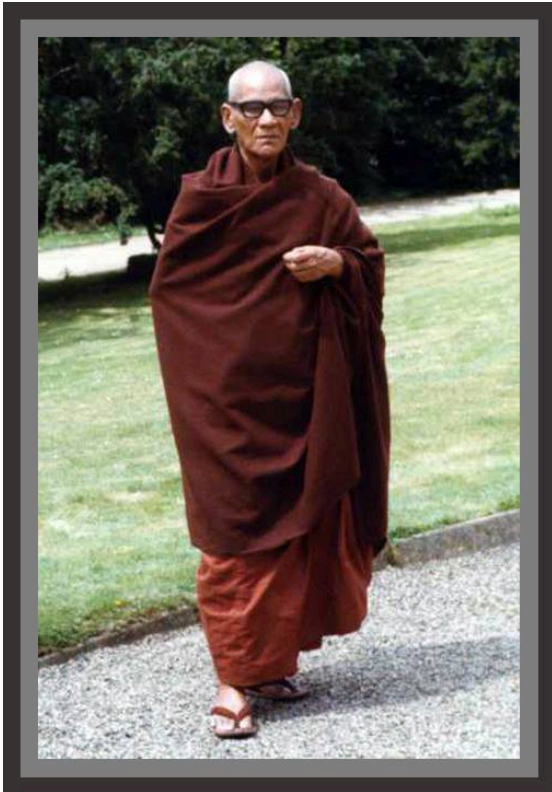


Ariyāvāsa Sutta

La Dimora dei Nobili

Un discorso del
Venerabile Mahāsi Sayādaw



L'Autore



Il venerabile Mahasi Sayadaw è nato nel villaggio di Seikkhun, vicino Shwebo, in Birmania (Myanmar) nel 1904. Divenne novizio a dodici anni, e fin dal principio mostrò un'inusuale intelligenza e grandi poteri di memorizzazione. Nel 1931, dopo essersi addentrato più che poteva nella conoscenza dei testi, lasciò il monastero dove viveva per intraprendere la meditazione Vipassana sotto la guida di

Mingun Jetawan Sayadaw. Stette in quel monastero per circa un anno, praticando intensivamente meditazione Vipassana, ma fu obbligato a partire quando l'abate del suo precedente monastero morì. Continuò però a praticare la meditazione mentre svolgeva i suoi compiti amministrativi e di studio.

Iniziò a insegnare meditazione di insight nel 1938, durante una visita nel suo paese natale, dove i suoi insegnamenti vennero ricevuti con entusiasmo.

Nel Sesto Concilio Buddhista, inaugurato il 17 maggio 1954, Mahasi Sayadaw rivestì un ruolo eminente, svolgendo l'oneroso compito di Editore Finale (*osana*) e di Interrogatore (*pucchaka*).

Negli anni la sua fama di insegnante di meditazione si diffuse, e molti centri vennero aperti in tutto il paese. Da allora i "centri Mahasi" si stanno diffondendo in tutto il mondo.

INDICE

Prefazione4

Introduzione.....5

- *I due tipi di Bhikkhu.....5*

I dieci Ariyāvāsa-dhamma.....8

La Guardia della Consapevolezza.....10

- *Il metodo Satipatthāna.....11*
- *Dubbio iniziale.....12*
- *Sviluppo della concentrazione.....13*
- *Conoscenza empirica.....14*
- *La storia di Tambadāthika.....15*
- *Cose da evitare.....18*

I Cinque Ostacoli.....19

- *I quattro elementi primari.....25*
- *Caratteristica, funzione, manifestazione.....28*
- *Stadi della conoscenza di visione profonda.....30*

Visioni errate & Perseguimenti errati.....35

Auto-conoscenza.....36

PREFAZIONE

I discorsi del Venerabile Sayadāw erano rivolti ai meditanti durante la loro pratica intensiva al Mahāsi Sāsana Yeikhtā, in Rangoon. Contengono quindi molti termini in Pāli che, sebbene siano familiari a chi abbia udito regolari discorsi di Dhamma, possono non esserlo per molti altri. Ho preparato questa edizione del Ariyāvāsa Sutta tenendo presente che la maggior parte dei lettori potrebbe non essere pratico di questi termini.

Il traduttore ha ridotto il discorso originale che durava originariamente almeno un'ora e mezza. Un riassunto come questo è semplice da capire, persino per quelli che hanno poca esperienza con la meditazione intensiva. Mi auguro che questo incoraggerà i lettori a intraprendere la pratica di meditazione di insight con impegno, dato che è l'unico modo con cui ci si può assicurare la libertà dagli inquinanti mentali – le cause radici di tutta l'infelicità.

Bhikkhu Pesala
Regno Unito
Ottobre 2000

Introduzione

Il soggetto di oggi è il discorso del Buddha sul Ariyāvāsa Sutta del Aṅguttara Nikāya. Un *sutta* contiene gli insegnamenti del Buddha, quando insegniamo il Dhamma ai laici ci atteniamo strettamente ai *sutta*.

Nel Ariyāvāsa Sutta il Buddha dice, “Monaci! Ci sono dieci dimore dei Nobili (*Ariyāvāsa-dhamma*). I Nobili hanno dimorato in queste dimore in passato, essi vi dimorano ora, e vi dimoreranno in futuro”.

Ariya significa Nobile, e *āvāsa* significa dimora, quindi *Ariyāvāsa* significa la dimora dei Nobili. Ci sono otto tipi di Nobili: i primi quattro hanno ottenuto ognuno uno dei quattro stadi del nobile sentiero (*magga*); e gli altri quattro hanno ottenuto la fruizione (*phala*) corrispondente a questi quattro stadi. Individuare i primi quattro Nobili sul sentiero è difficile. La durata del loro apice spirituale è di un singolo istante di pensiero. Con la maturazione della conoscenza di insight (visione profonda), il meditante ha un “barlume” del *Nibbāna*, e per via di questa esperienza, in quella frazione di secondo è detto una persona-*magga*. Immediatamente dopo segue l’esperienza della coscienza di fruizione (*ariya phala*), in cui lui o lei sono detti persone-*phala*. Questi sono gli unici meditanti che si possono veramente indicare come Nobili.

Due tipi di bhikkhu

L’Ariyāvāsa Sutta era indirizzato ai *bhikkhu* (monaci). Ci sono due tipi di *bhikkhu*:

- a) Il bhikkhu-sutta
- b) Il bhikkhu-vinaya

Il *bhikkhu-sutta* è, secondo i commentari, qualunque persona che pratica il Dhamma per ottenere la liberazione dal ciclo delle esistenze (*saṃsāra*). Lui o lei non è necessariamente un membro del Saṅgha – lui o lei può essere un *deva* (divinità) o una persona laica.

