

## Sūtra sulla concentrazione della meditazione seduta

(坐禪三昧經 *Zuochan sanmei jing*, T15 n. 614)

### Introduzione

Kumārajīva (334-413) era un monaco buddista nato a Kucha, un'importante città oasi lungo il corso settentrionale della Via della Seta. Kucha a quel tempo era un centro del buddismo Sarvāstivāda. Kumārajīva è stato educato nella tradizione Sarvāstivāda, studiando per un periodo in Kashmir, una roccaforte del Buddismo Sarvāstivāda prima di convertirsi al Mahāyana e diventare un esperto degli insegnamenti Madhyamaka di Nagarjuna. Dopo una vita piuttosto movimentata che includeva l'essere tenuto praticamente prigioniero da un signore della guerra per molti anni (durante i quali imparò il cinese), arrivò finalmente nella capitale cinese di Chang'an nel 401 dove, con il sostegno dell'Imperatore Yao Xing intraprese un imponente progetto di traduzione che ha rimodellato il nascente buddismo cinese, fornendogli traduzioni accurate e leggibili di un gran numero di importanti sūtra e trattati buddisti, inclusi testi come il Sūtra del Loto e trattati come l'imponente Mahāprajñāpāramitā Upadeśa, una sorta di enciclopedia del buddismo Mahāyāna attribuita a Nagarjuna. Una delle sue prime traduzioni, tuttavia, su richiesta del suo discepolo cinese Sengrui, fu il testo attuale, il Sūtra sulla concentrazione della meditazione seduta (Chan) (坐禪三昧經 *Zuochan sanmei jing*, T15 no. 614). Lo stesso Sengrui descrisse il motivo della sua composizione:

La pratica del chan è la prima porta nel sentiero che conduce alla Via, la via che conduce al nirvāṇa. Precedentemente in questa terra [della Cina] la [Scrittura sulle fasi della] Coltivazione, le versioni grandi e piccole della [Scrittura delle] Dodici Porte, e le Ānāpāna [Scritture] più grandi e più piccole furono tradotte. Anche se questi testi riguardano davvero questo argomento [della pratica del chan], non sono esaustivi, e inoltre [nonostante la presenza di tali testi] non ci sono stati [maestri] da cui si possono ricevere istruzioni. Un corso adeguato per coloro che studiano [chan] è quindi mancato. Il maestro Kumārajīva venne a Chang'an da Guzang il ventesimo giorno del dodicesimo mese dell'anno Xinchou [9 febbraio 402] e il ventiseiesimo giorno di quel mese io [Sengrui] ricevetti da lui istruzioni per la pratica del chan. Solo essendo stato benedetto con questa istruzione edificante, sapevo che lo studio [del chan] ha uno standard prescritto e che i suoi insegnamenti hanno una disposizione prescritta. Come detto nel Sūraṅgama-sūtra, sebbene si studi la Via nelle montagne, senza maestro non si riuscirà mai. Allora ho avuto la fortuna di ottenere questi tre fascicoli [da Kumārajīva], compilati dai manuali chan (禪要) di vari maestri.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> *Records of the Canon*, T.2145: 55.65a20–27, tradotto da Eric Matthew Greene, *Meditation, Repentance, and Visionary Experience in Early Medieval Chinese Buddhism*. PhD dissertation, University of California, Berkeley, 2012, p. 15.

Nella presentazione di questo testo, Eric Matthew Greene lo definisce come una sorta di "grande successo della letteratura indiana sulla meditazione." <sup>2</sup> Kumārajīva attirò per la maggior parte dei maestri di spicco dell'India nord occidentale, dove egli stesso ricevette la sua prima formazione. Il primo fascicolo, da cui sono tratte le selezioni seguenti, si concentra sulle pratiche buddiste tradizionali che presumibilmente erano correnti nel quarto secolo nell'India settentrionale. Il secondo fascicolo (non incluso di seguito) si concentra sul buddismo Mahāyāna, ma per quanto riguarda la pratica effettiva, aggiunge poco di nuovo a ciò che viene presentato nel primo.

La meditazione buddista è presentata in questo testo in termini di ciò che in Cina divenne in seguito noto come le "Cinque porte di Chan", *chan* non nel tardo senso settario (la successiva scuola Zen) ma *chan* come termine che si riferisce più ampiamente a una varietà di pratiche meditative. Cinque pratiche in particolare vengono descritte e correlate con diversi tipi di personalità: 1. la meditazione sulle impurità per chi è assalito dalla lussuria; 2. la meditazione sull'amicizia, per chi è assalito dalla rabbia; 3. la meditazione sul coproduzione condizionata per coloro che sono assaliti dall'ignoranza; 4. la meditazione sul respiro per coloro che sono assaliti da pensieri discorsivi, e 5. la meditazione sul corpo del Buddha come una sorta di meditazione "universale". Tutti questi metodi erano ben noti nella tradizione indiana dell'epoca. Ciò che colpisce della presentazione di Kumārajīva, tuttavia, è che sostituisce la meditazione sul Buddha alla più tradizionale meditazione sugli elementi (*dhātu*), che viene quindi omessa. La meditazione sugli elementi è stata descritta come una meditazione per coloro che sono assaliti dall'orgoglio.

La seguente traduzione è tratta da *The Sutra on the Concentration of Sitting Meditation*, tradotto da Nobuyoshi Yamabe e Fumihiko Sueki (Berkeley: Numata Center for Buddhist Translation and Research, 2009). Consiste nell'introduzione e nella discussione del primo e del quinto dei cinque metodi appena citati, ovvero la meditazione sull'impuro e la meditazione sul respiro. Queste due sezioni sono state selezionate perché queste due meditazioni in particolare divennero note come le due porte della consapevolezza nella tradizione Sarvāstivādin e continuarono ad essere raggruppate come tali in Cina. Nell'*Abhidharmakośabhaṣya* VI.9ab si dice che la meditazione sul ripugnante (*aśubha*) e la consapevolezza del respiro (*ānāpānasmṛti*, 息念) siano gli ingressi (*avatāra*) alla pratica (*bhāvanā*). Ho omesso alcune parti del testo per abbreviare un po' la lettura e renderlo più appropriato per questo studio del sutra. Ho annotato tutte le modifiche da me apportate in corsivo racchiuso tra parentesi. Le parole in corsivo racchiuse tra parentesi sono commenti interlineari che si trovano nel testo originale cinese. Passaggi identificati come provenienti dal *Saundarananda* di Aśvaghōṣa ("Handome Nanda) annotati con l'abbreviazione SauN.

---

2 *ibid.*, p. 41.

## Fascicolo Uno

È difficile incontrare una guida che [è disposta a] insegnare e un ascoltatore che si diletta nell'ascoltare [l'insegnamento]. Ciò che le persone mature amano ascoltare, ma le persone meschine non amano ascoltare [è l'insegnamento].

Da compatire sono gli esseri senzienti che cadono sui sentieri scoscesi della vecchiaia e della morte. Le persone incolte, rese schiave [dai vincoli di] obbligo e amore, non provano paura nei posti orribili a causa della loro ignoranza.

