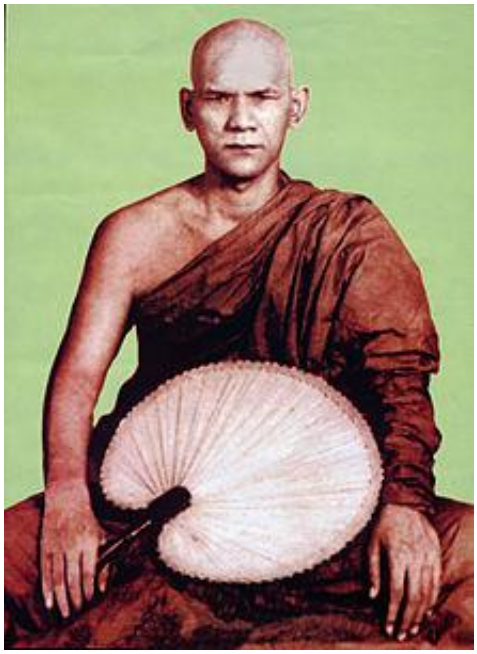
Un discorso sull'Originazione Dipendente

Ven. Mahāsī Sayadaw



Un discorso sull'Originazione Dipendente
Ven. Mahāsī Sayādaw

Prefazione dell'Editore

Il discorso sull'Originazione Dipendente del Ven. Mahāsī Sayādaw è stato pronunciato in tempi diversi a praticanti che frequentavano un ritiro intensivo presso il suo centro di meditazione di Rangoon. Le registrazioni sono state trascritte in modo meticoloso, quindi tradotte in inglese da U Aye Maung. La sua traduzione è stata pubblicata per la prima volta nel marzo del 1982, quindi è stata ristampata a Penang nel 1989.

La nuova edizione è stata preparata con lo scopo di renderla più accessibile eliminando i termini Pāḷi ogni volta che era possibile, e semplificando l'inglese.

Sebbene alla traduzione originale siano state apportate molte modifiche, esse sono per lo più corrette. Il contenuto originale del discorso di Mahāsī Sayādaw è stato attentamente preservato, ma adesso è più facile da leggere. È stato fatto un notevole sforzo per migliorare la composizione e l'impaginazione. Sono in debito con Christine Fitzmaurice-Glendining per il suo aiuto nella grammatica. Anche U Hla Kyaning, Barry Durrant e Andrew Crowe hanno fornito molti preziosi suggerimenti.

Ho aggiunto alcune note e illustrazioni per chiarire il testo nei punti in cui pensavo sarebbe stato utile. Ho aggiunto anche un indice per aiutare il lettore a trovare più rapidamente gli argomenti di particolare interesse. Questa edizione del 2011 è stata aggiornata con segnalibri e riferimenti incrociati per leggerlo più facilmente come un Pdf quando lo si scorre online.

Sono state fatte altre edizioni meno importanti e sono state aggiunte alcune note.

Come con tutti i discorsi del Ven. Sayādaw, questo insegnamento non è stato dato solo per ricavarne una conoscenza accademica. Sebbene qualche conoscenza teorica sia molto utile per lo sviluppo della meditazione, Sayādaw ha sottolineato l'importanza di ottenere una personale esperienza delle verità insegnate dal Buddha attraverso la pratica della meditazione di insight.

Solo l'intuizione della vera natura del proprio corpo-mente metterà fine al ciclo di sofferenza, e l'insight può scaturire solo attraverso una profonda concentrazione. A sua volta, la concentrazione dipende da una costante e ininterrotta consapevolezza, che richiede sforzo sostenuto per osservare tutti i fenomeni fisici e mentali. In breve, occorre praticare ardentemente e sistematicamente la meditazione di insight fino a raggiungere il *nibbāna*, che è l'unico modo per porre fine alla sofferenza. Volere o desiderare serve a poco quando si tratta di far sorgere l'insight. La conoscenza ottenuta leggendo libri può aiutare, ma solo se ci ispira a praticare e a ottenere la personale esperienza del Dhamma. Se la nostra conoscenza rimane a un livello intellettuale, e non è applicata a livello pratico, non condurrà all'insight. Come la dottrina dell'Originazione Dipendente insegna, se le condizioni non sono presenti, i risultati non possono sorgere.

Nelle parole del Buddha:

> "Quello che avrebbe dovuto essere fatto da un insegnante per i suoi discepoli per compassione è stato fatto. Qui ci sono radici di alberi e luoghi solitari. Meditate, monaci, per non avere rimpianti più tardi."

Ci sono molti centri di meditazione e monasteri, ritiri e gruppi di meditazione. Trovate un posto vicino che conduca allo sviluppo della concentrazione e dell'insight. Potrebbe essere ovunque – non deve essere necessariamente un posto sacro, è sufficiente che sia ragionevolmente tranquillo e isolato. Imparate il metodo corretto da un insegnante di meditazione, o da libri, se un insegnante adatto non è disponibile. Poi dedicate tempo e sforzi sufficienti per ottenere dei risultati

Bhikkhu Pesala
Seven Kings, London
Gennaio 2011

Capitolo 1
Importanza della Dottrina

La dottrina del *Paṭiccasamuppāda*, o Originazione Dipendente, è centrale nel Buddhismo. Mentre il Bodhisatta rifletteva profondamente sulla natura dell'esistenza, realizzò la verità attraverso l'Originazione Dipendente, e ottenne l'illuminazione. Prima di diventare il Buddha nella sua ultima esistenza, egli esaminò la vecchiaia e la morte, come ogni altro Bodhisatta aveva fatto prima di lui. Perché solo dopo aver visto la miseria della vecchiaia, della malattia e della morte ha rinunciato al mondo per la ricerca del Senza morte.

Tutti gli esseri viventi vogliono evitare queste disgrazie, ma non possono sfuggirvi. Queste disgrazie li inseguono senza fine da un'esistenza all'altra in un processo perpetuo di nascita, invecchiamento, malattia e morte. Per esempio, il destino di galline e anatre è terribile. Alcune sono mangiate quando sono ancora nelle uova. Anche se nascono, vivono per poche settimane, e poi sono uccise appena raggiungono un peso adeguato. Esse nascono solo per essere uccise per il consumo umano.

Se il destino degli esseri viventi è di essere uccisi in continuazione in questo modo, allora è una prospettiva veramente miserevole e terribile. Tuttavia, galline e anatre sembrano contente della loro sorte. Apparentemente si godono la vita – starnazzando, cantando, mangiando e combattendo le une contro le altre. Magari pensano di avere un sacco di tempo per godersi la vita, anche se di fatto vivono appena pochi giorni o mesi.

Neppure la durata della vita umana è molto lunga. Per qualcuno sui cinquanta o sessanta la sua giovinezza può sembrare avvenuta ieri. Sessanta o settant'anni sulla terra sono un giorno nella vita di un deva. Anche la vita di un deva è molto breve agli occhi di un Brahmā, che può vivere per la durata del sistema dei mondi. In ogni caso, anche la durata della vita di un Brahmā, che vive per centinaia di mondi, è insignificante se confrontata con l'eternità. Anche gli esseri celesti, alla fine, devono morire. Anche se non sono soggetti a malattie e alla vecchiaia avanzata, l'età avanza impercettibilmente anche su di loro.

1.1 Riflessioni del Bodhisatta

Riflettendo sulla causa dell'invecchiare, il Bodhisatta risalì la catena dell'origine dipendente dalla fine fino all'inizio. Egli scoprì che la vecchiaia *(jarā)* e la morte *(maraṇaṃ)* hanno la loro origine nella nascita *(jāti*), che a sua volta è dovuta al divenire *(bhava).* Il divenire ha origine dall'attaccamento (*upādāna*), che è causato dal desiderio (*taṇhā*). Il desiderio sorge dalla sensazione (*vedanā*) prodotta dal contatto (*phassa*), che a sua volta dipende dalle sei basi sensoriali (*saḷāyatana*) come l'occhio e l'oggetto visibile. Le basi sensoriali sono il prodotto di mente e materia (*nāmarūpa*), che dipendono dalla coscienza (*viññāṇa*).

La coscienza, a sua volta, dipende da mente e materia (*nāmarūpa*).

I testi Pāḷi completi sull'Originazione Dipendente attribuiscono la coscienza alle formazioni mentali (*saṅkhārā*), e le formazioni mentali all'ignoranza (*avijjā*). Comunque, la riflessione del Bodhisatta era limitata all'interdipendenza di mente e materia. In altre parole, egli rifletteva sulla correlazione tra coscienza da una parte e mente e materia dall'altra, trascurando la precedente relazione con l'esistenza passata. Possiamo presumere, perciò, che per i praticanti la riflessione sulla vita presente sia sufficiente per lo sviluppo favorevole dell'insight.

Per quanto riguarda la correlazione tra coscienza e mente e materia, il Bodhisatta pensò: "Questa coscienza non ha altra causa che la mente e la materia. Mente e materia producono la coscienza, e la coscienza sorge da mente e materia. Quindi, dalla correlazione tra coscienza e mente e materia, sorgono nascita, vecchiaia e morte – quindi ci possono essere successive nascite o successive morti." Inoltre, la coscienza causa mente e materia, mentre mente e materia danno origine alle sei basi dei sensi.

In dipendenza dalle sei basi sensoriali sorge il contatto, il contatto porta alla sensazione, la sensazione dà origine al desiderio che si sviluppa in attaccamento e l'attaccamento sfocia nella rinascita. Questa, a sua volta, conduce a vecchiaia, malattia, ansia, afflizione e altri tipi di sofferenza mentale e fisica.

Poi il Bodhisatta rifletté sull'ordine inverso dell'Originazione Dipendente.

Senza coscienza, mente e materia non possono sorgere, e così via. Spezzare il primo legame nella catena di causazione sradica la sofferenza che ci affligge costantemente attraverso il *saṃsāra*. Dopo questa riflessione sull'Originazione Dipendente nel suo ordine in avanti e all'indietro, il Bodhisatta contemplò la natura degli aggregati dell'attaccamento. Allora egli ottenne i successivi insight e la fruizione del Nobile Sentiero e alla fine diventò un Buddha perfettamente illuminato.

Tutti i Bodhisatta ottengono la suprema illuminazione dopo una tale contemplazione. La loro pratica non proviene da un insegnamento esterno, ma, in virtù delle loro perfezioni (*pāramī*), accumulate attraverso innumerevoli vite, essi possono contemplare in questo modo e raggiungere l'illuminazione.

1.2 Oltre il ragionamento e la speculazione

Quando il Buddha, inizialmente, rifletteva se insegnare o meno, pensò: "Questa verità che ho realizzato è molto profonda. Sebbene sia sublime e conduca alla pace interiore, è difficile da comprendere. Poiché è sottile e non accessibile al mero intelletto e alla mera logica, può essere realizzata solo dal saggio."

Grandi pensatori di tutte le culture hanno riflettuto profondamente sulla libertà dalla miseria della vecchiaia, della malattia e della morte, ma questa libertà significa *nibbāna*, che è al di là della portata di ragione e intelletto. Essa può essere realizzata solo attraverso la pratica del giusto metodo di meditazione di insight.

La maggior parte dei grandi pensatori ha fatto assegnamento sull'intelletto e sul ragionamento logico per elaborare diversi principi per il benessere dell'umanità. Poiché questi principi erano basati su speculazioni, essi non aiutano a ottenere insight e men che meno la meta suprema del *nibbāna*. Perfino il grado più basso di insight, ossia la conoscenza analitica di mente e materia (*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*), non può essere realizzato in modo intellettuale.

Questo insight sorge sono quando si osservano i processi mentali e fisici attraverso il metodo sistematico della consapevolezza (*satipaṭṭhāna*), e quando, con lo sviluppo della concentrazione, si distingue tra fenomeni fisici e mentali – per esempio, tra il desiderio di piegare la mano e la mano piegata, o tra il suono e l'udire. Questa conoscenza non è vaga o speculativa, ma vivida ed empirica.

I testi Pāḷi dicono che mente e materia sono in costante cambiamento, e che noi dovremmo osservare il loro sorgere e svanire. In ogni caso, per il meditatore principiante, questo è più facile dirlo che farlo. Occorre esercitare un continuo sforzo per superare gli impedimenti mentali (*nīvaraṇa*). Perfino la libertà da questi impedimenti aiuta solo a distinguere tra mente e materia, e non assicura l'insight del processo del loro sorgere e passare. Questo insight si ottiene sono sulla base di una forte concentrazione e di un'acuta percezione sviluppata attraverso la pratica della consapevolezza. La continua consapevolezza del sorgere e svanire dei fenomeni conduce all'insight delle loro caratteristiche di impermanenza (*anicca*), insoddisfazione (*dukkha*), e non sé (*anattā*). Quindi, il Dhamma è descritto come qualcosa che va al di là della logica e dell'intelletto.

1.3 Il dhamma è solo per il saggio

Il Dhamma è sottile (*nipuṇo*) e può essere realizzato solo dal saggio (*paṇḍitavedanīyo*). Qui la parola "saggio" si riferisce a coloro che hanno la saggezza connessa all'insight, al Sentiero e al *nibbāna*. Il Dhamma non ha nulla a che vedere con la conoscenza secolare posseduta dai filosofi, dai capi religiosi, dagli scrittori o dai grandi scienziati. Comunque, chiunque può comprenderlo se contempla i fenomeni fisici e mentali nel momento in cui sorgono. Se attraversano progressivamente le fasi dell'insight, otterranno il Nobile Sentiero e le sue Fruizioni.

Quando il Buddha considerò la natura degli esseri viventi, scoprì che la maggior parte era immersa nel piacere sensuale. Naturalmente c'erano alcune eccezioni, come i suoi cinque ex compagni nel ritiro della foresta, o i due brahmini che più tardi sarebbero diventati i capi dei discepoli del Buddha. Tuttavia, la maggior parte, guarda al godimento del piacere come alla meta suprema dell'esistenza. Gli uomini ordinari e i deva tengono in alta considerazione tale piacere perché non hanno sentore di valori più elevati, come la concentrazione profonda, l'insight e il *nibbāna*.

Sono come bambini che trovano piacere a giocare con i loro giocattoli per tutto il giorno. I piaceri sensuali non interessano ai Buddha e agli arahant. Una persona che trova piacere nella sensualità può essere paragonata a paesani che vivono in una remota area rurale. A coloro che abitano nelle città sembrano assolutamente bisognosi, poveri di cibo, con vestiti grossolani, abitazioni primitive e scarpe infangate, ma i paesani sono felici e non ci pensano proprio ad andarsene. Allo stesso modo, i cercatori di piacere sono cosi attaccati ai loro familiari, amici e beni che non riescono proprio ad immaginare qualcosa di più nobile e si sentono a disagio senza lo stimolo degli oggetti sensoriali. È difficile per loro apprezzare la sottile e profonda dottrina della Originazione Dipendente e il *nibbāna*.

1.4 Il Dhamma è profondo

L'insegnamento del Buddha ha poca attrattiva per la maggior parte delle persone perché è diametralmente opposto alla sensualità. Anche un discorso ordinario, per non parlare di uno sul *nibbāna*, è impopolare se non ha un'attrattiva sensuale. La gente non sembra essere interessata al nostro insegnamento e questo non fa meraviglia, perché esso manca di una melodiosa interpretazione, di aneddoti, scherzi e altre attrazioni. Diventa accettabile solo per quelli che hanno praticato la meditazione o che sono onestamente alla ricerca di pace spirituale e libertà dagli impedimenti. È un errore deprecare i sutta confondendoli con quei discorsi che contengono storie e scherzi.

Discorsi come l'Anattalakkhana Sutta e il Satipaṭṭhāna Sutta differiscono dai discorsi popolari perché essi sono profondi. La dottrina dell'Originazione Dipendente appartiene al Sutta Piṭaka, ma può essere classificata come Abhidhamma perché è spiegata nel modo analitico tipico dell'Abhidhamma Piṭaka. Poiché questo insegnamento utilizza anche il metodo analitico, alcuni lo confondono con l'Abhidhamma e non riescono a seguirlo, per non parlare di ottenere il Sentiero e il *nibbāna*, che esso enfatizza. L'Originazione Dipendente è difficile da capire perché essa riguarda la correlazione tra cause ed effetti. Prima che il Buddha proclamasse questo insegnamento, era difficile comprendere che nessun sè esiste in modo indipendente dalla legge di causazione.

I commenti sottolineano inoltre il carattere astruso della dottrina. Secondo loro, quattro argomenti sono molto profondi: le Quattro Nobili Verità, la natura di un essere vivente, la natura della rinascita e l'Originazione Dipendente.

In primo luogo, è difficile accettare le verità riguardanti la sofferenza, le sue cause, la sua cessazione, e la via per giungere a tale cessazione. È abbastanza difficile riuscire ad apprezzare queste verità; e ancora più difficile è insegnarle agli altri.

In secondo luogo, è difficile capire che un essere vivente è semplicemente un processo psicofisico senza nessun sé intrinseco, e che questo processo è soggetto alla legge del kamma, che determina il proprio futuro in dipendenza dalle proprie azioni.

In terzo luogo, è difficile vedere come la rinascita si verifica a causa di contaminazioni e kamma, senza che vi sia un trasferimento di mente e materia da una vita precedente.

Infine, l'Originazione Dipendente è difficile da comprendere pienamente perché essa abbaccia i tre precedenti astrusi insegnamenti.

Procedendo in avanti rispecchia le prime due Nobili Verità, la natura di un essere vivente e la rinascita, mentre andando a ritroso affronta le altre due verità.

Quindi la dottrina è molto difficile da afferrare o da insegnare. Spiegarla a qualcuno che ha ottenuto il Sentiero e il *nibbāna* o a qualcuno che ha studiato il Tipiṭaka potrebbe essere facile. Però non significa molto per chi non ha né insight, né conoscenza dottrinale. Lo scrittore del commentario all'Originazione Dipendente era qualificato per spiegarlo perché aveva ottenuto gli stadi inferiori del Sentiero. Per lo meno egli aveva avuto una conoscenza completa del Tipiṭaka. Probabilmente egli accentuò la sua profondità cosicché potesse essere studiata più seriamente, paragonando la sua difficoltà nello spiegare a quella di un uomo che, tuffatosi nell'oceano, non riesce a toccare il fondo. Egli afferma di avere scritto l'esegesi basata sul Tipiṭaka e sui vecchi commentari tramandati dalla tradizione orale.

Lo stesso potrebbe dirsi del mio maestro. Poiché la dottrina è difficile da spiegare, si dovrebbe prestare speciale attenzione ad essa. Se si segue l'insegnamento in modo superficiale, non si comprenderà nulla, e senza una conoscenza sufficiente della dottrina si è destinati a soffrire in molte esistenze.

La sostanza dell'insegnamento è la seguente: In dipendenza dall'ignoranza (*avijjā*) sorgono le formazioni mentali (*saṅkhārā*). Dalle formazioni mentali sorge la coscienza della rinascita (*viññāṇa*). La

coscienza dà origine a mente e materia (*nāmarūpa*). Da mente e materia sorgono le sei basi dei sensi (*saḷāyatana*).

Dalle sei basi sensoriali sorge il contatto (*phassa*). Il contatto causa la sensazione (*vedanā*), la sensazione porta al desiderio (*taṇhā*) e dal desiderio consegue l'attaccamento (*upādāna*). L'attaccamento produce il divenire (*bhava*), e dal divenire sorge la nascita (*jāti*). Alla fine, la nascita conduce alla vecchiaia (*jarā*), alla morte (*maraṇaṃ*), al dolore (*soka*), al lamento (*parideva*), la sofferenza (*dukkha*), il rimpianto (*domanassa*) e alla disperazione (*upāyāsa*). In tal modo sorge l'intera massa della sofferenza.

1.5 Cos'è l'ignoranza?

Secondo il Buddha, *avijjā* è ignoranza delle Quattro Nobili Verità: le verità riguardo alla sofferenza, la sua causa, la sua cessazione e alla via per la sua cessazione. In un senso positivo *avijjā* implica un'idea errata o un'illusione. Essa ci fa scambiare ciò che è falso e illusorio come vero e reale. Ci conduce fuori strada, e quindi *avijjā* è talvolta chiamata ignoranza riguardo alla via da praticare. In questo senso è diversa dalla comune ignoranza. Se non si conosce il nome di un uomo o di un villaggio, non significa necessariamente che si è ignoranti, mentre ignorare l'Originazione Dipendente è molto di più che il mero non sapere. *Avijjā* è più l'illusione di una persona che ha perso il senso della direzione e quindi pensa che l'est sia l'ovest o che il nord sia il sud. La persona che non capisce la verità della sofferenza ha una visione ottimistica della vita, sebbene la vita sia piena di dolore e rimpianto (*dukkha*).[1] È un errore cercare la verità della sofferenza nei libri poiché essa può essere trovata nel proprio corpo e nella propria mente. Vedere, udire, e tutti gli altri fenomeni psicofisici che sorgono dalle sei porte sensoriali sono insoddisfacenti perché essi sono impermanenti (*anicca*), inaffidabili (*aniyata*) e non rispettano i nostri desideri (*anattā*).

Comunque, questo *dukkha* non può essere realizzato da coloro che considerano l'esistenza come una benedizione e soddisfacente. I loro sforzi per assicurarsi ciò che credono essere piacevoli oggetti sensoriali, come viste meravigliose, suoni armoniosi, cibo delizioso e così via, sono dovuti alle loro illusioni riguardo alla vita. Questa ignoranza è come le lenti verdi degli occhiali che fanno mangiare al cavallo dell'erba secca. Allo stesso modo, gli esseri viventi sono immersi nella sensualità perché vedono tutto attraverso lenti rosa da cui trapelano illusioni circa la piacevole natura degli oggetti sensoriali, e riguardo a mente e materia. Un cieco potrebbe facilmente essere ingannato da un truffatore che gli offrisse un abito privo di valore, dicendo che si tratta di una cosa preziosa. Il cieco gli crederebbe e amerebbe molto quel vestito. Tuttavia, se recuperasse la vista, capirebbe subito l'errore e lo getterebbe immediatamente. Allo stesso modo, una persona ignorante gusta la vita finché ne ignora l'impermanenza, l'insoddisfacenza e la mancanza di sé, ma si disillude quando l'insight rivela la natura odiosa dell'esistenza.

L'introspezione di mente e materia, o meditazione di insight, è diversa dalla conoscenza accademica. La meditazione di insight significa osservare in modo completo e contemplare ininterrottamente tutti i fenomeni psicofisici che comprendono gli oggetti sensoriali e la coscienza sensoriale. Man mano che la concentrazione si sviluppa si comprende come tutti i fenomeni sorgono e svaniscono istantaneamente, e ciò conduce alla piena comprensione della loro natura. L'illusione ci rende ciechi alla realtà solo perché non siamo consapevoli. La mancanza di consapevolezza ci conduce a credere nelle illusioni di un uomo, di una donna, una mano, una gamba, etc., nel senso convenzionale del termine. Non sappiamo che quello che vediamo, per esempio, è solamente un processo psicofisico che sorge e svanisce, e che è impermanente, insoddisfacente e privo di sé. Poiché la maggior parte delle persone non medita, muore senza conoscere nulla della mente e della materia. La vera natura del processo psicofisico può essere realizzata solo da una persona consapevole. Comunque, questo insight non si verifica fin dal principio, quando la concentrazione non è ancora sviluppata. L'illusione, che è lo stato ordinario della mente, precede la contemplazione cosi che il principiante non ottiene un chiaro insight di mente e materia. È solo attraverso una pratica risoluta che la concentrazione e la percezione si sviluppano e conducono alla conoscenza intuitiva (*insight knowledge*). Se, per esempio, mentre si sta praticando la consapevolezza, si avverte un prurito, si è meramente consapevoli di avvertire il prurito. Non si pensa che è la mano, la gamba o una qualunque altra parte del corpo che avverte il prurito. Il pensiero "Sento il prurito", che considera il sé come la vittima del prurito, non si manifesta. Si conosce soltanto la sensazione continua del prurito. Questa sensazione non permane stabilmente, ma svanisce appena viene notata. La mente che osserva nota immediatamente ogni fenomeno appena si manifesta, non lasciando spazio alcuno per l'illusione di una mano, una gamba, e così via. L'illusione domina la persona inconsapevole rendendola cieca

[1] Il termine *dukkha* definisce tutto ciò che è difficile da sopportare. Nella maggior parte dei casi viene tradotto come *insoddisfazione*. (Nota dell'Editore).

all'insoddisfacenza di tutti gli oggetti dei sensi occultando la sofferenza dietro al piacere. *Avijjā* è sia ignoranza della verità che idea sbagliata che distorce la realtà. Poiché essi non conoscono la verità della sofferenza, le persone ricercano oggetti dei sensi piacevoli. Tale ignoranza conduce a sforzo e ad attività karmica (*saṅkhārā*).

Secondo le scritture, le formazioni mentali sorgono a causa dell'ignoranza, ma tra loro ci sono i due legami del desiderio e dell'attaccamento.

L'ignoranza conduce al desiderio, che evolve in attaccamento. Desiderio e attaccamento germogliano dal desiderio per il piacere e sono esplicitamente menzionati nella parte mediana della dottrina della Originazione Dipendente. Quando il passato è descritto in modo completo, sono inclusi l'ignoranza, il desiderio, l'attaccamento, il kamma e le formazioni mentali.

1.5.1 Ignoranza dell'origine della sofferenza

La gente non sa che il desiderio è la causa della sofferenza. Al contrario, crede che l'attaccamento la renda felice, che in mancanza di attaccamento la vita sarebbe una cosa uggiosa. Quindi è alla continua ricerca di oggetti sensoriali piacevoli: cibo, vestiti, compagnia, e così via. Senza questi oggetti di attaccamento si sente a disagio e pensa che la vita sia monotona. Per la gente comune, la vita priva di attaccamento sarebbe del tutto priva di soddisfazione. È il desiderio che nasconde la spiacevolezza della vita e la fa sembrare gradevole, ma per l'arahant, colui che ha sradicato il desiderio, l'appagamento è impossibile (*indulgence is impossible*). Egli è sempre volto al *nibbāna*, la cessazione della sofferenza.

Il desiderio non può esercitare molta attrattiva sui meditatori quando essi diventano assorbiti nella pratica, così alcuni non apprezzano la vita come facevano prima. Tornando da un ritiro, a casa essi sentono crescere in sé la noia e si sentono a disagio in compagnia della loro famiglia. Per gli altri, i meditatori possono sembrare presuntuosi, ma di fatto il loro comportamento è un sintomo della perdita di interesse nel mondo di tutti i giorni. Comunque, se essi non riescono a superare il desiderio sensuale, questa noia sarà temporanea e di solito si riadattano alla vita quotidiana in poco tempo. Le loro famiglie non si debbono preoccupare di questo atteggiamento o comportamento perché è difficile diventare completamente disincantati continuando la vita nell'ambito della propria casa.

I meditatori dovrebbero controllare per vedere quanto siano disincantati rispetto alla vita. Se il desiderio per il piacere permane, essi sono ancora nelle grinfie della brama. Senza il desiderio, la gente si sente turbata. In associazione con l'ignoranza, il desiderio li rende ciechi alla sofferenza e crea l'illusione di felicità. Quindi vanno freneticamente alla ricerca delle fonti del piacere. Considerate, per esempio, l'attaccamento delle persone a film e spettacoli. Questi divertimenti costano tempo e denaro, ma il desiderio li rende irresistibili, sebbene essi sembrino importuni a colui che non nutre alcun interesse nei loro confronti. Un esempio più lampante è il fumo. Al fumatore piace inalare il fumo di tabacco, ma per il non fumatore questa è una sorta di sofferenza autoinflitta. Quelli che non fumano sono liberi da tutti i problemi che turbano il fumatore. Essi conducono una vita relativamente spensierata e felice perché non provano desiderio per il tabacco. Il desiderio come fonte di sofferenza è evidente anche nell'abitudine di masticare il betel. Ad alcuni piace, sebbene sia un'abitudine molesta.

Come fumatori o masticatori di betel, la gente cerca di soddisfare i suoi desideri, e questo sforzo è la base della rinascita, che conduce a vecchiaia, malattia e morte.

La sofferenza, e il desiderio come sua causa, sono evidenti nella vita di tutti i giorni, ma è difficile accettare queste verità perché sono molto profonde. Non le si può realizzare attraverso la mera riflessione, ma solo attraverso la pratica della meditazione di insight.

1.5.2 Ignoranza della Cessazione della sofferenza e il Sentiero

Avijjā significa anche ignoranza della cessazione della sofferenza e del Sentiero che conduce ad essa. Anche queste due verità sono molto profonde. La verità della cessazione della sofferenza (*nirodhasacca*) riguarda il *nibbāna*, che può essere realizzato solo attraverso il Nobile Sentiero. La verità del Sentiero (*maggasacca*) è conosciuta con certezza solo dal meditatore che ha ottenuto il *nibbāna*. Non fa meraviglia, quindi, che molte persone ignorino queste verità. L'ignoranza della fine della sofferenza è largamente diffusa, per cui le religioni del mondo descrivono la meta suprema in modi diversi. Alcune sostengono che la sofferenza

cesserà automaticamente a tempo debito. Alcune guardano ai piaceri sensuali come alla beatitudine più alta e respingono l'idea di una vita futura.

Questa varietà di credenze è dovuta all'ignoranza del vero *nibbāna*. Perfino tra i buddhisti alcuni ritengono che il *nibbāna* sia un regno o una specie di paradiso, e questa tesi viene sostenuta con molti argomenti.

Queste diverse visioni mostrano quanto sia difficile comprendere il *nibbāna*. Il *nibbāna* è l'estinzione totale dell'incessante processo psicofisico che si manifesta a causa di condizioni. Quindi, secondo l'Originazione Dipendente, l'ignoranza, le formazioni mentali, etc., producono mente e materia, e così via. Questo processo causale include vecchiaia, morte e altre disgrazie. Se l'ignoranza è estinta attraverso il Nobile Sentiero, così accade anche per i suoi effetti. Questa completa estinzione delle sofferenza è *nibbāna*. Per esempio, una lampada che viene alimentata continuerà a bruciare, ma se non viene alimentata la fiamma si spegnerà. Allo stesso modo, per il meditatore sul Nobile Sentiero che ha ottenuto il *nibbāna*, tutte le cause come l'ignoranza si sono estinte e quindi anche tutti gli effetti, come anche la rinascita. Questo significa la totale estinzione della sofferenza (*nibbāna*), che si deve comprendere e apprezzare prima di realizzare.

L'idea del *nibbāna* non attira coloro che nutrono un forte attaccamento per la vita. Per costoro, la cessazione del processo psicofisico non significherebbe altro che la morte. Tuttavia, è necessaria l'accettazione intellettuale del *nibbāna* perché l'ottenimento della meta suprema dipende da uno sforzo intenso e ininterrotto.

È fondamentale anche la conoscenza del Sentiero che conduce alla fine della sofferenza. Solo un Buddha può proclamare il giusto Sentiero; è impossibile per chiunque altro farlo, sia egli un deva, un Brahmā, o un essere umano. Ciononostante, le speculazioni sul giusto Sentiero abbondano. Alcuni richiedono la normale moralità come l'amore, l'altruismo, la pazienza o la carità, mentre altri pongono l'accento sulla pratica degli assorbimenti mentali (*jhāna*). Tutte queste pratiche sono lodevoli, perché conducono al benessere relativo dei regni celestiali e possono essere utili per ottenere il *nibbāna*. Tuttavia, esse non assicurano la libertà dalla sofferenza, perché da sole non sono sufficienti per ottenere il *nibbāna*.

Alcuni ricorrono all'automortificazione, come il digiuno, la nudità, e così via, mentre altri adorano dèi o animali, o vivono come animali. Dal punto di vista buddhista tutti questi sono *sīlabbataparāmāsa* che si riferisce a quelle pratiche estranee al Nobile Ottuplice Sentiero.

Il Nobile Ottuplice Sentiero comprende retta visione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retti mezzi di sostentamento, retto sforzo, retta consapevolezza e retta concentrazione. Il Sentiero è di tre specie: il Sentiero di base, il Sentiero preliminare e il Nobile Sentiero. Di questi, il più importante è il Nobile Sentiero. Comunque, questo Sentiero non dovrebbe essere l'obiettivo principale del meditatore, né richiede che vi si dedichi molto tempo ed energia. Questo perché quando l'insight riguardo al Sentiero preliminare giunge a maturazione, in un istante di pensiero si verifica l'insight sul Nobile Sentiero. Sebbene produrre il fuoco per attrito richieda molto tempo e sforzo, l'accensione si verifica in un solo istante. Allo stesso modo, l'insight sul Nobile Sentiero è istantaneo, ma presuppone molto sviluppo dell'insight relativo al Sentiero preliminare.

1.6 Retta visione

Vipassanā è l'insight che si verifica in ogni momento di contemplazione. Colui che nota tutti i fenomeni psicofisici diventa consapevole della loro vera natura.

In tal modo focalizza l'attenzione sul piegare un braccio o una gamba e discerne gli elementi di rigidità e movimento. Questo significa retta visione riguardante l'elemento del movimento (*vāyodhātu*). La mancanza di consapevolezza farà sorgere una falsa percezione come: "È una mano", "È un uomo", e così via. Solo il meditatore consapevole vede le cose come realmente sono. Lo stesso si può dire della retta visione riguardo alla sensazioni del corpo, per esempio di calore o dolore, e alle attività mentali, per esempio immaginazione o intenzione. Quando la mente diventa ferma e calma, si scopre che i fenomeni mentali e fisici sorgono e scompaiono, e così si ottiene l'insight della loro natura intrinseca. La retta visione implica il retto pensiero e gli altri stati associati sul Sentiero. L'insight sul Sentiero si verifica in ogni momento di contemplazione. Con la perfezione dell'insight relativamente alle tre caratteristiche si realizza il *nibbāna*. Quindi, se il *nibbāna* deve essere realizzato proprio ora, la pratica della meditazione di insight è essenziale. Chi non può ancora praticare la meditazione dovrebbe focalizzarsi sul Sentiero che è la base della pratica di insight. Questo Sentiero di base significa fare atti meritori motivati dalla fiducia nel kamma. In altre parole, dovrebbe praticare la generosità, la moralità e la meditazione con l'aspirazione di ottenere il *nibbāna*.

Tutti i sentieri – quello di base, quello preliminare e il Nobile Sentiero – formano l'ottuplice Sentiero che conduce al *nibbāna*. In particolare, si deve riconoscere il Nobile Sentiero come il Dhamma che deve essere cercato, coltivato e riverito. Una tale attitudine è un prerequisito per lo strenuo sforzo in meditazione. Si deve veramente apprezzare il valore della meditazione di insight e sapere come praticarla.

Alcuni ignorano la via verso il *nibbāna*. Inoltre, sminuiscono gli atti meritori degli altri tendenti al *nibbāna*. Alcuni disprezzano l'insegnamento e la pratica degli altri anche se non hanno mai praticato veramente la meditazione di insight. Alcuni criticano il giusto metodo perché sono attaccati al loro metodo sbagliato. Tutte queste persone hanno delle visioni sbagliate circa il giusto Sentiero. Non sapere che la carità, la moralità e la meditazione conducono al *nibbāna* è ignoranza e lo è anche considerarle dannose al proprio interesse. L'ignoranza più dannosa è l'ignoranza di, e l'illusione riguardo al, giusto metodo di contemplazione.

La forma più terribile di ignoranza è l'ignoranza del giusto Sentiero. Essa rende le vittime cieche agli atti meritori e crea le illusioni, impedendo loro di ottenere perfino la felicità umana o la beatitudine divina, per non parlare del Nobile Sentiero e del *nibbāna*. Eppure la maggior parte della gente rimane immersa nell'ignoranza, inconsapevole del bisogno di dedicarsi alla generosità, alla moralità e alla meditazione.

Capitolo 2
Dall'ignoranza sorgono le formazioni mentali

Il piacere sensuale è la fonte della felicità per la maggior parte delle persone. Il *nibbāna* come estinzione di mente e materia è indesiderabile e la via appare difficile e dolorosa. Quindi molta gente cerca di trovare soddisfazione ai propri desideri attraverso l'azione corporea, verbale e mentale. Alcune di queste azioni possono essere morali, altre possono essere disoneste. La gente buona pratica la generosità, la moralità e la meditazione per trovare benessere dopo la morte, mentre altri fanno ricorso all'inganno o al furto per arricchirsi.

Un sinonimo di kamma è *saṅkhārā* (formazioni mentali). Le formazioni mentali sono di tre tipi: fisiche, verbali e mentali. Le formazioni mentali presuppongono la volizione (*cetanā*). La funzione della volizione è di concepire, sollecitare o incitare. Come tale è la base di tutte le azioni salutari e non salutari come donare o uccidere. Il meditatore conosce la sua natura in modo empirico attraverso la contemplazione. C'è un'altra triplice classificazione delle formazioni mentali: kamma meritori con risultati favorevoli (*puññābhisaṅkhārā*), kamma non meritori con risultati sfavorevoli (*apuññābhisaṅkhārā*) e kamma imperturbabile (*āneñjābhisaṅkhārā*) che conduce ad *arūpa-jhāna* (lett. *jhāna* immobile).

Rūpa-jhāna e tutte le azioni salutari che hanno dei risultati kammici nel regno sensoriale sono classificati come *puññābhisaṅkhārā*. *Puñña* letteralmente significa "qualcosa che pulisce o purifica". Proprio come si lava via lo sporco dal corpo con il sapone, allo stesso modo dobbiamo sbarazzarci delle impurità attraverso la generosità, la moralità e la meditazione. Questi atti meritori conducono al benessere e alla prosperità nella vita attuale e dopo la morte.

Un altro significato di *puñña* è la capacità di soddisfare il desiderio di chi agisce. Atti meritori aiutano a soddisfare diversi desideri umani, per esempio il desiderio di stare bene, di longevità, ricchezza, e così via. Se un atto meritorio è motivato dalla speranza del *nibbāna*, esso conduce a una vita che conduce alla meta. Altrimenti, può garantire la felicità e il benessere fino alla fine dell'ultima esistenza. Esso ha dei risultati kammici. Quindi *puññābhisaṅkhāra* è un atto meritorio con un risultato kammico benefico. Nella sfera sensuale (*kāmāvacara*) ci sono otto tipi di atti meritori e cinque tipi nella sfera della materialità sottile (*rūpāvacara*). Tutti questi possono essere sintetizzati come di tre tipi: generosità, moralità e meditazione. Fare gioiosamente delle offerte significa agire con una coscienza salutare, che dal punto di vista kammico è molto benefico. Per essere tale il donatore dovrebbe essere contento prima, durante e dopo l'atto del donare. Si dice che questo tipo di generosità è molto efficace. Il donatore potrebbe anche dare con indifferenza, ma se la mente è chiara l'atto ha un alto potenziale kammico. Qualunque atto di generosità basato sulla credenza in un kamma è razionale. Esso porta frutti come una rinascita senza alcuna predisposizione all'avidità, alla malevolenza e all'illusione. Un atto di generosità privo di riconoscimento del suo valore morale è salutare, ma non intelligente. Questo porterà a una rinascita senza molta intelligenza. Può portare frutti kammici nella vita quotidiana, ma non rende il donatore abbastanza intelligente da ottenere il Sentiero nella vita successiva.

Una persona può fare un atto meritorio senza esserne stimolata dagli altri (*asaṅkhārika-kusala*). Un'altra può farlo solo quando viene indotta (*(sasaṅkhārika kusala*). Di questi due tipi di atti meritori, il primo porta più frutto del secondo. Quando moltiplichiamo i quattro tipi di atti meritori con queste due qualità, abbiamo un totale di otto tipi di coscienze salutari nella sfera sensoriale. Ogni volta che compiamo un atto meritorio, siamo spinti a farlo da uno di questi stati salutari. Quando pratichiamo la meditazione, dobbiamo iniziare con questi otto tipi di coscienze salutari.

Se si tratta di una meditazione di *samatha*, quando la concentrazione è ben sviluppata si può ottenere *rūpāvacara-jhāna*. *Jhāna* è la totale concentrazione della mente su un oggetto di addestramento mentale. *Samatha jhāna* è la concentrazione di mera tranquillità. La concentrazione jhānica è come un fuoco che brucia

nell'aria immobile. Secondo il Sutta Piṭaka, il *rūpāvacara jhāna* è formato da quattro livelli, mentre secondo l'Abhidhamma ce ne sono cinque. I cinque tipi salutari di coscienza della materialità sottile (*rūpakusala-citta*) sono associati con i cinque *jhāna*. Essi sono accessibili solo attraverso la pratica di samatha che conduce ai *jhāna*. Il kamma meritorio include gli otto tipi salutari della coscienza della sfera dei sensi e i cinque *jhāna*.

2.1 Kamma non salutare

Il kamma non salutare è il contrario del kamma salutare. Questi atti immorali conducono ai regni inferiori e, nella vita umana, a disgrazie come bruttezza, infermità, e così via. I tipi immorali di coscienza sono di dodici tipi: otto radicate nell'avidità (*lobha*), due radicate nella malevolenza (*dosa*), e due radicate nell'illusione (*moha*).

Quelle radicate nell'avidità possono o meno essere accompagnate da visione errata. Possono essere gioiose o indifferenti, e possono essere indotte (*sasaṅkhārika*) o spontanee (*asaṅkhārika*). La combinazione di questi tre fattori dà un totale di otto differenti tipi di coscienza non salutare radicata nell'avidità.

Tutti i kamma basati sull'avidità sono motivati da uno di questi otto tipi di coscienza.

Le coscienze radicate nella malevolenza sono di due tipi: spontanea e indotta. La coscienza radicata nella malevolenza è l'origine della rabbia, dello scoramento, della paura e del disgusto.

Il dubbio (*vicikicchā*) e l'agitazione (*uddhacca*) sono i due tipi di coscienza radicata nell'ignoranza. Dubbio significa dubitare del Buddha, del suo insegnamento, dei suoi discepoli, della moralità, della concentrazione, della possibilità di una vita futura e così via.

L'agitazione riguarda la mente vagante che è distratta. Se non è trattenuta dalla meditazione, raramente la mente è calma, e di solito divaga. In ogni caso, a differenza degli altri undici tipi di coscienza salutare, l'agitazione non conduce agli stati inferiori.

Oltre ad una rinascita favorevole, i kamma non salutari di solito hanno dei cattivi effetti come la salute malferma.

Questi dodici kamma sono chiamati *apuññābhisaṅkhārā*.

Ovunque, la gente desidera essere felice, quindi si impegna per ottenere prosperità nella vita attuale e dopo la morte. Tuttavia, di solito sono l'avidità e la malevolenza a motivare le sue attività. La coscienza salutare è limitata a coloro che hanno amici saggi, che hanno udito il loro insegnamento e che pensano in modo razionale.

Dal punto di vista morale alcuni vanno alla deriva, ingannati dal loro insegnante egoista. Ai tempi del Buddha, un buddhista laico maltrattò dei monaci virtuosi. Alla sua morte diventò uno spirito famelico (*peta*) proprio nella latrina del medesimo monastero che aveva donato al Saṅgha. Quando Venerabile Moggallāna lo vide con il suo occhio divino egli gli raccontò del suo misfatto. Che terribile destino per un uomo che aveva aiutato materialmente il Saṅgha per ricavarne un benessere dopo la morte, ma egli fu mal indirizzato verso i reami inferiori dal suo insegnante. Questo dimostra che la persona di cui ricerchiamo la compagnia dovrebbe possedere non solo la profonda conoscenza, ma anche un carattere morale.

Il segno di una persona virtuosa è l'astensione da ogni atto, parola o pensiero dannosi per gli altri. Coloro che conservano la compagnia di amici saggi o di bhikkhu virtuosi hanno l'opportunità di udire il genuino Dhamma. Se pensano in modo saggio, il loro ragionamento li condurrà verso azioni, parole e pensieri morali. Per contro, insegnanti o amici corrotti, falsi insegnamenti, e pensieri inappropriati possono portare ad un disastro morale. Alcuni, che inizialmente avevano un carattere incontaminato, più tardi sono stati rovinati da pensieri corrotti. Si sono resi colpevoli di furto, rapina o appropriazione indebita e la loro buona reputazione precedente è stata danneggiata in modo irreparabile. Tutta la loro sofferenza ha avuto origine nell'illusione della felicità. Contrariamente alle loro aspettative, si sono trovati nei guai quando ormai era troppo tardi. Alcune cattive azioni non producono risultati kammici immediati, ma maturano a tempo debito e conducono alla sofferenza. Se la retribuzione non segue in questa vita colui che ha agito, essa si verificherà nelle vite successive. Questo è stato il destino del donatore poi diventato uno spirito famelico per le sue parole ingannevoli. Il suo malaccorto insegnante dopo la morte subì una sorte peggiore. Egli stava sotto al suo ex discepolo e doveva vivere dei suoi escrementi. Il risultato kammico delle sue cattive azioni fu terribile. Le aveva commesse per i suoi propri fini, ma esse gli si ritorsero contro ed egli dovette soffrire terribilmente a causa di esse.

Alcune persone di qua fanno sacrifici animali per ingraziarsi gli dèi per avere un raccolto abbondante, salute o sicurezza. Queste credenze primitive sono ancora prevalenti anche tra alcuni abitanti delle città. Alcuni

adorano il Maestro Nat come se fosse il Buddha. Altri uccidono animali per dar da mangiare agli spiriti a scopo di offerta religiosa del cibo. Anche alcuni buddhisti ignoranti sono possibilisti riguardo a questa pratica. Qualunque sia lo spirito del donatore, uccidere ha risultati kammici negativi e non è un atto abile nonostante l'uccisore creda il contrario.

Un atto abile porta il marchio della purezza morale. Uccidere o nuocere a esseri viventi non può essere puro in nessun caso. Le vittime sono portate alla morte o a soffrire trattamenti crudeli solo perché non lo possono evitare e sicuramente se potranno li ripagheranno. Spesso le vittime implorano vendetta e così l'uccisore nella prossima esistenza verrà ucciso o subirà qualche altra retribuzione per la sua cattiva azione. Nelle scritture buddhiste si trovano molti esempi delle conseguenze di uccidere.

Alcuni desiderano una vita umana o celeste e si dedicano alla beneficenza, alla morale e alla meditazione. I loro atti meritori condurranno al benessere nelle vite future e quindi soddisferanno i loro desideri. Comunque, tutte le vite sono soggette a vecchiaia e morte, e la vita umana è accompagnata da salute malferma e sofferenza mentale. Alcuni aspirano ai regni di Brahmā e praticano i *jhāna*. Essi potrebbero vivere felicemente per eoni come Brahmā, ma quando la vita finirà il suo corso rinasceranno come esseri umani o come deva. Qualunque atto non meritorio da loro commesso li porterà allora nei regni inferiori. Quindi anche la gloria della vita di Brahmā è un'illusione. L'illusione della felicità non si limita alla gente comune. L'illusione (*vipallāsa*) e l'ignoranza (*avijjā*) che fanno sembrare felicità la sofferenza trattengono nei primi due stadi del Nobile Sentiero, e anche Colui che non ritorna può ancora guardare erroneamente ai regni della materialità sottile e a quelli immateriali come sublimi. Quindi gli atti meritori sono lo scopo dei Nobili ai primi tre stadi del Sentiero. In ogni caso, la gente ordinaria è ammaliata da tutte le quattro illusioni e così considerano permanente ciò che è impermanente, l'infelicità come felicità, l'impersonale come personale e lo spiacevole come piacevole. A causa di questa errata visione e dell'ignoranza, tutte le azioni fisiche, verbali e mentali portano al kamma salutare o non salutare. Il kamma salutare sorge solo dall'intenzione associata a fede, energia, consapevolezza, etc. Lasciata da sola, la mente è soggetta a produrre kamma non salutare.

2.2 Ripudiare il buon kamma significa cattivo kamma

Alcuni equivocano la trascendenza del kamma dell'arahant dicendo che noi dovremmo evitare di fare atti meritori. Per una persona ordinaria, il rifiuto del kamma salutare significa una brusca impennata di kamma non salutare, proprio come quando l'esodo di persone virtuose da una città lascia solo i folli e i malviventi, o la rimozione di alberi utili porta alla crescita di erba inutile ed erbacce. Colui che rifiuta gli atti meritori è destinato a commettere atti non meritori che lo condurranno a rinascite nei regni inferiori dai quali è difficile ritornare al mondo umano. La mancanza nell'arahant di kamma salutare significa solo che le sue azioni sono kammicamente improduttive dovute all'estinzione dell'ignoranza. Gli arahant onorano gli anziani, insegnano il Dhamma, fanno offerte, aiutano coloro che sono in difficoltà, e così via.

Comunque, grazie alla loro piena comprensione delle Quattro Nobili Verità e all'eradicazione dell'ignoranza le loro azioni non hanno alcun effetto kammico. Quindi gli arahant non generano kamma salutare, ma non evitano gli atti meritori.

Una persona ordinaria che non si preoccupa di compiere atti meritori per ignoranza e visioni errate accumulerà solo kamma non salutari. Di fatto, la mancanza di qualunque desiderio di fare il bene è un segno di tremenda ignoranza che rende il Nobile Sentiero e il *nibbāna* veramente lontani. Si diventa inclini agli atti meritori solo quando l'ignoranza perde la sua presa sulla mente. Colui che è entrato nella corrente è più interessato a fare il bene di quanto lo sia una persona ordinaria. Coloro che si trovano negli stadi più elevati del Sentiero hanno un desiderio crescente di rinunciare a fare cose prive di significato rispetto al Sentiero e dedicano più tempo alla meditazione. Quindi gli atti meritori non dovrebbero essere confusi con gli atti non meritori ed evitati appositamente. Ogni azione radicata nell'ignoranza significa kamma salutare o non salutare. Senza il kamma salutare le azioni saranno kamma non salutare.

2.3 Ignoranza e illusione

Verità e falsità si escludono mutuamente. Se non si conosce la verità, si accetta la falsità e viceversa. Coloro che non conoscono le Quattro Nobili Verità hanno delle visioni errate riguardo alla sofferenza che, assumendola come felicità, li inganna e li opprime. A parte il desiderio, che offre qualche piacere una volta

che è soddisfatto, tutto nel regno dei sensi è sofferenza. Sebbene tutti gli oggetti dei sensi siano soggetti ad incessante mutamento e siano inaffidabili, alla persona ignorante sembrano desiderabili e piacevoli. Le persone rimpiangono quelli che essi considerano i giorni felici del passato e sono ottimisti riguardo al futuro. A causa delle loro visioni errate, essi desiderano quello che considerano piacevole e soddisfacente. Questo è il motivo per cui soffrono, ma non lo capiscono. Al contrario, pensano che la loro felicità dipenda dal soddisfacimento dei loro desideri, quindi non vedono nulla di male nel desiderio che provano per il piacere. Purtroppo, le verità riguardanti la fine della sofferenza e la via che vi conduce sono estranee alla maggior parte delle persone. Alcuni, che imparano queste verità dagli altri o le accettano in modo intellettuale, non le apprezzano. Non si preoccupano del *nibbāna* o della Via che porta ad esso, pensando che il Sentiero sia pieno di difficoltà e privazioni.

La speranza della felicità è il motivo delle azioni umane. Azioni fisiche, verbali e mentali sono chiamate kamma, o *saṅkhārā*. Prima abbiamo parlato dei tre tipi di *saṅkhārā*. I due tipi di kamma salutare comprendono il primo tipo: per esempio gli otto kamma salutari della sfera sensoriale e i cinque kamma salutari della sfera della materialità sottile. Abbiamo anche menzionato due tipi di kamma o coscienza salutare: uno associato con l'intelligenza e l'altro separato da essa. Nella pratica dell'insight la mente del meditatore è intelligente se diventa consapevole della vera natura di mente e materia attraverso la contemplazione. Non è intelligente se ci si limita a recitare parole Pāḷi mentre si contempla in modo superficiale. Per quanto riguarda la moralità, un sentimento dei valori morali è intelligente se è associato con la credenza nella legge del kamma, altrimenti non lo è.

