento del sorgere del citta salutare della meditazione, e viceversa. La mente della meditazione di concentrazione non raggiunge il momento della meditazione di insight; il citta della meditazione di insight non raggiunge il momento della meditazione di concentrazione. Tutte cessano e passano nei rispettivi momenti del loro sorgere.

La persona ordinaria non abituata a notare i fenomeni della consapevolezza sensoriale pensa che quando vede avvicinarsi un oggetto lontano, la mente che vede l'oggetto distante si avvicina a lui. Quando guarda da un oggetto vicino a uno distante, pensa che la mente si sia allontanata.

Allora stesso modo, nell'udire un suono vicino mentre si ascolta un suono lontano, si immagina che la mente che ascoltava il suono distante si sia avvicinata; nell'udire un suono lontano mentre si ascolta un suono vicino, si immagina che la mente che sente il suono vicino si sia allontanata. Quando, nel fiutare un odore lontano, si percepisce un odore interno, si pensa che la mente da distante sia venuta più vicino. Quando, nel fiutare l'odore del proprio corpo, si percepisce un odore esterno, la mente che è vicina appare essersi allontanata.

Quando la percezione tattile è percepita a distanza, per esempio, sui piedi, e un'altra sensazione tattile è percepita sul torace, la sensazione distante sembra essersi avvicinata, e viceversa.

Quando, nel pensare ad un oggetto lontano si pensa ad un oggetto vicino, sembra che la mente lontana sia giunta più vicina, e viceversa. In breve, è credenza generale che ci sia solo una mente permanente che conosce tutto, vicino e lontano.

Il praticante che nota ogni fenomeno del vedere, udire, fiutare, gustare, toccare e pensare sa per propria personale conoscenza che la mente da lontana non diventa più vicina; che la mente vicina non si allontana. Nei rispettivi momenti del loro sorgere, esse cessano e scompaiono.

Capitolo VIII

Maturazione dell'insight

L'Anattalakkhaṇa Sutta originario è suddiviso in quattro parti. La prima parte affronta l'insegnamento che

> "i cinque aggregati di forma, sensazione, percezione, formazioni volizionali e coscienza tendono ad affliggere e, essendo incontrollabili, sono quindi privi di sé o di essenza interiore."

La seconda parte affronta le domande: "I cinque aggregati sono permanenti o impermanenti? Sono sofferenza o felicità?", e spiega che non è appropriato considerare ciò che è non permanente, insoddisfacente e soggetto mutamento come "mio", "me", "me stesso".

Nella terza parte, i cinque aggregati sono classificati ed enumerati in undici punti e si insegna a contemplarli come "non mio, non me, non me stesso" – impermanenti, insoddisfacenti e non sé.

Nella quarta parte, quella che stiamo trattando ora, il Beato insegnò come il praticante sviluppi la conoscenza dell'insight passo per passo, e come si sviluppi il nibbindā ñāṇa, la conoscenza del disincanto, che conduce all'ottenimento della conoscenza del Sentiero e della Fruizione e alla liberazione finale come Arahat.

In che modo si sviluppa la conoscenza intuitiva (insight knowledge)

Evaṁ passaṁ bhikkhave, sutvā ariyasāvako rūpa-smiṁpi nibbindati vedanāyapi nibbindati saññāyapi nibbindati saṅkhāresupi nibbindati viññāṇasmiṁpi nibbindati.

> "Monaci, il nobile discepolo addestrato, vedendo in questo modo, cresce disilluso della forma, disilluso della sensazione, disilluso della percezione, disilluso delle formazione volizionale, disilluso della coscienza."

In questo modo il Beato insegnò come viene sviluppato il nibbindā ñāṇa. "Vedendo in questo modo" del paragrafo riportato sopra significa vedere l'impermanenza, l'insoddisfacenza e il non sé. Egli diventa un discepolo addestrato, pienamente dotato di conoscenza sia in virtù dell'ascolto che della conoscenza personale.

Egli ha imparato dall'ascolto che per percepire la natura di impermanenza, sofferenza e non sé dei cinque aggregati di forma, sensazione, percezione, formazioni volizionali e coscienza deve prendere nota di ogni atto di vedere, udire, odorare, gustare, toccare e pensare. Ha anche udito che uno deve contemplare i cinque gruppi dell'attaccamento come qualità mentali e fisiche e che il conoscere è una (funzione della) mente, nāma. Ha anche udito l'insegnamento su causa ed effetto, sulla natura dell'incessante sorgere e svanire, sull'impermanenza e l'insostanzialità. Tutto questo costituisce la conoscenza acquisita dall'ascolto e dall'apprendimento. I praticanti apprendono questa forma di conoscenza anche prima di iniziare a meditare.

Quindi, nel prendere nota dell'alzarsi, abbassarsi, piegarsi, allungare, muoversi, estendere, premere, percepire il tocco come duro, grossolano, soffice, morbido, caldo, freddo e vedere, sentire, odorare, gustare e toccare, il praticante realizza che gli oggetti di cui prende nota sono elementi corporei e che conoscere questi oggetti è un elemento mentale, e che ci sono solo questi due, corporalità e mentalità. Quando prende nota della coscienza visiva, della coscienza uditiva, della coscienza tattile e della coscienza mentale, egli conosce che la coscienza è mentalità, mentre la locazione di tale coscienza è corporalità; che ci sono solo queste due. Questa è una conoscenza appresa attraverso l'esperienza personale.

Inoltre, quando c'è il desiderio di piegarsi, egli si piega; quando c'è il desiderio di allungarsi, si allunga; quando c'è il desiderio di camminare cammina. Notando tutto ciò, egli giunge a realizzare che egli si piega perché c'è il desiderio, si allunga o cammina perché c'è il desiderio di fare così; non c'è un'entità vivente che lo induca a piegarsi, allungarsi o camminare, ci sono solo rispettive cause per ciascun risultato prodotto. Anche questa è conoscenza per esperienza personale.

Se il praticante manca nel prendere nota dei fenomeni non può vederli così come sono realmente e svilupperà gradimento per essi. Dal gradimento giunge il desiderio. Dal momento che li desidera, deve compiere degli sforzi per ottenerli, quindi produrre kamma salutare e non salutare, in conseguenza del quale ci sarà ulteriore divenire. In tal modo egli giunge a comprendere la legge dell'originazione dipendente rispetto alla causa ed effetto dei fenomeni.

Di nuovo, sia gli oggetti di forma, sensazione, percezione, formazioni volizionali e coscienza che la mente che conosce continuano a sorgere da capo e a svanire in tal modo egli conosce rettamente, secondo l'insegnamento del Beato, che esse sono impermanenti, insoddisfacenti e non sé. Come affermato prima, diversi tipi di conoscenza - iniziando dalla differenziazione tra corporalità e mentalità, fino alla conoscenza della loro natura impermanente, insoddisfacente e non sé - sono ottenute tutte per personale esperienza, non dall'ascolto o dallo studio. Osiamo dire che tra il pubblico presente ci sono molti partecipanti che sono dotati di tale conoscenza personale. Quindi diciamo che la persona che riesce a percepire la vera natura dell'impermanenza, insoddisfacenza e non sé attraverso l'esperienza personale è uno che è ben istruito, dotato sia di conoscenza ottenuta con l'ascolto che attraverso l'esperienza personale.

Non c'è bisogno di dire che il Gruppo dei cinque, essendo entrati nella corrente, erano pienamente dotati di entrambi i tipi di conoscenza e quindi erano ben istruiti

Il discepolo del Beato che è in tal modo addestrato riesce a percepire, per sua diretta conoscenza, i cinque aggregati di forma, sensazione, percezione, formazioni volizionali e coscienza così come si manifestano in ogni momento del vedere, udire, toccare e conoscere come impermanenti, insoddisfacenti e non sé. Il praticante che riesce a percepire in questo modo presto raggiunge lo stadio di udayabbhayā ñāṇa, in cui si comprendono il rapido sorgere e dissolversi del corporale e del mentale. In base al Visuddhimagga, quando si raggiunge quella fase, il praticante è testimone di strane luci e di un'aura e sperimenta come mai prima di allora felicità, intensa gioia, pīti, e pace. Egli sperimenta anche leggerezza di corpo e mente, morbidezza e delicatezza, vigore ed energia. Egli si sente indescrivibilmente bene sia nel corpo che nella mente. La sua consapevolezza è così perfetta che si può dire che non c'è nulla di cui egli non sia consapevole, il suo intelletto così acuto e chiaro che sembra che non ci sia nulla che egli non possa comprendere. Il suo fervore religioso aumenta e la sua fede e la sua devozione nel Buddha, Dhamma e Sangha crescono come mai prima di allora in modo chiaro e intenso.

Ma tutti questi strani sviluppi devono essere notati e respinti. Quando sono in tal modo notati e respinti, questa fase della conoscenza passa e si raggiunge la fase successiva con il manifestarsi del bhaṅga ñāṇa. In questa fase, l'oggetto di meditazione e la mente meditante sono percepiti come disintegrantisi, svanendo a due a due. Per esempio, quando il sollevarsi viene notato, svanisce insieme alla mente che nota. Ogni atto di sollevarsi è visto svanire in successive e distinte sparizioni. Questo viene visto in ogni momento del notare. Capita addirittura che l'oggetto di meditazione cessi prima, mentre il suo notare arrivi più tardi. Questo è naturalmente quello che accade. Quando si contempla il sorgere del pensiero, la mente che nota sorge solo dopo che quel pensiero è scomparso. La stessa

cosa succede quando si notano altri oggetti: il notare ha luogo solo dopo che l'oggetto notato è scomparso. Ma quando la conoscenza non è ancora pienamente sviluppata, l'oggetto che deve essere notato sembra svanire contemporaneamente alla mente che conosce. Questo è in accordo con il Sutta che insegna che solo il momento presente è contemplato. Percependo il continuo e rapido processo di dissoluzione, uno arriva a conoscere che la morte può verificarsi in ogni momento, il che è una cosa spaventosa da realizzare. Questa è la conoscenza del pericolo, del terrore, bhaya ñāṇa. Quando le cose sono viste come pericolose, sorge la comprensione che esse sono dannose e piene di pericoli. Questa è ādīnava ñāṇa. Il praticante non trova più piacere in questi aggregati nocivi della corporalità e mentalità; egli li trova detestabili, spaventosi, e questa è nibbindā ñāṇa. Il Beato si riferiva a questo stato di mente quando disse rūpasmiṁpi nibbindati: "Egli diventa stufo della forma…"

Prima dello sviluppo di nibbindā ñāṇa uno può essere molto soddisfatto e felice con la sua attuale forma fisica e soddisfatto e felice dell'aspettativa di una forma fisica umana o celeste in una esistenza futura. Uno brama e desidera la felicità dell'esistenza umana o celeste e un corpo sano e meraviglioso. Con il sorgere di questa conoscenza, uno non si sente più felice, non vive più con gioiosa aspettativa. La cosiddetta felicità della vita umana è fatta di corporale e mentale che continuamente sorge e cessa. Il praticante visualizza anche che la cosiddetta felicità in un essere celestiale è costituita allo stesso modo di mutevole corporalità e mentalità, per le quali egli ha sviluppato avversione e stanchezza. È proprio come il pescatore che tiene un pericoloso serpente pensando che sia un'anguilla; quando capisce che in mano ha un serpente pericoloso e non un'anguilla, se ne vuole sbarazzare il più velocemente possibile. Questa analogia è stata descritta pienamente nel mio discorso sul Sīlavanta Sutta.

Inoltre, prima di sperimentare nibbindā ñāṇa egli trae godimento da tutte di tutte le sensazioni gradevoli e desidera le sensazioni piacevoli dei mondi celesti e umani nelle esistenze future. Trae godimento dalle buone percezioni, saññā, da cui ora viene ferito; brama ed è felice al pensiero di avere, nelle future esistenze, delle buone percezioni. Trae godimento dai pensieri e dalle azioni della vita presente e dai pensieri e dalle azioni delle esistenze future. Alcuni addirittura pregano per ciò che piacerebbe loro fare quando rinasceranno. Alcuni indulgono e godono nel sognare ad occhi aperti e nel fantasticare e sperano di fare la stessa cosa nelle esistenze future. Ma quando il nibbindā ñāṇa viene sviluppato, uno vede il continuo sorgere e cessare di sensazione, percezione, formazioni volizionali e della coscienza così come realmente sono e prova disgusto per esse. Proprio come esse ora passano velocemente, se uno rinasce come un essere umano o celeste, la sensazione, la percezione, la formazione volizionale e la coscienza si disintegreranno sempre. Considerando questo, egli prova disincanto nei confronti di tutte queste formazioni (aggregati) e prova insoddisfazione nei loro confronti.