Che sia grande o piccolo, in questo mondo nessun elemento è permanente. Niente dura a lungo. Le cose appaiono solo temporaneamente come fulmini.

*[Il testo qui si espande su questo tema dell'impermanenza della vita e dell'importanza della pratica. Nell'interesse di mantenere questa lettura a una lunghezza gestibile l'ho omessa. Segue una sezione che si occupa della valutazione da parte del docente delle qualità dello studente, al fine di prescrivere la pratica di mediazione appropriata, completa di caratterizzazioni di lunghezza di ogni tipo di carattere. Anche in questo caso per motivi di brevità ho omesso questa sezione. Questo ci porta direttamente al primo metodo di meditazione, la meditazione sul ripugnante pensata per le persone particolarmente sensibili al primo dei "tre veleni", cioè l'avidità / desiderio / lussuria.]*

### **Primo: il metodo per curare la lussuria**

Un praticante che ha molta lussuria pratica la meditazione sulle impurità. Dai piedi ai capelli, [tutto il corpo] è pieno di impurità. (1) peli sulla testa, (2) peli del corpo, (3) unghie, (4) denti, (5) pelle sottile, (6) pelle spessa, (7) sangue, (8) carne, (9) tendini, (10) vasi, (11) ossa, (12) midollo, (13) fegato, (14) polmoni, (15) cuore, (16) milza, (17) reni, (18) stomaco, (19) intestino crasso, (20) intestino tenue, (21) feci, (22) urina, (23) muco nasale, (24) saliva, (25) sudore, (26) lacrime, (27) sporco, (28) polvere, (29) pus, (30) cervello, (31) placenta, (32) cistifellea, (33) acqua, (34) pelle sottile, (35) grasso e (36) meningi. Questi tipi di impurità sono nel corpo.

Inoltre, la meditazione sulle impurità consiste in [i seguenti nove stadi: vale a dire] la visualizzazione di (1) pus blu, (2) gonfiore, (3) piaghe, (4) spargere sangue, (5) imbrattare [del sangue], (6) pus puzzolente, (7) essere divorato [dagli spazzini] ma non completamente consumato, (8) disperdere le ossa, e (9) bruciate [ossa]. [Insieme] questa è chiamata "la meditazione sulle impurità".

Inoltre, una persona lussuriosa ha sette tipi di attaccamenti; vale a dire attaccamento a (1) colori piacevoli, (2) belle apparenze, (3) portamento, (4) voci, (5) levigatezza del tatto, (6) persone o (7) tutte queste cose.

(1) Se si è attaccati a colori piacevoli, si dovrebbe praticare la meditazione sul pus blu. [La meditazione sui] colori impuri giallastri o rossastri [servirà allo stesso scopo]. (2) Se si è attaccati alle belle apparenze, si dovrebbe praticare la meditazione su un corpo gonfio e ossa sparse. (3) Se si è attaccati al comportamento, si dovrebbe praticare la meditazione sulle ossa di una persona morta da poco imbrattata di sangue.

(4) Se si è attaccati alle voci, si dovrebbe praticare la meditazione su [qualcuno che sta] morendo con la gola strozzata. (5) Se si è attaccati alla levigatezza del tatto, si dovrebbe praticare la visualizzazione delle ossa e la meditazione sulla malattia della pelle secca. (6) Se si è attaccati alle persone, si dovrebbero praticare [queste] sei meditazioni. (7) Se si è attaccati a tutti questi, si dovrebbero praticare tutte queste meditazioni. A volte si fanno varie meditazioni a turno. Questa è chiamata meditazione sulle impurità.

Domanda: Se il corpo è impuro e simile a un cadavere puzzolente, come si sviluppa l'attaccamento ad esso? Se si è attaccati a un corpo puro, si dovrebbe anche essere attaccati a un corpo puzzolente e marcio. Se non si è attaccati a un corpo puzzolente, non si dovrebbe essere attaccati a un corpo puro; poiché i due corpi (cioè puro e impuro) sono uguali.

Risposta: Se si cercano i due come [elementi] sostanziali, è percepibile né la purezza [né l'impurità]. Le menti delle persone sono illuse e coperte da visioni perverse. Così si considera che l'impuro sia puro. Se la mente perversa viene distrutta, si ottiene la meditazione sulla realtà di [tutti] gli elementi. Allora si sa che l'impuro è irrealmente e falso.

Inoltre, un cadavere non ha calore, vita, coscienza e facoltà sensoriali. [Quando] uno sa chiaramente questo, la sua mente non è attaccata [ad esso]. Poiché il corpo ha calore, vita, coscienza e facoltà sensoriali inalterate, la mente è attaccata in modo illusorio ad esso. Inoltre, quando la mente è attaccata a un aspetto [piacevole], lo considera puro. Quando l'attaccamento cessa, si sa che è stato impuro. Se il [corpo] fosse davvero puro, dovrebbe essere sempre puro. Tuttavia, non è così. È come un cane che mangia escrementi e pensa che sia puro, ma un essere umano lo vede e pensa che sia estremamente sporco.

Dentro e fuori il corpo non c'è niente di puro da nessuna parte. Se uno è attaccato all'[aspetto] esterno del corpo, [considera che] la pelle sottile copre tutto il corpo e a malapena [nasconde le impurità], come [la pelle di] un mango, ma che [il corpo è] ancora impuro. Quanto più i trentasei elementi all'interno del corpo?

Inoltre, se si considerano le cause e le condizioni del corpo, sono tutte impure. [Il corpo] nasce da una combinazione di sperma impuro e "sangue" dei genitori. Una volta che un corpo si è formato, scarica costantemente le impurità. Anche i vestiti e la biancheria da letto sono maleodoranti e impuri. Tanto più un posto dove qualcuno è morto.

Da queste ragioni, si dovrebbe sapere che dentro e fuori il corpo, vivo o morto, tutto è impuro. *(Ciò che segue fino all'inizio del secondo metodo è il testo di un sutra)*

Inoltre, ci sono tre classi di meditazione: introduttiva, intermedia e avanzata.

Se [il praticante] è al livello introduttivo, [il maestro] dovrebbe insegnare a quella persona come segue: "Crea un'immagine di pelle lacerata. Rimuovi le impurità e visualizza un uomo con le ossa rosse. Fissa la tua mente e medita, senza lasciare che

la tua mente sia distratta da altri oggetti. Se la tua mente è distratta, dovresti concentrarla e riportarla [agli oggetti originali di meditazione]."

