

**Sūtra sui metodi essenziali  
e segreti di meditazione**

**禪祕要法經**

***Chan mi yao fa jing***

**T15 – 613**

**[www.liber-rebil.it](http://www.liber-rebil.it)**

**2020**

# Sūtra sui metodi essenziali e segreti di meditazione

禪祕要法經

*Chan mi yao fa jing*

**T15 – 613**

Versione in italiano a cura di Angela Ekai Crosta,

condotta sul testo in inglese di Eric Matthew Greene,

*Meditation, Repentance, and Visionary Experience in Early Medieval Chinese Buddhism*

A dissertation submitted in partial satisfaction of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy  
in Buddhist Studies in the Graduate Division of the University of California, Berkeley, Spring 2012

con verifica del testo contenuto nel Canone cinese o Taisho,  
volume 15, n° 613 reperibile sul web nella versione digitaliz-  
zata da *CBETA Chinese Electronic Tripitaka Version CD8 (Big5) -*  
*2002*, <https://tripitaka.cbeta.org/T15n0613>

[www.liber-rebil.it](http://www.liber-rebil.it)

2020

## Introduzione

Il testo della versione digitalizzata del Canone cinese comprende tre file che corrispondono ai tre rotoli dell'antica edizione che dividono il testo dei **quattro sūtra che compongono il T613**.

Probabilmente questi quattro sūtra erano testi separati originariamente e poi furono assemblati perché di argomento simile, ma restano tracce di questo ad esempio nella numerazione errata di alcune meditazioni o anche l'uso della prima persona nel descrivere ciò che il praticante vede, e passaggi anomali dalla seconda alla terza persona (es. tu vedi/il praticante vede) che potrebbe indicare la primitiva forma del testo che poi fu inquadrato come parole dette dal Buddha. La sequenza dei numeri delle meditazioni/contemplazioni che comprendono i primi tre sūtra del T613 più il quarto formano come un singolo percorso, che però non ha avuto origine contemporaneamente alla loro stesura; oppure la struttura in 30 parti è stata aggiunta ai sūtra che già erano completi, oppure i quattro sūtra sono frutto della riorganizzazione di un singolo testo. Anche è anomalo che all'interno dei vari sūtra ognuna delle 30 sezioni sia conclusa con un breve brano che imita la abituale conclusione di un sūtra buddhista [l'invito a ricordarlo e l'interlocutore che lo mette in pratica].

L'attribuzione, come di molti testi del Canone, fu complessa, nei più antichi cataloghi fu assegnata, assieme al T620, a Juqu Jingsheng 沮渠京聲 (? - 464), poi a Dharmamitra 曇摩蜜多 (356–442) e infine a Kumārajīva 鳩摩羅什, (344 o 350 - 413). Quest'ultimo fu un famoso monaco buddhista nato nel regno di Kucha nell'Asia centrale e traduttore di importanti testi. Si sa che era caratteristica della cultura cinese, e non solo, di attribuire testi di cui non c'era una certezza sull'autore, a personaggi di spicco per fornire loro autorevolezza. Comunque la redazione dell'opera si colloca nel periodo intorno agli ultimi anni di vita di Kumārajīva. **Probabilmente fu scritta o tradotta prima del 416**, vedi nota 116, anche per ragioni testuali.

Se sia una traduzione di un perduto originale sanscrito o una redazione cinese, eseguita assemblando e adattando testi che all'epoca circolavano in Cina, non entriamo nella problematica degli “apocrifi” cinesi, per questo rimandiamo alla citata tesi di Greene.

Questo sūtra è molto interessante perché è uno degli esempi di testo che riporta **metodi di meditazione della scuola Vaibhāsika o Sarvāstivāda del Kashmir** (considerata una delle 18 scuole del Buddhismo antico) che coesistevano fin dalle prime fasi con la nuova visione ideologica Mahāyāna Mādhyamika. Sembra che Kumārajīva, o i suoi discepoli o chi redasse questo sūtra, non intendessero tracciare una linea netta di separazione tra il cosiddetto Hīnayāna e il Mahāyāna e quindi abbiano deliberatamente evitato qualsiasi punto di vista contrastante; infatti non solo non sminuirono i risultati degli arhat, come invece accadde nei testi dei secoli successivi, ma anzi posero l'accento sulla loro realizzazione e sulla natura unitaria di tutte le tradizioni buddhiste, cercando soprattutto di mostrare i vantaggi degli insegnamenti che enfatizzano la vacuità. Ovviamente qui vengono citati alcuni Bodhisattva, ma non si parla specificatamente del loro percorso.

I sūtra trattano una particolare modalità meditativa: le “**visualizzazioni**”. Questo termine moderno rende bene il contenuto, ma ci pare poco opportuno usarlo in un testo di questo tipo, che usa di solito il carattere *guan* 觀 che può significare “immaginare, avere visioni”, e come termine tecnico nel Buddhismo indica la *vipassana*. Le traduzioni che utilizzeremo nella presente versione italiana, per semplificare, saranno quindi “contemplare” o “vedere” o “meditare”.

Alcune volte è chiaramente detto che sono delle scene che il praticante deve immaginare, in altri casi invece si tratta di *visioni* che non proverrebbero dalla fantasia del meditante. Le cosiddette “visioni di verifica” che il praticante ottiene dopo aver realizzato correttamente una certa meditazione sono, scrive Greene alle pp. 7-8 della citata tesi:

«...presentate come il sorgere improvviso di nuovi oggetti della coscienza descritti in termini principalmente visivi, come qualcosa che il meditante improvvisamente “vede”. Per “di verifica” intendo che queste visioni non sono significative semplicemente come atti di percezione o come acquisizione di conoscenza relativa all'oggetto visto. Piuttosto, il verificarsi della visione – cioè avere questa particolare esperienza – è ritenuto significare qualcosa per la persona cui

appare. In effetti, dato il presupposto che la meditazione sia parte di un percorso verso la liberazione, tutte le esperienze meditative nel buddhismo devono essere state intese come aventi questa qualità, almeno in parte. Anche quando si dice che i risultati della meditazione sono intuizioni di una particolare verità dottrinale, il punto non è che, avendo una tale esperienza, il meditatore alla fine si convinca di queste verità o capisca finalmente cosa significano realmente; o almeno questo non è l'unico punto. Avere una tale intuizione ha un valore soteriologico e questo significa che questa esperienza “verifica” che il meditatore ha raggiunto un certo livello di ottimismo.»

Le meditazioni o contemplazioni esposte nel testo sono visualizzazioni complesse, che si trovano prevalentemente nei sūtra sino-indiani della corrente Mahāyāna; però qui sono scene particolarmente elaborate, in cui oggetti, tipici dell'iconografia indiana (baldacchini, pietre preziose, o animali come elefanti bestie feroci, vermi, insetti e via dicendo), esseri di altri stati di esistenza (varie categorie di demoni, divinità del pantheon induista passate nella cultura buddhista, immagini di Buddha) o addirittura di scheletri compiono azioni varie e gli scenari evolvono e mutano talora in modo fantasmagorico, oggi potremmo dire quasi come in un film. Anche nella cultura cinese però le “visualizzazioni” erano ben note perché il Daoismo/Taoismo fin dai tempi antiche le usò, anche se in forma più semplice rispetto a quelle descritte in questo sūtra.

Ricordiamo che queste **opere del V secolo sulla meditazione – che in cinese è detta chan 禪**, **nulla hanno a che fare con la successiva scuola che prenderà questo nome.**

Scriva Greene a p. 2 della citata tesi:

«Sebbene questi testi siano entrati rapidamente nel canone buddhista cinese e abbiano un carattere normativo e prescrittivo, sono stati composti in un ambiente in cui la pratica stava rapidamente diventando una parte regolare della vita monastica buddhista cinese, almeno per alcuni. Pertanto, sebbene non **sappiamo fino a che punto le specifiche tecniche di meditazione che hanno proposto siano mai state messe in pratica**, questi testi non sono solo riflessioni teoriche. Anche se gli autori di questi testi non si fossero impegnati in nessuna delle pratiche stabilite, i lettori contemporanei li avrebbero presi come tentativi di spiegare pratiche che proprio allora stavano iniziando ad avere una presenza reale all'interno del buddhismo cinese.»

Ciò significa che questi sono *testi/manuali/guide*, non necessariamente esposizione di esperienze; anche perché l'estrema complessità e l'impatto psichico che queste potevano avere è tutto da indagare e valutare. Anzi questo **mette in luce quali potrebbero essere state alcune delle ragioni per le quali, successivamente, scuole come la Chan, abbiano predicato un ritorno a pratiche meditative del Buddhismo delle origini – la metodica base del conteggio e della consapevolezza del respiro – quindi a semplificare, a ridurre all'essenziale e di conseguenza a non utilizzare le visualizzazioni, presumibilmente considerate sovrastrutture troppo complesse.**

Come rileva Greene, il contenuto del testo potrebbe essere stato un tentativo di organizzarlo secondo il modello delle *Cinque porte del chan/meditazione* espresse in *Wu men chan jing yao yong fa* 五門禪經要用法, in T15-619, quindi in un sistema di pratiche specifiche per coloro che sono turbati da: distrazione, lussuria, confusione, orgoglio e odio. Il T613 rispetta, in linea generale, le indicazioni tradizionali.

Quindi nel **primo sūtra**, a **Kauṣṭhīlananda**, incapace di comprendere il Dharma perché non si sa concentrare e inoltre è definito “presuntuoso e arrogante ... superbo”, viene data la “contemplazione dell'osso bianco” (*bai gu guan* 白骨觀), pratica prescritta in tali casi dal *Sūtra sugli stadi del percorso della pratica* 修行道地經 in T15-606.191.c17–192b10, il più importante testo cinese di meditazione prima del V secolo. Tale visualizzazione rientra nella “contemplazione dell'impurità” (che contiene anche alcune delle fasi della visualizzazione della putrefazione del cadavere), tipo di meditazione molto praticata sin dal Buddhismo delle origini e riportata anche in testi pāli sebbene con modalità meno complesse. Il sūtra contiene 18 meditazioni (più quelle non numerate o doppie), di cui l'ultima estremamente lunga e articolata.

Nel **secondo sūtra**, **Nandika** prima richiede istruzioni per quelli con molte “ostruzioni karmiche” (*ye zhang* 業障), e gli viene prescritta la contemplazione, con vari metodi, dell'immagine del Buddha e le pratiche per rimuovere il karma negativo. Questa è numerata come “diciannovesima meditazione”. Nella seconda parte del sūtra, il Buddha spiega ad Ānanda i metodi per quelli che hanno eccessiva lussuria: il conteggio e la consapevolezza del respiro (*anapānasmṛti*) e altre contemplazioni dell'impurità; tutte queste pratiche sono elencate come “ventesima meditazione”.

Nel **terzo sūtra**, **Panthaka**, che in una vita precedente era stato eccessivamente orgoglioso e arrogante, ora è stolto e incapace di concentrare la mente. Analogamente alle istruzioni del primo sutra e con un metodo è molto simile, gli viene insegnato a concentrarsi sulle ossa. Poi il Buddha spiega, rivolgendosi in terza persona ai discepoli, le pratiche che concernono l'analisi dei quattro grandi Elementi (大分別, *mahābhūta*, Terra, Acqua, Fuoco e Vento): queste permettono di ottenere: con la contemplazione della Terra, l'“entrata nella corrente” cioè lo stato di *srotāpanna*, con quelle dell'Acqua e del Fuoco due livelli per raggiungere lo stato di *sakṛdāgāmin* (colui che ritorna una sola volta) e infine, nella trentesima meditazione sul Fuoco e poi sul Vento, raggiungere lo stato di *anāgamin*, colui che non ritorna nel *samsāra* (trentesima meditazione).

Nel **quarto sūtra**, **Agnidatta** è, appunto, un *anāgamin* che non è stato in grado di progredire sino a diventare *arhat*. All'inizio del testo il Buddha racconta la storia del principe “Protetto dalla Pazienza” e la sua generosità. Poi narra di Agnidatta che in una vita precedente era stato un assassino, ed è di conseguenza legato all'odio, per questo gli viene data la pratica consueta di coltivare la “mente dell'amore, *ci xin* 慈心, o più tecnicamente della “gentilezza amorevole” (*maitrī* 慈). Il sūtra culmina con il raggiungimento dello stato di *arhat*.

Sebbene il testo riporti nomi insoliti e alcune fasi altrimenti sconosciute, la sequenza sopra riportata segue, all'incirca, la struttura di base del sentiero buddhista (*mārga*) come si trova nei testi *Abhidharma* della scuola Sarvāstivāda (Vaibhāṣika).

### Alcune precisazioni.

Il nome dei **colori** nell'antichità, e anche in Cina, non era così preciso come oggi siamo abituati. I colori formati da mescolanza dei primari (blu, giallo, rosso, più bianco e nero) non sono ben definiti, ad esempio il carattere *qing* 青 indica sia il blu che il verde, infatti quest'ultimo è formato da blu e giallo, quindi se un pittore mescola al blu poco giallo, si avrà un blu tendente al verde. Analogamente il viola *zi* 紫 (tradotto in inglese con *purple*) nasce dalla mescolanza di blu e rosso: se prevale il blu si avrà il viola scuro, o vinaccia o il colore dell'omonimo fiore, oppure anche il lilla; se prevale il rosso si avranno toni sul rossastro o porpora. Nel testo si usano diversi caratteri, ma sempre col significato di “viola” anche se potrebbe sembrare anomalo in qualche contesto.

Si cita la “**giada bianca**” 白玉 che probabilmente era un minerale di colore bianco (giada 玉 indicava una varietà di pietre, quella più comunemente presente nell'antica Cina era, dal punto di vista mineralogico, una nefrite di colore verde).

Abbiamo preferito tradurre con **berillo** il vocabolo *liu li* 琉璃, per non creare confusione col lapislazuli che è anche indicato dai due caratteri e si trova ad esempio nell'appellativo del Buddha della Medicina come (Buddha) “della radianza del lapislazuli” 琉璃光. Si trovano due caratteri diversi per *liu*: 瑠 o 琉 che significano 'pietra preziosa'; comunque entrambi, sono traduzione del sanscrito *vaiḍūrya* e assunsero il significato di 'lapislazuli', minerale usato sin dalla più remota antichità, di colore blu/azzurro formato da lazurite con inclusioni di pirite o calcite che danno riflessi brillanti e dorati. Vi sono però traduzioni occidentali, soprattutto di testi tibetani e cinesi, che lo interpretano come '*berillo blu*', che è un silicato di berillio e alluminio, simile all'acquamarina.

Comunque in questo testo indica una pietra molto dura, trasparente, di colore *gan* 紺 che può indicare il viola o il blu scuro. Quindi abbiamo preferito lasciare la traduzione “viola”.

## PRIMO SŪTRA

[0242c26] Così ho udito. Un tempo il Buddha risiedeva nella città di Rājagrha, nel parco *Kalandaka-veṇuvana*, insieme a una grande assemblea di 1.250 monaci. Inoltre c'erano 500 eminenti Uditori/arhat, tra cui Śāriputra, Mahāmaudgalyāyana, Mahākāśyapa e Mahākātyāyana.

In quel momento un monaco saggio e istruito di Rājagrha di nome Mahā-Kauṣṭhīlananda venne dal Buddha e dopo averlo salutato lo circoambulò per sette volte [come dimostrazione di riverenza]. A quel tempo l'Onorato dal mondo [il Buddha] era entrato in un profondo assorbimento meditativo [e quindi] rimase in silenzio. Kauṣṭhīlananda vide che il Buddha era entrato in un profonda meditazione e così andò da Śāriputra e chinando la testa ai suoi piedi disse: «Venerabile Śāriputra, per favore dimmi gli elementi essenziali degli insegnamenti».

Śāriputra quindi gli insegnò le Quattro Nobili Verità e ne spiegò chiaramente il significato. Lo fece una volta, e poi un'altra ancora, per sette volte. Ma le incertezze/incapacità di comprendere di Kauṣṭhīlananda rimasero irrisolte, quindi in modo simile si inchinò ai piedi di [ciascuno] dei cinquecento Uditori e chiese di ascoltare gli elementi essenziali degli insegnamenti. Allo stesso modo gli Uditori esposero sette volte per lui l'insegnamento delle Quattro Nobili Verità. Ma le incertezze di Kauṣṭhīlananda rimasero irrisolte, così tornò dal Buddha e si inchinò (e così rimase).

Quando l'Onorato dal mondo emerse dalla meditazione, vide Kauṣṭhīlananda con la testa chinata ai suoi piedi. Con le lacrime che gli scorrevano sulla faccia [Kauṣṭhīlananda] supplicò l'Onorato dal mondo: «Per favore, gira per me la ruota del vero Dharma!» In quel momento anche l'Onorato dal mondo gli spiegò sette volte l'insegnamento delle Quattro Nobili Verità. Proprio come prima Kauṣṭhīlananda non fu in grado di capire, ma cinquecento giovani dei, avendo ascoltato l'insegnamento del Buddha, raggiunsero il puro occhio del Dharma. Fecero offerte di fiori celesti al Buddha e dissero: «Onorato dal mondo, grazie al monaco Kauṣṭhīlananda, oggi abbiamo rapidamente ottenuto beneficio, abbiamo visto l'insegnamento com'è [realmente], e siamo diventati *śrotāpanna* [colui che è entrato nella corrente che porta al nirvāṇa].»