È fondamentale che il meditante diventi genuinamente insoddisfatto e stufo delle condizioni. Solo quando si sviluppa un genuino disgusto nei loro riguardi allora sorge il desiderio di sfuggire ad esse, di sbarazzarsene, e sorge il successivo sforzo di liberarsene. È allora che apparirà saṅkhārupekkhā ñāṇa, e quando quel ñāṇa è completamente sviluppato, può essere realizzato il Nibbāna attraverso l'ottenimento della conoscenza del Nobile Sentiero e del Frutto, diventando Uno che entra nella corrente, Uno che ritorna una volta sola, Uno che non ritorna oppure un Arahat. Quindi è essenziale impegnarsi strenuamente per lo sviluppo di un genuino nibbindā ñāṇa. È per tale ragione che il Beato insegnò:

Sabbe saṅkhārā aniccāti yadā paññāya passati atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā.

> "Tutte le cose composte, condizionate da kamma, mente, variazioni climatiche e nutrimento, sono effimere. Quando uno comprende questa verità attraverso vipassanā ñāṇa, uno diventa insoddisfatto e stufo di tutta questa sofferenza (tutti i composti corporei e mentali). Questa insoddisfazione e insofferenza è il vero e giusto Sentiero verso la purezza, verso il Nibbāna, libero da tutte le contaminazioni e la sofferenza."

Il praticante che prende nota di ogni atto del vedere, udire, toccare e conoscere nel momento in cui sorge percepisce solo fenomeni che sorgono e passano rapidamente. Egli conosce quindi le

cose così come sono veramente – tutte impermanenti. Con tale conoscenza dell'impermanenza giunge la realizzazione che nel corpo e nella mente attuali non c'è nulla di piacevole e gradevole; anche i futuri stati mentali e fisici, avendo la stessa natura di impermanenza, saranno spiacevoli e sgradevoli. Egli quindi sviluppa il disgusto per ogni (elemento) mentale e corporeo e vuole essere libero da essi. Si impegna per la liberazione continuando a praticare. Quindi appare saṅkhārupekkhā ñāṇa e attraverso il Nobile Sentiero viene realizzato il Nibbāna. Pertanto il Beato ha insegnato che l'insight che vede solo insoddisfazione e ripugnanza è il vero sentiero verso il Nibbāna.

Il nibbindā ñāṇa si sviluppa quando si vede dukkha

Sabbe saṅkhārā dukkhāti yadā paññāya passatiatha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā.

> "Tutte le cose composte, condizionate da kamma, mente, variazioni climatiche e nutrimento, sono sofferenza. Quando uno comprende tale verità…"

Un certo insegnante ha interpretato la parola "saṅkhārā" contenuta in questo verso come se significasse cetanā (volizione) che produce azioni salutari e non salutari. Quindi, secondo lui: "Le azioni salutari come gli atti di generosità e il mantenimento dei precetti sono tutti saṅkhārā, e quindi sofferenza. Analogamente, praticare la meditazione di concentrazione e di insight sono saṅkhārā. Tutti i tipi di azione sono quindi produttivi di sofferenza. Per ottenere la pace del Nibbāna occorre non impegnarsi in alcuna attività. "Tieni la mente così com'è." Quindi egli fraintende l'insegnamento per adattarlo al suo scopo e i suoi discepoli, che accolgono le sue credenza, diffondono il suo insegnamento sbagliato. Di fatto, la parola "saṅkhārā" contenuta in questo verso non è intesa a significare atti volizionali salutari e non salutari (kusala e akusala saṅkhārā) che emergono dall'ignoranza. In questo contesto "saṅkhārā" significa semplicemente il mentale e il fisico che sorgono come condizionati da kamma, mente, variazioni climatiche e nutrimento. Di nuovo, il mentale e il fisico non includono la coscienza sopramondani del sentiero e del frutto, o i concomitanti mentali che formano l'oggetto della meditazione vipassanā. Qui si intendono solo le forme mondane di mentale e fisico che si manifestano nelle tre sfere (sfera sensoriale, sfera della forma e sfera del senza forma), così come la parola "saṅkhārā" del verso precedente. Quindi tutto il mentale e il fisico che si manifestano in ogni momento di vedere, sentire, fiutare, gustare, toccare e pensare sorgono e passano incessantemente, sono impermanenti. Poiché sono impermanenti, esse sono insoddisfacenti. Ecco che cosa si intende in questo passo.

> "Tutte le cose composte che sorgono come condizionate da kamma, mente, variazioni climatiche e nutrimento sono sofferenza. Quando uno comprende questa verità attraverso la conoscenza del bhaṅga ñāṇa allora diventa disilluso e stufo di tutta questa sofferenza. Questa insoddisfazione e stanchezza è il vero e corretto sentiero verso la purezza, il Nibbāna, libero da tutte le contaminazioni e sofferenza."

Il praticante percepisce che tutto il mentale e il corporeo che appaiono nel momento della consapevolezza sensoriale vanno incontro all'istantanea dissoluzione e sono quindi impermanenti. Poiché essi sono impermanenti e destinati a disintegrarsi in ogni istante, il praticante li percepisce come spaventosi e come fonte di sofferenza. Per alcuni praticanti, le sensazioni spiacevoli come rigidità, caldo, dolore e prurito sorgono costantemente in diverse parti del corpo. Ad ogni manifestazione, queste sensazioni sono notate, quindi rendono il praticante in grado di percepire l'intero corpo come una massa di sofferenza. Questo è in accordo con l'insegnamento dukkha maddhakkhi sallato: vipassanā ñāṇa percepisce il corpo come una massa di sofferenza provocata dalla puntura di spine o di punte. Si può chiedere: "Che differenza c'è tra il dolore sperimentato da una persona ordinaria e quello sperimentato da un meditante?" La differenza risiede nel fatto che la persona ordinaria vede il dolore come "la mia sensazione, io sto soffrendo", mentre il meditante conosce la sensazione spiacevole senza alcun attaccamento al sé, soltanto come un fenomeno, che sorge e cessa immediatamente. È un vipassanā ñāṇa, un oggetto di conoscenza intuitiva, senza alcun attaccamento al sé.

Sia che siano percepite come sofferenza a causa dell'impermanenza o come una massa di intollerabile sofferenza, non c'è alcun piacere nelle cose composte, solo ripugnanza. C'è insoddisfazione e stanchezza riguardo al mentale e corporeo presente e futuro, un totale disgusto per tutto il mentale e corporeo. Questo è lo sviluppo di nibbindā ñāṇa. Quando questo ñāṇa è sviluppato, allora segue il desiderio di abbandonare il mentale e il corporeo, di essere liberi da essi. Il meditante continua con il lavoro di meditazione per acquisire libertà. A tempo debito, impegnandosi, attraverso la conoscenza del Nobile Sentiero sorgerà saṅkhārupekkhā ñāṇa e il Nibbāna verrà realizzato. Perciò il Beato ha descritto la conoscenza intuitiva che considera tutti i saṅkhārā come sofferenza e come oggetti di disgusto come il Sentiero verso il Nibbāna. In un modo analogo, il Beato ha insegnato come essi siano percepiti come non sé e quindi considerati con disgusto e dispiacere.

Il nibbindā ñāṇa si sviluppa quando si vede il non sé

Sabbe dhammā anattāti yadā paññāya passati atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā.

La parola "dhamma" in questo verso ha lo stesso scopo di "saṅkhārā" dei due precedenti, dovendosi intendere come mentale e corporeo mondani così come percepiti dalla conoscenza intuitiva. Anattā è un dhamma e quindi "dhamma", fenomeni, vuol dire anattā. Per far emergere più chiaramente il significato di saṅkhārā come non sé, qui viene usata la parola dhamma. Questa è la spiegazione data nel Commentario e noi crediamo che sia del tutto appropriata e accettabile. Ma ci sono altri punti di vista che ritengono che la parola "dhamma" sia usata in questo contesto per includere il Sentiero e il Frutto sopramondani, nonché il Nibbāna incondizionato. Noi riteniamo che questa interpretazione non sia sostenibile. La persona ordinaria percepisce i saṅkhārā - ad esempio gli atti del vedere e dell'udire - come permanenti e piacevoli, mentre il meditante li vede come effimeri e insoddisfacenti. Allo stesso modo, ciò che la persona ordinaria considera un sé, ossia il mentale e il corporeo mondani, il meditante li vede come non sé, anattā. Il praticante non deve e non può notare le cose sopramondane. Esse non possono essere oggetti di contemplazione e quindi egli non può avere attaccamento per esse. Quindi bisogna ritenere che qui la parola "dhamma" significhi solo saṅkhārā mondani – mentale e corporeo – che possono formare gli oggetti della contemplazione vipassanā.

> "Tutto il mentale e il corporeo mondani come gli atti di vedere e udire, sono non sé, non sono entità viventi. Quando uno capisce questa verità attraverso la contemplazione vipassanā nello stadio del bhaṅga ñāṇa, uno diventa disilluso e stanco di tutta questa sofferenza. Il disgusto è il vero e retto sentiero verso la purezza, verso il Nibbāna, libero da tutte le contaminazioni e le sofferenze."

Poiché le persone ordinarie prendono il mentale e il corporeo per il sé, per un'entità vivente, si compiacciono di essi e se ne sentono felici. Ma il praticante li vede solo come fenomeni che sorgono e svaniscono incessantemente e realizza quindi che essi non sono sé. Come spiegato in questo Sutta, poiché essi tendono all'afflizione sono visti essere non sé e non soggetti al proprio controllo. Quindi il meditante non trae più piacere o godimento nel mentale e nel corporeo e sorge il desiderio di abbandonarli per diventare libero da essi. Egli continua a meditare per acquisire libertà. A tempo debito, attraverso la conoscenza del Nobile Sentiero, sorgerà saṅkhārupekkhā ñāṇa e il Nibbāna verrà realizzato attraverso la conoscenza del Nobile Sentiero. Quindi, il Beato descrisse la conoscenza intuitiva che considera tutte le condizioni mentali e fisiche come non sé e conduce al disgusto nei loro confronti come il Sentiero verso il Nibbāna.

Queste tre strofe dovrebbero essere notate con attenzione. Se il saṅkhārā rappresentato dal mentale e dal corporeo non viene visto nella propria personale esperienza come incessantemente sorgente e disgregantesi, non potrà svilupparsi la vera conoscenza intuitiva di essi come impermanenti, insoddisfacenti e non sé. E senza lo sviluppo della genuina conoscenza dell'impermanenza, insoddisfacenza e non sé, il nibbindā ñāṇa – il disgusto per le sofferenze delle

formazioni mentali e corporee - non sorgerà. E in assenza del nibbindā ñāṇa è impossibile realizzare il Nibbāna. Solo con la conoscenza personale della natura impermanente, dolorosa e priva di sé del saṅkhārā si svilupperà la stanchezza e apparirà nibbindā ñāṇa. Ed è soltanto dopo il sorgere di questo nibbindā ñāṇa che giungerà la conoscenza del Sentiero e del Frutto, seguiti dalla realizzazione del Nibbāna. È per questa ragione che il Beato, in questo Sutta, ha affermato: "Evaṁ passaṁ bhikkhave, sutvā ariyasāvako, rūpasmiṁpi nibbindati...:

> "Monaci, l'addestrato Nobile Discepolo, vedendo in tal modo (vedendo la forma, la sensazione, la percezione, le formazioni volizionali e la coscienza come "Non mio, non io, non il mio sé") diventa stanco di forma, stanco di sensazione, stanco di percezione, stanco di formazioni volizionali, stanco di coscienza."

Definizione di nibbindā ñāṇa

Nel passaggio Pāḷi riportato sopra, "Vedendo in tal modo" è un'affermazione di sintesi dello sviluppo della vipassanā fino alla fase di bhaṅga ñāṇa. E con le parole "stanco di …" è lo sviluppo, descritto in modo estremamente conciso, di vipassanā ñāṇa da bhaṅga, ādīnava, e nibbindā, fino al vuṭṭhānagāminī. Quindi, nel commentario al Mūlapaṇṇāsa, si trova la seguente esposizione:

Nibbindatīti ukkanthati. Ettha ca nibbindāti vuṭṭhānagāminī vipassanā adhippeta.

> "Nibbindati…, provare stanchezza, significa sentirsi annoiato, dispiaciuto, infelice. Per spiegare ulteriormente, le parole "Nibbindati… "dovrebbero essere intese come la vipassanā che ottiene il Nobile Sentiero, conosciuta come vuṭṭhāna."

Nel Paṭisambhidāmagga e nel Visuddhimagga, nibbindā ñāṇa è descritto in sette successive fasi di sviluppo: bhaṅga, ādīnava, nibbindā, muccitukamyatā, paṭisankhā, saṅkhārupekkhā e vuṭṭhānagāminī vipassanā ñāṇa. Finora abbiamo spiegato fino alla fase di nibbindā e ora continuerò con gli altri.