Se [il praticante] è al livello intermedio, [il maestro] dovrebbe insegnargli come segue: "Rimuovi la pelle e la carne dalla tua immaginazione. Medita sul cranio in modo esaustivo, senza lasciare che la tua mente sia distratta da altri oggetti. Se la tua mente è distratta, dovresti concentrarla e restituirla [all'oggetto originale di meditazione]. "

Se [il praticante] è al livello avanzato, [il maestro] dovrebbe insegnargli come segue: "[Primo, mentalmente] rimuovi la pelle e la carne [e rivela] il cuore di 'un pollice' nel corpo, e [poi] fissa la tua mente su cinque punti: testa, fronte, l'area tra le sopracciglia, la punta del naso e il cuore. Metti la tua mente su questi cinque punti e medita sulle ossa senza lasciare che la tua mente venga distratta da altri oggetti. Se la tua mente è distratta, dovresti concentrarla e riportarla [agli oggetti di meditazione originali]. "

Si dovrebbe sempre osservare consapevolmente la mente e, se la mente è distratta, si dovrebbe controllarla. Se la mente è esausta, sarà fissata sugli oggetti della consapevolezza. Abbandonerà altri oggetti e rimarrà [lì]. È proprio come una scimmia che tace solo dopo essere stata a lungo legata a un palo. L'oggetto è come un pilastro, la consapevolezza come funi e catene e la mente è paragonata a una scimmia. È anche come una bambinaia, che guarda sempre il bambino senza lasciarlo cadere. Un praticante dovrebbe guardare la sua mente allo stesso modo; dovrebbe controllare la mente passo dopo passo e fissarla sull'oggetto della meditazione.

Se la mente è fissa per molto tempo, si conforma allo stato di meditazione. Se si raggiunge la meditazione, ci sono tre segni: (1) il corpo diventa comodo, morbido e leggero; (2) le ossa bianche emettono raggi di luce come la giada bianca; (3) la mente diventa tranquilla. Questa è chiamata meditazione sui puri. A quel tempo, si ottiene la mente [appartenente al] regno della forma (*rūpadhātu*). Questi sono chiamati i primi segni della pratica della meditazione.

Se si ottiene la mente [appartenente al] regno della forma, la mente si conforma allo stato di meditazione, che è un attributo del regno della forma. La mente ottiene questo attributo, ma il corpo riposa nel regno del desiderio (*kāmadhātu*). I quattro elementi lordi diventano morbidi e confortevoli al massimo. L'incarnato è puro, luminoso e piacevole. Vale a dire, si ottiene la gioia e il conforto [appartenente al primo stadio della meditazione].

Il secondo [segno] è che, durante la suddetta meditazione sulle ossa, quando si visualizza l'immagine di ossa bianche, i raggi di luce si illuminano universalmente e trasformano tutto in bianco puro.

Il terzo [segno] è che la mente è fissata su un punto, che è chiamato meditazione pura. Poiché si rimuove la carne e si osservano le ossa, [questa meditazione] è chiamata meditazione pura.

Questi tre segni possono essere percepiti da se stessi ma non dagli altri.

Tra i suddetti tre livelli di praticanti, un praticante elementare si riferisce a qualcuno che non ha ancora preso una decisione [di praticare la meditazione

buddista]; un praticante intermedio si riferisce a qualcuno che ha praticato per tre o quattro vite; un praticante avanzato è qualcuno che ha praticato per cento anni con il proprio corpo.

#### **Quarto: il metodo per curare i pensieri discorsivi**

Se i pensieri discorsivi sono predominanti, si dovrebbe praticare il metodo della concentrazione sull'inspirazione e l'espiazione [consapevoli]. (*Saundarananda* di Āśvagoṣa, 15.64) Ci sono tre livelli di praticanti: introduttivo, intermedio e avanzato.

Se [il praticante] è al livello introduttivo, [il maestro] dovrebbe insegnargli nel modo seguente: "Concentrati sul contare consapevolmente le inspirazioni e le espirazioni. Se il respiro è lungo o breve, contalo da uno a dieci".

Se [il praticante] è al livello intermedio, [il maestro] dovrebbe insegnargli come segue: "Dopo il respiro che entra ed esce, dovresti contare [i tuoi respiri] da uno a dieci. La tua consapevolezza e il tuo respiro dovrebbero essere tenuti insieme e la tua mente dovrebbe essere fissata su un punto.

"Se [il praticante] è al livello avanzato, [il maestro] dovrebbe insegnargli come segue:" Contare il respiro, seguire il respiro, fissando la mente su un punto, contemplazione, cambiamento e purificazione. La concentrazione su inspirazione ed espiazione [consapevole] ha questi sei metodi e sedici aspetti. "

"Qual è il metodo per contare il respiro? [Il praticante è] consapevole in modo univoco delle inspirazioni. Quando un'inspirazione è finita, dovresti contarla come "uno". Quando un'espiazione è finita, dovresti contarla come "due".

Se conti il numero quando l'inspirazione o l'espiazione non è finita, sta contando male. Se conti da due a nove e poi conti male, devi ricominciare da capo. È proprio come un contabile che ottiene due aggiungendo uno e uno, quattro aggiungendo due e due e poi nove aggiungendo tre e tre."

Domanda: Perché si dovrebbe contare [il respiro]?

Risposta: [Contando il respiro] permette di realizzare facilmente l'impermanenza, permette di interrompere i pensieri discorsivi e permette di raggiungere la concentrazione mentale. Anche se il corpo e la mente sorgono e cessano e sono impermanenti, poiché continuano in forme simili, la loro impermanenza è difficile da percepire [Al contrario,] l'inspirazione e l'espiazione sorgono e cessano [in modo evidente] e la loro impermanenza è facile da realizzare. Inoltre, fissando la mente sul conteggio, si possono ridurre i pensieri discorsivi. I pensieri discorsivi includono pensieri di lussuria, rabbia, danno, parenti, terra e immortalità.

Chi desidera purificare la propria mente ed entrare nel sentiero corretto dovrebbe prima rimuovere i tre tipi di pensieri grossolani, e poi i tre tipi di pensieri sottili. Dopo aver rimosso i sei tipi di pensieri, si raggiungeranno tutti gli elementi puri. (SauN 15.67) È proprio come un cercatore d'oro che rimuove prima i ciottoli grossolani, poi la sabbia fine e infine ottiene la polvere d'oro raffinata. (SauN 15.66)

Domanda: Quali sono le malattie grossolane e quali sono le malattie sottili?

Risposta: pensieri di lussuria, rabbia e danno; queste tre sono chiamate malattie grossolane. Pensieri di parenti, terra e immortalità; queste tre sono chiamate malattie sottili. Dopo aver rimosso questi pensieri, si ottengono tutti gli elementi puri.

Domanda: Chi non ha ottenuto il risveglio non ha reciso le contaminazioni vincolanti. Questi sei tipi di pensieri sono potenti e disturbano le persone a loro piacere. Come si possono eliminare?

Risposta: Se la mente è allontanata dal mondo, l'osservazione corretta può sopprimere le contaminazioni vincolanti, sebbene non possa sradicarle. Quando in seguito si raggiunge il risveglio incontaminato, si possono sradicare le contaminazioni vincolanti. Qual è l'osservazione corretta?