Alcuni dicono che un atto intelligente di generosità deve includere la contemplazione dell'impermanenza, dell'insoddisfacenza e della impersonalità del donante, del destinatario e della cosa donata. Questa opinione si basa sull'Aṭṭhasālinī (un subcommentario dell'Abhidhamma), che menziona la contemplazione sull'impermanenza dopo l'elemosina. In ogni caso, il riferimento è alla contemplazione dopo l'atto del donare, non prima e non mentre lo si fa.

Inoltre, la ragione non è quella di fare un'azione intelligente, ma di creare kamma salutare nella pratica di insight. Se per elemosina intelligente si intende solo la generosità che presuppone tale contemplazione, tutte le altre generosità di coloro che non sono buddhisti dovrebbero essere considerati come non intelligenti, il che sarebbe assurdo. I resoconti di elemosine da parte dei Bodhisatta non menzionano la contemplazione, né il Buddha insiste su di essa come un prerequisito della generosità. Le scritture dicono solo che il potenziale kammico della generosità dipende dalla maturità spirituale di colui che la riceve e questo è il solo insegnamento che dovremmo considerare durante l'offerta. Se il donante e il destinatario dell'offerta sono considerati come mera mente e materia soggetti a impermanenza, essi saranno su uno stesso piano. L'atto di generosità mancherebbe allora di ispirazione e di molto potenziale kammico. Infatti, l'oggetto dell'elemosina non è la contemplazione di insight, ma l'aumento dei benefici per il donante. Quindi il Buddha fece notare che i destinatari possono rendere le elemosine immensamente benefiche e sottolineò l'importanza della corretta riflessione (ad esempio, la credenza nel kamma).

Visākhā, una famosa discepola, una volta chiese al Buddha il permesso di fare al Saṅgha otto tipi di offerte durevoli per tutta la vita:

1) lavare gli abiti dei monaci;
2) offrire cibo ai monaci ospiti;
3) offrire cibo ai monaci che viaggiavano;
4) offrire cibo ai monaci ammalati;
5) offrire cibo ai monaci che si prendevano cura dei monaci malati;
6) dare medicine ai monaci ammalati;
7) offrire porridge di riso al Saṅgha e;
8) lavare gli abiti delle monache.

Il Buddha chiese a Visākhā quali benefici lei sperava di ottenere offrendo tali cose. In sostanza la risposta di Visākhā fu la seguente: "Alla fine del periodo delle piogge, i monaci di tutto il paese verranno a trovare il Signore. Gli diranno della morte di alcuni monaci e gli chiederanno delle loro rinascite e degli stadi del Nobile Sentiero che i monaci deceduti avevano realizzato. Il Signore rivelerà i loro ottenimenti. Allora io avvicinerò i monaci in visita e chiederò loro se i loro defunti compagni avessero mai visitato Sāvatthī. Se diranno sì, concluderò che il Nobile deve aver usufruito di una delle mie offerte. Questo ricordo del mio kamma salutare mi riempirà di gioia. Mi condurrà alla pace, alla tranquillità e al progresso."

Vale la pena di notare che il riferimento non è alla contemplazione sull'impermanenza dei monaci defunti, ma sulle loro realizzazioni spirituali. L'importanza è annessa alla contemplazione che conduce

all'estasi e all'addestramento nel proprio progresso. Quindi, l'oggetto più appropriato di contemplazione nell'offrire le elemosine è la qualità nobile del destinatario. Per esempio, quando si depositano dei fiori su un altare si dovrebbe riflettere sul carattere nobile del Buddha; quando si offre del cibo ad un monaco si può pensare al suo puro stile di vita, e così via.

Insegnare o ascoltare il Dhamma è un kamma salutare e, se il Dhamma è compreso, è un kamma intelligente. Ogni atto meritorio basato sul credere nel kamma è un kamma intelligente. Senza di esso, un atto meritorio è salutare, ma non intelligente, per esempio quando i bambini adorano l'immagine del Buddha per imitare i loro genitori, o quando la gente che non crede nel kamma è di sostegno, educata e caritatevole.

Poche persone sono libere dalla credenza della personalità. La credenza domina coloro che non sanno che la vita è un processo psicofisico privo di un'anima o di una persona. Tra quelli che hanno qualche conoscenza delle scritture buddhiste, la credenza è debole, ma la loro conoscenza teorica non li aiuta a superarla completamente. I meditatori che hanno avuto un chiaro insight della vera natura dell'insieme mente-materia attraverso la contemplazione sono di solito liberi dalla credenza nella personalità. Eppure potrebbero tornare ad essa se smettessero di contemplare prima di ottenere il Sentiero. Per quanto riguarda le persone comuni, la credenza nella personalità è profondamente radicata. Questo li induce a pensare che il soggetto agente di qualunque cosa facciano o pensino siano il sé o la personalità. Inoltre, coloro che credono nella totale estinzione dopo la morte, respingendo l'idea di una vita futura e dei risultati kammici, hanno la coscienza non salutare radicata nella credenza dell'annichilimento.

La coscienza radicata nella malevolenza è di due tipi: indotta e spontanea. La rabbia, l'invidia, l'ansia, l'afflizione, la paura e l'odio sono alcuni dei molti tipi di malevolenza.

La coscienza radicata nell'ignoranza comprende dubbio e agitazione. I dubbi circa il Buddha, il *nibbāna*, la dottrina del non sé, e così via sono chiamati *vicikicchā*. La mente è invece soggetta a *uddhacca* ogni volta che vaga qua e là senza sosta.

Così il kamma non salutare comprende otto tipi di coscienza basata sull'avidità, due tipi di coscienza basata sull'avversione e due tipi di coscienza basata sull'ignoranza.

Esso è opposto al kamma salutare, che serve a purificare la mente e conduce a rinascite favorevoli con risultati kammici fortunati. Il kamma non salutare inquina la mente e conduce a rinascite sfavorevoli con risultati kammici spiacevoli.

Le persone compiono atti non abili alla ricerca della felicità. Uccidono, rubano, rapinano o mentono per trarne vantaggio. Anche coloro che uccidono i loro genitori fanno questo per raggiungere i loro scopi. Per esempio, il principe Ajātasattu uccise suo padre per diventare re. Mal consigliato dal suo insegnante, Devadatta, egli concluse che avrebbe regnato più a lungo se avesse ucciso suo padre e ne avesse usurpato il trono. Per il suo grande crimine di parricidio (e di omicidio di Uno che era entrato nella corrente, per giunta) egli fu colmo di rimorso che gli provocò anche sofferenza fisica. Più tardi, fu ucciso dal suo stesso figlio e rinacque in un inferno, dove ora sta soffrendo terribilmente per il suo misfatto.

Al tempo del Buddha Kakusandha, il Māra di nome Dūsī fece tutto il possibile per danneggiare il Buddha e il Saṅgha. Non raggiungendo il suo scopo prese possesso di un uomo e lapidò il capo dei discepoli del Buddha. Per questo orribile crimine atterrò immediatamente nell'Avīci, il più basso dei trentuno regni.

Nell'esistenza come Māra aveva dominato gli altri, ma nell'Avīci egli giacque prostrato sotto i talloni dei guardiani dell'inferno. Aveva sperato di godere della realizzazione dei suoi progetti, ma ora dovette soffrire per il suo kamma non salutare. Questo vale dappertutto per coloro che compiono il male.

C'è anche la speranza della felicità a motivare gli altri due tipi di azione: kamma meritorio e kamma imperturbabile. Il kamma imperturbabile (*āneñjābhisaṅkhārā*) comprende i quattro tipi di coscienza della sfera immateriale. *Āneñjā* significa equanimità o auto-possesso. Un forte rumore vicino può disturbare un meditatore assorbito in *rūpa-jhāna*, ma *arūpa-jhāna* è impenetrabile a tali distrazioni. *Arūpa-jhāna* è di quattro tipi a seconda del suo oggetto:

1. La sfera dell'infinito spazio (*ākāsānañcāyatana*);
2. La sfera dell'infinita coscienza (*viññāṇañcāyatana*);
3. La sfera del nulla (*ākiñcaññāyatana*);
4. La sfera del né percezione né non-percezione (*nevasaññānāsaññāyatana*).

Questi quattro *jhāna* sono i kamma che conducono ai quattro regni immateriali. Il kamma non meritorio conduce ai quattro regni inferiori; il kamma meritorio conduce ai regni umani, celestiali e ai regni *rūpa-Brahmā*. La gente compie questi tre tipi di kamma per il proprio benessere e, come risultato, sorge la coscienza. Con la coscienza come condizione, sorgono mente e materia, i sei sensi, il contatto, la sensazione, e così via.

Capitolo 3
Dalle formazioni mentali sorge la coscienza

L'ignoranza conduce alle formazioni mentali, che a loro volta determinano la coscienza. A causa dei kamma salutari o non salutari della vita precedente, sorge la corrente di coscienza, iniziando dalla coscienza della rinascita nella nuova vita. Atti immorali, per esempio, potrebbero determinare la coscienza della rinascita a sorgere in uno dei quattro regni inferiori.

Dopo di essa sorge la corrente di coscienza chiamata *bhavaṅga*. Questa funziona in continuazione a meno che - vedendo, sentendo, odorando, gustando, toccando o pensando - si manifesti uno dei sei tipi di coscienza del processo mentale. In altre parole, il *bhavaṅga* è una specie di subcoscienza che si manifesta durante il sonno e nelle pause di attività della coscienza. Noi moriamo con questa subcoscienza e allora è chiamata coscienza della morte (*cuticitta*). Quindi la coscienza della rinascita, la subcoscienza e la coscienza della morte sono determinate dal kamma della vita precedente.

I cinque tipi di coscienza associati con i cinque oggetti sensoriali spiacevoli come la coscienza visiva spiacevole, la coscienza uditiva spiacevole, etc., sono dovuti al kamma non salutare. Poi ci sono anche:

1. La coscienza che si dirige a questi cinque oggetti sensoriali;
2. La coscienza che investiga (*santīraṇa*).

In tutto, sette tipi di coscienza germogliano dal kamma non salutare. Come per il kamma imperturbabile, a causa dei quattro tipi di coscienza della sfera immateriale sorge la coscienza risultante nei quattro regni immateriali. La coscienza della rinascita sorge all'inizio, la subcoscienza nella parte mediana e la coscienza della morte si verifica al momento della fine dell'esistenza.

Allo stesso modo, a causa dei cinque tipi di coscienza della materialità sottile, nei regni della materialità sottile sorgono cinque tipi di coscienza risultante. Quindi otto grandi risultanti, che corrispondono agli otto kamma salutari nei regni sensoriali, formano la rinascita, la subcoscienza e la coscienza della morte nel mondo umano e nei sei regni celestiali. Essi registrano anche gli oggetti sensoriali dopo i sette istanti di impulso (*javana*) che si verificano nel vedere, sentire, etc. Anche i cinque tipi di coscienza associati con i cinque oggetti sensoriali piacevoli, la coscienza registrante, la coscienza investigante gioiosa, e la coscienza investigante indifferente sono dovuti al kamma salutare del regno sensoriale. Quindi, la coscienza risultante è di trentadue tipi: quattro dei regni immateriali, cinque dei regni della materialità sottile, sette risultanti non salutari, e sedici risultanti salutari nel regno sensoriale. Tutte queste trentadue sono risultanti di formazioni mentali.

3.1 Come le formazioni mentali conducano alla rinascita

È molto importante, ma difficile, capire come le formazioni mentali conducono alla coscienza della rinascita. Il Venerabile Ledi Sayādaw fece notare che questo aspetto della Originazione Dipendente lascia molto spazio ai malintesi.

Si deve distinguere tra la cessazione della coscienza della morte della vita precedente e l'immediato sorgere della coscienza della rinascita nella nuova vita. Questo sorgere della coscienza della rinascita è il risultato di kamma salutari o non salutari di esseri viventi che non sono ancora liberi dagli inquinanti. La mancanza di chiara comprensione di solito conduce alla credenza nell'eternalismo (*sassatadiṭṭhi*) o alla credenza nell'annichilimento dopo la morte (*ucchedadiṭṭhi*), che è propria dei materialisti moderni. La credenza nell'annichilimento è dovuta all'ignoranza della relazione di causa-effetto. Vedere come l'ignoranza

porta alle formazioni mentali non è troppo difficile. È anche autoevidente come le basi sensoriali, il contatto, la sensazione, il desiderio, etc., formino la catena della causalità. Comunque, poiché l'emergere di una nuova esistenza dopo la morte non è ovvia, ne consegue la credenza che dopo la morte non esista nulla.

Le persone istruite i cui ragionamenti sono basati sulla fede, di solito accettano l'insegnamento che le formazioni mentali conducono alla coscienza della rinascita. In ogni caso, essa non si presta ad un approccio meramente razionale ed empirico, quindi oggi è contrastata dalla visione materialistica dell'esistenza.

Il modo in cui la rinascita ha luogo è evidente a colui che ha praticato la meditazione di insight. Egli scopre che la coscienza sorge e passa incessantemente. Questo si capisce attraverso l'esperienza, non imparandolo da un insegnante. Naturalmente questo non è molto chiaro all'inizio. Si scopre questo fatto solo quando si ottengono la conoscenza attraverso la comprensione (*sammasana-ñāṇa*) e la conoscenza del sorgere e passare (*udayabbaya-ñāṇa*).

L'idea generale della morte e della rinascita delle unità mentali sorge con lo sviluppo della conoscenza attraverso il discernimento della condizionalità (*paccayapariggaha-ñāṇa*), ma sono *sammasana-ñāṇa* e *udayabbaya-ñāṇa* a rimuovere ogni dubbio riguardo alla rinascita. Da queste intuizioni, uno realizza che la morte significa la cessazione dell'ultimo momento di coscienza di una vita e che la rinascita significa il sorgere del primo momento della vita successiva. Questo è simile al sorgere e cessare della coscienza che si osserva durante la meditazione. Coloro che non hanno avuto questo insight non possono capirlo. Credono in un sé o in un'anima permanente e lo identificano con la mente. Questa credenza è respinta da coloro che hanno una solida conoscenza dell'Abhidhamma, ma resiste in qualcuno a causa dell'attaccamento ad essa che avevano nelle loro vite precedenti. Perfino il meditante la cui conoscenza non è ancora matura a volte si sente tentato di accettarla.

3.2 Eternalismo e annichilimento

Per la gente comune legata alla credenza in una personalità, la morte significa o l'estinzione di una persona o il trasferimento di una persona ad un'altra esistenza. La prima visione errata è chiamata *ucchedadiṭṭhi*, o credenza nell'annichilimento, la seconda è detta *sassatadiṭṭhi*, o credenza nella trasmigrazione dell'anima. Altri credono che la coscienza si sviluppi spontaneamente con la crescita e la maturazione del corpo. Questa credenza è chiamata *ahetukadiṭṭhi*, ovvero visione del senza causa-radice.

Alcuni hanno visioni errate sul ciclo di morte e rinascita. Considerano il corpo come la dimora temporanea del principio vitale, che passa da una vita all'altra. Sebbene la disintegrazione del corpo sia un fenomeno innegabile, alcuni credono nella sua resurrezione e quindi lo trattano con rispetto. Queste opinioni confermano l'affermazione del Venerabile Ledi Sayādaw secondo la quale il collegamento causale tra formazioni mentali e coscienza si presta all'interpretazione errata. I buddhisti non sono solo per questo liberi da tali pregiudizi ma, in virtù della loro fede nella dottrina del non sé, essi non coltivano illusioni così ciecamente da poter nuocere. Quindi anche senza una completa conoscenza della natura della morte e della rinascita, possono illuminare se stessi attraverso la contemplazione. Per esempio, poco dopo il *parinibbāna* del Buddha, il Venerabile Channa praticò la meditazione di insight, ma faceva pochi progressi a causa della sua credenza in una personalità. Allora, mentre ascoltava il discorso del Venerabile Ānanda sull'Originazione Dipendente egli contemplò, superò le sue illusioni e ottenne lo stato di arahant. Inoltre, al tempo del Buddha, il Venerabile Yamaka credeva che dopo la morte l'arahant si annichilisse. Il Venerabile Sāriputta lo chiamò e gli diede un insegnamento. Mentre stava seguendo il discorso, il Venerabile Yamaka meditò e raggiunse la liberazione. Quindi coloro che hanno fede nel Buddha non devono scoraggiarsi perché, se meditano con zelo e con tutto il cuore, raggiungeranno l'illuminazione.

A causa della loro ignoranza e del dubbio riguardo al processo della rinascita, o a causa di una tendenza verso le credenze nihiliste, alcuni si interrogano sulla possibilità di una vita dopo la morte. Questa domanda presuppone che in un essere vivente sia presente un'anima (*atta*) o una forza vitale. Il materialismo respinge l'idea di un'anima, ma l'illusione del sé è implicita nella sua differenziazione di ciò che è vivente da ciò che è morto. Le domande di coloro che accettano il sé in modo esplicito o implicito trovano difficilmente una risposta dal punto di vista del Buddha. Se diciamo che esiste una vita futura, essi concludono che noi sosteniamo la credenza nella personalità. Comunque, il buddhismo non nega la vita futura in modo categorico, quindi il Buddha rifiutò di rispondere a tali domande. Inoltre, fornire prove sufficienti per convincere la gente è difficile. Le persone con poteri paranormali riescono a percepire i regni infernali o celesti, ma gli scettici considereranno tali percezioni come frutto di magia nera o inganno. Quindi il Buddha non affermò direttamente la vita futura,

ma disse che se non vi è estinzione degli inquinanti il processo psicofisico continua dopo la morte. Il problema di un'esistenza dopo la morte non ammette l'approccio intellettuale. Ad esso può essere data una risposta solo attraverso particolari pratiche che rendano in grado il meditante di ottenere poteri psichici. Allora egli può vedere che la persona virtuosa è sorta nei regni celesti, mentre quella immorale sta soffrendo nei mondi inferiori. La sua visione è chiara come quella di colui che si trova davanti a due case e vede delle persone passare da una casa all'altra. Meditanti di questo tipo riescono facilmente a ritrovare la persona che vogliono vedere tra i molti esseri viventi dei regni inferiori e superiori.

Anche i praticanti di insight possono ottenere poteri psichici; nessun insegnamento esclude una tale possibilità. Alcuni praticanti hanno un contatto paranormale con l'altro mondo, ma queste facoltà sono rare perché richiedono un'intensa concentrazione; pertanto la via più facile è la meditazione di insight. Il problema dell'esistenza diventa abbastanza facile quando la conoscenza attraverso il discernimento della condizionalità rivela la natura della morte e del concepimento. Diventa ancora più chiaro quando si ottiene la conoscenza attraverso la comprensione, la conoscenza del sorgere e cessare e la conoscenza della dissoluzione (*bhaṅga-ñāṇa*). Allora si riesce a vedere nitidamente come le unità in successione della coscienza sorgano e passino senza sosta. Si vede anche come la morte sia il passare dell'ultima unità di coscienza seguita dal concepimento, o il sorgere della prima unità nella nuova esistenza. Comunque, questo insight è ancora vulnerabile. È solo quando si ottiene lo stadio di chi entra nella corrente che si diventa completamente liberi da tutti i dubbi circa la vita futura. Il problema è che la gente vuole parlare di questi argomenti invece di praticare la meditazione. Alcuni cercano il verdetto degli scienziati e dei filosofi occidentali, mentre altri accettano l'insegnamento di coloro che sono ritenuti arahant dotati di poteri psichici. Invece di affidarsi ad altri, in ogni caso, la cosa migliore è cercare la risposta attraverso la pratica di insight. Con la conoscenza del sorgere e passare si può vedere chiaramente come, dopo che un'unità di coscienza è passato, un altro ne sorge insieme ad un oggetto sensoriale.

Da questo si può inferire come la vita cominci con la coscienza della rinascita, che è condizionata dall'attaccamento ad un oggetto nel momento finale della vita precedente. Prima della morte, il flusso continuo di coscienza dipende dal corpo fisico, con un momento di coscienza che ininterrottamente ne segue un altro. Dopo la morte, il corpo si disintegra e la corrente di coscienza scivola da un'altra parte verso un nuovo processo fisico. Questo può essere paragonato alla luce in una lampadina, che è mantenuta dal continuo flusso di elettricità. Quando la lampadina si brucia, la luce si spegne, ma il potenziale elettrico rimane. La luce riappare quando la vecchia lampadina viene sostituita con una nuova. In questo caso, la lampadina, l'elettricità e la luce sono tutti processi fisici in costante cambiamento, e noi dovremmo essere consapevoli della loro transitorietà.

Il commentario illustra il processo della rinascita con le analogie di un'eco, di una fiamma, dell'impronta di un sigillo, e del riflesso di uno specchio. Un'eco è il riflesso di un suono prodotto dall'impatto delle onde sonore su una superficie dura. In ogni caso, nonostante il suono sia la causa dell'eco, la fonte del suono non muove la fonte dell'eco. Quando ci guardiamo in uno specchio, la nostra faccia vi viene riflessa, ma sebbene esse siano causalmente correlate, noi non confondiamo la faccia con il riflesso. Se usiamo una candela accesa per accenderne un'altra, naturalmente la fiamma della seconda candela non è quella della prima, ma non è neppure priva di relazione con essa. Infine, il sigillo lascia un'impronta che è simile alla sua faccia, ma non è la faccia e neppure l'impronta può essere lasciata senza che ci sia il sigillo.

Queste analogie aiutano a chiarire la natura della rinascita. Quando una persona sta morendo appaiono il suo kamma, i segni e le visioni associate ad esso, o immagini della sua vita futura. Dopo la morte, sorge la coscienza della rinascita, condizionata da una di queste visioni. Quindi rinascita non significa trasferimento della coscienza della morte ad un'altra vita. In ogni caso, dal momento che essa è condizionata dalle visioni che si sperimentano in punto di morte, essa è radicata nell'ignoranza e nel desiderio, che costituiscono i collegamenti decisivi nella catena della causalità. Così la coscienza della rinascita non è la coscienza della persona morente, ma è causalmente correlata alla vita precedente. Due unità di coscienza sono separate tuttavia, poiché appartengono allo stesso flusso di coscienza, parliamo dello stesso individuo per l'intera giornata, l'intero anno o per tutta la vita. Allo stesso modo, possiamo parlare delle coscienza della morte e della rinascita come appartenenti allo stesso individuo, e possiamo dire che una persona è rinata senza che ciò implichi il trasferimento di mente e materia. Parliamo di una persona solo perché la rinascita dipende da un flusso di unità mentali causalmente correlate.

Quindi è nihilismo credere che noi dopo la morte non esistiamo più e che non abbiamo più nulla a che fare con una vita precedente. La maggior parte dei buddhisti sono liberi da questo modo di vedere. Poiché le due vite consecutive sono correlate in modo causale, si può parlare di esse come appartenenti ad un'unica persona, ma non dovremmo adottare il modo di vedere eternalistico secondo il quale rinascita significa

trasferimento della personalità ad una nuova esistenza. In colui che ha sperimentato degli insight progrediti non dimora né l'una né l'altra visione errata. Egli è pienamente consapevole del sorgere e passare degli istanti di coscienza nella vita attuale e delle loro relazioni causali. Questo insight non lascia spazio per l'illusione di immortalità o di annichilimento. La natura della coscienza è evidente perfino a coloro che pensano in modo oggettivo. Alla delusione può seguire la gioia, e viceversa, oppure una mente serena può dare origine all'irritazione. Questi stati mutevoli della coscienza mostrano in modo evidente la sua natura eterogenea. Inoltre, gli stati mentali possono essere associati attraverso la somiglianza come, per esempio, l'intenzione di fare una certa cosa emersa durante la notte può verificarsi nuovamente il mattino seguente. Gli stati mentali sono separati, ma correlati in modo causale. Coloro che comprendono questa relazione tra due stati mentali consecutivi vedono che la stessa relazione è ammissibile anche se sono separati dalla morte.

3.3 Visioni in punto di morte

Nella nuova esistenza la coscienza si manifesta in due modi: come coscienza della rinascita e come coscienza che fluisce durante l'intera vita. In tutto, la coscienza della rinascita è di diciannove tipi: una nei regni inferiori, nove nei regni sensoriali degli esseri umani e dei deva, cinque nei regni della materialità sottile dei regni dei Brahmā, e quattro nei regni immateriali dei Brahmā. Per quanto riguarda gli altri stati mentali risultanti che si verificano durante il resto della vita, essi sono trentadue. Questi elenchi hanno un qualche significato solo per coloro che hanno studiato l'Abhidhamma. A una persona che sta per morire, appare il flashback di un'azione che ha commesso durante la vita (*kamma*), oppure le condizioni circostanti associate all'azione (*kammanimitta*), oppure una visione della loro vita futura (*gatinimitta*). Il kamma può assumere la forma di un flashback riguardo al passato o di un'allucinazione nel presente. Sul suo letto di morte, un pescatore potrebbe parlare come se stesse pescando del pesce, oppure un uomo che ha fatto spesso delle elemosine potrebbe pensare di star facendo l'elemosina. Molti anni fa, guidai un gruppo di pellegrini di Shwebo a visitare delle pagode a Mandalay e Rangoon. Un vecchio del gruppo morì poco dopo il nostro ritorno a Shwebo. Egli morì mormorando le parole che ricordavano la sua esperienza durante il pellegrinaggio.

La persona morente potrebbe anche avere delle visioni dell'ambiente nel quale le azioni kammiche furono compiute. Qualcuno potrebbe vedere immagini di abiti, monasteri, bhikkhu o Buddha, correlate ad atti di generosità; oppure armi, scene di omicidio o vittime di un omicidio. Poi si possono avere visioni di quello che si incontrerà dopo la morte. Per esempio, si potrebbero vedere le fiamme dell'inferno o dei demoni, se si è destinati a rinascere in un inferno, ma cose celestiali o palazzi se si è destinati a passare ai regni celesti. Una volta, ad un brahmino che si trovava in punto di morte, fu detto dai suoi amici che una visione di fiamme preludeva al regno di Brahmā. Egli li credette e morì solo per ritrovarsi all'inferno. Le visioni errate sono molto pericolose. Si dice che alcuni chiedano ai loro amici morenti di visualizzare i loro atti di uccisione di una mucca compiuti per generosità, credendo che tali azioni siano benefiche.

3.3.1 La storia di Mahādhammika

Al tempo del Buddha, a Sāvatthī, cinquecento sostenitori laici avevano ciascuno cinquecento seguaci, e tutti praticavano il Dhamma. Il più vecchio di loro, Mahādhammika, che era capo di tutti i sostenitori laici, aveva sette figli e sette figlie anche loro seguaci dell'insegnamento del Buddha. Quando divenne vecchio, si indebolì e si ammalò. Egli allora invitò i monaci a casa sua e, mentre ascoltava la loro recitazione del Dhamma, vide arrivare un carro per portarlo ai regni celesti. Egli disse ai deva: "Per favore, aspettate." I monaci smisero di recitare poiché pensarono che il vecchio si stesse rivolgendo a loro. I suoi figli e le sue figlie si misero a piangere, credendo che stesse balbettando per la paura della morte. Dopo la partenza dei monaci, egli ritornò in sè e disse ai suoi figli di gettare in aria una ghirlanda di fiori. Essi fecero come era stato detto loro e la ghirlanda rimase sospesa in aria. Il sostenitore laico disse che la posizione della ghirlanda rivelava la posizione del carro nel cielo di Tusita. Dopo aver ammonito i suoi figli di compiere atti abili per poter rinascere nei regni celesti morì e rinacque in Tusita.

Questo illustra come la visione del regno celeste appare all'uomo virtuoso sul suo letto di morte. Un laico di Moulmein disse, proprio prima di morire, di avere visto un magnifico palazzo. Anche questo potrebbe essere stata la visione di un regno celeste. Alcuni che sono destinati a rinascere nel regno umano sul loro letto di morte hanno visioni dei loro futuri genitori, della casa in cui abiteranno, etc.

Un Sayādaw di Moulmein fu ucciso da rapinatori. Tre anni più tardi un bambino di Mergui arrivò a Moulmein e identificò per nome i Sayāda con i quali egli disse di aver vissuto nella sua vita precedente. Egli affermò che i rapinatori lo avevano accoltellato quando scoprirono che non possedeva denaro. Egli allora scappò verso il molo da dove salì su una barca, raggiunse Mergui e abitò nella casa dei suoi genitori. La fuga, il viaggio per nave, etc., erano forse visioni della vita successiva del Sayādaw.

Flashbachk di azioni kammiche e visioni di una vita futura si verificano anche nei casi di morte improvvisa. Secondo il commentario, si verificano anche quando una mosca è schiacciata con un martello. Le armi nucleari possono ridurre in cenere una grande città in un lampo. Dal punto di vista buddhista. Queste armi sono comparse a causa del kamma non salutare delle potenziali vittime. Anche coloro che sono uccisi da queste bombe hanno flashback e visioni. Questo potrebbe sembrare incredibile a coloro che non capiscono come funzioni la mente, ma non presenta alcuna difficoltà a colui che contempla i fenomeni psicofisici.

Si dice che in un battere di ciglia sorgano e passino miliardi di istanti di coscienza. Meditatori che hanno ottenuto la conoscenza del sorgere e passare conoscono in modo empirico che centinaia di unità mentali si dissolvono in un istante. Quindi non hanno il minimo dubbio sulla possibilità di flashback e visioni in coloro che incontrano una morte violenta e improvvisa.

La coscienza è sempre focalizzata su un oggetto. Spesso richiamiamo alla mente quello che abbiamo fatto e pensiamo al regno celestiale o alla società umana. Se una persona che ha compiuto azioni meritorie muore con questi pensieri, rinascerà come essere divino o umano. Le visioni della vita futura in punto di morte sono chiamate *gatinimitta*. Visioni di oggetti associati con kamma sono chiamate *kammanimitta*. Riferimenti a questi fenomeni che si verificano in punto di morte si trovano solo nei commentari, ma anche nel Tipiṭaka. Nel Bālapaṇḍita Sutta il Buddha parla delle visioni in punto di morte come azioni salutari o non salutari. Egli le paragona all'ombra di una montagna che domina la pianura alla sera. Una volta ho visto una donna che stava per morire che mostrava una grande paura come se si trovasse faccia a faccia con un nemico che la stava minacciando crudelmente. Lei era senza parole. I suoi parenti cercavano inutilmente di confortarla. Forse stava avendo un assaggio della sua infelicità futura causata da un kamma non salutare. Quindi si deve compiere del kamma salutare che produrrà gradevoli immagini al momento della morte o visioni di una vita successiva piacevole. Se l'azione meritoria è razionale, fortemente motivata ed è una delle otto specie di azioni meritorie delle sfere sensoriali, la coscienza risultante sarà una delle quattro specie di coscienza razionale. La rinascita, allora, è associata con la non-delusione e come tale avverrà con le tre condizioni-radice: saggezza, benevolenza e generosità. Una persona rinata con queste tendenze innate, se pratica la meditazione di tranquillità, può ottenere gli assorbimenti e i poteri psichici oppure, se si dedica alla meditazione di insight, il Nobile Sentiero e il *nibbāna*.

Atti virtuosi che sono motivati dal desiderio del *nibbāna* conducono a tali favorevoli rinascite e alla fine al Sentiero e al *nibbāna* attraverso la contemplazione o l'ascolto di un discorso.

Se la motivazione è debole, o se si tratta di un'azione meritoria non associata alla credenza nel kamma, il risultato è uno dei quattro tipi di coscienza non intelligente. La rinascita, allora, è chiamata "rinascita con due condizioni radice", che è accompagnata da generosità e benevolenza, ma manca di saggezza. Una persona rinata in questo modo non può ottenere gli assorbimenti o il Nobile Sentiero perché è priva dell'intelligenza innata necessaria per essi. Se l'atto meritorio non è intelligente e convinto, il risultato sarà una rinascita favorevole priva di radici salutari, ragion per cui si avranno probabilmente delle facoltà sensoriali difettose. Quindi quando compite un atto meritorio, dovreste farlo con zelo (*chanda*), e con il *nibbāna* come vostro obiettivo. Se impostate il vostro cuore sul *nibbāna*, l'atto meritorio vi ci condurrà, e lo zelo con cui compite un tale atto vi assicurerà una rinascita con radici salutari. Invocare una rinascita nobile non è necessario perché ve la assicurerete facendo atti meritori in modo intelligente e zelante. Comunque, se nel fare il bene mancate di zelo, il risultato sarà una rinascita dotata solo di generosità e benevolenza.

Alcuni dicono che la generosità e la moralità generano kamma salutare che, essendo radicato nell'ignoranza, conduce alla rinascita e alla sofferenza nel *saṃsāra*. Questa è una visione errata che nasce dalla mancanza di conoscenza. Se la pratica della carità e della moralità è motivata dal desiderio per il *nibbāna*, essa assicurerà la nascita più nobile e condurrà alla meta suprema. Fu grazie alla generosità e alla moralità che il Venerabile Sāriputta e altri discepoli del Buddha alla fine ottennero il *nibbāna*. La stessa cosa può dirsi dei Buddha solitari (*Paccekabuddha*).

Anche il Bodhisatta ottenne la suprema illuminazione allo stesso modo pregando che i propri atti meritori contribuissero all'ottenimento dell'onniscienza.

In questo caso, una rinascita dotata di tre radici salutari coinvolta nella formazione della buddhità è di due tipi: la coscienza associata alla gioia e la coscienza associata all'equanimità. Ognuno di questi tipi è poi di due specie: indotta e spontanea.

La coscienza della rinascita del Bodhisatta era potente, zelante e spontanea. Secondo gli antichi commentari, era una coscienza gioiosa. Poiché il Bodhisatta aveva infinita gentilezza amorevole per tutti gli esseri viventi, e la forte gentilezza amorevole è generalmente associata con la gioia, la coscienza della rinascita del Bodhisatta deve essere stata venata di gioia. Comunque, l'antica autorità srilankese, Venerabile Mahāsiva, suggeriva che la coscienza della rinascita era accompagnata da equanimità. Secondo lui, la mente del Bodhisatta era ferma e profonda, quindi l'equanimità, piuttosto che la gioia, doveva essere la caratteristica della sua coscienza della rinascita. In ogni caso, la sua coscienza della rinascita aveva la sua origine in un atto meritorio motivato dal desiderio per la suprema illuminazione. Così, sebbene i kamma salutari intelligenti conducano alla rinascita, essi non prolungano il ciclo dell'esistenza, al contrario, essi contribuiscono alla liberazione dal *saṃsāra*.

Qualunque tipo di coscienza, sia essa della rinascita o altro, è solo momentaneo. Dura appena tre istanti: sorgere (*upāda*), essere (*ṭhiti*) e dissolvere (*bhaṅga*). Secondo i commentari, queste unità mentali sorgono e passano a miliardi in un battito di ciglia. Ogni unità è così transitoria che non dura neppure un miliardesimo di secondo. La cessazione della coscienza della rinascita è seguita dalla corrente della subcoscienza, che fluisce ininterrottamente a meno che non sia interrotta da un processo cognitivo attivo (*citta-vīthi*), il tipo di attività mentale implicata nel vedere, sentire, e così via. La corrente della subcoscienza dura per tutta la vita perché ha origine dalle formazioni mentali, come la coscienza della rinascita. Anche la sua durata dipende principalmente dal kamma. Può essere paragonata ad una pietra gettata per aria. Una pietra atterrerà lontano se è scagliata con forza, ma atterrerà nelle vicinanze se il lancio è debole. La forza del kamma può anche essere paragonata alla velocità iniziale di un proiettile o di un missile. La morte significa la dissoluzione della coscienza nata dalla stessa forza kammica. Quindi la coscienza della rinascita iniziale, la corrente della subcoscienza e l'ultima coscienza di un'esistenza comprendono la vita mentale che è interamente radicata nel kamma passato.

Anche i cinque tipi di coscienza implicati nel vedere udire, odorare, gustare e toccare sono risultati del kamma. E così anche la coscienza che si dirige agli oggetti sensoriali, la coscienza investigante (*santīraṇa*) e la coscienza che registra (*tadārammaṇa*) gli oggetti degli impulsi dei momenti di pensiero (*javana*). Queste hanno le loro radici nel kamma che conduce alla rinascita o in altri tipi di kamma.

L'Abhidhamma attribuisce tutti i tipi di coscienza, inclusa la coscienza funzionale (*kiriyā-citta*), alle formazioni mentali. Ciò è ragionevole poiché la coscienza funzionale evolve dalla subcoscienza radicata nelle formazioni mentali. Comunque, l'Originazione Dipendente descrive in modo specifico i tre cicli – degli inquinanti, del kamma e dei risultati kammici – con le loro relazioni di causa-effetto. Così, esso ascrive alle formazioni mentali solo i trentadue tipi di coscienza risultante mondana che sorgono dal ciclo del kamma. Di questi, noi ne abbiamo descritte diciannove, che comprendono la coscienza della rinascita, la subcoscienza e la coscienza della morte. Degli altri tipi di coscienza, alcuni sono risultanti salutari e altri sono risultanti non salutari, a seconda delle formazioni mentali.

Nella dottrina dell'Originazione Dipendente, ignoranza e formazioni mentali sono descritte come cause nel passato; coscienza, mente e materia, sei basi sensoriali, contatto e sensazione, come effetti nel presente; desiderio, attaccamento e divenire, come cause nel presente; nascita, vecchiaia e morte come effetti che si verificheranno in futuro.

Capitolo 4
Dalla coscienza sorgono mente e materia

La coscienza produce mente e materia. Perciò, con il sorgere della coscienza della rinascita, sorgono anche mente e materia. La coscienza della rinascita è invariabilmente associata alla sensazione (*vedanā*), alla percezione (*saññā*), al contatto (*phassa*), alla volizione (*cetanā*), all'attenzione (*manasikāra*), e agli altri fattori mentali correlati agli oggetti delle visioni del momento della morte. Ogni unità di coscienza è accompagnata da questi fattori mentali (*cetasikā*). Le rinascite di alcuni Brahmā, deva ed esseri umani implicano le tre radici salutari della generosità, della benevolenza e della saggezza. Alcuni esseri rinascono con le sole due radici della generosità e della benevolenza, mentre le nascite dei deva terrestri e degli esseri umani con organi difettosi sono privi di radici salutari. Comunque, la loro rinascita è ancora una nascita favorevole priva di radici come distinta dalla nascita sfavorevole priva di radici degli abitanti dei regni inferiori. La rinascita può assumere una di queste tre modalità: rinascita da una madre, rinascita da cose putride (*saṃsedaja*), o rinascita improvvisa di un corpo già pienamente sviluppato fisicamente (*opapātika*). La rinascita da una madre è di due tipi: vivipara per gli esseri umani e gli altri mammiferi, e ovipara per gli uccelli e i rettili. Questi esseri viventi possono differire in origine per dimensione, o periodo di gestazione o di incubazione. Per il momento li lasceremo da parte e ci focalizzeremo sulla rinascita umana come descritta nei commentari.

Con il sorgere della coscienza della rinascita, tre decine di kamma orientati alla materialità (*kammaja-rūpakalāpa*) - ovvero trenta fenomeni materiali - si verificano contemporaneamente[2].

Questi sono i fenomeni materiali che hanno origine dal kamma: la decade fisica, la decade del sesso e la decade della base del cuore.

I dieci fenomeni materiali - solidità, fluidità, calore, movimento colore, odore, gusto, nutrimento, vitalità e sensibilità corporea - formano la decade corporea.

I primi nove fenomeni materiali, insieme alla qualità materiale del sesso, formano la decade del sesso. Per "qualità materiale del sesso" si intendono i due fenomeni materiali germinali, uno per la mascolinità e l'altro per la femminilità. Con la maturazione di questi fenomeni materiali le caratteristiche sessuali di uomini e donne diventano evidenti, come è evidente per coloro che hanno subito un cambiamento di sesso.

Al tempo del Buddha, Soreyya, figlio di un mercante, divenne istantaneamente una donna dopo aver avuto dei cattivi pensieri riguardo al Venerabile Mahākaccāyana[3]. Tutte le sue caratteristiche maschili scomparvero e comparvero quelle femminili. Fu solo quando egli implorò il perdono dall'Anziano che egli ritornò a essere uomo. Più tardi, egli si fece monaco e diventò un arahant. È paragonabile al caso di colui che sviluppa la rabbia dopo essere stato morsicato da un cane rabbioso. Una persona che non è né maschio, né femmina è privo della decade del sesso. Ha solo la decade del corpo e quella della base del cuore. La base del cuore è la base fisica di tutti i tipi di coscienza tranne delle cinque coscienze sensoriali. Quindi al momento del concepimento la base fisica per la coscienza della rinascita esiste già. Le tre decadi, ovvero i trenta fenomeni materiali, formano l'embrione (*kalala*), che, secondo gli antichi testi buddhisti, segna l'inizio della vita. Questa materialità embrionale ha la dimensione di una piccola goccia di schiuma di olio di burro su un sottile filo di lana. È così piccolo da risultare invisibile a occhio nudo. Dovremmo presumere che esso sorge dalla fusione del seme (*sukka*) e dell'ovulo (*sonita*[4]) dei genitori. Se respingiamo questo modo di vedere,

---

[2] La sezione seguente, che riguarda l'analisi dettagliata della materia, abbonda di termini tecnici. *Kalāpa*, ovvero gruppi materiali di dieci (decade) o di nove qualità materiali (nonade). *Rūpa*, ovvero, fenomeni materiali. *Bhāva*, sesso. *Kāya*, corpo. *Vatthu*, base della terra. *Kammaja*, originato dal kamma. Allo stesso modo, *cittaja*, originato dalla coscienza; *utuja*, originato dalla temperatura; *āhāraja*, originato dal nutrimento. (nota dell'editore)

[3] Andando a fare il bagno, Soreyya vide l'Anziano Mahākaccāyana mentre si aggiustava l'abito. Nel vedere la carnagione dorata del corpo del vecchio, Soreyya pensò: "Come vorrei che l'Anziano fosse mia moglie o che mia moglie avesse la carnagione così." (Nota dell'editore. Si veda il Commentario al Dhammapada, verso 43).

[4] Lett. "sangue", ma "ovulo" è più accurato. (Nota dell'editore).

spiegare la somiglianza fisica dei bambini con i loro genitori diventa difficile. Nel Sutta Piṭaka si dice anche che il corpo fisico è il prodotto dei quattro elementi primari e dei gameti dei genitori. Inoltre, i sutta specificano tre condizioni necessarie per il concepimento: il rapporto sessuale dei genitori, il ciclo della madre e l'esistenza di una causa kammica che produce l'embrione. Così, secondo le scritture, l'embrione ha chiaramente la sua origine nella fusione del seme e dell'ovulo dei genitori.

Il seme e l'ovulo non associati a genitori sono materialità originata dalla temperatura, ma è del tutto possibile assimilarlo alla materialità originata dal kamma. I chirurghi tolgono i tessuti cicatriziali dal corpo umano e lo sostituiscono con tessuti sani. Il trapianto è materialità originata dalla temperatura quando il tessuto è trapiantato ma, quando esso si integra con i tessuti naturali, appare la materialità originata dal kamma, o sensibilità corporea. Si possono anche ricordare casi di trapianti di cuore, fegato, reni o cornea in sostituzione di organi malati. Non vi è dubbio che questi trapianti sviluppino materialità originata dal kamma come sensibilità corporea.

Allo stesso modo, dovremmo presumere che i tre fenomeni materiali originati dal kamma sono fusi con la materialità originata dalla temperatura dei genitori.

4.1 Rinascita spontanea

Secondo i biologi, la fusione dell'ovulo materno con il seme paterno gradualmente si sviluppa e diventa un bambino. L'embrione originale è così piccolo che non si riesce a vedere a occhio nudo. Quindi la scienza moderna è d'accordo con quello che i buddhisti sostengono riguardo al concepimento. Senza l'aiuto di un microscopio o di altri strumenti, il Buddha sapeva che la vita comincia come un embrione basato sul seme e sull'ovulo dei genitori. Questo era l'insegnamento del Buddha 2500 anni fa nonostante che sia stato soltanto negli ultimi trecento anni, dopo accurate indagini attuate con il microscopio, che gli scienziati occidentali hanno scoperto la verità sul concepimento. Le loro scoperte testimoniano l'infinita intelligenza del Buddha. In ogni caso, essi sono ancora incapaci di rivelare la genesi dei trenta fenomeni materiali, probabilmente a causa del fatto che i fenomeni materiali originati dal kamma sono così sottili da sfidare l'indagine al microscopio.

Così gli stati mentali e la materialità originata dal kamma hanno origine dalla coscienza della rinascita. I fenomeni materiali originati dal kamma si rinnovano ad ogni istante. Allo stesso modo, i fenomeni originati dalla temperatura sono rinnovati in ogni istante grazie al calore. Dal sorgere del primo momento di subcoscienza, si manifestano anche i fenomeni materiali originati dalla coscienza, ma la mera coscienza sensoriale non può dare origine alla materialità. Quindi la materialità originata dalla coscienza non sorge al momento del sorgere della mera coscienza sensoriale.

Comunque, quando la coscienza della rinascita sorge, si sviluppano con il tempo anche altri tipi di coscienza. Dopo una settimana, (*kalala*) diventa come la schiuma torbida (*abbuda*) che si trasforma in un grumo di carne (*pesi*) dopo la seconda settimana. Questo si rassoda in *ghana* nella terza settimana, e nella quinta settimana il *pasākha* si sviluppa con quattro riccioli che diventeranno le braccia e le gambe, più uno per la testa.

I libri buddhisti non descrivono in dettaglio lo sviluppo dopo la quinta settimana. Tuttavia, essi affermano che dopo undici settimane appaiono le quattro basi sensibili del vedere, udire, odorare e gustare. E quindi anche la materialità originata dal nutrimento, ovvero il prodotto del nutrimento nel corpo della madre. Si dice anche che l'embrione ha le unghie alla dita dei piedi e delle mani, etc. I testi non entrano in ulteriori dettagli poiché i praticanti non hanno bisogno di conoscerli. Una tale conoscenza serve solo ai medici.

Per gli esseri come i deva Cātumahārājā, quando la rinascita si verifica, sorgono sette decadi: quelle dell'occhio, orecchio, naso, lingua, corpo, sesso e base del cuore.

Decadi dello stesso tipo sono innumerevoli secondo la dimensione degli occhi, delle orecchie, etc., dei deva. Le decadi per il naso, la lingua, il corpo e il sesso non si trovano nei primi tre reami jhānici, nei tre secondi reami jhānici, nei tre terzi reami jhānici e nei reami Vehapphala e Suddhāvāsa.

Lì, con la coscienza della rinascita sorgono simultaneamente tre decadi per l'occhio, l'orecchio e la base del cuore e una nonade, per un totale di quattro diversi gruppi materiali di trentanove fenomeni materiali.

Di questi quattro gruppi materiali, la nonade della vitalità assume la funzione della decade del corpo. Il corpo di un Brahmā è pervaso da nonadi della vitalità, come quello di un deva dalle decadi corporee. I Brahmā Asaññasattā non hanno alcuna coscienza al momento della rinascita. Hanno solo le nonadi della

vitalità che assumono la forma brahmanica. In mancanza della coscienza e della coscienza nata dalla materialità, un tale Brahmā non conosce nulla e non può fare alcun movimento; è come una statua di legno.

Più notevoli di questi Brahmā sono i Brahmā privi di forma che vivono per migliaia di cicli dei mondi attraverso il successivo rinnovarsi della mente e dei suoi elementi. Questi resoconti non ammettono l'indagine scientifica e sono conosciuti solo ai Buddha e agli asceti dotati di poteri psichici.

Gli abitanti dell'inferno e gli spiriti famelici che bruciano e sono affamati per sempre non sono concepiti nel grembo, ma possono sorgere da materia putrida. A causa del loro kamma non salutare, essi emergono all'esistenza materializzandosi. Come i deva, sviluppano simultaneamente sette decadi, ovvero settanta fenomeni materiali. Raramente hanno facoltà sensoriali difettose poiché sono destinati a soffrire attraverso il contatto sensoriale con oggetti demoniaci.

4.2 Gli esseri Saṃsedaja

Poiché si dice che i Saṃsedaja abbiano origine nella materia putrida, probabilmente si sviluppano in modo graduale. Tuttavia, i testi buddhisti parlano della loro materializzazione a tutti gli effetti se sono privi di facoltà sensoriali difettose. Non sappiamo se sia vero – sviluppo o materializzazione – perché i fenomeni originati dal kamma non possono essere esaminati in modo scientifico. Quindi, al momento, è opportuno accettare quello che viene affermato nelle scritture. Lo sviluppo di fenomeni originati dal kamma e altri fenomeni materiali nei Saṃsedaja e la rinascita spontanea è generalmente simile a quello che avviene per la rinascita in un grembo. L'unica differenza è che, con i primi, i fenomeni materiali nati dal nutrimento sorgono nel momento in cui mangiano il cibo o ingoiano la loro saliva.

4.3 La coscienza attiva

La coscienza attiva (*vīthi-citta*) è diversa dalla subcoscienza. Con riguardo agli oggetti e ai processi la subcoscienza assomiglia alla coscienza della rinascita. È il flusso della coscienza che segue la coscienza della rinascita che ha la sua radice nel kamma. Uno dei tre oggetti forma il suo fulcro: il *kamma*, il *kammanimitta* o il *gatinimitta* della precedente esistenza.

La subcoscienza (*bhavaṅga)* non riguarda gli oggetti della vita attuale, ma è il tipo di stato mentale che abbiamo quando dormiamo profondamente. Tuttavia, quando vediamo, sentiamo, odoriamo, gustiamo, tocchiamo o pensiamo, si verificano certi cambiamenti e questi sono chiamati coscienza attiva. Supponete che una forma visiva si rifletta nella retina. I fenomeni materiali, ognuno dei quali dura diciassette istanti di coscienza, si rinnovano incessantemente con gli oggetti visivi e le loro immagini mentali. Un gruppo di fenomeni materiali sensibili all'occhio e un oggetto visibile si manifestano contemporaneamente. Tuttavia, nel momento in cui sorge, un fenomeno materiale non è potente quindi, durante il momento di subcoscienza, il contatto tra l'occhio e il suo oggetto non si verifica. In altre parole, l'oggetto visibile non è riflesso dall'occhio. La subcoscienza che cessa prima di tale riflessione dell'immagine è chiamata subcoscienza passata (*atītabhavaṅga*). Poi sorge un altro *bhavaṅga* e si verifica la riflessione dell'immagine. Come risultato, la subcoscienza viene eliminata, la sua attenzione all'oggetto visibile declina e comincia a considerare l'oggetto visibile.

Questa è chiamata subcoscienza vibrante (*bhavaṅgacalana*).

Allora ha luogo la coscienza dell'arresto (*bhavaṅgupaccheda*), che spezza la corrente della subcoscienza. La mente diventa curiosa della forma visiva che colpisce l'occhio. Questa mente indagatrice è chiamata coscienza focalizzante (*āvajjana*). Questa coscienza può dirigersi verso un oggetto sensoriale che colpisce uno dei cinque organi di senso. Segue la coscienza visiva, poi la coscienza ricevente (*sampaṭicchana*), che riceve ed esamina l'oggetto visibile.

Bhavaṅga è la coscienza risultante che sorge dalle formazioni mentali, così come la coscienza visiva e la coscienza ricevente. Esse sono chiamate coscienze risultanti (*vipāka-citta*), che sono di due tipi, salutare e non salutare, a seconda delle formazioni mentali che vi sono associate.

Per quanto riguarda la coscienza focalizzante, essa non è né salutare né non salutare e neppure è una coscienza risultante. È definita coscienza funzionale (*kiriyā-citta*), che significa azione priva di effetti kammici. È il tipo di coscienza che viene generalmente attribuita agli arahant.

Dopo che la mente ha ricevuto l'oggetto visibile, essa saggia le sue proprietà - piacevole, spiacevole o neutra. È la coscienza investigante (*santīraṇa*). Allora segue la decisione (*voṭṭhabbana*) che determina che l'oggetto è piacevole, etc. Questo conduce a sette momenti di impulso (*javana*), che si susseguono l'un l'altro in rapida successione. L'impulso si verifica molto rapidamente. Esso ha la velocità e la spinta che sono assenti negli altri fattori del processo di coscienza. L'impulso è associato con potenti fattori mentali - che possono essere salutari o non salutari - come avidità o generosità, quindi non sorprende che le menti non salutari corrano verso i loro oggetti[5].