Il genuino desiderio del Nibbāna

Trovando solo una rapida dissoluzione e disintegrazione in ogni momento di contemplazione, il meditante diventa stufo e disincantato degli aggregati del mentale e del corporeo che si manifestano negli atti del vedere, udire, e così via. Egli non desidera trattenerli, vuole abbandonarli. Egli realizza che solo nell'assenza di questi fenomeni mentali e corporei che sorgono e cessano incessantemente ci sarà la pace. Questo è il sorgere del desiderio per il vero, genuino Nibbāna. In precedenza, immaginando il genuino desiderio del Nibbāna come qualcosa di simile a una grande metropoli, uno desidera andarci con la speranza di un perenne godimento di tutto ciò che il cuore desidera. Questo non è un genuino desiderio del Nibbāna, ma solo di un tipo mondano di felicità. Coloro che non hanno veramente visto i pericoli e le macchie del mentale e corporeo desiderano il godimento dei tipi mondani di beatitudine. Essi non riescono a intrattenere l'idea della completa cessazione di tutto il mentale e corporeo, inclusa ogni forma di godimento.

Una volta, un giovane monaco di nome Lāludāyi udì il Venerabile Sāriputta mormorare: "Il Nibbāna è beatitudine; il Nibbāna è beatitudine." Egli gli domandò: "Venerabile Sāriputta, non c'è la sensazione nel Nibbāna, quindi non c'è nulla da sperimentare, giusto? "Allora che beatitudine può esserci nel Nibbāna, se non c'è nessuna sensazione?" Egli sollevò questo dubbio avendo imparato che il Nibbāna è privo di sensazione, ma, non avendo alcuna personale esperienza del Nibbāna non riusciva a capire cosa ci fosse di beatitudine in esso. La risposta del Venerabile Sāriputta a questa domanda fu la seguente: "Il fatto che non ci sia alcuna sensazione da sperimentare è di per sé beatitudine."

Veramente quella pace e tranquillità sono più deliziose di qualunque sensazione piacevole o incantevole. Questa è la vera beatitudine. Una sensazione è percepita come deliziosa o incantevole a causa della passione o dell'attaccamento per essa. Senza passione, nessuna sensazione può essere

considerata deliziosa. Una breve considerazione dimostrerà questo aspetto. Un cibo saporito sembra delizioso e squisito quando lo si vuole o lo si desidera, ma quando non ci si sente bene, o quando si ha già mangiato e si è già sazi, lo stesso cibo saporito non sembrerà più appetitoso. Se uno fosse obbligato a mangiarlo non lo troverebbe così appetitoso; non sarebbe considerato squisito, ma piuttosto una fonte di sofferenza. Prendiamo un altro esempio: per quanto tempo potete rimanere a guardare un bell'oggetto, o ad ascoltare un suono piacevole? Quante ore, giorni, mesi o anni? Non si potrà continuare a conservare un continuo interesse in essi neppure per 24 ore prima che sorgano disgusto e sgradevolezza nei loro confronti. Dover sottostare ad un continuo sguardo verso quell'oggetto o ascoltare di continuo quel suono diventerebbe un'esperienza terribile. È quindi chiaro che essere senza desideri o voleri, essere senza sensazioni (*feelings*) è delizioso. Un resoconto dettagliato a questo riguardo è stato fornito nel nostro libro intitolato "Concerning Nibbāna".

Attendere il Nibbāna

Il praticante che sta sviluppando nibbinda ñāṇa percepisce veramente i dannosi aspetti del mentale e del corporeo e si stanca di essi. Egli sa che nel Nibbāna, dove non c'è né mentale né corporeo, non ci sono sensazioni, regna la vera pace, e quindi lo desidera. Questo è come la valutazione di una distanza da un luogo di osservazione, attendere il Nibbāna attraverso muñcitukamyatā ñāṇa, la conoscenza del desiderio per la liberazione. Man mano che il desiderio di ottenere il vero Nibbāna e di liberarsi dalle malattie del mentale e del corporeo si sviluppano, il praticante aumenta i suoi sforzi. Raddoppiando l'impegno, egli ottiene paṭisankhā ñāṇa, ossia la conoscenza della riflessione su ciò che è stato contemplato, in cui la comprensione della natura dell'impermanenza, della sofferenza e del non sé è più profonda che in precedenza. Particolarmente più accentuata e distinta è la comprensione della natura della sofferenza. Quando paṭisankhā ñāṇa si rafforza e giunge a maturazione, il praticante ottiene saṅkhārupekkhā ñāṇa, la conoscenza dell'equanimità nei confronti di tutte le cose condizionate, tutto il mentale e il corporeo. Questa è una descrizione generale di come, partendo da sammasana ñāṇa, con l'addestramento individuale si sviluppa gradualmente, passo per passo, la serie delle vipassanā ñāṇa. Con le persone nobili, come Uno che è entrato nella corrente, la fase di saṅkhārupekkhā ñāṇa può essere raggiunta entro pochi istanti dall'inizio della meditazione. Non c'è dubbio che i cinque monaci che ascoltarono l'Anattalakkhaṇa Sutta raggiunsero istantaneamente questa fase.

Le sei caratteristiche di saṅkhārupekkhā ñāṇa

1. Equanimità

Saṅkhārupekkhā ñāṇa si distingue per sei caratteristiche. La prima è il mantenimento dell'equanimità, rimanendo non toccata dalla paura o dalla spiacevolezza, come affermato nel Visuddhimagga: "Bhayañca nandiñca vippahāya sabba saṅkhāresu udāsino." Come è emersa tale equanimità? Nella fase di bhaya ñāṇa egli ha contemplato il terrore e la conoscenza che ne è derivata è caratterizzata dall'avversione. Nella fase di saṅkhārupekkhā ñāṇa, tutti i segnali di paura sono scomparsi. Nella fase di ādīnava, egli considera tutte le cose come dannose; nella fase di nibbindā, tutte le cose sono disgustose e ripugnanti. In quella di muñcitukamyatā egli sviluppa un desiderio di abbandonare tutti gli aggregati, di fuggire da essi. Quando raggiunge la fase di saṅkhārupekkhā ñāṇa, tutte queste caratteristiche degli stadi inferiori di insight (ñāṇa), ossia vedere il terrore, provare disgusto e ripugnanza, desiderio di fuggire e impegnarsi in uno sforzo straordinario, sono scomparsi. L'espressione bhayañca vippahāya, ossia "abbandonare la paura" contenuta nel Visuddhimagga si riferisce a questo progresso nella conoscenza. In conformità di ciò, bisogna pensare che con la scomparsa della paura anche le altre caratteristiche - vedere il terrore, provare ripugnanza, desiderare di fuggire e lo sforzo straordinario - sono scomparse.

Inoltre, nella fase di udayabbhayā ñāṇa il praticante sviluppa un intenso rapimento ed entusiasmo, egli è estremamente entusiasta. Saṅkhārupekkhā ñāṇa è uno sviluppo superiore a

udayabbhayā ñāṇa, tuttavia, in questa fase tutto questo rapimento ed entusiasmo sono assenti. Quindi nel Visuddhimagga si dice: "nandiñca vippahāya", abbandonare il piacere. Egli ha abbandonato l'entusiasmo, il piacere e il godimento; dimora contemplando tutti i saṅkhārā che si manifestano nel vedere, udire, e così via con assoluta equanimità. Non c'è più grande esuberanza, contentezza, felicità o godimento come capita nello stadio di udayabbhayā ñāṇa. Questa è assenza di paura o di godimento rispetto alla pratica del Dhamma. Diventa evidente come il praticante si liberi dalla paura e dal piacere anche riguardo alle faccende mondane. Quando un praticante che ha ottenuto la fase di sviluppo di saṅkhārupekkhā ode notizie preoccupanti delle faccende mondane o della sua vita personale rimane imperturbato, non toccato da preoccupazione, ansia o paura. Rimane imperturbato anche quando deve affrontare eventi piacevoli, poco toccato da entusiasmo, piacere o gioia. Questa è la libertà dalla paura e dalla gioia nelle faccende ordinarie.

2. Equilibrio

La seconda caratteristica è un atteggiamento equilibrato della mente, non provando né contentezza per le cose piacevoli né tristezza e avvilimento per le condizioni preoccupanti delle faccende mondane. Uno può considerare le cose, sia quelle piacevoli che quelle spiacevoli, in modo imparziale e con equanimità. Il testo Pāḷi citato qui è il seguente: "Cakkhunā rūpaṁ disvā neva sumano hoti na dummano, upekkhako viharati, sato sampajāno."

> "Avendo visto una forma visibile con l'occhio, il praticante rimane non toccato da essa; né contento né triste. Per quanto possa essere meraviglioso o attraente l'oggetto visibile, egli non si sente eccitato e attratto da esso; per quanto possa essere brutto o ripugnante, egli rimane imperturbato. Egli conserva un atteggiamento equanime, consapevole e chiaramente comprendente."

Prendendo nota di tutto ciò che è visto – piacevole o spiacevole – e conoscendone la sua vera natura impermanente, insoddisfacente e priva di sé, e sviluppando nei suoi confronti né attrazione né avversione, il praticante guarda ai fenomeni con imparzialità. Egli osserva con distacco per conoscere il fenomeno di vedere, che svanisce in ogni istante. Il praticante che ha ottenuto lo stadio di saṅkhārupekkhā ñāṇa comprende attraverso l'esperienza personale in che modo questa osservazione può avere luogo. Ecco come viene osservato il fenomeno del vedere con un'attitudine equanime della mente.

La stessa cosa vale per tutti gli atti di udire, odorare, conoscere, toccare e pensare, in cui l'osservazione è fatta con equanimità solo per conoscere i rispettivi fenomeni. Questa abilità di osservare gli eventi alle sei porte sensoriali con equanimità imperturbata è conosciuta come chalaṅgupekkhā, una virtù dell'Arahat. Ma la persona ordinaria che ha ottenuto lo stadio di saṅkhārupekkhā ñāṇa può anche diventare abile in questo. Secondo il Commentario all'Aṇguttara Nikāya, il praticante che è progredito fino alla fase di udayabbhayā ñāṇa può essere dotato di questa virtù simile a quella degli Arahat, ma in questa fase il conseguimento non è molto significativo. Diventa più evidente nella fase del bhaṅga e più pronunciato in quella del saṅkhārupekkhā. Quindi il praticante che ha raggiunto questa fase di sviluppo, condividendo alcune delle virtù di un Arahat, merita alta stima e rispetto. Anche se ciò non è noto agli altri, il praticante stesso, conoscendo personalmente la propria virtù, può essere ben compiaciuto e gratificato del suo proprio progresso e sviluppo.

3. Assenza di sforzo

La terza caratteristica è l'assenza di sforzo durante la meditazione. Il Visuddhimagga dice: "Saṅkhāra vicinane majjhattaṁ hutvā." "Prendendo un'attitudine neutrale riguardo alla pratica della contemplazione."

> Questo è spiegato nel Subcommentario, che afferma che "proprio come l'equilibrio mentale è mantenuto per quanto riguarda i saṅkhārā come oggetti di contemplazione, così

anche un'attitudine equilibrata, neutra dovrebbe essere presa riguardo alla pratica della contemplazione di essi."

Nelle fasi inferiori di sviluppo, il praticante ha dovuto compiere grandi sforzi per il manifestarsi degli oggetti di contemplazione e analoghi sforzi erano necessari per indurre la contemplazione di essi. Nella fase di saṅkhārupekkhā ñāṇa non c'è bisogno di alcun particolare sforzo per il manifestarsi degli oggetti di contemplazione. Essi appaiono in modo naturale, uno per uno, seguiti da una contemplazione priva di sforzo. L'atto della contemplazione è diventato un processo facile, liscio.

Queste sono le tre caratteristiche riguardanti l'equanimità e l'equilibrio. Ora vedremo le tre caratteristiche speciali di saṅkhārupekkhā ñāṇa.

4. Persistenza

Nelle fasi inferiori, non è facile tenere la mente fissata su un oggetto, anche per mezz'ora o un'ora. Nella fase di saṅkhārupekkhā la concentrazione può rimanere costante e stabile per una, due o tre ore. Questo fa parte dell'esperienza di molti dei nostri praticanti. È in virtù di tale caratteristica che saṅkhārupekkhā ñāṇa è definita dal Paṭisambhidāmagga come il ñāṇa che dura bene. E il Subcommentario al Visuddhimagga spiega che ciò significa "un lungo, continuo processo di sviluppo." Solo quando dura a lungo può essere detto durare bene.

5. Progressivo aumento della raffinatezza

La quinta caratteristica è quella di diventare sempre più sottile e raffinata, "proprio come la setacciatura di farina sul bordo di un vassoio", afferma il Visuddhimagga. Dal momento del suo sorgere saṅkhārupekkhā ñāṇa è sottile, ma man mano che il tempo passa diventa più sottile e più raffinato, e questo fenomeno viene sperimentato da molti dei nostri praticanti.