Si vede che, per una persona lussuriosa, cercare qualcosa è doloroso; anche ottenere e custodire qualcosa è doloroso; perdere qualcosa e pentirsene è anche molto doloroso. Anche se la mente ottiene l'oggetto desiderato, la mente non è soddisfatta, il che è doloroso. (SauN 15.9)

Il desiderio è impermanente, vano e favorisce l'afflizione. Ognuno ha questo [desiderio]; uno dovrebbe rendersene conto e abbandonarlo. Se un serpente velenoso entra nella propria camera e se non lo si rimuove immediatamente, si verrà sicuramente danneggiati. (SauN 15.8)

Instabile, irreali, e senza valore è il piacere perverso di vari desideri (SauN 15.11). Come un *arhat* con sei poteri soprannaturali insegnò al suo discepolo lussurioso nel modo seguente: "Non dovresti infrangere i precetti [ma mantenerli] in purezza. Né dovresti stare con una donna nella stessa camera. Serpenti velenosi di desideri vincolanti riempiono il camera della tua mente; l'attaccamento intricato non se ne andrà mai. "

[Anche se] sai che i precetti sulla condotta corporea non dovrebbero essere infranti, la tua mente rimane costantemente con il fuoco della lussuria. Sei un praticante che ha lasciato la sua famiglia e sta cercando il risveglio. Come hai potuto assecondare così tanto la tua mente?

"I tuoi genitori ti hanno partorito, ti hanno amato e cresciuto, e i tuoi parenti hanno avuto sia favore che affetto per te. Tutti hanno pianto e hanno cercato di dissuaderti [dal lasciare la famiglia]. Potresti persino abbandonare e ignorare [un affetto così grande].

"Tuttavia la tua mente intrattiene sempre pensieri lussuriosi; desidera giocare con loro senza avversione. Le piace sempre stare con il fuoco della lussuria; [la mente] si rallegra del piacere dell'attaccamento e non lo abbandona nemmeno per un momento."

Quindi si dovrebbero criticare i pensieri lussuriosi in vari modi. Questo tipo di osservazioni corrette rimuove i pensieri lussuriosi.

Domanda: come si eliminano i pensieri di rabbia?

Risposta: Da quando [il tempo] si è nati dall'interno dell'utero, [la vita] è sempre stata dolorosa. In questa [vita dolorosa], le persone non dovrebbero sviluppare rabbia e pensieri dannosi.

Se vi capita di provare rabbia e pensieri malevoli, la cordialità e la compassione scompaiono. Cordialità e compassione da un lato e rabbia e pensieri negativi dall'altro non sono paragonabili. Se ami l'amicizia e la compassione, la rabbia e i pensieri dannosi scompaiono, come la luminosità e l'oscurità che non possono occupare lo stesso posto. (SauN 15.12-13)

Se osservi i precetti puri ma provi rabbia, distruggi da solo il beneficio del Dharma. È proprio come gli elefanti che si imbrattano il corpo di fango dopo aver fatto il bagno nell'acqua. (SauN 15.14)

Le persone hanno sempre vecchiaia, malattia e morte e [sperimentano] centinaia di migliaia di sofferenze [come se fossero percosse con] varie fruste e verghe. Come può una brava persona, pur tenendo a mente gli esseri senzienti, aggiungere la [sua] rabbia e pensieri dannosi alla sua sofferenza? (SauN 15.15)

Se susciti rabbia e desideri fare del male a qualcuno, prima di raggiungere quella persona [la rabbia] ti brucerai. (SauN 15.16)

Per questi motivi, dovresti sempre applicare la tua mente alla pratica dell'amicizia e della compassione. Non lasciare che nella tua mente sorgano rabbia, pensieri dannosi e cattive intenzioni. (SauN 15.17)

Se si pratica sempre consapevolmente gli elementi buoni, la propria mente emula sempre i pensieri del Buddha. (SauN 15.18)

Per questi motivi, non si dovrebbe prestare alcuna considerazione al male; [invece] si dovrebbe sempre riflettere sugli elementi buoni e rallegrare la propria mente. Allora si raggiungerà la felicità in questa vita così come nella prossima; si otterrà ulteriormente l'eterna felicità del risveglio, che è il nirvana. (SauN 15.19)

Se si accumulano pensieri malvagi nella propria mente, si perdono i propri benefici e si danneggiano gli altri. (SauN 15.20)

Ecco perché la gente dice che il male è dannoso sia per se stessi che per gli altri, perché cancella le menti pure delle altre persone. (SauN 15. 21)

È proprio come un praticante nel deserto che alza le mani, piange e dice: "Un ladro mi ha derubato!"

Qualcuno chiede: "Chi ti deruba?"

[Il praticante] risponde: "Ladri di beni che non temo. Non raccolgo beni né cerco benefici mondani. Quali ladri di beni possono derubarmi? Io, tuttavia, raccolgo radici di merito e gioielli del Dharma. Pensieri discorsivi, come ladri, venite da me e distruggete i miei benefici. I ladri di beni possono essere evitati, perché ci sono molti depositi. Quando, invece, vengono i ladri di merito, non c'è modo di evitarli".

Si dovrebbe incolpare la rabbia in questi vari modi. Questo tipo di varie osservazioni corrette rimuove i pensieri di rabbia.

Domanda: come si elimina il pensiero di fare del male agli altri?



Risposta: Centinaia di migliaia di tipi di malattie visitano costantemente a turno e tormentano gli esseri senzienti. La morte, come un nemico, cattura le persone e cerca sempre di ucciderle. Così gli esseri sono immersi in una sofferenza illimitata.

Come può una brava persona causare agli esseri ulteriori danni [calunniando] e complottando per ferirli senza pietà? [Se fa una cosa del genere,] il danno non raggiungerà la persona designata ma tornerà a se stesso. Se un laico dà origine a pensieri dannosi, potrebbe essere ammissibile.

Questa è una pratica mondana e diventa causa di cattivo karma, ma [un laico] non afferma di coltivare il bene. Se un praticante che ha lasciato la sua famiglia e sta cercando il puro risveglio suscita rabbia e intrattiene la mente invidiosa.

Egli accende un fuoco violento tra nuvole fresche. Sappi che il peccato malvagio di questo atto è estremamente grave. Se un praticante nel deserto Se un praticante nel deserto da origine all'invidia, c'è un arhat che può leggere la mente degli altri.

[L'arhat] dà a [quel praticante] istruzioni e lo rimprovera amaramente, dicendo: "Come sei sciocco! L'invidia distrugge naturalmente le tue radici di merito. Se cerchi l'elemosina, dovresti raccogliere da solo le radici di merito e adornarti [con esse].

"Se non osservi i precetti, né [pratici] la meditazione o [ti impegni] molto a imparare, e se distruggi il tuo corpo di Dharma indossando falsamente una veste tinta, sei solo un mendicante malvagio. Come puoi chiedere l'elemosina e trarne beneficio?

"Gli esseri senzienti sono sempre danneggiati da centinaia di migliaia di sofferenze, come fame, sete, freddo e caldo. Le loro agonie fisiche e mentali sono infinite. Come può una brava persona arrecare loro ulteriore danno?"

Farlo è come perforare ferite malate con un ago. È anche come un prigioniero che è sotto processo ma non è stato ancora condannato. Il suo corpo è impigliato nel dolore e le agonie si accumulano [in lui]. Come può una [persona] amichevole e compassionevole aggravare le sue agonie?