La pratica del Dhamma permette al meditante di superare gli inquinanti mentali. Osservando la pratica della moralità il meditante cerca di evitare gli inquinanti attivi (*vītikkaṃa kilesā*) come l'avidità e l'odio, che conducono a uccidere, a rubare, e a compiere altri misfatti. Il meditante che sviluppa la concentrazione supera gli inquinanti che sorgono abitualmente nella mente (*pariyuṭṭhāna kilesā*). Infine, il meditante sradica gli inquinanti latenti (*anusaya kilesā*) attraverso lo sviluppo della conoscenza di insight e la saggezza. Ogni momento di consapevolezza aiuta la distruzione graduale degli inquinanti latenti. E' come scolpire un pezzo di legno con una piccolissima ascia – ogni colpo aiuta a liberarsi dai piccoli frammenti di legno non voluti. Ogniqualevolta il meditante si focalizza sui fenomeni psico-fisici che sorgono dal contatto con i sensi esterni, gli inquinanti diventano deboli e impotenti. Questo meditante è il *bhikkhu* del Sutta Piṭaka.

Il *vinaya-bhikkhu* è il monaco che conduce una vita sobria basata sulle regole del *vinaya*. Al tempo del Buddha, Egli stesso ordinava alcuni di loro dicendo, "Vieni *bhikkhu*". La maggior parte, comunque, venivano ordinati dal Saṅgha in accordo con il *vinaya*.

Il bhikkhu a cui ci si riferisce nel Ariyāvāsa Sutta è un sutta-bhikkhu, un termine che si applica a ogni essere umano, *deva* o *Brahmā* che pratica il Dhamma.

Il Buddha ha predicato l'Ariyāvāsa Sutta così che noi si possa dimorare nella dimora dei Nobili: sicura, protetta dai pericoli del *saṃsāra*. I pericoli del *saṃsāra* sono molto più terribili di quelli che affliggono un uomo che non vive in una casa ben protetta. Ci inseguono da un'esistenza a un'altra. Si può rinascere nei mondi inferiori come uno spirito famelico (*petā*) o come un animale, e soffrire per molti anni; o si può rinascere come un uomo molto povero, che per guadagnarsi da vivere deve affrontare molte difficoltà. Oltre a questo ci sono i patimenti universali della vita – vecchiaia, malattia, e morte. Questi sono i pericoli del *saṃsāra*, che ripetutamente travolgono coloro che non vivono nelle dimore dei Nobili, o in altre parole, che non praticano l'*Ariyāvāsa-dhamma*.

I dieci Ariyāvāsa Dhamma

Ci sono dieci *Ariyāvāsa Dhamma*:

1. La rimozione degli inquinanti.
2. Il controllo dei sei sensi.
3. La presenza di una guardia, o consapevolezza.
4. Colui che vive nella dimora dei Nobili deve avere quattro fattori di supporto.
5. La rinuncia a tutte le false dottrine (*paccekasacca*) che non si accordano con la natura della vita, sebbene affermino di avere il monopolio della verità.
6. La rinuncia a tutti i perseguimenti. Il perseguire qualcosa significa una mancanza di auto-sufficienza, mentre rinunciare ad essi è un segno di non-attaccamento e di auto-compimento.
7. La mente non è confusa, ma chiara e pura.
8. Possedere funzioni corporee calme (*passaddha kāya saṅkhāra*). *Kāyasaṅkhāra* qui significa il respiro che entra ed esce. Questo *dhamma* richiede al meditante di raggiungere il quarto *jhāna* che conduce alla cessazione del respiro che entra ed esce. Questo mostra soltanto che il quarto *jhāna* è un'esperienza spirituale che può attrarre alcuni meditanti. La cosa più importante è diventare un Arahant grazie all'estinzione di tutti gli inquinanti, dato che alcuni diventano Arahant senza ottenere il quarto *jhāna*.
9. Una mente completamente liberata, e

10. La conoscenza che si è completamente liberi dagli inquinanti.

Gli ultimi due sono connessi. Una volta che la mente è del tutto liberata, segue la consapevolezza della liberazione totale.

La Guardia della Consapevolezza

Inizieremo spiegando il terzo *dhamma* – la consapevolezza, che è la chiave per comprendere l’Ariyāvāsa Sutta. La consapevolezza è essenziale per praticare gli *Ariyāvāsa-dhamma*. E’ l’attributo principale di un Arahant. Il commentario spiega che un Arahant è consapevole anche quando si addormenta. Si riferisce alla consapevolezza appena prima di addormentarsi e appena dopo essersi svegliati, dato che è impossibile rimanere consapevoli quando si è nel sonno profondo. Il punto importante è che l’Arahant è sempre consapevole, ogniqualvolta agisce, parla, o pensa.

La consapevolezza non si sviluppa improvvisamente solo dopo l’ottenimento dello stato di Arahant. Si sviluppa gradualmente come risultato di uno sforzo e una pratica precedente. E’ molto bene stabilita allo stadio di colui-che-non-ritorna (*anāgāmi*) grazie all’addestramento fatto allo stadio di colui-che-ritorna-una-volta (*sakadāgāmi*). Anche in questo caso, colui-che ritorna-una-volta possiede una buona consapevolezza perché le sue fondamenta sono state gettate nello stadio di colui-che-entra-nella-corrente (*sotāpanna*).

L’entrato nella corrente, il primo stadio del nobile sentiero, non è ancora libero dalla brama, malevolenza, odio, ignoranza, e presunzione. Comunque, le inclinazioni malsane non sono abbastanza forti da condurlo a uccidere, rubare, o compiere altri atti immorali. L’entrato nella corrente è consapevole, è la consapevolezza che lo tiene in guardia. Il Buddha dice, “Chi è entrato nella corrente evita di compiere atti che lo

conducono nei mondi inferiori. Quindi, lui o lei, non uccidono più”. Dovreste avere fiducia nel Buddha, e meditare seriamente.

Quando avrete fatto qualche progresso nella meditazione, scoprirete cosa significa la consapevolezza. Vedendo un oggetto desiderabile, voi lo volete, incontrando qualcosa di offensivo, invece, sviluppate avversione verso di esso. Non siete ancora liberi da queste emozioni malsane, ma la consapevolezza vi mantiene fermi e vi aiuta a contenerle. Perdono il loro potere e si ritirano. Queste emozioni non sono più fuori controllo, come nella maggior parte delle persone. Non sono più forti abbastanza da fare compiere il male a un entrato nella corrente.

Il metodo Satipaṭṭhāna

Dunque la consapevolezza è d'importanza vitale nell'addestramento del meditante sul nobile sentiero. La pratica della consapevolezza inizia quando il meditante è ancora una persona comune. La pratica del contemplare ogni fenomeno psico-fisico che sorge dai sei sensi è il fondamento della consapevolezza (*satipaṭṭhāna*).

Consapevolezza significa una piena attenzione e presenza nell'osservare tutti i fenomeni mentali e fisici. E' semplice da praticare. Noi insegniamo questo metodo esattamente come fece il Buddha.

“Gacchanto vā gacchāmi ‘ti pajānāti”

“Quando stai camminando, sai che stai camminando.”