Quando Kauṣṭhīlananda sentì ciò che questi dèi dissero, si vergognò profondamente. Piagnucolando pietosamente, senza parlare, gettò il suo corpo a terra come se crollasse una grande montagna. Mettendo a terra tutti e quattro gli arti davanti al Buddha, si pentì. Allora Ānanda si alzò dal suo posto, sistemò le sue vesti e scoprendo la sua spalla destra fece riverenza al Buddha, lo circoambulò tre volte, si inginocchiò davanti a lui con i palmi delle mani uniti e disse: «Onorato dal mondo, perché questo monaco Kauṣṭhīlananda è nato così saggio, con padronanza dei quattro *Veda*, delle scritture Vaiśeṣika<sup>1</sup>, dell'astronomia e di tutte le arti tecniche, ma quale peccato ha commesso così che non è stato in grado di assaggiare l'insegnamento del Buddha anche se è stato un monaco per molti anni? Tu, il Tathāgata Onorato dal mondo, hai predicato personalmente il Dharma per lui, eppure come un sordo dalla nascita non sente né capisce. I grandi generali dell'insegnamento del Buddha uno dopo l'altro hanno girato la ruota del Dharma. Tutti e cinquecento hanno predicato il Dharma per lui, eppure è ancora inutile. Per favore, oh Onorato tra gli dei, spiegamelo. Parlami delle azioni passate di questo monaco.»

Dopo che Ānanda ebbe fatto questa inchiesta, il Buddha sorrise e dalla sua bocca emersero luci di cinque colori che lo circondarono per sette volte e poi rientrarono [nel suo corpo] attraverso la parte superiore della sua testa. Disse ad Ānanda: «Ascolta attentamente, ascolta attentamente e medita bene. Ora spiegherò questa questione per te.»

Ānanda disse al Buddha: «Possa essere così, Onorato dal mondo, poiché desidero ardentemente ascoltare».

Il Buddha disse ad Ānanda: «Inestimabili *kalpa*/eoni in passato, questo monaco Kauṣṭhīlananda [visse durante l'era di] un Buddha onorato in tutto il mondo chiamato Dīpaṅkara, un Così-venuto, degno di offerte, di corretta conoscenza universale, perfetto in condotta e saggezza, Ben-andato, Conoscitore del mondo, Insuperabile, Domatore di uomini, Insegnante di divinità e esseri umani,

---

1 Uno dei sistemi della filosofia indiana.

Buddha, Onorato dal mondo. Durante l'epoca di quel Buddha c'era un monaco saggio e colto di nome Ārjavananda, che a causa del suo grande apprendimento divenne altero e incurante e non riuscì a coltivare 'le quattro basi della consapevolezza'. Quando raggiunse la fine della sua vita, cadde in un inferno oscuro e cupo. Emerso dall'inferno rinacque tra i draghi e gli elefanti. Per cinquecento vite rinacque come re dei draghi e per cinquecento vite come re degli elefanti. Quando ebbe finito la vita come un animale, a causa del potere di aver rispettato i precetti mentre un monaco rinacque nei cieli. Quando la sua vita nei cieli finì, rinacque come essere umano. Perché in una vita precedente aveva recitato le scritture buddhiste, ora è stato in grado di incontrare un Buddha. Ma a causa di essere stato incurante e di non aver coltivato le quattro basi della consapevolezza, nella sua vita attuale non è stato in grado di risvegliarsi.»

Quando Kauṣṭhīlananda sentì ciò che il Buddha aveva detto, si alzò immediatamente dal suo posto, si inginocchiò con entrambe le ginocchia a terra, unì i palmi delle mani e disse: «Onorato dal mondo, potresti tu, Onorato tra gli dei, per favore **insegnarmi come concentrare la mia mente?**» Quindi il Buddha disse a Kauṣṭhīlananda: «Ascolta attentamente, ascolta attentamente e medita bene. Oggi non hai perso tempo nel chiedere al Tathāgata il nettare<sup>2</sup> del vero insegnamento che distrugge la mente rapace e distratta, la medicina di tutti i Buddha dei tre tempi che cura le affezioni, blocca tutte le forme di disattenzione e rivela il vero Ottuplice Sentiero per tutti gli umani e gli dei. Ora devi meditare attentamente. Non permettere alla tua mente di distrarsi.»

Dopo che il Buddha ebbe pronunciato queste parole, cinquanta monaci sciocchi<sup>3</sup> [che erano] nell'assemblea chiesero ad Ānanda: «L'Onorato dal mondo insegnerà ora **il metodo per rimuovere la disattenzione**. Anche noi desideriamo cogliere l'occasione per conoscere tale procedimento. Per favore, venerabile signore, chiedilo al Buddha per nostro conto.» Dopo che essi ebbero così parlato, il Buddha disse ai monaci: «Non solo per voi, ma anche per tutte le persone distratte in futuro, ora, qui nel giardino di bambù degli uccelli Kalandaka, insegnerò al monaco Kauṣṭhīlananda questo metodo per concentrare la mente.»

#### [Primo metodo per concentrare la mente]

Il Buddha disse a Kauṣṭhīlananda: «Ascolta le mie parole e non dimenticarle. Da oggi in poi devi coltivare la pratica [della meditazione] dei monaci come segue. In un posto tranquillo dovresti stendere un panno come sedile, sederti a gambe incrociate, sistemare le tue vesti, raddrizzare il tuo corpo e sederti (con la schiena) dritta. Scopri la spalla destra e posiziona la mano sinistra sopra la mano destra. Chiudi gli occhi e premi la lingua contro il palato. Calma la tua mente e fermala; non lasciarla vagare. Per prima cosa, fissa i tuoi pensieri sulla punta dell'alluce sinistro. Valuta attentamente la metà dell'osso della punta e immagina un gonfiore. Visualizza attentamente fino a quando non sarà molto chiaro. Quindi immagina il gonfiore che si sia aperto. Quando vedi il mezzo osso [sotto il gonfiore aperto] lo rendi estremamente bianco e puro, come se splendesse di luce bianca. Dopo aver visto queste cose, contempla l'intero osso della punta, facendo sparire la carne fino a quando non vedi l'osso della punta, estremamente luminoso e chiaro come se splendesse di luce bianca.»

Il Buddha disse a Kauṣṭhīlananda: «Questo è chiamato “*il metodo per fissare i propri pensieri*”.» Quando Kauṣṭhīlananda sentì le parole del Buddha, si impegnò con gioia a metterle in pratica.

#### [Ampliamento del metodo per concentrare la mente]

[Il Buddha disse:] «Dopo aver visualizzato un osso, poi visualizza due ossa del dito del piede. Avendo contemplato due ossa, poi contempla tre ossa. Avendo contemplato tre ossa, consenti alla mente di espandersi gradualmente. Devi quindi contemplare cinque ossa [fino a quando] vedi le

---

2 Traduciamo con *nettare* perché “ambrosia”, talora utilizzato in inglese, ci sembra fuori contesto; letteralmente è “rugiada dolce”.

3 *Moheluo* 摩訶羅 trascrive il sanscrito *mahallaka*, debole; parola che spesso compare nella traduzione del V secolo del *Vinaya Mahāsāṅghika* per indicare un monaco sciocco, ignorante, incolto.

cinque ossa dei piedi, come se brillassero di luce bianca, ossa bianche chiare e distinte. Fissa la tua mente in questo modo, contemplando attentamente le cinque ossa dei piedi senza permetterle di vagare. Se la mente vaga, afferrala saldamente e riportala indietro. Quindi ricomincia [il metodo sopra] visualizzando il mezzo osso [dell'alluce].

Quando questa meditazione sarà stata completata, tutto il tuo corpo si sentirà caldo e ci sarà una sensazione di calore sotto il tuo cuore. Quando hai realizzato questa meditazione, essa è nota come “*dimorare con una mente ben salda/stabile*”.

#### [Prima meditazione: sull'impurità e visione di verifica]

Dopo che la mente si è stabilizzata, devi ulteriormente immaginare la carne sulla parte superiore del piede e aprirla in modo da vedere l'osso superiore del piede. (Devi) renderlo estremamente chiaro, in modo da vedere l'osso superiore del piede candido come neve o *giada bianca*.

Quando questa meditazione è stata completata, (poi) contempla l'osso della caviglia e apri la carne in modo da vederlo, rendendolo bianco brillante. Quindi contempla l'osso del polpaccio e fai cadere la carne in modo da vederlo bianco brillante. Poi contempla l'osso del ginocchio e rendilo bianco brillante e chiaro. Poi contempla l'osso della coscia e rendi anch'esso bianco. Poi contempla le costole. Immagina che la carne si spacchi da una costola all'altra e cada, in modo da vedere solo le ossa delle costole, candide come la neve o la giada bianca. [Continua per ogni costola (?)] fino a quando non vedi la colonna vertebrale, rendendola estremamente chiara.

Quindi contempla le ossa della spalla. Immagina la carne della spalla come se fosse tagliata con un coltello dalla spalla all'avambraccio, al polso, alla mano, quindi fino alla punta delle dita. In tutta questa area, la carne si spalanca in modo da vedere metà del tuo corpo come uno scheletro.

Dopo aver visto metà del tuo corpo come uno scheletro, contempla la pelle sulla testa. Dopo aver visto la pelle sulla testa, contempla lo strato interno della pelle. Dopo aver contemplato lo strato interno della pelle, successivamente contempla le membrane [cerebrali]. Dopo aver contemplato le membrane [cerebrali], successivamente contempla il cervello. Dopo aver contemplato il cervello, poi, contempla i canali [che gli sono attaccati]. Dopo aver contemplato i canali, contempla la gola. Dopo aver contemplato la gola, contempla il punto [di agopuntura] del polmone.

Dopo aver contemplato il punto del polmone, vedrai cuore, polmoni, fegato, intestino crasso, intestino tenue, milza, reni, ricettacolo di cibo non digerito e ricettacolo di cibo digerito. All'interno del ricettacolo del cibo non digerito ci sono quaranta tipi di *vermi*<sup>4</sup>, e per ogni tipo ci sono ottanta milioni di vermi più piccoli. Ogni verme nasce, si nutre e cresce all'interno dei canali [del corpo]. Circa tre milioni di loro si aggrappano al ricettacolo del cibo digerito con la bocca. Ogni verme ha quarantanove teste, la testa e la coda sottili come la punta di un ago. Di questi (quaranta tipi di) vermi, venti tipi sono vermi del Fuoco nati dall'essenza del (l'Elemento) Fuoco. Venti tipi sono vermi del Vento che derivano dall'essenza del Vento. Questi vari vermi entrano ed escono dai canali muovendosi liberamente. I vermi del Fuoco agitano [l'elemento] Vento [del corpo] mentre i Vermine del Vento agitano l'elemento Fuoco [del corpo]. Soffiandosi l'un l'altro in questo modo, cucinano [digeriscono il cibo dentro] il ricettacolo del cibo non digerito. [I vermi] vanno su e giù sette volte (?). Ogni verme ha sette occhi che emettono fuoco e anche sette orecchie. Espirando il fuoco e agitando i loro corpi cucinano [il cibo] nel ricettacolo del cibo non digerito. Quando il [cibo dentro] il recipiente del cibo non digerito è stato cotto/digerito, i vermi ritornano nei canali.

Esistono altri quaranta tipi di vermi e per ogni tipo ci sono tre milioni di vermi più piccoli i cui corpi sono rossi come il fuoco. [Ognuno di loro ha] dodici teste e ogni testa ha quattro bocche che stringono il ricettacolo del cibo digerito, [facendo] scorrere il sangue all'interno dei canali. Contemplali tutti e rendili visibili. Avendo visto queste cose, vedrai ulteriormente i vari vermi salire attraverso la gola. Inoltre, contempla il tuo intestino tenue, fegato, polmoni, milza e reni. Falli liquefare tutti e fluire nell'intestino crasso, poi fuori dalla gola e sul terreno.<sup>5</sup>

---

4 *Vermi* sono intesi, presumibilmente, o come un traslato per *malattie*, oppure secondo le concezioni daoiste, come esseri/spiriti ipotizzati come vermiformi che abitano il corpo umano e possono arrecare danni.

5 Non è chiaro il percorso anatomico.



Quando questa meditazione sarà stata completata, vedrai sul terreno [un mucchio di] feci e urina e vari vermi (simili a) tenie che strisciano l'uno sopra l'altro. Pus e sangue scorrono dalle loro bocche piene di impurità. Quando questa meditazione sarà stata completata, ti vedrai improvvisamente come uno scheletro bianco come la neve, con tutte le articolazioni collegate.

Se [invece] vedi uno [scheletro] giallo o nero, devi pentirti ulteriormente delle tue trasgressioni. Dopo esserti pentito, vedrai cadere la pelle [che è rimasta] sulle tue ossa, formando un mucchio sul terreno che diventerà gradualmente più grande [fino a diventare delle dimensioni di una] ciotola da monaco. Diventa ancora più grande [fino a] essere come una grossa urna, [poi continua] fino a quando è grande come una torre dei Gandharva. Segue liberamente la tua mente, [che diventa] grande o piccola [come vuoi]. Si espande ancora gradualmente fino a [essere grande quanto] una enorme montagna. Vari vermi masticano questo mucchio, mentre pus e sangue scorrono [dalle loro bocche]. Innumerevoli vermi si agitano nel pus. Vedrai inoltre questa montagna di pelle decomorsi gradualmente fino a quando ne rimane solo una piccola quantità e i vermi si scontrano per mangiarla.

Quattro demoni *yakṣa*<sup>6</sup> improvvisamente spuntano dal terreno, con gli occhi fiammeggianti, le lingue come serpenti velenosi. [Ciascuno] ha sei teste e ogni testa è diversa: una come una montagna; un'altra come la testa di un gatto, un'altra (come la testa) di una tigre, di un lupo, di un cane e di un topo. Inoltre ogni demone ha due mani che sono come quelle di una scimmia. Le punte di ciascuna delle loro dieci dita sono serpenti velenosi con quattro teste, una che spruzza acqua, una che spruzza terra, una che spruzza pietre e una che spruzza fuoco. Le gambe sinistre [dei quattro demoni *yakṣa*] assomigliano a quelle dei demoni *kumbhāṇḍa*, e le gambe sinistre a quelle dei demoni *piśācā*<sup>7</sup>. Il loro orribile aspetto è davvero spaventoso. Questi quattro *yakṣa* stanno quindi in fila davanti al praticante, ognuno con sulla schiena i nove tipi di cadaveri [probabilmente si intende a nove diversi stadi di decomposizione, una consueta meditazione buddhista].

Il Buddha disse a Kauṣṭhīlananda: «Questa è la prima **visione di verifica** [*jing jie* 境界 un'esperienza che “verifica” il livello raggiunto dal meditatore] della meditazione sull'impurità”.» Il Buddha disse poi ad Ānanda: «Conserva queste parole. Assicurati di non dimenticarle. Questo metodo è un nettare, un seme [per il raggiungimento della] santità [nei] tre veicoli, deve essere completamente esposto per gli esseri senzienti nell'era futura.»

Dopo aver ascoltato il Buddha pronunciare queste parole, Kauṣṭhīlananda attentamente meditò ciascuna di queste cose e per novanta giorni non pensò ad altro. Quando arrivò il quindicesimo giorno del settimo mese e la comunità di monaci ebbe terminato il ritiro estivo, tutti i monaci si inchinarono all'Onorato dal mondo e poi se ne andarono ciascuno dove desideravano. Nella parte successiva della giornata [Kauṣṭhīlananda] coltivò e ottenne, uno dopo l'altro, i quattro frutti santi (del Risveglio), acquisendo così completamente le tre conoscenze e sei poteri soprannaturali. Felicissimo, chinò la testa ai piedi del Buddha e disse: «Onorato dal mondo, oggi, attraverso la meditazione, l'assorbimento e il *saṃādhi* [ho raggiunto i frutti in modo tale che] la mia porzione di vita è ora terminata, non rinascerò di nuovo, e so davvero di aver definitivamente completato [la pratica] e di essere completamente puro. Onorato dal mondo, questo insegnamento è come un vaso di nettare. Chi lo usa sperimenterà il gusto del nettare. Possa tu, onorato tra gli dei, spiegarlo di nuovo completamente!»

L'Onorato dal mondo disse quindi a Kauṣṭhīlananda: «Se hai davvero ottenuto queste cose, dovresti essere in grado di eseguire facilmente le diciotto manifestazioni dei poteri soprannaturali». Kauṣṭhīlananda volò immediatamente in aria e eseguì senza sforzo le diciotto manifestazioni dei poteri soprannaturali. Così tutti gli altri monaci videro che persino il presuntuoso e arrogante Kauṣṭhīlananda era stato domato [dal Buddha] e che, seguendo le Sue istruzioni, era diventato un *arhat* fissando la sua mente su un unico punto senza essere distratto dalle percezioni sensoriali.

---

6 *Yakṣa*, demoni con l'aspetto di terrificanti guerrieri.

7 *Kumbhāṇḍa*: altri tipi di orribili demoni, nani e con grosse pance. *I piśācā* erano demoni-orchi di colore giallo-rosso.

A quel tempo nell'assemblea c'erano 1.500 monaci con menti ribelli. Dopo aver visto [Kauṣṭhīlananda diventare un arhat] tutti si rallegrarono, andarono immediatamente davanti al Buddha e uno dopo l'altro ricevettero questo metodo [di meditazione]<sup>8</sup>.