"Quindi uno dovrebbe criticare i pensieri di danneggiare gli altri in vari modi. Questi tipi di varie osservazioni corrette rimuovono i pensieri di danneggiare gli altri.

Domanda: Come si eliminano i pensieri dei parenti?

Risposta: [Il praticante] dovrebbe riflettere nel modo seguente. Gli esseri nel samsara sono attratti dal proprio karma attraverso i sistemi del mondo. Chi sono i parenti e chi no? Solo a causa della propria ignoranza, si sviluppa erroneamente un attaccamento e si crede che qualcuno sia un proprio parente. (SauN 15.31) Gli estranei in passato sono diventati parenti, e gli estranei [in questa vita] diventeranno parenti in futuro. I parenti in questa vita erano estranei in passato. (SauN 15.32) È proprio come gli uccelli che si radunano su un albero la sera ma volano via [l'uno dall'altro] la [successiva] mattina secondo le loro rispettive condizioni. (SauN 15.33) Famiglie e parenti sono allo stesso modo. (SauN 15.34) Nati in questo mondo, le singole persone hanno menti separate. Diventano parenti perché le condizioni si incontrano e si allontanano perché le condizioni si disperdono. Non ci sono cause, condizioni, frutti o retribuzioni stabili che tengano unite le persone. È proprio come un pezzo di sabbia asciutta afferrato in mano. Condizionato dalla presa, resta unito;

ma condizionata dal rilascio, è dispersa. (SauN 15.35) I genitori allevano i figli [pensando che] saranno ricompensati nella loro vecchiaia. I bambini dovrebbero ripagare [i loro genitori in seguito] perché sono stati abbracciati e allevati [da loro]. (SauN 15.36) Se [i parenti] rispettano la propria mente, si avvicinano, ma se sono contro la propria mente, diventano nemici. (SauN 15.37) Ci sono parenti che fanno più male che bene, e ci sono estranei che fanno un ottimo servizio e nessun danno. Le persone sviluppano affetto a causa di cause e condizioni e l'affetto viene reciso a causa di cause e condizioni. (SauN 15.38) Proprio come i pittori che dipingono donne e sono attaccati ai propri [dipinti], uno sviluppa i propri attaccamenti ed è attaccato agli oggetti esterni. (SauN 15.39) Cosa possono fare per te in questa vita i parenti nelle tue vite passate? Inoltre non puoi portare benefici ai tuoi parenti in passato, né loro possono avvantaggiarti. Né [tu né i tuoi ex parenti] potete trarre beneficio a vicenda. (SauN 15.40) Invano si considera gli altri come parenti o estranei. In questi sistemi-mondo, [in effetti la distinzione tra parenti e estranei] è indefinita, e non esiste un confine [chiaro] [tra di loro]. (SauN 15.41) Come un *arhat* insegna a un discepolo novizio che ha attaccamento per i suoi parenti, dicendo: "Sei come una persona disgustosa che vomita cibo e vuole mangiarlo di nuovo. Hai già lasciato la tua famiglia. Come puoi ancora esserlo. La tua testa tonsurata e la veste tinta sono segni di liberazione. Attaccato ai tuoi parenti, non puoi ottenere la liberazione e, al contrario, sei vincolato dall'attaccamento. Il triplice mondo è impermanente, in continuo mutamento e indeterminato. Se [qualcuno è] un parente o uno sconosciuto, [questa distinzione è solo temporanea]. Anche se alcune persone ora sono parenti, alla lunga cesseranno di esserlo. In questo modo gli esseri senzienti nelle dieci direzioni transmigrano. I parenti sono indeterminati e non sono [eternamente] tuoi parenti.

"Quando una persona sta per morire, non ha mente o coscienza. Guarda dritto davanti a sé e non gira [gli occhi]. Il suo respiro si ferma e la vita scade. È proprio come cadere in un buco nero. In quel momento, dove sono i parenti e i membri della famiglia?

"Quando una persona è appena nata, gli estranei nella vita passata sono stati raccolti con la forza per diventare parenti. Quando muore, di nuovo cessano di essere parenti."

Considerando così, non si dovrebbe essere attaccati ai parenti.

Quando un bambino muore, i genitori dei tre regni piangono allo stesso tempo. I genitori, moglie, e i bambini in cielo considerano falsi quelli nel regno umano. I genitori tra i *nāga* considerano falsi quelli nel regno umano.

Questi tipi di varie osservazioni corrette rimuovono i pensieri dei parenti.

Domanda: come si eliminano i pensieri sulle terre?

Risposta: Se un praticante pensa che una terra sia prospera, pacifica e abitata da molte brave persone, è costantemente trascinato, come da una corda, da pensieri di terre che sviano le persone. (SauN 15.42) Rendendosi conto che la propria mente è in tale stato, se si è una persona saggia, non si dovrebbe essere attaccati a [pensieri di terre]. Perché? È perché le terre sono [sempre] bruciate dalle varie colpe [delle

persone]. (SauN 15.43) Poiché le stagioni cambiano e poiché ci sono carestie che esauriscono i corpi [delle persone], non c'è terra che sia costantemente pacifica. (SauN 15.44) Inoltre, non c'è terra libera dalle sofferenze della vecchiaia, delle malattie e della morte. (SauN 15.46) Lasciando la sofferenza corporea di questo luogo, si incontrerà un'altra sofferenza corporea in un altro luogo. In qualunque paese si vada, non si sarà liberati dalla sofferenza. (SauN 15.47) Anche se c'è una terra pacifica e prospera, se ci sono agonie vincolanti che causano sofferenza nella mente, non è una buona terra. (SauN 15.48) Se una terra potesse rimuovere il male, se potesse attenuare le contaminazioni vincolanti e se potesse liberare la mente dalle agonie, [quella terra] sarebbe chiamata una buona terra. Tutti gli esseri senzienti soffrono di due tipi di sofferenza: fisica e mentale. [Poiché] costantemente ci sono agonie, [sappiamo che] non esiste terra in cui non esistano questi due tipi di sofferenza. (SauN 15.49)

Inoltre, ci sono paesi estremamente freddi, paesi estremamente caldi, paesi colpiti dalla carestia, paesi afflitti da malattie, paesi che hanno molti ladri e paesi che non sono governati adeguatamente. Non si dovrebbe essere attaccati a questo tipo di mali delle terre nella propria mente. (SauN 15.45)

Questo tipo di varie osservazioni corrette rimuove il pensiero delle terre.

Domanda: come si eliminano i pensieri di immortalità?

Risposta: [Il maestro] dovrebbe insegnare al praticante come segue: se si nasce in una buona famiglia, se si appartiene a un clan eminente, o se i propri talenti e le proprie capacità sono superiori a quelli degli altri, non si dovrebbe prestare alcun riguardo a loro. Perché?