Questa è la semplice istruzione del Buddha nel Satipaṭṭhāna Sutta. Non presenta nessuna difficoltà, non

dice che si dovrebbe conoscere il fatto di camminare dopo avere analizzato la materia, la coscienza, e così via. L'istruzione è così semplice che chiunque può seguirla.

Alcune persone insistono che un meditante dovrebbe evitare di pensare mentalmente "io cammino" perché ciò implica la visione di un Sé.

Ci sono tre diversi aspetti della visione del Sé. Il primo è la credenza in un sé come entità-anima. Il secondo è la visione del sé basata su presunzione e orgoglio, mentre il terzo è il sé usato come termine convenzionale per la prima persona singolare per distinguersi dagli altri. Il sé, o "io" implicito nella parola Pāḷi '*gacchāmi*' non ha niente a che vedere con l'illusione o la presunzione. E' un termine di uso comune che si trova nei discorsi del Buddha e degli Arahant.

Noi istruiamo i meditanti a fare una nota mentale di tutti i fenomeni in termini convenzionali, per esempio, notare "camminare" ogni volta che stanno camminando. Appena cresce la concentrazione i termini convenzionali scompaiono, lasciando solo l'incessante sorgere e svanire dei fenomeni.

Dubbio iniziale

Alcune persone che non hanno mai meditato potrebbero avere qualche dubbio, il che non sorprende dato che solo vedere è credere. Il loro scetticismo è dovuto a una mancanza di esperienza. Anche io ero scettico un tempo. Non mi piaceva il metodo *Satipaṭṭhāna* perché non menzionava *nāma-rūpa*, *anicca*, *anatta*, e così via. Però il Sayādaw che insegnava questo metodo era istruito, così decisi di dargli una possibilità. All'inizio feci solo piccoli

progressi perché avevo dubbi persistenti riguardo il metodo che, ai miei occhi, non aveva nulla a che fare con la realtà ultima.

Fu solo successivamente, dopo avere seguito il metodo con serietà, che mi resi conto del suo significato. Realizzai che era il migliore metodo di meditazione, perché richiede attenzione verso tutto quello che può essere conosciuto, senza lasciare spazio a una mente assente e distratta. E' per questo che il Buddha descrive il metodo *Satipaṭṭhāna* come l'unica via - *ekāyano-maggo*.

Sviluppo della concentrazione

Fin dal principio il meditante utilizza i dati sensoriali come materiale grezzo per la sua meditazione, e li nota con "camminare", "piegare", ecc. Quando la concentrazione cresce, lui o lei diventa consapevole di tutti i fenomeni psico-fisici che sorgono dai sei sensi. Infine, lui o lei, è consapevole soltanto dell'incessante scomparire dell'oggetto dei sensi e della coscienza che lo conosce. In questo modo il meditante non trova nulla che sia permanente, piacevole, degno, niente che possa fare da base alla visione di un sé.

Nel nostro centro di meditazione il meditante inizia l'esercizio della consapevolezza creando un'etichetta mentale del salire e scendere dell'addome mentre inspira ed espira. In seguito dovrà notare anche tutti gli eventi mentali, come pensare, sentire, immaginare. Il meditante che tiene saldamente la mente occupata in questo modo, a tempo debito, diviene consapevole di tutti gli eventi psichici e fisici che avvengono mentre si vede, ode, odora, gusta, tocca, o pensa. Lui o lei sta seguendo l'ideale

dell'Ariyāvāsa Sutta, che sottolinea il bisogno di auto-controllo e consapevolezza.

Conoscenza empirica

Il nostro metodo di meditazione non richiede un' accurata conoscenza di *nāma-rūpa*, *anicca* e altri concetti Buddhisti. Il nostro scopo è quello di ottenere la conoscenza di visione profonda (insight), che si può raggiungere solo praticando. Grazie all'esperienza, il meditante osserva e distingue la mente dalla materia e realizza che ogni cosa è impermanente. Queste esperienze possono essere seguite da una spiegazione da parte dell'insegnante, ma non il contrario. L'esperienza diretta non ha niente a che fare con nozioni preconcepite, deve basarsi su un'esperienza personale.

La conoscenza empirica acquisita dal meditante che vede lo svanire di ogni cosa, è distinta e nitida. Questa è la conoscenza della dissoluzione (*bhaṅgañāṇa*). Il meditante la conosce, non dalle scritture o da un'insegnante, ma tramite la sua esperienza. Continuando a meditare la consapevolezza si sviluppa, fino a raggiungere la perfezione nello stadio finale del nobile sentiero.

La consapevolezza è vitale. Accresce la concentrazione e acuisce l'intelletto. Significa che vi fa da guardiana e voi dimorate nella dimora dei Nobili, che vi protegge dai pericoli del *samsāra*. Per dimorare in questo rifugio dovete pagare il prezzo in termini di fiducia, volontà e sforzo.

Senza fiducia e convinzione è impossibile fare qualunque cosa. Pratterete la consapevolezza soltanto se credete che questo vi aiuterà a sviluppare la conoscenza di

insight. Ma la fiducia da sola non basta. Vi serve anche una forte volontà e un impegno continuo per raggiungere il sentiero e il *Nibbāna*. Possedere queste qualità è essenziale per riuscire nella pratica di consapevolezza e raggiungere la sicurezza della dimora dei Nobili.

La storia di Tambadāthika

La consapevolezza, anche solo per pochi momenti, assicura protezione dai pericoli del *samsāra* come viene mostrato dalla storia di Tambadāthika. Tambadāthika era un boia durante il tempo del Buddha. Nel giorno in cui andava in pensione stava per mangiare del riso al latte, quando il Venerabile Sāriputta apparve, essendo uscito in cerca di cibo. Per via della sua forte fede Tambadāthika gli offrì prontamente il riso al latte. Dopo averlo mangiato, l'Anziano diede un discorso sul dare elemosine, sulla moralità, sulla meditazione di insight e sul nobile sentiero. Tambadāthika non riuscì a seguire molto bene il discorso, perché venne aggredito dal rimorso quando ripensò alle azioni malvagie compiute in passato. Si confidò con l'Anziano riguardo alla sua situazione infelice.

Interrogato, Tambadāthika disse che non aveva fatto quelle cose terribili di sua spontanea volontà, ma solo perché doveva portare a termine gli ordini del Re. “In questo caso”, gli chiese Sāriputta, “questi atti malvagi sono stati creati da te?”. Questa domanda fu posta, saggiamente, per alleggerire la sua coscienza. Una volta che la sua ansia fu placata, era in grado di riflettere sul sermone dell'Anziano, e di ottenere lo stadio della conoscenza di insight chiamata (*anulomañāṇa*). Il

commentario al Dhammapada la identifica con il più alto stadio dell'equanimità.