6. Non dispersione

L'ultima caratteristica è quella della non dispersione. Nelle fasi inferiori, la concentrazione non è forte, la mente è dispersa su molti oggetti, ma nella fase di saṅkhārupekkhā ñāṇa la mente è quasi completamente libera dalla dispersione o diffusione. Lasciamo stare gli oggetti estranei, la mente si rifiuta di impegnarsi perfino in quegli oggetti appropriati alla contemplazione. Nella fase del bhaṅga ñāṇa la mente si dirige verso le diverse parti del corpo, e quindi la sensazione del tocco è percepita in tutto il corpo. In questa fase, tuttavia, disperdere la mente diventa difficile perché rimane fissata solo sui pochi oggetti solitamente contemplati. Quindi, dall'osservazione dell'intero corpo, la mente si ritrae e converge solo su quattro oggetti – conoscendoli proprio in sequenza: sollevarsi, abbassarsi, sedere e toccare. Di questi quattro oggetti, il corpo che siede può scomparire, lasciando solo tre oggetti da notare. Quindi possono scomparire la mente che si solleva e la mente che si abbassa, lasciando solo la mente che tocca. Questa cognizione del tocco può scomparire del tutto, lasciando solo la mente che conosce, che è notata come "conoscere, conoscere". In questo momento, si scoprirà che ogni volta che c'è una riflessione su oggetti nei confronti dei quali si nutre uno speciale interesse, la mente non rimane a lungo su di essi, ma ritorna ai soliti oggetti di contemplazione. Ciò viene detto essere privo di dispersione. La descrizione del Visuddhimagga è: "patiliyati patikutati na sampasāriyati", ossia: "Si ritrae, si ritrae e si raccoglie; non si disperde." Queste sono i tre segni o caratteristiche di saṅkhārupekkhā ñāṇa che dovrebbero essere sperimentate personalmente dal praticante. Se questi segni caratteristici non sono sperimentati, significa che questo ñāṇa non è ancora stato sviluppato.

Lo sviluppo di vuṭṭhānagāminī vipassanā

Quando saṅkhārupekkhā ñāṇa con queste sei caratteristiche è diventato perfetto, allora appare un tipo particolare di conoscenza che sembra accadere molto rapidamente. Questo tipo speciale di cognizione è conosciuto come vuṭṭhānagāminī vipassanā. Vuṭṭhāna significa sollevarsi, alzarsi.

Vipassanā ñāṇa è quella conoscenza che dimora sul continuo processo di formazioni (mentali e corporee) che sorgono e passano. Con ogni atto di osservazione, l'attenzione cade su questo continuo processo di mentalità e corporalità. Tuttavia, quando si sviluppa l'insight nel Nobile Sentiero (ariyamagga ñāṇa), l'oggetto di attenzione diventa la cessazione dei fenomeni mentali e corporei. Questo significa che la mente si solleva, "si alza" dal flusso continuo di mentalità e corporalità e il suo oggetto diventa il Nibbāna. Per questa ragione ("alzandosi", ossia ritraendosi dal flusso continuo di mentalità e corporalità) il Nobile Sentiero è conosciuto come vuṭṭhāna. Quando questa rapida vipassanā giunge al termine, la mente è andata oltre sul Nobile Sentiero, essendosi sollevata dal sicuro in cui prima dimorava; da qui il nome di vuṭṭhānagāminī.

Questo vuṭṭhānagāminī vipassanā sorge prendendo nota di una delle sei coscienze, come la coscienza mentale o la coscienza tattile, che diventano evidenti in quel particolare momento. Mentre il praticante contempla il rapido svanire dei fenomeni, percepisce la natura di impermanenza o la natura di insoddisfacenza o la natura di non sé. Questo vuṭṭhānagāminī sorge almeno due o tre volte; a volte può ripetersi quattro, cinque o anche dieci volte. Come descritto nei testi, nell'ultimo momento di vuṭṭhānagāminī appaiono tre momenti di pensiero - parikamma (preparazione), upacāra (avvicinamento) e anuloma (adattamento) – dei javana (impulsi) funzionali, seguiti da uno speciale momento di javana kāmāvacara (impulso della sfera del desiderio) morale che, quando le condizioni mentali e corporee cessano, prende il Nibbāna come oggetto. Dopo quel javana sorge il Nobile Sentiero, e la mente si immerge nell'oggetto del Nibbāna, vuoto di mentale e corporeo, cessazione di tutti i saṅkhārā. Immediatamente dopo il magga javana sorge due o tre volte il javana ariyaphala (Nobile Frutto). Con il manifestarsi dei Nobili javana magga e phala, la persona ordinaria ottiene lo status di Colui che entra nella corrente; Uno che entra nella corrente quello di Ritornante una volta sola; il Ritornante una volta sola quello di Non ritornante; e un Non ritornante finalmente diventa un Arahat.

L'impulso salutare (kāmāvacara kusala javana) che prende il Nibbāna come suo oggetto è conosciuto come gotrabhū, la coscienza impulso che supera il lignaggio della persona ordinaria. Il Paṭisambhidāmagga definisce il gotrabhū come segue:

> "Sollevandosi dai suoi oggetti di fenomeni condizionati, che hanno la caratteristica di divenire, la mente ha la tendenza a tuffarsi a capofitto verso l'oggetto del Nibbāna, che è libero dal divenire, e quindi è chiamato gotrabhū."

Oppure:

> "Sollevandosi dal suo oggetto rappresentato dal continuo processo di sorgere di mentale e corporeo, la mente si tuffa a capofitto verso l'oggetto del Nibbāna, libero dal continuo processo di divenire."

Il Milindapañhā afferma:

> "La mente del praticante che contempla e prende nota di un fenomeno dopo l'altro, passo per passo, supera la continua corrente di mente e corporeo e affonda nello stato in cui la corrente di mentale e corporeo giunge a cessazione."

Inizialmente il praticante contempla i fenomeni che sorgono in continuazione negli atti di pensare, toccare, udire, vedere e così via. Egli percepisce solo una corrente continua e apparentemente senza fine di fenomeni mentali e corporei. Mentre contempla in tal modo i fenomeni senza fine di mentale e corporeo e riflette sulla loro impermanenza, sofferenza e assenza di sé, giunge un momento, immediatamente dopo l'ultimo istante (parikamma, upacāra e anuloma) di riflessione, in cui la coscienza improvvisamente si rivolge e scende nello stato in cui tutti gli oggetti di contemplazione e la mente contemplante arrivano a completa cessazione. Il volgersi è verso la coscienza gotrabhū, mentre il scendere è la realizzazione del Nibbāna mediante il Nobile Sentiero e Fruizione.

> "Oh, grande re, il praticante avendo praticato la meditazione in modo corretto e tuffandosi dove c'è la cessazione dei fenomeni della mentalità è detto aver realizzato il Nibbāna."

Questo è il resoconto testuale di come siano realizzati il vuṭṭhānagāminī vipassanā e il Sentiero e la Fruizione. I praticanti scoprono che questo resoconto è conforme alla loro esperienza personale.

In che modo i testi e l'esperienza collimano: Il praticante in genere inizia osservando la coscienza del tocco e del pensiero o gli atti di udire, vedere e così via; in breve, contemplando la natura dei cinque gruppi dell'attaccamento.

Come affermato in precedenza, nella fase del bhaṅga ñāṇa il praticante nota costantemente la rapida dissoluzione dei fenomeni mentali e corporei e li scopre spaventosi, terrorizzanti. Questo lo porta a considerarli come dannosi e ripugnanti.

Desiderando liberarsi di essi, egli si impegna con più sforzo fino a raggiungere la fase di saṅkhārupekkhā ñāṇa, dove egli guarda a tutte le cose con equanimità. Quando saṅkhārupekkhā ñāṇa è perfetta, sorgono in lui, rapidissime e distinte, la vuṭṭhānagāminī ñāṇa e l'anuloma ñāṇa, e il praticante scende in uno stato completamente vuoto, in cui tutti gli oggetti e atti di contemplazione cessano. Questa è la realizzazione del Nibbāna mediante il Nobile Sentiero e la Fruizione, che elevano la persona ordinaria nello stadio di Uno che entra nella corrente; Uno che entra nella corrente in Uno che ritorna una volta sola; Uno che torna una volta sola in un Non ritornante e infine un Non ritornante in un Arahat. L'Anattalakkhaṇa fornisce la seguente descrizione di tali trasformazioni.

Dal disgusto al Nobile Sentiero e alla Fruizione

Nibbindaṁ virajjati virāgā vimuccati

> "Essendo stanco, diventa libero dalla passione e si sviluppa il Nobile Sentiero. Nella sua libertà dalla passione, ed essendo sviluppato il Nobile Sentiero, è emancipato dai flussi (āsava) e dalle contaminazioni (kilesa)."

Il praticante progredisce dallo stadio di sammasana ñāṇa a quello di bhaṅga ñāṇa contemplando la natura impermanente, insoddisfacente e priva di sé dei fenomeni. Il Beato si riferiva a questo sviluppo nelle parole "Evaṁ passaṁ" – "In tal modo vedendo" – nel testo citato sopra. La fase da bhaṅga a saṅkhārupekkhā e anuloma è stato descritto come "nibbindati", provare stanchezza o repulsione. Quindi giunge nibbindaṁ virajjati, virāgā vimuccati,

> "Quando prova repulsione, egli diventa stufo; quando stufo, diventa libero dalla passione; quando libero dalla passione, diventa emancipato"

per descrivere lo sviluppo della conoscenza del Sentiero e della Fruizione. Una spiegazione molto concisa, che collima perfettamente con l'esperienza pratica dei meditanti.

In che modo esperienza e descrizione coincidono

Quando saṅkhārupekkhā ñāṇa diventa più forte, inizia ad apparire rapidamente una conoscenza straordinaria. Il praticante il cui sviluppo della sensazione di disgusto non è ancora abbastanza forte per abbandonare il mentale e corporeo potrebbe essere sopraffatto dall'ansia: "Cosa sta succedendo? Sto per morire?" Se l'ansia appare la concentrazione si indebolisce, ma quando la sensazione di disincanto è forte l'ansia non sorge, e il praticante continua a contemplare senza sforzo e dolcemente. Presto egli scende nella condizione in cui c'è libertà dalla passione e dall'attaccamento e completa cessazione di tutte le formazioni mentali e corporee. Questa è emancipazione dalle contaminazioni e dalle corruzioni (āsava).

Nel discendere senza attaccamento dove c'è cessazione, mediante il primo Sentiero (sotāpattimagga), il praticante diventa liberato dalle contaminazioni della falsa visione (diṭṭhāsava), dall'ignoranza che è associata al dubbio e allo scetticismo e dalle forme più grossolane di desiderio sensoriale che possono condurre nei mondi inferiori. Questa è l'emancipazione attraverso la virtù della Fruizione dell'entrata nella corrente che è la risultante del Sentiero dell'entrata nella corrente.

Nel discendere dove c'è cessazione mediante il secondo Sentiero – quello di Colui che ritorna una volta sola – c'è libertà dai tipi più grossolani di desideri sensoriali.

Nel discendere dove c'è cessazione mediante il terzo Sentiero – quello di Colui che non ritorna – uno si libera dai tipi sottili di desideri sensoriali così come dagli analoghi tipi sottili di ignoranza.

Con l'ottenimento della condizione di Arahat (Arahattamagga ñāṇa) c'è la liberazione da tutti i tipi di contaminazioni.

Questo è in accordo con l'affermazione virāgā vimuccati. Quando si è liberi dalle passioni e si discende alla cessazione, allora sorge l'emancipazione in virtù della Fruizione, che è il risultato del Sentiero. Questa emancipazione è percepita vividamente attraverso un processo di riflessione.

Riflessione di un Arahat

Il processo di riflessione in un Arahat è descritto nelle parole conclusive dell'Anattalakkhaṇa Sutta:

Vimuttasmiṁ vimuttamīti ñāṇaṁ hoti "khīnā jāti vusitaṁ brahmacariyaṁ kataṁ karaṇīyaṁ nāparaṁ ittattāyā'ti pajāñātīti.

> "Quando emancipato, la conoscenza sorge sulla riflessione che la libertà dalle contaminazioni è stata raggiunta ed egli sa: "La nascita è esaurita, la Vita Santa (della contemplazione e della meditazione) è stata vissuta, ciò che doveva essere fatto è stato fatto, non c'è nient'altro che deve essere fatto."

Egli conosce in tal modo per mezzo della riflessione.

Ecco come riflette un Arahat sul suo ottenimento. Qui ci si potrebbe domandare: "Come fa a sapere che la nascita è esaurita?"

Finché c'è la visione errata e l'illusione rispetto agli aggregati mentali e corporei e l'attaccamento ad essi come permanenti, soddisfacenti e dotati di sè, ci sarà il rinnovarsi del divenire nel ciclo dell'esistenza. Quando uno si libera delle visioni errate e delle illusioni, uno è libero anche dall'attaccamento ad essi. L'Arahat conosce mediante la riflessione di essere libero dalla visione erronea e dall'illusione rispetto agli aggregati e di non avere più attaccamenti nei loro confronti. Quindi egli conosce che la nascita per lui è esaurita. Questo è riflettere sulle contaminazioni che sono state abbandonate ed esaurite. Qui, "Vita Santa" significa la pratica di moralità, concentrazione e saggezza (sīla, samādhi, paññā). Mantenendo soltanto i precetti o sviluppando solo la concentrazione, tuttavia, non si raggiungeranno le mete più elevate. Queste sono raggiunte solo prendendo nota dei fenomeni mentali e corporei nel momento in cui si verificano fino all'ottenimento del Sentiero e della Fruizione.