A quel tempo l'Onorato dal mondo, a causa di questo monaco superbo Kauṣṭhīlananda, per la prima volta istituì le regole relative alla concentrazione mentale. Disse alla quadruplici assemblea [monaci, monache, laici, laiche]: «D'ora in poi monaci, monache, laici o laiche che lottano per il *sentiero della non-azione*<sup>9</sup> devono fissare i loro pensieri e focalizzare le loro menti su un unico punto. Se [invece], senza ritegno, permettono alle loro menti di scatenarsi tra i sei sensi, come fa una scimmia, allora sappiano che tali persone sono dei *fuori casta*, non appartengono al lignaggio dei nobili [ārya, cioè l'élite spirituale]. Le loro menti selvagge diventeranno schiave dei guardiani dell'[inferno] Avīci. Persone malvagie come costori non saranno in grado di ottenere la liberazione per molti *kalpa*. Queste persone cattive e indisciplinate appartengono al lignaggio di quelle destinate alla nascita nel triplice mondo [*samsāra*], [e all'interno di questo] a causa delle loro menti [ribelli] cadranno nei tre regni funesti [della rinascita cioè esseri infernali, fantasmi affamati e animali]».

Quando i monaci ebbero ascoltato le parole del Buddha, si impegnarono con gioia a metterle in pratica.

Il Buddha disse ad Ānanda: «Vedi questo monaco Kauṣṭhīlananda, che ha ottenuto la liberazione attraverso [la focalizzazione dei pensieri e i metodi in precedenza spiegati della] contemplazione dell'impurità? Dovrai preservare [questo insegnamento] e insegnarlo all'assemblea». Ānanda disse al Buddha: «Sarà così».

### [Seconda meditazione sull'impurità]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Ascolta attentamente, ascolta attentamente e medita bene. Nella seconda meditazione [il praticante] dovrebbe fissare i suoi pensieri sulla sua fronte e senza spostarli su qualcos'altro, contemplare attentamente un'area delle dimensioni di un'unghia al centro della fronte. In questo modo dovrebbe fermare la mente nella contemplazione della fronte. Deve pensare solo alla sua fronte senza produrre altri pensieri. Successivamente deve contemplare il suo cranio, e lo vedrà bianco come il cristallo. In questo modo vedrà gradualmente tutto il suo corpo come ossa bianche, candide brillanti e pure, le [ossa del] corpo tutte intere e reciprocamente connesse. Vede inoltre un mucchio di impurità sul terreno, come spiegato in precedenza [riguardo allo scheletro, vedi pag. precedente].

### [Prima visione di verifica della contemplazione delle ossa bianche]

Quando la meditazione sull'impurità è stata completata, in modo che non tenti di porre fine alla sua vita, gli dovrebbe essere insegnata una *meditazione inversa*<sup>10</sup>. Il metodo per la contemplazione inversa è di immaginare una luce bianca che si irradia tra le ossa [del suo scheletro], splendente come le montagne coperte di neve. Quando lo ha visto, gli yakṣa risucchiano il mucchio di impurità davanti a lui. Poi dovrebbe dirigere la sua immaginazione davanti a sé e creare uno scheletro, rendendolo estremamente bianco. Quando questa meditazione è stata completata, dovrebbe quindi immaginare un secondo scheletro. Dopo averne visti due, vede tre scheletri. Dopo averne visti tre, vede quattro scheletri. Dopo averne visti quattro, vede cinque scheletri. Dovrebbe conti

---

8 La storia mette in rilievo che le istruzioni di meditazione sono personalizzate per lo studente e quindi devono essere ricevute individualmente.

9 Greene traduce “unconditioned path”, ma il testo è *wu wei dao* 無為道, letteralmente “sentiero del non fare”. *Wu wei*, termine daoista, è un'antica traduzione di *nirvāna*, ma è stato utilizzato anche per altri vocaboli tecnici buddhisti.

10 La contemplazione dell'impurità potrebbe portare a un eccessivo disgusto per il corpo e quindi al desiderio di suicidarsi, un problema che si ritrova in alcune narrazioni del *Vinaya*. Le *meditazioni inverse* (*yi xiang* 易想) che spesso compaiono nei manuali, si riferiscono a pratiche prescritte per contrastare i possibili effetti negativi di un esercizio precedente.

nuare in questo modo fino a quando non avrà visto dieci scheletri. Dopo averne visti dieci, vede venti scheletri. Dopo averne visti venti, vede trenta scheletri. Dopo averne visti trenta, vede quaranta scheletri. Dopo averne visti quaranta, vede un'intera stanza piena di scheletri, davanti, dietro, a sinistra e a destra, fila su fila, senza spazio tra di loro, ognuno che alza la mano destra e addita il praticante.

In quel momento il praticante espande gradualmente [la sua meditazione] fino a quando non vede l'interno dell'intero edificio pieno di scheletri, fila su fila senza spazio tra loro, candidi come la giada bianca o la neve, ognuno che alza la mano destra e la punta verso di lui. Successivamente, dovrebbe espandere ulteriormente la sua mente fino a quando non vede un grande territorio pieno di scheletri, poi un *yojana* [misura di lunghezza, circa 13 km, qui indica una vasta estensione]... cento *yojana*... tutto il Jambudvīpa e [gli altri continenti della cosmologia buddhista indiana] Pūrvavideha... Godānīya... Uttarakuru.

Avendo così visto pieno di scheletri il mondo intero che è sotto il cielo, il corpo e la mente [del praticante] si sentono a proprio agio, ed egli è senza alcun pensiero di terrore. Dovrebbe quindi espandere gradualmente la sua mente fino a vedere [un'area delle dimensioni di] cento continenti di Jambudvīpa pieni di scheletri, fila su fila senza alcuno spazio tra loro, ognuno che alza la mano destra e la punta verso di lui. Avendo visto un centinaio di continenti Jambudvīpa, dovrebbe vedere un centinaio di Pūrvavideha, cento Godānīya e cento Uttarakuru.

Quando avrà visto queste cose, il suo corpo e la sua mente diventeranno calmi e gioiosi, senza alcun pensiero di terrore. Con la sua immaginazione ora acuita, vedrà l'intero universo pieno di scheletri. Ciascuno abbassa le sue due mani<sup>11</sup> e estende le dieci dita. In piedi in fila, stanno di fronte al praticante. Quando il praticante ha visto queste cose, indipendentemente dal fatto che sia nell'assorbimento meditativo o no, vedrà sempre [questi] scheletri. Montagne, fiumi, rocce, pareti e tutte le cose del mondo si trasformano in scheletri. Quando il praticante avrà visto ciò in ciascuna delle quattro direzioni vedrà quattro grandi fiumi [in cui l'acqua] scorre velocemente, di colore bianco latte. Vedrà gli scheletri spazzati via dalla corrente.

Quando questa meditazione è stata completata [il praticante dovrebbe] pentirsi ulteriormente fino a quando non vede [l'acqua di color bianco latte diventare] pura e chiara e salire verso l'alto nell'aria. Dovrebbe quindi immaginare che l'acqua diventi calma e immobile.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Questo è chiamato il “samādhi della radiosa luminosità bianca delle ossa bianche [prodotta dalla] immaginazione di normali esseri non illuminati”. Si chiama anche la “*visione di verifica* della nascita e della morte”<sup>12</sup> [prodotto dalla] immaginazione di esseri ordinari non illuminati”. A causa di Kauṣṭhīlananda, oggi ho insegnato per te e per tutti gli esseri senzienti del futuro questo metodo del samādhi del crescente splendore bianco delle ossa bianche, in modo da poter frenare le tue menti ribelli e attraversare l'oceano di nascita e morte [espressione cinese per indicare il *samsāra*]. Tu, Ānanda, devi preservarlo e fare attenzione a non dimenticarlo.»

Quando l'Onorato dal mondo ebbe pronunciato queste parole, manifestò tutti i segni e le caratteristiche [di questo] samādhi di radiosità bianca e le mostrò ad Ānanda che, quando sentì le parole del Buddha, si impegnò con gioia a metterle in pratica.

Questa è chiamata “*la prima visione di verifica della contemplazione delle ossa bianche*”.»

### [Seconda meditazione sulle ossa bianche]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando questa meditazione è stata completata [al praticante] devono essere insegnate altre meditazioni. Deve essere istruito come segue. Deve [prima] contemplare il suo corpo come uno scheletro, rendendolo estremamente bianco e puro, e [poi] facendo cadere il cranio nel bacino. Stabilizzando la sua mente su questa singola cosa, dovrebbe renderla estremamente chiara.

11 Nella sezione precedente si parlava solo della mano destra, forse, alla fine gli scheletri hanno alzato entrambe le braccia.

12 Greene interpreta che questo raggiungimento non porta ancora a sfuggire al ciclo samsarico.

Quando questa meditazione è stata completata, [dovrebbe] contemplare su tutti e quattro i lati del suo corpo. Su ciascun [lato] ci sono scheletri. Quando questa meditazione è stata completata, proprio davanti a lui crea uno scheletro simile al suo, con la testa caduta nel bacino. Avendo immaginato [tale scheletro], poi ne immagina due. Dopo averne immaginati due, poi ne immagina tre... quattro... cinque. Dopo averne immaginati cinque, continua fino a quando non ne ha immaginati dieci e similmente fino a quando non vede l'intera stanza piena di scheletri, ognuno con la testa caduta nel bacino. Quando ha visto una stanza piena di scheletri, dovrebbe continuare fino a quando non vede un centinaio di stanze... un *yojana*... finché non vede innumerevoli scheletri, le cui teste sono cadute nel bacino.

Quando questa meditazione è stata completata, vede tutti questi scheletri schierati sul terreno davanti a lui, alcuni con i teschi spezzati, altri col collo spezzato, altri caduti, altri attorcigliati su se stessi, altri con vita spezzata, altri con gambe estese, altri con gambe rannicchiate, alcuni con i piedi divisi a metà, alcuni con i teschi caduti nelle loro gabbie toraciche, alcuni con i teschi sparsi per terra, a faccia in su o a faccia in giù, contorti e piegati. [Vede tali scheletri] sopra, sotto e tutt'intorno che riempiono la sua stanza.

Quando questa meditazione è stata completata, continua [probabilmente ripetendo l'intera sequenza a cominciare dal proprio corpo] fino a quando non vede infiniti, innumerevoli scheletri sparsi, alcuni grandi e alcuni piccoli, alcuni rotti e alcuni interi. Deve ancora riflettere e riflettere attentamente su queste varie cose finché non sono estremamente chiare.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando il praticante ha visto queste cose, deve considerare: “In precedenza le ossa erano complete, ma ora sono a pezzi e sparpagliate, impossibili da riconoscere. Perfino questi scheletri non hanno un'esistenza fissa, e così anche questo mio corpo non ha un sé”. Dopo aver attentamente contemplato ciò, deve considerare [ulteriormente]: “Ci sono solo ossa, sparse in disordine, dove potrebbero esserci un sé o gli altri?”

Quando il praticante ha considerato il non-sé in questo modo, il suo corpo e la sua mente si sentiranno a proprio agio e sarà colmo di pace e gioia.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando questa meditazione è stata completata, il praticante deve essere nuovamente istruito ad espandere la sua mente in modo da vedere le ossa sparse [riempire] il continente di Jambudvīpa. Poi vede che oltre tutte le ossa si alza un grande fuoco in tutte le direzioni, le sue fiamme continuano una dopo l'altra, bruciando le ossa disperse. [Il praticante] vede apparire il fuoco tra le ossa di tutti gli scheletri. Per quanto riguarda l'aspetto di questi fuochi, alcuni sono come acqua ardente e fluente che scorre tra le ossa. Alcuni sono come grandi montagne che si chiudono su [il praticante] da tutti i lati.

Quando questa meditazione è stata completata [il praticante] si sentirà molto spaventato; quando uscirà dalla meditazione, il suo corpo sarà caldo e sudato. Ma deve ancora frenare la sua mente e contemplare le ossa come prima, contemplando [non è chiaro se ci si riferisca al corpo del meditante come a uno scheletro oppure a uno scheletro visualizzato] il suo solo scheletro bianco e rendendolo molto chiaro. Questa volta, quando il praticante entra in un assorbimento meditativo profondo, non sarà in grado di emergere da solo. Potrà emergere solo quando qualcuno schiocca le dita<sup>13</sup>.

Quando questa meditazione è stata completata, deve suscitare i suoi pensieri e riflettere in questo modo: “Durante innumerevoli eoni in passato ho commesso azioni [ispirate da] passioni infiammate, e trascinato da quel karma ora vedo questo fuoco.” Deve inoltre pensare: “Questo fuoco nasce dai quattro grandi Elementi (*mahābhūta*). Il mio stesso corpo è vuoto e i quattro grandi Elementi [che lo compongono] non hanno un padrone. Questo furioso incendio nasce dal vuoto in modo temporaneo. Anche il mio corpo e quelli degli altri sono vuoti. Questo fuoco è prodotto dalla falsa immaginazione. Cosa potrebbe bruciare? Sia il mio corpo che il fuoco sono impermanenti”.»

---

13 Sul fatto che i meditatori possano risvegliarsi dall'assorbimento meditativo – preferiamo evitare la parola *trance* – con un schiocco di dita, ci sono vari episodi nelle biografie cinesi dei monaci eminenti.

Il Buddha disse ad Ānanda: «Il praticante deve esercitarsi e contemplare attentamente queste varie cose. Contemplando il vuoto, non c'è fuoco e nemmeno ossa. Quando [il praticante] ha eseguito questa contemplazione sarà libero dalla paura. Il suo corpo e la sua mente si sentiranno ancora più a loro agio rispetto a prima.»

Quando Ānanda sentì ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a metterlo in pratica. Quando questa meditazione è stata compiuta, è il completamento della “*seconda contemplazione delle ossa bianche*”.

### [Terza meditazione: la vergogna e il rimorso e meditazione inversa]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Dopo aver terminato il secondo [stadio della] contemplazione delle ossa bianche, [il praticante] dovrebbe essere ulteriormente istruito nel metodo per fissare i suoi pensieri. Per farlo, deve prima fissare la mente sull'alluce del piede sinistro. Dovrebbe contemplare risolutamente il suo alluce e poi far scurire e trasudare i muscoli come fossero carne grassa bruciata dai raggi del sole, continuando gradualmente [su per la gamba] fino a raggiungere il ginocchio e poi l'anca. Avendo contemplato la sua gamba sinistra, contempla la sua gamba destra nello stesso modo.

Dopo aver contemplato la sua gamba destra, deve contemplare [dall'anca] fino alla schiena, la parte inferiore del collo, la parte superiore del collo, la testa, il viso, [e poi di nuovo verso il basso sul davanti] il petto, in modo tale che tutti gli arti, le articolazioni e le altre parti del corpo diventano scure e trasudanti, come carne grassa bruciata dai raggi del sole, traboccanti di impurità, come un mucchio di urina e sterco. Contempla attentamente il suo corpo, rendendolo molto chiaro.

Avendo immaginato con successo un [tale cadavere], ne immagina due.. tre ... quattro... cinque... dieci. Avendone immaginati con successo dieci, [poi] vede l'intera stanza piena di scuri [cadaveri] trasudanti, come carne grassa bruciata dai raggi del sole, traboccanti di impurità, come un mucchio di urina e sterco. Fila su fila questi corpi impuri riempiono la stanza. Dopo aver visto una stanza, poi vede due stanze [piene di cadaveri]. Dopo aver visto due stanze, [continua] fino a quando non vede innumerevoli moltitudini di corpi impuri che riempiono il mondo intero sopra, sotto e tutt'intorno.

Quando questa meditazione è stata completata, il praticante pensa: “Nelle vite precedenti ero avido e sciocco, senza consapevolezza di sé. Per molti anni sono stato incurante, spudoratamente ho bramato i piaceri sensoriali e goduto degli oggetti dei sei sensi. Oggi ho contemplato il mio corpo. È traboccante di impurità, e così anche i corpi degli altri. Come dunque potrei deliziarmi con queste cose?” Dopo aver visto ciò, [il praticante] sviluppa profondaripugnanza per il suo corpo e pieno di vergogna si rimprovera [per le sue voglie passate]. Quando esce dall'assorbimento meditativo, vede cibo e bevande profondamente ripugnanti come fossero sterco e urina.

Successivamente, il praticante dovrebbe essere istruito in una **contemplazione inversa**. Il metodo per farla è di immaginare [l'inverso di ciò che ha visto]. Quando questa visualizzazione è stata completata, vede improvvisamente sorgere il fuoco tra l'impurità e circondare il suo corpo. Come i vapori nel calore, di colore bianco puro, come i cavalli selvaggi che corrono [all'orizzonte]<sup>14</sup>, [il fuoco] illumina tutte le impurità. Quando il praticante ha visto queste cose, sentirà una grande felicità e, sentendo tale felicità, il suo corpo e la sua mente saranno a proprio agio, la sua mente sarà chiara e proverà una gioia straordinaria.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Questa si chiama numero tre, la *contemplazione della vergogna e del rimorso*.»

Quando Ānanda sentì le parole del Buddha, si impegnò con gioia a metterle in pratica. Quando questa meditazione è stata completata, è conosciuta come il *completamento della contemplazione della vergogna e della terza contemplazione del [cadavere] che ha un trasudamento scuro*.

---

14 Cavalli selvaggi è una metafora per indicare fenomeni illusori o vuoti, quindi la meditazione inversa implica la “contemplazione della vacuità” che qui è una visione di certe cose che hanno una connessione simbolica con essa.