L'avidità ci spinge a perseguire l'oggetto desiderato e ad afferrarlo con forza. La rabbia ci induce ad attaccare e a distruggere ciecamente i suoi oggetti. Anche il dubbio, l'agitazione e l'ignoranza, si associano velocemente con i loro rispettivi oggetti. Lo stesso si potrebbe dire dei fattori mentali salutari. A causa della loro natura impulsiva e frenetica, i desideri sensoriali sono anche chiamati *kāmajavana*.

Dopo i sette momenti di impulso, seguono le due coscienze registranti (*tadārammaṇa*). Questa coscienza registra l'oggetto dell'impulso e quindi la sua funzione è di eseguire il persistente desiderio del suo predecessore. Nel processo della coscienza, la coscienza visiva dipende dalla sensibilità dell'occhio, che sorge con *atītabhavaṅga* (subcoscienza del passato). Altri tipi di coscienza dipendono dalla base del cuore (*hadaya-vatthu*) che sorge con esse. I quattordici tipi di coscienza, da quella focalizzante (*āvajjana*) alla seconda coscienza registrante (*tadārammaṇa*) sono focalizzati solo sugli oggetti presenti. Quindi queste quattordici coscienze sono attive e sono diverse dalla subcoscienza (*bhavaṅga*). Dopo che la seconda coscienza registrante è cessata (*tadārammaṇa*) – e questo segna la fine del processo di coscienza – la vita mentale ritorna allo stato subconscio che è analogo al sonno. Un'analogia può aiutare a spiegare il processo della coscienza. Un uomo sta dormendo sotto un albero di mango. Un frutto cade e lo sveglia. Afferrando il frutto, l'uomo lo esamina. Lo odora e, vedendo che è maturo, lo mangia. Allora pensa al suo sapore e si riaddormenta. Qui, la

---

[5]

1	*Atītabhavaṅga*	Past subconsciousness	Subcoscienza del passato	Mantiene l'unità nella vita di un individuo	*Vipāka-citta*
2	*Bhavaṅgacalana*	Vibrating subconsciousness	Subcoscienza vibrante	Mantiene l'unità nella vita di un individuo	*Vipāka-citta*
3	*Bhavaṅgupaccheda*	Arresting subconsciousness	Subcoscienza dell'arresto	Mantiene l'unità nella vita di un individuo	*Vipāka-citta*
4	*Āvajjana*	Adverting-consciousness	Coscienza focalizzante	Mette a fuoco l'oggetto che colpisce le porte dei sensi.	*Kiriya-citta*
5	*Cakkhuviññāṇa*	Eye-consciousness	Coscienza visiva	Svolge la funzione di sperimentare l'oggetto (vedere)	*Vipāka-citta*
6	*Sampaṭicchana*	Receiving-consciousness	Coscienza ricevente	Svolge la funzione di ricevere ed esaminare l'oggetto quando la precedente coscienza è cessata	*Vipāka-citta*
7	*Santīraṇa*	Investigating-consciousness	Coscienza investigante	Investiga l'oggetto e ne saggia la qualità piacevole, spiacevole o neutra	*Vipāka-citta*
8	*Voṭṭhabbana*	Determining-cosciousness	Coscienza determinante	Determina che l'oggetto ha una qualità piacevole, spiacevole o neutra	*Kiriya-citta*
9	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	Appercepisce l'oggetto	*Kusala- o akusala-citta*
10	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	Appercepisce l'oggetto	*Kusala- o akusala-citta*
11	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	Appercepisce l'oggetto	*Kusala- o akusala-citta*
12	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	Appercepisce l'oggetto	*Kusala- o akusala-citta*
13	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	Appercepisce l'oggetto	*Kusala- o akusala-citta*
14	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	Appercepisce l'oggetto	*Kusala- o akusala-citta*
15	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	Appercepisce l'oggetto	*Kusala- o akusala-citta*
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-citta*
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-citta*

subcoscienza con *kamma*, *kammanimitta* o *gatinimitta* come oggetto è come lo stato di sonno. Lo svegliarsi a causa della caduta del mango è come il sorgere e svanire della coscienza. Afferrare il frutto è la coscienza focalizzante (*āvajjana*). Vedere l'oggetto visibile è come vedere il frutto (*cakkhuviññāṇa*). Investigarlo è quando l'uomo lo esamina (*santīraṇa*). Concludere che il frutto è maturo è la decisione (*voṭṭhabbana*). L'impulso equivale a mangiare il frutto (*javana*), mentre la registrazione è il pensare al suo sapore (*tadārammaṇa*). Ritornare alla subcoscienza equivale al riaddormentarsi.

Se l'oggetto visibile non è chiaro, esso appare sull'occhio dopo che *atītabhavaṅga* (la subcoscienza del passato) è sorto due o tre volte. Per tali oggetti, il processo attivo conscio non dura fino alla registrazione (*tadārammaṇa*), ma finisce nell'impulso (*javana*), dopo di che torna alla subcoscienza.

Se l'oggetto visibile è ancora più debole, esso viene riflesso solo dopo che *atītabhavaṅga* è sorto da cinque a nove volte. Il processo della coscienza non raggiunge l'impulso, ma finisce dopo due o tre momenti di decisione. Nella pratica della meditazione di insight, il processo della coscienza che finisce in tal modo nella decisione ha un grande significato. Chi esercita una costante consapevolezza non cerca e non si occupa di contaminare gli oggetti sensoriali. Quindi la riflessione è lenta, la focalizzazione è debole, la coscienza visiva non è chiara, la ricezione non è adatta, l'indagine non è efficace e la decisione è indefinita. Quindi dopo aver investigato due o tre volte la mente ricade nella subcoscienza. L'oggetto non è abbastanza chiaro da inquinare la mente e si diventa consapevoli dell'impermanenza, dell'insoddisfacenza e dell'insostanzialità dei fenomeni. Si verifica soltanto la mera consapevolezza del vedere e quindi il processo della coscienza è del tutto libero dagli inquinanti.

Il processo della coscienza che abbiamo appena delineato per l'occhio si applica allo stesso modo a quello dell'orecchio, del naso, della lingua e del corpo.

4.3.1 La coscienza attiva della porta mentale

Il processo della coscienza della porta mentale è di tre tipi a seconda dell'impulso implicato: *kammajavana, jhānajavana* o *maggaphalajavana.* Qui, ciò che rileva è il processo della coscienza con impulso kammico. Mentre la corrente della subcoscienza fluisce, appaiono immagini mentali di oggetti sensoriali familiari oppure, a volte, oggetti sensoriali non familiari. Allora la subcoscienza è disturbata e la volta successiva viene tagliata via. Questa è seguita dalla coscienza focalizzante della porta mentale (*mano-dvārāvajjana*), che è simile alla decisione (*voṭṭhabbana*) nella serie delle cinque porte dei sensi. Come la decisione, la coscienza focalizzante conduce all'impulso, producendo emozioni piacevoli o spiacevoli: paura, rabbia, confusione, devozione, soggezione, pietà, e così via. Gli impulsi che sorgono alle cinque porte dei sensi sono deboli, quindi non conducono alla rinascita, né producono molto altro effetto. Tuttavia, gli impulsi alla porta mentale sono abbastanza potenti da determinare la qualità della rinascita e altri risultati kammici. Quindi è imperativo proteggere questi impulsi e controllarli. Dopo sette istanti di impulso, seguiti da due momenti di coscienza registrante, la mente affonda nella subcoscienza[6].

---

[6] Serie della coscienza alla porta mentale (*Manodvāravīthi*):

1	*Atītabhavaṅga*	Past subconsciousness	Subcoscienza del passato	Mantiene l'unità nella vita di un individuo	*Vipāka-citta*
2	*Bhavaṅgacalana*	Vibrating subconsciousness	Subcoscienza vibrante	Mantiene l'unità nella vita di un individuo	*Vipāka-citta*
3	*Bhavaṅgupaccheda*	Arresting subconsciousness	Subcoscienza dell'arresto	Mantiene l'unità nella vita di un individuo	*Vipāka-citta*
4	*Manodvārāvajjana*	Adverting-consciousness	Coscienza focalizzante	Mette a fuoco l'oggetto che colpisce le porte dei sensi	*Kiriya-citta*
5	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	Appercepisce l'oggetto	*Kusala- o akusala-citta*
6	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	Appercepisce l'oggetto	*Kusala- o akusala-citta*
7	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	Appercepisce l'oggetto	*Kusala- o akusala-citta*
8	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	Appercepisce l'oggetto	*Kusala- o akusala-citta*
9	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	Appercepisce l'oggetto	*Kusala- o akusala-citta*
10	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	Appercepisce l'oggetto	*Kusala- o akusala-citta*
11	*Javana*	Impulsion	Coscienza dell'impulso	Appercepisce l'oggetto	*Kusala- o akusala-citta*
12	*Tadārammaṇa*	Registering-consciousness	Coscienza registrante	Registra o "trattiene" l'oggetto	*Vipāka-citta*
13	*Tadārammaṇa*	Registering-consciousness	Coscienza registrante	Registra o "trattiene" l'oggetto	*Vipāka-citta*

Quindi il processo di coscienza alla porta mentale implica un momento di focalizzazione, sette momenti di impulso e due momenti di registrazione. Con gli oggetti tenui e indistinti, la mente si perde la registrazione, tornando immediatamente alla subcoscienza dopo l'impulso. Se l'oggetto è molto debole, la mente non ottiene neppure l'impulso, ma ritorna alla subcoscienza dopo due o tre momenti di focalizzazione. Questo è evidente se teniamo a mente il modo che abbiamo di focalizzarci sugli oggetti mentali durante la pratica di insight. La sola coscienza risultante in questo processo alla porta mentale è la registrazione; le altre due sono funzionali e non sorgono dalle formazioni mentali.

4.3.2 Il controllo della coscienza attiva

Dopo la coscienza attiva il processo alla porta della mente può riesaminare gli oggetti sensoriali. Finché questo processo ha luogo, la mente ha come suo oggetto solo la suprema materialità (*paramattha-rūpa*). Non è coinvolta con concetti come "uomo" o "donna", quindi non può essere fuorviata dalle apparenze. Immediatamente dopo il vedere, l'udire, etc., si dovrebbe cercare di contemplare. Ecco perché enfatizziamo il presente immediato come fulcro di attenzione del meditatore. Se non si è consapevoli di questa coscienza della porta mentale, sorge un altro processo alla porta mentale riguardante l'oggetto sensoriale. Allora l'oggetto sensoriale diventa uno specifico oggetto di attenzione come una forma. Questo processo è vulnerabile ai forti impulsi non salutari. Esso è seguito da un altro processo alla porta mentale dove l'attenzione si focalizza su nozioni come "uomo" o "donna", rendendolo maggiormente suscettibile agli impulsi non salutari. Con un oggetto non familiare, il processo della coscienza implica tre fasi: vedere, investigare e conoscere l'oggetto in termini convenzionali. Il processo si ferma prima di nominare l'oggetto. Il processo della coscienza che sorge in merito ai concetti implica l'ascolto, l'indagine e la comprensione del concetto e la consapevolezza del relativo oggetto.

4.4 Coscienza e fattori mentali (*mental properties*)

In dipendenza dalla coscienza della rinascita, sorgono i fenomeni mentali associati ad essa, come la sensazione, il ricordo, la percezione o riflessione, con tre decadi (ovvero trenta fenomeni materiali). Dopo la cessazione della coscienza della rinascita, con ogni istante di coscienza sorgono i fattori mentali (*cetasikā*). Altrettanto fanno i fenomeni condizionati da coscienza, kamma, temperatura (*utu*) e nutrimento (*āhāra*). Non vi è alcun dubbio rispetto alla relazione stretta tra coscienza e fattori mentali. Quando la coscienza è attiva sentiamo, ricordiamo o pensiamo, e quindi sorgono avidità, rabbia, fede, e così via. Allo stesso modo è ovvio che sono i fenomeni fisici a sorgere quando siamo in piedi, seduti, andiamo o facciamo qualunque cosa desideriamo fare. Secondo il commentario, questo fatto ovvio è la base per dedurre che al momento del concepimento la coscienza della rinascita conduce alle tre decadi, ovvero ai trenta fenomeni materiali.

Il sorgere della coscienza della rinascita e dei fenomeni materiali al concepimento ha luogo in modo così rapido che è impercettibile perfino ad un occhio divino. L'occhio divino può vedere quello che accade poco prima della morte e dopo la rinascita, ma solo l'onniscienza del Buddha può vedere direttamente la coscienza della morte e quella della rinascita. Tuttavia, da quello che sappiamo della causa dei fenomeni fisici, possiamo dedurre che la materialità sorge dalla coscienza della rinascita al momento del concepimento.

Alcuni fenomeni fisici non hanno la loro origine nella coscienza, ma nel kamma, nella temperatura o nel nutrimento. Tuttavia, senza coscienza non possono venire alla vita. Un cadavere, sebbene composto di fenomeni materiali originati dalla temperatura, è privo di vita. È a causa del contributo della coscienza che i fenomeni materiali basati su kamma, temperatura o nutrimento esistono e formano un flusso vitale continuo. Una volta che la morte sopraggiunge, tagliando la corrente di coscienza, le facoltà mentali e i fenomeni materiali cessano. Quindi si insegna che mente e materia sono condizionati dalla coscienza.

A causa delle formazioni mentali (kamma salutare o non salutare) la coscienza fluisce senza interruzione nella nuova esistenza. Associate ad ogni istante di coscienza, che sorge incessantemente, vi sono mente e materia.

La durata di mente e materia dipende dalla coscienza. Se il flusso della coscienza dura un'ora, altrettanto fanno mente e materia. Se la coscienza fluisce per cento anni, diciamo che la vita di mente e materia

è di cento anni. In breve, dovremmo capire che la vita è soltanto un'incessante relazione causale di mente e materia con la coscienza.

4.4.1 Riassunto

L'ignoranza determina le formazioni mentali; a causa dell'ignoranza delle Quattro Nobili Verità la gente si sforza di essere felice e pensa che lo sarà se ottiene quello che desidera. Tuttavia, gli oggetti del suo desiderio sono impermanenti e quindi portano alla sofferenza. Non conoscendo la verità della sofferenza, pensa, parla e fa delle cose per il suo benessere sia nella vita attuale che dopo la morte. Questi kamma portano al rinascere nei regni inferiori o superiori. Iniziando dalla coscienza della rinascita, una corrente di coscienza fluisce continuamente fino alla morte, essendo la sua natura determinata dal kamma. Anche il corpo fisico è determinato dal kamma, così come dalla coscienza, dalla temperatura e dal nutrimento. Che i fenomeni fisici siano condizionati dalla coscienza è evidente, perché tutte le nostre azioni fisiche e verbali, come muoversi e parlare, sono radicate in essa. Un meditatore deve praticare la consapevolezza basata su questi fenomeni materiali originati dalla coscienza. Conoscerli in modo empirico è importante, quindi il Buddha, nel Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, ha detto: "Il bhikkhu quando cammina sa che cammina e quando è in piedi sa che è in piedi."

Secondo il commentario, se conosciamo in modo esperienziale la dipendenza dalla coscienza dei fenomeni materiali originati dalla coscienza stessa, possiamo conoscere per inferenza il contributo della coscienza ai fenomeni materiali originati da kamma, temperatura e nutrimento. Da qui l'insegnamento dell'Originazione Dipendente: "Condizionate dalla coscienza, sorgono mente e materia."

Non si può conoscere empiricamente la coscienza della rinascita o, comunque, qualunque altra coscienza passata nel suo senso ultimo. Si può solo conoscere la realtà della coscienza nel suo funzionamento attuale, e lo si può conoscere solo se si è consapevoli. Se ci si focalizza sulla coscienza attuale, si arriva a conoscere il complesso mente-materia piuttosto bene. Perché se si etichetta "vedere, vedere" e si conosce la coscienza visiva, si conoscono anche i fenomeni ad essa connessi. Qui, per "coscienza visiva" non intendiamo solo la coscienza visiva, ma l'intero processo mentale del vedere. Il meditatore la nota come un insieme e non in maniera frammentaria. Inoltre, la coscienza attiva appare al meditante come un singolo istante di coscienza. Questa modalità di introspezione è conforme all'insegnamento del Paṭisambhidāmagga che afferma: "La coscienza che si focalizza sulla materialità sorge e passa. Il meditante allora contempla la dissoluzione della coscienza che ha osservato la dissoluzione della materialità." In altre parole, quando si manifesta un fenomeno materiale, la coscienza lo osserva, poiché la coscienza ha ottenuto l'insight della dissoluzione, dopo aver visto l'impermanenza nel fenomeno materiale, anch'essa si dissolve. Perciò il *vipassanā citta* che si dissolve diventa esso stesso oggetto di contemplazione. Questo *vipassanā citta* non è un semplice *citta*. È composto almeno di una coscienza focalizzante (*manodvārāvajjana*) e di sette momenti di impulso (*javana*). Tuttavia questi otto *citta* non possono essere osservati singolarmente: l'intero processo della coscienza deve essere oggetto di attenzione.

Qui, "coscienza visiva" significa l'intero processo mentale del vedere, che include gli impulsi salutari o non salutari. Quindi l'osservare conduce alla consapevolezza della sensazione (*vedanā*), della percezione (*saññā*), del contatto (*phassa*), dell'attenzione (*manasikāra*), della volizione (*cetanā*), e così via. Comunque, la volizione è più evidente con il pensare. Essa si esplica pienamente quando pensiamo a quello che dobbiamo fare il giorno dopo. Essa ci pressa e ci inquieta, e la sua funzione è inconfondibile. Colui che osserva costantemente il processo mentale e fisico è consapevole della volizione in azione ogni volta che parla o il corpo si muove in qualche modo. Per esempio, mentre si pratica la consapevolezza, se si sente un prurito di cui ci si vuole sbarazzare, si etichetta la voglia di togliere il prurito. Questa è la volizione che spinge a grattarsi. In tal modo la volizione si manifesta nell'agire, parlare e pensare di ogni giorno. In breve, se conoscete la coscienza visiva attraverso la contemplazione, conoscete gli aggregati mentali nati da essa e i fenomeni materiali dell'intero corpo che formano la sua base. Questo è conforme all'insegnamento: "In dipendenza dalla coscienza, sorgono mente e materia."

La stessa cosa si può dire per le altre facoltà sensoriali. "Consapevolezza della coscienza" significa consapevolezza di tutti i fenomeni psicofisici connessi ad essa. La consapevolezza del contatto si basa sulle sensazioni piacevoli o spiacevoli quando queste sensazioni si manifestano. È basata sul contatto quando sono evidenti movimento e rigidità. Quando notate il desiderio di piegare il braccio, conoscete la volizione che sta dietro ad esso. Quando contemplate la coscienza che pensa, conoscete la mente e la materia associate ad essa.

Se vi trovate a riportare qualcosa alla memoria, conoscete la percezione (*saññā*). Se notate l'intenzione di fare o dire qualcosa, diventate consapevoli della volizione (*cetanā*). Nel sentire il desiderio di qualcosa conoscete che questo è avidità (*lobha*), e se siete irritati, sapete che è malevolenza (*dosa*). La delusione (*moha*) può essere conosciuta quando vi vedete come individui permanenti e felici. Conoscete la non avidità quando notate l'assenza del desiderio. La vostra intenzione di dire o fare qualcosa è seguita dall'azione o dalla parola. Quindi, attraverso la contemplazione, capite che la coscienza è la causa dei fenomeni materiali nel corpo. La coscienza e i fenomeni psicofisici sono interdipendenti. Proprio come la coscienza produce mente e materia, così anche mente e materia condizionano la coscienza, perché è solo attraverso il supporto collettivo delle facoltà mentali insieme alla materia come base fisica che la coscienza può sorgere.

Il Mahāpadāna Sutta ci dice che, proprio prima di ottenere l'illuminazione, il Bodhisatta rifletteva sull'Originazione Dipendente. Egli scoprì che l'insieme di mente e materia, i sei sensi, il contatto, la sensazione, il desiderio, l'attaccamento e il divenire erano i collegamenti della catena della causalità che porta a nascita, vecchiaia e morte.

Allora egli pensò che mente e materia sono condizionati dalla coscienza e viceversa. Il discorso attribuisce questa affermazione sulla correlazione tra coscienza e l'insieme mente-materia al Bodhisatta Vipassī. Tuttavia, dovremmo capire che questo è un fatto scoperto da tutti i Bodhisatta prima che ottengano l'illuminazione.

Sebbene la coscienza sia interdipendente con il complesso mente-materia, la prima è il fattore determinante, quindi è descritta come la causa del secondo. Quando la coscienza sorge a causa delle formazioni mentali, sorgono contemporaneamente i suoi fattori mentali concomitanti e i fenomeni materiali. Quindi la coscienza sorge al momento della rinascita insieme a mente e materia. Inoltre, essi includono i sei sensi, il contatto e la sensazione. Tuttavia, poiché la coscienza è l'origine di mente e materia, che è la causa dei sei sensi e così via, il Buddha dice: "La coscienza condiziona mente e materia" per distinguere tra causa ed effetto. Allo stesso modo, un verso del Dhammapada descrive la mente (*mano*) come ciò che conduce alle facoltà mentali:

> "La mente è il precursore di tutti gli stati.
> La mente è il capo, ed essi sono fatti di mente.
> Quando uno parla o agisce con mente impura,
> La sofferenza lo segue come le ruote di un carro seguono il bue che lo tira.[7]"

La coscienza e i fattori mentali sorgono insieme, ma la coscienza è descritta come ciò che conduce i fattori mentali in virtù del suo ruolo predominante.

Se la mente di un uomo è corrotta, egli compie atti non salutari, pronuncia parole folli e in lui dimorano pensieri immorali. Questi tre tipi di kamma sono formazioni mentali originate dall'ignoranza. Essi diventano il potenziale per effetti kammici sfavorevoli. Ogni atto, parola o pensiero sono accompagnati da sette momenti di impulso che compaiono rapidamente alcune volte. Se il primo momento di impulso è favorevole, il kamma è efficace nella vita attuale, altrimenti, esso diventa sterile. Se il settimo momento di impulso è favorevole, in punto di morte produce delle visioni ed effetti kammici nella vita successiva, altrimenti esso è sterile.

Per quanto riguarda gli altri cinque momenti di impulso, essi producono effetti kammici dalla terza esistenza fino all'ultima (quando si ottiene il *nibbāna*) sotto favorevoli circostanze. Essi diventano sterili solo dopo l'ottenimento del *nibbāna*.

Prima dell'ottenimento del *nibbāna*, il loro potenziale rimane intatto per innumerevoli vite, pronte a portare frutto quando sorgono le circostanze adatte. Il kamma non salutare porta frutti sotto forma di sofferenza mentale e fisica nei regni inferiori. Se in virtù di kamma salutare si rinasce nel regno umano, il kamma non salutare porterà sofferenza, qualunque sia la posizione sociale acquisita.

4.4.2 La storia del Venerabile Cakkhupāla

Il verso del Dhammapada si riferisce proprio a quanto affermato dal Buddha riguardo al Venerabile Cakkhupāla.

---

[7] "*Manopubbaṅgamā dhammā manoseṭṭhā manomayā*
Manasā ce paduṭṭhena bhāsati vā karoti vā
Tato naṃ dukkhamanveti cakkaṃ 'va vahato padaṃ."
(Dhammapadha, verso 1)

Il vecchio, in una delle sue vite precedenti, era stato un medico. Aveva curato una donna cieca che aveva promesso di diventare sua schiava se fosse riuscita a ritornare a vedere. Il medico riuscì a guarirla facendole recuperare la vista. Però, per non mantenere la promessa, lei mentì dicendo di vedere peggio di prima. Accorgendosi dell'inganno, il medico le diede una pozione che le danneggiò completamente la vista. Per il suo malvagio kamma l'uomo soffrì durante molte vite e nella sua ultima esistenza divenne il Venerabile Cakkhupāla. Egli praticò la meditazione seguendo le istruzioni del Buddha con sessanta altri monaci in un monastero della foresta. Durante la pratica non si sdraiò mai. A causa del suo kamma non salutare sviluppò un'infezione agli occhi.

Egli si rifiutò di coricarsi per applicare la pomata per gli occhi e quindi il medico rinunciò a curarlo. Ricordando a se stesso la certezza della morte, l'anziano monaco raddoppiò i suoi sforzi. A mezzanotte egli divenne cieco e, nello stesso momento, ottenne lo stato di arahant.

Ad una persona ordinaria la cecità del vecchio potrebbe sembrare che sia stata causata dall'eccesso di sforzo. La ragione principale, tuttavia, fu l'atto malvagio compiuto nella sua vita precedente come medico. Anche se non avesse praticato la meditazione egli avrebbe potuto in qualche modo diventare cieco. L'ottenimento dello stato di arahant fu un immenso beneficio che egli ottenne in virtù del suo fervente zelo e del suo strenuo sforzo.

Dalla storia del Venerabile Cakkhupāla possiamo imparare due cose. Essendo un monaco energico, egli continuò a praticare la meditazione dopo essere diventato un arahant. Mentre egli faceva la meditazione camminata, gli insetti che si trovavano sui suoi passi venivano schiacciati. Quando questo fu detto al Buddha, egli rispose che l'anziano monaco non aveva nessuna intenzione di uccidere gli insetti, quindi era libero da qualunque responsabilità morale per la loro morte.

Quindi dovremmo notare che causare la morte senza volizione non è un atto kammico. I corpi degli arahant hanno un peso se sono privi di poteri psichici o se, nonostante li abbiano, non li esercitino. Alcuni buddhisti hanno degli scrupoli rispetto alla loro purezza morale quando cucinano delle verdure o bevono dell'acqua che può contenere dei microbi. Naturalmente, essi dovrebbero togliere gli esseri viventi che riescono a vedere, ma non devono preoccuparsi per la distruzione accidentale della vita. Si dice che alcuni Jainisti si sentano colpevoli per la morte degli insetti che bruciano contro le lampade. Questa è una visione estrema. La volizione come pietra di paragone dei problemi morali è sostenuta dall'affermazione del Venerabile Moggaliputtatissa nella sua risposta al re Asoka.

4.4.3 L'affermazione del saggio

Quando il re Asoka generosamente sosteneva il Buddhadhamma, eretici si unirono al Saṅgha per ottenerne dei benefici materiali. I bhikkhu rifiutarono di avere a che fare con i falsi monaci quindi, per sette anni, nel monastero di Asokārāma a Pāṭaliputta, fu sospesa la recitazione del Pāṭimokkha. Allora il re Asoka inviò un ministro per chiedere ai bhikkhu di recitare il Pāṭimokkha, ma essi rifiutarono. Essi risposero che il Pāṭimokkha deve essere recitato solo in un'assemblea composta di puri bhikkhu. Se ad un monaco riunito in assemblea fosse capitato di essere moralmente impuro, egli avrebbe dovuto essere ammonito e sanzionato per infrazione alle regole del Vinaya. Il Saṅgha avrebbe ricominciato la recitazione solo quando avrebbe avuto ragione di credere nella purezza di ogni suo componente. Essi non la facevano con i falsi bhikkhu perché farlo avrebbe costituito una grave offesa. Il ministro considerò questa risposta come una sfida all'ordine del re e condannò i monaci virtuosi a morte. Il Venerabile Tissa, fratello più giovane del re, sfuggì alla morte solo perché il ministro lo riconobbe appena in tempo.

Nel sentire quella notizia, il re fu profondamente turbato e chiese al Venerabile Moggaliputtatissa se egli fosse personalmente responsabile della morte dei monaci. Il saggio chiese al re se avesse voluto che i monaci venissero uccisi. Quando il re rispose che non ne aveva avuto alcuna intenzione, il saggio disse che era libero da responsabilità kammiche. Il saggio emise questo verdetto basato sul detto del Buddha: "*Cetanāhaṃ bhikkhave kammaṃ vadāmi*." (Monaci, la volizione io chiamo kamma). Egli citò anche il Tittira Jātaka[8], nel quale il Bodhisatta, che allora era un *rishi*[9], sottolineò la superiorità della volizione nel funzionamento del kamma.

La storia del Venerabile Cakkhupāla mostra anche che il corpo di un arahant pesa come quello della persona comune. Questo è evidente nella morte degli insetti calpestati dal saggio. In anni recenti in Birmania

[8] Jā 319.
[9] Saggio, o santo, nell'Induismo. (N.d.C.)

ci sono stati alcuni famosi arahant. Stando a quello che si dice alcune donne testarono la loro purezza facendosi calpestare le mani nelle quali stringevano dei fiori. Si dice che i fiori non risultassero schiacciati e le loro mani non ne fossero danneggiate. Tuttavia, gli arahant che non hanno (o non esercitano) poteri psichici non possono evitare di schiacciare qualcosa se vi camminano sopra. Una prova più affidabile consiste nel verificare se una persona ha del desiderio o attaccamento, rabbia, depressione, paura, ansia, agitazione, o la tendenza a parlare male degli altri, l'abitudine di ridere sguaiatamente o a essere irriverente nei confronti del Buddha. Colui che presenta questi difetti non è un arahant. Se una indagine meticolosa non rivela nessuna di tali debolezze, si può presumere che la persona sia vicina alla condizione di arahant.

4.4.4 Puro pensiero e felicità

Proprio come un pensiero impuro è seguito dalla sofferenza, così un pensiero morale è seguito dalla felicità. Coloro che pensano, parlano e agiscono con pensieri puri coltivano kamma salutare. Il kamma salutare conduce invariabilmente alla felicità nella vita presente e dopo la morte. Questo fu sottolineato dal Buddha nella storia di Maṭṭhakuṇḍali, il figlio di un brahmino spilorcio. Quando si ammalò seriamente, il padre lo abbandonò al suo destino perché non voleva spendere del denaro per le cure mediche. Egli spostò il figlio morente fuori dalla casa in modo che coloro che andavano a trovarlo non vedessero i suoi beni.

Il Buddha vide il ragazzo in fin di vita con il suo occhio divino e seppe che avrebbe beneficato molte persone se il ragazzo l'avesse visto prima di morire. Quindi, andando in giro per le elemosine insieme agli altri monaci, il Signore passò davanti alla casa del brahmino. Alla vista del Signore il ragazzo fu pieno di devozione. Poco dopo morì e rinacque nel cielo di Tāvatiṃsa. Rivedendo il proprio passato, in quel momento capì come la sua devozione nei confronti del Buddha l'avesse condotto al regno celeste. Nel cimitero vide anche suo padre, addolorato per il lutto. Poiché desiderava impartire una lezione a suo padre, si recò al cimitero sotto le spoglie di un ragazzo che assomigliava a Maṭṭhakuṇḍali, e cominciò a piangere. Interrogato dal vecchio brahmino, egli disse di aver bisogno di una coppia di ruote fatte di sole e di luna per il carro d'oro. Quando il brahmino fece notare la futilità di quel desiderio, il ragazzo replicò che il sole e la luna almeno erano cose visibili, mentre il brahmino si stava addolorando per un figlio morto che non poteva vedere. Egli allora chiese chi fosse il più pazzo, se lui o il brahmino. Questo fece rinsavire il brahmino. Il deva rivelò la propria identità e gli disse come l'adorazione per il Buddha in punto di morte gli avesse recato beneficio. Egli indusse suo padre a cercare rifugio nel Buddha, Dhamma e Saṅgha e ad osservare i cinque precetti.

Il brahmino invitò il Buddha e i bhikkhu nella sua casa per il pasto del mattino. Al banchetto erano presenti insieme credenti e non credenti. In seguito, il brahmino chiese al Signore se qualcuno avesse mai ottenuto i regni celesti attraverso la semplice devozione al Buddha. Il Signore replicò che ciò era successo con molta gente. Il deva Maṭṭhakuṇḍali allora apparse e disse al Signore come la sua devozione al Buddha lo avesse condotto a rinascere nel cielo. La gente era profondamente impressionata dal potere della fede nel Buddha che aveva beneficato il giovane in modo così stupefacente, sebbene egli non avesse compiuto molte buone azioni prima della sua morte. Allora il Buddha pronunciò quello che sarebbe diventato il secondo verso del Dhammapada:

> "La mente è il precursore di tutti gli stati.
> La mente è il capo ed essi sono fatti di mente.
> Se uno parla o agisce con una mente pura,
> La felicità lo segue come l'ombra che mai abbandona.[10]"

Il commentario dice che dopo aver udito questo verso il brahmino e il deva ottennero l'entrata nella corrente. È notevole che il mero pensiero del Buddha conducesse il giovane alla rinascita nel regno celeste. Egli non sembrava avere alcuna aspirazione per il *nibbāna*. La sua rinascita come deva con due radici mancava della condizione radice della saggezza, eppure udendo un verso egli diventò Colui che entra nella corrente. Questi due versi del Dhammapada riecheggiano l'insegnamento dell'Originazione Dipendente secondo la quale la coscienza è condizionata dalle formazioni mentali. Infatti, la felicità o la miseria accompagnano la coscienza. A sua volta, la presenza della coscienza implica l'esistenza di fattori mentali associati e la sua base fisica di materialità. Da qui, l'insegnamento che la coscienza condiziona mente e materia.

---

[10] "*Manopubbaṅgamā dhammā manoseṭṭhā manomayā*
Manasā ce pasannena bhāsati vā karoti vā
Tato naṃ sukhamanveti chāyā 'va anapāyinī."

Capitolo 5
Da mente e materia sorgono le sei basi sensoriali

Mente e materia condizionano le sei basi dei sensi. Qui, con "mente" si intendono i tre aggregati dei fattori mentali[11] mentre "materia" si riferisce ai quattro elementi primari, le sei basi sensoriali, la vitalità e il nutrimento.

In dipendenza da mente e materia sorgono le sei basi dei sensi: occhio, orecchio, naso, lingua, corpo e base della mente. Queste basi sensoriali sono le porte attraverso le quali i processi di coscienza si verificano. Nei regni immateriali, ogni unità di coscienza di tutta l'esistenza nasce dai fattori mentali associati.

Tuttavia, per la maggior parte della gente questa rimarrà una conoscenza accademica poiché può essere compresa in modo sperimentale solo dai Nobili nel regno immateriale.

Inoltre, in qualunque esistenza come la vita umana, che comprende sia il mentale che il materiale, tutte le coscienze risultanti, a partire dal momento del concepimento, sorgono condizionate dai loro fattori mentali associati.

Per "coscienza risultante" qui si intende il tipo di coscienza che semplicemente vede, sente, etc., oggetti piacevoli o spiacevoli.

La coscienza visiva, per esempio, non può sorgere da sola, perché essa presuppone l'attenzione - che considera l'oggetto -, il contatto - che impatta sull'oggetto - e la volizione - che si tende per vedere l'oggetto. La coscienza può sorgere solo quando questi fattori mentali sorgono simultaneamente. Questa regola della condizione conascente è detta *sahajāta-paccaya*. Un peso che può essere alzato da quattro uomini che lavorano insieme non può essere alzato dal caposquadra da solo. Allo stesso modo, sebbene la coscienza sia la base della vita mentale, essa conta poco per sé sola e può funzionare solo in associazione con altri fattori mentali.

Inoltre, questi fattori mentali associati contribuiscono ai cinque sensi attraverso la conascenza alla rinascita. Naturalmente, immediatamente prima del concepimento, esiste solo la materialità. Tuttavia, nel caso della rinascita spontanea, i cinque sensi possono esistere dall'inizio. Il condizionamento delle basi sensoriali al momento del concepimento attraverso la coscienza e i fattori mentali è difficile da comprendere.

Ciò nonostante, dobbiamo accettarla sulla base dell'autorità del Buddha.

In altri momenti, la coscienza risultante e non risultante aiuta a mantenere i sei sensi. Questo è comprensibile poiché, senza la mente, è impossibile per la materia esistere.

5.1 Materialità e sei basi

La coscienza della rinascita sorge dalla base del cuore. Il senso della mente dipende dagli altri cinque sensi. Anche il pensiero e la coscienza hanno il cuore come loro base fisica. Tutti i fenomeni fisici secondari, come l'occhio e gli oggetti visivi, dipendono dai quattro elementi primari. Le cinque basi materiali sensibili sono radicate negli elementi primari e i loro fenomeni materiali originati dal kamma sono radicati nella vitalità. Anche i cinque sensi dipendono dal nutrimento. Per riassumere, la coscienza è condizionata da almeno tre proprietà: attenzione, contatto e volizione. Stati non salutari come avidità, desiderio, rabbia, illusione, orgoglio, agitazione, preoccupazione, invidia, malevolenza, ansia, paura e così via, sorgono continuamente quando sono presenti le condizioni adatte.

Allo stesso modo, fede, devozione, senso morale, non attaccamento, compassione, gioia simpatetica, apprezzamento della legge del kamma, riflessione sulle tre caratteristiche e altri stati mentali salutari si verificano quando le condizioni sono più favorevoli.

[11] Sensazioni, percezioni e formazioni mentali. (Nota dell'editore)

Così il meditatore realizza la dipendenza della coscienza dai fattori mentali salutari e non salutari, la coscienza visiva dall'occhio. Così la base della mente (*manāyatana*) dipende evidentemente da mente e materia.

La mente è anche vitale per l'esistenza della materia vivente. Così i cinque sensi che producono gli organi di senso dipendono dalla mente. Gli organi di senso non possono esistere senza le loro basi fisiche grossolane proprio come lo specchio riflettente non può esistere senza la materia grossolana del vetro. Quindi l'occhio presuppone la materia grossolana della solidità (*pathavī*), della coesione (*āpo*), del calore (*tejo*) e del movimento (*vāyo*).

In breve, la capacità di vedere dipende dall'occhio fisico. Lo stesso si può dire delle altre facoltà sensoriali. Inoltre, possiamo mantenere la vita solo in virtù della vitalità e del nutrimento. Questo dimostra come i cinque sensi hanno origine con il complesso mente-materia. Il sesto senso, la mente, che comprende il pensiero, la riflessione, la volizione e così via, dipende da diversi stati mentali come avidità e fede. Dipende anche dal contatto e dalla base del cuore. Sorge dalla sua radice, la subcoscienza, che a sua volta forma la base per il processo della coscienza alla porta della mente.

5.2 Tutti i fenomeni sono effetti di cause

Il vedere coinvolge l'organo-occhio e la coscienza. L'organo-occhio dipende dalla coscienza, dalla forza vitale, dal nutrimento e dalla base fisica. La coscienza visiva dipende dall'organo-occhio e dai tre fattori mentali dell'attenzione, delle formazioni mentali e del contatto. In breve, l'occhio e la coscienza visiva dipendono da mente e materia e la stessa cosa può dirsi degli altri cinque sensi. Una conoscenza completa dell'origine dei sei sensi basata su mente e materia è possibile solo ai Bodhisatta. Tra i discepoli del Buddha, nemmeno i venerabili Sāriputta e Moggallāna sembravano averlo compreso in modo completo prima di aver ottenuto l'entrata nella corrente. Si dice, infatti, che l'asceta Upatissa (che più tardi divenne il Venerabile Sāriputta) ottenne il primo stadio del Nobile Sentiero ascoltando il verso pronunciato dal Venerabile Assaji:

> "Tutti i fenomeni sono gli effetti di certi altri fenomeni, che sono le cause. Il Buddha ha indicato tali cause e la cessazione degli effetti con la cessazione delle cause."

Si dice che Upatissa e il suo amico Kolita (più tardi conosciuto come Venerabile Moggallāna) abbiano ottenuto l'entrata nella corrente dopo aver ascoltato questo verso. Ciò nonostante, essi non possono aver riflettuto profondamente sull'Originazione Dipendente in un tempo così breve. Si può capire l'insegnamento del Buddha sulla dottrina secondo la propria intelligenza, ma afferrarlo in modo completo è possibile solo a un Buddha. Il commentario spiega il verso in termini delle Quattro Nobili Verità. "Tutti i fenomeni sono gli effetti" riguarda la verità della sofferenza. La "causa" (*hetu*) riguarda il desiderio come causa di sofferenza (*samudayasacca*). Quindi il verso riassume la verità della sofferenza e della sua causa.

A quei tempi c'erano molte opinioni sul sé (*atta*): che fosse immortale e si trasferisse a un altro regno dopo la morte; che fosse distrutto dopo la dissoluzione del corpo; che fosse creato da Dio; che fosse infinito; e così via. Il verso ammette solo l'esistenza di causa ed effetto e nega sia l'immortalità che l'annichilimento del sé.

Questo insegnamento permise ai due asceti uno speciale insight nella natura dell'esistenza. Il Visuddhimagga Mahāṭīkā identifica questo verso con l'insegnamento sull'Originazione Dipendente. Esso si riferisce a un discorso del Saṃyutta Nikāya che dice: "Se questa causa sorge, allora quell'effetto segue. Se questa causa cessa, allora anche quell'effetto finisce. L'ignoranza determina le formazioni mentali, etc., quindi c'è la sofferenza. Con la cessazione dell'ignoranza segue la cessazione delle formazioni mentali e così via fino all'estinzione dell'ignoranza."

Secondo il Mahāṭīkā, la sostanza di questo insegnamento è implicita nel verso appena ricordato riguardante sia il sorgere che il cessare della sofferenza. Il Mahāyāna Piṭaka descrive questo verso come una sintesi dell'Originazione Dipendente. Si dice che qualunque scrittura del verso abbia un effetto benefico se è custodito in una *cetiya* (pagoda). Quindi non è sorprendente che molte di tali iscrizioni siano state rinvenute in antiche pagode. Sia il pensiero del commentario che della Mahāṭīkā sono plausibili, perché le prime due Nobili Verità implicano Originazione Dipendente rispetto al sorgere della sofferenza e della sua causa. Le altre due Nobili Verità implicano la dottrina rispetto alla cessazione della sofferenza.

Le cause e gli effetti nella catena della causazione potrebbe essere riassunta nel modo seguente: l'ignoranza in una vita passata conduce ad azioni, parole e pensieri, e queste formazioni mentali producono la coscienza. I cinque effetti nella vita attuale sono la coscienza, l'insieme di mente e materia, i sei sensi, il

contatto e la sensazione. Questi effetti diventano cause, seminando gli atti per una futura vita e così per l'attaccamento, divenire e nascita. Come risultato conseguono vecchiaia, morte, dolore e sofferenza accumulata per la vita successiva.

Che l'Originazione Dipendente sia profonda si arguisce dalla risposta del Buddha al Venerabile Ānanda. Il Venerabile Ānanda rifletteva sulla dottrina dall'inizio alla fine e viceversa. Per lui era chiara e non presentava alcuna difficoltà. Si avvicinò quindi al Buddha e gli disse: "Signore, questa Originazione Dipendente è molto profonda, ma a me sembra molto facile da capire." Il Buddha lo richiamò dicendo: "Non dovresti dire così, Ānanda." Secondo il commentario, le parole del Buddha implicavano tanto un complimento quanto un rimprovero. Il Buddha, infatti, intendeva dire: "Ānanda, tu sei molto intelligente, quindi la comprensione della dottrina ti è facile, ma non pensare che per altri sia così chiara." La capacità del Venerabile Ānanda di comprendere la dottrina era dovuta a quattro fattori: le perfezioni che aveva sviluppato nelle sue vite precedenti, le istruzioni dei suoi insegnanti, la sua vasta conoscenza e il suo ottenimento del primo stadio del Nobile Sentiero.

In una vita precedente, il Venerabile Ānanda era il principe Sumana, il fratello del Buddha Padumuttara. Come governatore provinciale, egli riuscì a soffocare con successo un'insurrezione. Il re ne fu molto compiaciuto e lo invitò a chiedere qualunque cosa desiderasse. Il principe Sumana chiese l'autorizzazione a servire il Buddha per tre mesi durante la stagione delle piogge. Il re non voleva concederglielo e quindi rispose in modo evasivo che era difficile conoscere l'intenzione del Buddha. Non avrebbe potuto fare niente se il Signore fosse stato riluttante a recarsi al palazzo del principe. Su consiglio dei bhikkhu, il principe chiese ad uno dei monaci anziani, anch'egli chiamato Sumana, di accordarsi per un colloquio con il Buddha. Quando il principe Sumana incontrò il Buddha egli disse al Signore come il Venerabile Sumana avesse fatto una cosa che andava oltre le facoltà degli altri monaci. Egli chiese che tipo di atti meritori un uomo dovesse fare per essere così intimo con il Signore. Il Buddha rispose che avrebbe dovuto diventare come il Venerabile Sumana praticando la generosità e la moralità.

Il principe Sumana chiese al Signore di passare la stagione delle piogge nella sua città poiché egli desiderava compiere degli atti meritori, aspirando a diventare un monaco privilegiato come il Venerabile Sumana nel Saṅgha di un futuro Buddha. Vedendo che la sua visita avrebbe potuto beneficiare molti, il Buddha disse: "Sumana, il Buddha ama la solitudine." Il che implicava accettazione dell'invito.

Il principe allora ordinò che lungo la strada fossero costruiti più di un centinaio di monasteri in cui il Buddha e il Saṅgha potessero riposarsi in modo confortevole per la notte. Egli comprò un parco e lo trasformò in un sontuoso monastero con residenze per il Buddha e molti monaci. Quando tutto fu pronto, inviò la notizia a suo padre e invitò il Buddha a venire nella sua città. Il principe e il suo seguito diedero il benvenuto al Buddha e ai suoi discepoli. Rendendo loro omaggio con fiori e profumi, li condusse al monastero. Lì il principe donò formalmente al Buddha il monastero e il parco. Dopo aver compiuto questo atto di generosità il principe convocò le sue mogli e i suoi ministri e disse: "Il Buddha è venuto fin qui spinto dalla compassione per noi. I Buddha non si preoccupano del benessere materiale, ma solo della pratica del Dhamma. Desidero onorare il Dhamma con la pratica in modo che egli possa esserne compiaciuto. Osserverò i dieci precetti e rimarrò nella residenza del Buddha. Voi dovete offrire i pasti e servire tutti gli arahant ogni giorno per tutta la stagione delle piogge così come io ho fatto oggi."

5.3 L'alta considerazione del Buddha per la pratica

Incidentalmente, c'è una storia che mostra l'importanza che il Buddha annetteva alla pratica del Dhamma.

Una volta, il Buddha lasciò il monastero di Jetavana per recarsi in viaggio. Il re Kosala, il mercante Anāthapiṇḍika e altri discepoli laici chiesero al Buddha di non andare, ma inutilmente. Il mercante era infelice perché in tal modo perdeva l'opportunità di udire il Dhamma o di fare offerte al Signore e ai bhikkhu. La sua schiava-amante, di nome Puṇṇā, disse che avrebbe chiesto al Buddha di tornare. Il mercante promise di liberarla nel caso in cui fosse riuscita a convincere il Buddha a fare ritorno al monastero. Così Puṇṇā si mise velocemente alla ricerca del Buddha e lo implorò di tornare. Il Buddha le domandò cosa avrebbe fatto. Lei replicò che non aveva nulla da offrire, ma che se il Buddha avesse trascorso la stagione delle piogge a Sāvatthī avrebbe preso i tre rifugi e osservato i cinque precetti. Dicendo "*Sādhu*", il Buddha la benedì e ritornò al monastero di Jetavana. La notizia si sparse e il mercante liberò Puṇṇā, adottandola come figlia. Ora lei era libera di fare quello che le sarebbe piaciuto e di plasmare il proprio destino. Quindi, in virtù del suo potenziale

kammico, si unì al Saṅgha. Praticò la meditazione e quando ebbe sviluppato l'insight dell'impermanenza, il Buddha la esortò: "Figlia mia, proprio come la luna è piena al quindicesimo giorno, così tu dovresti praticare l'insight fino alla fine. Quando il tuo insight sarà completo otterrai la fine della sofferenza."

Dopo aver udito questa esortazione, Sorella Puṇṇā diventò un'arahant. Naturalmente, il Buddha aveva previsto il destino di Puṇṇā. Fu la sollecitudine nei confronti del suo sviluppo spirituale che lo aveva indotto a cancellare il progettato viaggio e a ritornare rispondendo al suo appello.

Questo è un esempio dell'alta considerazione per la pratica del Dhamma che Gotama Buddha aveva in comune con altri Buddha. Quindi, per tornare alla storia della vita precedente del Venerabile Ānanda, il principe Sumana osservò i dieci precetti e dimorò presso la residenza del Buddha. Trascorse il tempo vicino al Venerabile Sumana e, servendo il Buddha, lo osservò da vicino.

Poco prima della fine della stagione delle piogge, tornò a casa, e fece grandi elargizioni al Saṅgha. Nella sua preghiera al Buddha, egli affermò la sua aspirazione a diventare un intimo attendente di un futuro Buddha. Il Buddha lo benedì e il principe sviluppò le perfezioni nel corso di innumerevoli esistenze. Le Jātaka riportano molte vite in cui Sumana si dedicò a perfezionarsi nella collaborazione con il Bodhisatta. A volte il Bodhisatta era un re ed egli era un ministro del re, oppure il Bodhisatta era un essere umano e lui era magari un deva o un Sakka. In ogni caso, le loro posizioni erano spesso capovolte.

In alcune Jātaka erano fratelli. Quindi, essi svilupparono le perfezioni a stretto contatto attraverso innumerevoli vite. Alla fine, Ānanda – che in precedenza era stato il principe Sumana – fu il nipote del re Suddhodana. Dopo aver passato la prima stagione delle piogge vicino a Benares, il Buddha si recò a Rājagaha e da lì continuò verso Kapilavatthu su invito di suo padre. Quando lasciò il suo paese natale, Ānanda, Devadatta, e alcuni altri principi Sakya seguirono il Buddha e si unirono al Saṅgha.

Le perfezioni che il Venerabile Ānanda aveva coltivato per molte vite gli resero facile comprendere la legge dell'Originazione Dipendente, che confondeva così tante persone. Inoltre, il Venerabile Ānanda aveva ricevuto delle istruzioni dai suoi insegnanti. Non aveva vissuto solo con loro, ma aveva anche studiato e memorizzato la dottrina. Questo tipo di insegnamento lo aiutò a comprendere l'Originazione Dipendente. Egli ottenne il primo stadio del Nobile Sentiero dopo aver udito il discorso del famoso maestro Venerabile Puṇṇa. Il Venerabile Ānanda pagò un alto tributo al Venerabile Puṇṇa per il suo illuminante discorso, la sostanza del quale ha il seguente tenore:

> "L'orgoglio di sé sorge dall'attaccamento a corpo, sensazione, percezione, formazioni mentali e coscienza. Esso non può sorgere senza i cinque aggregati più di quanto il riflesso del volto di un uomo possa apparire in mancanza di uno specchio. Questi cinque aggregati non sono permanenti. Poiché sono impermanenti, voi dovreste meditare per realizzare che nessuno di essi - passati, presenti o futuri, interni o esterni, grossolani o sottili, inferiori o superiori, distanti o vicini - siete voi, è vostro, o la vostra anima. Il ben istruito discepolo del Buddha che contempla in questo modo e realizza la verità è disilluso rispetto ai cinque aggregati. Diventa distaccato e libero. Sa che la sua mente è libera, che ha fatto ciò che doveva essere fatto, che non deve fare nient'altro per la sua libertà."

Questo fu l'insegnamento impartito dal Venerabile Puṇṇa al Venerabile Ānanda. Entrando nella corrente, il Venerabile Ānanda realizzò la relazione di causa ed effetto dell'Originazione Dipendente. Quando praticò la meditazione ebbe questo insight, così seppe che ignoranza, desiderio, attaccamento, divenire, nascita, coscienza, e così via, rappresentano gli anelli della catena della causalità. Qui, l'ignoranza, o illusione, è *avijjā,* il desiderio è *taṇhā,* l'attaccamento è *upādāna,* il divenire è *kammabhava*. Quindi, quando si afferma che il kamma conduce alla rinascita, dovremmo comprendere che la rinascita è condizionata anche dall'attaccamento, etc. Il passato implica ignoranza, formazioni mentali, desiderio, attaccamento e divenire come cause. Colui che realizza ciò attraverso la contemplazione è libero da tutti i dubbi, che non possono essere rimossi attraverso lo studio e la riflessione.