Si dice che i bodhisatta nel *Saṅgha* praticino la meditazione fino ad ottenere *anulomañāṇa*, ma qui non si intende quella del processo del nobile sentiero (*magga-vīthi*). Il raggiungimento di *anulomañāṇa* del processo del sentiero significa un successivo e immediato ottenimento del sentiero e della sua fruizione. Lo sviluppo spirituale non termina con il raggiungimento di *anulomañāṇa*. Un bodhisatta può ottenere la meta del sentiero solo nella sua ultima esistenza, quando sta per diventare un Buddha, non può ottenerla nelle vite precedenti. Quindi, l'*anulomañāṇa* attribuita ai bodhisatta è lo stadio più avanzato della conoscenza di equanimità. Lo stesso si può dire dell'insight ottenuto da Tambadāṭhika.

Tambadāṭhika divenne consapevole come risultato della sua esperienza spirituale, ma poco dopo venne incornato a morte da una mucca. La sua morte divenne un argomento di conversazione tra i bhikkhu, ed essi furono molto sorpresi quando il Buddha disse loro che Tambadāṭhika era rinato nel paradiso Tusita. Nonostante le azioni malsane compiute in passato, la consapevolezza avuta durante gli ultimi momenti della sua vita lo avevano protetto dai pericoli dei mondi inferiori.

Con la pratica la consapevolezza può diventare spontanea come nei casi di Dhanañjānī, una seguace laica del Buddha. Suo marito le disse di non dire nulla che elogiasse il Buddha mentre lui ospitava dei bramini, suoi insegnanti. Ma una volta in quella situazione, spontaneamente disse: "*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*" — Omaggio al Beato, al Sublime, al Buddha pienamente illuminato.

La consapevolezza nel fronteggiare la sofferenza della morte è cruciale, perché aiuta a ridurre il dolore e ad assicurarsi una buona rinascita. Chi la vuole sviluppare ha bisogno di quattro supporti. Prima di tutto gli servono vestiti, cibo, medicine e un riparo. Queste cose servono non a causa della brama per il piacere, ma perché sono le necessità di base per vivere. Negarsele significa auto mortificazione, una pratica svolta da alcune sette non Buddhiste nell'antica India. Anche il bodhisatta le aveva praticate, ma le abbandonò quando si rese conto che non servivano a nulla. La via del Buddha è la via di mezzo tra l'auto-mortificazione e l'indulgere nei piaceri sensoriali.

Il secondo supporto del meditante è la resistenza mentale necessaria per contemplare il dolore fisico e mentale. Si dovrebbe essere pronti ad affrontare le difficoltà, persino la morte, per ottenere la conoscenza di insight. La meditazione non danneggia la salute; al contrario, reca benefici. Questo è provato dai molti meditanti che hanno riacquisito la salute dopo avere meditato per un po' di tempo. Una donna praticando la meditazione si è liberata da una crescita all'interno del suo utero, rendendo superflua l'operazione consigliata dal suo medico.

Un meditante dovrebbe sopportare il dolore il più possibile. "La pazienza conduce al *Nibbāna*", dice un proverbio Birmano. Se un meditante si agita con impazienza ogni volta che compare una sensazione spiacevole, lui o lei non svilupperà la concentrazione, e senza concentrazione non si può ottenere la conoscenza di insight. Quindi la pazienza, o resistenza, è uno dei fattori di supporto del meditante.

Cose da evitare

Il terzo supporto del meditante è evitare le cose inadatte. Non ci si deve esporre a rischi non necessari, recandosi in luoghi inappropriati. Non si dovrebbe permettere alla meditazione di farci diventare troppo sicuri di noi e avventati. Si dovrebbe stare particolarmente attenti nei momenti di intimità col sesso opposto. In breve, un meditante dovrebbe cercare di evitare tutto ciò che potrebbe causare un danno fisico o morale.

Il quarto supporto di un meditante è il rigettare i pensieri malsani che sono sensuali, maliziosi, aggressivi. E' difficile superare i pensieri malsani, perché la maggior parte delle persone pensano a cose o persone che essi amano o odiano. Un meditante dovrebbe riconoscere questi pensieri e rigettarli. Per alcuni è una cosa molto difficile da fare, perché sono abituati a lasciar vagare liberamente la loro mente. Osservare ogni pensiero è impegnativo, ma ci vogliono solo due o tre giorni di sforzo sostenuto per stabilire l'abitudine all'osservazione.

Gli stranieri che vengono nel nostro centro di meditazione spesso sono affezionati al leggere e allo scrivere. Queste cose conducono al pensiero discorsivo, che intralcia lo sviluppo della consapevolezza. Dobbiamo dirgli di non leggere né scrivere. Possono soffrire per questa restrizione, ma si abituano in fretta ed è di aiuto per la loro meditazione. Uno di questi stranieri era Mr. Duval, un Americano che stette qui per diversi mesi. Fu molto impressionato dal metodo *Satipaṭṭhāna* che lo aiutò ad ottenere la conoscenza di insight, pensava che sarebbe di beneficio per molti occidentali, che nonostante la loro prosperità materiale non hanno pace interiore.

I Cinque Ostacoli

Attaverso una consapevolezza costante il meditante cerca di rimuovere i cinque ostacoli (*nīvaraṇa*): desiderio sensoriale, malevolenza, pigrizia, agitazione, dubbio. Questi ostacoli bloccano la via per il *Nibbāna*, quindi la loro rimozione è il primo degli *Ariyāvāsadhama*.

Il desiderio sensoriale è la brama per gli oggetti dei sensi piacevoli, come i suoni, gli odori, la vista, e così via. Qui con “oggetto dei sensi” non si intende solo l’oggetto che causa direttamente una sensazione piacevole, ma anche altri oggetti associati con esso. Quindi l’oggetto-suono è riferito sia agli strumenti musicali che a una persona che parla in modo persuasivo. L’odore come oggetto dei sensi è rappresentato dai profumi e dagli esseri umani che li usano. In breve, tutti gli oggetti di desiderio sono oggetti sensuali.

L’amore per gli oggetti piacevoli dei sensi è la causa dei conflitti tra le persone e le nazioni. L’uomo moderno è eccessivamente attaccato al piacere sensoriale. Per lui è la più alta meta della vita, qualcosa che deve essere ricercato con ogni mezzo possibile, senza nessun riguardo per considerazioni di tipo morale. Secondo il Buddha il desiderio sensoriale è come un debito che tiene un uomo legato. Proprio come un debitore che deve essere beneducato con il suo creditore, allo stesso modo si devono rispettare gli oggetti dei propri desideri sensoriali. Se è un oggetto inanimato, lo dobbiamo maneggiare con cura e lo teniamo al sicuro sotto chiave. Se è una persona che desideriamo, dobbiamo evitare di fare o dire qualcosa che potrebbe dispiacerle.

Se non si hanno desideri, si è liberi da ogni preoccupazione a riguardo di oggetti o esseri viventi. Il modo migliore per superare il desiderio è quello di osservarlo continuamente, focalizzandosi su di esso e risalendo alla sua sorgente. Osservando il desiderio in modo persistente e con una forte forza di volontà solitamente scompare.