#### [Quarta meditazione: il cadavere gonfio e meditazione inversa]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando questa (precedente) meditazione è stata completata, [al praticante] deve essere ulteriormente insegnato a fissare i suoi pensieri e concentrare la mente sull'alluce del piede sinistro. Deve contemplare attentamente l'osso del piede sinistro e immaginare un ingrossamento gonfio. Dopo averlo visto ingrossato e gonfio, lo immagina marcio. Dopo averlo visto marcio, lo immagina [pieno di] tutti i tipi di pus e sangue, blu, nero, rosso e bianco. Rende tutto questo pus e sangue estremamente sporco e puzzolente<sup>15</sup>. Continua gradualmente in questo modo raggiungendo le sue ginocchia e poi le cosce, facendo sì che ognuna si gonfi [e quindi] scoppi, perdendo impurità.

Avendo contemplato la sua gamba sinistra, [contempla] la sua gamba destra allo stesso modo. In questo modo continua gradualmente verso i fianchi, la schiena, la parte inferiore del collo, la parte superiore del collo, la testa, il viso e il petto. Tutte le parti del suo corpo sono gonfie, poi marce [finché] il pus blu, nero, rosso e bianco fuoriesce, diventando insopportabilmente puzzolente e lercio. Avendo immaginato con successo un [tale cadavere], ne immagina due... tre... quattro... cinque... dieci. Avendone immaginati con successo dieci, [egli] vede la sua stanza [piena di] cadaveri gonfi, sopra, sotto e tutt'intorno, che tutti iniziano a marcire [finché] il pus blu, nero, rosso e bianco fuoriesce, [diventando] insopportabilmente puzzolenti e lerci. Quindi immagina ulteriormente un yojana [piena di tali cadaveri]. Avendo immaginato un yojana, continua fino a quando non immagina un centinaio di yojana. Avendo immaginato un centinaio di yojana, continua fino a quando non vede l'intero universo, sopra, sotto e tutt'intorno, dalla terra al cielo, interamente pieno di [corpi] gonfi e marci che trasudano pus blu, nero, rosso e bianco, pieno di sporcizia e difficile da sopportare.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando il praticante ha visto queste cose, contempla il suo stesso corpo, pieno di impurità, e contempla che anche i corpi degli altri sono così. Pensa: “Questo mio corpo è estremamente disgustoso, interamente pieno di molte impurità.” Dopo aver attentamente riflettuto su questo, inizia a temere la sventura che è la nascita e morte (*samsāra*). La sua volontà diventa ferma e [acquisisce] una profonda fiducia nei principi del karma. Che sia in uno stato di meditazione profonda o meno, vede costantemente l'impurità e desidera scappare da [questa impurità] abbandonando il suo corpo.

Quando ha questo pensiero [di suicidarsi] vede la pelle e la carne di tutto il suo corpo cadere come foglie in autunno. Quando vede la sua carne cadere a terra davanti a lui, è profondamente scosso. Si spaventa e il suo corpo e la sua mente si scuotono e tremano in modo incontrollabile. Si sente caldo e agitato, come qualcuno malato di febbre è oppresso dalla sete. Quando emerge dalla meditazione profonda, il suo corpo si sente sfinite come se avesse viaggiato nel deserto durante l'estate senza acqua per dissetarsi.

Quando questa meditazione [spiegata sopra] è stata completata, anche durante i pasti vede che il suo cibo è come un cadavere gonfio e vede che la sua bevanda è come il pus e il sangue. Quando questa meditazione è stata completata, prova estremo odio per il suo corpo. Contemplando sia l'interno che l'esterno del suo corpo, non è in grado di trovare nulla di puro.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «[Il praticante] deve quindi essere ulteriormente istruito a invertire la sua immaginazione, [poiché] non deve abbandonare il suo corpo e quindi non riuscire a ottenere alcun frutto.

Il metodo per la **contemplazione inversa** è il seguente. In lontananza oltre la sporcizia puzzolente [dovrebbe] con la fantasia creare un oggetto puro. Insegnagli a fissare la sua mente e immaginare un oggetto puro. Quando è chiaro nella sua mente, vorrà andare verso di esso e afferrarlo. In questo modo espande gradualmente ciò che vede, in modo tale che al di là di tutte le impurità ci siano varie distese pure di terreno simile al berillo. Quando vede questo posto puro, desidera andarci. Ma esso diventa sempre più lontano e sembra impossibile da raggiungere.»

---

15 臭處 indica di solito un'altra fase della decomposizione del cadavere.

Il Buddha disse ad Ānanda: «In questo momento devi istruire questo praticante con le seguenti parole: “Queste cose che vedi [sono prodotte da] l'immaginazione dell'impuro. Queste cose sporche di vario genere [esistono solo a causa della] tua immaginazione impura. Sappi che queste immaginazioni derivano da un pensiero erroneo. Sono tutte il risultato di aver ottenuto il tuo corpo attuale come conseguenza di azioni basate su pensieri erronei nelle vite passate. Questo tuo corpo è fondamentalmente impuro. Ora vedi davvero questa impurità o no? Sebbene tu veda l'impurità, al di là di essa vedi la purezza [il terreno puro simile al berillo visualizzato prima]. Sappi che sia la purezza che l'impurità sono impermanenti e vedi [entrambe] con la tua immaginazione, in accordo con le tue facoltà<sup>16</sup>. [Ma] il tuo corpo impuro stesso dipende da cause e condizioni. Quando le condizioni si riuniscono esiste, e quando le condizioni cessano, scompare. Anche le cose che vedi ora dipendono e sono condizionate dalla tua immaginazione. Quando le immagini completamente esse esistono. Quando la tua immaginazione cessa, non ci sono più. Tale immaginazione nasce dai cinque organi di senso che entrano nella mente.<sup>17</sup> Questa immaginazione avviene sulla base dei [tuoi] desideri.<sup>18</sup> Ma questa immaginazione dell'impuro giunge senza arrivare da qualche parte e quando va via non va da nessuna parte. Devi attentamente considerare ogni piccola parte di impurità. Se cerchi [in essa] se stessi o gli altri, sono impossibile da trovare. L'Onorato dal mondo ha affermato che sia il sé che gli altri sono completamente vuoti e inattivi. Quanto più lo è ciò che è impuro!”

In questo modo, [Ānanda], in vari modi devi rimproverare il praticante a causa di ciò che sta pensando e istruirlo a contemplare la vacuità. Vedrà quindi che i capelli, i peli del corpo, le unghie e i denti sono completamente inesistenti. Si allontanerà improvvisamente da queste cose impure [che vede] e come prima concentrerà la sua mente e tornerà alla contemplazione dello scheletro<sup>19</sup>.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Conserva queste parole. Assicurati di non dimenticare [questo insegnamento della] contemplazione dell'impurità e il metodo per la meditazione inversa.»

Quando Ānanda ebbe ascoltato ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo.

Quando questa meditazione è stata completata, si chiama il *completamento del numero quattro, la [contemplazione] del [cadavere gonfio] sanguinante e pieno di pus e la contemplazione inversa [associata]*.

#### [Quinta meditazione: la pelle interna sottile]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando la precedente meditazione è stata completata, istruisci [il praticante] a fissare i suoi pensieri in un unico punto e, stando seduto dritto nell'assorbimento meditativo, a contemplare attentamente l'alluce del piede destro, facendo in modo che la pelle del dito si tenda lentamente fino a strapparsi, in modo tale che gli strati sottili [interni] e spessi [esterni] di pelle<sup>20</sup> diventino trasparenti. Sotto lo strato interno c'è una sottile membrana che [il praticante] deve anche contemplare. In questo modo continua gradualmente fino a raggiungere le ginocchia e poi le cosce. [Poi contempla] la gamba sinistra allo stesso modo, e poi continua verso i fianchi, la schiena, la parte inferiore del collo, la parte superiore del collo, la testa, il viso e poi il torace, fino a che su tutto il suo corpo gli strati esterni e interni della pelle sono diventati così trasparenti, tesi fino al punto di strapparsi, come se fossero stati gonfiati dall'interno. La sua pelle diventa quindi incredibilmente gonfia. Dalle innumerevoli centinaia di migliaia di pori del suo corpo vari tipi di pus e di altri fluidi si riversano come gocce d'acqua, poi più velocemente di una violento acquazzone, cosicché sia all'interno che all'esterno [del suo corpo] scorre una profusione di pus e sangue. L'impurità è così estrema che è difficile da sopportare. È come se ci fosse un intero stagno di pus o un intero stagno di sangue riempito con vari tipi di insetti.

16 Traduzione ipotetica di Greene.

17 想 “immaginare” non consiste solo nelle immagini visive ma in tutte e cinque le modalità sensoriali.

18 Il desiderio del contatto sensoriale stimola gli organi di senso a produrre i propri oggetti.

19 Lo scopo della meditazione inversa era di contrastare i pensieri suicidi. Eliminata la minaccia, il praticante continua a contemplare le ossa come in precedenza.

20 Vari testi buddisti cinesi contengono queste tre suddivisioni anatomiche della pelle: strati sottili, spessi e membrana.

Quando questa (precedente) meditazione è stata completata, deve (poi) contemplare dentro al suo petto [dove vede che] tutto il suo corpo è come una enorme massa di vermi. Dovrebbe quindi contemplare di nuovo l'alluce del piede sinistro, gonfio e traboccante di pus. Pus blu, pus giallo, pus rosso e pus nero marciscono, si mescolano tra loro e si uniscono a urina e sterco, mentre i vari vermi si agitano attorno. La terribile sporcizia e l'orrida puzza sono insopportabili. Pieno di repulsione per il suo corpo [il meditante] non brama più i piaceri sensuali e non ha alcun desiderio di continuare a vivere.

Quando questa meditazione è stata completata, vede un gigantesco demone yakṣa, grande come una montagna, i suoi capelli incolti e arruffati come una foresta di rovi. I suoi sessanta occhi [brillano] come fulmini. Le sue quaranta bocche hanno ciascuna due zanne come pilastri fiammeggianti rivolti verso l'alto e lingue come alberi di spade che arrivano fino alle ginocchia. Attacca il praticante con una mazza di ferro come una montagna di lame<sup>21</sup>. [Il praticante vede] molte altre cose come questa.

Quando le vede, diventa terrorizzato e il suo corpo e la sua mente iniziano a tremare. L'aspetto [di queste visioni deriva] dalle sue radici del male [consistenti nella] violazione dei precetti in una vita passata. Supponendo che ciò che non è il sé sia invece il sé, ciò che è impermanente sia permanente e ciò che è impuro sia puro, si è abbandonato alla soddisfazione dei propri desideri e si è macchiato di attaccamento, bramando tutti i tipi di piaceri sensuali. Ha erroneamente creduto che ciò che non è altro che la sofferenza sia invece piacere, che ciò che in realtà è vuoto [non lo sia], che il corpo impuro sia puro. Sostenendosi per mezzo di malvagi mezzi di sussistenza, non riuscì a riflettere sull'impermanenza.

Quando questa meditazione è stata completata, [il praticante] deve essere istruito come segue: «Non aver paura. Questo demone yakṣa è una visione [prodotta dal] veleno della tua mente malvagia. Deriva dai sei Elementi<sup>22</sup> ed è costituito da essi. Ora devi contemplare attentamente questi sei Elementi. I sei Elementi sono Terra, Acqua, Fuoco, Vento, Coscienza e Spazio. In questo modo devi considerare attentamente ogni [Elemento]. Il tuo corpo [è uguale a] l'elemento Terra? L'elemento Acqua? L'elemento Vento? L'elemento Coscienza? L'elemento Spazio? In questo modo, uno per uno, considera il tuo corpo, da [quali Elementi] deriva e come si disperde (quando muore). I sei Elementi non hanno padrone e anche il corpo è senza un sé. Perché allora ora temi questo yakṣa? Proprio come la tua stessa immaginazione arriva ma non va in qualche posto e va via ma senza andare da nessuna parte, così anche questo yakṣa che hai visto per mezzo della tua immaginazione. Anche se questo yakṣa si fa avanti e colpisce, semplicemente accettalo con gioia e contempla attentamente che non c'è un sé. Per quanto riguarda ciò che manca a se stessi, non ci può essere paura o terrore<sup>23</sup>. Devi semplicemente avere questa giusta comprensione mentre ti siedi in meditazione, contemplando attentamente l'impurità e questo yakṣa.»

Avendo immaginato un [tale cadavere, all'inizio della quinta meditazione], dovrebbe immaginarne due. In questo modo continua gradualmente fino a quando [ha immaginato] innumerevoli cadaveri]. Contempla attentamente ciascuno di essi fino a quando non sono chiari.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Devi ben preservare questo metodo per la contemplazione dell'impurità della pelle interna. Assicurati di non dimenticarlo.»

Quando Ānanda sentì quello che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo. Quando questa meditazione è stata completata, deve essere conosciuta come il *completamento della contemplazione della pelle interna*, [contemplazione] numero cinque.

---

21 Gli alberi di spade 劍樹 e le montagne di lame 刀山 sono abituali strumenti di tortura negli inferni buddisti. Qui sembrano simboleggiare che questa visione è causata da trasgressioni che porteranno agli inferni.

22 Ai quattro tradizionali Grandi Elementi sono aggiunti Coscienza e Spazio.

23 Se lo yakṣa manca di un sé, quindi è privo di sostanza, non è qualcosa che può suscitare paura.



### [Sesta meditazione: la pelle esterna spessa e la massa di vermi]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando questa meditazione sia stata completata, [il praticante] deve essere nuovamente istruito a fissare i suoi pensieri sull'alluce del suo piede destro. Deve contemplarlo attentamente e farlo gonfiare. Come fosse un gonfio otre di pelle, dal piede alla testa [il suo corpo] si gonfia e si scurisce, diventando orribilmente livido. Il suo interno è pieno di vermi bianchi come chicchi di riso brillato. Ogni verme ha quattro teste. Si agitano in cerchio, mordendosi e mangiandosi l'un l'altro. I vermi compaiono nella sua carne, muscoli, ossa e midollo; consumano tutti i suoi organi interni lasciando solo la pelle spessa sopra le ossa. Questa pelle è spessa quanto la seta e i vermi entrano ed escono come se attraversassero le foglie di bambù. La pelle si stira verso l'interno e verso l'esterno fino a scoppiare.

Innumerevoli vermi si agitano eccitati dentro ognuno dei suoi occhi. Perforano l'occhio, si sforzano di uscire e compaiono nello spazio tra il bulbo oculare e l'orbita. All'interno di ciascuna delle nove aperture del suo corpo [i vermi appaiono] in questo modo. Quindi tutti i vermi escono attraverso la pelle spessa e vanno nella pelle sottile. La pelle viene quindi completamente perforata e tutti i vermi cadono a terra. Sono innumerevoli e ormano un grande mucchio davanti al praticante come una montagna di vermi. Quindi iniziano a torcersi e a mangiarsi l'un l'altro.

Quando il praticante ha visto queste moltitudini di vermi, deve fissare ulteriormente i suoi pensieri e contemplare attentamente uno dei vermi, facendo poi in modo che questo divori tutti gli altri. Questo unico verme rimane dopo aver mangiato tutti gli altri. Espandendo gradualmente la sua mente, vede questo verme di fronte a lui, grande come un cane, il suo corpo come una grossa massa, il naso piegato come un corno, che annusa il terreno davanti al praticante. I suoi occhi sono di un rosso puro, come sfere di ferro arroventate. Dopo aver visto ciò [il praticante] diventa estremamente spaventato. Deve quindi considerare: «Come mai il mio corpo appare improvvisamente in un tale stato? All'inizio ho visto questi vermi divorarsi a vicenda, e ora vedo [solo] questo verme brutto, orribile e terribilmente spaventoso.»

Quando questa meditazione è stata completata, deve contemplare il suo corpo [come segue]: «Inizialmente questi vermi all'interno del mio corpo non esistevano ma ora esistono. Essendo ora venuti all'esistenza, torneranno alla non esistenza. Queste cose impure sono prodotte dall'immaginazione della mia mente. Giungono senza arrivare da qualche luogo e partono senza andare da nessuna parte. Essi non sono io, né sono qualcun altro. Il mio corpo è formato dall'incontro dei sei Elementi. Quando i sei Elementi si disperdono, questo corpo non esisterà più. Quindi anche i molti vermi davanti a me giungono senza arrivare da qualche parte e partono senza andare da nessuna parte. Quale sostanza c'è allora in questo mio corpo di cumuli di vermi? Questi vermi non hanno padrone e anch'io sono senza un sé.»

Quando [il praticante] considera in questo modo gli occhi del verme diventano gradualmente più piccoli. Quando vede questo, in misura ancora maggiore di prima il suo corpo e la sua mente diventano felici e tranquilli, calmi e gioiosi.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Devi ricordare questo metodo per contemplare la pelle spessa e la massa di vermi. Non dimenticarlo.»

Quando Ānanda sentì quello che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo.

Quando questa meditazione è completa, si chiama il *completamento della contemplazione della pelle spessa e della massa di vermi, [contemplazione] numero sei.*

### [Settima meditazione: le ossa rosse]

Il Buddha disse ad Ānanda: «[Il praticante poi] deve concentrare ulteriormente la sua mente e fissare i suoi pensieri in un solo punto, contemplando attentamente l'alluce del suo piede destro. Conosce attentamente [il suo corpo] dalla testa ai piedi, facendo scomparire la pelle e la carne, e tutti i suoi organi interni: (grosso) intestino, stomaco, addome [nel senso di ileo?], fegato, polmoni, cuore, milza e reni cadono a terra. Tutto ciò che rimane sono le ossa con i tendini ancora attaccati, ciascuno [osso] collegato all'altro. Una sottile membrana rimane attaccata alle ossa, di colore rosso intenso, [macchiata] qua e là con fango o acqua sporca. Quindi immagina che dalla testa ai piedi la

sua pelle sia bagnata con acqua fangosa. Contempla il suo corpo e lo rende molto nitido.