Essendo il più colto discepolo del Buddha, il Venerabile Ānanda ottenne anche il riconoscimento del Maestro in materia di conoscenza. Egli di solito accompagnava il Buddha nei suoi viaggi e memorizzò tutti i suoi discorsi Era in grado di ripetere un discorso parola per parola dopo averlo sentito una volta sola. Per quanto riguarda gli insegnamenti che il Buddha impartì in sua assenza, egli li ascoltò da altri e memorizzò anche quelli. Si dice che siano stati ottantaquattro mila i sutta che imparò in tal modo. Il Venerabile Ānanda era famoso per la sua straordinaria memoria. Il commentario al Mahāvedalla Sutta dice che era capace di memorizzare centinaia di versi in breve tempo. Con la sua vasta conoscenza degli insegnamenti del Buddha, non sorprende che la dottrina dell'Originazione Dipendente non presentasse per lui una grande difficoltà.

Anche oggi, data una completa conoscenza del Tipiṭaka, un uomo potrebbe capire la relazione di causa ed effetto della dottrina.

5.4 L'oscurità della Dottrina

Tuttavia, la dottrina è astrusa in termini di effetti, cause, insegnamento e conoscenza empirica (*paṭivedha*). In primo luogo, comprendere le formazioni mentali, etc., come il risultato dell'ignoranza e di altre cause è molto difficile. La maggior parte delle persone scambia la sofferenza di mente e materia per felicità. È ignoranza non sapere che la felicità è un'illusione. Esse credono che i loro io pensino; non conoscono le formazioni mentali come un effetto dell'ignoranza, ma credono di essere loro stesse a crearle. Quindi, è difficile per loro vedere gli atti salutari o non salutari come gli effetti dell'ignoranza. Più difficile da capire è la relazione causale tra le formazioni mentali della vita precedente e la coscienza della rinascita dell'esistenza presente. Allo stesso modo, è difficile realizzare che il complesso di mente e materia, i sei sensi, etc., sono condizionati dalla coscienza, e così via. Analogamente ardue da afferrare sono, per le persone che credono di forgiare il proprio destino, le cause implicate nell'Originazione Dipendente. Alcuni dicono di essere stati creati da Dio o da Brahmā, mentre altri insistono che tutto accade per caso. La maggior parte di essi non vede l'ignoranza, etc., come la base della loro esistenza.

Inoltre, alcuni insegnamenti del Buddha sulla dottrina iniziano con l'ignoranza e finiscono con la morte. Alcuni sono strutturati in ordine inverso. Queste diverse versioni della dottrina aggiungono difficoltà alla sua comprensione. Per ottenere un insight sulla dottrina occorre praticare la meditazione di insight e realizzare empiricamente le complesse relazioni causali. Questo approccio pratico allo studio dell'Originazione Dipendente non è facile, perché il metodo deve essere corretto e si deve praticare in modo determinato e continuativamente.

A dispetto di queste difficoltà, la dottrina sembrava chiara al Venerabile Ānanda a causa delle sue particolari qualità. Quindi le parole del Buddha - "Non dire così, Ānanda" – potrebbero costituire un complimento implicito a lui. Tuttavia, secondo il commentario, le parole del Buddha potrebbero essere un rimprovero indiretto. Potrebbe infatti significare: "Ānanda, tu dici che l'Originazione Dipendente è facile da comprendere. Allora perché al sentire questo insegnamento sei diventato solo uno che è entrato nella corrente? Perché non hai ottenuto lo stadio più elevato invece che solo il primo stadio del Sentiero? Dovresti pensare ai tuoi difetti: tu sei un mio discepolo di intelligenza limitata, media, e quello che dici non si accorda con le mie parole. Sono parole che non dovrebbero essere pronunciate da un discepolo vicino come tu sei. Io ho dovuto sviluppare la mia intelligenza per eoni prima di arrivare a conoscere questa dottrina e quindi non dovresti parlarne in modo così superficiale."

Così dopo aver biasimato implicitamente il Venerabile Ānanda con queste poche parole, il Buddha sottolineò la profondità dell'Originazione Dipendente.

"Questa Originazione Dipendente è profonda, Ānanda, e appare profonda. È attraverso la non comprensione e la non penetrazione di questa legge che questo mondo di esseri viventi assomiglia ad un gomitolo aggrovigliato o ad un nido fatto di giunchi. In tal modo essi non possono sfuggire dagli stati più bassi dell'esistenza, dalla sofferenza, dal ciclo delle esistenze."

In altre parole, questa legge riguardante i condizionamenti di coscienza, mente e materia, etc., dall'ignoranza, dalle formazioni mentali e così via, è molto profonda. Quindi la gente non sa che solo le relazioni di causa ed effetto continuano e che non c'è alcun essere permanente. Essi credono che un essere continuo esista dal tempo del concepimento, che è una persona a svilupparsi e a crescere. Alcuni assumono che questa persona, essere o anima, abbia avuto molte precedenti esistenze. Tutte queste illusioni sono dovute all'ignoranza dell'Originazione Dipendente.

Le azioni, le parole e i pensieri di una persona sono chiaramente dovute all'ignoranza delle Quattro Nobili Verità e dell'Originazione Dipendente. Senza dubbio, gli atti abili producono frutti dolci, mentre atti non abili producono frutti amari, e tutti vivono in accordo con i loro atti. Quindi l'ignoranza conduce a kamma, ovvero formazioni mentali, che a loro volta conducono a rinascita, coscienza, etc. Questo fatto è chiaro ad una persona intelligente.

A causa della loro incapacità di comprendere l'Originazione Dipendente, gli esseri viventi rimangono intrappolati, vagando incessantemente da un'esistenza all'altra. La maggior parte di essi rinasce nei regni inferiori, ottenendo i regni celesti solo occasionalmente in virtù del suo kamma salutare. Quando gli effetti kammici cessano, essi ritornano ai regni inferiori, da dove è difficile riguadagnare il regno umano o nascite

celesti. L'ottenimento dei piani più elevati di esistenza è possibile solo quando un essere in punto di morte si ricorda di atti meritori. Un atto virtuoso è impensabile tra le forme più basse di vita. La legge della giungla prevale nel regno animale, non lasciando spazio alcuno per l'amore, la compassione o altri valori spirituali. Quindi un animale è molto probabilmente destinato a rinascere nei regni più bassi. A causa dell'ignoranza dell'Originazione Dipendente, un essere vivente è incapace di liberarsi dal ciclo dell'esistenza. Non importa da quanto a lungo vaghi in cerchio, un bue aggiogato ad una macina non può abbandonare l'area strettamente delimitata della sua capacità di movimento. Allo stesso modo, la persona ignorante è intrappolata nel ciclo dell'esistenza che per lo più significa confino nei regni più bassi. Quindi essi restano soggetti all'esistenza per eoni.

Comprendere l'Originazione Dipendente è altrettanto vitale quanto realizzare le Quattro Nobili Verità ed essi giungono allo stesso punto. La meditazione di insight mira ad ottenere l'insight in questi insegnamenti, sia intellettualmente che empiricamente, ma essi sono profondi. Anche attraverso la meditazione non è facile comprendere pienamente l'ignoranza, le formazioni mentali, etc.

Il Buddha rifletté prima e subito dopo il suo ottenimento dell'illuminazione suprema. Per sette giorni fu assorbito nella pace della liberazione, poi, nella settima notte egli contemplò l'Originazione Dipendente.

Capitolo 6
Dalle sei basi sorge il contatto

Dopo aver affrontato i primi anelli della catena della causalità, affrontiamo ora il contatto, che è condizionato dai sei sensi.

Saḷāyatana sono i sei organi di senso e i sei oggetti sensoriali: forme visibili, suono, odore, gusto, oggetti tangibili e oggetti mentali. Il contatto tra un organo di senso e il corrispondente oggetto sensoriale è chiamato *phassa*. È un componente sottile della vita mentale, ma esso si mostra in modo chiaro quando l'oggetto ha un inconfondibile impatto sulla mente. Per esempio, siamo turbati se vediamo qualcuno che viene trattato male. Tremiamo quando vediamo un uomo la cui vita è in pericolo sulla cima di un albero. Vedere un film che stimola la riflessione, o leggere una storia commovente, spesso lascia un'impressione durevole.

Tutti questi esempi illustrano la natura del contatto. L'impatto è a volte molto violento, provocando accessi di passione o di rabbia. Il commentario all'Aṇguttara Nikāya dice che al tempo del re Duṭṭhagāmaṇī, un giovane monaco e una giovane donna si guardarono. Entrambi furono così consumati dal desiderio da morirne. Inoltre, un monaco anziano divenne improvvisamente pazzo dopo aver guardato senza consapevolezza la moglie del re Mahānāga.

Nella Mudulakkhaṇa Jātaka, il Bodhisatta era un eremita che andò al palazzo del re per mangiare. Vi si recò volando perché aveva dei poteri psichici. Quando l'eremita apparve improvvisamente, la regina si alzò di scatto e i suoi indumenti caddero. Il corpo seminudo della regina fece sorgere istantaneamente il desiderio sessuale a lungo trattenuto dell'eremita, tanto che non riuscì a mangiare nulla. I suoi poteri psichici svanirono e dovette ritornare alla sua capanna camminando e giacque là, tormentato dal fuoco della lussuria e della passione. Venuto a sapere quello che era successo, il re offrì la regina all'eremita poiché egli confidava nella capacità dell'eremita di ritrovare presto la sua compostezza. Egli diede istruzioni alla regina di comportarsi al meglio per il bene dell'eremita. Portando la regina con sé, l'eremita lasciò il palazzo del re. Una volta fuori dal cancello, la regina gli disse di tornare indietro e di chiedere al re una casa. All'eremita fu quindi offerta una vecchia casa, ma una volta là dovette andare a prendere una zappa e un cesto ove depositare le feci e l'immondizia. Più volte egli dovette tornare dal re per prendere le cose di cui aveva bisogno.

Andando avanti e indietro per compiere tutte le faccende domestiche per ordine della regina, l'eremita divenne esausto. Ciò nonostante non ritornò in sé poiché era dominato dalla lussuria e dalla passione. Dopo aver finito tutto quello che gli era stato richiesto, si sedette accanto alla regina per riposare. Allora lei gli tirò i baffi con uno strattone e gli disse: "Tu non dovresti essere un asceta il cui obiettivo è quello di liberarsi dalle passioni e dai desideri? Sei uscito di senno?" Questo fece rinsavire l'eremita dalla sua follia. Dopo aver riportato la regina al re, egli andò nella foresta himalayana, praticò la meditazione e recuperò i suoi poteri psichici. Alla sua morte ottenne il regno di Brahmā.

La morale è che perfino una persona di elevato livello spirituale come il Boddhisatta non poté sfuggire al fuoco degli inquinanti. L'eremita poteva aver visto per caso la regina anche prima, ma l'impatto non era stato sufficientemente violento da scuotere la sua vita emotiva. Fu la chiara, nitida figura della regina a turbarlo e a travolgerlo con il fuoco della lussuria e della passione per molti giorni.

Nella Ummadantī Jatakā, il re Sivi divenne quasi pazzo dopo aver visto Ummadantī. La donna era così famosa per la sua bellezza che il re inviò i suoi consiglieri brahmini per verificare che avesse le qualità di una nobildonna. Tuttavia, al vedere la donna essi furono così incantati dalla sua bellezza che alla festa data dalla loro ospite essi stessi impazzirono. Disgustata dal loro comportamento, Ummadantī li cacciò dalla sua casa. Perciò, i brahmini irritati riferirono al re che lei non aveva le qualità per diventare una regina. Il re perse interesse in lei e così lei divenne moglie di un comandante in capo.

Lei era però determinata a riparare all'ingiustizia quindi, quando il re attraversò la città durante una festa, lei esibì al massimo grado la sua bellezza e il suo fascino. Il re era fuori di sé per l'infatuazione nei confronti della donna. Incapace di dormire, andò in estasi per lei, esprimendo la sua passione in una poesia,

che diceva che se il re dei deva gli avesse concesso un desiderio egli avrebbe domandato di trascorrere una o due notti con Ummadantī.

L'impatto di un oggetto sensoriale dipende in larga misura dalla natura dell'impressione che fa. Se l'impressione è vaga, produce solo una debole sensazione e un debole desiderio, ma forti sensazioni conseguono a impressioni chiare e vivide. L'impatto potrebbe anche portare a uno scoppio di ira. Noi proviamo avversione alla vista di un oggetto offensivo e proviamo della paura quando vediamo un oggetto pauroso. Parole spiacevoli sono per noi irritanti. L'orgoglio si gonfia in noi quando pensiamo a qualcosa che incoraggia la nostra autostima. Coltiviamo visioni sbagliate quando intratteniamo l'idea di un sé, o crediamo ad un insegnamento che ridicolizza il kamma e i suoi frutti. Oggetti desiderabili che appartengono ad altri ci rendono invidiosi, e beni preziosi che non vogliamo condividere con gli altri ci rendono meschini.

Questi sono esempi di contatti che alimentano kamma non salutari.

Dal contatto sorgono anche kamma salutari. Oggetti di devozione fanno sorgere la fede; quelli che dovremmo perdonare o tollerare aiutano ad alimentare la sopportazione. La contemplazione del Buddha o degli arahant ci rendono consapevoli, gentili, e così via.

Perciò il Paṭisambhidāmagga afferma:

> "Condizionate dal contatto, sorgono cinquanta formazioni mentali."

Al contatto esso attribuisce sensazione, percezione e formazioni mentali.

Riusciamo a vedere a causa del contatto che si verifica in dipendenza dall'occhio, dall'oggetto visibile e dalla coscienza visiva. L'Abhidhamma fa una distinzione tra coscienza visiva e oggetto visibile. La gente di solito confonde il primo con il secondo. Tuttavia, il Buddha affermò che la coscienza visiva sorge dall'occhio e dall'oggetto visibile. Quindi l'occhio, l'oggetto visibile e la coscienza formano le condizioni necessarie e sufficienti per il contatto visivo.

La natura del contatto è realizzata in modo empirico da colui che nota "vedere, vedere" in ogni momento del vedere. Quando la concentrazione si sviluppa, uno realizza che il vedere non è privo di causa, e che non è fatto o creato da una persona. Uno realizza che è un fenomeno psicofisico, con l'occhio e l'oggetto visibile come sua causa e la coscienza visiva come suo effetto.

Capitolo 7
Dal contatto sorge la sensazione

L'impatto sugli organi di senso conduce alle sensazioni che possono essere piacevoli, spiacevoli o neutre a seconda della natura dell'oggetto sensoriale. Se l'oggetto è bello, sorge una sensazione piacevole. Se è brutto, abbiamo delle sensazioni spiacevoli. La sensazione è neutra se l'oggetto è banale. La sensazione neutra non causa alcun commento, né favorevole né sfavorevole. Non è neppure riconosciuta come una sensazione, sebbene sia accettata dall'io. Infatti, le sensazioni non hanno nulla a che fare con l'io o il sé, ma sono aspetti del processo mentale che nascono dal contatto sensoriale.

7.1 Libertà dal dubbio

Comprendere la legge dell'Originazione Dipendente significa libertà dal dubbio e dall'illusione. Poiché questa libertà è un attributo essenziale di Colui che entra nella corrente, comprendere la dottrina è importante. L'ignoranza di essa alimenta dubbi riguardo al Buddha, al Dhamma e così via. Questi dubbi sono di otto tipi.

Dubbio riguardo al Buddha: Lo scettico solleva domande tipo: "Il Buddha era davvero libero dagli inquinanti, o era solo un uomo ordinario che seppe suscitare fede cieca nei suoi discepoli?"

Dubbio riguardo all'insegnamento: "Il Sentiero e il *nibbāna* assicurano veramente l'estinzione del desiderio, dell'odio e dell'ignoranza?"

Dubbio riguardo al Saṅgha: "Esistono veramente dei Nobili liberi dagli inquinanti? Coloro che sono entrati nella corrente non rinasceranno veramente mai nei regni inferiori? Esistono coloro che ritornano una volta sola, che non provano molto desiderio sensoriale e rabbia? Esistono i Non ritornanti, che sono completamente liberi da desiderio sensuale e rabbia? Esistono gli arahant che si sono liberati da tutti gli inquinanti?"

Dubbio riguardo alla pratica: "La pratica della moralità o quella della meditazione sono benefiche e necessarie per il progresso spirituale?"

Dubbio riguardo al passato: "Io sono esistito nel passato? Perché e come sono esistito nel passato? Che persona ero nella mia vita precedente?"

Dubbio riguardo al futuro: "Esisterò dopo la morte? Che tipo di persona diventerò nella prossima vita?"

Dubbio riguardo sia al passato che al futuro: Secondo i commentari, questo dubbio riguarda la vita presente. Questa interpretazione si accorda con un testo del Sutta Piṭaka che dice:

> "Ora sorge un dubbio riguardante se stessi nel presente: "Chi sono io veramente? Il sé esiste o non esiste? Se il sé esiste, che tipo di entità è? È grande o piccolo? Perché, o come, esiste il sé? È stato creato o è venuto all'esistenza in modo spontaneo? Da dove viene il sé e dove andrà dopo la dissoluzione finale del corpo?"

Ottenendo la purificazione attraverso il superamento del dubbio (*kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi*) uno supera tutti questi dubbi e illusioni riguardo al sé e alla personalità.

L'ultimo argomento che solleva molti dubbi è la dottrina dell'Originazione Dipendente, che mette in risalto l'importanza fondamentale della relazione di causa ed effetto nel mondo degli esseri viventi. Le formazioni mentali sono veramente dovute all'ignoranza del vero Dhamma? La rinascita è veramente condizionata dal kamma? Il kamma non salutare è dannoso alla vita futura e quello salutare gli è benefico? C'è veramente una causa per ogni fenomeno? È tutto il risultato dell'incontro causale di atomi ed elettroni?

Questi dubbi si focalizzano sui legami causali (ignoranza, formazioni mentali, etc.) e sui legami risultanti (coscienza, rinascita, etc.) nella sequenza causale come descritta nella dottrina dell'Originazione Dipendente.

Alla fine, questi dubbi portano a visioni errate che confliggono con l'Originazione Dipendente. Speculazioni sulla natura della vita che vanno oltre le capacità intellettuali dapprima producono dei dubbi e poi trasformano lo scettico in uno che si aggrappa alle illusioni. Scetticismo e visioni errate sono dovute all'ignoranza dell'Originazione Dipendente. In colui che comprende in modo chiaro l'insegnamento non albergano dubbi, per non parlare di illusioni.

In ultima analisi, un essere senziente è un composto di cause ed effetti, mentre non sono senzienti cose come la terra, il sole o gli alberi. La legge di causalità governa l'universo, non lasciando spazio per la creazione o la manifestazione spontanea.

La scienza offre persuasive prove della completa dipendenza del mondo inanimato dalla legge di causa ed effetto. Essa conferma l'insegnamento del Buddha sulla condizionalità di tutto, sia essa vita, mente o materia. Il Buddha sottolineò la natura condizionata della vita interiore dell'uomo. Il suo insegnamento non riguarda la materia inanimata perché il mondo materiale non è soggetto a rinascita o sofferenza. Dal punto di vista buddhista, gli esseri senzienti sono i più importanti. Lasciato da solo, un essere senziente passa attraverso innumerevoli esistenze e, per la maggior parte, l'individuo soffre nei regni più bassi dell'esistenza. Tuttavia, se comprendiamo il processo e agiamo in modo saggio, possiamo fare un progresso graduale verso la liberazione. Anche se non otteniamo la liberazione, possiamo migliorare le circostanze che ci riguardano nel ciclo dell'esistenza. Una chiara comprensione dell'Originazione Dipendente è fondamentale perché garantisce la completa estinzione degli inquinanti.

7.2 L'origine della coscienza della rinascita

Abbiamo descritto l'ignoranza come la causa delle formazioni mentali e il divenire come la causa della rinascita.

Dovremmo dire qualcosa di più sull'origine della coscienza della rinascita. In un discorso dell'Aṇguttara Nikāya il Buddha paragona il kamma salutare o non salutare a un campo fertile, la coscienza ai semi e l'avversione all'acqua per irrigazione. La coltivazione degli alberi richiede dei campi e dei vivai. Allo stesso modo, la coscienza della rinascita presuppone la terra fertile sotto forma di kamma. Il kamma produce il potenziale per la rinascita, e sebbene gli stati precedenti di coscienza scompaiano, il potenziale per la rinascita rimane. Come una pianta che sta germogliando, essa non si materializza immediatamente, ma è destinata ad apparire quando sono presenti le condizioni favorevoli, proprio come un criminale è destinato a diventare un prigioniero o come un lavoratore coscienzioso è probabile che ottenga una promozione.

Inoltre, la rinascita dipende dalla coscienza salutare o non salutare non meno di quanto una pianta, per la sua germinazione, dipenda dai semi. I citta salutari o non salutari sorgono e passano, ma stimolano un continuo flusso di stati di coscienza analoghi. Questi stati sono il prodotto di coscienze kammiche precedenti proprio come la trasformazione della pelle del serpente. La più vitale di esse è la coscienza della morte focalizzata sul proprio kamma, su un oggetto ad esso associato (*kammanimitta*) o su una visione di una vita futura (*gatinimitta*). Questo incontro di una persona morente con segni e visioni è chiamato *upaṭṭhānasamaṅgita*, che significa "il presagire della vita futura come condizionata dal kamma". Esso segna la transizione dalla coscienza della morte alla coscienza della rinascita, non diversamente dallo sviluppo di un germoglio da un seme. Un seme ha bisogno di acqua per trasformarsi in una pianta. Senza l'acqua o l'umidità dell'aria, rimarrà sterile. Allo stesso modo, sebbene il kamma formi la base per una vita futura, la rinascita non può verificarsi senza il desiderio. Quindi negli arahant, sebbene la coscienza e il kamma che hanno compiuto quando erano persone comuni siano condizioni per la rinascita, la coscienza della rinascita non può sorgere perché essi hanno distrutto il desiderio.

Il desiderio è inerente in tutti coloro che non sono arahant e nelle persone ordinarie è molto potente. Esso fa sembrare gli oggetti sensoriali molto piacevoli, attraenti e irresistibili. Crea le illusioni di godimento, felicità e ottimismo. Il desiderio ama ciò che è piacevole e fa della felicità e della prosperità le principali aspirazioni dell'umanità. Esso motiva la coscienza kammica, che porta ad altri stati mentali. All'avvicinarsi della morte, questi stati mentali producono segni e visioni. La persona morente si delizia delle visioni piacevoli e diventa allegro e vivace. Questo mostra che i semi kammici stanno cominciando a germogliare.

Uno non gradisce le visioni sgradevoli, ma è tuttavia ancora attaccato ad esse, che portano alla germinazione del seme kammico.

Pertanto, per la gente comune, la rinascita è condizionata da tre fattori: il kamma, il processo mentale che è connesso con il kamma e il desiderio. Che il kamma sia il suolo fertile per la rinascita è evidente nelle visioni in punto di morte. La germinazione del seme è provata dall'interesse che la persona in punto di morte prova verso queste visioni.

Quindi sorge la coscienza della rinascita, condizionata dallo stato mentale presente al momento della morte della vita precedente. La coscienza della rinascita rimette in gioco mente e materia, i sei sensi, il contatto, la sensazione e le loro interrelazioni che riguardano l'intera vita. Così possiamo guardare ad essa come al seme dell'esistenza presente. Essa è inestricabilmente connessa a mente e materia. Tutti i fenomeni materiali, interni o esterni, sono sofferenza, poiché sono soggetti al costante sorgere e passare. Comunque, l'ignoranza ci rende ciechi alla sofferenza, crea illusioni e attaccamento e ci tiene impegnati nel perseguimento degli oggetti sensoriali. Questa preoccupazione conduce al rinnovo dell'esistenza.

Con la coscienza della rinascita come base di una nuova esistenza, sorge il corpo fisico con i fattori mentali concomitanti come il contatto, la sensazione e la percezione. Quando la coscienza della rinascita cessa, altri stati mentali seguono in successione, e possono stimolare kamma salutari o non salutari come l'appagamento, la sopportazione, l'avidità e la rabbia. Questi stati mentali conducono ad azioni fisiche come sedersi, stare in piedi o camminare. Pertanto il Buddha ha detto:

> "Il mondo è condotto dalla mente. Essa attrae il mondo ovunque le aggradi. Il mondo intero segue la mente."

Qui la parola "mondo" si riferisce agli esseri senzienti. La mente conduce gli esseri senzienti verso il bene o verso il male. La mente delle persone che sviluppano virtù come la fede o la moralità le porterà verso azioni meritorie. Le indurrà ad ascoltare il Dhamma e a praticare la meditazione di insight. Le porterà verso piani di esistenza più elevati o verso la meta del *nibbāna*. D'altro canto, la mente degli individui spregevoli li motiverà a ricercare oggetti sensoriali e a compiere azioni immorali. Dopo la morte, li porterà verso i regni inferiori e provocherà in loro molta sofferenza. Questo verso mostra che tutti i fenomeni materiali sono dominati dalla mente. Questo si accorda con l'insegnamento dell'Originazione Dipendente, che dice che, a causa della coscienza, sorgono i fenomeni fisici come il contatto.

Abbiamo già illustrato ampiamente il contatto che sorge dall'occhio, quindi ora spiegheremo il processo dell'udire.

7.3 La coscienza uditiva

Come con il vedere, anche l'udire coinvolge tre fattori: l'orecchio, il suono e la coscienza uditiva. L'udire è impossibile senza la sensibilità dell'orecchio e il suono. Gli scienziati dicono che le onde sonore viaggiano alla velocità di 340 metri al secondo. Questa è la velocità del suono nell'aria, ma la radio può trasportarlo in tutto il mondo in un istante. Quando le onde sonore impattano l'orecchio, esse sono come una pietra che colpisce un tamburo e si verifica il suono. Tuttavia, sarebbe un errore credere che sia il possessore dell'orecchio a udire. Gli organi sensoriali dell'orecchio sono in costante cambiamento. I fenomeni materiali implicati stanno continuamente sorgendo e cessando. Sono come il continuo mutare della corrente di un fiume. Il contatto delle onde sonore con la corrente dei fenomeni materiali risveglia la coscienza uditiva che si manifesta solo per un istante e poi svanisce. Questa è seguita dalla coscienza che si focalizza sul suono, lo investiga e decide. Ogni momento di coscienza accade per un solo istante, poi svanisce. Quindi lampeggiano successivamente sette istanti di impulso, dopo di che si verificano due coscienze che registrano focalizzate sul suono.

Questo è il processo della coscienza implicata nell'udire. Ogni volta che udiamo un suono, la coscienza uditiva si rinnova basata sull'orecchio e sul suono. Quindi colui che pratica la consapevolezza realizza che l'udire è condizionato dall'orecchio e dal suono e che non c'è nessuno che ode. Il meditante è più acutamente consapevole della relazione causale nell'udire che nel vedere. In tal modo l'udire è l'unione di orecchio, suono e coscienza uditiva. L'impatto del suono è il contatto, che è molto chiaro al praticante. Alcuni meditatori sono talmente sensibili che quando odono un suono stridente, lo sentono come se le orecchie subissero un bombardamento. Alcuni possono perfino essere sorpresi dal suono di una foglia che cade. L'impatto è evidente quando, da una varietà di suoni che raggiunge le nostre orecchie, noi selezioniamo e ascoltiamo il suono che

vogliamo udire. Per quanto riguarda i suoni alti, violenti e stridenti, non possiamo evitare di udirli. Possiamo spostare gli occhi da una vista spiacevole, ma non possiamo ignorare i suoni.

In base ai suoni che udiamo sperimentiamo sensazioni piacevoli o spiacevoli. Canzoni e voci dolci sono gradite mentre suoni duri e parole offensive ci sono odiose. Quando sentiamo dei suoni banali, sperimentiamo sensazioni che non sono né piacevoli, né spiacevoli. In tali casi potremmo non essere neppure consapevoli delle nostre sensazioni: le sensazioni neutre sono talmente sottili da sfuggire alla nostra osservazione. Sebbene i testi dell'Abhidhamma dicano che noi, in connessione con le coscienze dell'occhio, dell'orecchio, del naso o della lingua, sperimentiamo solo sensazioni neutre, questi momenti sono troppo sottili per essere notati. Invece, si dovrebbe contemplare l'intero processo della coscienza, che comporta sensazioni piacevoli insieme ad alcuni momenti di pensiero, come investigazione, impulsi e registrazioni, e sensazioni spiacevoli insieme agli impulsi.

7.4 Sensazioni neutre

Sebbene, al momento del suo sorgere, la coscienza sensoriale possa essere accompagnata da una sensazione neutra, essa sarà accompagnata da una sensazione spiacevole se è il risultato del kamma non salutare. Questo è evidente nel contatto con oggetti sensoriali spiacevoli che causano emozioni negative come la paura. Forti rumori possono renderci sordi; cattivi odori possono causarci mal di testa, mentre cibo andato a male può farci ammalare. Allo stesso modo, la sensazione neutrale che è condizionata dai quattro tipi di oggetti sensoriali piacevoli implicano sensazioni piacevoli. Amiamo vedere oggetti meravigliosi, ascoltare suoni piacevoli, etc. Questo mostra il carattere piacevole delle sensazioni neutrali che sono il risultato di kamma salutare. A questo riguardo il subcommentario al Visuddhimagga dice:

> "La sensazione neutrale che è il prodotto conclamato del kamma inferiore è sofferenza e, come tale, è di bassa natura."

In altre parole, la sensazione neutrale che è basata sul kamma non salutare può essere indifferente e neutrale. Tuttavia, poiché essa ha origine dal kamma non salutare, è bassa come il fiore che sboccia in un mucchio di letame. Quindi l'effetto di un atto non meritorio non è mai libero da dolore e sofferenza.

Elaborando la funzione della sensazione nella catena della causalità, il subcommentario afferma:

> "La sensazione neutrale che risulta dal kamma non salutare dovrebbe essere descritta come sofferenza perché è indesiderabile. La sensazione neutra che trova la propria origine nel kamma salutare dovrebbe essere descritta come piacevole poiché è desiderabile."

Ciò è evidente nella sensazione piacevole che noi sperimentiamo quando udiamo un suono piacevole. Le parole dolci sono gradevoli all'orecchio mentre le parole aspre lo agitano. Le sensazioni causate da suoni normali sono neutrali. Le tre specie di sensazione dovute all'udire sono distintamente familiari al meditante diligente. Uno sa che sensazioni dolorose o piacevoli sorgono dal contatto tra il suono e l'orecchio, che non c'è un'anima o un sé che sia coinvolto in questo. Uno sa anche che le sensazioni sorgono e svaniscono istantaneamente. Man mano che la concentrazione si sviluppa, uno diventa consapevole dell'incessante sorgere e passare di tutti i tre tipi di sensazioni.

L'odorare, ovvero la coscienza olfattiva, sorge dal contatto tra il naso e l'odore. Senza un odore e la parte sensibile del naso, l'odorare è impossibile. Le persone prive del senso dell'olfatto sono rare. Una volta ho incontrato un monaco che disse di non sentire praticamente alcuna fragranza quando annusava un fazzoletto imbevuto di profumo. Anche se il naso è sensibile non potrete sentire alcun odore se ve lo tappate o se non c'è alcun profumo. Il profumo viene trovato solo quando è diffuso nell'aria e incontra la parte sensibile del naso. Le persone pensano di essere loro ad annusare. Di fatto, è il contatto tra l'aria profumata e il fenomeno materiale del naso a causare la coscienza olfattiva.

Come con il vedere, la coscienza olfattiva implica focalizzazione, investigazione, impulso e altri tipi di coscienza. Il punto principale, naturalmente, è che la coscienza olfattiva sorge e cessa ininterrottamente, in dipendenza del naso e dell'odore. Tutti noi abbiamo familiarità con l'odore disgustoso di qualcosa che sta marcendo, o con la fragranza piacevole di un fiore. La maggior parte della gente pensa di essere lei a odorare. Tuttavia, il meditante sa che si tratta solo di un fenomeno che sorge dall'unione di naso, odore e coscienza.

In questo modo realizza l'instabilità del tutto. Questa è la differenza tra i meditatori e le persone ordinarie.

Le sensazioni mutano a seconda della natura del contatto. Profumi di fiori e fragranze causano sensazioni piacevoli mentre la puzza della materia in decomposizione è nauseabonda. Odori normali causano sensazioni neutre – una sensazione così sottile da non essere notata. Il meditatore nota la coscienza olfattiva e diventa consapevole dei tre tipi di sensazioni, e il loro sorgere e dissolversi.

La coscienza gustativa sorge dal contatto tra la lingua e il cibo. Senza la lingua o il sapore del cibo, non ci può essere alcuna coscienza gustativa. Tuttavia, se la lingua è malata ed è priva di sensibilità, il cibo risulterà senza gusto. La gente ordinaria crede che sia una persona che assapora e gusta i sapori. Di fatto, i fenomeni materiali che formano la parte sensibile della lingua sono in costante mutamento. È dal contatto di questi fenomeni materiali e dal sapore del cibo che la coscienza gustativa sorge e ciò implica i momenti di pensiero che abbiamo menzionato poco fa.

In questa fase gli eventi sono talmente rapidi da sembrare che formino un singolo momento di pensiero. La coscienza cambia in ogni momento, in dipendenza della lingua e del gusto. È questa la coscienza che conosce il dolce, l'acido, l'amaro, e così via.

L'unione di lingua, sapore e coscienza è il contatto. Questo è familiare a chiunque, ma le persone pensano di essere loro a sperimentare il sapore.

Solo colui che etichetta gli eventi mentali e fisici che si verificano mentre si mangia conosce il gusto come un fenomeno che dipende dalla lingua, dal sapore e dalla coscienza. Più tardi, egli otterrà un chiaro insight dell'impermanenza. Il contatto con il sapore è seguito da sensazioni che mutano in accordo con i diversi gusti. Mangiare del cibo delizioso ci dà piacere perché lo amiamo, mentre ci lamentiamo del cibo immangiabile o del gusto amaro di qualche medicina. La sensazione che abbiamo quando mangiamo qualche tipo di cibo è neutrale. Sebbene questa sia una sensazione neutra, l'opportunità di mangiare il prodotto di kamma salutare. Perciò, mangiare tale cibo ha anche un aspetto piacevole e produce attaccamento. Tuttavia, con la concentrazione più sviluppata, il meditatore diventa consapevole del sorgere e svanire di tutte le sensazioni piacevoli, spiacevoli o neutre.

7.5 Coscienza tattile

Un'altra fonte di contatto, sensazione, etc., è la parte sensibile del corpo. Si afferma:

> "La coscienza tattile sorge dal corpo e da un oggetto tangibile. Dall'unione di corpo, oggetto tangibile e coscienza, sorge il contatto e il contatto condiziona la sensazione."

Questo richiede qualche elaborazione. Vedere, udire, annusare e gustare riguardano solo i rispettivi organi, quindi hanno localizzazione e durata ristrette. Voi siete consapevoli di assaporare solo mentre state mangiando; siete consapevoli di udire solo quando state udendo. Invece, la coscienza tattile è presente in tutte le parti del corpo. Voi avete un'impressione tattile da qualche parte nel corpo tutte le volte che pensate ad esso. Quindi il suo ambito è esteso e la sua durata prolungata.

La contemplazione dell'impressione tattile è la più importante per il principiante della pratica di insight.

La materia sottile e sensibile che può ricevere impressioni tattili esiste in tutte le parti sane del corpo e quindi, attraverso il contatto con un oggetto, può produrre coscienza tattile ovunque. Questi fenomeni materiali sono in costante mutamento. Sono come la corrente che passa attraverso una lampadina ed emette luce. In questo stato di costante mutamento, la materialità sensibile che non è ancora svanita impatta con un fenomeno materiale interno o esterno producendo coscienza tattile. Come per il vedere, questa coscienza implica una serie di diciassette momenti di pensiero: la coscienza che si focalizza sull'oggetto, la coscienza che conosce, la coscienza che registra e così via. Tuttavia, questi momenti di pensiero sorgono e si dissolvono così rapidamente che la coscienza tattile sembra comportare un solo momento di pensiero. La coscienza tattile è sempre presente. Essa non è evidente quando la mente è assorbita in un oggetto diverso dal corpo. Tuttavia, se l'attenzione è rivolta al corpo, si percepirà da qualche parte un'impressione tattile, per esempio tra il corpo e il pavimento, il corpo e i vestiti, e così via.

7.6 I quattro elementi primari

Colui che nell'osservare il contatto fisico del corpo pratica la consapevolezza è consapevole della sua condizionalità. Sa di non essere creato da Dio, né di essere non causato. Sa di dipendere dall'unione di un

oggetto tattile e della base sensibile in condizione di salute. L'oggetto del contatto è chiamato *phoṭṭhabba* ed è di tre tipi: solidità (*paṭhavī*), calore (*tejo*), e movimento (*vāyo*).

L'elemento della solidità ha la caratteristica della durezza o della ruvidità. Questa caratteristica può essere conosciuta se ci si focalizza su una parte del corpo che dia una chiara impressione di contatto. Anche la morbidezza può essere considerata come solidità, dal momento che morbidezza e durezza sono gradi differenti della stessa qualità. Noi diciamo che il velluto è un oggetto morbido in confronto a cose che sono più grossolane, ma esso sembra ruvido quando ci si tocca la parte morbida dell'occhio. Quindi morbidezza e durezza sono termini relativi che differiscono solo per grado, non per tipo. Anche la ruvidità e la levigatezza sono caratteristiche dell'elemento della solidità.

I commentari dicono che la solidità è il supporto degli altri elementi che dipendono da esso proprio come tutti gli oggetti dipendono dalla terra. Per esempio, quando è mischiata con l'acqua, la polvere di riso si trasforma in una palla di impasto, che può essere chiamata "terra" a causa della sua natura solida predominante. L'impasto è tenuto insieme dall'elemento della fluidità (*āpodhātu*). La palla contiene anche l'elemento fuoco, che lo rende freddo o caldo, e l'elemento aria, che sostiene la rigidità e l'espansività. Quindi questa palla di impasto contiene tutti i quattro elementi.

La solidità è la base degli altri elementi, ma anche gli altri tre sono presenti. Quindi, proprio come la farina di riso fa da supporto a fuoco, acqua e aria, la solidità è il supporto dei suoi fenomeni materiali associati. Questa è la funzione dell'elemento della solidità.

Al praticante, la solidità appare essere la base dei suoi co-elementi. Questa è la sua manifestazione (*paccupaṭṭhāna*), come lo sono la pesantezza e la leggerezza. Nel Dhammasaṅganī e nel suo commentario, la solidità è descritta come pesante e leggera.

Quindi, quando spostate una cosa e la sentite pesante o leggera, quella è la manifestazione dell'elemento della solidità. Siete anche consapevoli delle caratteristiche di solidità attraverso la sua ruvidità, morbidezza o levigatezza. Siete consapevoli della sua funzione (*rasa*) quando realizzate che essa serve come base degli altri fenomeni materiali. Siete consapevoli della sua manifestazione quando sapete che gli altri fenomeni materiali sono presenti nell'elemento della solidità; che esso sostiene altri fenomeni materiali; che è pesante o leggero. Questa consapevolezza della solidità come caratteristica (*lakkhaṇa*), funzione (*rasa*) e manifestazione (*paccupaṭṭhāna*) significa realizzazione delle realtà ultime e insight discriminante nella vera natura di mente e materia.

Per le persone comuni la solidità generalmente viene intesa in termini di mani, gambe, vestiti, una persona, e così via. Questo modo di pensare è sbagliato, ma il meditatore realizza le realtà ultime attraverso la consapevolezza.

L'elemento del calore significa temperatura. Esso è evidente quando cambiamo la posizione del corpo perché sentiamo caldo da qualche parte. Anche il freddo è una forma debole di calore. Una cosa può essere ritenuta calda o fredda solo se confrontata con altre cose. L'ombra di un albero è fresca se confrontata con il calore del sole, ma diventa calda nel momento in cui la si confronta con l'interno di una grotta. L'acqua di un vaso è fresca se confrontata con quella lasciata a temperatura ambiente, ma tiepida se la si pone a paragone con dell'acqua ghiacciata. Caldo, tiepido e fresco sono termini relativi che significano, essenzialmente, l'elemento del calore.

La temperatura, o calore, è fondamentale per la maturazione e lo sviluppo. La funzione del calore è di portare a maturazione gli organismi. L'invecchiamento e il decadimento di alberi, edifici, terra e pietre, sono dovuti al calore del sole. Il calore del corpo fisico causa l'ingrigimento dei capelli, il decadimento dei denti, le rughe della pelle, e gli altri segni dell'invecchiamento. Maggiore è il calore più rapido è il processo di maturazione. L'elemento del calore rende i fenomeni materiali soffici e malleabili. Quindi se uno nota "caldo, caldo" realizza la sua funzione: ammorbidire e sciogliere.

Quando il caldo e il freddo si manifestano nel corpo, il meditante che ha presenza mentale è consapevole dell'elemento del calore riguardo alle sue caratteristiche. Uno conosce la sua funzione quando sa che rende le cose soffici e malleabili. In tal modo uno ha l'insight discriminante della natura di mente e materia. Uno è libero dall'illusione delle persone ordinarie riguardo all'elemento del caldo come un'entità come una mano, un uomo o una donna.

L'elemento del movimento ha le caratteristiche della durezza e della rigidità. Se sedete eretti, stirate la schiena e vi guardate dentro, troverete della rigidità. Poi stendete il braccio e fissate la mente nella mano. Vi troverete della durezza. Così, se sedete e notate mentalmente "sedersi", diventate consapevoli dell'elemento del movimento attraverso le sue caratteristiche. Lo conoscete non come un sé, ma come rigidità. Questo insight nella vera natura dell'elemento del movimento è importante.

All'inizio, tuttavia, l'insight non sarà necessariamente limitato alla realtà della rigidità. Idee di sostanza, sé, e così via, continuano a imporsi poiché la concentrazione della persona media è debole, e così la sua mente divaga liberamente. La mente è spesso dominata dal desiderio sensoriale e da altri impedimenti che impediscono lo sviluppo di tranquillità e insight. Come risultato di ciò, la mente non si limita alla realtà degli elementi. Alcuni insegnanti vorrebbero che noi credessimo che tutte le nozioni convenzionali possono essere abbandonate dall'inizio, ma questo è impossibile. Avere una mente e una visione pure è estremamente raro per un principiante. Coloro che hanno udito il Dhamma direttamente dal Buddha e ottenuto il Nobile Sentiero erano praticanti eccezionali; questo tipo di ottenimento è impensabile per gli altri.

La consapevolezza non conduce all'insight improvvisamente, ma contemplando mente e materia si sviluppano una forte concentrazione e una vigile consapevolezza, lasciando poco spazio ai pensieri erranti. È solo a questo punto di purezza mentale che l'insight nella vera natura di mente e materia sorge. Anche così, prima dell'ottenimento della conoscenza della dissoluzione (*bhaṅga-ñāṇa*), le nozioni convenzionali persistono. Quindi nel Visuddhimagga si dice che nel precedente stadio di insight (*udayabbaya-ñāṇa*) il meditante vede

> "…le luci e i fiori sulla piattaforma della pagoda o pesci e tartarughe nel mare."

Più tardi, comunque, si scopre che sia gli oggetti mentali e materiali della contemplazione sia la mente che contempla cessano ripetutamente. Idee convenzionali come nome o forma non sorgono più. Come dice il Visuddhimagga:

> "L'attenzione è fissa sulla cessazione, la scomparsa e la dissoluzione."

Perciò, all'inizio, uno conosce solo l'oggetto che contempla nel modo corretto. La rigidità (elemento del movimento) è evidente quando si alza il piede. Per renderci consapevoli di questo, il Buddha dice:

> "Quando il praticante cammina sa che cammina."

Qui, uno è istruito a essere consapevole solo del fatto di star camminando; non gli si chiede di riflettere sull'elemento del movimento o della rigidità. Questo significa che i nomi non sono importanti. Quello che più importa è vedere le cose come sono, in modo che uno le possa notare nei termini convenzionali. Inoltre, l'elemento del movimento è evidente nel movimento di ogni parte del corpo.

La consapevolezza della rigidità in questi movimenti, o nel salire e scendere dell'addome, significa consapevolezza delle vere caratteristiche dell'elemento del movimento. Anche la lentezza è un elemento del movimento, perché noi parliamo in modo relativo quando ci riferiamo alla rigidità o alla rilassatezza di qualcosa. Muoversi, tendere, inclinare o dislocare sono altre funzioni dell'elemento del movimento. Uno nota il movimento delle mani quando le piega e diventa consapevole dell'elemento del movimento. Uno lo conosce anche quando si focalizza sul camminare o salire. In tali momenti, uno non pensa all'oggetto come ad un uomo, una donna, un corpo, e così via. Uno è consapevole soltanto del movimento graduale, il che significa l'elemento del movimento. Inoltre, uno è consapevole di qualcosa che spinge o porta da un luogo ad un altro. In tal modo uno conosce l'elemento del movimento attraverso i fenomeni che appaiono. Questa è la consapevolezza per manifestazione (*paccupaṭṭhāna*), che le scritture descrivono come *abhinīhāra-paccupaṭṭhāna*, ovvero il fenomeno che appare come anteriore.

Solidità, calore e movimento possono essere conosciuti solo attraverso il contatto. Non possono essere conosciuti con gli altri sensi. Potete udire il suono di qualcosa, ma non potete dire se è grossolano o morbido, caldo o freddo, rigido, fermo o in movimento. Né il suo odore, o sapore, né la forma visibile vi diranno qualcosa della sua qualità primaria. Eppure, è una credenza popolare che noi possiamo identificare gli elementi primari attraverso il vedere. Una pietra o una sbarra di ferro sembrano dure, senza dubbio, ma questo non è dovuto al vedere. È soltanto un'inferenza basata sull'esperienza passata. Quello che conosciamo attraverso il vedere è soltanto l'apparenza, che a volte dà un'impressione falsa.

Questo è evidente quando calpestiamo ciò che sembra solida terra e finiamo in un pantano oppure quando ci ustioniamo maneggiando senza accorgercene una sbarra rovente.

Né soltanto guardando possiamo conoscere l'elemento del movimento. Noi sappiamo che un oggetto si sta muovendo perché prima lo vediamo qui e poi là, ma il suo movimento è soltanto dedotto. Quando uno dei due treni fermi comincia a muoversi, l'altro sembra essere in movimento. Ad un viaggiatore in un treno che si sta muovendo velocemente, gli alberi sembrano muoversi nella direzione opposta. Queste illusioni ottiche mostrano che non possiamo fidarci del vedere per conoscere la verità del movimento.

Una volta, una persona anziana interessata alla meditazione ci disse della sua conversazione con un monaco. Prendendo un cuscino e agitandolo gli chiese: "Venerabile, quali dhamma vedi cessare?" Il monaco

rispose: “Vedo cessare l’elemento movimento.” “Venerabile, ti stai sbagliando. Quello che vedi è solo la forma visibile. Se tu fossi consapevole al momento del vedere potresti vedere solo quello che succede alla forma visibile. In quel momento non puoi conoscere niente in modo empirico circa l’elemento del movimento. La meditazione di insight è una pratica che dà la priorità a quello che può essere conosciuto direttamente attraverso l’introspezione. Solo dopo ci sono altri fatti da notare e conoscere attraverso il ragionamento. Contemplare ogni oggetto sensoriale attraverso il suo rispettivo organo di senso è naturale. L’elemento del movimento può essere conosciuto solo attraverso il contatto corporeo. Possiamo conoscere il movimento se contempliamo mentre camminiamo o ci pieghiamo. Ora, senza essere in contatto con l’elemento del movimento, dite di conoscere la sua dissoluzione. Quello che dite è innaturale e sbagliato.”

L’analisi del mio informatore contiene molta verità. Invece di affidarsi al Satipaṭṭhāna Sutta e ad altri discorsi per ottenere delle informazioni, alcuni insegnanti danno istruzioni puramente speculative basate su libri di Abhidhamma che affrontano soltanto i fenomeni naturali. Alcuni meditatori praticano secondo queste istruzioni. La pratica può dare loro dei benefici, ma non dovrebbero affidarsi su di essa per l’ottenimento del vero insight del Nobile Sentiero. Solo pochi meditatori dotati ottengono gli insight attraverso l’introspezione speculativa.

Il modo migliore è seguire le istruzioni che il Buddha ha fornito nel Satipaṭṭhāna Sutta di contemplare i fenomeni psicofisici che sorgono dai sei sensi.

Questa, come dice il Buddha, è “l’unica via” (*ekayāno maggo*). Dovremmo notare e riconoscere l’impressione tattile quando siamo consapevoli di qualunque contatto internamente o esternamente. Altrimenti, l’impressione potrebbe dominarci, accompagnata da ignoranza o altri inquinanti. In noi potremmo albergare illusioni di permanenza, piacere e senso del sé. In tal modo, attraverso il contatto, diventiamo attaccati a certe parti del corpo, le consideriamo permanenti e facciamo delle distinzioni a seconda delle nostre preferenze. Se notiamo ogni contatto e realizziamo la sua natura sensoriale impermanente, insoddisfacente e insostanziale l’attaccamento non si verificherà. Allora saremo sul giusto Sentiero che conduce all’illuminazione e al *nibbāna*.

La sensibilità corporea è una qualità che pervade l’intero corpo quando è in salute. Molte cose, come i vestiti o il vento, possono produrre delle impressioni tattili. Il corpo stesso può produrre delle impressioni. In tal modo gli oggetti tangibili interni ed esterni sono sempre disponibili. La riflessione di un istante ci rivelerà che qualunque area del corpo, per quanto piccola, risponde al contatto. Questo contatto produce la coscienza tattile. Dall’unione di sensibilità sensoriale, oggetto tangibile e coscienza sorge una chiara impressione. Le impressioni piacevoli di contatto producono sensazioni piacevoli, mentre impressioni spiacevoli hanno come conseguenza sensazioni dolorose. Più profonda è l’impressione e più intensa sarà la sensazione.

7.7 Porta mentale e coscienza

La coscienza mentale che pensa, concepisce e conosce trae le sue origini nella mente e negli oggetti mentali. La mente che forma la sua base è la subcoscienza (*bhavaṅga*) che fluisce dal momento del concepimento. Si manifesta senza sosta a causa del kamma ed è la base per la percezione e la cognizione. Quando dormiamo o quando la mente è occupata altrimenti, la nostra vita mentale è solo subcoscienza. Diventa attiva di fronte agli oggetti mentali e allora sorgono volizione e cognizione. Quindi noi possiamo pensare e conoscere solo a causa della subcoscienza. Sebbene questa coscienza sia sempre presente, in mancanza di volizione e cognizione può portare a eventi mentali solo quando è forte. A volte non riusciamo a pensare perché siamo assonnati o il nostro pensare può essere improduttivo nonostante i nostri sforzi. Questo è dovuto alla debolezza della subcoscienza.

In tal modo la subcoscienza da sola serve a poco, e diventa attiva solo quando prende contatto con un nuovo oggetto sensoriale. Da quel momento è chiamata subcoscienza attiva, subcoscienza vibrante o subcoscienza dell’arresto.

Quest’ultima conduce alla volizione e alla cognizione. Secondo i subcommentari, anche la focalizzazione è la base dell’attività mentale. La focalizzazione rappresenta il primo stadio nel processo di coscienza. Essa sorge come lo stato investigativo della mente riguardo all’oggetto. Se è vigile e acuto, è consapevole di tutti i fatti e oggetti essenziali. Gli scrittori esperti selezionano i fatti più importanti per i loro libri e gli oratori eloquenti scelgono le parole più appropriate per i loro discorsi. In tal modo il loro lavoro raggiunge la perfezione. Più tardi, questa focalizzazione conduce a kamma salutare o non salutare, a seconda che riguardi oggetti nobili o spregevoli.

Essa è aperta all'introspezione e alla cognizione poiché noi sappiamo che l'intenzione e la consapevolezza sorgono dalla focalizzazione.

Altrettanto fondamentale per l'attività mentale è l'oggetto mentale. Quando riflettiamo un oggetto sorge sempre. Senza un oggetto, l'attività mentale non è possibile. A volte cerchiamo di pensare a qualcosa, ma rinunciamo perché non riusciamo a richiamare i fatti essenziali. Quindi l'attività mentale dipende dall'unione di subcoscienza, focalizzazione e oggetto mentale.