Quindi bisogna comprendere che con "la Vita Santa è vissuta" si intende che la meditazione è stata praticata fino all'ottenimento della meta più elevata.

"Ciò che doveva essere fatto" significa praticare la meditazione fino alla piena comprensione delle Quattro Nobili Verità. Questo compito è raggiunto con l'ottenimento dell'Arahattamagga. Anche dopo aver visto personalmente la natura della cessazione mediante i tre Sentieri inferiori e avendo conosciuto la Verità della Sofferenza, che è la stessa del conoscere la natura dell'impermanenza, dell'insoddisfacenza e del non sé, alcune illusioni, come quella della percezione e quella della coscienza, rimangono ancora da sradicare. A causa loro c'è ancora piacere, attaccamento e credenza nelle condizioni come piacevoli e gradevoli. L'origine dell'attaccamento non è ancora stata abbandonata. Quindi, anche per Colui che non ritorna c'è ancora altro divenire. Nella fase di Arahattamagga, la Verità della Sofferenza è compresa chiaramente e completamente. Tutte le illusioni di percezione e coscienza sono sradicate. Poiché non ci sono più illusioni, non ci sono fraintendimenti su piacere e godimento, e nessuna opportunità di sorgere per la causa dell'attaccamento, che è completamente sradicato. Il compito di conoscere le Quattro Nobili Verità è terminato completamente. Ecco perché egli riflette che non c'è più nulla che debba essere fatto.

In questo resoconto delle riflessioni dell'Arahat, non c'è una menzione diretta della riflessione sul Sentiero, sulla Fruizione, sul Nibbāna e sulle contaminazioni, ma bisogna tenere conto che la riflessione avviene prima su questi oggetti, seguita poi da quella sugli altri. In tal modo bisogna considerare che la riflessione "La Vita Santa è vissuta, ciò che si doveva fare è stato fatto" segue la riflessione su Sentiero, Fruizione, Nibbāna. La riflessione su "La mente è libera, la nascita è esaurita" avviene solo dopo la riflessione sulle contaminazioni che sono state sradicate. Resoconti sulle riflessioni di Colui che entra nella corrente, di Colui che ritorna una volta sola e di Colui che non ritorna sono forniti nel mio discorso sul Sīlavanta Sutta.

Riepilogo

> "Essendo stufo, egli diventa libero dalla passione e sorge il Nobile Sentiero. Essendo liberato dalla passione, e il Sentiero sorto in lui, egli è emancipato dai legami delle contaminazioni. Con l'emancipazione giunge la riflessione che la mente è diventata libera, ed egli sa: La nascita è esaurita; la Vita Santa è vissuta; ciò che doveva essere fatto è stato fatto, non c'è più altro di questo divenire."

I Venerabili Thera che al Concilio recitarono il seguente passaggio finale:
"Pañca-vaggiyānaṁ bhikkhūnaṁ anupādāya āsavehi cittāni vimucciṁsūti."

> "Così parlò il Beato. Compiaciuto, il Gruppo dei cinque fu deliziato dall'esposizione del Beato. Inoltre, appena questa esposizione fu terminata (o proprio alla fine di questo discorso) le menti del Gruppo dei cinque furono liberate dagli attaccamenti e diventarono emancipate dalle contaminazioni."

Tra il Gruppo dei cinque, il Venerabile Koṇdañña divenne Uno che entra nella corrente al primo sguardo della luna piena di luglio ascoltando il discorso sul Girare la ruota del Dhamma (Dhammacakkappavattana Sutta). Egli deve aver continuato la contemplazione e la meditazione, ma non ottenne la condizione di Arahat finché non ebbe udito l'Anattalakkhaṇa Sutta. Il Venerabile Vappa divenne Uno che entra nella corrente al tramonto del primo giorno di luglio, il Venerabile Bhaddiya del secondo giorno, il Venerabile Mahānāma del terzo e il Venerabile Assaji al tramonto del quarto giorno di luglio. Tutti e cinque, entrati nella corrente nel momento di ascoltare l'Anattalakkhaṇa Sutta, contemplarono gli aggregati come: "Questo non è mio, questo non sono io, questo non è il mio sé"; impermanente, insoddisfacente e non sé. Ottennero gli stadi più elevati della conoscenza, passo per passo e divennero Arahat. Secondo il Commentario al Paṭisambhidā essi ottennero la condizione di Arahat proprio alla fine del discorso attraverso la riflessione sul raggiungimento.

Era l'anno 103 della grande Era. Contando da quest'anno (1963) accadde 2552 anni fa. In quell'anno, nel quinto tramonto di luglio, al termine del discorso sull'Anattalakkhaṇa Sutta, nel mondo umano apparvero sei Arahat, includendo il Beato. È di grande ispirazione visualizzare questa scena al Santuario dei Cervi vicino a Vārānasi, con il Beato che insegna l'Anattalakkhaṇa Sutta e il Gruppo dei cinque monaci che ascoltano attentamente e ottengono la condizione di Arahat, la cessazione di tutte le contaminazioni. Proviamo a visualizzare questa scena.

Omaggio ai sei Arahat

2552 anni fa, durante il tramonto del quinto giorno di luglio, il Beato diede il discorso sull'Anattalakkhaṇa Sutta al Gruppo dei cinque monaci. Ascoltando il discorso e contemplando l'insegnamento, tutti i cinque monaci divennero liberi dalle contaminazioni e ottennero la condizione di Arahat.

Prestiamo riverente omaggio con le mani alzate, i palmi giunti, al Perfettamente Illuminato e al Gruppo dei cinque, che furono i primi sei Arahat, completamente liberi dalle contaminazioni, all'inizio dell'insegnamento del Buddha.

Parole di conclusione

Possano tutti i lettori, in virtù della rispettiva attenzione a questo discorso sull'Anattalakkhaṇa Sutta, contemplare come detto i cinque aggregati di forma, sensazione, percezione, formazioni volizionali e coscienza, notandoli in ogni momento del sorgere come "non mio, non me, non il mio sé", e percependoli rettamente e bene come incessantemente sorgenti e cessanti, come impermanenti, insoddisfacenti e non sé, e quindi ottenere velocemente il Nibbāna, la fine di tutte le sofferenze, attraverso il Sentiero e la Fruizione.

Sādhu! Sādhu! Sādhu

Postfazione all'edizione italiana

Mi sono accinto a questa traduzione allo scopo di contribuire a diffondere, all'interno della piccola comunità di Pian dei Ciliegi, la conoscenza di un Commento a uno dei discorsi più importanti del Buddha.

La sua importanza deriva dal fatto che in questo discorso, uno dei primi pronunciati dal Buddha dopo il Suo risveglio, Egli descrive una delle teorie più significative di tutto il Suo insegnamento, quella del Non Sé (anattā), che rimane uno dei contributi più importanti non solo per lo sviluppo del pensiero umano, ma anche per il progresso nella pratica meditativa.

Questo Commento del Venerabile Mahasi Sayadaw, monaco birmano cui si ispirano molti insegnanti di Pian dei Ciliegi, è tanto più importante in quanto non solo egli illustra in modo analitico e chiaro i diversi passaggi attraverso i quali si sviluppa il discorso del Buddha, ma coglie anche l'occasione per calare nella pratica l'insegnamento del Risvegliato[10].

Mi auguro quindi che questo lavoro possa essere utile ai praticanti, non solo a quelli alle prime armi, ma anche a quelli che hanno una conoscenza più avanzata del Sentiero e mi auguro che in esso troveranno interessanti spunti di conoscenza.

Ringrazio il mio caro compagno di pratica Gautam Verma per la gentilezza e la competenza con le quali mi ha aiutato in alcuni passaggi dall'inglese per me troppo ostici. Ho rivisto il testo alcune volte, ma probabilmente sono rimasti degli errori che mi auguro non gravissimi di cui sono l'unico responsabile.

Ho aggiunto alcune appendici, non rinvenibili nel testo originale, perché ritengo che possano chiarire bene alcuni aspetti della "psicologia" insegnata dal Buddha.

Che questo testo possa aiutare tutti coloro che ricercano la vera Pace.

Adriano Emina Torino, luglio 2018

[10] Il testo inglese si trova qui: https://www.budsas.org/ebud/mahasi-anat/anat00.htm

APPENDICE A

Anattalakkhana Sutta – Discorso sul non Sé[11]

Una volta, il Bhâgavat soggiornava al parco dei Daini, ad Isipatana, vicino a Bénarès. Il Bhâgavat si rivolse così ai cinque monaci e disse:

"La forma, monaci, non è il Sé. Se la forma fosse il Sé, monaci, la forma non sarebbe soggetta alle malattie e si potrebbe dire a proposito del corpo: "Che la forma, questo corpo fisico, diventi così. Che la forma, questo corpo fisico, non diventi così." Tuttavia, poiché la forma, questo corpo fisico, non è il Sé, il corpo è soggetto alle malattie ed il Sé non ha la possibilità di dire a proposito del corpo: "Che il mio corpo diventi o non diventi tale per me."

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

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

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

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

"Cosa pensate, monaci? La forma è permanente o impermanente?"

"La forma è impermanente, Bhâgavat."

"Se una cosa è impermanente, è piacevole o dolorosa?"

"Dolorosa, Bhâgavat."

"Quindi, ciò che è impermanente è doloroso, soggetto al cambiamento, allora si può dire: "Ciò è mio, io sono così, questo è il mio Sé?"

"Certamente no, Bhâgavat."

[11] Samyutta Nikaya 22.59. https://www.canonepali.net/2015/06/sn-22-59-anattalakkhana-sutta-sul-non-se/

“Cosa pensate, monaci? La sensazione è permanente o impermanente?”

“La sensazione è impermanente, Oh Bhâgavat.”

“Se una cosa è impermanente è piacevole o dolorosa?”

“Dolorosa, Bhâgavat.”

“Quindi, ciò che è impermanente è doloroso, soggetto al cambiamento, allora si può dire: “Ciò è mio, io sono così, questo è il mio Sé?”

“Certamente no, Bhâgavat.”

“Cosa pensate, monaci? La percezione è permanente o impermanente?”

“La percezione è impermanente, Bhâgavat.”

“Se una cosa è impermanente, è piacevole o dolorosa?”

“Dolorosa, Oh Bhâgavat.”

“Quindi, ciò che è impermanente è doloroso, soggetto al cambiamento, allora si può dire: “Ciò è mio, io sono così, questo è il mio Sé?”

“Certamente no, Bhâgavat.”

“Cosa pensate, monaci? Le formazioni mentali sono permanenti o impermanenti?”

“Le formazioni mentali sono impermanenti, Oh Bhâgavat.”

“Se una cosa è impermanente, è piacevole o dolorosa?”

“Dolorosa, Bhâgavat.”

“Quindi, ciò che è impermanente è doloroso, soggetto al cambiamento, allora si può dire: “Ciò è mio, io sono così, questo è il mio Sé?”

“Certamente no, Bhâgavat.”

“Cosa pensate, monaci? La coscienza è permanente o impermanente?”

“La coscienza è impermanente, Bhâgavat.”

“Se una cosa è impermanente, è piacevole o dolorosa?”

“Dolorosa, Bhâgavat.”

“Quindi, ciò che è impermanente è doloroso, soggetto al cambiamento, allora si può dire: “Ciò è mio, io sono così, questo è il mio Sé”?”

“Certamente no, Bhâgavat.”

“Ne risulta, monaci che tutto ciò che è corpo, passato, futuro o presente, interno o esterno, grossolano o sottile, meschino o eccellente, lontano o vicino, tutto ciò che è corpo deve essere considerato, secondo la retta conoscenza, come è, dicendo: “Ciò non appartiene a me, io non sono così, questo non è il mio Sé.”

Ne risulta, monaci che tutto ciò che è sensazione, passata, futura o presente, interna o esterna, grossolana o sottile, meschina o eccellente, lontana o vicina, tutto ciò che è sensazione deve essere considerato, secondo la retta conoscenza, come è, dicendo: “Ciò non appartiene a me, io non sono così, questo non è il mio Sé.”

Ne risulta, monaci che tutto ciò che è percezione, passata, futura o presente, interna o esterna, grossolana o sottile, meschina o eccellente, lontana o vicina, tutto ciò che è percezione deve essere considerato, secondo la retta conoscenza, come è, dicendo: “Ciò non appartiene a me, io non sono così, questo non è il mio Sé.”

Ne risulta, monaci che tutto ciò che sono formazioni mentali, passate, future o presenti, interne o esterne, grossolane o sottili, meschine o eccellenti, lontane o vicine, tutto ciò che è formazione mentale deve essere considerato, secondo la retta conoscenza, come è, dicendo: “Ciò non appartiene a me, io non sono così, questo non è il mio Sé.”