Dopo aver contemplato il proprio corpo, immagina un altro corpo, identico al suo, in piedi sul terreno davanti a lui. Avendo immaginato con successo un [tale corpo], ne immagina due. Avendone immaginati due, deve quindi immaginarne tre. Dopo averne immaginati tre, ne immagina quattro. Dopo averne immaginati quattro, ne immagina cinque. Dopo averne immaginati cinque, continua fino a quando non riesce a immaginarne dieci. Avendone immaginati dieci, vede l'intera stanza, sopra e sotto, interamente piena di scheletri rossi, [macchiati] qua e là con fango o acqua sporca, la cui pelle [rimanente] è stata bagnata con acqua sporca. Questa moltitudine [di scheletri] diventa gradualmente più grande, riempiendo un yojana. Avendo immaginato un yojana, immagina due yojana. Avendo immaginato due yojana, aumenta gradualmente fino a immaginarne un centinaio. Avendo immaginato un centinaio di yojana, continua fino a quando non vede l'intero universo, sopra, sotto e tutt'intorno, riempito in ogni direzione di scheletri rossi, [macchiati] qua e là con fango o acqua sporca, la cui [rimanente] pelle è stata bagnata con acqua sporca.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Con attenzione contempla/rifletti<sup>24</sup> su questa meditazione sulle ossa rosse. Non dimenticarla.»

Quando Ānanda udì ciò che il Buddha disse, si impegnò con gioia a realizzarlo.

Quando questa meditazione è stata completata, è nota come il *completamento delle varie meditazioni sulle [ossa] molto rosse e coperte di pelle macchiata di acqua sporca e fangosa, [contemplazione] numero sette.*

#### [Ottava meditazione: il cadavere recente]

Il Buddha disse ad Ānanda: «[Il praticante] deve quindi essere ulteriormente istruito a fissare la sua mente, concentrare i suoi pensieri e contemplare l'alluce della sua gamba sinistra. Dal piede alla testa contempla il proprio corpo come un cadavere recente, la carne leggermente itterica. Avendo visto [il suo corpo] come un [cadavere] itterico, deve quindi cambiare il colore giallo in rosso-bluastro.

Quando questa meditazione è stata completata, visualizza davanti a sé un cadavere recente, di colore giallo-rosso. Dopo averne visto uno, ne vede due. Dopo averne visti due, ne vede tre, dopo averne visti tre, ne vede quattro. Dopo averne visti quattro, ne vede cinque. Dopo averne visti cinque, a causa della nitidezza della sua immaginazione, vede sempre il proprio corpo come un cadavere recente.

Quando questa meditazione è stata completata, vede tutte le persone del continente di Jambudvīpa come cadaveri recenti. Quando questa meditazione è stata completata, continua ad espanderla, fino a quando non vede l'intero universo pieno di cadaveri recenti. Vede sia il proprio corpo che i corpi degli altri esattamente nello stesso modo. Quando questa meditazione è stata completata, la sua mente si sente felice e le sue brame diminuiscono.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Rifletti attentamente su questa meditazione sul cadavere recente. Non dimenticarla.»

Quando Ānanda udì ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo.

Quando questa meditazione è stata completata, si chiama il *completamento della meditazione sul cadavere recente, [contemplazione] numero otto.*

#### [Nona meditazione: lo scheletro completo]

Il Buddha disse ad Ānanda: «[Il praticante] deve quindi essere ulteriormente istruito a fissare la sua mente, concentrare i suoi pensieri e contemplare attentamente l'alluce del suo piede sinistro. Dai piedi alla testa [contempla il suo corpo], liberando la mente dalla distrazione. Vede le ossa del

---

24 Negli altri analoghi passi il Buddha dice “preserva / ricorda” 受持 invece di “rifletti / contempla” 觀. Lo stesso carattere inesplicabilmente è usato anche nelle quattro meditazioni successive, sino all'undicesima.

suo corpo, ognuna chiara e distinta. Si sostengono a vicenda e sono reciprocamente collegate. Nessuna è danneggiata in alcun modo. [Questo scheletro] è bianco brillante, con i suoi peli corporei<sup>25</sup>, capelli, denti e unghie tutti completi. Avendo visto il proprio corpo [in questo modo], lo rivede ancora e ancora, e usando la sua immaginazione lo rende bianco e puro.

Avendo immaginato un solo corpo [è usato 身, ma si intende lo scheletro visualizzato], poi ne immagina due. Avendone immaginati due, poi ne immagina tre. Avendone immaginati tre, poi ne immagina quattro. Dopo averne immaginati quattro, poi ne immagina cinque, e così via fino a dieci. Avendo immaginato dieci corpi/scheletri, vede l'intera stanza, sopra di sotto e tutt'intorno, piena di scheletri, i loro peli, i capelli, le unghie e i denti tutti completi, del colore bianco più puro, come la giada o la neve. Dopo aver visto una stanza, poi ne vede un centinaio. Dopo aver visto un centinaio di stanze, vede tutto il Jambudvīpa. Dopo aver visto tutto il Jambudvīpa, continua fino a vedere l'intero universo pieno di scheletri, i loro peli, i capelli, le unghie e i denti tutti completi, di un colore estremamente bianco, come la giada o la neve. Quando questa meditazione è stata completata, la sua mente diventa pacifica e si sente straordinariamente felice.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Rifletti attentamente su questa meditazione sullo scheletro completo. Non dimenticarlo.»

Quando Ānanda ebbe ascoltato ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo. Quando questa meditazione è stata completata, si chiama il *completamento della meditazione su tutto il corpo [scheletro], [contemplazione] numero nove.*

#### [Decima meditazione: lo scheletro con le ossa separate]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Successivamente [il praticante] deve essere istruito a fissare la sua mente, concentrare i suoi pensieri e contemplare attentamente lo spazio tra le due ossa dell'alluce del suo piede destro. Deve [focalizzare] la propria mente in modo che sia concentrata e immobile, completamente libera dalla distrazione.

Contempla le due ossa e le separa fino a quando solo le punte si toccano. Avendo contemplato le due ossa, allo stesso modo [successivamente] rende tutte le ossa del suo intero corpo dalla testa ai piedi separate in modo tale che solo le loro punte si tocchino. A partire dal piede alla testa ci sono 363 ossa, e contempla attentamente ognuna, separando ogni osso. Se [non riesce a separarli] a sufficienza, deve [continuare a] meditare attentamente con mente calma e separare ogni osso in modo tale che solo le loro punte si tocchino.

Avendo contemplato il proprio corpo (nel modo predetto), deve contemplare il corpo di un altro. Quando ha contemplato e visto un solo corpo, deve contemplare e vedere due corpi. Avendone contemplati due, deve contemplare e vederne tre. Dopo averne contemplati tre, deve contemplare e vederne quattro. Dopo averne contemplati quattro, deve contemplare e vederne cinque. Dopo averne contemplato cinque, continua fino a quando ha contemplato e visto innumerevoli scheletri bianchi, ognuno con le ossa distaccate, in modo tale che solo le loro punte si tocchino. Avendo visto queste cose, nello stesso modo vede inoltre una moltitudine di scheletri in tutte le direzioni.

Quando avrà realizzato questa contemplazione, vedrà spontaneamente, al di là di tutti gli scheletri, qualcosa che appare come un grande oceano, calmo e puro. La sua mente è chiara e nitida, in tutte le direzioni vede vari tipi di luci multicolori. Dopo aver visto queste cose, la sua mente diventa spontaneamente pacifica e felice. Il suo corpo e la sua mente diventano puri, liberi da angoscia e colmi di pensieri felici.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Con attenzione rifletti su questa meditazione sullo [scheletro con] ossa separate. Non dimenticarla.»

Quando Ānanda sentì ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo. Quando questa contemplazione è stata raggiunta, si chiama il *completamento della contemplazione [dello scheletro con] ossa separate, [contemplazione] numero dieci.*

---

25 Non è difficile visualizzare uno scheletro con capelli, denti e unghie, ma con i peli ci pare problematico.

### [Undicesima meditazione: la luce radiante delle ossa bianche]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando questa meditazione sarà stata completata, [il praticante] dovrebbe essere istruito a fissare i suoi pensieri, concentrare la sua mente e contemplare attentamente lo spazio tra le due ossa dell'alluce del piede destro, considerando che le ossa siano separate di circa tre larghezze di dito. Quindi immagina una luce bianca che sostiene [le ossa ora separate]. Se medita durante la notte, immagina la luce della luna. Ma se medita durante il giorno, immagina la luce del sole. [La luce] collega e sostiene le ossa in modo che non si stacchino. Dal suo piede alla testa allontana l'una dall'altra tutte le 363 ossa di circa tre larghezze di dito, tenute insieme dalla luce bianca in modo che non si stacchino, con la luce del sole se sta meditando durante il giorno o con il luce della luna se medita di notte. [In questo modo] contempla lo spazio tra le ossa e le fa irradiare luce bianca.

Quando avrà realizzato questa contemplazione vedrà improvvisamente un Buddha alto sei *zhang*<sup>26</sup> alla luce del sole [tra le sue ossa]. La sua aureola misura un *xun* [尋 circa 2 m] in orizzontale e altrettanto in verticale. Il suo corpo è dorato, irradia luce bianca ovunque, brillante e maestoso. I suoi trentadue segni/marchi principali e gli ottanta minori sono tutti chiaramente evidenti. Ogni segno maggiore e minore è chiaramente visibile, esattamente come se il Buddha fosse ancora presente nel mondo. Se [il praticante] vede questo non deve inchinarsi; deve solo contemplare attentamente tutti i fenomeni con una mente calma, considerando quanto segue: “Il Buddha ha detto che tutti i *dharm*/fenomeni non vengono né vanno, la loro natura è vuota e inattiva. Tutti i Buddha-tathāgata sono [in verità] il corpo della liberazione, e il corpo della liberazione non è altro che la vera talità. E nella vera talità non ci sono *dharma* che possono essere visti o afferrati”.

Avendo pensato così [il praticante] vedrà improvvisamente tutti i Buddha [dell'universo]. A causa di aver visto i Buddha, la sua mente diventerà stabile, calma e felice.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Rifletti attentamente su questa meditazione sulla luce radiosa delle ossa bianche. Non dimenticarla.»

Quando Ānanda sentì ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo. Quando questa contemplazione è stata realizzata, deve essere conosciuta come *la contemplazione della luce radiante delle ossa bianche*, [contemplazione] numero undici.

### [Completamento della meditazione della luce bianca]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando [il praticante] ha ottenuto questa contemplazione, deve essere ulteriormente istruito a fissare la sua mente, concentrare i suoi pensieri e contemplare attentamente la sua spina dorsale tra le sue vertebre.<sup>27</sup> Usando il potere della sua mente concentrata, immagina una piattaforma alta.

Quindi contempla se stesso come una persona di giada bianca seduta in una posizione di meditazione [sulla piattaforma] che illumina tutto con la luce delle sue ossa bianche. Quando esegue questa contemplazione, fa apparire [tutto] estremamente nitido. Chiaramente e distintamente vede il proprio corpo seduto su questa piattaforma, proprio come uno che possiede i poteri soprannaturali e dimora sul monte Sumeru, quando osserva le quattro direzioni, non incontra ostacoli [alla sua visione]. [Esternamente] vede scheletri riempire l'universo, candidi come la giada bianca o la neve, fila su fila senza spazio tra loro, i loro corpi completi senza [ossa] mancanti.

Questo è chiamato il *completamento della meditazione della luce bianca [delle ossa]*.

---

26 丈六 *sei zhang* L'abituale traduzione inglese, “sixteen-foot”, circa m 5, è fortemente ipotetica per difetto perché *zhang* indicava la lunghezza di 10 avambracci, anche se nel tempo assunse valori diversi. Comunque non interessa il dato matematico, perché qui il punto principale è enfatizzare l'iconografia, non le dimensioni, dato che tale espressione indicava la forma celeste del Buddha, non quella umana.

27 Se si costruisce la frase unendolo ai caratteri seguenti si può interpretare che il praticante debba immaginare una piattaforma nella sua colonna vertebrale.

[Dodicesima meditazione: i quattro Elementi, meditazione inversa e visione di verifica]

Successivamente [il praticante] vede ossa verticali, che allo stesso modo riempiono l'intero universo; vede inoltre ossa orizzontali, che allo stesso modo riempiono l'intero universo.<sup>28</sup>

Vede file su file di scheletri blu senza spazio tra loro, che riempiono l'intero universo. Successivamente vede file su file di scheletri neri, senza alcuno spazio tra loro, che riempiono l'intero universo. Vede inoltre file su file di cadaveri gonfi, senza alcuno spazio tra loro, che riempiono l'intero universo. Vede inoltre cadaveri che perdono pus; vede inoltre cadaveri imbrattati di pus e sangue, che riempiono l'intero universo... cadaveri in decomposizione pieni di vermi... corpi/scheletri coperti [solo] con la pelle sottile e spessa... cadaveri rosso sangue... cadaveri del colore dell'acqua fangosa... cadaveri lividi... scheletri con ossa ancora tenute insieme, [completi di] capelli, peli, unghie e denti... scheletri in cui [i tendini e altro materiale sono scomparsi] e le 363 ossa si appoggiano semplicemente l'una contro l'altra... scheletri in cui le articolazioni si sono staccate di circa tre dita di larghezza e sono tenute insieme dalla luce bianca... scheletri che sono stati dispersi in modo tale che rimanga solo la luce bianca che riempie l'intero universo. In questo modo vedrà innumerevoli diversi tipi di scheletri.

Quando ha realizzato questa contemplazione, deve quindi pensare come segue: “Questo mio corpo nasce dai quattro Elementi, e dal seme ai rami<sup>29</sup> è molto impuro, estremamente disgustoso. Queste visioni nascono dalla mia mente. Quando li immagino, si formano. Quando smetto di immaginare, non li vedo. Queste apparenze sono quindi viste solo in dipendenza dalla mia contemplazione. Esse appaiono dal vuoto e dipendono da cause e condizioni. Ora devo contemplare la condizionalità di tutti i dharma. Cosa si intende per condizionalità di tutti i dharma? La condizionalità di tutti i dharma è il loro sorgere dai quattro [grandi] Elementi di Terra, Acqua, Fuoco e Vento.”

[Il praticante] deve quindi contemplare l'elemento **Vento**. Sorge in ciascuna delle quattro direzioni, ciascuna delle quali come un serpente gigante. Ogni serpente ha quattro teste, due rivolte verso l'alto e due verso il basso. Il vento emerge da ciascuna delle loro molte orecchie.

Quando questa contemplazione è stata completata, il Vento si trasforma in **Fuoco**. Ognuno dei serpenti velenosi espira grandi montagne di fuoco. Torreggiano sopra [di esse] e sono molto spaventosi. Dimorano tra le montagne di fuoco vari demoni yakṣa che vagano inalando fuoco e emettendo vento dai loro pori. Questa scena spaventosa riempie una stanza. Avendo riempito una stanza, riempie ulteriormente due stanze. Avendo riempito due stanze, cresce gradualmente fino a riempire un yojana. Avendo riempito un yojana, riempie due yojana. Avendo riempito due yojana, cresce ancora di più, riempiendo lo Jambudvīpa. [Il praticante quindi] vede i vari demoni yakṣa all'interno delle montagne di fuoco, mentre inalano le montagne di fiamme ardenti ed emettono vento dai loro pori. Si corrono su e giù freneticamente per tutto il Jambudvīpa. Afferrano poi forconi fiammeggianti con i quali minacciano il praticante.

[Meditazione inversa]

Quando vede queste cose si spaventa e [deve] cercare un metodo di **contemplazione inversa**. Il metodo per la contemplazione inversa è il seguente. [Il praticante] per prima cosa contempla un'immagine del Buddha. [Poi], all'interno di ogni punta di fiamma, immagina una immagine del Buddha alta sei *zhang*.

Quando questa meditazione è stata completata, le fiamme del Fuoco diminuiscono gradualmente e si trasformano in fiori di loto. Le montagne di fuoco [diventano] come cumuli di oro trasparente. I demoni rākṣasa [diventano] come uomini di giada bianca. [Rimane] solo l'elemento **Vento**, che soffia dolcemente avanti e indietro contro i fiori di loto.

28 Di solito l'espressione 縱橫, significa letteralmente *in senso orizzontale e verticale*. Poiché qui presumibilmente si riferisce a ossa disperse, potrebbe essere tradotto come “sparso qua e là”. Qui i due caratteri sono usati singolarmente, ma è probabile che il significato sia il medesimo.

29 I *rami* 枝條 delle contaminazioni sono in contrapposizione alle loro *radici* 根本, e paiono indicare forme attive e latenti

Innumerevoli *Buddha di trasformazione*<sup>30</sup> stanno in aria come montagne adamantine che brillano luminose. I venti poi si calmano e tutto è fermo.