Secondo i commentari, il cuore rappresenta la base fissa di tutti gli eventi mentali. Tuttavia, i medici possono togliere il cuore malato di un paziente e sostituirlo con uno sano, dando al paziente una nuova opportunità di vita.

Questo potrebbe far sorgere dei dubbi circa il ruolo del cuore nella vita mentale dell'umanità.

I fatti ammettono due spiegazioni. Sebbene il cuore sia rimosso, la sua potenza non può essere estinta e la subscoscienza potrebbe ancora trattenersi al suo posto proprio come la coda di una lucertola che si muove dopo essere stata tagliata.

Inoltre, la subcoscienza potrebbe ridiventare attiva quando il trapianto ottiene una nuova possibilità di vita dal sangue, proprio perché un tessuto trapiantato ha una sensibilità nuova. In alternativa, possiamo rispondere alla domanda basata sul Paṭṭhāna, uno dei libri dell'Abhidhamma. Esso descrive la base fisica della coscienza mentale semplicemente come "l'organo fisico che condiziona la mente come sua base." Non menziona specificamente un organo o una parte del corpo. Così, secondo questo testo canonico, una certa parte del corpo è la sede della mente, forse il cuore o il cervello. Coloro che non vogliono considerare il cuore come la sede della mente possono ritenere che lo sia il cervello.

Qui possiamo ricordare l'analogia del ragno e l'evoluzione della mente, come indicato nel commentario all'Abhidhamma. Il ragno costruisce una tela per catturare le mosche. Lo sa fare istintivamente già dopo pochi giorni dalla nascita, mentre, per contro, un bambino di un anno non sa fare nulla neppure per se stesso. Il ragno aspetta al centro della tela, divora qualunque creatura che vi sia stata impigliata e ritorna nel suo rifugio. Allo stesso modo, la coscienza-mente risiede nel cuore e il sangue da esso pompato fluisce attraverso i vasi sanguigni, diffondendolo per tutto il corpo come i fili della ragnatela. Pertanto, un'immagine visiva nell'occhio agita la subcoscienza del cuore, facendo muovere la coscienza visiva verso il suo processo (*vīthi*). La subcoscienza (*bhavaṅga*) ritorna quindi nella sua sede originale.

La stessa cosa può dirsi degli altri sensi con i rispettivi organi di senso.

Quindi la subcoscienza con la sua attività originale - pensare e conoscere – rappresenta chiaramente la base della nostra vita mentale. Quando emerge un oggetto visibile, la coscienza visiva sorge con l'occhio come sua base, e quindi la coscienza mentale riflette su di esso. Lo stesso vale per la coscienza uditiva e gli altri sensi con l'orecchio, il naso, e la lingua come loro basi. Per quanto riguarda la coscienza tattile, la sua sfera è estesa perché dipende dalla dimensione del corpo.

Quando gli oggetti dei sensi non sono evidenti, la mente che comprende il pensare e il conoscere domina la vita mentale. A volte noi siamo talmente assorbiti nel pensiero da essere ignari degli altri oggetti sensoriali. La preoccupazione per un problema importante può addirittura impedirci di dormire. Siamo allora dominati da pensieri che sorgono incessantemente basati sull'attività mentale condizionata da subcoscienza, focalizzazione e oggetti mentali. Per colui che nota ogni pensiero appena sorge, questi pensieri appariranno sorgere e svanire separatamente come frammenti.

Tutti gli eventi mentali dipendono dall'unione di mente, oggetto mentale e cognizione. Questa è seguita dal contatto con immagini mentali. Queste immagini, che possono essere reali o fantastiche, fattuali o fittizie, sono presenti nell'immaginazione ogni volta che pensiamo o vogliamo fare qualcosa. Questo dovrebbe essere familiare a coloro che hanno letto le storie delle Jātaka. Leggere queste storie produce immagini mentali di città e re colorate dalle credenze e dalle tradizioni birmane. Queste immagini sono probabilmente distanti dalla verità storica, poiché le storie hanno origine in India, e quindi le persone e i luoghi descritti dovevano essere tipici della cultura e del modo di vivere indiani. I romanzi moderni evocano immagini di città, villaggi, uomini, donne, criminali, e così via. Il lettore sa che si tratta di finzioni, eppure mentre sta leggendo, gli sembrano reali. Da qui il godimento, la pena e le altre emozioni che una storia commovente fa sorgere. Tutto questo è dovuto al contatto con delle immagini mentali. Come il Buddha afferma nel Brahmajāla Sutta:

> "Questi insegnamenti e credenze sorgono dall'immaginazione vivida che li rende chiari e reali."

In breve, una vivida immaginazione è necessaria quando parliamo, scriviamo, riteniamo una credenza, o lasciamo che la mente vaghi liberamente.

L'immaginazione porta alla sensazione. Immagini piacevoli determinano sensazioni piacevoli come, per esempio, le immagini correlate alla nostra ricchezza passata o al diventare ricchi in futuro.

Per contro, immagini spiacevoli ci rendono infelici. Richiamare alla mente le sofferenze passate fa rivivere ricordi dolorosi. Altrettanto spiacevole è la paura delle avversità, o l'ansia per gli incidenti che si potrebbero verificare. La causa a volte può essere del tutto immaginaria, come quando la gente si dispera per la morte ritenuta di un parente, soltanto per poi scoprire che egli è ancora in vita.

L'immagine che non è né piacevole, né spiacevole determinerà delle sensazioni neutre. Non saremo allora né felici, né tristi. Sembra che non ci sia alcuna sensazione, ma questo dimostra semplicemente la natura sottile della sensazione neutra, che, secondo i commentari, può essere conosciuta per analogia con le tracce del cervo.

Quando un cervo corre su una roccia larga la traccia si perde perché l'animale non vi lascia impronte. Tuttavia, se vengono ritrovate delle impronte da entrambi i lati della roccia si può concludere che il cervo l'ha attraversata. Allo stesso modo, se uno è ben consapevole delle sensazioni piacevoli o spiacevoli, non nota quelle neutrali, ma è consapevole solo di vedere, udire, e così via. Tuttavia, quando uno ha di nuovo una sensazione piacevole o spiacevole, conclude che mentre era consapevole di eventi mentali ordinari si era verificata una sensazione neutra. Quindi il Buddha ha detto:

> "Condizionata dalla mente e dall'oggetto mentale sorge la coscienza mentale; l'unione di mente, oggetto mentale e coscienza è contatto, e il contatto dà origine alla sensazione."

Questo processo naturale di causa ed effetto non ha niente a che fare con un sé o un Creatore. Gli oggetti mentali includono i cinque oggetti sensoriali e gli oggetti immaginati. Quindi la coscienza mentale implica tutti i sei oggetti sensoriali, siano essi reali o immaginati. Ogni oggetto sensoriale conduce al contatto sensoriale, che a sua volta determina la sensazione. Per la maggior parte delle persone, questi eventi mentali sembrano appartenere a un io, a un sé o ad un'anima. Tali illusioni sono incompatibili con la legge di causalità. Questo è compreso in modo empirico se uno nota ogni evento mentale, rintraccia la sua causa e diventa consapevole della subcoscienza, della focalizzazione e dell'oggetto mentale. Quindi uno sa che ogni evento mentale significa solo interrelazione di causa ed effetto, non lasciando spazio al caso, al sé o ad un Creatore.

Uno constata anche che l'attività mentale conduce al contatto sensoriale, che a sua volta produce la sensazione. Questa non è una conoscenza accademica, ma empirica. Se, durante la meditazione, la mente divaga verso i ricordi familiari, uno dirige l'attenzione alla mente che divaga. Uno allora nota il contatto tra la mente e il suo oggetto, rappresentato ad esempio da immagini della casa. Allo stesso modo, uno nota e segue i pensieri corrispondenti che distraggono la mente se si manifestano pensieri della, diciamo, Shwedagon Pagoda o di un paese straniero. Questo contatto con oggetti mentali è chiamato *phassa*.

La sensazione che risulta dal contatto è altrettanto chiara. Mentre medita, uno si sente deliziato al pensare a qualcosa di piacevole, infelice quando sorge un pensiero triste e divertito quando pensa a qualcosa di divertente. Così uno conosce che la sensazione è meramente il prodotto del contatto. Tuttavia, l'insight di uno che nota mente e materia in ogni momento è più profondo di questa conoscenza dell'origine della sensazione. Questo perché, man mano che la concentrazione e la tranquillità si sviluppano, si scopre che ogni oggetto, e la coscienza che lo conosce, svaniscono. Quindi uno ottiene un chiaro insight dell'impermanenza di tutti gli eventi mentali come il pensare o provare delle sensazioni. Uno vede anche la loro insoddisfacenza e inaffidabilità, e la loro impersonalità o insostanzialità. Tale insight significa la realizzazione e comprensione dell'Originazione Dipendente.

7.8 Revisione del ciclo di vite anteriori

La dottrina dell'Originazione Dipendente consiste di dodici anelli che cominciano con l'ignoranza e terminano con la morte. Essa ha l'ignoranza e il desiderio come sue cause-radice e ci sono due cicli di esistenza. Il ciclo anteriore inizia con l'ignoranza e finisce con la sensazione, mentre il ciclo posteriore inizia con il desiderio e termina con la vecchiaia e la morte. La prima parte di questo discorso ha spiegato i collegamenti della catena di causazione fino alle sensazioni che sorgono dal contatto.

Avijjā è ignoranza delle Quattro Nobili Verità. Rende le persone dimentiche dell'impermanenza e dell'insostanzialità degli oggetti dei sensi. In tal modo, essi pensano, parlano e agiscono con la speranza di assicurarsi la felicità nella vita attuale o dopo la morte.

Questi pensieri, parole o azioni fisiche, che possono essere salutari o non salutari, sono chiamate formazioni mentali, *saṅkhārā*. Le formazioni mentali conducono a una nuova esistenza. La persona che sta per morire ha dei flashback di kamma e visioni di una vita futura che impressionano la mente e condizionano la subcoscienza della nuova esistenza. Essendo priva di uno speciale oggetto che riguardi la nuova coscienza,

quest'ultima si manifesta ripetutamente con l'impressione sperimentata come suo oggetto al momento della morte della vita precedente.

La subcoscienza dà modo di attivare la coscienza al momento di vedere, per esempio. Dopo un momento di focalizzazione, la coscienza visiva sorge in dipendenza dell'occhio e della forma visibile. Essa è parte della vita mentale come condizionata dalle formazioni mentali. L'oggetto sensoriale potrebbe essere piacevole o spiacevole. La natura della corrispondente coscienza sensoriale è dovuta al carattere etico delle nostre azioni passate. Questo si applica a tutti i sei tipi di coscienza che sorgono dai sei sensi.

L'ultimo tipo di coscienza, implicita nell'attività mentale come il pensare, l'immaginare o il volere, dipende dalla subcoscienza, dalla focalizzazione mentale, dalla base fisica e dall'immagine mentale. Questa attività mentale implica sette momenti di pensiero di impulso e due momenti di pensiero di registrazione. La registrazione è il prodotto di kamma salutare o non salutare. L'impulso non è il risultato del kamma, ma è definito come coscienza basata sul *saṅkhārā* poiché sorge dalla subcoscienza, il prodotto delle formazioni mentali.

Con il sorgere della coscienza si manifestano anche altri fattori concomitanti mentali e fenomeni materiali. Quindi la coscienza conduce a mente e materia, che è seguita dai sei organi di senso e dalle loro rispettive impressioni. Il contatto è l'unione di mente, oggetto mentale e organo di senso. Esso produce la sensazione, che può essere piacevole, spiacevole o neutra. La sensazione neutra sembra assenza di qualunque sensazione tuttavia, secondo l'Abhidhamma, di fatto è una sottile specie di godimento che implica solo assenza di dolore.

Capitolo 8
Dalla sensazione sorge il desiderio

A causa della sensazione piacevole o spiacevole, sorge il desiderio, *taṇhā*. Esso desidera gli oggetti sensuali di cui è privo o ne desidera altri di quelli che ha già. La sua sete per gli oggetti sensuali è inestinguibile. Un certo deva disse che i deva erano come spiriti affamati perché, proprio come gli spiriti famelici muoiono di inedia a causa della mancanza di cibo e di acqua, i deva rimangono insoddisfatti nonostante indulgano in tutti i tipi di piaceri. Questo è assolutamente plausibile perché la durata della vita di un deva Tāvatiṃsa è di milioni di anni, e la vita è ancora più lunga nei regni celestiali più elevati come quelli di Yāma o Nimmānarati. Eppure, a dispetto del loro favoloso e durevole godimento della beatitudine, i deva non sono mai soddisfatti. La stessa cosa vale per gli esseri umani. La povera gente fa del suo meglio per ricercare il piacere. Tuttavia, a causa della povertà, raramente riesce a soddisfare i propri desideri. Il desiderio del ricco è ancora più grande in virtù della natura del desiderio. Più è nutrito e più vorace diventa, così è più dispotico nei paesi ricchi che in quelli poveri.

Il desiderio non si stanca mai di oggetti piacevoli; brama uomini o donne attraenti. Presta attenzione ai suoni melodiosi, si consuma per profumi fragranti, desidera spasmodicamente cibi bevande e deliziosi. Desidera sensazioni tattili, che è sicuramente la forma più acuta di desiderio per le persone che ricercano il piacere. Il desiderio include anche l'alta considerazione in cui si tengono gli oggetti mentali, che sono inaccessibili agli altri sensi. Gli oggetti mentali includono le facoltà dei sei sensi, elementi sottili come la coesione e i fattori mentali, come i concetti di forme, qualità, nomi, etc. La gente desidera avere dei sensi acuti perché vuole vedere con chiarezza, udire distintamente, o avere un delicato senso del tatto. Ricerca l'elemento della fluidità poiché desidera mantenere umide la bocca, la gola e la pelle. Si delizia nella consapevolezza del suo sesso e del sesso opposto, quindi è attaccata alla mascolinità e alla femminilità. Vuole vivere a lungo e muoversi agilmente, il che mostra il suo desiderio per i fenomeni materiali sottili della vitalità e della leggerezza, etc. La sua brama per la felicità, una buona memoria, e un'intelligenza brillante indica il suo desiderio per le acute facoltà mentali. Anche l'amore per il proprio aspetto o per quello del sesso opposto, e il desiderio di lode e fama mostrano ancora una volta il piacere per i concetti.

Per i sei oggetti sensoriali ci sono sei specie di desiderio. Questi sei desideri possono significare semplicemente desiderio per i piaceri sensoriali (*kāmataṇhā*), o possono essere associati con il desiderio per l'esistenza (*bhavataṇhā*), cosa che implica eternalismo. Il desiderio è collegato anche al desiderio per la non esistenza (*vibhavataṇhā*), che implica nihilismo, che rende alcune persone eccessivamente attaccate alla sensualità.

Quindi, per ognuno dei sei oggetti sensoriali, ci sono tre tipi di desiderio (*(kāmataṇhā, bhavataṇhā* and *vibhavataṇhā*), ovvero diciotto in tutto. Ognuno di questi può avere oggetti nel proprio corpo o in oggetti esterni, per cui vi sono trentasei tipi di desiderio.

Inoltre, poiché ognuno di questi può connettersi a oggetti del passato, del presente o del futuro, in tutto possiamo definire centootto tipi di desiderio. Tuttavia, questi possono essere sintetizzati semplicemente in tre gruppi: desiderio per la sensualità, desiderio per l'esistenza e desiderio per la non esistenza.

La gente che deve sopportare oggetti sensoriali spiacevoli desidera quelli piacevoli. Coloro che provano dolore ricercano il sollievo da esso. In breve, la persona che soffre cerca la felicità. La gente cerca la libertà dal dolore, dalla povertà e dalle sensazioni spiacevoli perché l'assenza di sofferenza significa felicità. Ricerchiamo la libertà dalla preoccupazione, che porta con sè pensieri spiacevoli, dall'ansia per il cibo, i vestiti, un riparo. Tuttavia, una volta che abbiamo tutte le cose necessarie per vivere, siamo spinti a sviluppare altri desideri. Il ricco vuole aumentare la sua ricchezza perché il desiderio è insaziabile. Desideriamo godere continuamente della vita e più è alta la qualità di essa e più grande diventa il desiderio di incrementarla. Il desiderio per essa non finisce mai perché è alimentato e perpetuato dalla sensazione. Per quanto riguarda il

desiderio associato con la sensazione neutra, il commentario descrive la sensazione neutra come piacevole a causa della sua compostezza e sottigliezza. Nel caso del contatto con oggetti sensoriali ordinari, non è evidente né la sensazione piacevole, né quella spiacevole. Tuttavia, poiché la sensazione neutra è raffinata e sottile, essa è venata di godimento, quindi ci fa desiderare un piacere più definito. Essa conduce alla scontentezza per gli oggetti sensoriali ordinari e suscita il desiderio per cibo migliore, abiti più eleganti, piaceri più raffinati e migliori condizioni di vita. In breve, gli oggetti belli stimolano l'attaccamento e il desiderio per le cose ricercate. Gli oggetti spiacevoli creano il desiderio di liberarsene. Quando gli oggetti sensoriali producono le sensazioni neutre, siamo scontenti e desideriamo il godimento. Questo mostra come la sensazione determina il desiderio.

8.1 Desiderio e ciclo dell'esistenza

Contemporaneamente al sorgere della coscienza sensoriale, sorgono l'insieme di mente e materia, le basi dei sensi, il contatto e la sensazione. Per tutti coloro che non sono ancora liberi dagli inquinanti, la sensazione porta al desiderio. Il desiderio a sua volta determina attaccamento, che motiva azioni salutari o non salutari (*kammabhava*). Con le giuste condizioni di supporto, *kammabhava* conduce alla rinascita e quindi a vecchiaia, malattia, morte e a tutte le altre sofferenze mentali e fisiche. In tal modo le sensazioni portano alla sofferenza nel ciclo dell'esistenza. Nessuno può impedire il sorgere del complesso di mente e materia, delle basi dei sensi, del contatto e delle sensazioni come concomitanti della coscienza. Anche il Buddha e gli arahant hanno sensazioni piacevoli, spiacevoli o neutre a causa del contatto con gli oggetti sensoriali. Essi provano il dolore che sorge dall'afflizione fisica, ma non soffrono mentalmente, e neppure provano piacere nelle sensazioni gradevoli. Quindi sono liberi dal desiderio e dall'attaccamento.

Non ambiscono al piacere e alla felicità, e grazie al loro modo di vivere non kammico sono liberi dalla rinascita, dal complesso mente e materia, e dalle altre cause di sofferenza. Questa è l'estinzione della sofferenza per l'arahant che è completamente libero dagli inquinanti. Pertanto si afferma:

> "In virtù della completa estinzione del desiderio radicato nella sensazione piacevole o spiacevole sul Nobile Sentiero, si determina l'estinzione dell'attaccamento."

Le sensazioni piacevoli e spiacevoli fanno sì che si desideri il godimento. Tuttavia, esse non influenzano gli arahant. Questo può sembrare incredibile, ma neppure l'oggetto sensoriale più seducente ha alcun fascino per gli arahant, che non provano alcun desiderio per il piacere. Essi sono interamente liberi da desiderio e attaccamento, il che significa la completa estinzione di kamma, rinascita e sofferenze connesse. Quindi si dice:

> "L'estinzione dell'attaccamento porta all'estinzione dello sforzo kammico. L'estinzione dello sforzo kammico porta all'estinzione della rinascita e l'estinzione della rinascita porta all'estinzione di vecchiaia, morte, dolore, lamento e afflizione."

8.2 L'estinzione del desiderio

Con l'estinzione del desiderio cessano tutti i suoi effetti e come conseguenza si ha l'estinzione della sofferenza. Ciò non significa la fine della felicità o di un essere vivente, ma semplicemente la cessazione del processo psicofisico che è origine della sofferenza. Proprio come la condizione di arahant significa la completa estinzione del desiderio, l'ottenimento della fase di non ritorno significa l'estinzione del desiderio sensuale e della rinascita nel regno sensuale. Nella fase di Colui che entra nella corrente, si eradica tutto il desiderio che può portare ai regni inferiori o a più di sette esistenze.

E così, è implicito nell'Originazione Dipendente che, con la riduzione del desiderio, si determina l'alleggerimento della sofferenza. Allo stesso modo, l'insight assicura l'estinzione momentanea del desiderio. Gli oggetti sensoriali portano a sensazioni piacevoli o spiacevoli che, in assenza di insight, finiscono con il desiderio e con la sofferenza che ne consegue. Tuttavia, colui che pratica la costante consapevolezza e ha sviluppato l'insight vede solo il sorgere e svanire di tutti i fenomeni, la loro impermanenza, sofferenza e impersonalità. Anche le sensazioni piacevoli o spiacevoli sono viste sorgere e svanire senza sosta. Non ci si delizia più nelle sensazioni che sorgono, né si desiderano per gli altri. In tal modo si è liberi dal desiderio.

L'estinzione del desiderio sul Nobile Sentiero differisce dall'estinzione temporanea attraverso l'insight. Nel primo caso, l'estinzione è permanente e riguarda tutti gli oggetti sensoriali, mentre nel secondo caso l'estinzione non è né permanente, né generalizzata. Il desiderio si estingue solo nel momento della contemplazione e solo riguardo all'oggetto contemplato. Pertanto, è chiamata estinzione momentanea o parziale degli inquinanti, *tadaṅga-nibbuti*. Colui che pratica la consapevolezza è consapevole semplicemente del vedere, udire, etc. Questa nuda consapevolezza non lascia spazio al desiderio e l'attaccamento, il kamma, la rinascita, etc., connessi cessano di emergere. In altre parole, con la cessazione del desiderio, il ciclo della sofferenza è parzialmente spezzato, e ciò è chiamato *tadaṅga-nibbuti*.

8.2.1 La storia del Venerabile Mahātissa

Il Venerabile Mahātissa dello Sri Lanka superò l'attaccamento attraverso la pratica sia di *samatha* che di *vipassanā*. Un giorno, mentre si trovava sulla strada per Anurādhapura per il suo giro di elemosina, incontrò una donna che aveva abbandonato la sua casa dopo aver litigato con suo marito. Alla vista dell'Anziano, un desiderio erotico sorse in lei e rise forte in modo lascivo. Guardandola, l'Anziano notò la sua dentatura. Poiché stava contemplando uno scheletro, il corpo della donna sembrava un mucchio di ossa. Concentrandosi su questa immagine mentale egli ottenne i *jhāna*. Allora, dopo aver contemplato questa immagine con lo stato *jhānico* della mente, ottenne lo stato di arahant. L'Anziano continuò il suo cammino e incontrò il marito della donna, il quale gli chiese se avesse visto una donna. L'Anziano replicò dicendo di avere visto solo i denti della donna, ma la pratica di contemplazione che stava facendo aveva trasformato l'impressione del suo corpo nell'immagine di uno scheletro. Pertanto, non c'era alcuna possibilità che, nel vedere la donna, sorgesse in lui della lussuria o qualunque altro inquinante. Poi, praticando *vipassanā* sulla base della sua coscienza *jhānica* si liberò di tutti gli impedimenti e ottenne la condizione di arahant.

I non praticanti potrebbero dubitare che possa sorgere l'immagine di uno scheletro nel vedere i denti di una persona. Tuttavia, senza la pratica uno non può sapere cosa possa fare l'addestramento della mente. Il semplice concentrarsi in mancanza di alcun addestramento non aiuta a creare immagini mentali, perché essi dipendono da una risoluta e prolungata pratica di contemplazione. L'immaginazione è il potere della percezione. La ripetuta contemplazione rafforza la percezione, che quindi aiuta a creare ogni tipo di immagine. Che questo sia possibile anche ad un pappagallo è illustrato da una storia tratta dal commentario al Satipaṭṭhāna Sutta.

8.2.2. La storia di un pappagallo

Una ballerina stette per una notte presso un monastero di monache e quando se ne andò lasciò loro un intelligente pappagallo. Le novizie si prendevano cura del volatile. La monaca anziana pensò che il pappagallo, vivendo tra aspiranti spirituali, dovesse avere qualcosa da contemplare. Quindi gli insegnò a contemplare *aṭṭhi*, ossia ossa. Un mattino, il pappagallo fu catturato da un'aquila che, a causa delle grida delle novizie, lo lasciò cadere. La monaca chiese al pappagallo cosa contemplasse mentre era tra gli artigli dell'aquila. L'uccello rispose: "Pensavo a uno scheletro che deve essere abbandonato e mi chiedevo dove si sarebbe disperso." La monaca disse: "Bravo! Questa contemplazione contribuirà alla tua liberazione dall'esistenza."

Una cosa contemplata ripetutamente si fisserà nella mente. Se perfino un pappagallo riesce a visualizzare uno scheletro, un essere umano può fare altrettanto. Il pappagallo immaginò se stesso e gli altri come scheletri. In virtù di questa contemplazione, non ebbe paura, rabbia o preoccupazione quando fu catturato dall'aquila.

Quindi la meditazione del Satipaṭṭhāna è lodata come una pratica che aiuta a superare l'afflizione e l'ansia e a estinguere la sofferenza mentale e fisica.

Tuttavia, molte persone non sono sagge quanto il nostro pappagallo dal momento che non prendono alcun interesse nel Dhamma, né lo praticano. Il meditante dovrebbe prendere la determinazione di superare il pappagallo nella pratica di insight. Se il Venerabile Mahātissa non avesse guardato la donna che rideva come uno scheletro, avrebbe potuto sorgere in lui della lussuria e, nella solitudine della foresta, cedere alla tentazione. Anche se allora non avesse avuto alcun desiderio sessuale, qualunque impressione attraente della donna avrebbe potuto renderlo vulnerabile alla tentazione più tardi. Però, grazie al suo insight attraverso la contemplazione dello scheletro, egli superò gli inquinanti e raggiunse la liberazione finale.

8.2.3 Contemplazione ed estinzione

Con la totale estinzione del desiderio, l'attaccamento si estingue, e ciò implica l'eliminazione di tutte le conseguenze. La contemplazione dell'impermanenza, dell'insoddisfacenza e del non sé assicura la parziale estinzione di desiderio, attaccamento, kamma, rinascita, etc. Lo scopo della meditazione di insight è quello di sradicare gli inquinanti e porre fine a tutta la sofferenza, quindi merita l'attenzione di chiunque ricerchi la felicità. Senza questa pratica, le sensazioni piacevoli o spiacevoli che sorgono in ogni momento del vedere portano sicuramente a desiderio, kamma e rinascita. La coscienza implicata in ogni momento di vedere è dovuta all'ignoranza e alle formazioni mentali dell'esistenza precedente.

Il vedere si verifica con la coscienza, la mente e materia, le sei basi dei sensi, il contatto e la sensazione.

I testi Pāḷi trattano ognuno di essi separatamente spiegando le loro relazioni causali, ma essi non sorgono separatamente. Se dalle formazioni mentali sorge la coscienza, essa sorge con il suo rispettivo insieme di mente e materia, basi sensoriali, contatto e sensazione. Tutti questi fenomeni sono il prodotto di formazioni mentali passate. Esse sono chiamate "il ciclo dei risultanti". Il ciclo degli inquinanti – ignoranza, desiderio e attaccamento – produce il ciclo del kamma: formazioni mentali e divenire. Questo porta al ciclo dei risultanti: coscienza, mente e materia, organi di senso, contatto e sensazione. Questo conduce di nuovo al ciclo degli inquinanti.

La comparsa di queste cinque risultanti quando si vede, per la maggioranza delle persone significa semplicemente vedere. Infatti, vedere è il prodotto di coscienza, di mente e materia, della base dell'occhio, del contatto e della sensazione. La stessa cosa vale per gli altri eventi psicofisici come il sentire, l'odorare, il gustare e così via. Vedere implica la coscienza insieme all'attenzione, la volizione, etc., basate sull'occhio. Esso richiede anche la sensibilità dell'occhio, l'oggetto visibile, la coscienza visiva e la focalizzazione mentale (*dhammāyatana*). Il contatto con l'oggetto visibile è *phassa* e le sensazioni spiacevoli o piacevoli cui l'oggetto dà origine sono *vedanā*. Quindi tutti i cinque risultanti accompagnano ogni momento del vedere. Lo stesso vale per gli altri fenomeni che sorgono dall'udire, odorare e così via.

8.2.4 Recidere alle fondamenta

Questo costante flusso dei cinque risultanti psicofisici è quello che noi chiamiamo uomo, deva o essere vivente. Tuttavia, questi sono solo termini convenzionali che si riferiscono ai cinque aggregati mentali e fisici. In senso ultimo, non può essere trovato alcun essere permanente, sostanziale. La sola realtà è il sorgere e lo svanire dei fenomeni psicofisici. Per il praticante consapevole questo insight significa l'estinzione di desiderio, attaccamento, kamma, rinascita e sofferenza – una catena di conseguenze che, per una persona non consapevole, potrebbe risultare dalla sensazione.

Questo è il metodo per terminare il ciclo dell'esistenza attraverso l'eliminazione del suo anello chiave: il desiderio come condizionato dalla sensazione. Per impedire che la sensazione dia origine al desiderio uno dovrebbe notare tutti i fenomeni che sorgono dai sei sensi. Quella più ovvia è la sensazione tattile che accompagna i quattro elementi primari. Il principiante dovrebbe quindi iniziare la contemplazione dalle sensazioni tattili. Questo metodo è conforme all'insegnamento del Buddha illustrato nel Satipaṭṭhāna Sutta:

> "Uno sa: "Sto camminando" quando cammina." Come lo sa? Uno lo sa notando mentalmente "camminare, camminare".

Uno pratica la consapevolezza anche quando sta in piedi, giace, piega le braccia o fa qualunque altra cosa. Quando non si può notare alcuna azione o movimento, uno dovrebbe dirigere l'attenzione al salire e scendere dell'addome. Uno dovrebbe anche notare qualunque pensiero o attività mentale e qualunque sensazione che possa sorgere. In breve, uno dovrebbe essere consapevole di tutti i fenomeni psicofisici che sorgono dai sei sensi. Man mano che la concentrazione si sviluppa, tale consapevolezza porta all'insight nell'impermanenza, insoddisfacenza e non sé, un insight che non lascia spazio al desiderio. Con l'estinzione del desiderio, l'attaccamento cessa e quindi anche la rinascita con la sofferenza connessa. Questo è il modo di interrompere il ciclo dell'esistenza attraverso l'eliminazione della sua causa radice, il desiderio.

La tecnologia ha creato macchine che, se non si sa come lavorino, non possono essere messe in funzione, ma coloro che lo sanno riescono a controllarle girando semplicemente una chiave. Allo stesso modo, la chiave del ciclo dell'Originazione Dipendente è il collegamento tra desiderio e sensazione. Tuttavia, questo è vero solo se la sensazione è accompagnata da due tipi di tendenze latenti: *santānānusaya* e *ārammaṇānusaya*. Gli arahant sono liberi da queste tendenze e così, sebbene abbiano delle sensazioni, sono privi di desiderio.

Questa estinzione del desiderio non lascia spazio per nuovo kamma e neutralizza quello vecchio, quindi gli arahant non rinascono. Le altre persone hanno degli inquinanti latenti, il che non significa l'esistenza di desideri immorali dormienti da qualche parte, ma solo la possibilità del loro sorgere date certe condizioni adatte. Da qui, il termine *santānānusaya kilesa***Errore. Il segnalibro non è definito.**.

In coloro che non contemplano e che quindi coltivano illusioni di permanenza, felicità e senso del sè, questi inquinanti latenti possono diventare avidità, odio, ignoranza o altri difetti. Gli inquinanti che possono sorgere dagli oggetti sensoriali in assenza di insight sono chiamati *ārammaṇānusaya kilesa*.

8.3 Inquinanti e mancanza di consapevolezza

Avidità e malevolenza riguardo a quello che uno vede o sente sono manifestazione del secondo tipo di tendenze latenti. Le impressioni che conserviamo sono di oggetti permanenti, gradevoli o repellenti. Quindi il ricordo di queste immagini porta ad avidità, avversione o illusione. Avidità è sinonimo di desiderio. Esso di solito sorge direttamente in risposta alla sensazione piacevole, ma può anche sorgere quando le sensazioni spiacevoli ci fanno desiderare il piacere. L'illusione porta alla mancanza di consapevolezza e quindi ad attaccamento e desiderio. Solo la pratica della pura consapevolezza esclude la possibilità di desiderio e nostalgia. Senza di essa, il desiderio ci domina e ci conduce alla sofferenza.

Nella Mora Jātaka, il Bodhisatta era un pavone che, al mattino appena sveglio e alla sera prima di addormentarsi, era solito pronunciare un verso di protezione. In tal modo, per 700 anni riuscì a sfuggire alle trappole di un cacciatore. Un giorno, un cacciatore impiegò una femmina di pavone come esca. Attratto da lei, il pavone dimenticò di recitare il verso e così cadde nella trappola.

Guttila, invece, era un arpista di Benares. Egli corteggiava una donna, ma fu da lei messo in ridicolo e respinto. Così una notte egli cantò una canzone e suonò la sua arpa davanti a casa sua. Affascinata dalla musica, si precipitò fuori, inciampò e cadde ferendosi a morte. Nella Mora Jātaka era la voce femminile, mentre qui fu la voce maschile a portare alla morte.

Nessuno può negare che il suono sia impermanente. Tutti i suoni svaniscono istantaneamente, eppure gustiamo le canzoni e la musica per la loro apparente continuità.

Se notiamo ogni suono come "udire, udire", la nostra realizzazione dell'impermanenza rende impossibile per la sensazione piacevole dare origine al desiderio. Questo significa il non sorgere dell'attaccamento e della sofferenza risultante da esso.

L'odore raramente è predominante. Un meditatore, naturalmente, deve notarlo e vedere che esso non porti al desiderio.

La consapevolezza è importante soprattutto quando si mangia. Le persone non consapevoli amano il buon cibo. Sono legati a tale piacere e vogliono sempre goderne. Secondo il Bālapaṇḍita Sutta coloro che commettono delle cattive azioni per il buon cibo rinascono come animali che mangiano erba, foglie o escrementi umani. Il cibo sgradito crea il desiderio per il buon cibo. Quindi, quando si mangia, uno deve notare attentamente ogni movimento della mano e della bocca, nonché ogni sapore. Attraverso una tale consapevolezza, uno realizza che tutte le azioni e le sensazioni svaniscono. In tal modo uno ottiene un insight nell'impermanenza, un insight che conduce all'estinzione del desiderio e della sofferenza che ne risulta.

8.3.1 Pensieri e impressioni tattili

L'impressione tattile è sempre presente in tutto il corpo fisico.

Anche il pensare è sempre presente a meno che uno sia addormentato. Quindi i pensieri e le impressioni tattili formano gli oggetti della pratica di insight per la maggior parte del tempo. Uno dovrebbe contemplarli quando non c'è nient'altro che impegni la sua attenzione. I pensieri dovrebbero essere notati, anche se sono spiacevoli. Un principiante è spesso colto da distrazione, ma essa generalmente scompare appena uno diventa più esperto e sviluppa una maggior concentrazione. A volte possono sorgere dei pensieri sul Dhamma e anch'essi dovrebbero essere notati. La contemplazione dei pensieri assicura insight nell'impermanenza e l'estinzione della sofferenza.

Alcuni lettori potrebbero domandarsi in che modo l'insight sia connesso con l'Originazione Dipendente. La dottrina spiega la catena degli effetti condizionati dalle loro rispettive cause. Voglio mostrare come fermare la sofferenza che consegue dall'interazione di causa ed effetto. Quindi dovrei descrivere la

pratica ovunque essa sia significativa. Perciò, quando si dice: “L’ignoranza conduce alle formazioni mentali”, e: “Le formazioni mentali conducono alla rinascita”, devo mostrare come eliminare l’ignoranza. Allo stesso modo, riguardo alla coscienza, etc., devo sottolineare come rompere il legame tra la sensazione e il desiderio che è la principale causa della sofferenza.

8.3.2 Tre tipi di desiderio

Se la sensazione non è contemplata in modo corretto, porta a uno dei tre tipi di desiderio: desiderio per il piacere sensuale, desiderio per l’esistenza e desiderio per la non esistenza.

Il primo, desiderio per i piaceri sensuali, si focalizza sugli oggetti dei sensi e prevale per lo più tra gli esseri del regno sensoriale.

Il desiderio per l’esistenza si basa sulla credenza nell’eternalismo. Esso presume la permanenza degli esseri viventi e l’indistruttibilità del sé nonostante la dissoluzione del corpo fisico. Nei buddhisti questa credenza non è profondamente radicata, ma i non buddhisti la credono in modo così convinto da costituire uno dei maggiori impedimenti alla loro liberazione. Il loro desiderio per l’esistenza è evidente nella loro illusione di un sé permanente e nel loro amore per il piacere.

Il desiderio di non esistenza nasce dal nihilismo. Questa visione non è comune nei buddhisti e uno non è un vero buddhista se la coltiva. Il desiderio per la non esistenza non è nient’altro che il desiderio che la corrente vitale cessi dopo la morte e l’amore per il piacere radicato nella visione materialistica dell’esistenza.

Ognuno di questi tre desideri sorge dal non realizzare l’impermanenza, l’insoddisfacenza e il non sé attraverso l’introspezione delle sensazioni. Quindi, per prevenire il desiderio e le sue conseguenze – soprattutto la rinascita e la sofferenza –, uno dovrebbe contemplare tutti i fenomeni e cercare di vedere tutto come realmente è.

Capitolo 9
Dal desiderio sorge l'attaccamento

In dipendenza dal desiderio sorge l'attaccamento, *upādāna*. Il termine *upādāna* è composto di *upā* (intenso, estremo) e *ādāna* (afferrare, prendere). Quindi significa "afferrare fermamente", oppure "desiderio intenso, ossessivo". L'attaccamento è di quattro tipi:

1) Attaccamento ai piaceri sensoriali;
2) Attaccamento alle visioni erronee;
3) Attaccamento ai rituali come vie di salvazione;
4) Attaccamento alla credenza in un'anima o alla credenza nella personalità.

9.1 Attaccamento ai piaceri sensoriali

Gli oggetti sensoriali fanno sorgere il desiderio in tutti coloro che non sono liberi dal desiderio sensuale. Questi oggetti sono cinque: vista, suono, odore, gusto, tatto.

Uomini, donne e beni di consumo possono possedere una naturale bellezza o possono sembrare belli agli occhi di chi guarda. È l'apparenza fisica delle donne ad attrarre gli uomini, e viceversa. Sia gli uomini che le donne amano i vestiti, i gioielli, le auto, etc. Non è solo la forma o il colore a far sorgere il desiderio. Uomini e donne sono attratti gli uni verso le altre non soltanto dalla carnagione, ma da tutto l'aspetto del sesso opposto. I beni di consumo sono destinati a far sì che la gente li desideri. Forma e colore annunciano o identificano gli oggetti dei sensi proprio come il grido di un animale aiuta il cacciatore a seguirli. Le voci di uomini e donne, le canzoni o la musica sono gradevoli all'orecchio. Alcuni suoni e voci sono veramente melodiosi, mentre altri sembrano piacevoli solo ad alcune persone. Comunque, non è il mero suono che ci attrae quando godiamo nel sentire un suono o una voce, ma tutta la cosa o l'essere che lo produce a rappresentare il centro del nostro attaccamento.

Odori fragranti includono ogni specie di profumi: fiori, polveri, profumi, etc. Uomini e donne usano i profumi sui loro corpi e godono di queste essenze. Quindi, non è il profumo in sé, ma tutto il corpo fisico da cui il profumo emana a far sorgere il desiderio.

Il piacere che otteniamo dal mangiare o dal bere si basa sul cibo e sulle bevande. Per i maiali, i cani e altri animali, perfino gli scarti e i rifiuti possono esser piacevoli. Alcuni amano molto il cibo amaro o piccante, mentre altri adorano gli intossicanti. Il loro piacere è più apparente che reale poiché la maggior parte delle persone non condivide queste preferenze. Il piacere di mangiare non si limita al cibo, ma abbraccia anche la preparazione dei pasti o la persona che li cucina. Questo è evidente quando un uomo gusta un pranzo preparato dalla moglie sebbene la cucina di quest'ultima non sia di gradimento ad altri.

Un'altra fonte di piacere è il contatto fisico. Letti soffici, vestiti di lusso, cose calde nella stagione fredda, cose fresche nella stagione calda, il corpo dell'altro sesso: tutti questi producono non soltanto il desiderio del tatto, ma anche la brama di possedere l'oggetto del desiderio. Il contatto fisico apre la strada all'attaccamento al corpo.

Cose animate e inanimate forniscono i mezzi per il godimento, per esempio denaro, cibo, animali, veicoli, case, terra e dipendenti. La gente lavora molto per assicurarsi queste fonti di piacere così da poter disporre di cibo squisito, meravigliosi abiti, belle case e potersi divertire.

Il desiderio in genere porta all'attaccamento. Quando un uomo comincia a fumare gli piace e, con il protrarsi dell'abitudine, ne diventa schiavo. Attraverso l'abitudine uno diventa eccessivamente legato a certi oggetti e, se non riesce a ottenerli, si sente frustrato o inquieto. Quindi, il desiderio sensoriale gradualmente si sviluppa in attaccamento sensuale, avidità o infatuazione (*kāmupādāna*). L'attaccamento non può sorgere senza il desiderio. Canzoni o musiche straniere non hanno tanto richiamo come quelle del proprio paese, quindi

le persone non ne sono molto entusiaste. Lo stesso può dirsi per la cucina esotica, che, al contrario, incontra molto gradimento nel paese di origine.

9.2 Attaccamento alle visioni errate

Un altro tipo di attaccamento è l'attaccamento alle visioni errate, *diṭṭhupādāna*. Esso comprende tutte le visioni errate, tranne quelle del terzo e quarto tipo di attaccamento. Quindi ogni visione errata deve essere considerata come attaccamento.

Qui descriveremo in modo approfondito dieci visioni errate che hanno una salda presa su molte persone.

La *prima visione* è che la generosità non è un atto meritorio, ma solo uno spreco di denaro. Questa visione respinge il valore e i benefici di una buona azione, ma è priva di fondamento. Un atto di generosità rende gioioso il donatore, beneficia il destinatario nel corpo e nella mente e può perfino salvare la vita di uno che sta morendo di fame. Il donatore diventa popolare e altamente rispettato, e dopo la morte rinasce in un regno celeste.

Convincere gli scettici di questo premio dopo la morte è difficile, ma i risultati del kamma possono essere constatati da coloro che sono dotati di poteri psichici. Uno di questi è l'occhio divino, che rende capaci di vedere i donatori che prosperano nei regni celesti, o di vedere persone non donatrici, immorali, soffrire nei regni inferiori. Tali visioni possono addirittura apparire a meditanti che mancano di poteri psichici, ma che sono dotati di una forte concentrazione. Gli scettici possono respingere queste visioni come semplice immaginazione, ma la diffusa omogeneità dei resoconti su altri regni dà peso alla loro credibilità.

La *seconda visione errata* nega i benefici kammici della generosità operata su grande scala.

La *terza visione errata* respinge i benefici kammici di dar da mangiare agli ospiti, fare regali nel Capodanno buddhista, e così via. Questa visione è essenzialmente la stessa della precedente. Essa riguarda piccoli atti di generosità che erano abituali nell'antica India, ma respinti come futili dagli eretici.

La *quarta visione* nega il risultato kammico di tutti le azioni, virtuose o immorali che siano. Abbondanza di evidenze può rinvenirsi negli effetti delle azioni di un uomo in questa stessa vita. Per quanto riguarda i risultati dopo la morte, coloro che sono dotati di poteri psichici possono testimoniarlo. Tuttavia, le persone che sono eccessivamente legate ai piaceri sensuali amano dare libero sfogo ai propri desideri. Esse sono infastidite dai valori morali e dai nobili ideali, che considerano come un impedimento al loro progresso materiale. Quindi avanzano molti argomenti per giustificare il loro rifiuto della legge kammica. Alla fine, tutta questa prevaricazione è causata dal loro eccessivo amore per il piacere.

La *quinta* e la *sesta visione* negano che noi dobbiamo rispettare, onorare o sostenere i nostri genitori per le cure amorevoli ricevute durante l'infanzia. Si dice che i genitori hanno figli a causa dell'immoralità del rapporto sessuale, che questo li obbliga ad un senso di responsabilità, quindi perché i figli dovrebbero essere loro grati? Perciò non è un dovere occuparsi dei propri genitori, né è immorale maltrattarli. Questa è una visione spregevole e coloro che l'abbracciano non saranno rispettati dai loro figli.

La *settima visione* nega l'esistenza di qualunque regno oltre a quelli umano e animale. Essa respinge anche la possibilità che un animale possa rinascere come essere umano.

L'*ottava visione* nega la rinascita degli esseri umani nei regni celesti o animali o negli inferni e insegna l'annichilimento dopo la morte.

La *nona visione* nega la rinascita spontanea. In altre parole, nega l'esistenza di essere viventi che appaiono spontaneamente senza essere stati concepiti in un grembo. Questa visione non è sostenibile poiché da tutto il mondo vengono riferiti incontri con spiriti benevoli o malevoli, e medium e sciamani sono in grado di invocarli. A volte gli esseri celesti o gli spiriti sono visibili ai meditanti.

La *decima visione* afferma che nessun eremita o sacerdote può parlare di questo mondo o dell'altro e continuare a conformarsi al proprio insegnamento. Questa visione implica che nessuno possa parlare oggettivamente del kamma sulla base dell'esperienza personale. Significa che tutto questo insegnamento è congettura e speculazione, e quindi erroneo e corrotto. Oggi questa visione è richiamata da coloro che deridono la religione. Essi respingono l'esistenza dei Buddha e degli arahant che, attraverso il loro sforzo, conoscono il mondo come realmente è. Tuttavia, la logica soggiacente a questa visione è un boomerang per chi la sostiene. Con lo stesso tipo di ragionamento, infatti, uno la può respingere poiché chi l'abbraccia non conosce in realtà nulla di questo o dell'altro mondo. Per quanto riguarda il Buddhadhamma, esso riposa su insight straordinari. Quindi si presta all'investigazione empirica ed è supportata da molte prove scientifiche. L'uomo che insegnava

il modello indiano dello scetticismo ai tempi del Buddha era Ajita. Egli attaccò tutti gli insegnamenti religiosi senza limitazione, quindi presumibilmente anche gli arahant e il Buddha furono i bersagli delle sue invettive.

Tutte queste visioni errate riportano al rifiuto della legge del kamma. Il rigetto del kamma significa rigetto di qualunque beneficio della generosità, del rispetto nei confronti dei genitori e di altri atti meritori. Quindi viene rigettato anche il potenziale per la condizione di arahant o la Buddhità. Per contro, le dieci visioni corrette sono basate sulla credenza nel kamma, ovvero verso la responsabilità morale.

La *prima retta visione* è che la generosità è benefica. Un donatore viene ammirato come minimo dal destinatario, che rispetterà i suoi donatori, li loderà e li aiuterà in periodi sfortunati. Colui che dona muore in modo tranquillo avendo, in punto di morte, piacevoli visioni e dopo la morte ottiene una rinascita favorevole o nei regni celesti o tra gli esseri umani. Una rinascita favorevole può alla fine portare al Nobile Sentiero e al *nibbāna*. Era di solito con un atto di generosità che i Bodhisatta e altri intraprendevano il loro lungo cammino spirituale che li avrebbe poi portati allo stato di Buddha, Paccekabuddha o di arahant. Il beneficio kammico di donare è evidente anche nella diversa ricchezza di varie persone impegnate nel commercio o nell'agricoltura. Alcuni prosperano mentre altri falliscono. Alcuni incontrano facilmente il successo mentre altri non ci riescono nonostante lavorino duro. A parità di condizioni, questa disparità è dovuta senza dubbio alla generosità o alla mancanza di essa in una vita precedente.

Per quanto riguarda la *seconda* e la *terza visione* colui che crede nel kamma non avrà dubbi sul valore del fare abbondanti elemosine, o nel beneficio di piccoli atti di generosità come dar da mangiare agli ospiti, fare regali, e così via. Queste tre rette visioni sono implicite nella legge del kamma o della responsabilità morale.

È innegabile che noi riceviamo a seconda dei nostri atti salutari o non salutari. Chi conduce una vita virtuosa in accordo con le istruzioni dei suoi genitori e insegnanti ha una buona reputazione presso gli altri, ne ottiene l'aiuto e raggiunge il successo. Diventando vecchio, la sua ricchezza aumenta. Allo stesso modo, a causa del kamma salutare di una vita precedente può rinascere in una famiglia nobile ed essere benedetto da ricchezza, salute, bell'aspetto e amici sinceri. Gli effetti sfavorevoli del kamma non salutare come poca salute, povertà, bruttezza, etc., sono altrettanto ovvi.

Anche la *quarta visione*, il credere nel kamma, implica un riconoscimento del debito profondo che si ha nei confronti dei propri genitori (*quinta* e *sesta visione*). I genitori si prendono cura dei loro figli dal momento del concepimento. Una donna incinta, soprattutto, per il bene del bambino che porta in grembo è attenta alla propria salute, all'alimentazione e ai movimenti che fa. Se è una devota buddhista, mantiene gli otto precetti e contempla il Buddha, Dhamma e Saṅgha nella speranza di influenzare spiritualmente il figlio. Dopo la sua nascita, i genitori provvedono a tutti i suoi bisogni e alla sua educazione. Quando il bambino diventa grande, fanno tutto quello che è in loro potere per offrirgli qualunque supporto economico abbia bisogno. Per tutte queste ragioni, è nostro dovere rispettare e prenderci cura dei nostri genitori. Questo kamma salutare ci beneficia in un modo incredibile. Come minimo, i figli che rispettano i genitori saranno a loro volta rispettati dai loro figli. In ogni caso, se maltrattano i loro genitori molto probabilmente saranno trattati allo stesso modo dai loro figli.

La *settima*, *ottava* e *nona visione* riguardano l'esistenza di questo mondo, dell'altro e degli esseri che rinascono in modo spontaneo. Anche queste rette visioni implicano la credenza nel kamma. La legge del kamma rende possibile ad un animale o a un deva di rinascere come essere umano, o viceversa. Questo può essere verificato fino ad un certo punto, ma chi osserva deve essere dotato di poteri psichici, conoscenza dell'insight o la capacità di pensare in modo razionale. Attraverso la pratica dell'assorbimento mentale, si può ottenere sia il potere di richiamare alla mente le vite precedenti che l'occhio divino, che riesce a vedere la condizione di una persona che è passata in un'altra esistenza. Questo potere psichico è accessibile anche a coloro che praticano la meditazione di insight. Coloro che non praticano la meditazione devono affidarsi al ragionamento. Nelle scritture buddhiste molti individui sono ritenuti capaci di ricordare le loro vite precedenti. Essi descrivono le loro esistenze passate come esseri umani, animali, spiriti o fantasmi. Alla mente razionale, questi resoconti confermano chiaramente la rinascita in altri regni dopo la morte e l'improvvisa materializzazione di certi esseri.

È importante menzionare il saggio atteggiamento riguardo alla vita dopo la morte. Supponiamo che una persona accetti la credenza nel kamma e la vita dopo la morte, mentre un altro la respinge. Quest'ultimo non compirà atti meritori come la generosità o l'assunzione dei cinque precetti e non eviterà il male. Sarà completamente senza freni rispetto al desiderio e quindi non avrà nessuna virtù degna di rispetto o di emulazione. Se la legge del kamma è vera, è certo che questa persona rinascerà nei regni inferiori e soffrirà per molte vite. D'altro canto, la persona che crede nel kamma e nella vita dopo la morte eviterà l'immoralità e

coltiverà la virtù. Quindi, anche se il kamma e la vita dopo la morte fossero illusori, egli sarà lodato e rispettato come un buon cittadino e proverà felicità nel ricordare le azioni meritorie. Essendo un cittadino rispettabile, condurrà una vita pacifica.

Questi sono i benefici attuali nel credere al kamma. Se c'è vita dopo la morte, ci si assicura la felicità nel futuro. Quindi accettare la credenza nella vita dopo la morte è un atto pragmatico poiché serve ai nostri attuali e futuri interessi in qualsiasi circostanza. Questo è il modo infallibile di pensare che il Buddha raccomanda nell'Apaṇṇaka Sutta del Majjhimanikāya.