Coloro che non risiedono nella dimora dei Nobili rimangono attaccati agli oggetti dei sensi, che alcune volte li conducono a uno stato di miseria dopo la morte. Al tempo del Buddha c'era un monaco che era così attaccato alla sua tunica, che dopo morto rinacque come acaro sui suoi stessi abiti. Gli scettici potrebbero deridere storie come questa, sostenendo che un seme di tamarindo non può produrre altro che una pianta di tamarindo, che l'oro non può regredire allo stato di minerale, e che un uomo non può rinascere in una forma di vita inferiore. Questo però non si accorda con gli insegnamenti del Buddha.

In realtà non c'è nessun essere – la vita è solo un processo di mente e materia, e la mente è il fattore determinante. Secondo la legge dell'originazione dipendente, le formazioni kammiche (*saṅkhārā*) sorgono a causa dell'ignoranza. Questo conduce al sorgere della coscienza e così via. Quando sorge una nuova vita non si tratta della materia della vita precedente o del suo potenziale, ma del risultato delle formazioni kammiche che continua.

Non ci sono coscienze grandi o coscienze piccole. La mente di una persona ordinaria non è molto diversa da quella di un animale. Può regredire a uno stato inferiore, come nel caso di un uomo che diventa mentalmente instabile o che si ammala di rabbia. Non ci sono basi per

sostenere il punto di vista che sia impossibile per un uomo sprofondare su un piano di esistenza inferiore dopo la morte.

Quindi, la mente pura di una persona morente, imbevuta di fiducia, benevolenza e altri stati benefici, assicura una buona rinascita, mentre la mente inquinata piena di avidità, odio e altri stati malsani conduce a mondi inferiori. Non dovremmo sorprenderci di come la coscienza può sorgere in luoghi tanto distanti come i paradisi o gli inferni. La coscienza non ha sostanza, la distanza è quindi ininfluyente. La morte è lo svanire dell'ultimo istante di pensiero e il sorgere della coscienza di rinascita. Per una persona morente lo stato mentale finale è molto importante, perché se è malsano potrebbe condurre a un mondo inferiore.

Questo spiega perché il Buddha istruì i *bhikkhu* ad avere la giusta attitudine nei confronti del cibo, delle medicine, delle vesti e dei ripari. Dovrebbero utilizzare queste cose solo per andare incontro ai loro bisogni fisici, evitando il desiderio sensoriale verso di essi. Per superare l'attaccamento si può anche riflettere sull'impermanenza e la vacuità degli oggetti sensoriali, ma il metodo migliore è quello di vedere il sorgere del desiderio e di fermarlo sul nascere.

Questa istruzione è molto importante per i laici perché hanno molti attaccamenti che sono carichi di pericoli per la vita successiva. Possono evitare questo pericolo praticando l'*Ariyāvāsa-dhamma*. Prima di tutto devono avere fiducia, nata da un profondo ragionare e da una accurata conoscenza degli insegnamenti del Buddha. Il *Buddhadhamma* però insiste sull'importanza dell'investigazione empirica che si accorda con l'attributo

“*ehi passiko*” – “vieni e guarda”! Per i seguaci del Buddha la pratica è di importanza primaria.

Molti dei discepoli monastici del Buddha ottennero vari stadi di illuminazione perché praticavano il *Satipaṭṭhāna* con zelo. Non dicevano o facevano nulla senza consapevolezza. Le loro maniere calme e tranquille impressionavano addirittura gli asceti erranti che non seguivano gli insegnamenti del Buddha. Uno di questi, Kandaraka, pagò loro un alto tributo per via della loro compostezza ed auto-controllo. E fece così anche il suo compagno, il laico Pessa. Apprezzò come il Buddha riusciva a riformare persone dedite all’inganno e all’ipocrisia. Però era molto occupato con i suoi affari mondani e non ascoltò il sermone del Buddha fino alla fine e non praticò il *dhamma* accuratamente. Ci sono altre ragioni del perché uomini come Pessa fallirono nell’ottenere qualche stadio sul nobile sentiero; una mancanza di buoni insegnanti e una buona conoscenza del Dhamma. Frequentare un cattivo amico o un cattivo insegnante è disastroso. Il principe Ajātasattu uccise suo padre, istigato dal suo insegnante Devadatta.

Un buon insegnante, un buon amico e una buona conoscenza del Dhamma assicurano quello che serve per sviluppare la consapevolezza, antidoto per gli inquinanti. Dobbiamo osservare e notare ogni sensazione che sorge dal contatto col mondo esterno. Dovremmo prendere nota delle sensazioni corporee che avvengono quando facciamo qualche movimento. Dovremmo anche essere consapevoli dei nostri processi mentali. Notando tutti gli eventi mentali possiamo proteggerci dai pensieri e dalle emozioni malvagie.

Sebbene gli *Ariyāvāsa-dhamma* siano dieci, la consapevolezza da sola è sufficiente per assicurare

l'ottenimento del *Nibbāna*. La consapevolezza è la chiave di volta dell'insegnamento del Buddha. Questo è confermato dalle ultime parole del Buddha, "*Vayadhammā saṅkhārā appamādena sampādettha*," che possono essere tradotte così:

"Bhikkhu, questa è la mia ultima raccomandazione per voi: tutte le cose sono soggette a distruzione. Praticate per la vostra salvezza con consapevolezza".

Tutte le cose composte (*saṅkhārā*) sono impermanenti. Alcune persone non prendono seriamente questa realtà. Credono nella loro identità personale e alla permanenza del loro ego. L'uomo comune pensa che può vivere a lungo con il suo corpo e la sua forza vitale.

Qui, '*saṅkhārā*' significa tutti i fenomeni psico-fisici condizionati; '*vayadhammā*' significa che decomporsi è la loro natura. La liberazione dall'esistenza, che è condizionata, impermanente e insoddisfacente, significa *Nibbāna*, e la via verso di esso si trova nelle ultime parole del Buddha: '*appamādena sampādettha*' – praticate fino ad ottenere una consapevolezza costante.

I commentari descrivono questo consiglio come l'essenza dell'insegnamento del Buddha. Il tema centrale dell' *Ariyāvāsa Sutta* sottolinea l'importanza di vasta portata della consapevolezza. Attraverso la pratica di consapevolezza si raggiunge il primo stadio del nobile sentiero, in cui si è liberi dai desideri più grezzi che conducono ai reami inferiori. Al terzo stadio si è completamente liberi dal desiderio per i piaceri sensoriali, e allo stadio finale vengono sradicati tutti i desideri per i reami materiali e immateriali.

La malevolenza (*vyāpāda*) è il secondo ostacolo sul nobile sentiero. E' come una malattia che crea disgusto per il cibo buono e rende la sua vittima depressa e apatica. La malevolenza ci rende irritabili, di cattivo umore e sospettosi. Non ci fidiamo più nemmeno di un nostro amico, se questo è in buoni rapporti con qualcuno che non ci piace. Chi ha malevolenza dovrebbe considerarsi come affetto da una malattia. Se non viene curata nel modo corretto può aggravarsi e condurre alla morte. La malevolenza incontrollata può essere disastrosa, come possiamo vedere dalle notizie dei crimini violenti.