Quindi i quattro serpenti velenosi emettono **Acqua** di cinque colori dalle loro bocche, che riempie [un'area delle dimensioni di un] sedile 牀<sup>31</sup> [da meditazione o 禪牀 (禪床) *chan chuang*]. Avendo riempito [un'area delle dimensioni di] un sedile, ne riempie poi due. Avendone riempite due, ne riempie poi tre. Continua in questo modo fino a quando non si riempie una stanza. Avendo riempito una stanza, riempie poi due stanze. Avendo riempito due stanze, riempie poi tre stanze. Continua in questo modo fino a quando non ha riempito dieci stanze. Quando l'acqua ha riempito dieci stanze, [il praticante] vede una luce bianca all'interno di ogni flusso di acqua a cinque colori, come pilastri di cristallo con quattordici livelli<sup>32</sup>. C'è uno spazio vuoto tra ogni [livello] da cui sgorga l'acqua bianca nell'aria, dove poi si ferma e rimane immobile.

Quando questa meditazione è stata completata, il praticante vedrà improvvisamente un drago velenoso nel suo cuore. Il drago ha sei teste e si avvolge sette volte attorno al suo cuore. Due delle sue teste espirano Acqua, due espirano Fuoco e due espirano roccia/Terra, mentre il Vento soffia dalle sue orecchie. Dai pori del suo corpo emergono novantanove serpenti velenosi. Ogni serpente [ha quattro teste], due che salgono e due che scendono. L'Acqua emessa dal drago velenoso emerge dai piedi del [praticante] e scorre nell'acqua bianca. [L'Acqua] continua gradualmente in questo modo fino a quando [il praticante] vede un yojana pieno di acqua. Avendo riempito un yojana, riempie due successive yojana. Avendo riempito due yojana, continua così fino a quando tutto il Jambudvīpa è pieno. Quando tutto il Jambudvīpa è stato riempito, il drago velenoso emerge dall'ombelico [del praticante] e sale gradualmente fino a quando non entra nei suoi occhi. Quindi emerge dai suoi occhi e si appollaia sulla sommità della sua testa.

All'interno delle acque appare quindi un grande albero la cui chioma si diffonde in tutte le direzioni. Senza lasciare il corpo del praticante, il drago velenoso tocca l'albero con la sua lingua. Sulla punta della sua lingua appaiono ottocento demoni. Alcuni di questi demoni hanno montagne in cima alla testa, serpenti al posto delle mani e zampe come quelle dei cani. Ci sono altri demoni con la testa di draghi, ognuno dei loro pori ha un occhio che emette fiamme, centinaia di migliaia di essi coprono i loro corpi. Hanno denti sono come montagne di spade e rotolano sul pavimento. Esistono vari altri demoni, ognuno con novantanove teste e novantanove mani. Le loro teste sono estremamente brutte, come [quelle di] cani, sciacalli, procioni, gatti, volpi e topi. Al collo di ciascuno di questi demoni è appesa una scimmia. Questi demoni malvagi giocano nelle acque, alcuni si arrampicano sull'albero e saltano giù da esso.

Ci sono [anche] demoni yakṣa con la testa in fiamme. Le scimmie cercano di estinguere queste fiamme con l'acqua, ma non sono in grado di controllarle e anzi le fanno crescere. Il fuoco che infuria si avvicina al pilastro di cristallo nelle acque e improvvisamente divampa, bruciandolo; [poi il pilastro appare] come se fosse oro fuso. Le fiamme si diffondono, avvolgendosi attorno al corpo del [praticante] dieci volte e poi sollevandosi sopra di lui come un baldacchino dorato, come reti gettate sulla cima dell'albero, formano tre strati. All'improvviso sul terreno appare un demone malvagio dei quattro Elementi, con centinaia di migliaia di orecchie dalle quali versa Acqua e Fuoco.

---

30 Il termine *hua fo* 化佛, che Greene traduce con "transformation-Buddha", qui non si riferisce al *corpo di manifestazione* del Buddha o *Nirmāṇakāya* (*hua shen* 化身), la sua incarnazione fisica e umana in contrasto con il suo *corpo di dharma* o *Dharmakāya* (*fa shen* 法身). Questa buddhologia del triplice corpo, diffusa in Asia orientale nel V secolo, ma non era stata ancora introdotta in Cina quando fu redatto questo testo. Qui ci si riferisce a copie magicamente create del corpo fisico del Buddha, che si ritiene emanino da un altro corpo originale; idea che deriva dal cosiddetto 'miracolo di Śrāvastī', molto rappresentato dall'arte buddhista dell'Asia centrale, quando il Buddha creò magicamente migliaia di copie del suo corpo che tutti potevano vedere. L'ontologia qui è realista, non indica che il corpo reale del Buddha sia un tipo di creazione magica; quindi quando il mediatore visualizza i vari "corpi di trasformazione", essi vengono poi dissolti in quanto prodotti dalla sua mente, ma ciò non accade per i *veri* Buddha (i sette Buddha del passato) che rimangono dopo che questi Buddha di trasformazione sono scomparsi.

31 禪牀 è la tipica *sedia* cinese su cui si meditava, e su cui sono seduti molti maestri in dipinti antichi.

32 Il numero 14 può simboleggiare un elenco di 14 diverse fasi di raggiungimento avanzato, che sono menzionate successivamente.



Dai pori del suo corpo escono piccole particelle di Terra e vomita un Vento che riempie l'universo. Appaiono anche ottantaquattromila demoni rākṣasa che emettono fulmini dai loro pori, ciascuno ha zanne lunghe un yojana. Tutte queste creature si scatenano e giocano nell'acqua. Dalle montagne di fuoco emergono tigri, lupi, leoni, leopardi e [vari altri] animali e anche loro giocano nell'acqua. Quando [il praticante] vede queste cose ciascuno degli scheletri, che [tutti insieme] riempiono l'intero universo, solleva la sua mano destra.<sup>33</sup> Quindi i rākṣasa trafiggono gli scheletri con forconi di ferro e li raccolgono in un mucchio. Quindi scheletri di nove colori diversi si susseguono uno dopo l'altro di fronte al praticante [e la stessa scena si ripete (?)]. Le molte centinaia di migliaia di visioni di verifica [che il praticante potrebbe vedere a questo punto] non possono essere tutte spiegate.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando questa meditazione è stata completata, si chiama la *contemplazione dei quattro elementi*. Devi preservarla e non dimenticarla.»

Quando Ānanda sentì ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo. Quando questa meditazione è stata completata, si chiama [contemplazione] *numero dodici, la contemplazione dell'elemento Terra, dell'elemento Fuoco, dell'elemento Vento e dell'elemento Acqua*. Si chiama anche *la visione di verifica delle novantotto contaminazioni*.

#### [Tredicesima meditazione: seconda meditazione sui quattro Elementi ]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando questa meditazione è stata completata, [il praticante] deve essere ulteriormente istruito a fissare i suoi pensieri, concentrare la sua mente e contemplare attentamente la sua colonna vertebrale. Immagina che tutte le ossa della colonna vertebrale siano bianche come la giada o la neve. Quando ha visto le ossa della colonna vertebrale, vede quindi tutte le ossa del suo corpo, ognuna appoggiata all'altra, diventare sempre più luminose e pure [fino a quando sono] come il cristallo. Vede ogni singolo osso, sia grande che piccolo. Ognuno è luminoso, come uno specchio di cristallo [cosicché possono far] comparire all'interno di ciascun osso le visioni di verifica degli elementi Fuoco, Vento, Acqua e Terra [della meditazione precedente].

Quando questa meditazione è stata completata, [il praticante] vede gradualmente aprirsi il terreno sotto il suo sedile da meditazione. Quando ha visto il terreno [aperto] sotto un sedile vede quindi il terreno sotto due sedili... tre sedili ... il [terreno di] un'intera stanza... due stanze... tre stanze. Dopo aver visto tre stanze, vede successivamente aprirsi gradualmente il terreno di un intero edificio. Quando vede queste cose, deve meditare attentamente nella direzione verso il basso, dove [ora] non c'è ostacolo [per vedere le profondità della terra?]. Vari venti sorgono nel *maṇḍala del vento*<sup>34</sup> in basso. Si dirigono verso i vari yakṣa che li inalano. Quando hanno inalato questi venti, dai pori dei loro corpi emergono demoni kumbhāṇḍha. Ogni demone kumbhāṇḍha vomita montagne di fuoco che riempiono l'intero universo. All'interno di queste montagne [di fuoco] compaiono improvvisamente innumerevoli ninfe che suonano e cantano. Vengono davanti al praticante dove vengono divorate da un'orda di battaglieri rākṣasa.

Quando il praticante ha visto ciò, diventa estremamente spaventato e impaurito, così da non essere in grado di controllarsi. Quando emerge dalla meditazione profonda è perpetuamente afflitto dal dolore al petto e ha la sensazione che il suo cranio stia per scoppiare. Deve quindi controllare la sua mente ed entrare di nuovo in meditazione profonda. Come prima vedrà la visione di verifica dei quattro Elementi. Dopo che avrà avuto questa visione di verifica, grazie al potere della meditazione dei quattro Elementi, vede il suo corpo come se fosse interamente fatto di giada bianca. Da ciascuna delle sue ossa il fuoco si lancia verso l'alto e l'acqua scorre verso il basso. Il vento emerge dalle sue orecchie e rocce sgorgano dai suoi occhi. Dopo che ha visto queste cose, sul terreno davanti a lui compaiono dieci giganteschi *millepiedi* [*wan she* 蜈蚣, di solito indica un serpente] ciascuno lungo 500 yojana, con 1.200 piedi. I loro piedi assomigliano a draghi velenosi. Acqua e fuoco fuoriescono dai loro corpi mentre si contorcono per terra.

33 Non è chiaro come si passa dalle visualizzazioni dei demoni e dell'acqua a quella degli scheletri. Forse il praticante deve riprendere la meditazione precedente oppure è una visione di verifica.

34 Il *maṇḍala del vento* 風輪 (*vāyumaṇḍala*) è un termine cosmologico che indica il punto più basso dell'universo materiale.

Quando questa meditazione è stata completata, deve semplicemente focalizzare la sua mente e pentirsi delle sue passate trasgressioni [come segue]. Emergendo dalla meditazione, non deve parlare troppo e, tranne mentre mangia, dovrebbe rimanere in un luogo solitario e tranquillo dove deve concentrare risolutamente i suoi pensieri. [Li] deve pentirsi e prendere varie medicine a base di latte. Solo dopo aver fatto questo, dovrà invertire il suo metodo di contemplazione [vedasi meditazione seguente].»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Questa contemplazione è chiamata la *seconda contemplazione dei quattro elementi*. Devi preservarla e non dimenticarla.»

Quando Ānanda sentì ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo.

Quando questa meditazione è stata completata si chiama il *completamento della contemplazione delle radici delle contaminazioni*<sup>35</sup>, [contemplazione] numero tredici.

#### [Tredicesima BIS meditazione: meditazione inversa della precedente]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando la meditazione (precedente) è stata completata, [il praticante] deve un'altra volta invertire la sua contemplazione. La procedura per la **contemplazione inversa** è la seguente. Quando l'elemento Fuoco inizia a muoversi, dovrebbe immaginare varie montagne. Dovrebbe immaginare che queste varie montagne siano come ghiaccio o brina fusi dal fuoco. Quindi, quando le fiamme ardenti bruciano in alto, [il corpo del praticante] [è] cotto a vapore caldo [invece di essere bruciato (?)]. Immagina inoltre un drago e gli fa emettere varie rocce che soffocano il fuoco. Deve quindi immaginare le rocce rotte nella polvere. Il drago emette ulteriormente vento, che raccoglie tutte le minuscole particelle di polvere e le accumula fino a formare una montagna su cui innumerevoli alberi e rovi spinosi crescono spontaneamente. Quindi l'acqua pura di cinque colori scorre attraverso i rovi. Queste acque poi si raccolgono sulla cima della montagna, ma si congelano come una massa di ghiaccio.

Quando questa meditazione è stata completata, si chiama *contemplazione inversa*, [contemplazione] numero quattordici.»[La successiva è anche denominata quattordicesima, quindi essendo questa l'inversa della tredicesima, è meglio considerarla “tredicesima bis”.]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Devi insegnare questo metodo per la contemplazione inversa a monaci, monache, laici e laici che [praticano] l'assorbimento nel samādhi. Non dimenticarlo! Consento a coloro che ottengono questa contemplazione dei quattro Elementi di mangiare la medicina dei prodotti del latte<sup>36</sup> e della carne. Quando mangiano carne, tuttavia, devono sciacquarla in modo che diventi insipida<sup>37</sup>, e devono [mangiarla] come farebbe chi in un'epoca di carestia [non aveva altra scelta che mangiare] la carne del proprio figlio<sup>38</sup>, pensando: “Se ora non mangio questa carne, impazzirò e morirò”. Per questo motivo in Śrāvasti ho ordinato che, [per aiutare la] coltivazione della meditazione, i monaci possano mangiare i tre tipi di carne pura<sup>39</sup>.»

Quando Ānanda sentì ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo.

---

35 Kumārajīva in un passaggio del testo in T15 - 614 spiega che mentre la meditazione dhyāna blocca l'attività delle contaminazioni, solo il raggiungimento del sentiero “sradica le radici delle contaminazioni”.

36 Si riferisce a burro e *ghee* (burro chiarificato), considerati dalla medicina indiana e dal *Vinaya* come medicine, vedi: Crosta A. *Cibo e salute nella ciotola del Buddha*, Lib. Edit. Psiche, Torino 2015, pp. 44 e segg.

37 Sul problema della proibizione del consumo di carne, vedi il testo citato nella nota precedente, pp. 85 e segg. Le versioni cinesi del *Mahāyāna mahāparinirvāṇa sūtra*, come quella di Faxian in T12 - 374, indicano metodi per separare la carne da altri cibi, tra i quali quello di sciacquarla in acqua.

38 Classica citazione ripresa dal Canone pāli, vedi *Puttamamsūpamasuttaṃ* (SN, 2.97–100), dove si tratta non solo di carne ma di tutti i cibi. Un sūtra corrispondente si trova nella traduzione cinese del *Samyuktāgama* T2 -99.102b18–29). Il presente brano, con riferimento a tutto il cibo, non solo alla carne, si trova nella traduzione del Dharmakṣema del *Mahāyāna mahāparinirvāṇa sūtra*.

39 I vari *Vinaya* indicano che i monaci/monache potevano consumare carne solo quando (1) non si vede, (2) né si sente, (3) né si sospetta che l'animale sia stato ucciso appositamente per i monaci/monache.



### [Quattordicesima meditazione: l'elemento Terra esterno; il suo completamento; gli altri Elementi]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Dopo che gli è stata insegnata la contemplazione inversa, come in precedenza, [il praticante] deve essere istruito a fissare questi pensieri, concentrare la mente e contemplare attentamente la sua colonna vertebrale, rendendola di nuovo bianca e pura, centinaia di volte più di prima. Tra ogni vertebra, a causa della loro chiarezza e purezza, [il praticante] sarà in grado di vedere tutti i tipi di orribili cose impure.

Quando questa meditazione è stata completata, deve contemplare il suo corpo, trasformandolo in uno scheletro, ogni osso bianco, puro e radioso, come uno specchio di cristallo. Scheletri che riempiono Jambudvīpa e tutte le visioni di verifica associate alla contemplazione dei quattro Elementi compaiono all'interno di una delle ossa.

Quando ha visto ciò, vede molti scheletri arrivare dalla direzione orientale. Una fila dopo l'altra fronteggiano il praticante, numerosi come [tutte] le particelle di polvere [nel mondo]. In questo modo che l'intero universo nella direzione orientale si riempie di scheletri, disposti in file, mentre vengono verso il praticante. Allo stesso modo accade nelle direzioni sud, ovest, nord, le quattro (direzioni) intermedie, sopra e sotto. Successivamente, fila dopo l'altra di scheletri blu vengono verso il praticante, [riempiendo] prima il Jambudvīpa, e poi gradualmente aumentano di numero fino a riempire l'intero universo nella direzione orientale. A sud, ovest, nord, le quattro direzioni intermedie, sopra e sotto accade allo stesso modo. Fila dopo fila di scheletri fangosi... fila dopo fila di scheletri del colore dell'acqua sporca... fila dopo fila di scheletri rosso sangue... fila dopo fila di scheletri rossi... fila dopo fila di scheletri imbrattati di pus e sangue... fila dopo fila di scheletri gialli... fila dopo fila di scheletri verdi... fila dopo fila di scheletri viola... fila dopo fila di scheletri che sono come piaghe aperte con pus nocivo di sedici colori che fuoriesce tra le loro ossa, vengono verso il praticante, [prima] riempiendo Jambudvīpa, e poi gradualmente crescendo (di numero) fino a colmare l'intero universo nella direzione orientale. A sud, ovest, nord, le quattro direzioni intermedie, sopra e sotto avviene allo stesso modo.