La *decima visione* riguarda la fede nel Buddha, negli arahant e nei saggi che possono proclamare la conoscenza trascendente su questo e sugli altri regni, e il cui carattere porta a credere nei loro insegnamenti. Anche una tale fede implica la credenza nel kamma perché l'ottenimento degli arahant e del Buddha riposa in parte nelle loro perfezioni, che non differiscono nella sostanza dal kamma salutare. Lo sviluppo delle perfezioni è una specie di apprendimento. Proprio come un bambino deve imparare molte cose per diventare istruito, un Bodhisatta deve ricercare la conoscenza e l'addestramento per l'ottenimento della sua meta. Alcuni genitori portano i loro figli al cinema e allo stadio, mentre altri li portano al tempio e al monastero. Così i bambini apprendono abitudini salutari o non salutari e sviluppano un gusto per il piacere o l'apprezzamento per i valori spirituali. Le abitudini abili e l'autodisciplina sono una specie di perfezione. Alcuni bambini tendono spontaneamente verso la vita religiosa. Alcuni individui mettono un intenso zelo nella meditazione di insight. Un tale insolito interesse verso la religione o la forte inclinazione alla pratica meditativa nasce dalle perfezioni acquisite nelle vite precedenti.

Il principe Siddhatta divenne il Buddha perché, nel corso di innumerevoli esistenze, aveva sviluppato e perfezionato virtù come la generosità, la moralità e la rinuncia. La sua illuminazione non fu questione di un veloce raggiungimento in una singola vita. Il potenziale kammico accumulato rafforzò la sua determinazione a lasciare la sua famiglia e gli agi del palazzo alla ricerca dell'illuminazione. Molte persone parlano del loro disincanto rispetto alla vita, ma è molto difficile per un uomo rinunciare a tutta la sua ricchezza e diventare monaco. Il tipo di rinuncia che distinse il Bodhisatta è a malapena concepibile. Per raggiungere l'illuminazione, il Bodhisatta coltivò altre nove perfezioni nelle precedenti vite: generosità, moralità, saggezza, energia, sopportazione, determinazione, verità, gentilezza ed equanimità.

Di conseguenza, nella sua ultima esistenza fu in grado di riflettere e realizzare in modo indipendente la natura della vita, la sua Originazione Dipendente, etc. Quindi, le perfezioni alla fine lo condussero alla suprema illuminazione. Anche gli ottenimenti spirituali dei Paccekabuddha e degli arahant erano basati sulle loro perfezioni. Perciò, credere nel kamma rende possibile diventare un arahant, un Paccekabuddha o un Buddha. Colui che accetta questa credenza non ha dubbi riguardo alla conoscenza trascendente del Buddha e degli altri illuminati.

Quindi l'attaccamento alle visioni errate è generalmente sinonimo di rifiuto della legge del kamma. Questa visione non era così diffusa ai tempi del Buddha, o anche solo cento anni fa, tuttavia ora sta prendendo piede, soprattutto a causa di libri che criticano la dottrina del kamma in nome della ricerca scientifica.

Secondo le scritture, le visioni errate sono generalmente radicate nel desiderio. Con l'aumento dell'avidità umana per i beni di consumo, lo scetticismo rispetto al kamma è destinato ad accentuarsi, quindi le persone devote devono guardarsi da esso. A parte rifiuto del kamma, *diṭṭhupādāna* significa anche forte attaccamento alla credenza nel sé, annichilimento, e così via.

L'attaccamento ai rituali, *sīlabbatupādāna*, e alla credenza in un'anima, *attavādupādāna*, sono gli altri due tipi di visioni errate.

9.3 Attaccamento ai rituali

Sīlabbatupādāna è l'attaccamento a futili pratiche che non conducono alla fine della sofferenza. È la visione che dice che imitando le mucche, i cani e gli altri animali si giunge alla fine della sofferenza. Ai tempi del Buddha se ne trovava espressione tra alcuni asceti. Come gli animali, vivevano nudi, dormivano per terra, e mangiavano, defecavano e andavano in giro a quattro zampe. Essi credevano che un tale modo di vivere li avrebbe purificati da tutto il kamma non salutare e avrebbe impedito il nuovo kamma, in tal modo assicurando loro la fine della sofferenza e l'eterna felicità dopo la morte.

Questa visione può sembrare incredibile, ma le preferenze di alcune persone sono molto strane in quanto esse differiscono per credenze e inclinazioni Una volta due asceti, uno dei quali di nome Puṇṇa (che viveva come un bue) e l'altro di nome Seniya (che viveva come un cane), andarono a trovare il Buddha. Essi

domandarono al Signore quali fossero i benefici della loro pratica. Il Signore era riluttante a rispondere, ma dopo che essi ebbero insistito rispose che uno che imita completamente le abitudini di un bue dopo la morte sarebbe rinato come bue, mentre colui che imitava le abitudini di un cane sarebbe rinato come cane. Disse che credere che simili pratiche potessero condurre ai regni celesti era un errore, e che colui che abbracciava una visione errata sarebbe rinato o in un inferno o come animale.

Il Buddha continuò descrivendo le pratiche immorali che portano frutti amari, le pratiche morali che portano frutti dolci, le pratiche immorali mischiate con quelle morali e la pratica del Nobile Ottuplice Sentiero che conduce alla totale estinzione dei kamma salutari e non salutari. Nel sentire questo discorso, Puṇṇa divenne discepolo laico del Buddha. Seniya si unì al Saṅgha e attraverso la pratica del Dhamma ottenne la condizione di arahant.

9.3.1 La storia di Korakhattiya

Korakhattiya era un asceta che viveva come un cane. Un giorno il Buddha passò da lui accompagnato da un monaco Licchavī di nome Sunakkhatta. Sunakkhatta vide l'asceta che si muoveva su quattro zampe e che mangiava il cibo prendendolo da terra senza l'aiuto delle mani. Egli pensò che l'asceta dovesse essere un arahant che non aveva desideri. Però, il modo di vivere dell'asceta era un tipo di attaccamento ai rituali che lo avrebbe condotto a uno dei quattro regni inferiori.

Tale comportamento è disdegnato da coloro che hanno ideali e aspirazioni elevati. Esso affascinava Sunakkhatta solo a causa dei desideri e gusti infimi di costui.

Rispetto a questo il monaco Licchavī fu eccezionale. A differenza di ora, molta gente preferiva visioni errate e pratiche futili, che non si accordavano con l'insegnamento del Buddha. Questo probabilmente rappresentava un residuo degli attaccamenti erronei delle loro vite precedenti.

Il Buddha vide i pensieri di Sunakkhatta e disse: "Quindi tu pensi che quell'asceta sia un arahant! Mi chiedo come faccia a non vergognarti di essere considerato un discepolo del Buddha." Sunakkhatta allora accusò il Signore di invidiare la condizione di arahant di quell'asceta. Questo, naturalmente è il tipo di risposta piccata che ci si aspetta da una persona ignorante quando qualcuno dice la verità riguardo al suo insegnante sbagliato. Il Buddha spiegò che il suo scopo era rimuovere le illusioni del monaco, che gli avrebbero recato molto danno. Quindi continuò predicendo che dopo sette giorni l'asceta sarebbe morto di indigestione e sarebbe rinato nell'*asura*, ossia il regno più basso; che il suo corpo sarebbe stato gettato in un cimitero in cui c'era un particolare tipo di erba e che se Sunakkhatta vi si fosse recato e avesse chiesto dove l'asceta fosse rinato, il cadavere glielo avrebbe rivelato.

Il Buddha fece questa profezia per ristabilire la fede che Sunakkhatta aveva avuto in lui. Attraverso la pratica della concentrazione, Sunakkhatta aveva ottenuto l'occhio divino, con il quale aveva visto dèi e dee. Poiché voleva sentirne le voci, aveva chiesto al Buddha come potesse ottenere l'orecchio divino. Tuttavia, il Signore respinse la sua richiesta perché sapeva che il kamma ostruttivo di Sunakkhatta gli avrebbe impedito quell'ottenimento. Allora lui accusò il Signore di non avergli fatto ottenere l'orecchio divino. Ciò nonostante, Sunakkhatta perse la sua fede nel Signore perché pensava che il suo rifiuto fosse stato motivato dall'invidia. Quindi il Buddha predisse il destino dell'asceta per impressionare Sunakkhatta e salvarne la fede.

Sunakkhatta informò l'asceta della predizione del Signore e gli disse di guardarsi dal mangiare troppo. L'asceta digiunò per sei giorni, ma il settimo giorno non riuscì più a resistere alla tentazione. Divorò il cibo fornitogli da un seguace laico e morì di indigestione quella stessa notte. I suoi compagni asceti trascinarono il suo corpo morto per gettarlo poi in un cimitero in modo diverso da quanto predetto dal Buddha Gli asceti suoi compagni trascinarono il suo corpo per buttarlo poi in un cimitero come era stato predetto dal Buddha. Arrivati al cimitero scoprirono che c'era proprio quel particolare tipo di erba specificato dal Buddha. Essi cercarono di trascinare via il cadavere, ma la corda si ruppe e tutti i loro sforzi per spostarlo risultarono inutili. Quindi abbandonarono lì il cadavere. Sunakkhatta sentì la notizia, ma sperò ancora di smentire l'ultima parte della predizione del Buddha. Si recò quindi al cimitero e, battendo sul torace del cadavere, chiese dove fosse rinato. Il cadavere si alzò e disse che si trovava nell'inferno Kālakañcikā[12], poi ricadde sul terreno.

Kālakañcikā è il regno *asura* più basso. Un *asura* è una specie di spirito famelico dal corpo mostruoso e una bocca così piccola da non poter bere, né mangiare facilmente. Secondo il commentario, fu il potere psichico del Buddha a far sì che il cadavere diventasse posseduto dal *peta asura*. Data la capacità di alcuni stregoni di resuscitare i morti, non c'è dubbio che il Buddha avesse tale capacità.

[12] Nell'edizione Sinhala Pāḷi del testo è Kālakañjā (Nota dell'editore).

Sunakkhatta tornò mortificato e dovette ammettere che la predizione del Signore era stata precisa. Anche così, tuttavia, egli non recuperò la completa fede nel Buddha. Più tardi lasciò il Saṅgha e denigrò il Signore.

Altre pratiche, oltre a quella di imitare gli animali, possono essere considerate rituali. Alcuni deificano elefanti, cavalli e così via. In altre parole, essi venerano gli animali. Il commentario si riferisce agli adoratori dei re, che possono includere le persone che in Birmania adorano vari Nat[13]. L'adorazione dei Nat non è motivata dal desiderio per la liberazione, ma sorge dalla speranza di benefici in questa vita. Come tale, non ricade nell'ambito dell'attaccamento ai rituali, ma l'attaccamento a questa visione porta alcuni a compiere dei sacrifici animali. Esistono anche adoratori del fuoco, dei *nāga*, della luna, del sole, degli spiriti, e così via. Se lo scopo di qualunque tipo di venerazione è ottenere beatitudine o liberazione dopo la morte, allora si tratta di attaccamento ai rituali. In breve, tutte le pratiche diverse dall'Ottuplice Nobile Sentiero sono da considerarsi rituali, e l'attaccamento ad esse come modo di ottenere la liberazione è attaccamento ai rituali.

Colui che è entrato nella corrente conosce la via verso il *nibbāna*, e quindi è totalmente libero dalla credenza nelle pratiche inutili. Conosce empiricamente che la fine della sofferenza è possibile solo attraverso l'introspezione di mente e materia e lo sviluppo del Nobile Sentiero. Per esempio, se conoscete la strada per andare alla Shwedagon Pagoda, non sarete fuorviati da qualcuno che vi indica la strada sbagliata. Allo stesso modo, Colui che è entrato nella corrente non ha illusioni riguardo alla credenza in dio, negli adoratori dei Nat o nell'ascetismo che passa per essere la via alla liberazione.

Coloro che non conoscono il Sentiero giusto non sono liberi da tale illusione. Possono averlo appreso dai loro genitori, insegnanti o amici o possono essere stati indotti in errore da libri che insegnano pratiche e visioni sbagliate.

La gente comune non conosce il Sentiero che porta al *nibbāna* quindi, se segue un insegnante sbagliato o una pratica errata, incontrerà molta sofferenza. Per esempio, la pratica di compiere delle austerità causerà dolori e difficoltà non necessarie, mentre fare sacrifici animali condurrà certamente ai regni più bassi.

È da considerare attaccamento ai rituali anche credere che *rūpa-jhāna* o *arūpa-jhāna* significhi salvezza. Anche la perfezione etica o l'ottenimento dei *jhāna*, sebbene lodevoli, possono condurre ad attaccamento ai rituali se sono considerati sufficienti per la salvezza senza che vi sia corrispondente coltivazione dell'insight. L'Uddaka Sutta del Saṃyuttanikāya parla di Uddaka, un eremita che, avendo ottenuto il regno immateriale attraverso gli *arūpa-jhāna*, dichiarò di aver sradicato la causa della sofferenza e di averne determinato la fine. Questa era anche l'illusione di un altro eremita di nome Āḷāra. Questa illusione, o attaccamento, li condusse al loro kamma non salutare, che a sua volta li condusse ad una rinascita nei regni immateriali. Quindi nel suo discorso al Baka Brahmā, il Buddha disse:

> "Io vedo i pericoli della nascita, della vecchiaia e della morte inerenti ai regni sensuali, a quelli della materialità sottile e a quelli immateriali. Vedo coloro che cercano il *nibbāna* ancora legati all'esistenza, quindi io non celebro alcun tipo di esistenza. Io ho respinto ogni attaccamento all'esistenza."

Come i due eremiti, coloro che non conoscono l'insegnamento del Buddha non raggiungeranno mai la meta. Sebbene ricerchino l'eterna felicità, seguono il Sentiero sbagliato e rimangono invischiati nella sofferenza. Pertanto, difficilmente possiamo esagerare nel sottolineare il bisogno di coltivare l'Ottuplice Nobile Sentiero.

9.4 Attaccamento alla credenza in un sé

Attavādupādāna è un composto delle parole *attavāda* e *upādāna*. *Attavāda* significa credenza in un'anima e quindi *attavādupādāna* è l'attaccamento alla visione che ogni persona ha un'anima. L'attaccamento alla credenza in un io è di due tipi: l'attaccamento ordinario e l'attaccamento profondamente radicato. L'attaccamento ordinario che prevale tra i buddhisti ignoranti non impedisce il progresso sul Sentiero.

La credenza non è profondamente radicata perché essi accettano l'insegnamento del Buddha, che nega l'anima e riconosce l'insieme di mente e materia come l'unica realtà soggiacente agli esseri viventi. I buddhisti intelligenti sono ancor meno vulnerabili alla credenza perché essi sanno che il vedere, l'udire, etc., coinvolgono soltanto gli organi sensoriali, i corrispondenti oggetti sensoriali e i relativi stati di coscienza.

[13] Divinità locali.

Tuttavia, la maggior parte della gente non è completamente libera della credenza in un io. Anche i praticanti della meditazione di insight possono indulgervi, e tutti coloro che non hanno ottenuto il Nobile Sentiero tendono a trovarla affascinante. Coloro che insegnavano la credenza in un sé lo descrivevano come il proprietario dei cinque aggregati, come entità indipendente, in possesso di volontà libera e autodeterminazione. Era questa la visione dell'anima che il Buddha rifiutava nel suo dibattito con l'asceta errante Saccaka. Il Buddha chiese: "Tu affermi che questo corpo fisico è la tua anima. Allora puoi fare in modo che stia sempre bene, libero da qualunque cosa spiacevole?". Saccaka dovette ammettere che non poteva farlo. Interrogato poi dal Signore ammise di non avere alcun potere di controllo su alcuno dei cinque aggregati. Quindi gli insegnanti buddhisti traducono "*rūpaṃ anattā*" come "il corpo non è soggetto al nostro controllo". Questo si riferisce al diniego della visione di un'anima come di un'entità controllante (*sāmi-atta*). Tutte le persone ordinarie hanno questa visione e credono nel libero arbitrio. Esse lo possono superare solo attraverso l'insight.

Coloro che affermano l'esistenza dell'anima credono anche che essa esiste permanentemente nel corpo fisico. Questa è la personalità, che è ritenuta persistere per tutta la vita. Inoltre, dicono che l'anima è l'agente di tutte le azioni, in tal modo identificandola con l'aggregato delle formazioni mentali. È la credenza che crea le illusioni "Io vedo", "Io sento", etc. Essi dicono anche che l'anima è l'entità vivente che sente, che è felice o infelice. In altre parole, descrivono l'anima in termini di sensazione. In tal modo, sebbene coloro che credono nel sè insistano che non ha niente a che fare con gli aggregati, dicono che appartiene al corpo, risiede nel corpo ed ha soggettività e sensazione. Pertanto, essi implicitamente lo identificano con i cinque aggregati. L'illusione del sé è radicata nei cinque aggregati e ce ne si può liberare completamente solo quando si realizza la vera natura degli aggregati attraverso la meditazione.

Dei quattro tipi di attaccamento, l'attaccamento ai piaceri sensoriali è la forma sviluppata di attaccamento. Gli altri tre tipi di attaccamento sono tutti connessi alle visioni della credenza in un sé, ai riti e ai rituali e ad altre visioni errate.

Tutte le visioni errate sorgono attraverso il desiderio, poiché la gente adotta e si aggrappa ad una particolare visione perché ne è attratta. In tal modo i quattro tipi di attaccamento sorgono senza dubbio dal desiderio. Da qui l'insegnamento del Buddha: "Dipendendo dal desiderio sorge l'attaccamento." Quindi, il desiderio è la causa e l'attaccamento è l'effetto.

Capitolo 10
Dall'attaccamento sorge il divenire

L'attaccamento porta al divenire (*bhava*), del quale ci sono due tipi: *kammabhava* e *upapattibhava. Kammabhava* è il kamma che conduce alla rinascita. Il Buddha lo descrive come kamma *salutare, non salutare* e *imperturbabile*, che conduce ai regni sensoriali o ai regni della forma sottile e a quelli immateriali. Egli identifica *kammabhava* anche con tutti i kamma che producono una nuova esistenza. Dei tre kamma, quello salutare comprende le *otto volizioni salutari della sfera sensoriale* e le *cinque della sfera della materialità sottile*. Il kamma non salutare comprende le *dodici volizioni non salutari*. Il kamma imperturbabile comprende le *quattro volizioni salutari della sfera immateriale*. Anche i kamma che sorgono con i pensieri salutari della sfera sensoriale conducono alla rinascita. Questo significa astenersi da avidità, malevolenza e visioni errate. In breve, *kammabhava* è la volizione salutare o non salutare che conduce alla rinascita. *Upapattibhava* è di nove tipi:

1) *kāmabhava* è l'insieme di mente e materia degli esseri viventi nel regno sensoriale. In altre parole, si riferisce alle esistenze nei regni celesti e infernali, o tra gli esseri umani, animali e tra gli spiriti affamati.

2) *Rūpabhava* sono gli aggregati dei Brahmā senza forma.

3) *Arūpabhava* sono gli aggregati mentali dei Brahmā senza forma.

4) *Saññībhava* sono gli aggregati mentali e materiali degli esseri che hanno percezioni grossolane, ad esempio gli esseri dei ventinove regni diversi dal regno del né percezione né non-percezione.

5) *Asaññībhava* è l'aggregato materiale degli Asaññī-Brahmā.

6) *Nevasaññī-nāsaññībhava* sono gli aggregati mentali dei Brahmā più elevati.

7) *Ekavokārabhava* è il divenire con il solo aggregato materiale.

8) *Catuvokārabhava* è il divenire con i quattro aggregati mentali.

9) *Pañcavokārabhava* è il divenire con i cinque aggregati mentali e materiali.

In breve, *upapattibhava* è l'insieme degli aggregati di esistenza che risultano dal kamma. Esso comprende coscienza, mente e materia, basi dei sensi, contatto e sensazione. Il divenire condizionato dall'attaccamento è *kammabhava*; *upapattibhava* è semplicemente il suo sottoprodotto.

Dal contatto con i sei oggetti sensoriali piacevoli o spiacevoli, sorgono sei sensazioni piacevoli o spiacevoli. Le sensazioni conducono al desiderio e il desiderio si evolve in attaccamento. L'attaccamento può diventare eccessivo al punto di volersi riunire alla propria famiglia nella vita futura o di ottenere il *nibbāna* con il proprio caro. Il tremendo potere dell'attaccamento è evidente nella storia del mercante Meṇḍaka.

10.1 La storia di Meṇḍaka

In una vita precedente Meṇḍaka era stato un ricco mercante. In quella vita, durante una carestia, le sue provviste gradualmente diminuirono fino ad esaurirsi. Alla fine, dovette licenziare tutti i suoi dipendenti e rimase con la moglie, suo figlio e sua nuora, e uno schiavo. Sua moglie aveva cucinato del riso che era appena sufficiente per le loro necessità quando apparve un Paccekabuddha che chiedeva l'elemosina. Alla vista del Paccekabuddha, il mercante pensò alla sua mancanza di generosità nelle sue vite precedenti e al fatto che ciò lo aveva portato alla fame in questa. Quindi offrì la sua porzione di riso al Paccekabuddha e pregò per ottenere abbondante cibo e la riunione con i membri della sua famiglia nelle sue vite future. Anche sua moglie donò la sua porzione di riso ed espresse un desiderio analogo. Analogamente, il figlio e sua moglie li imitarono volentieri e pregarono per ottenere cibo e denaro in quantità illimitate e la riunione con la stessa moglie, marito, genitori e schiavi.

Le preghiere del mercante e della sua famiglia indicano chiaramente la potente influenza dell'attaccamento sensoriale.

La maggior parte della gente oggi è soggetta allo stesso tipo di attaccamento. Tuttavia, più scioccante ancora appare l'attaccamento dello schiavo di nome Puṇṇa. Dopo aver offerto la sua porzione di riso, egli pregò per avere abbondanza di cibo e la rinascita come schiavo nella stessa famiglia! Non gli venne neppure in mente di pregare per una rinascita come re o come mercante. Il suo attaccamento ai suoi padroni era così forte che voleva solo continuare a essere loro schiavo anche in futuro.

Una volta, il capo di un villaggio era in buoni rapporti con i funzionari governativi. Quelli erano i giorni del governatorato inglese quando la maggior parte dei funzionari di più alto rango era inglese. Il capo-villaggio ricavava un grande piacere nel porgere loro rispetto. Egli affermava che amava dire: "Phayā", ossia "Sì, mio Signore", quando era interpellato da un funzionario. Il suo attaccamento era essenzialmente lo stesso di quello di Puṇṇa.

Il Paccekabuddha benedì la famiglia di Meṇḍaka e se ne andò. Attraverso i suoi poteri psichici, essi lo videro ritornare volando verso l'Himalaya e condividere il cibo con altri cinquecento Paccekabuddha. Quello stesso giorno, il mercante e la sua famiglia scoprirono che i loro atti di generosità stavano già miracolosamente portando frutto. Trovarono la pentola di riso piena e dopo che ebbero mangiato a sazietà, la pentola era ancora piena. Scoprirono che anche i loro granai erano colmi di grano. Le loro preghiere furono esaudite al tempo di Buddha Gotama perché essi si ritrovarono di nuovo membri della stessa famiglia a Bhaddiya, una città della terra dei Māgadha.

La notizia dell'esaudimento delle loro preghiere fu così notevole che il re affidò ad un suo ministro di investigare su di essa. Egli scoprì che era assolutamente vera. Questa storia è menzionata nel Vinaya Piṭaka.

Quando il desiderio per un oggetto evolve in una intensa brama, una persona diventa disperata e cerca di assicurarselo con tutti i mezzi. Furto, rapina, frode, assassinio e così via, che oggigiorno sono dilaganti, sorgono dall'attaccamento. Alcuni misfatti sono radicati nell'attaccamento sensoriale mentre altri sorgono da uno dei tre tipi di illusione basati sull'attaccamento. La gente commette azioni malvage non solo a causa del loro desiderio non salutare, ma anche motivati dal suo cieco attaccamento alla moglie, al marito, etc. La storia seguente illustra gli sfavorevoli risultati dell'attaccamento sensoriale.

10.2 Puppharatta Jātaka

Molto tempo fa, a Benares, viveva un uomo povero[14]. Lui e sua moglie avevano solo degli abiti bianchi. Egli li lavò per indossarli durante una festa, ma a sua moglie non piacevano e desiderava dei vestiti rosa. Essendo vani tutti i suoi sforzi per indurla alla ragione lui, alla fine, una notte si intrufolò nel giardino reale per rubare il fiore di cui aveva bisogno per tingere i vestiti di sua moglie. Fu catturato dalle guardie e il re ordinò di impalarlo. Egli soffriva terribilmente mentre i corvi gli beccavano gli occhi. Eppure egli riuscì a mormorare che la sua agonia non era nulla se confrontata con il dolore che lo sopraffaceva al pensiero di non essere riuscito a soddisfare il desiderio di sua moglie e alla sua impossibilità di andare alla festa con lei. Quindi, lamentando la sua disgrazia, morì e rinacque in un inferno.

Molte persone commettono azioni sbagliate per la pressione di coloro che amano. Tutte queste azioni immorali rappresentano kamma che sorge dall'attaccamento. Quindi il Visuddhimagga afferma:

"Sotto l'influenza dell'attaccamento sensoriale, le persone agiscono in modo immorale con azioni, parole e pensieri, desiderando ottenere e conservare gli oggetti sensuali. Questi atti immorali generalmente conducono ai regni inferiori."

10.3 Buone intenzioni giuste e sbagliate

Alcune azioni ben intenzionate sono abili, mentre altre cosiddette buone azioni sono dannose e producono kamma non salutare. Per esempio alcuni credono che sia gentile porre fine alla sofferenza di animali malati uccidendoli "per misericordia". Tutti gli esseri viventi hanno paura di morire, quindi uccidere gli animali è assolutamente sbagliato. Alcuni pensano che sia compassionevole accelerare la morte di qualcuno che soffre di un male incurabile e doloroso. Tuttavia, il paziente non vuole veramente morire, ma solo liberarsi del dolore. Anche se esprimessero il desiderio di morire, provocarne la morte è sempre immorale da un punto di vista buddhista.

[14] Puppharatta Jātaka, Jā 147.

Se uno, direttamente o indirettamente, causa la morte prematura di un genitore con l'eutanasia, questo è un kamma pesante che inevitabilmente conduce all'inferno.

> "Desiderando i piaceri dei regni umani e celesti, fuorviati da falso insegnamento, alcuni commettono azioni sbagliate come uccidere per ottenere il loro obiettivo, ma a causa del loro kamma non salutare, dopo la morte rinascono nei regni più bassi."

Secondo il commentario, queste false opinioni sorgono da insegnanti corrotti, mancanza di kamma salutare nel passato e insuccesso nella protezione di se stessi. Fare assegnamento su insegnanti corrotti conduce ad un kamma non salutare. Molto kamma non salutare nella vita precedente rende più facile adottare opinioni sbagliate e abitudini non abili. La mancanza di vigilanza rende uno facile preda della tentazione.

La vera religione è chiamata *saddhamma*, ossia "religione dei virtuosi", coloro che seguono la vera religione ascoltano insegnamenti saggi, evitano atti, parole e pensieri immorali, acquisiscono visioni corrette sulla vita futura, il kamma e i suoi frutti. Quindi, per il loro stesso beneficio, coltivano pensieri salutari e praticano la generosità, la moralità e la meditazione. Tali pratiche sono nobili perché sono irreprensibili e accettabili da chiunque. Nessuno potrà biasimare colui che evita di uccidere, rubare, diffamare e compiere altre azioni riprovevoli. Le azioni meritorie che facciamo sono kamma salutari che sorgono dall'attaccamento al regno sensoriale. Essi conducono alla rinascita nei regni celesti e umani. Quindi il Visuddhimagga dice: "Coloro che ascoltano il vero insegnamento credono nel kamma e nell'efficacia di azioni meritorie come un passaporto verso una vita migliore nei regni sensoriale come uomini ricchi o esseri divini. Quindi compiono atti meritori in virtù dell'attaccamento sensuale e rinascono nei regni umani o celesti."

Capitolo 11
Dal divenire sorge la nascita

Nei regni umani, celesti o inferiori la nascita avviene in virtù del kamma salutare o non salutare. Quindi la rinascita ha origine dal kamma, che risulta dall'attaccamento e dal desiderio. Il desiderio è radicato nel contatto tra i sei oggetti sensoriali e i rispettivi organi sensoriali. In altre parole, la coscienza, l'insieme di mente e materia, le sei basi dei sensi, il contatto e la sensazione sorgono nella vita presente come il risultato di ignoranza, formazioni mentali, etc., della vita precedente. Inoltre, desiderio e attaccamento producono nuovo kamma, in tal modo fornendo la base per un'ulteriore rinascita. È come un uomo che commette un crimine durante il periodo di libertà vigilata per una precedente condanna, o che incorre in un debito nuovo prima che quello vecchio sia stato pagato. Questi nuovi kamma si accumulano a migliaia nell'arco di una vita. Date le giuste condizioni uno di questi kamma diventa una visione in punto di morte e conduce alla rinascita, mentre altri kamma causeranno rinascite nel futuro.

Se uno qualunque dei kamma residui delle vite precedenti possiede una grande forza, può avere la priorità sui kamma presenti, apparire come visioni in punto di morte e causare la rinascita in un regno superiore o inferiore. Il destino della persona dopo la morte in tali casi è determinato da questo kamma.

11.1 Quattro tipi di Kamma

Il kamma è di quattro tipi a seconda dei frutti che porta:
1) kamma *pesante* (*garukamma*);
2) kamma *abituale* (*bahula*, o *āciṇṇaka kamma*);
3) kamma *prossimo alla morte* (*āsanna kamma*);
4) kamma *residuale* (*s*).

I *cinque kamma pesanti non salutari* sono uccidere la propria madre o il proprio padre, uccidere un arahant, ferire un Buddha e provocare uno scisma nel Saṅgha. I *kamma pesanti salutari* sono i *rūpa-* e *arūpa-jhāna* che conducono alla rinascita nei regni della materia sottile e in quelli immateriali. Il kamma pesante ritarda la fruizione di altri kamma e conduce alla rinascita. Il kamma pesante non salutare dopo la morte conduce direttamente all'inferno, quindi è chiamato *ānantariyakamma*, ossia kamma con risultati che seguono senza ritardo. Colui che uccide il proprio padre o la propria madre, sia sapendolo che non sapendolo[15], nella vita presente non potrà mai ottenere i *jhāna* o il *nibbāna*; dopo la morte è condannato all'inferno, e nessuna quantità di kamma salutare, per quanto grande, potrà salvarlo. Questo è evidente nella storia di Ajātasattu.

11.1.1 La storia di Ajātasattu

Ajātasattu era il figlio del re Bimbisāra del Māgadha, un devoto seguace del Buddha. Prima della nascita del principe, la regina ebbe il desiderio di bere il sangue del braccio destro del re. Quando il re lo venne a sapere, cavò il suo sangue per soddisfare il desiderio di sua moglie. Gli astrologi predissero che il figlio che sarebbe nato sarebbe diventato nemico del re, così gli fu dato il nome di Ajātasattu, che significa "il nemico nascituro". La regina cercò di abortire, ma il kamma del re e quello del bambino erano così potenti che la regina non ci riuscì. Quindi, il re ordinò che la regina fosse strettamente sorvegliata finché il bambino non fosse nato. Quando il giovane principe ebbe l'età prescritta, fu nominato erede e cadde tra le grinfie del malvagio Devadatta, che utilizzò i suoi poteri psichici per manipolare Ajātasattu.

[15] In altre parole: che lui sappia che essi sono i suoi genitori o meno. Deve essere presente anche l'intenzione di uccidere. (Nota dell'editore)

Trasformatosi in un ragazzo con un serpente attorcigliato attorno al polso, Devadatta apparve ad Ajātasattu e poi si mostrò sotto le sembianze di un bhikkhu. Il principe ne fu profondamente impressionato, il che non è affatto sorprendente perché le persone sono molto interessate ai miracoli e hanno una fede cieca in coloro che sanno farli.

Il principe aveva un'alta considerazione di Devadatta e divenne un suo devoto seguace. Allora Devadatta fece un'altra mossa per portare a compimento il suo malvagio piano. Disse al principe che poiché la gente non viveva a lungo egli (il principe) avrebbe dovuto uccidere suo padre e diventare re mentre era ancora giovane. Devadatta, per contro, avrebbe ucciso il Buddha. Il principe fallì il suo attentato alla vita del re, ma quando Bimbisāra venne a conoscere le ambizioni del figlio abdicò. Il trasferimento del potere, tuttavia, fece fallire il piano di Devadatta. Su suo consiglio, Ajātasattu imprigionò suo padre con l'intenzione di farlo morire di fame. La regina era la sola che poteva andarlo a trovare e segretamente gli portava del cibo finché un giorno le fu proibito di visitare il prigioniero. Da quel momento il re non ebbe più niente da mangiare, ma riuscì a tenersi in salute camminando avanti e indietro. Allora, su ordine di Ajātasattu, i barbieri causarono tali ferite ai piedi del padre da rendergli impossibile il camminare. Secondo il commentario, egli fu ferito in questo modo perché in una vita precedente aveva camminato con le scarpe sul pavimento di una pagoda e calpestato con i piedi sporchi un materassino riservato ai monaci.

Il re Bimbisāra morì probabilmente all'età di 67 anni. Suo figlio Ajātasattu non aveva un cuore malvagio, la sua natura buona era evidente nella sua devozione al Buddha manifestatasi dopo aver ucciso suo padre, nella sua adorazione e venerazione delle reliquie del Buddha e dall'appassionato supporto che diede al Primo Concilio.

Fu la sua associazione con un insegnante corrotto a portarlo fuori strada e a condurlo fino al parricidio. La sua vita ci offre una lezione che dovremmo accuratamente tenere a mente.

Lo stesso giorno della morte di suo padre, sua moglie diede alla luce un bambino. Nel sentire questa notizia, fu sopraffatto da un grande affetto per il figlio. Questo gli riportò alla mente suo padre e ordinò il rilascio del re, ma fu troppo tardi. Quando più tardi seppe da sua madre quanto il re lo amasse e ne avesse avuto cura durante la sua infanzia, fu pieno di rimorso.

La sua vita divenne disgraziata e miserabile. Di notte non riusciva a dormire essendo assalito da visioni dell'inferno e tormentato dalla sua coscienza per il crimine compiuto contro sua padre che era un devoto discepolo del Buddha.

Così, indotto dal medico Jīvaka, egli volle andare a trovare il Buddha. A quel tempo il Signore era attorniato da più di mille monaci. Tuttavia, poiché erano in profonda meditazione, c'era un silenzio assoluto. Profondamente impressionato, il re disse: "Possa mio figlio Udayabhadda essere benedetto dal tipo di serenità che questi monaci possiedono!" Forse temeva che suo figlio venisse a sapere come lui aveva ottenuto il potere e facesse lo stesso. La sua paura più tardi divenne realtà, perché fino al suo pronipote, ogni figlio salì al trono dopo aver ucciso il proprio padre. Il re Ajātasattu chiese al Buddha di descrivergli gli immediati benefici della vita nel Saṅgha. Il Signore si dilungò sui benefici che si ricevono nella vita santa: rispetto e supporto della comunità laica, purezza morale, il primo *jhāna* e altri stati elevati di coscienza nella sfera mondana, poteri psichici, estinzione degli inquinanti e gli ottenimenti del Nobile Sentiero. Dopo aver udito questo discorso, Ajātasattu si dichiarò formalmente discepolo del Buddha. Se non fosse stato per il parricidio da lui compiuto, avrebbe ottenuto il primo stadio del Sentiero. Tuttavia, da quel momento ottenne la pace della mente e dopo la morte gli furono risparmiati i terrori dell'inferno più profondo (*Avīci*) che gli sarebbero stati riservati se non avesse incontrato il Buddha.

Anche gli altri tre kamma pesanti – uccidere un arahant, ferire un Buddha e causare volontariamente uno scisma nel Saṅgha – sono destinati a trascinare il responsabile negli inferni.

11.1.2 Kamma abituale e prossimo alla morte

Un altro tipo di kamma è quello abituale. L'immoralità può diventare abituale e, se non si agisce per modificarla, in una vita futura avrà spiacevoli effetti. Quindi i buddhisti laici dovrebbero vivere rispettando i cinque precetti. Nel caso di una loro trasgressione, dovrebbero riaffermare la loro volontà di sorvegliare la loro vita morale in modo più vigile. La purezza morale è altrettanto vitale per un monaco. Omettere di fare ammenda per qualunque violazione di una regola del Vinaya, sia essa deliberata o non intenzionale, creerà un kamma abituale. Quindi il monaco dovrebbe riguadagnare la purezza morale attraverso la confessione e riaffermare la sua volontà di mantenerla. Anche le buone abitudini come la regolare elemosina, il rispetto per genitori e

insegnanti, la contemplazione del Buddha, la meditazione, etc., sono kamma abituali che possono portare frutti immediati.

Nell'assenza di un qualche kamma abituale decisivo, qualche azione commessa in prossimità della morte determina la rinascita. In un libro dell'Abhidhamma, il kamma prossimo alla morte è descritto come più potente del kamma abituale, ma forse è così solo in casi eccezionali. Come dicono i commentari, il kamma abituale ha probabilmente la priorità nel dare frutti. Tuttavia, alla luce delle storie presenti nell'antica letteratura buddhista possiamo fiduciosamente fare assegnamento sul kamma prossimo alla morte. Un uomo morente che era stato un boia per oltre cinquant'anni rinacque nel cielo Tusita dopo aver offerto del cibo al Venerabile Sāriputta e aver ascoltato un suo discorso. Questa storia trova un'eco nel caso di un pescatore singalese che, nonostante avesse praticato la meditazione per molti anni, non aveva mai visto alcuna luce. Egli allora concluse che l'insegnamento del Buddha non portasse alla liberazione. A causa di questa visione errata dopo la morte diventò uno spirito famelico. L'insuccesso nel l'incontrare delle luci, etc., nella pratica di meditazione può essere dovuto ad un metodo sbagliato, ad uno sforzo insufficiente o alla mancanza di potenzialità. Allo stesso modo, il monaco Sunakkhatta, già ricordato prima, ottenne l'occhio divino, ma non l'orecchio divino perché non aveva il potenziale per esso, ed era impedito dal suo kamma ostruttivo. Quindi uno non dovrebbe scoraggiarsi se la pratica di meditazione non produce l'effetto desiderato. Per lo più la pratica del giusto Sentiero porta a esperienze insolite. Con tranquillità e purezza di mente, l'oggetto di contemplazione e la coscienza contemplante diventano chiaramente distinti. Altrettanto fanno le loro relazioni causali e il loro costante e rapido sorgere e dissolversi. A quel punto, uno potrebbe vedere delle luci, o almeno sperimentare gioia, estasi, tranquillità, equanimità, etc., che sono i fattori dell'illuminazione, *bojjhaṅga,* così importanti per lo sviluppo dell'insight.

Purché non ci siano impedimenti, se il metodo è giusto e lo sforzo è sufficiente, la contemplazione di mente e materia porterà a questi elevati stati di coscienza.

In assenza di kamma abituale o prossimo alla morte, sarà il kamma residuale, ossia un kamma che uno ha compiuto una o due volte nelle vite precedenti, a produrre invece i suoi effetti.

Capitolo 12
Dalla nascita sorgono vecchiaia, morte, afflizione, etc.

Il ruolo del kamma nella catena causale è sottolineata nell'insegnamento secondo il quale: "In dipendenza dalle formazioni mentali nasce la coscienza della rinascita", che abbiamo già spiegato in dettaglio. Poiché la persona morente è attaccata ai segni e alle visioni connesse al kamma, i fenomeni materiali basati sul kamma sorgono dopo la morte con la coscienza della rinascita condizionata dall'attaccamento del letto di morte. Il contatto con gli oggetti sensoriali conduce alla sensazione, che a sua volta produce il desiderio. Non importa se la sensazione sia piacevole o spiacevole. La sensazione piacevole crea desiderio per gli oggetti piacevoli, ma anche la sensazione spiacevole crea in noi il desiderio per quelle piacevoli. Quando il desiderio diventa forte e si sviluppa in attaccamento, ci conduce a fare sforzi per il suo soddisfacimento. Le persone compiono azioni salutari e non salutari nella speranza che ciò li porti a soddisfare i loro bisogni e i loro desideri. È questo *kammabhava* radicato nel desiderio a causare la rinascita. Ogni volta che si verifica, la rinascita è accompagnata dalla sofferenza.

Non è necessario soffermarsi sulle sofferenze del regno animale e di quelle dei regni inferiori. Anche per gli esseri umani la sofferenza è inevitabile. Occorre lavorare duro per vivere. Uno può essere tormentato da datori di lavoro e proprietari di case. Anche se uno evita la maggior parte delle sofferenze inerenti alla lotta per la sopravvivenza, alla fine deve fronteggiare vecchiaia, malattia e morte. La sofferenza inizia nel grembo materno; dal momento del concepimento, uno è condotto inesorabilmente verso la vecchiaia, la malattia e la morte. Sebbene uno possa vivere in apparente sicurezza e avere una vita felice, sia il corpo che la mente sono in costante invecchiamento e decadimento.

Una leggenda indiana illustra l'inevitabilità di vecchiaia, malattia e morte. Un uomo, temendo di invecchiare, si elevò nell'aria dopo aver bevuto l'elisir di lunga vita e si nascose nel cielo. Un altro, per sfuggire alla malattia, si nascose sotto il mare e un terzo, per evitare la morte, si nascose in una caverna sull'Himalaya. Quando i loro figli andarono alla loro ricerca scoprirono che il primo era diventato vecchio e decrepito, il secondo era all'ultimo stadio di una malattia e il terzo era già morto.

Tutti siamo soggetti alla vecchiaia, alla malattia e alla morte. Una volta che uno è rinato, nulla potrà proteggerlo da queste disgrazie. Come dice il Buddha nel Dhammapada:

> "Non c'è posto nel cielo, sulla terra o nell'oceano dove uno possa sfuggire alla morte."

Finché si avrà la rinascita, vecchiaia, malattia e morte saranno inevitabili. La rinascita porta con sé anche afflizione, ansia, lamento e disperazione. Noi ci disperiamo quando muore un membro della nostra famiglia. Il cordoglio ci sopraffà quando perdiamo i nostri genitori o qualcuno da cui dipendiamo o un figlio o una figlia che amiamo teneramente.

Un'altra causa di afflizione è la perdita di beni materiali per colpa di funzionari corrotti, ladri, incendi, tempeste o eredi indegni. Inoltre, l'afflizione consegue a malattia e a declino della salute. Alcuni pazienti sono così depressi che il loro stato mentale diventa un impedimento alla guarigione. Ai laici e ai monaci diligenti, qualunque difetto nella loro moralità provoca rimorso. In tal modo l'eremita Isisiṅga soffrì terribile angoscia quando fu sedotto da una dea.

Ansia e rimorso tormentano anche coloro che comprendono di aver seguito delle visioni errate per colpa dell'influenza di un insegnante sbagliato. Anche molte altre disgrazie come incidenti, rapine, disoccupazione, e così via, possono causare afflizione, ansia e disperazione.

In virtù della sua intelligenza, un uomo soffre di angoscia anche ogni volta che si trova in contatto con oggetti sensoriali spiacevoli. Poiché deve soffrire anche mentalmente è come aggiungere l'insulto alla ferita. Questo non accade agli arahant o a coloro che non ritornano poiché, essendo liberi da malevolenza, rimangono imperturbati di fronte alla sofferenza fisica. Lo stesso vale per il meditatore consapevole che è libero dall'illusione del sé, la quale tende ad aumentare le sensazioni di autocompassione. Da qui, l'importanza

dell'insegnamento del Buddha secondo cui noi dovremmo essere consapevoli della sensazione spiacevole ogni volta che ne soffriamo.

Le persone sono infelici quando pensano alle frustrazioni e alle disgrazie che li hanno afflitti in passato e nel presente o che li affliggeranno in futuro.

Provano amarezza e delusione quando si trovano in difficoltà e circondati da disgrazie. Tutte queste sofferenze sono radicate nella nascita. La vita è insoddisfacente e impersonale, e sarebbe priva di ogni durevole godimento anche se esistesse un sè per goderne. Secondo la dottrina dell'Originazione Dipendente, l'unica cosa che lega un'esistenza all'altra è il rapporto di causa ed effetto. Da desiderio, sforzo kammico, etc., basati sull'ignoranza in una data esistenza sorgono cinque effetti: coscienza, corpo e mente, organi sensoriali, contatto e sensazione. Questi effetti iniziano con la nascita e finiscono con la morte accompagnata, nel frattempo, da vecchiaia, ansia e altri tipi di sofferenze.

Questo insegnamento del Buddha non attrae le persone ordinarie in cui dimorano illusioni di felicità e senso del sé. Tuttavia, mancanza di personalità e sofferenza sono innegabili: neppure gli esseri dei regni celesti ne sono esenti. Alcuni deva legati alla terra devono lottare duramente per sopravvivere e conducono un'esistenza più miserevole degli esseri umani. Essi sono chiamati deva Vinipātika, e comprendono spiriti, goblin, etc., che appartengono ai livelli più bassi di deva. Alcuni deva dei regni celesti sono insoddisfatti perché non hanno dei bei palazzi e abbastanza assistenti. Perfino Sakka, il re degli dèi, confessò al Venerabile Mahākassapa di non essere così splendente, perché il suo ottenimento del regno celeste era dovuto a kamma salutare fatto molto tempo prima che si diffondesse l'insegnamento del Buddha. Egli disse di doversi nascondere quando vedeva quei deva che lo oscuravano poiché il loro kamma salutare era stato compiuto ai tempi del Buddha. Quindi Sakka non era sempre felice, né lo erano le sue assistenti femminili. Esse dissero al Venerabile Mahākassapa di essere abiette e miserabili poiché tra le divinità regine di grado elevato loro contavano ben poco.

Alcuni deva diventano infelici all'avvicinarsi della morte, che è annunciata dall'appassirsi delle loro ghirlande di fiori, dal sudare delle ascelle e da altri segni di invecchiamento. Altri deva muoiono improvvisamente mentre si intrattengono nei piaceri celesti, proprio come un uomo la cui vita è spezzata da un infarto. La morte può occupare un solo istante, come l'estinguersi di una candela. Questa affermazione è supportata dalla storia del deva Subrahma.

12.1 La storia di Subrahma

Il deva Subrahma si stava gustando la vita insieme alle sue divinità femminili, che cantavano e raccoglievano fiori, quando morirono improvvisamente e rinacquero in un inferno, dove lui poté vederle soffrire. Capì inoltre che sarebbe morto anche lui entro pochi giorni e avrebbe condiviso lo stesso destino. Enormemente allarmato, andò dal Buddha e gli chiese di mostrargli dove potesse vivere senza paura. Il Signore rispose che l'unico modo era coltivare i fattori dell'illuminazione, compiere pratiche ascetiche, *dhutaṅga*, e agire con retto sforzo, *sammappadhāna*, i quali sradicano gli inquinanti, contenere i sensi (*indriya-saṃvara-sīla*) che tiene a bada gli inquinanti e il *nibbāna*, che significa la rinuncia a tutto. All'udire ciò, il deva e i suoi assistenti ottennero l'entrata nella corrente. Qui, quello che dovremmo notare è la morte improvvisa delle dee. Il destino di coloro che muoiono improvvisamente mentre sono impegnati nel perseguimento del piacere è terribile poiché sono destinati probabilmente a rinascere in un inferno a causa degli impulsi kammici non salutari. Se appare un qualunque segno che annuncia l'avvicinarsi della morte, esso crea paura e si aggiunge alle loro sofferenze. La sofferenza che sorge dall'attaccamento al piacere non è limitato al regno sensoriale, perché esso è anche appannaggio dei regni immateriali. Nel regno di Brahmā non esiste piacere sessuale o sensualità. Gli oggetti che i Brahmā possono vedere, sentire o pensare non hanno una colorazione sessuale. Tuttavia, come dice il Visuddhimagga, alcuni desiderano i piaceri dei regni di Brahmā perché credono, o per sentito dire o per riflessione, che tali piaceri siano superiori a quelli dei regni umani o celesti. Non è nient'altro che il loro desiderio sensuale a portarli all'attaccamento dei *rūpa-jhāna* o degli *arūpa-jhāna* e a condurli, alla fine, ai regni della materialità sottile o a quelli del senza forma. Non sorprende che alcuni pensino o parlino della sensualità dei regni di Brahmā. Coloro che conoscono il vero insegnamento del Buddha respingeranno l'idea, ma probabilmente essa ha un certo richiamo sulle persone ignoranti. I testi religiosi indiani raffigurano Brahmā con sua moglie e alcuni considerano addirittura il *nibbāna* come un regno divino con palazzi celesti dove uno può dimorare con la propria famiglia e i propri domestici.

12.2 Attaccamento eccessivo

Kāmupādāna non significa solo eccessivo attaccamento ai piaceri sensuali, ma anche attaccamento per i regni della materialità sottile e ai regni immateriali. Pertanto, secondo il Visuddhimagga, uno può sradicare l'insaziabile desiderio solo nello stadio finale del Sentiero ed è questo desiderio che fonda ogni sforzo di ottenere i *rūpa-* o gli *arūpa-jhāna*. Per le persone ordinarie, *jhāna* significa sforzo kammico basato sul desiderio sensoriale, che porta alle rinascite nei regni della materialità sottile e ai regni immateriali dei Brahmā. L'invecchiamento incessante di mente e materia inizia al momento della rinascita. L'invecchiamento di un Brahmā non è evidente come per gli esseri umani, ma neppure lui, quando la durata della sua vita finisce, può evitare la morte. Essendo libero dall'odio, un Brahmā non è soggetto ad afflizione e ansia. La mancanza di un corpo gli assicura libertà dal dolore fisico. Tuttavia, un Brahmā non può sfuggire all'invecchiamento e alla morte, che sono inerenti ad ogni tipo di esistenza. Quindi la fuga da vecchiaia e morte presuppone la fine della rinascita. Per evitare la rinascita, dobbiamo sforzarci di evitare il kamma non salutare e perfino il kamma salutare. La negazione dell'esistenza kammica richiede l'eliminazione di attaccamento e desiderio. A questo scopo, il processo mentale deve finire alla sensazione e fermarsi subito dallo sviluppare il desiderio per qualunque cosa. Questo evitare il desiderio attraverso il contemplare l'impermanenza, l'insoddisfazione e la mancanza di un sé in tutti i fenomeni è l'unico modo per evitare la rinascita e gli altri anelli della sequenza che conduce all'invecchiamento e alla morte. Questo significa l'estinzione temporanea della sofferenza che uno riesce finalmente a superare quando sviluppa l'insight sul Nobile Sentiero.

Capitolo 13
Attaccamento alle visioni come causa di rinascita

Diṭṭhupādāna è l'attaccamento alla visione che nega la vita futura e il kamma. Quindi, la visione nihilista, *ucchedadiṭṭhi,* che asserisce l'annichilimento di un essere dopo la morte è attaccamento alle visioni. Coloro che hanno tali visioni non hanno alcuna ragione di compiere il bene o di evitare il male. Non faranno nulla per il loro benessere nell'esistenza dopo la morte e cercheranno di godersi questa vita il più possibile. Poiché mancano di scrupoli, la maggior parte delle loro azioni saranno kamma non salutari che creano visioni in punto di morte che conducono ai regni inferiori. Questo è evidente nella storia del *peta* Nandaka.