Alcune persone sembrano essere di indole buona, finché trovano le cose gradevoli, ma qualcosa che non gli piace può condurli a un esplosione di malumore. Le scritture buddhiste citano la storia di Vedehikā, una massaia che era nota per le sue maniere affabili. La sua serva però aveva dei dubbi a riguardo, così un giorno si alzò tardi di proposito, per mettere alla prova la sua signora. Vedehikā si infuriò mostrando il suo vero carattere.

La malevolenza è la radice della discordia, attrito, litigi e infelicità tra gli esseri. Tendiamo ad avere avversione verso i nostri parenti, colleghi e vicini, sebbene siano proprio le persone su cui possiamo fare affidamento nel momento del bisogno.

Per assicurare unità, armonia e comprensione reciproca dovremmo prevenire la malattia della malevolenza. Se ne veniamo infettati, dovremmo curarla con prontezza. Quando divieni arrabbiato nota la tua rabbia ed espellila. Non lasciare che condizioni quello che dici e come ti comporti. Se sei veramente infuriato, cerca di non parlare troppo.

Il terzo ostacolo sul sentiero è la sonnolenza, o la pigrizia. Una persona pigra non cerca di capire il Dhamma né di praticarlo, dunque fallisce nel compiere qualunque progresso spirituale, venendogli a mancare la conoscenza di insight ottenuta dai meditanti che praticano con impegno. Lui o lei non può nemmeno immaginare l'estasi che possono godere i meditanti diligenti. Certo, l'estasi non è lo scopo della meditazione, che trascende ogni altra esperienza, ma le sublimi esperienze di insight non possono venire apprezzate dalle persone pigre.

Il quarto ostacolo è l'agitazione e il rimorso (*uddhacca kukkucca*). Agitazione significa la mente instabile che vaga. Rimorso significa pentirsi per gli errori fatti. Entrambi questi stati mentali andrebbero rimossi, dato che ostacolano il progresso sul nobile sentiero.

Il quinto ostacolo è il dubbio (*vicikicchā*). È lo scetticismo nei confronti del Buddha, Dhamma, Sangha. Se si è troppo scettici si esita così tanto che non si può concludere niente. Lo scettico si affligge come chi fallisce di agire in modo deciso nelle questioni importanti. La fiducia è l'opposto del dubbio – rende il meditante capace di seguire le istruzioni del suo insegnante.

I quattro elementi primari

Il praticante può contemplare ognuno dei cinque aggregati che costituiscono un essere umano. La cosa migliore è iniziare contemplando il salire e scendere dell'addome, che è una manifestazione dell'elemento del movimento. Movimento, o vento (*vāyo*), è uno dei quattro elementi primari. Secondo i commentari chi non ha ottenuto la tranquillità (*samatha*) dovrebbe iniziare con i quattro elementi primari, mentre il meditante che ha già

raggiunto i *jhāna* può iniziare contemplando la coscienza. Gli altri tre elementi sono la terra – qualità della durezza, morbidezza (*paṭhavī*), il fuoco – qualità del caldo, freddo, tiepido (*tejo*), e l'acqua – qualità della liquidità, umidità (*āpo*).

Si dovrebbe iniziare a meditare con ciò che è evidente e semplice. Il Buddha stesso indicò un metodo meditativo molto facile – la contemplazione delle quattro posture. Disse ai suoi discepoli di essere consapevoli di quello che stavano facendo. Questa indicazione è così semplice che molti non la prendono sul serio. Dato che non si menzionano *nāma*, *rūpa*, ecc. dicono che non ha niente a che vedere con le realtà ultime.

In uno dei suoi libri Ledi Sayādaw dice, “Quando stai camminando, focalizzati su ogni passo che fai”. Questo si accorda con l'insegnamento del Buddha: “Quando cammini, dovresti sapere che stai camminando”. Sebbene tu stia notando solo “camminare”, quando la concentrazione si sviluppa realizzerai che il movimento del corpo è dovuto a un desiderio mentale.

Dovresti osservare anche i cambiamenti fisici come il salire e scendere dell'addome, che possono essere notati facilmente in modo chiaro. Alcune persone hanno dei dubbi su questa pratica. Questo è dovuto a una mancanza di esperienza che corrisponde a ciò che i loro insegnanti hanno detto loro riguardo la distinzione tra mente e materia, il significato di *anicca*, *dukkha*, *anatta*, ecc. La mancanza di esperienza conduce al dubbio, che è uno dei cinque ostacoli.

Gli ostacoli bloccano il sorgere di pensieri benefici. Pensieri benefici e pensieri malsani non avvengono nello stesso momento. Avete pensieri buoni, salutari, quando siete consapevoli, e cattivi pensieri quando non lo siete.

La mancanza di consapevolezza è ampiamente dovuta agli ostacoli, quindi chi sta iniziando la pratica è facilmente distratto dal dubbio, rimorso, desiderio e altri inquinanti. Alcune persone non meditano perché pensano di poter contare sui loro gesti di elemosina, l'osservanza dei precetti e la recitazione delle scritture, per ottenere la purezza mentale. Ma vengono ben presto disillusi quando iniziano a praticare e si trovano molestati da pensieri impuri.

Una persona non consapevole non può essere pura moralmente, perché non si rende mai conto del vero carattere morale dei suoi pensieri. Desiderio sensoriale, odio, malevolenza, e gli altri inquinanti si presentano indisturbati. Solo grazie alla meditazione possiamo sapere se la mente è pura o no, se è libera dall'avidità, dalla rabbia e dalla illusione. L'introspezione ripetuta aiuta a purgare la mente delle sue impurità.

Quando sei consapevole la tua mente è pura. E' un errore pensare di potere raggiungere la purezza solo ottenendo i *jhāna*. La purezza mentale basata sui *jhāna* è dovuta a un continuo flusso di coscienza jhanica. La purezza mentale ottenuta con la meditazione è la purezza che emerge quando si ottiene l'insight. Entrambi questi tipi di coscienze sono differenti rispetto alla purezza della mente e alla libertà dagli ostacoli.

Il nostro metodo di meditazione inizia con la pratica del mantenere la mente sul salire e scendere dell'addome. Si accorda con l'insegnamento del Buddha: "Sorgere si riferisce all'aggregato della materia. L'elemento del movimento è incluso tra gli elementi materiali, e la sua caratteristica è quella di supportare". Nella contemplazione di mente e materia, quantità e forma non contano. Alcuni praticanti cercano di

concentrarsi su quello che credono essere la combinazione di particelle atomiche con una qualche forma. La forma è posseduta solo da oggetti che hanno un colore e che possono venire toccati.

Caratteristica, funzione, manifestazione

I fenomeni fisici, come gli odori o i suoni, possono essere analizzati su base atomica, ma non si può fare lo stesso con la mente e i suoi elementi. E' impossibile immaginare l'avidità o la rabbia come particelle. Il praticante dovrebbe focalizzarsi sulla natura di un fenomeno nei termini della sua caratteristica (*lakkhana*), funzione (*rasa*) e manifestazione (*paccupatthāna*). Questo si accorda con le istruzioni date nel Visuddhimagga e nel Abhidhammatthasaṅgaha.