Quando questa meditazione è stata completata, il praticante si sente spaventato e vede vari yakṣa che vengono per mangiarlo. In questo momento vedrà apparire il fuoco su ciascuna delle ossa degli scheletri. Le fiamme, che si susseguono una dopo l'altra, riempiono l'intero universo. Vede inoltre getti d'acqua come colonne di cristallo emergere dalla sommità dei teschi degli scheletri. Inoltre vede che le fiamme dei teschi si trasformano in montagne di roccia. Quindi, il vento emerge dalle orecchie dei draghi (?), soffiando il fuoco e scuotendo le montagne. Le montagne quindi ruotano senza ostacoli nell'aria come ruote da vasai. Dopo aver visto ciò, diventa estremamente spaventato e, a causa della sua paura, appaiono e si avvicinano a lui dieci milioni di demoni, ognuno diverso nell'aspetto, che trasportano massi ed eruttano fiamme.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Ai monaci che vedono queste cose e che dimorano pacificamente con la consapevolezza corretta coltivando la consapevolezza, dovrebbe essere insegnata la contemplazione della vacuità e dell'assenza di sé di tutti i dharmas. [Tale monaco], quando emerge dalla meditazione, dovrebbe essere condotto dal suo precettore per indagare sulla profonda verità della vacuità. Avendo ascoltato questo insegnamento, dovrebbe riflettere [come segue]: “Questo mio corpo è stato creato attraverso l'unione delle impurità di madre e padre; è legato da tendini e imbrattato di sangue; è [riempito] da trentasei cose sporche, trasudanti, impure; dipende da azioni passate e deriva dall'ignoranza. Contemplando il mio corpo, nessuna parte di esso è degna di attaccamento, perché è una cosa marcia, in decomposizione”.

Quando riflette in questo modo, tutti gli scheletri si avvicinano. Deve quindi stendere la mano destra e toccare gli scheletri con il dito, pensando come segue: “Questo scheletro proviene da una immaginazione vuota e falsa, e appare solo a causa di un'errata discriminazione. Anche il mio corpo è così: nasce dai quattro Elementi e risiede nel “villaggio delle sei porte dei sensi”. [Il corpo è vuoto], quanto più lo sono queste ossa, che sono state prodotte da una [immaginazione] priva di fondamento!”

Quando pensa in questo modo, gli scheletri bianchi si frantumano in polvere, formando un mucchio sul terreno, come una montagna coperta di neve. Per quanto riguarda gli altri scheletri di vari colori, vengono improvvisamente divorati da una gigantesca creatura simile a un serpente.

Sulla cima del tumulo di neve bianca c'è una persona di giada bianca, il suo corpo è dritto e

imponente, alto trentasei yojana, con un collo rosso come il fuoco e una luce bianca che brilla nei suoi occhi. Quindi le varie acque bianche e i pilastri di cristallo entrano tutti improvvisamente nella corona della testa dell'uomo di giada bianca. I numerosi draghi, demoni, vipere, serpenti, scimmie, leoni e gatti corrono tutti spaventati. Temendo il grande fuoco, si affrettano su e giù per l'albero. [Vedi meditazione dodicesima] I novantanove serpenti [emersi dai] pori del [drago nel cuore del praticante] si radunano tutti in cima all'albero. Il drago velenoso poi si attorciglia e gira, avvolgendosi attorno all'albero. [Il praticante] vede poi l'elefante nero in piedi alla base dell'albero.

Quando ha visto ciò, venerando [il Buddha] deve pentirsi durante i sei periodi [della giornata]. Deve evitare discorsi eccessivi, rimanere in un luogo solitario e isolato, e considerare la vacuità di tutti i dharma [come segue]: “Tutti i dharma sono vuoti e nel vuoto dei dharma non c'è né Terra né Acqua né Vento né Fuoco. La *forma materiale* è un'illusione, nasce da dharma ingannevoli. La *sensazione* è condizionata da cause, derivanti da varie azioni [passate]. La *percezione* è un'illusione, un dharma non permanente. La *coscienza* non può essere vista. È qualcosa condizionato dall'azione [passata], nato dai semi della brama<sup>40</sup>. In tal modo dovrei contemplare questo corpo. L'elemento Terra appare dalla vacuità. Ma una manifestazione [dalla] vacuità è essa stessa vuota. Come potrei quindi immaginare l'elemento Terra come qualcosa di solido? Analizzando in questo modo, che cos'è allora la Terra?”

Quando ha eseguito questa contemplazione, essa si chiama “*contemplazione dell'elemento Terra esterno*”. Considerandolo attentamente in ogni dettaglio, [vede] che l'elemento Terra è privo di sostanza.

#### [Completamento della quattordicesima meditazione sull'elemento Terra]

Dopo che ha eseguito questa meditazione, vede la montagna di ossa bianche frantumarsi ulteriormente, diventando come piccoli granelli di polvere. Rimane solo lo scheletro [del praticante (?)] in mezzo alla polvere, che brilla di luce bianca, [le sue ossa] collegate insieme. All'interno della luce bianca compaiono poi varie luci dei quattro [altri] colori. Dall'interno di queste luci sorgono altre furiose fiamme che ustionano gli yakṣa. Quando il fuoco si chiude sugli yakṣa, essi fuggono verso la cima dell'albero, ma prima che possano raggiungerlo vengono calpestati dall'elefante nero. Gli yakṣa allora emettono fiamme che scottano le zampe dell'elefante nero. Con una voce simile al rugito di un leone, l'elefante nero barrisce fortemente, proclamando [gli insegnamenti di] sofferenza, vacuità, impermanenza e non-sé, e anche che il corpo è qualcosa che è soggetto a decadimento, che presto si estinguerà.

Dopo che l'elefante nero ha parlato, combatte contro gli yakṣa che trafiggono il suo cuore con forconi di ferro. Ancora una volta l'elefante nero ruggisce, scuotendo il terreno per un'area delle dimensioni di una casa, dopodiché il tronco, i rami e le foglie del grande l'albero iniziano a tremare. Anche il drago [nel cuore del praticante] vomita fuoco in modo da bruciare l'albero, e tutti i novantanove serpenti, spaventati e allarmati, allungano le teste e cercano di salvare l'albero. Gli yakṣa diventano poi ancora più spaventati. Afferrando enormi massi e provano a lanciaarli contro l'elefante nero. Ma l'elefante nero avanza, afferra i massi con la sua proboscide e li lancia in cima all'albero. I massi, come montagne di lame, arrivano in cima all'albero e gli yakṣa balzano in piedi, mentre draghi velenosi a quattro teste emergono dai loro pori emettendo fumo e fiamme. È molto spaventoso.

Quando questa meditazione è stata completata, [il praticante] vede il proprio cuore all'interno del proprio corpo come una fossa profonda o un pozzo. All'interno del pozzo c'è un serpente che sputa veleno tutto attorno. Sopra il pozzo appare un gioiello *maṇi* sospeso in aria da quattordici fili di seta. Il serpente velenoso allunga la testa per inghiottire il gioiello, tenta di afferrarlo, ma perde la presa, si schianta sul terreno e rimane tramortito, privo di sensi; poi il fuoco dalla sua bocca ritorna ed entra nella testa.

Se il praticante lo vede, deve pentirsi e quindi chiedere in elemosina cibo gradevole [adatto] per armonizzare i suoi quattro Elementi. Deve mantenersi estremamente calmo ed equilibrato e stare seduto in una camera chiusa, lontana dal rumore che fanno gli uccelli [cioè isolata e silenziosa].»

---

40 Il testo cita i cinque *skandha*, ma ne manca uno, i *saṃskāra* 行 o formazioni karmiche o volizioni, anche se l'ultima frase potrebbe riferirsi ad essi,

Il Buddha disse ad Ānanda: «Se monaci, monache, laici o laiche ottengono questa visione, (觀) sappiano che hanno ottenuto la “visione dell'elemento Terra”. Devono fissare diligentemente i loro pensieri ed evitare la disattenzione. Se coltivano la pratica dell'attenzione, più velocemente di un fiume di acqua corrente, raggiungeranno lo stadio *vertice*<sup>41</sup>. [Dopo questo], sebbene possano di nuovo tornare indietro, saranno già [definitivamente] sfuggiti ai tre regni delle rinascite sfavorevoli. Dopo la morte, nella loro prossima vita, nasceranno nel paradiso di Tuṣita, dove incontreranno Maitreya, che darà loro insegnamenti su sofferenza, vacuità impermanenza e così via. Improvvisamente capiranno e diventeranno *anāgamin* [coloro che non ritornano nel *samsāra*].»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Ora devi ricevere attentamente questo metodo per la contemplazione dell'elemento Terra. Non dimenticarlo. Predicalo ampiamente per tutti gli esseri senzienti del futuro.» Quando Ānanda sentì ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo.

Quando si ottiene questa contemplazione, si chiama il *completamento della contemplazione dell'elemento terra*, [contemplazione] numero quattordici.<sup>42</sup> Viene anche chiamato “discernere gli attributi dei quattro elementi”. Si chiama inoltre “vedere le caratteristiche grossolane dei cinque elementi oscuri [skandha]”. Coloro che sono dotati di saggezza [alla realizzazione di questa contemplazione] conosceranno da soli l'entità delle loro contaminazioni. All'interno delle quattro basi della consapevolezza [questa contemplazione] è chiamata *il corpo come base della consapevolezza*, sebbene uno [qui] veda solo al di fuori del corpo, non all'interno. Questa è *la prima delle quattro visioni di verifica [associate alla coltivazione del] corpo come base di consapevolezza*. Chi raggiunge questa contemplazione si sentirà fisicamente e mentalmente felice e non sarà polemico.

#### [Seconda parte della quattordicesima meditazione: gli altri elementi esterni]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando questa meditazione è stata completata [il praticante] deve poi contemplare l'elemento **Fuoco** esterno [come segue]: “[Il Fuoco] nasce da cause e condizioni. Quando le condizioni sono presenti, sorge, ma quando vanno via scompare. Tutto questo Fuoco giunge senza arrivare da qualche parte e se ne va senza andare da nessuna parte. Lampeggiando rapidamente davanti agli occhi, si trasforma e si spegne senza fermarsi per un istante.” Quando [il praticante] riflette in questo modo, il Fuoco esterno improvvisamente si spegne e non appare più.

Deve poi considerare: “L'**Acqua** esterna, come fiumi, torrenti, stagni e ruscelli, sono tutte create dal potere dei draghi. Come potrei ora vedere veramente quest'acqua? Quest'acqua giunge senza arrivare da qualche parte e va via senza andare da nessuna parte.” Quando considera in questo modo, le acque esterne scompaiono.

Deve poi dare origine al seguente pensiero: “Questo **Vento** si fonde con lo Spazio. Le urla e i ruggiti di questi draghi esistono solo in dipendenza da cause e condizioni. La mia immaginazione [di queste cose] non esiste dentro, fuori o in mezzo. Solo a causa della mia mente confusa vedo erroneamente queste cose.” Quando considera in questo modo, il Vento esterno non si muove.

Deve quindi fissare nuovamente i suoi pensieri e considerare la colonna vertebrale dentro al suo corpo. Vede le ossa nel suo corpo, bianche come la giada o la neve. All'interno di ogni osso compaiono le trentasei impurità sporche. Oppure vede la pelle del suo corpo, come una borsa di pelle piena di impurità, piena di innumerevoli tumori e pustole. [Oppure vede il suo corpo] fa incoscientemente fuoruscire dalla cima del cranio un flusso costante di pus, in modo estremamente ripugnante. Oppure vede i cinque organi all'interno del suo corpo che entrano tutti nell'intestino crasso, poi si gonfiano e scoppiano in modo orribile. In quel momento a causa del potere della sua concentrazione, anche se è in uno stato di meditazione profonda, vede il proprio corpo e i corpi di tutte le altre persone come la stessa massa di impurità. Vede i corpi delle donne come vermi-cani<sup>43</sup>, sporchi e impuri. Sarà quindi naturalmente libero dalla brama di cose materiali.»

41 Si fa riferimento a una delle quattro fasi del conseguimento nel percorso del bodhisattva teorizzate dalla scuola Sarvāstivāda-Vaibhāṣika.

42 Dovrebbe essere la quindicesima, perché la quattordicesima era la precedente, dato che il tema è il medesimo preferiamo parlare di “seconda parte”.

43 Esseri della tradizione Daoista.

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando questa meditazione è stata completata, si chiama *contemplazione dei quattro Elementi esterni*, [contemplazione] numero quattordici. [Si ripete nuovamente lo stesso numero, si intende la seconda parte della meditazione] È anche chiamata *contemplazione del vuoto* [per] coloro che apprendono la realizzazione graduale.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Devi ricordare le mie parole e non dimenticarle.»

Quando Ānanda sentì ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo.

#### [Quindicesima meditazione: gli Elementi interni]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando questa meditazione è stata completata, [il praticante] deve essere nuovamente istruito a fissare i suoi pensieri e contemplare attentamente l'elemento **Terra all'interno del suo corpo**. L'elemento Terra all'interno del suo corpo [è composto da] ossa, denti, unghie, capelli, (grosso) intestino, stomaco, addome (nel senso di ileo?), fegato, cuore, polmoni, [in breve] tutte le cose che sono solide e stabili. Questi sono tutti fatti del *qi* essenziale dell'elemento Terra. La Terra esterna è impermanente. Come si fa a saperlo? Ad esempio, quando compaiono due Soli<sup>44</sup>, la stessa grande Terra stessa diventa secca e bruciata. Quando compaiono tre Soli i fiumi, i torrenti, gli stagni e le paludi si seccano. Quando compaiono quattro Soli, il grande oceano si riduce di due terzi. Quando compaiono cinque Soli il grande oceano si inaridisce. Quando compaiono sei Soli, la terra inizia a bruciare. Quando compaiono sette Soli la terra stessa viene incenerita. Se anche l'elemento Terra esterno al corpo non dura a lungo, tanto meno l'elemento Terra all'interno del corpo è qualcosa di solido o sicuro!

In quel momento il praticante dovrebbe riflettere così: “All'interno di questo mio corpo, i capelli sono io? Le unghie sono io? Le ossa sono io? I cinque organi interni sono io? In questo modo, contemplando attentamente ogni parte del corpo, da nessuna parte esiste un io/sé”. [Egli] contempla attentamente le ossa una ad una [pensando]: “Da dove nascono queste ossa? Dov'erano le ossa al momento del concepimento? Al momento [in cui l'embrione assomigliava] al latte cagliato?<sup>45</sup> Quando [assomigliava] a una bolla spumeggiante? Nella fase [dello sviluppo chiamato] *kalala*? Allo stadio [chiamato] *arbuda*? A quei tempi, dove erano le ossa? Si dovrebbe quindi sapere che queste ossa esistono ora, ma non esistevano in origine. Essendo venuti all'esistenza, torneranno alla non esistenza. Queste ossa hanno lo stesso carattere dello Spazio. Poiché l'elemento Terra esterno è impermanente, anche l'elemento Terra interno lo è”.

Quando ha così riflettuto, contempla attentamente il suo corpo e [vede] tutte le sue ossa improvvisamente ridursi in polvere. Quando [di nuovo] entra in meditazione profonda e contempla le ossa, vede solo lo spazio in cui erano le ossa, non le ossa stesse. Ma quando non è in meditazione vede il suo corpo come prima.

[Il praticante] deve quindi contemplare ulteriormente i vari casi dell'elemento **Fuoco all'interno** del suo corpo: “Questi Fuochi dentro di me esistono solo a causa del Fuoco esterno, e il Fuoco esterno è impermanente, non resta fermo nemmeno per un momento. Per quale motivo allora questi fuochi del mio corpo bruciano per così tanto tempo? Contemplando in questo modo, quando contempla le ossa, tutti i fuochi su di esse si spengono e scompaiono.

[Il praticante] deve quindi contemplare ulteriormente i vari casi dell'elemento **Acqua all'interno** del suo corpo: “Quest'Acqua dentro di me esiste in dipendenza dall'Acqua esterna, e poiché l'Acqua esterna è impermanente e transitoria, così anche l'Acqua dentro di me esiste solo in dipendenza provvisoria dalle condizioni. Dove potrebbero allora esistere [davvero] queste varie Acque o questa massa di impurità?”

[Poi contempla ulteriormente l'elemento del **Vento interno**]: “Il Vento fuori dal mio corpo è impermanente e transitorio, nasce sulla base di cause e condizioni e scompare quando le condizioni cessano. [Analogamente] i vari Venti all'interno del mio corpo non sono altro che agglomerati provvisori, artificialmente ideati, come aggeggi meccanici. Dove in effetti c'è del Vento? [Quello che vedo] nasce solo dal falso pensiero. Il mio vedere è una falsa percezione.”

44 Queste descrizioni dei molti Soli evocano il processo di distruzione del pianeta Terra alla fine di ogni eone/*kalpa*.

45 Questi termini per le diverse fasi dell'embrione sono problematici da interpretare.

Quando riflette così non vede più i vari Venti emergere dalle orecchie dei draghi all'interno del suo corpo ed essi svaniscono senza lasciare traccia.

In vari modi dovrebbe considerare attentamente dove potrebbe esserci una persona/un sé, lasciando soltanto Terra, Acqua, Fuoco o Vento. [Dovrebbe] contemplare l'elemento Terra come soggetto a decomposizione, l'elemento Fuoco come un'illusione, l'elemento Vento come derivante da una percezione errata e l'elemento Acqua come apparenza dovuta alla falsa immaginazione.

Quando compie questa contemplazione, vede il suo corpo come [il tronco vuoto di un] albero di banana, senza nulla di solido dentro. Oppure vede il suo cuore come una schiuma sull'acqua. Sente i suoni dall'esterno come echi. Quando compie questa contemplazione, vede i fuochi sulle sue ossa, la raggianti acqua bianca e i venti [che sono emersi dai] draghi in un unico luogo o. Contempla il corpo con calma e tranquillità, senza riconoscere alcun segno distintivo del corpo. Il suo corpo e la sua mente sono calmi e stabili, rilassati e gioiosi.

Queste visioni di verifica sono chiamate il *completamento della contemplazione dei quattro Elementi*, [contemplazione] numero quindici.»