Al tempo del re Piṅgala Nandaka era un generale che governava il paese di Surattha (che si trova a nord dell'attuale provincia di Bombay). Egli riteneva che fare l'elemosina e altre buone azioni fossero cose inutili. Dopo la morte divenne uno spirito affamato in un albero di baniano. Tuttavia, quando sua figlia offrì del cibo a un monaco e condivise i propri meriti con lui, egli ricevette un'illimitata scorta di cibo celeste. Egli allora realizzò la verità della legge kammica e si pentì delle sue visioni errate. Un giorno condusse il re Piṅgala al suo albero e invitò il re e il suo seguito ad un festino celeste. Il re fu enormemente sorpreso e, in risposta alla sua domanda, lo spirito fornì un resoconto della sua rinascita come *peta*. Egli disse che era dovuta alle sue visioni errate, all'immoralità e alla contrarietà all'elemosina. Poi disse dell'improvviso cambiamento della sua sorte dopo che sua figlia aveva condiviso il proprio merito con lui. Descrisse anche la sofferenza di cui aveva sofferto dopo la morte, il tormento nell'inferno che aveva condiviso con altri che avevano visioni errate e monaci sviliti. Quindi l'attaccamento alle visioni errate conduce agli atti immorali e alla rinascita nei regni inferiori.

Il kamma può essere anche motivato da eternalismo, la credenza che sostiene l'illusione della personalità. Coloro che l'affermano credono in un sé permanente che vedrà le conseguenze degli atti presenti in una vita futura. Quindi si dedicano a ciò che considerano azioni nobili, sebbene alcune di quelle azioni possano essere ignobili. D'altra parte, tutte le azioni radicate nella credenza dell'eternità conducono alla rinascita e quindi alla sofferenza.

13.1 Superstizione e nascita sfavorevole

Un'altra base per il kamma è la superstizione. Ci sono molte superstizioni, per esempio quella secondo la quale vedere un uomo di una bassa casta sia un brutto segno, o che un favo di api o un iguana in una casa sia segno sicuro di povertà, etc. Sotto l'influenza di tali credenze, una persona può agire in modo sbagliato, come maltrattare un fuoricasta o uccidere le api.

Questo è sostenuto nella Cittasambhūta Jātaka. In questa Jātaka il Boddhisatta era un uomo di bassa casta chiamato Citta. Il Venerabile Ānanda era allora suo cugino, di nome Sambhūta. Si guadagnavano da vivere ballando con i bambù. Un giorno, la figlia di un mercante e la figlia di un brahmino di casta elevata che erano entrambe molto superstiziose, andarono ad un picnic accompagnate dai loro assistenti. Alla vista dei due danzatori, che era considerata un brutto segno, fecero ritorno a casa. I loro furiosi accompagnatori allora picchiarono i due uomini per aver negato loro il piacere del picnic.

Così i due danzatori andarono a Taxila travestiti da brahmini e si dedicarono allo studio. Grazie alla sua intelligenza Citta divenne il primo del corso. Un giorno, il loro insegnante li mandò in un luogo dove avrebbero dovuto recitare le *paritta* brahmaniche.

Quando si scottò le labbra per aver bevuto del latte bollente in modo inconsapevole, Sambhūta disse: "Khalu, khalu" nel suo dialetto e Citta, altrettanto inconsapevole, disse: "Niggala, niggala (sputalo)". Queste sviste linguistiche furono la loro disgrazia, perché gli studenti brahmini di alta casta scoprirono il loro segreto. Quindi, furono picchiati ed espulsi dalla scuola. Su consiglio del loro insegnante essi divennero eremiti. Dopo la morte finirono nel regno animale, prima come cervi, poi come aquile. Nella sua esistenza successiva, Citta

divenne il figlio del capo brahmino e ricordò le sue tre vite precedenti. Egli richiamò la vita come eremita e ottenne i *jhāna* con i poteri psichici. Sambhūta divenne un re, che ricordò la sua vita nella bassa casta e trascorse la propria esistenza nel perseguimento della sensualità.

Mediante i suoi poteri psichici, Citta venne a sapere dell'immaturità spirituale del fratello. Dopo aver aspettato cinquant'anni si recò ai giardini del re. Il re riconobbe nell'eremita colui che era stato suo fratello in una vita precedente e si disse pronto a condividere con lui i piaceri reali. Tuttavia, essendo consapevole degli effetti kammici delle azioni salutari e non salutari, il Bodhisatta si era impegnato in una vita di autocontrollo, rinuncia e distacco. Egli ricordò al re della loro vicinanza nelle vite precedenti come uomini di bassa casta, cervi e uccelli. Il suo scopo era indicare il corso imprevedibile del kamma e indurre il re a diventare eremita al fine di un ulteriore progresso spirituale. Fu difficile per Sambhūta rinunciare al piacere, quindi il Bodhisatta ritornò nell'Himalaya. Il re alla fine divenne disincantato e andò sull'Himalaya dove fu accolto dall'eremita. Come asceta si dedicò ad esercizi spirituali e ottenne *i jhāna* e i poteri psichici.

Citta e Sambhūta erano irreprensibili, ma i loro avversari compirono del kamma non salutare a causa del loro pregiudizio superstizioso. Anche la storia di Koka, il cacciatore, mostra le dannose conseguenze della superstizione.

Al tempo del Buddha, in un certo villaggio, viveva un cacciatore di nome Koka. Un giorno egli uscì con i suoi cani per andare a cacciare nella foresta. Per strada incontrò un monaco che stava facendo la questua per il cibo. Il cacciatore considerò questo incontro come un brutto segno. Destino volle che in tutto il giorno non riuscisse a prendere alcuna preda. Al ritornò incontrò nuovamente il monaco. Reso cieco dalla rabbia, aizzò i cani contro il monaco, il quale scappò e salì su un albero dove riuscì a rifugiarsi solo su un ramo basso. Il cacciatore punse i piedi del monaco con una freccia in modo che egli dovette sollevare i piedi, uno dopo l'altro. Ad un certo punto, il suo abito si sciolse e scivolò giù cadendo sul cacciatore. Vedendolo avvolto nell'abito, i cani lo scambiarono per il monaco e lo attaccarono e in tal modo fu ucciso dai suoi stessi animali. Avendo capito di aver ucciso il loro padrone i cani fuggirono. Il monaco scese dall'albero e riferì l'accaduto al Buddha. Allora il Signore pronunciò il seguente verso:

> "Se un folle nuoce a colui che è puro e senza colpa, la sua azione scellerata ricade su di lui come polvere gettata contro vento.[16]"

Qui, la raccapricciante morte del cacciatore e la sua rinascita all'inferno, furono la conseguenza di un atto ignobile radicato nella superstizione.

Alcuni si allarmano se un astrologo dice che la posizione dei pianeti presagisce una disgrazia e quindi offrono fiori e candele all'immagine del Buddha, danno elemosine ai monaci, ascoltano i discorsi e praticano la meditazione.

Alcuni recitano le *paritta* per scongiurare il pericolo di fare brutti sogni. I loro atti meritori conducono a rinascite favorevoli ma, come le rinascite che hanno origine da azioni non meritorie, anch'esse portano alla sofferenza.

Alcune persone ignoranti faranno azioni sbagliate per scongiurare le disgrazie di cui temono il verificarsi. Le Jātaka menzionano il sacrificio di animali di alcuni re che implicavano l'uccisione di quattro oche, quattro cavalli, quattro uomini, e così via, come offerte propiziatorie agli dei. Una volta, ai tempi del Buddha, questo tipo di rito fu preparato dal re Kosala. Il re aveva preso una cotta per una donna sposata, così egli mandò il marito in missione in un luogo lontano, stabilendo che se non fosse riuscito a compiere il compito assegnatogli e fosse ritornato nella capitale il giorno stesso sarebbe stato punito.

L'uomo, però, portò a termine il compito affidatogli dal re e tornò prima del tramonto. Tuttavia, le porte della città erano chiuse, quindi, non potendo entrare in città, passò la notte al monastero Jetavana. Sopraffatto dalla lussuria e da desideri cattivi, il re non riusciva a dormire. Sentì le voci di quattro uomini che stavano soffrendo all'inferno per aver commesso adulterio nel corso delle loro vite precedenti. Forse fu grazie ai poteri psichici del Buddha che egli riusciva a sentire queste voci dall'inferno. Il re ne fu così spaventato che, al mattino, andò a cercare consiglio presso il consigliere brahmino. Il brahmino disse che le voci segnalavano una disgrazia imminente. Per scongiurarla, il re avrebbe dovuto sacrificare un centinaio di elefanti, cavalli, etc. Quindi il re cominciò i preparativi per il sacrificio. Quanto è crudele la natura umana, che uno può sacrificare un migliaio di vite per salvare la propria.

Tra le potenziali vittime c'erano anche degli esseri umani. Sentendo queste urla, la regina Mallikā domandò al re di cercare consiglio presso il Buddha. Il Buddha disse al re che le voci erano quelli di quattro giovani che, avendo sedotto delle donne sposate al tempo del Buddha Kassapa, stavano ora soffrendo

[16] Dhammapada, v. 125.

nell'inferno Lohakumbhī. Ora erano pentiti e tardivamente cercavano di esprimere il loro desiderio di compiere buone azioni dopo essere usciti dall'inferno. Il re ne fu spaventatissimo e giurò che non avrebbe mai più desiderato la moglie di un altro uomo. Disse al Buddha come la notte precedente fosse sembrata lunghissima perché non riusciva a prendere sonno. L'uomo che aveva portato a termine la missione affidatagli dal re disse che il giorno prima aveva fatto un lungo viaggio.

Allora il Buddha pronunciò il seguente verso:

> "Lunga è la notte per l'insonne, lungo è il viaggio per chi è esausto, lungo è il ciclo di esistenza per lo stolto che ignora la verità sublime.[17]"

Dopo aver udito questo verso, molti ottennero l'entrata nella corrente e altri livelli sul Nobile Sentiero. Il re ordinò il rilascio di tutti gli esseri viventi che avrebbero dovuto essere sacrificati.

Se non fosse stato per l'insegnamento del Buddha, avrebbe commesso un pesante kamma non salutare, quindi la storia mostra che anche la superstizione porta ad azioni non meritorie.

13.2 Fanatismo o attaccamento religioso

I kamma salutari o non salutari hanno origine anche dall'attaccamento alla religione. Le persone di solito credono che la loro sia l'unica vera religione, che tutte le altre siano sbagliate. Così tentano di diffondere la loro religione, convertire gli altri o perseguitare i non credenti. Tutte queste ingiustizie trovano le loro origini nell'attaccamento religioso.

Il kamma può anche sorgere dall'attaccamento a idee politiche o a ideologie. Alcuni cercano di imporre le loro opinioni agli altri con tutti i mezzi a loro disposizione. Le propagano in diversi modi e denigrano, diffamano o indeboliscono l'unità di coloro che non condividono le loro idee. Tutti questi sforzi e attività sono divenire, che è dovuto a fanatismo.

In breve, ogni ossessione con pratiche e con credenze diverse dalla credenza in un sé, è attaccamento a visioni che conduce al kamma.

13.3 Attaccamento ai rituali

Alcuni credono di poter ottenere la salvezza mediante pratiche che non hanno nulla a che vedere con il Nobile Ottuplice Sentiero. Una tale credenza è detta *sīlabbatupādāna*. È attaccamento ai rituali l'adorazione di animali, l'assumere uno stile di vita animale o il celebrare riti nella speranza di ottenere la salvezza.

Secondo il Visuddhimagga, alcuni fanno assegnamento su queste pratiche come la via per la salvezza e compiono azioni kammiche che conducono alla rinascita nei regni umani, celesti, della materialità sottile e a quelli immateriali; esso non menziona il kamma che conduce ai regni inferiori. Tuttavia, questo non significa che l'attaccamento ai rituali non provochi kamma non salutare. Il commentario non lo menziona solo perché è ovvio.

Nel Kukkuravatika Sutta e altrove il Buddha dice che uno rinasce come bue o cane se vive esattamente come quegli animali con azioni, parole, pensieri. Se uno accetta la visione errata, ma non la pratica in modo completo, rinasce nell'inferno o tra gli animali. Naturalmente fare sacrifici animali agli dèi conduce ai regni inferiori come anche compiere altri misfatti risultanti dall'attaccamento a certe forme di adorazione, riti e cerimonie. In breve, ogni credenza nell'efficacia di rituali come un antidoto alla disgrazia è attaccamento ai rituali.

Secondo i commentari al Visuddhimagga, è anche attaccamento ai rituali fare completo assegnamento sulla moralità convenzionale e sul *jhāna* mondano come via per la liberazione. I *jhāna* immateriali ottenuti da Āḷāra and Uddaka traevano la loro origine in questo attaccamento e così le comuni pratiche religiose basate sulla fede in Dio. Tutti questi attaccamenti conducono a rinascita e perciò a sofferenza.

[17] Dhammapada, v. 60.

13.4 Attaccamento alla credenza in un'anima

Attavādupādāna è attaccamento alla credenza in un'anima. Si tratta della forte convinzione che l'agente di ogni azione, parola, pensiero è un sé permanente. Pochi sono liberi da questo attaccamento. La persona media crede fermamente in illusioni come "Io vedo", oppure "L'ho fatto io". Queste illusioni sono le basi dell'amore di sé e della preoccupazione per il proprio benessere. La diffusione e il potere dell'amore di sé sono illustrati dalla risposta della regina Mallikā al re Kosala.

Mallikā era la figlia di un venditore di fiori. Uno giorno incontrò il Buddha e gli offrì del cibo. Dopo aver mangiato, il Signore disse al Venerabile Ānanda che la ragazza sarebbe diventata la moglie del re Kosala.

Quello stesso giorno, il re Kosala, che era stato sconfitto in battaglia, fuggì a cavallo e, estremamente esausto e demoralizzato, riposò in un giardino di fiori dove fu teneramente accudito da Mallikā. Incantato da lei, il re la portò a palazzo e ne fece la sua regina. La profezia del Buddha si avverò a causa del suo recente kamma salutare e dei suoi atti meritori nelle vite precedenti. Tuttavia, Mallikā non era bella quanto le altre regine. Inoltre, come donna proveniente da una povera famiglia, si sentiva a disagio tra le cortigiane. Quindi, per rassicurarla, il re un giorno le chiese chi amasse di più. La risposta che lui si aspettava era: "Amo te più di ogni altro." Egli allora le avrebbe detto che, da parte sua, lui l'amava più di qualunque altra. Questa espressione di amore avrebbe, secondo lui, aumentato la loro intimità e reso lei più fiduciosa a palazzo.

Tuttavia, da donna intelligente che aveva il coraggio delle proprie convinzioni, Mallikā replicò francamente che non c'era nessuno che lei amasse più di se stessa. Lei chiese al re chi lui amasse di più. Il re dovette ammettere che anche lui amava se stesso più di ogni altro. Egli riferì questo scambio al Buddha e il Signore disse:

> "Nessuno in questo mondo ama un altro più di se stesso. Quindi tutti dovrebbero avere empatia ed evitare di maltrattare gli altri."

In questa affermazione del Buddha, la parola "sé", *atta,* non significa l'*atta* della credenza in un sé. Si riferisce solo al sé nel suo senso convenzionale, come per esempio al sé di cui uno parla per distinguersi dagli altri. La credenza in un sé è anche l'origine dell'amore di sé. Più è potente la credenza e più è grande l'amore per se stessi. Uno ama la propria moglie, il proprio marito, il proprio figlio come un assistente, un compagno o un sostegno. L'amore coniugale non è fondamentalmente diverso dall'amore per i gioielli preziosi. Così se qualcuno dice di amare qualcun altro più di se stesso allora non dovrebbe essere preso sul serio. A causa di questo amore di sé basato sulla credenza nel sé, le persone ricorreranno ad ogni mezzo per assicurarsi il proprio benessere o quello della propria famiglia. Essi non esitano a fare cose sbagliate per assecondare i propri interessi. La credenza in un sé permanente può anche portare a fare del kamma salutare. Esso motiva alcuni a praticare la generosità, la moralità o la meditazione per il loro benessere nelle vite future.

Come risultato ottengono i regni celesti, ma devono ancora fronteggiare vecchiaia, morte e altre disgrazie.

Ogni sforzo teso alla ricerca del benessere nella vita attuale o dopo la morte è radicato nella credenza nel sé. Tale sforzo kammico differisce da quello che sorge dall'attaccamento sensuale solo nella sua base, che è l'ossessione con l'identità personale invece del desiderio sensoriale. Ciò nonostante, in coloro che sono attaccati alla credenza nel sé, l'egoismo è strettamente collegato al desiderio sensuale. I Nobili, che sono completamente liberi dalla credenza in un sé, sono motivati solo dall'attaccamento sensuale quando operano per il bene. In tal modo la generosità, la moralità e la meditazione di Anāthapiṇḍika, Visākhā, Mahānāma e altri, traevano la loro origine dal desiderio per vite migliori nei regni umani e celesti, o dall'ottenimento di elevati stadi del Sentiero.

13.4.1 La storia del proprietario Ugga

Coloro che non ritornano fanno il bene probabilmente grazie al loro desiderio di ottenere la felicità nei regni della materialità sottile e di quelli immateriali, e la condizione di arahant. Naturalmente, è il Sentiero dell'arahant che può rimuovere ogni desiderio. Il desiderio per la condizione di arahant come motivazione per Colui che non ritorna di fare il bene è evidente nella storia di Ugga.

Il Buddha parlava degli otto meravigliosi attributi posseduti da Ugga, che era un proprietario di Vesālī. Un monaco chiese a Ugga di spiegargli il riferimento che il Buddha aveva fatto sulle sue qualità e Ugga rispose di non sapere a quali qualità il Signore si riferisse esattamente, ma disse che egli aveva le seguenti otto particolari qualità:

1) Quando vide il Buddha per la prima volta, capì in modo assoluto che Gotama era il Buddha vero e pienamente risvegliato;

2) Egli ottenne l'insight nelle Quattro Nobili Verità allo stadio di Colui che non ritorna quando udì il discorso del Buddha. Dopo di che egli osservò i cinque precetti, compresa l'astensione dai rapporti sessuali;

3) Avendo quattro giovani mogli, disse loro dell'astensione sessuale e permise loro di tornare nella casa dei genitori o di sposare gli uomini che loro stesse avrebbero scelto. Su domanda della moglie più vecchia, la concesse in moglie all'uomo che lei amava e celebrò lui stesso la cerimonia;

4) Aveva deciso di spendere tutta la propria ricchezza dandola in carità a uomini saggi di elevato carattere morale;

5) Egli avvicinava i monaci con rispetto;

6) Ascoltava con rispetto i discorsi dei monaci e se essi non ne davano uno, lo dava lui stesso;

7) I deva vennero da lui e dissero: "La dottrina del Buddha è magnifica." Egli rispose che il Dhamma era magnifico sia che essi lo proclamassero o meno;

8) Sapeva di essere libero dalla cinque catene che conducono ai regni inferiori, sensuali.

Un giorno Ugga offrì il suo cibo favorito e abiti al Buddha. Il Signore illustrò la natura della generosità nel modo seguente:

> "Colui che offre qualcosa che ama molto ottiene qualcosa che adora. Colui che offre elemosine a un Nobile di elevato carattere morale compie un atto di generosità che è difficile, per le persone ordinarie, compiere. Pertanto egli ottiene quello che desidera di più."

Alcuni anni dopo, Ugga morì e rinacque nel regno del Suddhāvāsa Brahmā, che era l'oggetto della sua aspirazione quando aveva offerto il suo cibo favorito al Signore nella sua esistenza precedente. Il Buddha, di nuovo, spiegò i benefici kammici del donare. Egli disse che il donatore otteneva ciò per cui si era preoccupato maggiormente se avesse offerto i suoi beni migliori; che avrebbe ottenuto un oggetto raro se avesse offerto cose rare e che avrebbe ottenuto uno stadio elevato che avesse offerto oggetti elevati.

La morale di questa storia è che uno può perfino ottenere lo stadio di arahant, la meta più elevata della vita spirituale come risultato del donare il bene più amato. La generosità di Ugga era motivata dal desiderio per lo stato di arahant, ed era l'attaccamento sensuale a fondare la sua motivazione.

Alcuni possono avere delle obiezioni al rendere l'attaccamento sensuale sinonimo del desiderio dello stato di arahant, e lo chiamerebbero piuttosto desiderio salutare, *kusalachanda*. Tuttavia, essi dovrebbero allora spiegare che tipo di attaccamento è quello che conduce agli atti meritori come quelli di generosità o moralità compiuti da Colui che entra nella corrente o da Uno che non ritorna.

13.5 Meditazione di insight e attaccamento

Anche la pratica di insight dovrebbe essere attribuita all'attaccamento sensuale di colui che cerca la salvezza finale dal ciclo dell'esistenza. La gente ordinaria deve meditare per essere libera da tutti e quattro gli attaccamenti, mentre Coloro che entrano nella corrente e i Non ritornanti devono superare l'attaccamento sensuale. Così, la pratica di insight implica la vittoria sull'attaccamento. Secondo il Visuddhimagga e il Sammohavinodanī[18], l'ignoranza è la causa indiretta degli atti meritori perché uno deve fare il bene per rimuovere l'ignoranza. Si dice anche che la meditazione di insight è un'azione buona del regno sensoriale che è necessario fare per tale liberazione.

Sorge allora il problema se la meditazione di insight possa portare alla rinascita. I commentari all'Aṇguttara Nikāya e al Paṭṭhāna confermano una tale possibilità. Il commentario all'Aṇguttara Nikāya dice che le prime tre visioni rette conducono a rinascite favorevoli. Tuttavia, le ultime due visioni rette, ossia la visione nata dalla fruizione e la visione risultante dalla pratica di insight, conducono fuori dal *saṃsāra*. Tuttavia, sulla base dell'autorità del saggio erudito Venerabile Cūḷābhaya, si dice che uno è soggetto a sette rinascite prima di ottenere la condizione di arahant. Secondo il Paṭṭhāna, la contemplazione delle condizioni di esistenza (*appamāṇa*) porta alla rinascita nel regno sensoriale e il commentario definisce *appamāṇa-cetanā* come maturità *(gotrabhū cetanā).* Pertanto, è ragionevole presumere che la meditazione di insight possa produrre la rinascita prima che sia raggiunta la condizione di arahant.

Tuttavia, la meditazione può assicurare la libertà dal *saṃsāra* attraverso l'insight delle caratteristiche di impermanenza, insoddisfacenza e non sé di tutti gli oggetti sensoriali, un insight che tiene a bada il desiderio

[18] Commentario di Buddhagosa al Vibhaṇga, il secondo libro dell'Abhidharma Piṭaka.

sensuale. Il non sorgere del desiderio significa il non sorgere di kamma e rinascita. In tal modo l'insight aiuta a compensare il kamma e le sue conseguenze attraverso l'abbandono temporaneo degli inquinanti (*tadaṅga-pahāna*). Inoltre, per deduzione, uno realizza le tre caratteristiche degli altri fenomeni. Così uno tiene a bada gli inquinanti e il loro potenziale kammico attraverso la soppressione (*vikkhambhana-pahāna*). Da ciò deriva l'insight sul Nobile Sentiero, che sradica gli inquinanti. L'emergere di questo insight può essere collegato alla firma di una lettera ufficiale da parte del capo del dipartimento di governo. L'atto del funzionario incaricato fornisce il tocco finale a tutto il lavoro svolto dallo staff. Non possiamo ignorare il grande contributo della pratica di insight al perseguimento dell'illuminazione più di quanto possiamo ignorare il lavoro dell'ufficio che collabora nello stilare la lettera.

Allo stesso modo, è l'uso preliminare della sega a rendere possibile la caduta dell'albero con il colpo finale di ascia. Come afferma un subcommentario al Visuddhimagga:

> "L'insight trascendente sul Sentiero sradica solo gli inquinanti che uno si è sforzato di superare attraverso l'insight mondano."

I non meditanti lavorano sulla base delle illusioni della felicità e del senso dell'io. Tali illusioni conducono a desiderio, divenire, rinascita e a tutte le sofferenze connesse con l'esistenza.

Capitolo 14
I tre periodi nel ciclo dell'esistenza

L'Originazione Dipendente abbraccia due cicli di esistenza, il ciclo dell'esistenza anteriore e quello posteriore. Il ciclo anteriore comincia con l'ignoranza come sua fonte principale e termina con la sensazione, mentre il ciclo posteriore inizia con il desiderio e termina con la vecchiaia e la morte.

Nel ciclo anteriore, l'ignoranza e le formazioni mentali della vita passata conducono alla rinascita, mentre nel ciclo posteriore il desiderio, l'attaccamento e il divenire causano la rinascita nel futuro.

I due cicli mostrano come le esistenze di una persona siano collegate attraverso causa ed effetto. Inoltre, se la dottrina dell'Originazione Dipendente è descritta su questa scala temporale, l'ignoranza e le formazioni mentali sono i due legami della vita passata, quelli dalla coscienza al divenire riguardano la vita presente, mentre nascita, vecchiaia e morte sono gli anelli del futuro. In tal modo la dottrina riguarda tre periodi.

14.1 Distinzione tra formazioni mentali e divenire

La dottrina descrive la causa passata come esclusivamente ignoranza e formazioni mentali, ma l'ignoranza è invariabilmente seguita da desiderio e attaccamento.

Anche le formazioni mentali conducono sempre al divenire. Così il Paṭisambhidāmagga commenta la dottrina nel modo seguente:

> "*Avijjā* è l'ignoranza che ci governa durante il compimento di un atto kammico. *Saṅkhārā* è il concepire e l'esercitare lo sforzo. *Taṇhā* è il desiderio per i risultati di un'azione nella vita presente e dopo la morte. *Upādāna* è l'ossessione per l'azione e i suoi risultati. *Kammabhava* è volizione. Questi cinque fattori nel passato si trasformano in cause della rinascita attuale."

Così dobbiamo considerare tutti questi cinque anelli – ignoranza, desiderio, attaccamento, formazioni mentali e divenire – se vogliamo descrivere in modo completo le cause passate. Di queste, ignoranza, desiderio e attaccamento costituiscono il ciclo degli inquinanti, mentre le formazioni mentali e il divenire costituiscono il ciclo del kamma. Il commentario fa una distinzione tra formazioni mentali e divenire. Esso descrive lo sforzo, la pianificazione, etc., prima di un atto come formazioni mentali e la volizione durante il compimento dell'atto come divenire. Quindi cercare denaro, vendere cose, etc., prima di un'azione di generosità rappresentano le formazioni mentali, mentre lo stato di coscienza al momento dell'offerta costituiscono il divenire. Pianificare un omicidio riguarda le formazioni mentali, mentre la volizione mentre si uccide è divenire.

Un'altra distinzione tra formazioni mentali e divenire si basa sui momenti di impulso. Tutti gli atti dell'uccidere o del donare in elemosina implicano sette momenti di impulso. I primi sei momenti di impulso sono le formazioni mentali, mentre l'ultimo è il divenire.

Un terzo modo di distinguere fattori mentali e divenire è descrivere la volizione come divenire e gli altri stati mentali associati alla volizione come formazioni mentali. Il terzo metodo di classificazione è utile quando parliamo di atti meritori nei regni della materialità sottile e in quelli immateriali. Tutte e tre le distinzioni valgono per gli atti salutari e non salutari del regno sensoriale, ma la prima distinzione è molto esplicativa per coloro che non hanno molte nozioni. In alternativa, il Visuddhimagga attribuisce la rinascita alle visioni che catturano l'attenzione di una persona morente negli ultimi istanti di vita. Quindi, secondo questo commentario, il divenire può essere definito come la volizione che ha motivato atti salutari o non salutari nel passato, mentre le formazioni mentali possono essere definite come lo stato mentale condizionato dalle esperienze in punto di morte.

14.2 Effetti attuali di cause passate

Così, a causa dei cicli degli inquinanti e del kamma comprendente le cinque cause nel passato, la coscienza della rinascita sorge insieme a mente e materia, sei sensi, contatto, e sensazione. Questi cinque effetti sono collettivamente chiamati il ciclo delle risultanti. A causa della loro ignoranza, le persone ordinarie hanno l'illusione del piacere nei confronti degli oggetti sensoriali e degli oggetti mentali. In tal modo sviluppano desiderio, così perpetuando il circolo vizioso di causa ed effetto che costringe a rimanere nel ciclo della sofferenza. La coscienza, le sei basi sensoriali, etc., sorgono come risultato dei kamma passati. È un problema di causa ed effetto, proprio come per tutti gli altri fenomeni. Questo non lascia spazio per un sé, un Dio o un primo Motore. L'unica differenza risiede nella legge morale che governa questa relazione, la natura della sensazione, piacevole o spiacevole, il dipendere da formazioni mentali del passato salutari o non salutari. In realtà nessuna "persona" ha una sensazione piacevole o spiacevole, e nessun "essere" determina uno ad avere una tale esperienza. La vita è solo il continuum di coscienza, contatto, sensazione, etc., come condizionati da ignoranza, desiderio, attaccamento e così via[19].

14.3 Conoscenza per la pratica di insight

Coloro che hanno una qualche conoscenza dell'Originazione Dipendente o dell'Abhidhamma dicono che sia impossibile praticare la meditazione senza una tale conoscenza.

Tuttavia, colui che pratica la meditazione sotto la guida di un insegnante qualificato non deve preoccuparsi della filosofia buddhista più complessa. È sufficiente sapere che la vita è un processo psicofisico caratterizzato da impermanenza, insoddisfacenza e mancanza di un sé e uno può seguire le istruzioni dell'insegnante. L'adeguatezza di questa semplice conoscenza a incontrare le esigenze intellettuali di chi è intento sulla via della condizione di arahant è confermata dal Cūḷataṇhāsaṅkhaya Sutta, in cui il Buddha parla della pratica di insight. La comprensione del complesso di mente e materia da parte del meditatore viene definita *abhijānāti*, che il commento spiega come "piena comprensione".

Essa si riferisce alla conoscenza analitica di mente e materia, *nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*, e alla conoscenza attraverso la comprensione della condizionalità, *paccaya-pariggaha-ñāṇa*. Attraverso la contemplazione, uno conosce in modo analitico tutti i fenomeni, *parijānāti*, come impermanenti, insoddisfacenti e privi di sé. Qui *parijānāti* riguarda la conoscenza attraverso la comprensione, *sammasana-ñāṇa*, e altri insight.

La conoscenza della condizionalità e della relazione di causa ed effetto che nega un'anima o un sé sono sufficienti per la pratica di insight. Non è necessario conoscere in modo completo i dodici anelli, o i venti punti principali della dottrina. Se la pratica di insight presupponesse una tale conoscenza complessa, un uomo di media intelligenza come il Venerabile Cūḷapaṇṭhaka non sarebbe stato in grado di praticarla.

La memoria dell'anziano monaco era così debole che non riusciva neppure a memorizzare pochi versi, sebbene li stesse studiando da quattro mesi, eppure raggiunse la condizione di arahant in poche ore quando meditò sotto le istruzioni del Buddha. Una donna laica di nome Mātikamātā ottenne lo stadio di Non ritornante prima di alcuni monaci suoi insegnanti di meditazione. Non sapeva nulla di Abhidhamma o di Originazione Dipendente. Anche molti altri erano nelle stesse condizioni di questa donna e del Venerabile Cūḷapaṇṭhaka. Quindi, sebbene uno possa non aver studiato l'Abhidhamma in modo completo, se medita con dedizione può ottenere il Nobile Sentiero.

---

[19]

Ignoranza	*Ciclo anteriore*	Ciclo degli inquinanti	*Anello della vita passata*
Formazioni mentali	*Ciclo anteriore*	**Ciclo del kamma**	*Anello della vita passata*
Coscienza della rinascita	*Ciclo anteriore*	*Ciclo delle risultanti*	Anello della vita attuale
Corpo-mente	*Ciclo anteriore*	*Ciclo delle risultanti*	Anello della vita attuale
Basi dei sensi	*Ciclo anteriore*	*Ciclo delle risultanti*	Anello della vita attuale
Contatto	*Ciclo anteriore*	*Ciclo delle risultanti*	Anello della vita attuale
Sensazione	*Ciclo anteriore*	*Ciclo delle risultanti*	Anello della vita attuale
Desiderio	Ciclo posteriore	Ciclo degli inquinanti	Anello della vita attuale
Attaccamento	Ciclo posteriore	Ciclo degli inquinanti	Anello della vita attuale
Divenire	Ciclo posteriore	**Ciclo del kamma**	**Anello della vita futura**
Nascita	Ciclo posteriore	*Ciclo delle risultanti*	**Anello della vita futura**
Vecchiaia, morte	Ciclo posteriore	*Ciclo delle risultanti*	**Anello della vita futura**

Non rilevare la vera natura della sensazione è ignoranza. Amare un oggetto sensoriale è desiderio, mentre afferrarsi ad esso è attaccamento. Compiere azioni nobili o ignobili per la propria felicità in questa vita o dopo la morte sono formazioni mentali e divenire. Questi cinque fattori sono cause attuali e dopo la morte conducono a rinascita. L'Originazione Dipendente menziona solo tre cause: sensazione, desiderio e attaccamento. Tuttavia, questi tre fattori ne implicano altri due: ignoranza e formazioni mentali, poiché queste sono le basi rispettivamente del desiderio e del divenire. Quindi il Paṭisambhidāmagga descrive tutti questi cinque fattori come cause di rinascita in futuro.

14.4 Rimuovere le cause presenti

Ogni atto salutare o non salutare è l'unione di queste cinque cause presenti, che possono verificarsi molte migliaia di volte nell'arco di una sola esistenza. In circostanze favorevoli queste cause possono condurre a rinascita dopo la morte oppure a due o tre rinascite in successione. Ogni esistenza è accompagnata da invecchiamento, afflizione e morte, quindi, per evitare tale sofferenza, dovremmo rimuovere le cause. Così noi dovremmo notare tutti i fenomeni nel momento in cui accadono. Con lo sviluppo della concentrazione, noteremo il loro istantaneo svanire e così realizzare la loro impermanenza, insoddisfacenza e mancanza di un sé. Tale comprensione ci aiuta a superare l'ignoranza e l'illusione che alimentano il desiderio, l'attaccamento e gli sforzi kammici. In tal modo renderemo inattive le cinque cause presenti, evitando la rinascita e la sofferenza che ne consegue.

Questo viene chiamato *tadaṅgapahāna*, ovvero parziale, o momentaneo, abbandono delle contaminazioni. Con questo metodo, uno ottiene la *tadaṅganibbuti*, ovvero la parziale, o temporanea, estinzione delle contaminazioni. Più tardi sorge l'insight nel Nobile Sentiero, ossia l'estinzione di tutte le formazioni mentali e la realizzazione del *nibbāna*, che è l'estinzione attraverso il taglio. I contaminanti e i kamma sono allora sradicati. Coloro che entrano nella corrente superano gli inquinanti e i kamma che conducono ai regni inferiori, e quelli che possono provocare più di sette rinascite. Coloro che ritornano una volta sola superano gli inquinanti che possono determinare più di una rinascita, mentre i Non ritornanti rimuovono quelli che portano a rinascite nei regni sensoriali.

Alla fine, l'arahant sradica gli inquinanti e i kamma rimasti e diventa un Nobile, degno di onore perché è completamente libero da contaminazioni.

14.5 L'atteggiamento dell'arahant nella vita

Gli arahant sono privi di illusioni sulla natura degli oggetti sensoriali. Essi sono consapevoli della loro insoddisfacenza, il che significa che hanno pienamente compreso la verità della sofferenza perché sono liberi da illusione. Quindi non hanno desiderio per nulla. Inevitabilmente, devono soddisfare le necessità biologiche del corpo come mangiare, dormire, etc., ma essi le considerano come sofferenza condizionata e non vi trovano nulla di piacevole. La questione è se essi dovrebbero desiderare la morte per porre fine a tale sofferenza. Tuttavia, il desiderio per una morte di lì a breve o la dissoluzione del corpo fisico è una forma di avversione, che l'arahant ha rimosso. Nel Theragāthā, i Versi degli Anziani, un arahant dice che non desidera né vivere, né morire. L'arahant non desidera vivere una lunga vita perché la vita significa cumuli di sofferenza inerente agli aggregati. Sebbene gli aggregati abbiano bisogno di cure e attenzioni costanti, essi non sono per nulla affidabili. Per molte persone di mezza età o anziane, la vita non offre altro che frustrazione, sconforto e amarezza. Le condizioni di vita si deteriorano, la salute fisica declina e solo la disabilità e la morte li attendono. Eppure, a causa dell'ignoranza e dell'attaccamento, molti prendono gusto all'esistenza. Però gli arahant sono disillusi, quindi trovano sgradevole la vita, ma non desiderano neppure morire, perché hanno vinto la malevolenza. Attendono equanimamente il loro *parinibbāna*, un'aspettativa che si può paragonare all'attesa del giorno di paga per un lavoratore salariato. Ad un lavoratore non piace fronteggiare le difficoltà e le privazioni che lo costringono a guadagnarsi da vivere, ma non vuole neppure essere disoccupato. Egli vuole solo il denaro e si aspetta il pagamento.

Allo stesso modo, gli arahant si aspettano la morte, quindi quando pensano alla loro esistenza, si domandano quanto a lungo debbano sopportare il peso del loro corpo. A causa della loro completa disillusione, dopo il *parinibbāna* la loro corrente vitale cessa totalmente, quindi è chiamata cessazione senza residui, *anupādisesanibbāna*.

14.6 Non annichilimento, ma estinzione della sofferenza

Coloro che credono nell'anima affermano che il *nibbāna* è un annichilimento di un essere vivente. Di fatto, si tratta di estinzione della sofferenza dovuta al non sorgere dei fenomeni insieme alle loro cause, come il kamma e le contaminazioni. Il Buddha definì la cessazione dell'attaccamento con la cessazione del desiderio, la cessazione del divenire con la cessazione dell'attaccamento e così via. Con il non sorgere della rinascita, c'è la completa cessazione della vecchiaia, della morte e degli altri tipi di sofferenza. L'opinione popolare è che nascita, vecchiaia e morte siano disgrazie che affliggono gli esseri viventi. Tuttavia, queste disgrazie caratterizzano solo il processo psicofisico e non ha nulla a che vedere con un essere vivente.

Dal momento che non c'è un'anima, con la cessazione della rinascita non ha senso parlare di annichilimento di un essere. Quindi coloro che considerano il *nibbāna* come annichilimento non sono liberi dall'illusione del sé inerente. Per il buddhista intelligente *nibbāna* significa solo estinzione della sofferenza. Questo è evidente nella storia del Venerabile Yamaka.

14.6.1 La storia del Venerabile Yamaka

Il Venerabile Yamaka[20] credeva che l'arahant fosse annichilito dopo la morte. Egli era attaccato a questa idea sebbene gli altri monaci gli avessero detto che era sbagliata. Quando il Venerabile Sāriputta lo chiamò per interrogarlo al riguardo, il Venerabile Yamaka ammise che tutti i cinque aggregati sono impermanenti e fonti di sofferenza, che sarebbe stato un errore considerarli come il proprio sé o come posseduti da qualcuno.

Il Venerabile Sāriputta gli consigliò di vedere i cinque aggregati come realmente sono. In tal modo egli sarebbe diventato disilluso, distaccato e liberato. Ascoltando questo discorso, il Venerabile Yamaka realizzò lo stadio di Colui che entra nella corrente. Ora era libero dalla visione errata. Il Venerabile Sāriputta allora lo interrogò nuovamente. In risposta alle domande dell'Anziano, il Venerabile Yamaka disse di non identificare l'arahant con il corpo fisico, la sensazione, la percezione, le formazioni mentali o la coscienza. E neppure credeva che l'arahant esistesse da qualche altra parte senza gli aggregati. Perciò, dal momento che neppure durante la vita si può trovare l'arahant come essere vivente, non ha senso parlare dell'annichilimento di un arahant dopo la morte. Il Venerabile Yamaka confessò la sua visione errata. Egli ora era libero da essa e quindi sapeva cosa dire circa il destino degli arahant. Se qualcuno gli avesse chiesto: "Cosa succede quando l'arahant muore?" egli avrebbe risposto: "La morte dell'arahant significa la completa cessazione della sofferenza inerente ai cinque aggregati."

Questa affermazione sull'arahant fu accettata dal Venerabile Sāriputta.

L'Anziano paragonò gli aggregati ad un assassino sotto le spoglie di un amico e disse che identificare gli aggregati con se stessi è come accogliere l'assassino.

Il Venerabile Yamaka inizialmente credeva che l'arahant dopo la morte fosse annichilito, non lasciando nulla, il che implica la credenza in un'anima. La visione nihilista del *nibbāna* è *ucchedadiṭṭhi*, la visione che il *nibbāna* significa annichilimento dopo la morte.

Dopo aver realizzato la verità e ottenuto l'entrata nella corrente, il Venerabile Yamaka disse che la morte dell'arahant significa completa estinzione della sofferenza inerente ai cinque aggregati. Il non notare il vedere, il sentire, e gli altri fenomeni psicofisici conduce al sorgere di ignoranza, desiderio, attaccamento, kamma e formazioni mentali. Questi a loro volta determinano nascita, vecchiaia e morte. La consapevolezza impedisce questi cinque cause presenti e le cinque conseguenze che implicano sofferenza.

14.6.2 La famosa affermazione della monaca Vajirā

L'estinzione della sofferenza è sottolineata anche nella nota affermazione di Sorella Vajirā. Māra le apparve mentre era seduta sotto un albero vicino al monastero di Jetavana. Per turbarla le chiese: "Ehi, monaca! Chi ha creato un essere vivente? Dov'è il Creatore? Qual è l'origine di un essere vivente e come cesserà?" Sorella Vajirā rispose:

[20] Yamaka Sutta, S.i.109 segg.

“Oh, Māra! Cosa credi che sia un essere vivente? La tua credenza in un essere vivente non è un’illusione? Quello che consideri un essere vivente non è nient’altro che un cumulo di aggregati. Non si può trovare alcun essere in questo cumulo. Un essere vivente è meramente un termine per l’unione di materialità, sensazione, percezione, formazioni mentali e coscienza, proprio come un carro è una parola per la combinazione di ruote, asse, giogo, etc. Non si può trovare alcun essere oltre ai cinque aggregati. È solo la sofferenza che sorge, esiste e cessa.”

Quindi un essere dovrebbe essere inteso solo per l’uso convenzionale del termine. Non esiste in nessun senso assoluto, è solo un processo psicofisico che continua. Questo comprende ignoranza, desiderio, attaccamento, kamma e sforzo kammico come cause e coscienza, corpo-mente, basi sensoriali, contatto e sensazioni come effetti. Questi effetti a loro volta diventano cause che conducono a rinascita e ad ulteriore sofferenza.

Capitolo 15
Altri aspetti dell'Originazione Dipendente

Quattro gruppi di fattori sono coinvolti nella catena causale: il primo gruppo di cause nel passato, il secondo gruppo di effetti nel presente, il terzo gruppo di cause nel presente e il quarto gruppo di effetti nel futuro.

I gruppi sono chiamati *saṅgaha* o *saṅkhepa*. Essi possono essere tradotti come "strati". Questi quattro gruppi hanno tre connessioni: 1) la connessione tra la causa passata e l'effetto presente, con le formazioni mentali come causa e la coscienza come effetto; 2) La connessione tra la causa presente e l'effetto presente, con la sensazione come causa e il desiderio come effetto; 3) La connessione tra la causa presente e l'effetto futuro, con il divenire come causa e la nascita come effetto. Quindi, nel processo psicofisico sono implicati venti fattori, *ākāra*: cinque cause nel passato, cinque effetti nel presente, cinque cause nel presente e cinque effetti nel futuro.

15.1 Tre cicli

Quindi la dottrina dell'Originazione Dipendente riguarda tre cicli, o fasi, *vaṭṭa*: contaminazioni, kamma e risultanti. Il primo ciclo comprende ignoranza, desiderio e attaccamento; il secondo comprende formazioni mentali e divenire, mentre il terzo comprende coscienza, mente e materia, basi sensoriali, contatto e sensazione. Il terzo ciclo conduce anche al ciclo delle contaminazioni, che dà origine al ciclo del kamma, e così via senza fine.

I tre cicli guidano il giro samsarico della sofferenza. Il *saṃsāra* è il continuum del processo psicofisico che si verifica in una relazione causa-effetto. Per liberarci dal *saṃsāra* dobbiamo compiere atti meritori. Dovremmo studiare l'insegnamento del Buddha sulle Quattro Nobili Verità, praticare la contemplazione nel vedere, sentire, etc., e così realizzare l'incessante sorgere e svanire dei fenomeni psicofisici. Questo insight impedisce l'illusione e ci libera dal desiderio e dall'attaccamento che conducono a rinascita e sofferenza.

Il Visuddhimagga descrive il contributo del kamma al ciclo delle contaminazioni. Il meditante vede come il complesso mente-corpo nasca dal ciclo del kamma e dal ciclo delle risultanti. Uno realizza che ci sono solo il kamma e i suoi frutti. A causa del kamma del passato, mente e materia sorgono nella vita presente; il complesso di mente e materia produce kamma in questa vita, che porta alla rinascita. Così mente e materia sorgono senza fine. Il sorgere di mente e materia significa il sorgere di fenomeni dai sensi, come il vedere, il sentire, etc. Questi conducono agli inquinanti, al kamma e successivamente alla rinascita. Quindi il processo psicofisico è condizionato dal ciclo del kamma e dai suoi frutti. Secondo il Visuddhimagga, questo insight è la conoscenza attraverso la comprensione della condizionalità, *paccaya-pariggaha-ñāṇa,* e la purificazione attraverso il superamento del dubbio, *kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi.*

15.2 Quattro punti da tenere a mente

Occorre tenere a mente quattro speciali caratteristiche dell'Originazione Dipendente.

La prima è il carattere individuale del processo psicofisico che comprende le tre esistenze successive. Sebbene la dottrina sottolinei la condizionalità di tutti i fenomeni, sarebbe un errore credere che ignoranza, desiderio e altre cause riguardino una persona, mentre coscienza, mente e materia, e altri effetti riguardino

un'altra persona. Questa credenza implicherebbe l'estinzione di un essere vivente dopo la morte, il che sarebbe annichilimento, una visione che il buddhismo respinge.

Il processo psicofisico è analogo all'evoluzione di un albero di mango. Un seme di mango evolve in piantina, la piantina diventa un alberello e l'alberello cresce fino a diventare un albero. Qui il seme, la piantina, l'alberello e l'albero formano una linea continua di relazioni causali. Strettamente parlando, distinguere tra la piantina e l'albero è impossibile. Analogamente, ignoranza, formazioni mentali, coscienza, etc., si manifestano in una ininterrotta successione come cause ed effetti. Perciò, non è sbagliato parlare in modo convenzionale di una determinata persona. È stato Devadatta, per esempio, a creare uno scisma, ed è Devadatta a soffrire ora in un inferno. Il mercante Anāthapiṇḍika fece atti meritori ed è stato lui ad andare nei regni celesti dopo la morte.

15.2.1 La visione errata del Venerabile Sāti

L'identificazione dell'agente del kamma con colui che ne sopporta i frutti ci rende possibile evitare la visione nihilista. D'altro canto, alcuni credono nella trasmigrazione di un essere vivente da una vita all'altra.

Al tempo del Buddha questa erronea visione eternalista fu tenuta dal Venerabile Sāti[21]. Le Jātaka indussero il Venerabile Sāti a ritenere questa visione. Il Buddha identificò se stesso con il protagonista di queste storie, quindi il Venerabile Sāti ragionò in questo modo: "Il corpo fisico del Bodhisatta si disgregava dopo la morte e nessuna parte continuava verso l'esistenza finale. Era solo la coscienza a sopravvivere alla morte e a formare il nòcciolo della personalità del Bodhisatta in ognuna di queste esistenze. La stessa cosa si può dire di ogni altro essere vivente. A differenza del corpo fisico, la coscienza non è soggetta a disgregazione. Essa si trasmette da un corpo all'altro ed esiste per sempre."

Tuttavia, le Jātaka sottolineano solo la continuità della relazione riguardante l'agente del kamma e il portatore dei suoi frutti. Esse non implicano il trasferimento di coscienza o qualunque altro attributo da una vita all'altra. Tutto cessa, ma, a causa della connessione causale, dobbiamo presumere che l'eroe delle storie delle Jātaka alla fine diventi il principe Siddhatta. Dopo aver interrogato il Venerabile Sāti, il Buddha disse che la coscienza era condizionata, che non poteva sorgere senza la sua causa attinente.

Il Buddha la paragonò al fuoco, che è designato in base al combustibile. Un fuoco che brucia legna è chiamato fuoco di legna, quello che brucia erba è chiamato fuoco di erba, e così via. Analogamente, la coscienza è sempre condizionata da qualcosa e di conseguenza ne assume il nome. Così, la coscienza che sorge dall'occhio e dalla forma visibile è chiamata coscienza visiva, quella che sorge dall'orecchio e dal suono è chiamata coscienza uditiva. In breve, la coscienza prende il nome a seconda della base sensoriale che la produce. Quando la causa di un fuoco muta, così muta la sua designazione. Un fuoco di erba diventa l'incendio di una casa quando si diffonde ad un'abitazione. Allo stesso modo, l'identità della coscienza cambia a seconda della facoltà sensoriale dalla quale dipende. Sebbene abbia lo stesso oggetto sensoriale e lo stesso organo sensoriale, è una nuova coscienza che si manifesta in ogni momento nel processo mentale.

Così, realizzare la verità sui processi mentali significa liberarsi dal nihilismo, mentre una visione errata di essa porta all'eternalismo.

15.2.2 Carattere particolare di ogni fenomeno

Il secondo aspetto della dottrina è la distinzione tra differenti fenomeni che formano la catena causale. Così l'ignoranza è un fenomeno distinto che condiziona le formazioni mentali, mentre le formazioni mentali sono altri fenomeni distinti che conducono alla rinascita, e così via. Differenziare questi fenomeni significa realizzare la loro relazione di causa ed effetto e questa comprensione ci rende liberi dall'eternalismo. Essa ci aiuta a liberarci dell'illusione di un sé permanente, immutevole, che sopravvive alla morte e si trasmette ad un'altra esistenza.

Eternalismo e nihilismo sorgono dal modo in cui la gente sottolinea o la connessione tra due successive vite o la distinzione tra esse. Se noi, in modo non intelligente, ci identifichiamo con il processo psicofisico della vita attuale e con quello della vita precedente, saremo inclini a credere nell'eternalismo. D'altra parte, se sottolineiamo la separatezza dei fenomeni, cadremo nella trappola del nihilismo.

21 Si veda il Mahātanhāsankhaya Sutta, M.i.256 segg.

Il giusto atteggiamento è riconoscere il processo continuo di causa ed effetto che produce una vita dopo l'altra. Questo punto di vista enfatizza il carattere individuale di mente e materia e, come tale, chiarisce il funzionamento del kamma. Esso, tuttavia, non implica il trasferimento di una mente, una materia o di un sé, ma significa la cessazione dei vecchi fenomeni e il sorgere di nuovi fenomeni nella vita attuale basata sul kamma passato.

Questa visione è cruciale per la pratica di insight. A colui che contempla il complesso mente e materia in ogni momento del loro sorgere, questi due aspetti della dottrina sono chiari. Uno diventa consapevole della corrente di causa ed effetto che comprende ignoranza, desiderio, attaccamento, e così via. Uno è consapevole della continuità, e del flusso ininterrotto del processo psicofisico. Quindi uno rigetta completamente la visione nihilista. Inoltre, essendo consapevole del nuovo fenomeno che sorge ogni volta che contempla, uno discrimina tra oggetto sensoriale e coscienza. La contemplazione distingue sensazione, desiderio, attaccamento, sforzo, coscienza, etc., come fasi distinte del processo mentale. Dal momento che uno è ben consapevole del sorgere di nuovi fenomeni, uno si libera dalla visione eternalista.

15.2.3 Assenza di sforzo

Il terzo aspetto dell'originazione dipendente è l'assenza di sforzo, avyāpāra. L'ignoranza causa le formazioni mentali senza sforzo e le formazioni mentali non si sforzano nel creare la rinascita. La conoscenza di questo fatto significa insight nell'assenza di qualunque agente o essere, *kāraka-puggala*, che vede, sente, etc., e come tale ci libera dalla credenza in un sé. Tuttavia, come affermato dal Visuddhimagga, l'incomprensione di questo principio può trasformare uno in uno scettico morale che accetta il determinismo e nega la responsabilità morale. La natura non volizionale dei fenomeni è evidente a colui che contempla il loro incessante sorgere e dissolversi, perché uno comprende chiaramente che poiché sono condizionati, essi non agiscono sulla base dei desideri di qualcuno.