Quindi dovrete focalizzarvi sul salire e scendere dell'addome facendo riferimento alla sua caratteristica, funzione e manifestazione. Le caratteristiche dell'elemento vento sono la rigidità, la tensione, l'allentamento, la scioltezza. Queste caratteristiche all'inizio non verranno notate dalla vostra mente, perché dovete affrontare gli ostacoli e superarli. Una pratica costante di consapevolezza aiuta nel superamento. Quando la mente è libera dagli ostacoli la tensione e la rigidità diventano evidenti nel sollevarsi dell'addome. Allo stesso modo, il suo abbassarsi rivela la qualità della scioltezza/rilassamento.

La funzione dell'elemento vento è il movimento. *Vāyo* è come aria che si sposta da un posto all'altro quando è forte, e rimane ferma e rigida quando è debole. Non si può osservare il salire e scendere senza essere consapevoli del movimento. Quando notate il salire siete

attenti al graduale movimento verso l'esterno, quando notate lo scendere state osservando il graduale movimento verso l'interno.

La manifestazione dell'elemento vento è la spinta, la propulsione delle cose ovunque esse propendano. Nel caso di un movimento volontario come piegare un arto, l'elemento vento tende verso la direzione in cui è inclinata la mente. C'è un movimento verso l'interno quando piegate il vostro braccio, e un movimento verso l'esterno quando lo distendete. Questi due tipi di movimento sono evidenti anche nel salire e scendere dell'addome. La manifestazione (*paccupaṭṭhāna*) è ogni impressione che perviene alla nostra mente quando pensiamo a qualcosa.

Mentre sta osservando il salire e scendere dell'addome, il praticante può sperimentare sensazioni sgradevoli che sorgono da crampi, dolore o calore. A riguardo di queste sensazioni il Buddha disse, "Il monaco è consapevole delle sensazioni sgradevoli mentre ne fa esperienza". Qui "esperienza" come verbo è la traduzione della parola Pāḷi *vedayāmi*. I Buddhisti Birmani non dicono "faccio esperienza del calore", dicono "è caldo". Quindi si istruiscono i meditanti a fare una nota mentale della sensazione specifica che sta avvenendo, "caldo", "doloroso" ecc.

In questo modo il praticante diventa consapevole della sensazione dolorosa. La sua funzione è di deprimere l'umore, la sua manifestazione è l'irritazione. Il meditante che contempla la tensione, il prurito, ecc. realizza la natura della sensazione dolorosa sulle basi della sua caratteristica, funzione e manifestazione. Lo stesso si può dire delle sensazioni piacevoli e neutre.

La caratteristica della mente, o coscienza, è conoscere l'oggetto dei sensi. Ci sono diversi tipi di coscienze che dipendono dal contatto con diversi oggetti dei sensi. La funzione della coscienza è di condurre gli stati mentali concomitanti. La coscienza prende l'iniziativa e viene seguita dalla avidità, dalla fiducia, dal dubbio. La manifestazione della coscienza è la sua connessione con lo stato mentale precedente. Contemplando gli stati mentali il meditante diventa consapevole della loro impermanenza, del loro incessante sorgere, uno dopo l'altro.

Se fate una nota mentale nel momento del vedere, saprete che l'occhio e il colore sono fenomeni fisici, mentre la coscienza visiva è mentale. Lo stesso si applica per l'orecchio e il suono, il naso e l'odore, la lingua e il sapore, il corpo e gli oggetti tattili. Ogni coppia di fenomeni materiali ha il suo corrispondente nel fenomeno mentale della coscienza. Lo spettro della coscienza tattile è molto vasto. Piegare, stirare, camminare, ecc., appartengono tutti ad essa.

Stadi di conoscenza di visione profonda

Facendo un passo, il formicolio che si può sentire sollevando il piede è indice dell'elemento fuoco (*tejo*), tensioni e movimento nel muovere in avanti il piede indicano l'elemento vento (*vāyo*), la pesantezza nell'abbassare il piede è l'elemento acqua (*āpo*), mentre la frizione e la resistenza quando il piede tocca il suolo mostrano l'elemento terra (*paṭhavi*). Le caratteristiche distintive di ognuno dei quattro elementi primari sono evidenti. Ogniquale volta osservate il comportamento del vostro corpo distinguete tra la materia, che non conosce

nessun oggetto dei sensi, e la mente che invece ne ha conoscenza. Questo insight è la conoscenza analitica di mente e materia (*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*).

Quando la concentrazione si sviluppa, il praticante diventa più consapevole della natura del mondo fenomenico. Lui o lei vedrà che, quando piega la mano, quel piegamento è preceduto dal desiderio di piegare la mano, che allungare la mano è preceduto dal desiderio di allungare; che il vedere sorge grazie all'occhio e all'oggetto visibile; che udire, odorare, gustare, e toccare sorgono grazie ai corrispondenti organi di senso e oggetti sensoriali. Servono solo alcuni giorni di pratica di consapevolezza per comprendere che ogni fenomeno è solo causa e effetto (*paccayapariggaha-ñāṇa*), non c'è nessun ego, persona, o essere che lo crea.

Poi il praticante comprende analiticamente l'inizio e la fine di ogni coppia di fenomeni psico-fisici. L'inizio è il sorgere e la fine è lo svanire di un evento. Mentre osserva questo incessante processo di sorgere e svanire, lui o lei realizza la legge dell'impermanenza (*anicca*). L'impermanenza è la caratteristica dei cinque aggregati. Ha due aspetti: appare dalla non-esistenza alla esistenza momentanea; e scompare dalla esistenza momentanea alla non-esistenza.

Questo apparire e scomparire è il segno dell'impermanenza. Se una cosa non sorge, non può venire detta impermanente. Questo implica il *Nibbāna*, che non ha originazione. Se qualcosa esiste per sempre non possiamo dire che è impermanente, ma non ci sono cose del genere. Tutto ciò che ha un inizio, ha anche una fine.

L'insight nella legge dell'impermanenza conduce il meditante a realizzare l'insoddisfaccenza (*dukkha*) e

l'insostanzialità della vita (*anatta*). Questi tre segni dell'esistenza sono interconnessi, e quindi ogni volta che vediamo *anatta* siamo vicini al *Nibbāna*. Qui, "vedere" *anatta* non significa accettarlo a livello concettuale, ma è una conoscenza di insight nata dalla meditazione.

Dopo avere ottenuto l'insight nell'impermanenza, insoddisfaccenza e insostanzialità (*sammasanañāṇa*), il praticante smette di riflettere, continua solo a notare i processi psico-fisici, e facendo così la concentrazione si approfondisce. Lui o lei è in grado ora di distinguere acutamente l'inizio e la fine di ogni fenomeno (*udayabayañāṇa*). Può succedere di vedere una luce brillante e sperimentare gioia, rapimento, serenità, forte fiducia e una consapevolezza superiore. Però il meditante non deve confondere queste piacevoli esperienze con la pace del *Nibbāna*. Dovrebbe continuare a notare e superare questi stati.