Quando la morte fa visita a tutte le persone, arriva indipendentemente dalla propria età, status, talenti o potere. Questo corpo costituisce le cause e le condizioni di tutte le [forme di] inquietudine e di sofferenza. Chiunque si senta in pace pensando di essere giovane e di avere una lunga durata di vita è sciocco. (SauN 15.54-55) Perché? Questo [corpo] che è causa di inquietudine e di sofferenza è basato sui quattro elementi grossolani. Gli elementi materiali composti dai quattro elementi grossolani non si armonizzano tra loro, come quattro serpenti velenosi. Chi può essere pacifico? (SauN 15.56) Espirando, ci si aspetta di ispirare, ma non vi è alcuna garanzia di ciò. (SauN 15.57) Inoltre, quando si va a letto, ci si aspetta di svegliarsi senza problemi; anche su questo è difficile fare affidamento. (SauN 15.58) Dal [momento del] concepimento fino alla vecchiaia, gli incidenti mortali vengono sempre a cercare momenti di morte [per gli esseri]. [Anche se questi incidenti] dicono: "Non morirai mai", chi può riporre fede in questo? [Gli incidenti mortali] sono come assassini che estraggono spade e frecce adatte, cercando costantemente di uccidere le persone senza pietà. (SauN 15.59) Per le persone che sono nate in questo mondo, niente è più forte del potere della morte. Niente vince sul forte potere della morte. Anche la persona più illustre del passato non poteva sfuggire alla morte. Anche nel presente non c'è persona saggia che possa vincere sulla morte. (SauN 15.60) Né la gentile supplica né l'astuto inganno possono aiutare a sfuggire alla

morte. Né l'osservanza dei precetti o la diligenza possono allontanare la morte. (SauN 15.61) Per questi motivi, dovresti sapere che [il destino degli] esseri umani è sempre precario e non ci si può fare affidamento. Non credere [erroneamente] nella permanenza e pensare che la tua vita durerà a lungo. La morte, in quanto assassina, porta sempre via le persone; non aspetta che la vecchiaia uccida le persone. (SauN 15.62)

Come un arhat insegna a un discepolo turbato da vari pensieri dicendo: "Perché non capisci [il significato di] lasciare il mondo ed entrare nella vita religiosa? Perché generi questi pensieri? Alcune persone muoiono prima della nascita. Alcune persone muoiono quando nascono. [Ci sono anche persone che muoiono] mentre sono allattate, nel periodo dello svezzamento, durante l'infanzia, nel fiore degli anni e nella vecchiaia. Tutte le fasi della vita sono mescolate con il regno della morte. È proprio come il fiore di un albero che a volte cade quando è in fiore, a volte quando il suo frutto è maturo, a volte quando [il frutto] è ancora immaturo. Pertanto, sappi che uno dovrebbe sforzarsi e cercare diligentemente un risveglio pacifico. sei in compagnia di un potente assassino, [la tua vita è] inaffidabile. Questo assassino si nasconde abilmente come una tigre. Così l'assassino della morte cerca sempre di uccidere le persone. Tutto nel mondo è vuoto come una bolla. Come si può dire che si aspetterà il momento giusto per entrare nella vita religiosa? Chi potrebbe testimoniare che sicuramente [vivrai finché non sarai vecchio] e potrai praticare il sentiero? È proprio come un grande albero su una scogliera, che viene spinto da forti venti sopra e le cui fondamenta sono erose da grandi onde sottostanti. Chi potrebbe fidarsi che questo albero rimarrà a lungo? La vita umana è esattamente la stessa; è inaffidabile anche per un breve periodo. Il padre è come un grano; madre come un buon campo; cause, condizioni, trasgressioni e meriti in passato sono come la pioggia. Gli esseri senzienti sono come i cereali e il *samsara* è come il raccolto.

"Varie divinità e re umani hanno saggezza e virtù. Per esempio, il Re Celeste [Indra] assiste le divinità, sconfigge l'esercito dei demoni combattivi (*asuras*), e gode di vari piaceri, il più alto onore e grande luce. [Anche lui] ricadrà [alla fine] nelle tenebre. Pertanto, non fare affidamento sulla vita e non dire: 'Farò questo oggi. Lo farò più tardi.' "

Questi tipi di varie osservazioni corrette rimuovono i pensieri di immortalità.

Così si rimuovono prima i pensieri grossolani e poi i pensieri sottili. La mente è purificata e si ottiene il corretto risveglio. Tutte le contaminazioni vincolanti sono esaurite, grazie alle quali si ottiene una dimora tranquilla. Questo è chiamato il frutto dell'ingresso nella vita religiosa. La mente diventa libera e il triplice karma (cioè azioni corporee, verbali e mentali) diventa in definitiva puro; così si non rinascerà di nuovo. Si leggeranno vari sutra e si diventerà istruiti.

A quel punto, si otterranno delle ricompense. Quando si ottengono così delle ricompense, non sono vuote. Uno sconfigge l'esercito dei re demoni e ottiene una reputazione di grande coraggio. Se si è guidati dalle contaminazioni nel mondo, non si è chiamati forti. Se uno può sconfiggere le contaminazioni, e se si spegne il fuoco

dei tre veleni, si otterrà un fresco piacere, si sarà purificati e si dormirà pacificamente nei boschi del nirvana. Venti puri di vari tipi di meditazione, facoltà morali, poteri e sette elementi del risveglio sorgono nelle quattro [direzioni]. Si rifletterà sugli esseri senzienti affondati nel mare dei tre veleni. Se uno ha poteri di virtù così eccellenti, viene chiamato forte.

Quindi, se la mente è distratta in questi modi, si dovrebbe inspirare ed espirare consapevolmente, imparare i sei metodi [di meditazione] e separare i [sei tipi di] pensieri. Per questo motivo, si dovrebbe contare consapevolmente il respiro.

Domanda: Se si possono recidere i pensieri anche dagli altri quattro tipi di meditazioni come [la meditazione sulle] impurità e il richiamo alla mente del Buddha, perché si conta solo il respiro?

Risposta: È perché [gli oggetti delle] altre meditazioni sono lenti e difficili da perdere, ma [l'oggetto di] contare il respiro è veloce e facile da abbandonare. Per esempio, quando si libera del bestiame, dato che è difficile perderlo, tenerlo è un compito facile. Quando si liberano delle scimmie, invece, dato che sono facili da perdere, mantenerle è un compito difficile. La questione è la stessa qui. Quando conta il respiro, la mente non può pensare ad altre cose nemmeno per un momento. Una volta che la mente pensa ad altre cose, perderà il conto. Per questo motivo, quando si [cerca di] recidere i pensieri per la prima volta, si dovrebbe contare il respiro.

Quando si è già ottenuto il metodo di contare, si dovrebbe praticare il metodo di seguire [il respiro] e recidere i pensieri. Quando l'inalazione è completata, si dovrebbe seguirla senza contare "due". È proprio come un creditore che segue un debitore e non lo lascia andare. Pensa come segue: "Quest'aria inspirata esce di nuovo, ma non è la stessa cosa. L'aria espirata entra di nuovo, ma non è la stessa cosa." A quel punto, si saprà che l'inspirazione e l'espirazione sono diverse. Per quale ragione? L'espirazione è calda, ma l'inalazione è fresca.