Ne risulta, monaci che tutto ciò che è coscienza, passata, futura o presente, interna o esterna, grossolana o sottile, meschina o eccellente, lontana o vicina, tutto ciò che è coscienza deve essere considerato, secondo la retta conoscenza, come è, dicendo: “Ciò non appartiene a me, io non sono così, questo non è il mio Sé.”

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

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

APPENDICE B

I 52 fattori mentali, cetasika[12]

Sette fattori comuni/universali (*sabba cittaka*), così chiamati perché sono comuni a tutti i tipi di coscienza:

1. *Phassa* (contatto);
2. *Vedana* (sensazione);
3. *Saññña* (percezione);
4. *Cetana* (volizione);
5. *Ekaggata* (concentrazione mentale);
6. *Jivita* (vita psichica);
7. *Manasikara* (attenzione).

Sei fattori particolari (*pakinnaka*), così chiamati perché entrano invariabilmente nella composizione della coscienza:

8. *Vitakka* (applicazione iniziale);
9. *Vicara* (applicazione mantenuta);
10. *Viriya* (sforzo);
11. *Piti* (interesse che dà piacere);
12. *Chanda* (intenzione che motiva l'azione);
13. *Adhimokkha* (decisione).

Quattordici fattori non salutari (*papa-jati*):

14. *Lobha* (avidità, desiderio);
15. *Dosa* (odio, avversione);
16. *Moha* (illusione, ottusità);
17. *Ditthi* (errore);
18. *Mana* (presunzione);
19. *Issa* (invidia);
20. *Macchariya* (egoismo);
21. *Kukkucca* (preoccupazione);
22. *Ahirika* (assenza di vergogna);
23. *Anottappa* (sconsideratezza);
24. *Uddhacca* (distrazione);
25. *Thina* (indolenza);
26. *Middha* (torpore);
27. *Vicikiccha* (perplessità).

Venticinque fattori salutari (*kalayana-jatika*):

28. *Alobha* (assenza di interesse egoistico);
29. *Adosa* (amichevolezza);
30. *Amoha* (ragionamento);
31. *Saddha* (fede);
32. *Sati* (presenza mentale, consapevolezza);
33. *Hiry* (modestia);
34. *Ottappa* (discrezione);
35. *Tatramajjhattata* (equilibrio mentale);
36. *Kayapassaddhi* (compostezza delle facoltà mentali);
37. *Cittapassaddhi* (compostezza della mente);
38. *Kayalahuta* (vitalità dei fattori mentali);
39. *Cittalahuta* (vitalità della mente);
40. *Kayamuduta* (flessibilità della facoltà mentali);
41. *Cittamuduta* (flessibilità della mente);
42. *Kayakammannata* (adattabilità delle facoltà mentali);
43. *Cittakammannata* (adattabilità della mente);
44. *Kayapagunnata* (abilità delle facoltà mentali);
45. *Cittapagunnata* (abilità della mente);
46. *Kayujukata* (rettitudine delle facoltà mentali);
47. *Cittujukata* (rettitudine della mente);
48. *Sammavaca* (retta parola);
49. *Sammakammanta* (retta azione);
50. *Sammaajiva* (retti mezzi di sussistenza);
51. *Karuna* (compassione);
52. *Mudita* (gioia compartecipe).

[12] Tratto da Bhante Sujiva, *L'albero della saggezza, il fiume del non ritorno*, Pian dei Ciliegi, 2012.

Appendice C

La serie dei *citta* della porta sensoriale

1	*Atītabhavaṅga*	Past subconsciousness	Subcoscienza del passato	**Mantiene l'unità** nella vita di un individuo	*Vipāka*
2	*Bhavaṅgacalana*	Vibrating subconsciousness	Subcoscienza vibrante	**Mantiene l'unità** nella vita di un individuo	*Vipāka*
3	*Bhavaṅgupaccheda*	Arresting subconsciousness	Subcoscienza dell'arresto	**Mantiene l'unità** nella vita di un individuo	*Vipāka*
4	*Āvajjana*	Adverting-consciousness	Coscienza focalizzante	**Mette a fuoco** l'oggetto che colpisce le porte dei sensi.	*Kiriya*
5	*Cakkhuviññāṇa*	Eye-consciousness	Coscienza visiva	Svolge la funzione di **sperimentare** l'oggetto (vedere)	*Vipāka*
6	*Sampaṭicchana*	Receiving-consciousness	Coscienza ricevente	Svolge la funzione di **ricevere ed esaminare l'oggetto** quando la precedente coscienza è cessata	*Vipāka*
7	*Santīraṇa*	Investigating-consciousness	Coscienza investigante	**Investiga** l'oggetto e ne saggia la qualità piacevole, spiacevole o neutra	*Vipāka*
8	*Voṭṭhabbana*	Determining-cosciousness	Coscienza determinante	**Determina la qualità** piacevole, spiacevole o neutra dell'oggetto	*Kiriya*
9	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	**Appercepisce** l'oggetto (corre attraverso l'oggetto)	*Kusala- o akusala*
10	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	**Appercepisce** l'oggetto (corre attraverso l'oggetto)	*Kusala- o akusala*
11	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	**Appercepisce** l'oggetto (corre attraverso l'oggetto)	*Kusala- o akusala*
12	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	**Appercepisce** l'oggetto (corre attraverso l'oggetto)	*Kusala- o akusala*
13	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	**Appercepisce** l'oggetto (corre attraverso l'oggetto)	*Kusala- o akusala*
14	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	**Appercepisce** l'oggetto (corre attraverso l'oggetto)	*Kusala- o akusala*
15	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	**Appercepisce** l'oggetto (corre attraverso l'oggetto)	*Kusala- o akusala*
16	*Tadārammaṇa*	Registering-consciousness	Coscienza registrante	**Registra** o "**trattiene**" l'oggetto dell'impulso e quindi la sua funzione è di eseguire il persistente desiderio del suo predecessore	*Vipāka*
17	*Tadārammaṇa*	Registering-consciousness	Coscienza registrante	**Registra** o "**trattiene**" l'oggetto dell'impulso e quindi la sua funzione è di eseguire il persistente desiderio del suo predecessore	*Vipāka*

Appendice D

La serie della coscienza alla porta mentale (*Manodvāravīthi***)**

	Pāḷi	Nome inglese	Nome italiano	Funzione	Natura (*jati*)
1	*Atītabhavaṅga*	Past subconsciousness	Subcoscienza del passato	**Mantiene** l'unità nella vita di un individuo	*Vipāka*
2	*Bhavaṅgacalana*	Vibrating subconsciousness	Subcoscienza vibrante	**Mantiene** l'unità nella vita di un individuo	*Vipāka*
3	*Bhavaṅgupaccheda*	Arresting subconsciousness	Subcoscienza dell'arresto	**Mantiene** l'unità nella vita di un individuo	*Vipāka*
4	*Manodvārāvajjana*	Adverting-consciousness	Coscienza focalizzante	**Mette a fuoco** l'oggetto che colpisce le porte dei sensi	*Kiriya*
5	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	**Appercepisce** l'oggetto (corre attraverso l'oggetto)	*Kusala- o akusala*
6	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	**Appercepisce** l'oggetto (corre attraverso l'oggetto)	*Kusala- o akusala*
7	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	**Appercepisce** l'oggetto (corre attraverso l'oggetto)	*Kusala- o akusala*
8	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	**Appercepisce** l'oggetto (corre attraverso l'oggetto)	*Kusala- o akusala*
9	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	**Appercepisce** l'oggetto (corre attraverso l'oggetto)	*Kusala- o akusala*
10	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	**Appercepisce** l'oggetto (corre attraverso l'oggetto)	*Kusala- o akusala*
11	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	**Appercepisce** l'oggetto (corre attraverso l'oggetto)	*Kusala- o akusala*
12	*Tadārammaṇa*	Registering-consciousness	Coscienza registrante	**Registra** o "**trattiene**" l'oggetto	*Vipāka*
13	*Tadārammaṇa*	Registering-consciousness	Coscienza registrante	**Registra** o "**trattiene**" l'oggetto	*Vipāka*

Appendice E

Glossario

Abhidhamma	L'insegnamento più elevato del buddhismo, insegnamento sulle realtà ultime.
Abhiññā	Conoscenza superiore: ci sono sei *abhiññā*: poteri magici; l'occhio divino (chiaroveggenza); l'orecchio divino (chiarudienza); capacità di leggere nelle menti altrui; capacità di ricordare le esistenze passate; conoscenza della cessazione dei flussi (*āsava*).
Āciṇṇa	Kamma abituale.
Adhipati-paccaya	Condizione della predominanza.
Ādīnava ñāṇa	Una delle 16 conoscenze intuitive.
Adosa	Non avversione.
Adukkhamasukha	"Né felicità né sofferenza". Uno dei tre tipi di sensazione (*vedanā*).
Āhāra-paccaya	Condizione del nutrimento.
Ahetuka citta	Coscienze non accompagnate né da radici belle né da radici non salutari.
Ājīva-duccarita virati	Astensione dai mezzi di sostentamento scorretti.
Ākāsānañcāyatana	Sfera dello spazio illimitato. Oggetto meditativo del primo jhānacitta immateriale.
Akiriya-diṭṭhi	La visione che non esiste una cosa come il kamma.
Akusala kamma	Una cattiva azione.
Akusala citta	Coscienza non salutare.
Akusala	Non salutare, non abile.
Alobha	Non attaccamento, generosità.
Amoha	Saggezza, comprensione.
Anāgāmī	Colui che non ritorna, persona che ha raggiunto il terzo stadio dell'illuminazione, non ha avversione, dosa.
Anantara-paccaya	Condizione della prossimità.
Anantarika kamma	Crimine efferato.
Anattā	Non sé.
Anicca	Impermanenza.
Aniccānupassanā ñāṇa	Insight dell'impermanenza
Aññindriya	La facoltà della conoscenza finale, che sorge nel momento del phala citta, coscienza del frutto, del sotāpanna, e accompagna anche il magga citta e il phala citta del sakadāgāmī e dell'anāgāmī e il magga citta dell'arahat.
Apo-dhatu	Elemento acqua (coesione).
Arahat	Persona nobile che ha ottenuto il quarto e ultimo stadio dell'illuminazione.
Ārammaṇa	Oggetto che è conosciuto dalla coscienza.
Ariyan	Persona nobile che ha ottenuto l'illuminazione.
Ariyamagga	Il Nobile Sentiero; l'ottenimento del Nobile Sentiero è relativo agli insight trascendenti.
Ariyamagga ñāṇa	Conoscenza intuitiva del Nobile Sentiero.
Ariyaphala	Nobile Frutto.
Arūpa -bhūmi	Piano di arūpa citta.

Arūpa-brahmā	Piano di esistenza ottenuto come risultato di arūpa-jhāna. In questa sfera non sono presenti impressioni sensoriali né si sperimentano rūpa.
Arūpa-jhāna	Assorbimento immateriale.
Arūpāvacara citta	Arūpa-jhāna citta, coscienza del jhāna immateriale.
Asabhāva rūpa	Rūpa privi di una loro natura distinta.
Āsanna	Kamma alla soglia della morte.
Asaññā-satta	Piano in cui è presente solo il rūpa, non il nāma.
Asaṅkhārika	Non indotto, non suggerito, sia da se stessi che da altri.
Asaṅkhata dhamma	Realtà incondizionata, nibbāna.
Āsava	Influsso, o intossicante; gruppo di impedimenti.
Asura	Essere di uno dei piani di esistenza sfortunati.
Atītabhavaṅga	Continuum vitale passato, che sorge e cessa poco prima dell'inizio di una serie di citta che sperimentano un oggetto attraverso una delle porte sensoriali.
Aṭṭhasālinī	L'Espositore, un commentario al primo libro dell'Abhidhamma.
Āvajjana citta	Coscienza che si dirige, che apprende.
Avihiṁsā	Il pensiero di non nuocere.
Avijjā	Ignoranza.
Avyāpāda	Il pensiero della non malevolenza.
Ayoniso manasikāra	Attenzione non saggia ad un oggetto.
Bala	Potere, forza.
Bhaṅga khaṇa	Il momento della dissoluzione del citta.
Bhaṅga ñāṇa	Conoscenza della dissoluzione. Una delle 16 fasi in cui si articola lo sviluppo della coscienza.
Bhavanā	Sviluppo mentale, che comprende lo sviluppo della calma e dell'insight.
Bhavaṅga calana	Bhavaṅga vibrante che sorge poco prima di una serie di citta che sperimentano un oggetto attraverso una delle sei porte.
Bhavaṅga citta	Continuum vitale.
Bhavaṅgupaccheda	Bhavaṅga dell'arresto, l'ultimo bhavaṅga citta prima che sorga una serie di citta.
Bhaya ñāṇa	Conoscenza del terrore. Una delle 16 fasi in cui si articola lo sviluppo della coscienza.
Bhikkhu	Monaco.
Bhikkhunī	Monaca.
Bhūmi	Esistenza, o sfera del citta.
Bodhipakkhiya dhamma	Qualità salutari che è necessario sviluppare per l'ottenimento dell'illuminazione.
Bodhisatta	Essere destinato a diventare un Buddha.
Bojjhaṅgas	Fattori di illuminazione.
Brahmā	Essere divino nato nel mondo di Brahmā, come risultato dell'ottenimento dei Jhāna.
Brahmā-vihāra	Le quattro dimore divine, oggetti meditativi che sono: gentilezza amorevole, compassione, gioia simpatetica, equanimità.
Brahmā-vihāra-upekkhā	Equanimità, una delle dimore divine.
Buddha	Persona pienamente illuminata che ha scoperto la verità da sé, senza l'aiuto di un insegnante.
Buddhagosa	Il più famoso tra i commentatori del Tipiṭaka, autore del Visuddhimagga nel V sec. d.C.
Cakkhu	Occhio.
Cakkhu-dhātu	Elemento dell'occhio.
Cakkhu-dvāra	Porta dell'occhio.
Cakkhu-samphassa	Contatto dell'occhio.
Cakkhu-vatthu	Base dell'occhio.