Poi, continuando a praticare, viene un momento in cui l'attenzione cattura solo lo svanire incessante dei fenomeni. Quando osserva un oggetto, il praticante non percepisce più la sua forma, dimensione o qualità. Vede tutto – l'oggetto e la mente – scomparire continuamente. Questa è la conoscenza di dissoluzione (*bhaṅgañāṇa*).

Dato che il praticante vede qualunque cosa svanire, lui o lei viene colto da paura (*bhayañāṇa*). La paura porta a riconoscere i pericoli di un'esistenza condizionata (*ādīnavañāṇa*). Allora il meditante si stanca della vita (*nibbidāñāṇa*). Grazie a questo disincanto sorge il desiderio di liberarsi (*muñcitukamyatā-ñāṇa*) e per ottenere questo deve ri-osservare i fenomeni, per sviluppare la comprensione o ri-osservazione (*paṭisaṅkhā-ñāṇa*). Questa ri-osservazione conduce a

una piena comprensione dei tre segni dell'esistenza: impermanenza, insoddisfazione, non-sé.

Con l'emergere di questo insight il meditante ottiene l'equanimità rispetto ai sei sensi (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*), che il Buddha descrive così: "Monaci, il monaco che vede un oggetto visibile coi propri occhi non è compiaciuto né dispiaciuto. La sua mente è in equilibrio, non contaminata da attaccamento o avversione. Questo perché egli ha retta consapevolezza."

Nota che il testo Pāḷi si riferisce al monaco che ha veduto l'oggetto. Non ha senso parlare dell'equanimità di un meditante in assenza di un oggetto sensoriale che attrae o respinge la mente. Il praticante rimane imperturbato davanti agli oggetti sensoriali grazie alla retta consapevolezza e all'insight nella natura dell'esistenza condizionata.

"Avendo visto un oggetto, il monaco lo riconosce con retta comprensione". La retta comprensione causa né piacere né dispiacere; rende il praticante completamente neutrale al contatto col mondo esterno. Questo è lo speciale attributo degli Arahant, e come dicono i commentari, è possibile possederlo anche per i praticanti. Possono ottenerlo raggiungendo i diversi livelli di conoscenza di insight, grazie a uno sforzo appassionato.

Alcuni insegnanti di meditazione inducono in errore i loro allievi esagerando l'importanza della propria lettura personale. Non si dovrebbe accettare ciecamente le loro parole. Non si dovrebbe crederci un entrato nella corrente basandosi sull'autorità del proprio insegnante. Invece, bisogna esaminare sé stessi sulla base dell'esperienza, secondo l'insegnamento del Buddha. Se si è un vero entrato nella corrente la propria esperienza

non lascerà dubbi riguardo i tre segni dell'esistenza condizionata, la natura del *Nibbāna*, e gli altri insegnamenti centrali del Buddha. Per questo si avrà una fede incrollabile nel Buddha, nel Dhamma, nel Sangha. L'entrato nella corrente evita strettamente di uccidere, rubare, una condotta sessuale scorretta, mentire e bere alcolici.

Questi sono i quattro attributi essenziali di un entrato nella corrente. Queste istruzioni del Buddha possono aiutare un meditante a decidere se ha ottenuto il primo sentiero. Un vero entrato nella corrente non desidera fare del male. La sua vita morale non ha bisogno di auto-contenimento, perché è naturale. In questo senso, il vero entrato nella corrente si differenzia da quello falso, la cui moralità è superficiale e incline a regredire.

VISIONI ERRATE & PERSEGUIMENTI ERRATI

Due importanti *ariyāvāsa dhammā* sono quelli che concernono l'abbandono delle visioni errate sulla vita e la morte. La prima visione errata è che l'ego sopravviva alla morte e rinasca in un altro corpo. La seconda visione errata rifiuta ogni genere di vita dopo la morte, insistendo sull'annichilazione dell'essere vivente dopo la sua morte. Queste due visioni possono venire superate attraverso una costante pratica di consapevolezza.

Ugualmente importanti sono i due perseguimenti da abbandonare da un meditante sul nobile sentiero: il perseguire i piaceri sensoriali, e la ricerca del divenire. Il primo domina il praticante fino all'ottenimento del terzo sentiero. Il secondo è motivato dalla volontà di vivere. Questo non cessa nemmeno al terzo sentiero, perché c'è ancora un sottile desiderio per una esistenza immateriale. Solo l'Arahant è libero dall'attaccamento alla vita. Si dovrebbe quindi rinunciare a perseguimenti malsani e a visioni errate, seguendo il nobile ottuplice sentiero che ci libera da illusioni e desideri non benefici. Il meditante può anche cercare il quarto *jhāna* con la sua cessazione del respiro che entra ed esce. Ma per ottenerlo si deve compiere uno sforzo eccezionale, perché non è nemmeno alla portata di tutti gli Arahant. Comunque, se non si può compiere questo grande sforzo, è meglio scavallare gli stati jhanici e cercare il *Nibbāna*. Quando si ottiene il *Nibbāna*, non c'è nessuna

differenza se si è un Arahant comune, un Arahant sopra la media, o un Buddha.

Auto-Conoscenza

Gli ultimi due attributi del meditante che risiede nella dimora dei Nobili sono: libertà dagli inquinanti, e conoscenza che si è liberati. Liberazione completa significa lo stato di Arahant. L'Arahant è totalmente libero dall'attaccamento e dalle restrizioni associate alla brama, all'odio, all'ignoranza. Lui o lei è anche autonomamente consapevole di essere liberato.

Questa conoscenza non si limita agli Arahant. L'entrato nella corrente sa che è relativamente libero dagli inquinanti. Ci sono gradi qualitativi di libertà che corrispondono ai diversi stadi di ottenimenti spirituali. Al primo stadio si è liberi dal dubbio e dalla visione errata del sé, al terzo stadio si è liberi dal desiderio sensoriale e dalla malevolenza. Meditanti ignoranti spesso si illudono in un falso senso di libertà. Continuano a compiere atti malsani e nello stesso tempo dichiarano la loro realizzazione, mentendo. Dicono che non è impossibile per un entrato nella corrente di bere alcol, in certe circostanze. Le loro argomentazioni sono mere giustificazioni per desideri non salutari.

Per il meditante che ha veramente ottenuto importanti livelli del nobile sentiero, la realizzazione della libertà non è una conoscenza accademica ma deriva dalla propria visione profonda personale. L'esperienza personale non lascia dubbi sulla sua realtà.

Se il meditante vede il *Nibbāna* con l'occhio della saggezza, lui o lei diventa come minimo un entrato nella

corrente, e non rinascerà mai nei regni inferiori dopo la morte. Quindi si dovrebbe osservare costantemente tutto ciò che sorge, e fare la guardia ai sensi finché non si ottiene il primo stadio di liberazione. Poi, naturalmente, si dovrebbe continuare la pratica fino al raggiungimento dello stato di Arahant.