Domanda: [Non è che] l'inspirazione e l'espirazione sono un respiro [continuo], perché l'aria espirata entra di nuovo? È proprio come l'acqua che è calda in bocca ma diventa fredda quando viene espulsa; una cosa fredda si riscalda di nuovo e una cosa calda si raffredda ulteriormente.

Risposta: non è questo il caso. Poiché la mente interiore si muove, il respiro esce. Una volta che è uscito, cessa di esistere. [Perché] le narici assorbono l'aria esterna, il respiro entra. Una volta che è entrato, cessa di esistere. Non c'è aria che sta per uscire, né aria che sta per entrare.

Inoltre, [si dovrebbero considerare i casi di] giovani, adulti e anziani. Nel caso dei giovani l'inalazione è più lunga. Nel caso degli adulti, inspirazione ed espirazione sono della stessa [lunghezza]. Nel caso delle persone anziane, l'espirazione è più lunga. Perciò, [inspirazione ed espirazione] non possono essere un respiro.

Inoltre, il vento si alza vicino all'ombelico e sembra andare avanti. Il respiro esce dalla bocca e dal naso. Una volta che si spegne, cessa, proprio come il vento nel mantice che cessa quando i soffietti vengono aperti. Se [l'aria] viene aspirata per

mezzo della bocca e del naso, il vento entra [nel corpo]; questo [vento] sorge di nuovo in base a cause e condizioni. È proprio come un ventilatore che produce vento quando incontra varie condizioni.

A quel punto, si sa che l'inspirazione e l'espiazione dipendono da cause e condizioni e sono illusorie e irreali; sono impermanenti [e non esenti da] sorgere e cessare. Si dovrebbe contemplare nel modo seguente: l'espiazione viene aspirata dalla bocca e dal naso come cause e condizioni. Le cause e le condizioni dell'inalazione sono determinate dal movimento della mente. Una persona illusa, tuttavia, non lo sa e pensa che sia il suo stesso respiro.

Il respiro non è altro che il vento, che non è diverso dal vento esterno. Anche la terra, l'acqua, il fuoco e lo spazio sono allo stesso modo. Poiché questi cinque elementi grossolani si uniscono come cause e condizioni, sorge la coscienza. Pertanto, anche la coscienza non è il proprio possesso. Anche i cinque aggregati, i dodici regni della cognizione e i diciotto elementi costitutivi sono allo stesso modo. Sapendo questo, si segue il respiro che entra ed esce. Per questo motivo, [questo metodo] è chiamato "seguire [il respiro]".

Quando si ha imparato il metodo di seguire, si dovrebbe praticare il metodo di fissaggio. Il metodo di fissaggio è quello di fissare la mente alle porte del vento (cioè le narici) ed essere consapevoli dell'inspirazione e dell'espiazione, dopo che la pratica di contare e seguire è stata completata.

Domanda: per quale motivo si fissa [la propria mente]?

Risposta: È perché uno [ha bisogno di] separare vari pensieri discorsivi, perché uno [non dovrebbe] lasciare che la mente sia distratta, perché la mente non è fissata e preoccupata quando uno conta e segue il respiro, perché quando si fissa [la mente] la mente diventa riposante e libera da preoccupazioni, e perché la mente si riposa in un punto. Essere consapevoli dell'inspirazione e dell'espiazione è proprio come un guardiano che rimane vicino al cancello e che osserva le persone che entrano ed escono. Allo stesso modo, la mente fissa sa che quando il respiro esce, va dall'ombelico al cuore, al petto, alla gola e poi raggiunge la bocca e il naso. [La mente fissa inoltre sa] che quando il respiro entra, viene dalla bocca e dal naso alla gola, petto, cuore e poi raggiunge l'ombelico. In questo modo si fissa la mente su un punto, e questo [metodo] è chiamato "fissaggio".

Quindi, mentre si pratica il metodo per fissare la mente, si dovrebbe dimorare nel [metodo della] "contemplazione". I cinque aggregati, che sorgono e cessano quando si inspira, sono diversi da quelli che sorgono e cessano anche quando si espia. Quindi, quando la mente è disturbata, si dovrebbe rimuovere immediatamente il disturbo. Si dovrebbe contemplare risolutamente e rendere la propria contemplazione più intensa. Questo è chiamato il metodo della "contemplazione".

Si rinuncia a rimanere alle porte del vento (cioè le narici) e si rinuncia al metodo della contemplazione grossolana. Quando si rinuncia al metodo della contemplazione grossolana, si conosce l'impermanenza del respiro. Questo è chiamato contemplazione "spostamento". Si contempla l'impermanenza dei cinque aggregati e

si riflette anche sull'impermanenza dell'inspirazione e dell'espiazione. Si vede che il respiro iniziale non proviene da nessuna parte e si osserva che anche il respiro successivo non lascia traccia. Nascono perché le [loro] cause e condizioni si incontrano e cessano di esistere perché le [loro] cause e condizioni si disperdono. Questo è chiamato il metodo della contemplazione "mutevole", che rimuove i cinque ostacoli [della meditazione] e le varie contaminazioni.

Anche se in passato si raggiungeva la calma e la contemplazione, erano unite a contaminazioni e mente impura. Ora, in questo metodo puro, la mente raggiunge solo la purezza [senza contaminazioni presenti]. Inoltre, la contemplazione precedente era una pratica simile agli insegnamenti non buddhisti di ispirazione ed espiazione consapevole. Quella attuale è una pratica vicina alla saggezza incontaminata e, sebbene [ancora] contaminata, è un buon sentiero. Questa si chiama "purificazione".

Successivamente, prima si segue la pratica della consapevolezza al corpo; gradualmente [si praticano] tutti i metodi di consapevolezza al corpo. Quindi si pratica la consapevolezza della sensazione e della mente. In questi [tre tipi di pratica della consapevolezza, la pratica è] impura e lontana dalla saggezza incontaminata. Quindi, essendo consapevoli dell'inspirazione e dell'espiazione, si osservano i loro sedici aspetti. Così si raggiungono gli stadi di "calore", "vertice", "riconoscimento", "supremazia nel regno mondano" e ulteriore "riconoscimento degli elementi di sofferenza" fino alla "consapevolezza dell'estinzione [di tutte le contaminazioni]" di un praticante esperto che non ha niente [più] da imparare. Questa si chiama "purificazione". Tra i sedici metodi, (1) la prima pratica di ispirazione [include] la pratica delle sei volte di ispirazione ed espiazione (cioè contare, seguire, fissare, contemplazione, spostamento e purificazione).

(2) Così fa la pratica dell'espiazione.

(3) Con decisione si è consapevoli dell'inspirazione e dell'espiazione [e sa] se sono lunghi o brevi. Ad esempio, una persona che corre terrorizzata, scala una montagna, trasporta un carico pesante o è sconvolta; in tali situazioni, il respiro si fa corto. Quando in tempi di pericolo si ottiene un grande sollievo e gioia, si guadagna o si esce di prigione, in questi casi il respiro si fa lungo. Tutti i respiri sono classificati in due categorie: lunghi e brevi. Per questo motivo si dice: "Il respiro è lungo", "Il respiro è corto". Così [osservando la durata del respiro], si pratica anche la pratica di sei volte di ispirazione ed espiazione.