Cakkhu viññāṇa	Coscienza visiva.
Cakkhuppasāda-rūpa	Senso dell'occhio.
Cetanā	Volizione.
Cetasikā	Fattore mentale che sorge con la coscienza.
Chanda	Desiderio di fare.
Citta	Coscienza, la realtà che conosce un oggetto.
Citta vithī	Il processo mentale
Cuti	Trapasso.
Cuti citta	Coscienza del trapasso.
Dāna	Generosità, donare.
Deva	Essere divino.
Dhamma	Realtà, verità, l'insegnamento del Buddha.
Dhammasaṅganī	Il primo libro dell'Abhidhamma Piṭaka.
Dhammavicaya	Investigazione del Dhamma.
Diṭṭhāsava	Cancro della visione errata.
Diṭṭhigata sampayutta	Accompagnato da visione errata.
Diṭṭhigata vippayutta	Dissociato da visione errata.
Diṭṭhogha	L'inondazione della visione errata.
Diṭṭhupādāna	Attaccamento alla visione errata.
Domanassa	Sensazione spiacevole.
Dosa	Avversione o malevolenza.
Dosa-mūla-citta	Coscienza radicata nell'avversione.
Dukkha	Sofferenza, insoddisfacenza delle realtà condizionate.
Dukkha vedanā	Sensazione spiacevole o dolorosa.
Dvāra	Porta attraverso la quale un oggetto viene sperimentato. Le cinque porte sensoriali o la porta mentale.
Dvi-pañca-viññāṇa	Le cinque coppie di coscienze sensoriali, che sono il vedere, il sentire, l'odorare, il gustare e la coscienza corporea. Di ogni coppia una è akusala vipāka e una akusala vipāka.
Ekaggatā	Concentrazione, unificazione, un cetasikā che ha la funzione di focalizzarsi su un oggetto.
Garuka	Kamma pesante.
Gati	Destino, o luogo di nascita.
Gati nimitta	"Immagine destinazione", un segno che appare alla coscienza poco prima del cuti citta, l'ultimo momento di coscienza prima della morte
Gotrabhū	Cambio di lignaggio, l'ultimo citta della sfera sensoriale prima dell'ottenimento dei Jhāna, assorbimenti, o dell'illuminazione.
Hadaya-vatthu	Base del cuore, rūpa che è il luogo di origine dei citta diversi dalle coscienze sensoriali.
Hasituppāda citta	Coscienza che determina il sorriso nell'arahat.
Hetu	Radice, che condiziona il citta a essere "bello" o non salutare.
Hiri	Vergogna morale.
Iddhipādha	Quattro "strade verso il successo".
Indriya	Facoltà. Alcuni sono rūpa come gli organi di senso, alcuni sono nāma come la sensazione. Cinque facoltà spirituali sono facoltà salutari che dovrebbero essere coltivate, ossia, fiducia, energia, consapevolezza, concentrazione e saggezza.
Indriya-paccaya	Condizione della facoltà.
Issā	Invidia.
Itthindriya	Rūpa della femminilità.
Jatakā	Kamma riproduttivo.
Jāti	Nascita, natura, classe (dei citta).
Javana	Impulso, correre attraverso l'oggetto.
Javana citta	Citta che "corrono attraverso l'oggetto"; kusala citta o akusala citta nel caso di non arahat.

Jhāna	Assorbimento che può essere ottenuto attraverso lo sviluppo della calma.
Jhānici (Fattori)	Cetasikā che devono essere coltivati per l'ottenimento dei Jhāna: vitakka, vicāra, pīti, sukha, samādhi.
Jhāna citta	Coscienze dell'assorbimento ottenute attraverso lo sviluppo della calma.
Jhana-paccaya	Condizione del jhana.
Jivhā- viññāṇa	Coscienza gustativa.
Jīvitindriya	Facoltà vitale o vitalità.
Kāla	Momento della nascita.
Kāma	Godimento sensoriale, ma anche i cinque oggetti sensoriali.
Kāmāvacara citta	Citta della sfera sensoriale.
Kamma	Intenzione o volizione; azione motivata da volizione.
Kamma nimitta	Immagine che appare alla coscienza poco prima del momento della morte e rappresenta un certo atto del kamma
Kamma-paccaya	Condizione del kamma.
Kamma patha	Corso di azione compiuto attraverso corpo, parola o mente che può essere salutare o non salutare.
Kāraka attā	Sé "attivo" o "agente".
Kaṭattā	Kamma riservato o abituale.
Kaya	Corpo. Può anche significare "corpo mentale", i cetasikā.
Khaya, vaya	Cessazione e dissoluzione
Khanda	Aggregati delle realtà condizionate classificate come cinque gruppi: fenomeni fisici, sensazioni, percezione o ricordo, attività o formazioni (cetasikā che non sono sensazione o percezione), coscienza.
Kiriyacitta	Citta non operativo né causa né risultato.
Kukkucca	Rimpianto o preoccupazione.
Kusala	Salutare, abile.
Kusala citta	Coscienza salutare.
Kusala kamma	Azione buona, salutare.
Lakkhaṇaṃ	Caratteristica; attributo specifico o generico.
Lobha	Desiderio, cupidigia.
Lobha-mūla-citta	Coscienza radicata nell'attaccamento.
Lokiya citta	Citta che è mondano, che non sperimenta il nibbāna.
Lokuttara citta	Citta sopramondana che sperimenta il nibbāna.
Lokuttara citta	Coscienza sopramondana.
Magga	Sentiero. Ottuplice Sentiero.
Magga and phala	Sentiero e Frutto. L'esperienza di illuminazione è divisa, in tutti e quattro gli stadi, in due ulteriori fasi – l'esperienza del Sentiero e l'esperienza del Frutto –, ma sono virtualmente la stessa cosa
Magga citta	Coscienza del sentiero, citta sopramondano che sperimenta il nibbāna e sradica le contaminazioni.
Magga-paccaya	Condizione del sentiero.
Mahā kiriyā citta	Citta della sfera sensoriale non operativo dell'arahat, accompagnato da radici belle.
Mahā-vipāka citta	Citta della sfera sensoriale che è risultato, accompagnato da radici belle.
Mahāsatipaṭṭhāna	Quattro applicazioni della consapevolezza. Si veda satipaṭṭhāna.
Mahā-vipassanā	Insight principale.
Manasikāra	Attenzione.
Mano	Mente, coscienza.
Mano-dvārāvajjana citta	Coscienza che si volge verso l'oggetto della porta mentale.
Māra	Il malvagio.
Mettā	Gentilezza amorevole.

Micchā-diṭṭhi	Visione errata.
Micchā-samādhi	Concentrazione errata.
Middha	Torpore o languore.
Moha	Ignoranza.
Moha-mūla-citta	Coscienza radicata nell'ignoranza.
Mūla	Radice.
Muñcitukamyatā ñāṇa:	Conoscenza del desiderio di liberazione. Una delle 16 fasi in cui si articola lo sviluppo della coscienza.
Nāma	Fenomeni mentali, che comprende sia quelli condizionati che quello incondizionato, ossia il nibbāna.
Nāmakkhandha	Gruppo di tutti i fenomeni mentali.
Natthi-paccaya	Condizione dell'assenza.
Nibbāna	Realtà incondizionata; realtà che non sorge e non cessa. La distruzione di desiderio, odio e confusione. Il senza morte. La fine della sofferenza.
Niriya	Inferno.
Nirodha-samāpatti	Cessazione, la temporanea sospensione di citta, cetasika e di rūpa prodotto dal citta in coloro che hanno ottenuto i livelli più elevati di illuminazione (anāgāmī - Non ritornante - e arahat).
Nissaya-paccaya	Condizione della dipendenza.
Nivāsī attā	Sé continuo.
Ojā	Il rūpa che è il nutrimento.
Paccaya	Condizione.
Pacchajāta-paccaya	Condizione della postnascenza.
Pakinnaka	I Particolari.
Pāḷi	La lingua in cui sono stati trasmessi gli insegnamenti del Buddha.
Pañcadvārāvajjana citta	Coscienza che si dirige verso l'oggetto delle cinque porte sensoriali.
Pañca-viññāṇa (o Dvi-pañca-viññāṇa)	Le coscienze sensoriali (vedere, etc.).
Paññā	Saggezza o comprensione.
Paññatti	Concetti, termini convenzionali.
Paramattha dhamma	Verità in senso assoluto: fenomeni mentali e fisici, ognuno con la loro caratteristica. Il nibbāna è un paramattha dhamma.
Paramattha Mañjūsā	Uno dei commentari al Visuddhimagga.
Pāramita	Perfezione della virtù.
Pasāda-rūpa	Rūpa che sono in grado di ricevere gli oggetti sensoriali come gli oggetti visibili, i suoni, i sapori, etc.
Passaddhi	Calma.
Paṭiccasamuppāda	Originazione dipendente, l'origine condizionale dei fenomeni.
Patigha	Avversione o malevolenza.
Paṭisaṅkhāra ñāṇa	Conoscenza della revisione, o della contemplazione riflessiva. Una delle 16 fasi in cui si articola lo sviluppo della coscienza.
Paṭṭhāna	Relazioni causali, uno dei sette libri dell'Abhidhamma.
Paṭisandhi	Connessione della rinascita.
Paṭisandhi citta	Coscienza di connessione della rinascita.
Patisanthāro	Cortesia.
Payoga	Mezzi. Uno dei fattori che condizionano il kamma a produrre il suo risultato.
Phala citta	Coscienza del frutto che sperimenta il nibbāna.
Phassa	Contatto.
Pīti	Gioia, rapimento.
Puñña-Kiriyā vatthu	Le dieci basi degli atti meritori.
Purejata-paccaya	Condizione della prenascenza.
Purisindriya	Rūpa della mascolinità.
Puthujjana	Mondano, una persona che non ha ottenuto l'illuminazione.

Rāga	Avidità.
Rūpa	Fenomeni fisici, realtà che non sperimentano alcunché.
Rūpa-brahmā	Sfera della materialità sottile, o rūpa-bhūmi. Piano di esistenza ottenuto come risultato di un rūpa-jhāna.
Rūpa-jhāna	Assorbimento della materialità sottile, sviluppato con un oggetto meditativo che dipende ancora dalla materialità.
Rūpa-jīvitindriya	Un tipo di rūpa prodotto dal kamma e che conserva la vita degli altri rūpa con cui sorge.
Rūpakkhandha	Aggregato o gruppo di tutti i fenomeni fisici (rūpa).
Rūpāvacara citta	Tipo di jhāna citta.
Rūpa-jhāna citta	Coscienza della sfera della materialità sottile.
Sabbacitta-sādhāranā	Universali, ossia i sette cetasikā che devono sorgere con ogni citta.
Sabhāva rūpa	Rūpa che hanno una loro natura distinta.
Saddhā	Fiducia, fede.
Sahajāta-paccaya	Condizione della conascenza.
Sahetuka	Accompagnato da radici.
Sakadāgāmī	Colui che torna una sola volta; una persona nobile che ha ottenuto il secondo stadio dell'illuminazione.
Sakkāya diṭṭhi	Visione errata della personalità, visione errata riguardo ai khanda.una delle dieci catene (*saṁyojana*), da notare la distinzione tra *sakkāyadiṭṭhi* e un'altra delle dieci catere, and another of the ten fetters, *māna*, ossia orgoglio. *Māna* viene abbandonato solo al raggiungimento della completa illuminazione, mentre *sakkāyadiṭṭhi* viene abbandonato al momento dell'Entrata nella corrente.
Samādhi	Concentrazione o unificazione, ekaggatā cetasikā.
Samaṇa	Praticante assiduo.
Samanantara-paccaya	Condizione della contiguità.
Samatha	Lo sviluppo della calma.
Sambojjhanga	I sette fattori dell'illuminazione.
Sāmi attā	Sé controllante.
Sammā	Giusto.
Sammasana ñāṇa	Conoscenza della comprensione del mentale-corporeo come impermanenza (*anicca*), sofferenza (*dukkha*) e non sé (*anattā*).
Samma-saṅkappa	Il retto pensiero dell'Ottuplice Sentiero.
Sammā-sati	Retta consapevolezza.
Sampaṭicchana citta	Coscienza ricevente.
Sampatti	Favorevole.
Sampayutta	Associato a.
Sampayutta-paccaya	Condizione dell'associazione.
Saṃsāra	Il ciclo di nascita e morte.
Saṅkhārā dhamma	Dhamma condizionati.
Saṅkhārupekkha ñāṇa	Conoscenza dell'equanimità rispetto alle formazioni. Una delle 16 fasi in cui si articola lo sviluppo della coscienza.
Saññа	Memoria, ricordo, o percezione.
Saññakkhanda	Memoria classificata come uno dei cinque khanda.
Santīraṇa citta	Coscienza indagatrice.
Saṅkhārā dhamma	Dhamma condizionato.
Saṅkhārākkhanda	Tutti i cetasikā (fattori mentali), ad eccezione della sensazione e della percezione.
Saṅkhata	Cose condizionate.
Sāriputta	Il primo capo dei discepoli del Buddha.
Sasaṅkhārika	Suggerito, indotto, istigato, da se stessi o da altri.
Sati	Consapevolezza.
Satipaṭṭhāna	Applicazione della consapevolezza. Può significare il cetasikā sati che è consapevole delle realtà o degli oggetti di consapevolezza che