15.2.4 Relazione di causa ed effetto

Il quarto aspetto dell'Originazione Dipendente è la corrispondenza uno-a-uno tra causa ed effetto, evaṃ dhammatā. Ogni causa porta solo ad un effetto relativo; essa non ha nulla a che vedere con effetti non pertinenti. In altre parole, ogni causa è la condizione sufficiente e necessaria per il corrispondente effetto. Questo non lascia spazio al caso o all'impotenza morale, *akiriya-diṭṭhi*. Tuttavia, come dice il Visuddhimagga, per coloro che la fraintendono esso fornisce le basi per un rigido determinismo, *niyatavāda*. I praticanti vedono chiaramente la relazione di ogni effetto con la sua causa, così non hanno alcun dubbio della corrispondenza uno-a-uno e della verità della responsabilità morale.

Io ho riflettuto a lungo sui punti chiave dell'Originazione Dipendente. Questi punti saranno chiari a quei praticanti che li considerano alla luce della loro esperienza, ma poiché è una dottrina profonda, probabilmente non riusciranno ad afferrare quelli che stanno al di là della loro capacità intellettuale. Naturalmente, è solo il Buddha Onnisciente che conosce tutto completamente. Uno dovrebbe cercare di capire il più possibile entro i limiti delle proprie capacità intellettuali. A questo scopo, uno dovrebbe ascoltare i discorsi dei monaci, riflettere su quanto ha udito e arricchire la propria comprensione attraverso la pratica della consapevolezza. Dei tre metodi, la pratica della consapevolezza è la più importante, perché colui che ottiene insight attraverso questo metodo ottiene il sentiero e in tal modo si libera dai pericoli dei regni inferiori.

Capitolo 16
Conclusione

Vorrei concludere il discorso sull'Originazione Dipendente con un commentario sull'*Arahaṃ*, la qualità principale del Buddha. La dottrina dell'Originazione Dipendente consiste di dodici anelli che cominciano con l'ignoranza e terminano con l'invecchiamento e la morte. Essa ha l'ignoranza e il desiderio come le due cause-radice e comprende due cicli di vita. Il ciclo di vita anteriore inizia con l'ignoranza e finisce con la sensazione, mentre il ciclo di vita posteriore inizia con il desiderio e termina con la vecchiaia e la morte. Poiché l'ansia e l'afflizione non si manifestano nei regni di Brahmā, essi non sorgono necessariamente dalla nascita e quindi non sono inseriti tra gli anelli dell'Originazione Dipendente.

Inoltre, il ciclo di vita anteriore mostra esplicitamente solo l'ignoranza e le formazioni mentali, ma l'ignoranza implica desiderio e attaccamento e le formazioni mentali implicano il divenire. Quindi questi cinque anelli formano le cause passate, mentre la coscienza, il complesso corpo-mente, le sei basi sensoriali, il contatto e la sensazione formano gli effetti presenti. Questi sono i frutti salutari e non salutari del kamma che sono sperimentati chiaramente nel vedere, etc. Il ciclo di vita posteriore riguarda direttamente il desiderio, l'attaccamento e il divenire. Tuttavia, questi tre anelli implicano ignoranza e formazioni mentali, quindi ignoranza, desiderio, attaccamento, formazioni mentali e divenire sono le cinque cause attuali che conducono a nascita, vecchiaia e morte in futuro. Questi effetti sono gli stessi degli effetti attuali, quindi anche gli effetti futuri sono cinque[22]. Perciò in tutto ci sono quattro gruppi di cinque cause passate, cinque effetti attuali, cinque cause attuali e cinque effetti nel futuro.

I gruppi rappresentano tre relazioni causali: la relazione delle cause passate con gli effetti attuali, la relazione degli effetti attuali con le cause attuali e la relazione delle cause attuali con gli effetti futuri. La condizionalità dell'esistenza è evidente in questi gruppi di causa ed effetto. Questi fattori possono anche essere raggruppati a cicli: ciclo delle contaminazione, ciclo del kamma, ciclo delle risultanti, che sono già stati spiegati.

Coloro che hanno compiuto del kamma salutare passano nei regni umani e celesti, mentre coloro che hanno fatto del male sono sicuri che soffriranno. Gli esseri viventi confinati nel *saṃsāra* ottengono l'opportunità di fare il bene solo quando incontrano un insegnante saggio. Un insegnante saggio è difficile da trovare, quindi la maggior parte delle persone è responsabile di atti non meritori. Essi perciò devono sperimentare gli effetti kammici come sofferenza. Quindi si dice che essi sono colpiti attraverso la retribuzione. Una volta stabilizzati sul Nobile Sentiero, essi non possono andare verso i regni inferiori, ma neppure i Buddha e gli arahant sono immuni dalla retribuzione kammica.

16.1 Spezzare il ciclo delle contaminazioni

Se vogliamo interrompere il triplice ciclo, dobbiamo rimuoverne la causa, che è rappresentata dal ciclo delle contaminazioni. Le contaminazioni hanno origine con il vedere, il sentire, etc., e quindi dobbiamo praticare la consapevolezza per impedire il loro sorgere. La pratica della concentrazione e della consapevolezza rende uno consapevole dell'impermanenza e dell'insostanzialità di tutti i fenomeni. Questo significa che uno

---

22

Cause passate	*Effetti presenti*	*Cause presenti*	*Effetti futuri*
Ignoranza	Coscienza	Ignoranza	Coscienza
Desiderio	Corpo-mente	Desiderio	Corpo-mente
Attaccamento	Sei basi sensoriali	Attaccamento	Sei basi sensoriali
Formazioni mentali	Contatto	Formazioni mentali	Contatto
Divenire	Sensazione	Divenire	Sensazione

non ha più illusioni ed è libero dal ciclo delle contaminazioni, del kamma, e delle risultanti. Ora vi mostrerò il modo di interrompere i tre cicli con riferimento agli attributi del Buddha.

16.2 Gli attributi del Buddha

La designazione speciale del Buddha è *Arahaṃ*, che si riferisce ai seguenti attributi del Buddha:

1) Il Buddha era libero dagli inquinanti. Così anche gli arahant, ma loro non erano liberi dalle abitudini, che continuavano a seguirli perfino dopo l'ottenimento della loro meta spirituale. Questo è evidente nella storia del Venerabile Pilindavaccha. Egli era un arahant, amato dai deva e celebrato dal Buddha. Eppure aveva l'abitudine di rivolgersi scortesemente ai suoi compagni monaci e ai laici. Alcuni monaci si lamentarono presso il Buddha della rudezza dell'Anziano. Il Buddha attribuì questa spiacevole abitudine al fatto che il Venerabile Pilindavaccha aveva trascorso molte vite nelle famiglie brahmine, ma disse che poiché era un arahant l'Anziano era gentile e puro di cuore. Dal momento della sua illuminazione, il Buddha si era liberato di tutte le abitudini o tracce di contaminazioni delle vite passate. Questo segno caratteristico del Buddha dovrebbe essere tenuto a mente quando ne contempliamo gli attributi. La completa estinzione dei tre cicli significa liberazione totale dagli inquinanti, dal kamma e dai risultati kammici.

2) Il Buddha era chiamato *Arahaṃ* a causa della sua vittoria sugli inquinanti. Le persone temono solo i nemici esterni come i ladri o i serpenti. Non si preoccupano del nemico interno, le contaminazioni, che sono molto più pericolose. Le persone devono soffrire solo perché hanno un corpo e una mente con contaminazioni. Gli inquinanti sono le cause-radice che portano a ripetute rinascite e sofferenza. Gli inquinanti sono dieci: desiderio, odio, ignoranza, orgoglio, illusione, dubbio, pigrizia, agitazione, mancanza di vergogna e mancanza di coscienza.

3) In virtù delle sue perfette moralità, concentrazione e saggezza, il Buddha era degno di rispetto e di offerte. Le persone che lo riverivano o gli facevano offerte vedevano esauditi i loro desideri.

4) Poiché aveva vinto completamente le contaminazioni, il Buddha era puro di cuore sia in pubblico o in privato. Molte persone sono ipocrite, fingendo di essere pie quando sono in pubblico, ma facendo cose sbagliate quando sono in privato. Tuttavia, uno non può fare delle cose sbagliate ovunque impunemente. Anche se il malfatto non è visto da nessuno, uno non potrà fare a meno di avere scrupoli di coscienza. La coscienza è un testimone infallibile dei misfatti e rappresenta la base per le visioni in punto di morte che presagiscono la vita sgradevole che è in serbo. Per quanto riguarda il Buddha, avendo sradicato gli inquinanti, la sua mente era sempre pura, quindi non aveva assolutamente alcun desiderio o intenzione di fare delle cose sbagliate né in pubblico, né in privato.

5) Il Buddha aveva distrutto i raggi della ruota con la spada della condizione di arahant. Qui, la ruota è il ciclo dell'esistenza come descritta nella dottrina dell'Originazione Dipendente e la spada è la conoscenza intuitiva caratteristica della condizione di arahant. Il mozzo della ruota è l'ignoranza, la causa-radice. La flangia della ruota è la vecchiaia e la morte, mentre i raggi sono gli anelli intermedi, come le formazioni mentali, etc. Proprio come la rimozione dei raggi rende impossibile alla ruota girare, la distruzione degli anelli intermedi nella catena dell'Originazione Dipendente significa la fine del ciclo dell'esistenza.

16.2.1 La storia di Baka Brahmā

La prima cosa da fare per mettere fine al ciclo vitale è rimuovere la sua causa-radice, perché l'ignoranza è invariabilmente seguita dalle formazioni mentali, dalla coscienza, etc., fino alla vecchiaia e alla morte. Questo è vero nei regni sensoriali e nel regno della materialità sottile dei Brahmā.

Una volta c'era un grande Brahmā chiamato Baka. Egli era sopravvissuto a molti sistemi di mondi, vivendo così a lungo da aver dimenticato le sue precedenti esistenze e da essere diventato convinto della propria immortalità. Il Buddha si recò nel suo regno per rimuovere questa illusione.

Baka Brahmā accolse il Signore e si vantò della sua vita eterna. Il Buddha disse che la sua ignoranza era terribile poiché negava l'impermanenza, la vecchiaia e la morte. Egli rivelò i meritori atti che avevano condotto alla longevità di Baka. Fu la sua favolosa longevità ad avergli fatto dimenticare le sue vite precedenti e ad aver creato in lui l'illusione di immortalità. Nell'udire ciò, a Baka Brahmā vennero dei dubbi riguardo alla sua immortalità, però egli era presuntuoso e per mostrare il suo potere cercò di svanire alla vista del Buddha

e degli altri Brahmā. Tuttavia, a causa del potere del Buddha, egli rimaneva visibile. Allora il Buddha pronunciò il seguente verso:

> "Io non esalto alcuna esistenza perché vedo il pericolo in essa. Ho rinunciato al desiderio per l'esistenza perché sono consapevole dei suoi difetti."

Baka Brahmā e gli altri Brahmā avevano vissuto così a lungo da considerare eterni la loro esistenza e il loro regno. Allo stesso modo, la sofferenza non è ovvia a coloro che hanno la benedizione di un'esistenza favorevole quanto a salute, prestigio, successo, e così via. La vita, però, è soggetta alla sofferenza in tutti e tre i piani: quello sensoriale, quello della materialità sottile e quello immateriale. Un Brahmā o un eremita dei piani della materialità sottile o di quelli immateriali possono vivere per eoni, ma alla fine devono morire.

16.2.2 Sammāsambuddha

È l'insight che conduce alla distruzione dell'ignoranza, la causa-radice della sofferenza. Per il Buddha, questo significa l'attributo di Sammāsambuddha. Un Sammāsambuddha è uno che conosce correttamente, completamente e in modo indipendente le Quattro Nobili Verità. I dodici anelli dell'originazione dipendente possono essere classificati nei termini delle Quattro Nobili Verità. Così, vecchiaia e morte sono la verità della sofferenza e la rinascita è la verità sulla causa della sofferenza. La cessazione di questa causa è la verità della cessazione, mentre la conoscenza di questa cessazione è la verità del Sentiero.

La stessa cosa si può dire per rinascita e divenire, divenire e attaccamento, attaccamento e desiderio, desiderio e sensazione, sensazione e contatto, contatto e i sei sensi, i sei sensi e l'insieme di mente e materia, mente e materia e coscienza, coscienza e formazioni mentali, e formazioni mentali e ignoranza. In breve, ciò che precede immediatamente un anello è definito come causa e ciò che immediatamente segue è chiamato effetto. Possiamo anche considerare l'ignoranza, l'origine del ciclo vitale, come sinonimo della verità della sofferenza se l'assumiamo come un effetto delle propensioni (*āsavas*), ossia l'attaccamento alla sensualità, il divenire, la visione errata e l'ignoranza.

L'identificazione del desiderio con la sofferenza può non essere accettabile per alcuni, ma è ragionevole se ci ricordiamo che tutti i fenomeni impermanenti, che includono il desiderio, sono sofferenza. Il commentario non descrive l'ignoranza come sofferenza, ma noi possiamo dire che è sofferenza che trae origine dalle propensioni, *āsava*.

Le quattro propensioni – desiderio sensuale, attaccamento alla vita, visione errata e ignoranza – hanno origine nel desiderio. È questione di ignoranza nel passato che conduce ancora ad ignoranza nel presente. Quindi, le propensioni possono essere considerate come la causa della sofferenza.

Quindi, avendo realizzato le Quattro Nobili Verità e ottenuto il *nibbāna*, il Buddha meritò l'unico e glorioso titolo di Sammāsambuddha. Egli sapeva che tutti i fenomeni inclusi nella dottrina dell'Originazione Dipendente sono in realtà la sofferenza e le cause della sofferenza. Egli era disincantato, non aveva alcun attaccamento e raggiunse la liberazione da tutte le catene. Così, secondo il Visuddhimagga, fu chiamato *Arahaṃ* perché fu capace di distruggere totalmente tutti i raggi della ruota dell'esistenza.

16.2.3 La fama del Buddha

La fama del Buddha pervase l'intero universo. Fu diffusa attraverso tutto l'universo dai suoi abitanti dei regni celesti che vennero ad ascoltare i discorsi del Buddha, dagli insegnamenti che il Buddha dava in quei regni o attraverso i primi discepoli che ottennero i regni elevati dopo aver udito i suoi discorsi. Non è il caso di soffermarsi sul primo modo in cui questa fama del Buddha si diffuse. Per quanto riguarda gli altri due modi, durante il suo lungo vagare nel *saṃsāra*, il Bodhisatta era rinato in tutti i regni eccetto che nei cinque regni Suddhāvāsa, i quali erano riservati esclusivamente ai Non ritornanti. Il Bodhisatta ottenne tutti i quattro stadi sul Sentiero solo nella sua ultima esistenza, quindi il Buddha non era mai stato prima nel regno dei Suddhāvāsa. Una volta vi si recò mediante i suoi poteri psichici. Nell'arrivare ricevette l'omaggio di milioni di Brahmā, che gli parlarono dei precedenti Buddha e di come avessero raggiunto il regno Suddhāvāsa avendo ottenuto la condizione di Non ritornanti. Di questi Brahmā, alcuni avevano praticato il Dhamma come discepoli di Gotama Buddha. Il Buddha visitò tutti i cinque regni Suddhāvāsa. Vedere come egli divenne famoso nei regni ottenuti dai suoi precedenti discepoli è facile. Tuttavia, può nascere il problema di come abbia potuto la sua fama diffondersi fino ai regni immateriali, *arūpaloka.* Non era possibile per i Brahmā senza forma andare dal

Buddha o per il Buddha andare da loro. Coloro che praticavano il Buddhadhamma nel regno sensuale o in quello della materialità sottile, ottenendo i primi tre stadi del Sentiero e morendo con i *jhāna* immateriali, potevano ottenere i regni immateriali se lo avessero desiderato. Questi Nobili conoscevano i sublimi attributi del Buddha e il modo per ottenere insight attraverso lo sviluppo della consapevolezza. Quindi attraverso la consapevolezza di tutti gli eventi mentali, alla fine diventarono arahant e rinacquero nel regno dell'infinita coscienza, *viññāṇañcāyatana*, nel regno del nulla, *ākiñcaññayatana* o in quello più elevato del né percezione né non-percezione, *nevasaññānāsaññāyatana*. In questo modo, la fama del Buddha si diffuse attraverso tutto l'universo.

16.2.4 Le Quattro Nobili Verità in breve

Abbiamo affrontato la conoscenza del Buddha delle Quattro Nobili Verità rispetto ai suoi attributi di Sammāsambuddha. Secondo le scritture, tutti i fenomeni psicofisici dei regni sensoriali, della materialità sottile e immateriali, oltre che desiderio, sono sofferenza. Questa è la prima verità. Il desiderio come causa della sofferenza è la seconda verità. *Nibbāna* come la cessazione della sofferenza è la terza verità, mentre il Nobile Ottuplice Sentiero come la via per la cessazione è la quarta verità. Queste Quattro Nobili Verità sono realizzate in modo empirico attraverso la meditazione di insight. Dall'esperienza uno sa che qualunque cosa che sorge e passa è sofferenza e che l'attaccamento a questi fenomeni è causa di sofferenza. Uno sa che la cessazione sia della sofferenza che delle sue cause è *nibbāna* e che il suo ottenimento è determinato dal Sentiero.

16.2.5 Sammāsambuddha e Buddhità

Entrambi questi termini significano onniscienza, o piena comprensione di tutti i dhamma. Questo solleva la questione di come distinguere i due attributi. Con l'attributo di Sammāsambuddha, dovremmo comprendere che il Bodhisatta ottenne la Buddhità grazie alla riflessione e allo sforzo indipendenti, e la realizzazione delle Quattro Nobili Verità attraverso l'insight sul Sentiero che conduce alla condizione di arahant. La Buddhità è la completa ed esaustiva conoscenza di tutti i fenomeni condizionati e incondizionati basata sugli attributi posseduti esclusivamente dal Buddha, come onniscienza, *sabbaññutañāṇa*, etc. Questi attributi esclusivi del Buddha consistono nella conoscenza delle Quattro Nobili Verità, nei quattro tipi di conoscenza analitica, *paṭisambhidā-ñāṇa*, e nei sei tipi di conoscenza speciale, *asādhāraṇa-ñāṇa*, che non si trovano nei discepoli. I sei *asādhāraṇa* sono:

1) Conoscenza della diversa maturità morale e spirituale degli esseri viventi.
2) Conoscenza dei desideri, inclinazioni e tendenze latenti degli esseri viventi.
3) Potere di realizzare il Miracolo gemello, *yamaka-pāṭihāriya-ñāṇa*.
4) Compassione infinita per tutti gli esseri.
5) Onniscienza.
6) Conoscenza non ostacolata di tutto ciò che vuole conoscere attraverso il semplice focalizzarsi sulla questione.

Ora solo poche parole sui fenomeni condizionati e incondizionati.

I fenomeni condizionati sono fenomeni mentali e fisici che sorgono insieme ai fattori attinenti. In altre parole, essi sono i risultati naturali delle loro stesse cause. Così il suono è prodotto quando due oggetti duri come bastoni o barre di ferro si urtano. Qui il suono è un fenomeno condizionato. I fenomeni incondizionati sono privi di cause. L'unica realtà ultima compresa nella categoria dei fenomeni incondizionati è il *nibbāna*. Anche i diversi nomi delle cose sono fenomeni incondizionati. Tuttavia, essi non sono realtà ultime.

L'onniscienza del Buddha è così chiamata perché abbraccia sia i fenomeni condizionati che quelli incondizionati. È anche descritta come le cinque *neyyadhamma*, che comprende i fenomeni condizionati, le qualità particolari di certi fenomeni materiali, *nipphanna*, le caratteristiche condizionate di mente e materia, il *nibbāna* e i concetti.

Le prime due conoscenze speciali insieme sono chiamate "l'occhio del Buddha". Con questo occhio che tutto vede, il Buddha scoprì coloro che erano pronti per l'illuminazione e al momento giusto diede loro appropriati insegnamenti.

Concludo il discorso sull'originazione Dipendente con un commentario sugli attributi del Buddha perché è mio desiderio ispirare i lettori alla fede nell'Illuminato. Spero che essi troveranno ispirazione anche negli arahant perché anche loro possiedono gli attributi di *Arahaṃ*. Gli arahant sono pienamente liberi dagli inquinanti perché hanno distrutto la base dell'esistenza. Essi non compiono cose cattive neppure in segreto, quindi sono degni di onore. Queste sono le qualità fondamentali dell'attributo degli *Arahaṃ*, anche se non includono tutti gli attributi straordinari del Buddha.

Quindi voi dovreste superare gli inquinanti attraverso la consapevolezza dei processi psicofisici che sorgono alle sei porte sensoriali. In questo modo potete distruggere i raggi della ruota dell'esistenza e mantenere sempre pura la vostra mente. Alla fine possiate diventare arahant e meritare il glorioso titolo di *Arahaṃ.*

Appendice

Tabella A: 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*

Tabella B: 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*

Tabella C: I cicli dell'Originazione Dipendente

Ignoranza	Ciclo anteriore	*Ciclo degli inquinanti*	*Anello della vita passata*
Formazioni mentali	Ciclo anteriore	**Ciclo del kamma**	*Anello della vita passata*
Coscienza della rinascita	Ciclo anteriore	Ciclo delle risultanti	Anello della vita attuale
Corpo-mente	Ciclo anteriore	Ciclo delle risultanti	Anello della vita attuale
Basi dei sensi	Ciclo anteriore	Ciclo delle risultanti	Anello della vita attuale
Contatto	Ciclo anteriore	Ciclo delle risultanti	Anello della vita attuale
Sensazione	Ciclo anteriore	Ciclo delle risultanti	Anello della vita attuale
Desiderio	*Ciclo posteriore*	*Ciclo degli inquinanti*	Anello della vita attuale
Attaccamento	*Ciclo posteriore*	*Ciclo degli inquinanti*	Anello della vita attuale
Divenire	*Ciclo posteriore*	**Ciclo del kamma**	**Anello della *vita futura***
Nascita	*Ciclo posteriore*	Ciclo delle risultanti	**Anello della *vita futura***
Vecchiaia, morte	*Ciclo posteriore*	Ciclo delle risultanti	**Anello della *vita futura***

Tabella D: I quattro gruppi di cause ed effetti

Cause passate	*Effetti presenti*	*Cause presenti*	*Effetti futuri*
Ignoranza	Coscienza	Ignoranza	Coscienza
Desiderio	Corpo-mente	Desiderio	Corpo-mente
Attaccamento	Sei basi sensoriali	Attaccamento	Sei basi sensoriali
Formazioni mentali	Contatto	Formazioni mentali	Contatto
Divenire	Sensazione	Divenire	Sensazione

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 analitico

A

āciṇṇaka kamma; 66; 98
ahetukadiṭṭhi; 16
ākāsānañcāyatana; 14
ākiñcaññayatana; 88
ākiñcaññāyatana; 14
anattā; 4; 6; 61
Āneñjā; 14
āneñjābhisaṅkhārā; 10; 14
anicca; 4; 6
aniyata; 6
anupādisesanibbāna; 80
appamāṇa; 76
apuññābhisaṅkhārā; 10; 11
ārammaṇānusaya; 53
Arūpa-jhāna; 14; 98
asādhāraṇa-ñāṇa; 89
asaṅkhārika; 10
āsanna kamma; 66
atītabhavaṅga; 23; 24
Attavāda; 61
Attavādupādāna; 61; 74; 98
āvajjana; 23; 24
avijjā; 3; 5; 6; 11; 34
Avijjā; 6; 7; 48; 78; 98
avyāpāra; 85

B

bahula; 66; 97
bhaṅga; 16; 19; 44
bhava; 3; 6; 62
Bhāva; 21
bhavaṅga; 14; 23; 24; 46; 47; 98
Bhavaṅga; 23; 98
bhavaṅgupaccheda; 23
bhavataṇhā; 50

C

cakkhuviññāṇa; 24
cetanā; 10; 20; 27; 76
cetasikā; 20; 26; 97; 99; 100; 102; 103
cittaja; 21
cuticitta; 15

D

dhutaṅga; 70
dosa; 10; 27; 97
dukkha; 4; 6

G

garukamma; 66
gatinimitta; 18; 23; 24; 40
gotrabhū cetanā; 76

H

hadaya-vatthu; 24
hetu; 32; 103

J

jarā; 3; 6
jāti; 3; 6; 97
javana; 15; 20; 23; 24; 27; 103
jhānajavana; 25

K

Kalāpa; 21
kāmajavana; 24
kāmataṇhā; 50
kāmāvacara; 10
kammabhava; 34; 50; 62; 63; 69
Kammabhava; 62; 78
Kammaja; 21
kammajavana; 25
kammanimitta; 18; 23; 24; 40
katattā kamma; 66
Kāya; 21
kiriyā-citta; 20; 23
kusala; 10; 97; 100; 104

L

lakkhaṇa; 43; 102
lobha; 10; 27

M

maggaphalajavana; 25
maggasacca; 7
manasikāra; 20; 27; 98; 104
mano-dvārāvajjana; 25
maraṇaṃ; 3; 6
moha; 10; 27

N

nāmarūpa; 3; 4; 6; 79
nevasaññānāsaññāyatana; 14; 88
nibbāna; 2; 4; 5; 7; 8; 9; 10; 12; 14; 19; 28; 30; 39; 40; 45; 57; 60; 61; 63; 66; 70; 80; 81; 88; 89; 98; 100; 101
nipuṇo; 4
nirodhasacca; 7
nīvaraṇa; 4
niyatavāda; 85

O

opapātika; 20

P

paccaya-pariggaha-ñāṇa; 79; 83
Paccekabuddha; 19; 57; 59; 63
paccupaṭṭhāna; 43; 44; 45
pāramī; 4
pariccheda-ñāṇa; 4; 79
parijānāti; 79
pasākha; 22
paṭhavī; 43
Paṭiccasamuppāda; 3; 101
pesi; 22
phassa; 3; 6; 20; 27; 36; 48; 53
puññābhisaṅkhārā; 10

R

rasa; 43
Rūpabhava; 63
Rūpa-jhāna; 10; 102
rūpāvacara; 10
rūpāvacara jhāna; 10

S

sabbaññutañāṇa; 89
sahajāta-paccaya; 31
saḷāyatana; 3; 6
sāmi-atta; 61
sammappadhāna; 70
sammasana-ñāṇa; 15; 79
saṃsāra; 4; 19; 76; 83; 86; 88
saṃsedaja; 20
saṅgaha; 83; 102
saṅkhārā; 3; 5; 7; 10; 12; 48
saññā; 20; 27
santānānusaya; 53
santīraṇa; 15; 20; 23; 24
sasaṅkhārika; 10
sassatadiṭṭhi; 15; 16
satipaṭṭhāna; 4; 100
soka; 6
sonita; 21
sukka; 21

T

tadaṅganibbuti; 80
tadaṅga-nibbuti; 51
tadārammaṇa; 20; 24
taṇhā; 3; 6; 34; 49; 98; 100
tejo; 31; 43

Ṭ

ṭhiti; 19

T

Tipiṭaka; 5; 19; 34; 98; 103

U

ucchedadiṭṭhi; 15; 16; 71; 81
udayabbaya-ñāṇa; 15; 44
uddhacca; 11; 14
upāda; 19
upādāna; 3; 6; 34; 55; 61
upapattibhava; 62; 63
Upapattibhava; 63
upaṭṭhānasamaṅgita; 40
utu; 26
utuja; 21

V

Vatthu; 21; 104
vāyo; 31; 43
vāyodhātu; 8
vedanā; 3; 6; 20; 27; 53; 99
vibhavataṇhā; 50
vicikicchā; 11; 14
viññāṇa; 3; 5; 98; 99; 101
viññāṇañcāyatana; 14; 88
vipāka-citta; 23
vipallāsa; 11
vipassanā; 27; 51; 100; 103
vīthi-citta; 23
voṭṭhabbana; 23; 24; 25

GLOSSARIO

Abhidhamma	L'insegnamento più elevato del buddhismo, insegnamento sulle realtà ultime
Abhijja	Cupidigia
Abhiññā	Poteri sopranormali
Abhisaṅkhārā	Attività kammica preponderante nel condizionare la rinascita
Āciṇṇaka kamma	Kamma abituale Anche detto bahula kamma
Adhimāna	Orgoglio che fa sopravvalutare
Adhimokkha	Determinazione, risoluzione
Adhipati	Precursori del sorgere del nobile Ottuplice Sentiero
Adosa	Non avversione
Adukkhamasukha	Sensazione neutra
Ahetuka citta	Coscienze non accompagnate né da radici belle né da radici non salutari
Ahetuka kiriyacitta	Citta non operativo privo di radici
Ahetuka-diṭṭhi	La visione che non ci sono cause (nel verificarsi degli eventi)
Ahirika	Mancanza di vergogna
Ājīva-duccarita virati	Astensione dai mezzi di sostentamento scorretti
Ākāsānañcāyatana	La sfera dell'infinito spazio
Ākiñcaññāyatana	La sfera del nulla
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
An-aññātaññassāmī 't'indriya	La facoltà del "conoscerò ciò che non è conosciuto", che sorge nel momento del magga-citta del sotāpanna
Anāgāmī	Colui che non ritorna, persona che ha raggiunto il terzo stadio dell'illuminazione, non ha avversione, dosa
Anantarika kamma	Crimine efferato
Anattā	Non sé
Aneñjābhisaṅkhārā	Kamma imperturbabile
Aññasāmāna cetasikā	Añña significa "altro" e sāmāna significa "comune, la stessa cosa" Gli añnasāmāna che sorgono insieme sono della stessa jāti del citta che accompagnano e tutti cambiano, diventano "altri", quando accompagnano un citta di una jāti diversa. Akusala è "altro" da kusala e kusala è "altro" da akusala
Aññātāvindriya	La facoltà del conoscitore finale, che sorge nel momento del phala-citta dell'arahat
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
Anottappa	Mancanza di paura della colpa, sventatezza
Anumodhanā	Gratitudine, apprezzamento del kusala di un altro
Anupādisesanibbāna	Cessazione senza residui
Anusaya	Tendenza latente, o inclinazione
Āpo-dhatu	Elemento della coesione
Apuññābhisaṅkhārā	Kamma non salutare con risultati sfavorevoli
Arahat	Persona nobile che ha ottenuto il quarto e ultimo stadio dell'illuminazione
Ārammaṇa	Oggetto che è conosciuto dalla coscienza
Ārammaṇānusaya kilesa	Gli inquinanti che possono sorgere dagli oggetti sensoriali in assenza di insight
Ariya	Persona nobile che ha ottenuto l'illuminazione
Arūpa-bhūmi	Piano di arūpa citta
Arūpabrahmā	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-jhānacitta, coscienza del jhāna immateriale

Asādhāraṇa-ñāṇa	Conoscenza speciale
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
Āsanna kamma	Kamma prossimo alla morte
Asappurisa	Uomo cattivo
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
Attavādupādāna	Attaccamento alla credenza della personalità
Aṭṭhasālinī	L'Espositore, un commentario al primo libro dell'Abhidhamma
Avihiṁsā	Il pensiero di non nuocere
Avijjā	Ignoranza
Avvijjogha	L'inondazione dell'ignoranza
Avijjāsava	Il cancro dell'ignoranza
Avyāpāda	Il pensiero della non malevolenza
Avyāpāra	Assenza di sforzo
Ayoniso manasikāra	Attenzione non saggia ad un oggetto
Bala	Potere, forza
Bahula kamma	Kamma abituale Anche detto āciṇṇaka kamma
Bhaṅga khaṇa	Il momento della dissoluzione del citta
Bhava-taṇhā	Desiderio dell'esistenza
Bhavanā	Sviluppo mentale, che comprende lo sviluppo della cala 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
Bhavogha	L'inondazione del desiderio per la rinascita
Bhikkhu	Monaco
Bhikkhunī	Monaca
Bhūmi	Esistenza, o sfera del citta
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
Brahmāvihāra	Le quattro dimore divine, oggetti meditativi che sono: gentilezza amorevole, compassione, gioia simpatetica, equanimità
Brahmāvihāra-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-kammaññatā	Esercitabilità del citta
Citta-lahutā	Leggerezza del citta
Citta-mudutā	Flessibilità del citta
Citta-pāguññatā	Efficienza del citta

Citta-passaddhi	Tranquillità del citta
Citta-ujukatā	Rettitudine del citta
Cuti	Trapasso
Cuti-citta	Coscienza del trapasso
Dana	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
Diṭṭhi	Visione errata, visione distorta delle realtà
Diṭṭhigata sampayutta	Accompagnato da visione errata
Diṭṭhigata vippayutta	Attaccamento 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
Dhutaṅga	Pratiche ascetiche
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
evaṃ dhammatā	Corrispondenza uno-a-uno tra causa ed effetto
Ganthas	Legami; una delle classificazioni degli inquinanti
Garukamma	Kamma pesante
Gatinimitta	Visioni relative alla vita futura
Gotrabhū	Cambio di lignaggio, l'ultimo citta della sfera sensoriale prima dell'ottenimento dei Jhāna, assorbimenti, o dell'illuminazione
Hadaya-vatthu	Base del cuore
Hasituppāda-citta	Coscienza che determina il sorriso nell'arahat
Hetu	Radice, che condiziona il citta a essere "bello" o non salutare
Hiri	Vergogna morale
Hiriyati	Scrupoli
Idaṃ-saccābhinivesa	Il legame del dogmatismo
Idaṃ-saccābhinivesa kāyagantha	Il legame corporeo del dogmatismo
Iddhipādas	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
Issā	Invidia
Jarā	Vecchiaia
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
Jīvitindriya	Facoltà visitale o vitalità
Kalyāṇa-mitta	Buon amico nel Dhamma

Kāma-sobhana	Coscienza bella della sfera sensoriale
Kāma-taṇhā	Desiderio sensoriale
Kāma-vitakka	Pensiero di piaceri sensoriale
Kāmāvacara citta	Citta della sfera sensoriale
Kāmāvacara sobhana citta	Citta bello della sfera sensoriale
Kamma	Intenzione o volizione; azione motivata da volizione
Kammanimitta	Visioni di oggetti associate all'azione
Kamma patha	Corso di azione compiuto attraverso corpo, parola o mente che può essere salutare o non salutare
Kāmogha	L'inondazione del desiderio sensoriale
Kāmupādāna	Attaccamento sensoriale
Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi	Purificazione attraverso il superamento del dubbio
Karuṇā	Compassione
Katattā kamma	Kamma residuale
Kaya	Corpo Può anche significare "corpo mentale", i cetasikā
Kaya-duccarita virati	Astensione dall'azione sbagliata
Kaya-ujukatā	Rettitudine dei cetasikā
Kaya-viññāṇa	Coscienza corporea
Khandas	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
Khanti	Pazienza
Kilesa	Inquinanti, contaminazioni
Kiriya citta	Citta non operativo, né causa né risultato
Kukkucca	Rimpianto o preoccupazione
Kusala	Salutare, abile
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 dhammas	Il dhamma incondizionato che è nibbāna e i citta che sperimentano il nibbāna
Macchariya	Avarizia
Magga	Sentiero Ottuplice Sentiero
Magga-citta	Coscienza del sentiero, citta sopramondano che sperimenta il nibbāna e sradica le contaminazioni
Mahā kiriyacitta	Citta della sfera sensoriale non operativo dell'arahat, accompagnato da radici belle
Mahā Vipākacitta	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-dvārāvajjana-citta	Coscienza focalizzante della porta mentale
Māra	Il malvagio
Maraṇaṃ	La morte
Mettā	Gentilezza amorevole
Micchā-diṭṭhi	Visione errata
Micchā-samādhi	Concentrazione errata
Middha	Torpore o languore
Moha	Ignoranza
Moha-mūla-citta	Coscienza radicata nell'ignoranza
Muditā	Gioia simpatetica
Nāma	Fenomeni mentali, che comprende sia quelli condizionati che quello incondizionato, ossia il nibbāna
Nāmakkhandha	Gruppo di tutti i fenomeni mentali
Nāma-rūpa-pariccheda ñāṇa	Primo stadio di insight, conoscenza intuitiva della distinzione tra i fenomeni mentali e i fenomeni fisici

Natthika diṭṭhi	Visione errata dell'annichilazione, assunzione che non vi sia risultato del kamma
Ñāṇa	Saggezza, insight
Nekkhamma	Pensiero di rinuncia
Nevasaññānāsaññāyatana	La sfera del né percezione né non percezione
Nibbāna	Realtà incondizionata; realtà che non sorge e non cessa. La distruzione di desiderio, odio e confusione. Il senza morte. La fine della sofferenza
Nimitta	Immagine mentale che si può acquisire da un oggetto meditativo nella meditazione di tranquillità
Nīvaraṇa	Impedimenti, una delle classificazione degli inquinanti
Oghas	Gruppo di contaminazioni, le inondazioni
Ottappa	Paura della colpa
Paccaya	Condizioni
Paccaya-pariggaha ñāṇa	Conoscenza del discernimento delle condizioni di nāma e rūpa
Paccupaṭṭhāna	Manifestazione, apparenza o effetto
Padaṭṭhānaṃ	Causa prossima
Pakinnaka	I Particolari
Pāḷi	La lingua in cui sono stigati trasmessi gli insegnamenti del Buddha
Paṇḍitavedanīyo	Saggio
Pañcadvārāvajjana citta	Coscienza focalizzante delle cinque porte sensoriali
Pañcaviññāṇa (o Dvi-pañca-viññāṇa)	Le coscienze sensoriali (vedere, etc)
Paññа	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
Parideva	Lamento
Paṭiccasamuppāda	Originazione dipendente, l'origine condizionale dei fenomeni
Paṭṭhāna	Relazioni causali, uno dei sette libri dell'Abhidhamma
Pasāda-rūpa	Rūpa che sono in grado di ricevere gli oggetti sensoriali come gli oggetti visibili, i suoni, i sapori, etc.
Passaddhi	Calma
Pathavī-dhatu	Elemento della solidità
Paṭisandhi	Connessione della rinascita
Paṭisandhi citta	Coscienza di connessione della rinascita
Patisanthāro	Cortesia
Peta	Fantasma
Phala-citta	Coscienza del frutto che sperimenta il nibbāna
Phassa	Contatto
Pīti	Gioia, rapimento
Puñña-kiriyā vatthu	Le dieci basi degli atti meritori
Puññābhisaṅkhāra	Kamma salutare con risultati favorevoli
Puthujjana	Mondano, una persona che non ha ottenuto l'illuminazione
Rāga	Avidità
Rasa	Funzione o acquisizione
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 jhānacitta
Rūpa-jhānacitta	Coscienza della sfera della materialità sottile
Sabbacitta-sādhāranā	I sette cetasikā che devono sorgere con ogni citta Universali
Sabbaññutañāṇa	Onniscienza
Saddhā	Fiducia, fede

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
Saḷāyatana	Le sei basi sensoriali
Samādhi	Concentrazione o unificazione, ekaggatā cetasikā
Samañña lakkhaṇa	Caratteristiche Generali communi a tutte le realtà condizionate
Samatha	Lo sviluppo della calma
Sambojjhanga	I sette fattori dell'illuminazione
Sammā	Giusto
Sammā-diṭṭhi	Retta comprensione
Sammā-samādhi	Retta concentrazione
Sammasana ñana	Conoscenza dei processi fisici e mentali come insoddisfacenti e privi di sé
Sammā-sambuddha	Un buddha universale, una persona pienamente illuminata che ha scoperto da sé la verità, senza l'aiuto di un insegnante e che può indicare la verità agli altri esseri
Samma-saṅkappa	Il retto pensiero dell'Ottuplice Sentiero
Sammā-sati	Retta consapevolezza
Sammā-vāyāma	Retta consapevolezza dell'Ottuplice Sentiero
Sampaṭicchana citta	Coscienza ricevente
Sampajanna	Discriminazione, comprensione
Sampayutta	Associato a
Sampayutta dhamma	Dhamma associati; citta e cetasikā che sorgono insieme
Saṅgaha	Quattro gruppi di fattori coinvolti nella catena causale Sono anche detti saṅkhepa
Saṅgha	Comunità di monaci e monache In quanto uno dei Tre Gioielli indica la comunità di coloro che hanno ottenuto l'illuminazione
Saṅkhepa	Quattro gruppi di fattori coinvolti nella catena causale Sono anche detti saṅgaha
Saṅkhārā dhamma	Dhamma condizionati
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
Samsara	Il ciclo di nascita e morte
Sappurisa	Uomo buono
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	Majjhima Nikāya, 1, n 10 e Dīgha Nikāya, dialogo 11, n 22
Saṃyojana	Le catene, una delle classificazioni delle contaminazioni
Sila	Moralità nell'azione o nella parola; virtù
Sīlabbataparāmāsa	Pratica errata
Sīlabbatupādāna	Pratica errata che si esprime attraverso l'attaccamento a certe regole (riti e rituali) nella propria pratica
Sobhana (cita e cetasikā)	Bello; accompagnato da radici belle
Sobhana hetu	Radice bella
Sobhana kiriyacitta	Kiriyacitta accompagnata da radici belle (sobhana)
Somanassa	Sensazione piacevole
Sonita	Ovulo
Sotāpanna	Persona che ha ottenuto il primo stadio dell'illuminazione, e che ha sradicato la visione errata delle realtà
Sukha	Felice, piacevole
Sukka	Seme

Sutta	Parte delle scritture che include dialoghi pronunciati in luoghi diversi in diverse occasioni
Suttanta	Il testo di un sutta
Tadaṅga-nibbuti	Estinzione momentanea, o parziale, degli inquinanti
Tadaṅga-pahāna	Momentaneo, o parziale, abbandono delle contaminazioni
Tadārammaṇa citta	Coscienza registrante
Taruṇa vipassanā	Insight fragile, tenero
Tathāgata	Letteralmente "in tal modo andato", epiteto del Buddha
Tatramajjhattatā	Equanimità o imperturbabilità; equilibrio
Tejo-dhatu	Elemento del calore
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
Udayabbayañāṇa	Conoscenza del sorgere e passare dei fenomeni
Uddhacca	Agitazione
Uddhambhāgiya-saṃyojana	Le cinque catene superiori che legano gli esseri ai livelli più elevati di esistenza, ossia i piani rūpabrahmā e arūpabrahmā
Ujupatipanno	La via diritta, vera e appropriata
Upacāra	Coscienza prossima o di accesso, il secondo javana citta nella serie in cui si ottiene l'assorbimento o l'illuminazione
Upāda khaṇa	Il momento del sorgere della coscienza Si vedano anche Tiṭṭhi khaṇa e Bhaṅga khaṇa
Upādāna	Attaccamento
Upādānakkhanda	Gruppo dell'attaccamento
Upāyāsa	Disperazione
Upekkhā	Sensazione indifferente. Può significare anche equilibrio o equanimità e in tal caso non è una sensazione
Uposatha	I giorni uposatha sono giorni di digiuno o vigilia; uposatha è osservata nei giorni di luna piena o luna nuova, ma a volta anche nei giorni del primo e ultimo quarto. In questi giorni, nei paesi buddhisti, i laici visitano i templi e osservano gli otto precetti
Uppāda khaṇa	Il momento in cui sorge il citta
Vaci-duccarita virati	Astensione dalla parola errata
Vatthu	Base. La base fisica del citta
Vāyodhātu	Elemento del moto
Vedanā	Sensazione
Vedanākkhanda	Il gruppo della sensazione
Vibhaṇga	Libro delle Analisi, uno dei sette libri dell'Abhidhamma
Vibhavataṇhā	Desiderio di non esistere
Vicāra	Applicazione sostenuto; pensiero discorsivo
Vicikicchā	Dubbio
Vihiṁsā-vitakka	Pensiero di nuocere
Vinaya	Libro delle Disciplina per i monaci
Viññāṇa	Coscienza
Viññāṇakkhanda	Gruppo di tutti i citta (coscienze)
Viññāṇañcāyatana	La sfera dell'infinita coscienza
Vipākacitta	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.
Vipallāsa	Perversioni. Ve ne sono di tre tipi: perversione della percezione, perversione della mente, perversione della visione. Aṇguttara Nikāya, 4, 49
Vipassanā	Saggezza che vede le realtà così come sono
Vipassanā ñāṇa	Momento di conoscenza intuitiva
Viriya	Energia
Visaṅkhāra dhamma	Dhamma incondizionati

Visuddhimagga	Enciclopedia degli insegnamenti buddhisti, scritta da Buddhagosa nel quinto secolo d.C.
Vitakka	Pensiero applicato
Vyāpāda	Malevolenza
Vyāpāda-vitakka	Pensiero di malevolenza
Yamaka-pāṭihāriya-ñāṇa	Potere di realizzare il miracolo gemello
Yogha	I gioghi, una delle classificazioni delle contaminazioni
Yoniso manasikāra	Saggia attenzione all'oggetto

INDICE

***Prefazione dell'Editore dell'edizione inglese*……..…….** Pag. 2
***Cap. 1 - Importanza della Dottrina* …….....** " 3
1.1 Riflessioni del Bodhisatta…….…… " 3
1.2 Oltre il ragionamento e la speculazione…….…… " 4
1.3 Il dhamma è solo per il saggio…….…….. " 4
1.4 Il Dhamma è profondo…… " 5
1.5 Cos'è l'ignoranza?..... " 6
1.5.1 Ignoranza dell'origine della sofferenza……. " 7
1.5.2 Ignoranza della Cessazione della sofferenza e il Sentiero…….. ……. " 7
1.6 Retta visione……. " 8
***Cap. 2 - Dall'ignoranza sorgono le formazioni mentali*……..** " 10
2.1 Kamma non salutare…… ... " 11
2.2 Ripudiare il buon kamma significa cattivo kamma…….. " 12
2.3 Ignoranza e illusione…….. " 12
***Cap. 3 - Dalle formazioni mentali sorge la coscienza*…….** " 15
3.1 Come le formazioni mentali conducano alla rinascita…… " 15
3.2 Eternalismo e annichilimento…… " 16
3.3 Visioni in punto di morte……. " 18
3.3.1 La storia di Mahādhammika…….. …….. " 18
***Cap. 4 - Dalla coscienza sorgono mente e materia*…….....** " 21
4.1 Rinascita spontanea……..... " 22
4.2 Gli esseri Saṃsedaja…….. " 23
4.3 La coscienza attiva……. " 23
4.3.1 La coscienza attiva della porta mentale……..... …….. " 25
4.3.2 Il controllo della coscienza attiva…… …… " 26
4.4 Coscienza e fattori mentali…….. " 26
4.4.1 Riassunto……... ……... " 27
4.4.2 La storia del Venerabile Cakkhupāla……..... …….. " 28
4.4.3 L'affermazione del saggio…… …… " 29
4.4.4 Puro pensiero e felicità……..…… " 30
***Cap. 5 - Da mente e materia sorgono le sei basi sensoriali*…….** " 31
5.1 Materialità e sei basi…… " 31
5.2 Tutti i fenomeni sono effetti di cause…… " 32
5.3 L'alta considerazione del Buddha per la pratica……..... " 33
5.4 L'oscurità della Dottrina…… " 35
***Cap. 6 - Dalle sei basi sorge il contatto*……** " 37
***Cap. 7 - Dal contatto sorge la sensazione*……** " 39
7.1 Libertà dal dubbio…….. " 39
7.2 L'origine della coscienza della rinascita…… " 40
7.3 La coscienza uditiva…… " 41
7.4 Sensazioni neutre……..... " 42
7.5 Coscienza tattile……. " 43
7.6 I quattro elementi primari……. " 43
7.7 Porta mentale e coscienza…….. " 46
7.8 Revisione del ciclo di vite anteriori…… " 48

***Cap. 8 - Dalla sensazione sorge il desiderio*……. “ 50
8.1 Desiderio e ciclo dell'esistenza……..... “ 51
8.2 L'estinzione del desiderio …… “ 51
8.2.1 La storia del Venerabile Mahātissa…… …….. “ 52
8.2.2 La storia di un pappagallo……..... …….. “ 52
8.2.3 Contemplazione ed estinzione……... ……... “ 53
8.2.4 Recidere alle fondamenta…….. ……... “ 53
8.3 Inquinanti e mancanza di consapevolezza……. “ 54
8.3.1 Pensieri e impressioni tattili……... …….. “ 54
8.3.2 Tre tipi di desiderio……..... …….. “ 55
***Cap. 9 - Dal desiderio sorge l'attaccamento*……..…… “ 56
9.1 Attaccamento ai piaceri sensoriali……. “ 56
9.2 Attaccamento alle visioni errate…… .. “ 57
9.3 Attaccamento ai rituali…… “ 59
9.3.1 La storia di Korakhattiya…….……..…… ……... “ 60
9.4 Attaccamento alla credenza in un sé…… “ 61
***Cap. 10 - Dall'attaccamento sorge il divenire*……... “ 63
10.1 La storia di Meṇḍaka…….. ……. “ 63
10.2 Puppharatta Jātaka……. ……. “ 64
10.3 Buone intenzioni giuste e sbagliate…….. ……. “ 64
***Cap. 11 - Dal divenire sorge la nascita*……. “ 66
11.1 Quattro tipi di Kamma…… ……. “ 66
11.1.1 La storia di Ajātasattu……..... ……. “ 66
11.1.2 Kamma abituale e prossimo alla morte…….. …… “ 67
***Cap. 12 - Dalla nascita sorgono vecchiaia, morte, afflizione, etc*……... “ 69
12.1 La storia di Subrahma…… …….... “ 70
12.2 Attaccamento eccessivo ……. ……. “ 71
***Cap. 13 - Attaccamento alle visioni come causa di rinascita*…… . “ 72
13.1 Superstizione e nascita sfavorevole…….. ……. “ 72
13.2 Fanatismo o attaccamento religioso…… ……. “ 74
13.3 Attaccamento ai rituali…….. ……. “ 74
13.4 Attaccamento alla credenza in un'anima…… ……. “ 75
13.4.1 La storia del proprietario Ugga …… ……. “ 75
13.5 Meditazione di insight e attaccamento……. ……. “ 76
***Cap. 14 - I tre periodi nel ciclo dell'esistenza*……... “ 78
14.1 Distinzione tra formazioni mentali e divenire……. …… “ 78
14.2 Effetti attuali di cause passate…….... ……. “ 79
14.3 Conoscenza per la pratica di insight…… ……. “ 79
14.4 Rimuovere le cause presenti…….. ……. “ 80
14.5 L'atteggiamento dell'arahant nella vita…….. ……. “ 80
14.6 Non annichilimento, ma estinzione della sofferenza……. ……. “ 81
14.6.1 La storia del Venerabile Yamaka…… ……... “ 81
14.6.2 La famosa affermazione della monaca Vajirā……... ……. “ 81
***Cap. 15 - Altri aspetti dell'Originazione Dipendente*……... “ 83
15.1 Tre cicli……. ……... “ 83
15.2 Quattro punti da tenere a mente…… ……. “ 83
15.2.1 La visione errata del Venerabile Sāti……. …… “ 84
15.2.2 Carattere particolare di ogni fenomeno……. ……. “ 84
15.2.3 Assenza di sforzo…….. ……. “ 85
15.2.4 Relazione di causa ed effetto……. ……. “ 85

Cap. 16 - Conclusione **……... ...** " 86
16.1 Spezzare il ciclo delle contaminazioni……. ……. " 86
16.2 Gli attributi del Buddha…….... ……. " 87
16.2.1 La storia di Baka Brahmā…….. ……. " 87
16.2.2 Sammāsambuddha……..... …….. " 88
16.2.3 La fama del Buddha…….. ……. " 88
16.2.4 Le Quattro Nobili Verità in breve……. ……. " 89
16.2.5 Sammāsambuddha e Buddhità…….. ……. " 89
Appendice…….. " 91
Tabella A: La serie dei citta della porta sensoriale……... …… " 91
Tabella B. La serie dei citta della porta mentale (*Manodvāravīthi*)**... ……..** " 92
Tabella C. I cicli dell'Originazione Dipendente……. …….. " 93
Tabella D. I quattro gruppi di cause ed effetti……. ……. " 93
Pubblicazioni in inglese del Venerabile Mahāsī Sayādaw…… " 94
Indice analitico ..……. " 95
Glossario…..……. " 97
Indice …..…….. " 105