(4) Essendo consapevoli del respiro che pervade il corpo, si è ancora consapevoli dei respiri che escono e entrano. Si osservano accuratamente le espiazioni e le ispirazioni all'interno del proprio corpo. Si percepisce il respiro che pervade il corpo e riempie tutti i pori, fino a quelli sulle dita dei piedi, proprio come l'acqua che si inzuppa nella sabbia. Quando il respiro esce, si percepisce il respiro che pervade tutti i pori, da quelle sui piedi a quelle sulla testa, anch'esse come l'acqua che si bagna nella sabbia. Proprio come l'aria che riempie i mantici, sia che stia uscendo o entrando, il vento che soffia dentro e fuori attraverso la bocca e il naso [riempie il corpo]. Si osserva tutto il corpo che il vento riempie, come i buchi di una radice di loto [riempita d'acqua] e di una rete da pesca [imbevuta d'acqua]. Inoltre, la mente

non osserva solo il respiro che entra ed esce dalla bocca e dal naso. [La mente] vede il respiro entrare ed uscire attraverso tutti i pori e le nove aperture [del corpo]. Così si sa che il respiro pervade il corpo.

(5) Eliminando le varie funzioni fisiche [sfavorevoli], si è nuovamente consapevole dell'inspirazione e dell'espiazione. Quando si pratica per la prima volta la respirazione [consapevole], se si sente pigrizia, sonnolenza e pesantezza nel proprio corpo, si dovrebbero eliminare tutti.

(6) Il corpo diventa leggero, flessibile e adatto alla meditazione; così la mente sperimenta gioia. Ancora una volta, essendo consapevole dell'inspirazione e dell'espiazione, si elimina la pigrizia, la sonnolenza e la pesantezza della mente. La mente diventa leggera, flessibile e adatta alla meditazione; così la mente sperimenta gioia.

Dopo aver completato la pratica della consapevolezza del respiro, poi si pratica la consapevolezza delle sensazioni. Avendo raggiunto lo stato di consapevolezza del corpo, ora si raggiunge lo stato di consapevolezza delle sensazioni; così si sperimenta veramente la gioia. Inoltre, avendo compreso la realtà del corpo, ora si desidera conoscere la realtà della mente e delle funzioni mentali. Per questo motivo si sperimenta la gioia.

(7) Essendo consapevole dell'inspirazione e dell'espiazione, si sperimenta il benessere. Essendo consapevole dell'inspirazione e dell'espiazione, la gioia aumenta; è chiamata benessere.

In alternativa, il primo piacere che sorge nella mente è chiamato gioia. La gioia successiva che riempie il corpo è chiamata benessere. Anche le sensazioni gradevoli nel primo e nel secondo stadio della meditazione sono chiamate gioia. Le sensazioni gradevoli nel terzo stadio della meditazione sono chiamate benessere.

(8) Quando si sperimentano vari fenomeni mentali, si dovrebbe anche essere consapevoli dell'inspirazione e dell'espiazione. Vari tipi di mente sorgono e cessano: mente inquinata, mente non inquinata, mente distratta, mente concentrata, mente retta e mente malvagia. Tali aspetti della mente sono chiamati fenomeni mentali. Quando la mente sperimenta la gioia, si dovrebbe comunque essere consapevoli dell'inspirazione e dell'espiazione.

(9) La gioia provata prima è sorta spontaneamente e non è stata suscitata intenzionalmente. Poiché si è consapevoli della propria mente, si è felici.

Domanda: Per quale motivo si suscita la gioia intenzionalmente?

Risposta: è perché si desidera curare due tipi di mente: distratta e concentrata. Mettendo la mente in un tale stato [di gioia], si può essere liberati dalle contaminazioni. Per questo motivo, si applica la propria consapevolezza agli elementi e la mente suscita gioia.

Se la mente non è rallegrata [spontaneamente], si dovrebbe diligentemente rallegrare la mente.

(10) Quando la mente è concentrata, si dovrebbe anche essere consapevoli dell'inspirazione e dell'espiazione. Se la mente è instabile, si dovrebbe risolverla con



la forza. Come si afferma in un sutra: "Quando la mente è stabile, quella è saggezza. Quando la mente è dispersa, quella non è saggezza".

(11) Quando la mente è emancipata, si dovrebbe anche essere consapevoli dell'inspirazione e dell'espiazione. Se la mente non è emancipata [spontaneamente], si dovrebbe emanciparla con la forza. È proprio come una pecora a cui sono attaccati molti parassiti, che uno [sta cercando di] tirare fuori dalla sua lana uno per uno. Liberare la mente dalle contaminazioni vincolanti viene fatto nello stesso modo.

Questa è chiamata emancipazione mediante l'applicazione della consapevolezza alla mente.

(12) Osservando l'impermanenza, si dovrebbe anche essere consapevoli dell'inspirazione e dell'espiazione. Si osserva che gli elementi sono impermanenti; sorgono e cessano; sono vuoti e senza sé; quando sorgono, gli elementi sorgono nel vuoto, e quando cessano, cessano nel vuoto; in questi [elementi] non vi è alcun maschio, nessuna femmina, nessuna persona, nessun agente e nessun destinatario. Questa è l'osservazione conforme all'impermanenza.

(13) Osservando l'emergere e la dispersione degli elementi condizionati, si è consapevoli dell'inspirazione e dell'espiazione. Questo si chiama "Emergere e disperdere". [Quando] gli elementi condizionati emergono nel mondo, si riuniscono perché cause e condizioni si sono incontrate nel passato, e si disperdono perché quelle cause e condizioni cessano. Tale osservazione si chiama osservazione del emergere e del disperdersi.

(14) Osservando la liberazione dai desideri vincolanti, si è consapevoli dell'inalazione e dell'espiazione. [Quando] la mente sarà liberata dalle sue contaminazioni vincolanti, sarà l'elemento supremo. Questa è l'osservazione conforme alla liberazione dai desideri.

(15) Osservando l'estinzione, si è consapevoli dell'inspirazione e dell'espiazione. La sofferenza delle contaminazioni vincolanti è esaurita ovunque ci si trovi, e il luogo [dell'attuale residenza] diventa sereno. Questa è l'osservazione conforme al concetto di estinzione.

(16) Osservando l'abbandono, si è anche consapevoli dell'inspirazione e dell'espiazione. Abbandono della lussuria, contaminazioni, i cinque aggregati costituiti da [elementi] fisici e mentali e gli elementi condizionati: questa è la suprema serenità. Tale osservazione è conforme all'applicazione della consapevolezza agli elementi. Questi sono chiamati i sedici metodi. Tale osservazione è conforme all'applicazione della consapevolezza agli elementi.

Questi sono chiamati i sedici metodi. Tale osservazione è conforme all'applicazione della consapevolezza agli elementi. Questi sono chiamati i sedici metodi.