	sono classificati come le quattro applicazioni della consapevolezza: corpo, sensazioni, citta, dhamma. Oppure può significare lo sviluppo della diretta comprensione delle realtà attraverso la consapevolezza.
Satipaṭṭhāna sutta	Discorso sui quattro fondamenti della consapevolezza. Majjhima Nikāya, 1, n. 10, e Dīgha Nikāya, dialogo 11, n. 22.
Sīla	Moralità nell'azione o nella parola; virtù.
Sobhana (citta e cetasikā)	Bello; accompagnato da radici belle.
Sobhana hetu	Radice bella.
Sobhana kiriyā citta	Kiriyā citta accompagnata da radici belle (sobhana).
Somanassa	Sensazione piacevole.
Sotāpanna	Persona che ha ottenuto il primo stadio dell'illuminazione, e che ha sradicato la visione errata delle realtà.
Sukha	Felice, piacevole.
Sutta	Parte delle scritture che include dialoghi pronunciati in luoghi diversi in diverse occasioni.
Suttanta	Il testo di un sutta.
Tadārammaṇa citta	Coscienza registrante.
Tathāgata	Letteralmente "in tal modo andato", epiteto del Buddha.
Tatramajjhattatā	Equanimità o imperturbabilità; equilibrio.
Theravada (buddhismo)	"Dottrina degli Anziani", la tradizione buddhista più antica.
Thīna	Indolenza.
Tipiṭaka	Gli insegnamenti del Buddha.
Tiṭṭhi khaṇa	Il momento della sua presenza, il momento statico del citta.
Uccheda	Annichilimento. Una delle due visioni estreme.
Uddhacca	Agitazione.
Upacāra	Coscienza prossima o di accesso, il secondo javana citta nella serie in cui si ottiene l'assorbimento o l'illuminazione.
Upadhi	Substrato.
Upaghātaka	Kamma distruttivo.
Upapīḷaka	Kamma ostruttivo o contrastante.
Upatthambaka	Kamma consolidante o di sostegno.
Upekkhā	Sensazione indifferente. Può significare anche equilibrio o equanimità e in tal caso non è una sensazione.
Uppāda khaṇa	Il momento in cui sorge il citta.
Utu-dhatu	Elemento del calore.
Vaci-duccarita virati	Astensione dalla parola errata.
Vaci-viññatti	Il rūpa che è espressione verbale.
Vāsanā	Abitudini spiacevoli accumulate nel passato che possono essere sradicate solo da un Buddha. Anche gli arahat che hanno sradicato tutti gli inquinanti possono ancora avere dei modi di parlare o di agire che non sono graditi agli altri.
Vatthu	Base. La base fisica del citta.
Vedaka attā	Un sé che sperimenta le sensazioni.
Vedanā	Sensazione.
Vedanākkhanda	Il gruppo della sensazione.
Vibhaṇga	Libro delle Analisi, uno dei sette libri dell'Abhidhamma.
Vicāra	Applicazione sostenuto; pensiero discorsivo.
Vicikicchā	Dubbio.
Vigata-paccaya	Condizione della scomparsa.
Vihiṁsā-vitakka	Pensiero di nuocere.
Vinaya	Libro delle Disciplina per i monaci.
Viññāṇa	Coscienza.
Viññāṇa-dhatu	Elemento della coscienza; comprende tutti i citta.
Viññāṇakkhanda	Gruppo di tutti i citta (coscienze).

Vipāka citta	Citta che è il risultato di un atto salutare (kusala kamma) o di un atto non salutare (akusala kamma). Può anche sorgere come coscienza di connessione della rinascita o nel corso della vita come l'esperienza di oggetti piacevoli o spiacevoli attraverso i sensi, come il vedere, il sentire, etc.
Vipāka-paccaya	Condizione del vipāka (risultato).
Vipassanā	Saggezza che vede le realtà così come sono.
Vipassanā ñāṇa	Momento di conoscenza intuitiva.
Vipatti	Sfavorevole.
Vippayutta	Dissociato da.
Vippayutta-paccaya	Condizione della dissociazione.
Virāga	Disincanto
Viriya	Energia.
Visaṅkhāra dhamma	Dhamma incondizionati.
Visesa lakkhaṇa	Segno distintivo.
Visuddhimagga	Enciclopedia degli insegnamenti buddhisti, scritta da Buddhagosa nel quinto secolo d.C.
Vitakka	Pensiero applicato.
Vyāpāda	Malevolenza.
Yoniso manasikāra	Saggia attenzione all'oggetto.

Appendice F

Pubblicazioni in inglese del Venerabile Mahāsī Sayādaw
:

1. A Discourse on the Ariyāvāsa Sutta
2. Fundamentals of Vipassanā Meditation
3. Lokadhamma Sutta — A Discourse on Worldly Vicissitudes
4. To *Nibbāna* Via The Noble Eightfold Path
5. Practical Basic Exercises
6. Practical Vipassanā Meditation Exercises
7. Vipassanā — Spiritual Insight
8. The Progress of Insight *(Visuddhiñāṇakathā)*
9. Anattalakkhaṇa Sutta
10. A Discourse on the Bhāra Sutta
11. Biography of Mahāsī Sayādaw
12. Cūlavedalla Sutta
13. Dhammadāyāda Sutta
14. A Discourse on the Hemavata Sutta
15. Mahāsī Abroad 1
16. Mahāsī Abroad 2
17. A Discourse on the Mālukyaputta Sutta
18. On the Nature of *Nibbāna*
19. Buddhist Meditation and its Forty Subjects
20. The Problems of Life
21. A Discourse on Dependent Origination
22. A Discourse on the Purabheda Sutta
23. Sakkapañha Sutta — The Questions of Sakka
24. Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation: Criticism and Replies
25. A Discourse on the Sammā Paribbājaniya Sutta
26. A Discourse on the Sallekha Sutta
27. Satipaṭṭhāna Vipassanā — Insight Through Mindfulness
28. Sīlavanta Sutta
29. Tuvaṭaka Sutta
30. Vammika Sutta
31. Dhammacakkappavattana Sutta
32. Brahmā Vihāra Dhamma

Indice

	Prefazione all'edizione inglese	Pag. 2
	Introduzione	" 3
Cap. I	Il corpo	Pag. 7
	Introduzione del Sutta	" 7
	Le parole del Buddha: L'inizio del *Sutta*	" 8
	Prendere il corpo per un sé	" 9
	Perché il corpo non è un sé	" 9
	Jīva attā e *parama attā*	" 10
	Origine della credenza nella creazione	" 11
	Attaccamento al Sé	" 12
	Quattro tipi di attaccamento al sé	" 13
	La contemplazione del non sé in relazione al corpo	" 14
Cap. II	La sensazione	Pag. 16
	Una discrepanza tra *Abhidhamma* e *Sutta*	" 17
	Scambiare la sensazione per un sé	" 17
	In che modo la sensazione infligge sofferenza	" 19
	In che modo la sensazione non è gestibile	" 19
	Contemplazione delle sensazioni	" 20
	La ricerca del Venerabile Sāriputta per la conoscenza più elevata	" 21
	Il *Dīghanakha Sutta*	" 23
	La stanchezza attraverso la contemplazione della sensazione	" 26
	Il Sentiero e il Frutto che sorgono attraverso il disincanto	" 26
	La condizione di Arahat del Venerabile Sāriputta	" 27
Cap. III	La percezione e le formazioni volizionali	" 28
	Le formazioni volizionali non sono il sé	" 30
	Il *saṅkhāra* nel contesto di questo *Sutta*	" 31
	In che modo le formazioni volizionali opprimono	" 33
	La storia del peta infilzato	" 33
	In che modo giungere alla realizzazione del non sè	" 34
Cap. IV	La coscienza	" 36
	In che modo la coscienza opprime	" 36
	Il sorgere causale	" 38
	La storia del bhikkhu Sāti	" 39
	Sintesi del vero Dhamma	" 40
	La forma materiale paragonata alla schiuma	" 42
	La sensazione paragonata ad una bolla	" 43
	La percezione sensoriale paragonata ad un miraggio	" 44
	Il saṅkhāra paragonato ad un albero di banano	" 45
	La coscienza paragonata al trucco di un prestigiatore	" 46
	Sintesi	" 47
Cap. V	Vedere la mancanza del sè	Pag. 49
	La difficoltà di comprendere il non sè	" 49
	Il non sé spiegato attraverso l'impermanenza	" 50
	Vedere il non sé attraverso la sofferenza	" 51

Il non sé spiegato in termini sia di impermanenza che di sofferenza " 51
Dibattito con l'itinerante Saccaka " 51
Confutare il sé indipendente " 55
Le caratteristiche dell'impermanenza " 56
Due tipi di dukkha " 58
Sviluppo di *dukkhānupassanā ñāṇa* " 59
Attaccamento con desiderio: "Questo è mio" " 59
Attaccamento con orgoglio: "Questo sono io" " 59
Attaccamento con la visione errata "Questo è il mio sé" " 60

Cap. 6 Analisi dell'impermanenza Pag. 61
Vedere le sensazioni come realmente sono " 63
Impermanenza della percezione " 64
Impermanenza delle formazioni volizionali " 65
Impermanenza della coscienza " 66
Analisi della forma in undici punti " 69
La contemplazione su *netaṁ mama e aniccā* – Una discussione " 70
Coloro che sono entrati nella corrente – Addestràti a contemplare il non sé " 71
La contemplazione in undici punti " 72
Contemplare la forma interna ed esterna " 73
La contemplazione delle forme grossolane e sottili " 73
Contemplare in termini di inferiorità o superiorità " 74
Contemplare in termini di lontano e vicino " 74

Cap. 7 Analisi degli aggregati in undici punti Pag. 75
La sensazione nei tre periodi di tempo " 75
Sensazioni interne ed esterne " 76
Sensazioni grossolane e sottili " 77
Sensazioni inferiori e superiori " 77
Sensazioni lontane e vicine " 77
Analisi della percezione in undici punti " 77
Analisi delle formazioni volizionali in undici punti " 79
Analisi della mente, o coscienza, in undici punti " 81
Il processo della rinascita " 82
La legge dell'originazione dipendente " 83
La coscienza nei tre periodi di tempo " 83
Contemplazione della mente secondo il *Satipaṭṭhāna Sutta* " 84

Cap. 8 Maturazione dell'insight Pag. 87
In che modo si sviluppa la conoscenza intuitiva (*insight knowledge*) " 87
Il *nibbindā ñāṇa si* sviluppa quando si vede dukkha " 90
Il *nibbindā ñāṇa* si sviluppa quando si vede il non sé " 91
Definizione di *nibbindā ñāṇa* " 92
Il genuino desiderio del *Nibbāna* " 92
Attendere il *Nibbāna* " 93
Le sei caratteristiche di *saṅkhārupekkhā ñāṇa* " 93
Lo sviluppo di *vuṭṭhānagāminī vipassanā* Pag. 95
Dal disgusto al Nobile Sentiero e alla Fruizione " 97
In che modo esperienza e descrizione coincidono " 97
Riflessione di un Arahat " 98
Riepilogo " 99
Omaggio ai sei Arahat " 99
Parole di conclusione " 99

	Postfazione all'edizione italiana	Pag. 101
Appendice A	*Anattalakkhana Sutta* – Discorso sul non Sé	Pag. 102
Appendice B	I 52 fattori mentali, *cetasika*	" 105
Appendice C	La serie dei *citta* della porta sensoriale	" 106
Appendice D	La serie della coscienza alla porta mentale (*Manodvāravīthi***)**	" 107
Appendice E	Glossario	" 108
Appendice F	Pubblicazioni del Ven. Mahasi Sayadaw in inglese	" 116
Indice		Pag. 117