[Qui termina il primo file della digitalizzazione del Canone Cinese]

[0251c06] Il Buddha disse ad Ānanda: «Ora devi con tutto il tuo potere ricevere e ricordare questo metodo per la contemplazione dei quattro Elementi. Non dimenticarlo. Deve essere ampiamente insegnato a tutti gli esseri senzienti del futuro”.»

Quando Ānanda sentì ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo.

[Sedicesima meditazione: meditazione ricostituente]

Quando [il praticante] esegue questa (precedente) contemplazione, perché si sta allenando nella contemplazione della vacuità, [la sua] mente e il suo corpo diventeranno deboli ed esausti. Dovrebbe quindi consumare cibi derivati dal latte e medicine ricostituenti.

Immerso nella meditazione profonda, dovrebbe eseguire la *meditazione ricostituente*. Per eseguire la meditazione ricostituente, prima contempla il proprio corpo facendolo apparire [strato] su strato di pelle, come [il tronco di un] banana. Quindi dovrebbe stabilizzare la sua mente e immaginare di aprire la corona della sua testa. Dovrebbe quindi invitare Śakra, Brahmā e gli dei protettori del mondo e far loro tenere in mano vasi d'oro pieni di medicina celeste. Indra, il signore degli dei, è sulla sinistra, mentre gli dei protettori del mondo sono sulla destra. Versano la medicina celeste nella corona della testa del [praticante], e tutto il suo corpo ne è pieno. Durante tutte le ore del giorno e della notte deve costantemente immaginarlo.

Quando esce dalla meditazione profonda dovrebbe cercare medicine ricostituenti e consumare buon cibo e bevande [che gli permettano di] sedersi costantemente in pace, provando una gioia straordinaria. Dopo aver coltivato questa ricostituzione del suo corpo per tre mesi, può nuovamente ricordare altri oggetti di meditazione.

A causa del potere della sua meditazione, gli dei si rallegreranno. In quel momento Indra, il signore degli dei, predicherà per lui gli insegnamenti profondi del vuoto e del non sé. Loderà il praticante e chinerà la testa davanti a lui. Poiché ha consumato medicine celesti quando emerge dalla meditazione, il suo viso apparirà pacifico e felice e la sua pelle sarà grassa e lucida, come se fosse unta d'olio.

Quando ha visto ciò, si chiama il *completamento della contemplazione dei quattro elementi*, [contemplazione] numero sedici.»

[Diciassettesima meditazione: la consapevolezza del corpo]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando questa meditazione è stata completata, [il praticante] deve essere ulteriormente istruito a fissare i suoi pensieri e concentrare la sua mente. Deve contemplare la *forma esterna* [rūpa, come segue]: “Da dove nasce tutta questa forma?” Mentre esegue questa contemplazione, vede le cinque [tipologie] di forma esterna [gli oggetti dei cinque organi di senso] come cinque luci colorate che circondano il suo corpo. Quando questi segni sono comparso [il praticante deve] contemplare il proprio petto. L'osso toracico diventa gradualmente puro e

chiaro come uno specchio di cristallo, radioso e bello, e vede inoltre che la miriade di forme esterne è brillante come la luce del sole.

Quando ha realizzato questa contemplazione, in ciascuna delle quattro direzioni appare improvvisamente un elefante nero. [I quattro] elefanti neri urlano e calpestano la miriade di forme. Quelle a terra vengono distrutte, mentre [le forme] nell'aria [rimangono], due volte più splendenti e belle del normale. Quindi gli elefanti neri avvolgono le loro proboscidi attorno all'albero. Da quattro lati, i quattro elefanti cercano di sradicare l'albero, ma non sono in grado di smuoverlo. Poi compaiono altri quattro elefanti che [allo stesso modo] avvolgono le loro proboscidi attorno all'albero; però anche loro non sono in grado di spostarlo.

Quando il praticante ha visto queste cose, emerso dalla meditazione profonda, dovrebbe ritirarsi un posto silenzioso come un cimitero o sotto un albero, o in un eremo. Deve rimanere tranquillo e cercare ulteriormente buone medicine con cui ricostituire il suo corpo. Per altri tre mesi [dovrebbe] coltivare il metodo di guarigione della meditazione ricostituente del corpo come descritto in precedenza [nella meditazione sedicesima]. [Deve essere] risoluto e zelante, come se spegnesse un fuoco che arda sulla sua testa. Non deve essere incurante e non deve nemmeno pensare di violare alcuno dei precetti che ha assunto. Nei sei periodi della giornata deve pentirsi delle sue trasgressioni.

Successivamente deve considerare ulteriormente la vacuità e il non-sé del suo corpo. Le precedenti visioni di verifica devono essere esaminate in dettaglio e rese estremamente chiare.

Quando questa meditazione è stata completata, il suo osso toracico diventa gradualmente più luminoso [fino a essere] simile a una perla divina trasparente. I serpenti velenosi nel suo cuore saltano su di nuovo e volano in aria, le loro bocche emettono fuoco. Vogliono [di nuovo, vedi p. 26] inghiottire il gioiello *maṇi*, ma alla fine non riescono a prenderlo e come prima cadono e si schiantano sul terreno. Disorientati, guardano in lontananza.

In quel momento gli elefanti caricano di nuovo verso l'albero. I vari yakṣa, rākṣasa, bestie malvagie, draghi e serpenti contemporaneamente emettono veleno e combattono contro gli elefanti. Quindi gli elefanti neri avvolgono le loro proboscidi attorno all'albero e tirano, urlando a gran voce. Quando gli elefanti tirano l'albero, i draghi e gli yakṣa emettono veleno e continuano la loro battaglia, non disposti a desistere.

Poi sul terreno sotto [l'albero] c'è un leone, i cui occhi brillano come diamanti, che scatta all'improvviso e combatte contro i draghi. I draghi poi balzano in aria. Ancora una volta gli elefanti tirano l'albero e continuano senza fermarsi fino a quando la terra inizia gradualmente a tremare.

Quando la terra inizia a tremare, il praticante dovrebbe riflettere [così]: “Questa terra nasce dal vuoto, non è un vero e proprio dharma sostanziale. Questa terra è come una città dei Gandharva, come un miraggio. Appare a causa del falso [pensiero]. Per quale motivo quindi si muove?”

Quando riflette in questo modo vede [l'area del suo] corpo tra l'osso del torace e le ossa del viso diventare gradualmente luminosa e pura. [Qui (?)] vede chiaramente tutte le cose nel mondo. Quando raggiunge questa contemplazione, [vede queste cose chiaramente come se] contemplasse il proprio riflesso in uno specchio nitido. In questo momento il praticante vede tutte le miriadi di forme e tutte le impurità del [mondo] esterne al suo corpo, e vede anche tutte le impurità nel suo stesso corpo.

Quando questa meditazione è stata completata, è conosciuta come *la contemplazione del corpo come base della consapevolezza*, [contemplazione] numero diciassette.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Conserva attentamente queste parole di consacrazione<sup>46</sup> riguardo alla consapevolezza corporea. Assicurati di non dimenticarle. Devono essere insegnate a tutti gli esseri senzienti nell'era futura, aprendo così la porta del dolce nettare del Dharma.»

Quando Ānanda sentì ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo.

---

46 灌頂章句, letteralmente “strofe di consacrazione”, o parole pronunciate al momento della consacrazione (*abhiṣeka*), di solito riferite a *dhāraṇī*. Qui sembra si voglia equiparare gli insegnamenti del testo stesso a un incantesimo sacro.

[Diciottesima meditazione: completamento della prima porta della contemplazione dell'impurità]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando questa meditazione è stata completata, [il praticante] deve essere ulteriormente istruito a concentrare questi pensieri e meditare profondamente, contemplando attentamente le ossa del suo viso. Quindi vede le ossa del suo viso come uno specchio di giada bianca. Espandendosi gradualmente, vede le ossa di tutto il suo corpo bianche come cristallo, pure all'interno e all'esterno. Tutte le miriadi di forme [del mondo] vi appaiono. Poco dopo vede il suo corpo come una persona di giada bianca. Poi vede [il suo corpo] come chiaro e puro come se fatto di berillo, vuoto dentro e fuori. Tutte le miriadi di forme del mondo appaiono in esso. Poi vede il suo corpo come una persona fatta di argento bianco. Rimane solo la pelle sottile. Questa pelle è estremamente sottile, più sottile del *cotone* [劫貝], ed è completamente trasparente. Vede poi il proprio corpo come una persona fatta di oro *jambūnada*<sup>47</sup>, vuota dentro e fuori. Poi vede il suo corpo come una persona fatta di diamante.

Dopo che ha visto ciò, gli elefanti neri raddoppiano di numero e [di nuovo] avvolgono le loro proboscidi attorno all'albero. Sebbene usino tutta la loro forza, non riescono ancora a muoverlo. Gli elefanti quindi emettono un urlo penetrante che scuote la terra; mentre si scuote, una montagna adamantina emerge dal sottosuolo e si ferma davanti al praticante che poi vede montagne adamantine su tutti e quattro i lati intorno a lui. Inoltre vede il terreno davanti a sé come un diamante. Vede inoltre che i draghi salgono e scendono dall'albero, vomitando palline di diamante. L'albero viene così reso sicuro e gli elefanti non sono in grado di spostarlo. C'è solo l'acqua a cinque colori che emerge dal tronco dell'albero, scorre nei suoi rami e, dopo aver raggiunto la cima [dell'albero], ritorna giù attraverso le foglie, i rami e il tronco. Si diffonde tra le montagne adamantine e quindi riempie la terra, dal terreno adamantino sottostante fino alla [cima] delle montagne adamantine. Questa acqua a cinque colori emette luci di cinque colori, alcune che vanno verso l'alto e alcune verso il basso, la loro direzione e i movimenti non sono fissi. Gli elefanti neri emergono quindi dalle montagne adamantine e cercano di bere l'acqua, ma i draghi sputano veleno e combattono contro di loro. I serpenti poi entrano nelle orecchie dei draghi e uniscono le loro forze per combattere gli elefanti neri. Gli elefanti neri vanno avanti alla carica con tutte le loro forze, ma non sono in grado di fare nulla.

Quando [il praticante] vede queste cose, le acque diventano luminose e iniziano a suonare musica. Oppure si trasformano in fanciulle celestiali, che cantano e suonano la musica più deliziosa. Queste fanciulle sono davvero leggiadre, senza eguali sulla terra o nei cieli. La musica che suonano è veramente sublime, senza uguali neppure nei *cieli dei Trentatré* [deva o *Trāyastriṃśa*]. Sono così tanti i diversi tipi di arti e attrattive mostrate da queste fanciulle magiche che non si può parlare di tutte.

Quando [il praticante] vede queste cose, deve stare attento a non seguirle e a non produrre attaccamento ad esse. [Per evitare questo] dovrebbe fissare la sua mente sull'impurità [di ciò che si trova] prima di [lui]. Quando emerge dalla meditazione dovrebbe andare a trovare una persona saggia e indagare sul profondo principio della vacuità e in quel momento la persona saggia dovrebbe insegnare al praticante [i principi di] non-sé e vacuità.

In questo momento il praticante dovrebbe fissare di nuovo i suoi pensieri come prima e contemplare le ossa del suo corpo. Vede le ossa del suo petto, luminose, pure e belle, con tutte le impurità che appaiono al loro interno. Dopo che ha visto ciò, dovrebbe riflettere: “In questo mio corpo attuale, i capelli sono il sé? Le ossa? Le unghie? I denti? [Qualunque dei cinque *skandha* di] forma, sensazioni, percezioni, formazioni karmiche/volizioni e coscienza? Contemplando attentamente [i dodici anelli dell'origine interdipendente, vale a dire] – ignoranza, formazioni karmiche, coscienza, nome-e-forma, le sei porte dei sensi, contatto, sensazione, brama, attaccamento, divenire, nascita, vecchiaia e Morte – sono il sé? Il cadavere è il sé? Ma [il cadavere] è mangiato dai vermi, quindi come potrebbe essere il sé? Né la persona vivente può essere il sé, poiché i pensieri continuano senza sosta e in questa vita nessuno stato mentale persiste permanentemente.

---

47 Prodotto dalla polvere d'oro trovata nei fiumi che attraversano la foresta di alberi di *jambu* a Jambudvīpa. Le scritture buddhiste lo considerano il migliore tra tutti i tipi di oro.

Forse la testa è il sé? Ma ci sono otto ossa separate nella testa e all'interno del cervello vivono vari vermi. Quando guardiamo dentro la testa non c'è alcun sé. Forse l'occhio è il sé? Ma nell'occhio non c'è nulla di sostanziale. Formato da Acqua e Terra, dipende dal Fuoco per la sua acutezza visiva e dal Vento per il suo movimento. Quando si separa dal corpo viene mangiato da corvi e falchi e rosicchiato da vermi e larve. Quindi, contemplando attentamente l'occhio, anche questo è privo di un padrone. Forse il cuore/mente<sup>48</sup> è il sé? Ma [il cuore] è agitato dalla potenza dell'elemento del Vento, senza mai riposare nemmeno per un momento. Altri sei draghi vivono nel cuore e i veleni illimitati [i tre fondamentali veleni mentali di ignoranza, attaccamento e odio] hanno il cuore come base. Quando analizziamo questi veleni e le altre disposizioni del cuore [ci rendiamo conto che] nascono dal vuoto e solo falsamente si immagina che siano il sé.

Quando analizziamo attentamente i dharm/fenomeni di Terra Acqua, Fuoco e Vento, oggetti visibili, odori, sapori, oggetti di contatto e i dodici anelli della condizionalità, nessuno di essi risulta essere il sé. In questo modo, contemplando che al corpo manca un sé, come potrebbe uno qualsiasi di essi appartenere a un sé? “Il blu è il sé? Il giallo è il sé? Il rosso è il sé? Il bianco è il sé? Il nero è il sé? Questi cinque colori esistono per diletto, nascono dall'attaccamento, sono le macchie del fiume del desiderio, nascono dal flusso della vecchiaia e della morte, sono prodotti dai banditi dell'affetto e dell'amore e sono visti a causa dell'illusione. Questi molti colori non sono in realtà il sé, ma gli esseri illusi pensano erroneamente che siano il sé, mentre quelli con false visioni affermano che sono qualcosa che appartiene al sé. Tutto è come un'illusione, quindi dove potrebbe esserci un sé? Tra i dharm illusori, cosa potrebbe appartenere al sé?

Quando [il praticante] considera in questo modo, improvvisamente vede le ossa del suo corpo luminose, pure e belle, con ogni genere di cose che raramente si vedono apparire al loro interno. Vede inoltre che il suo corpo è completamente trasparente come il berillo. Proprio come una persona che guarda il cielo mentre trasporta un parasole di berillo può vedere tutto [nel cielo] chiaramente, in questo momento perché il praticante ha contemplato il vuoto e imparato l'insegnamento del non-sé rispetto sia all'interno che all'esterno del suo corpo, vede le sue gambe come tubi di berillo, e [attraverso di loro<sup>49</sup>] vede nella direzione verso il basso tutti i tipi di cose meravigliose.

Quando questa meditazione è stata completata, il terreno davanti al praticante [diventa] luminoso, puro e bello, estremamente trasparente come il berillo. Coloro che hanno rispettato completamente i precetti vedranno il terreno puro come [il suolo] del palazzo di Brahmā. Coloro che non hanno rispettato appieno i nobili comportamenti [secondo i precetti] vedranno ancora il terreno puro, ma [appariranno] solo come cristalli [non come preziosi berilli].

Quando questa meditazione è stata completata, innumerevoli, impossibili da contare, centinaia di migliaia di yakṣa e rākṣasa spuntano dal terreno con in mano corna di pecora bianca, gusci di tartaruga e pietre bianche, con cui fracassano le montagne adamantine. Ci sono altri vari demoni che distruggono le montagne adamantine con martelli di ferro. In cima alle montagne poi [appaiono] cinquecento spiriti demoniaci [ciascuno] con mille teste e mille mani che reggono mille spade. Combattono con i rākṣasa. Nel frattempo serpenti e draghi velenosi circondano la montagna e sargono veleno. Ci sono inoltre varie fanciulle che suonano, cantano e si trasformano in vari modi per proteggere e difendere la montagna.

Se [il meditante] vede queste cose, deve contemplare risolutamente. Quando compaiono le fanciulle, deve riflettere [così]: “Queste donne sono come vasi impuri, barattoli pieni di sporcizia che [sembrano piacevoli perché sono] dipinti. Sono prodotti dalla vacuità, vengono senza causa e vanno da nessuna parte. Queste apparenze [per me in meditazione] sono causate da colpe del mio karma malvagio delle vite passate. Ecco perché vedo queste donne. Queste donne appaiono dal vuoto a causa della mia avidità e del mio attaccamento per innumerevoli vite [basate sulla] falsa immaginazione. Ora devo contemplare attentamente la verità del non-sé. Il mio corpo è senza sé, e così anche i corpi degli altri. Quello che vedo ora dipende da varie cause e condizioni e non dovrei desiderare [queste donne]. Contemplando questo mio corpo, [anch'esso è] impermanente, in decomposizione e privo di qualsiasi cosa appartenente a un sé. C'è in qualche luogo una persona o un essere vivente?”

---

48 Il cinese antico usa lo stesso carattere 心 per cuore e mente.

49 Il praticante, seduto a gambe incrociate, vede attraverso di esse, divenute trasparenti, l'area sotto il suo corpo.



Quando ha riflettuto in questo modo, deve quindi contemplare risolutamente la verità della vacuità e del non sé. Quando contempla il non-sé, all'orizzonte del terreno di berillo, dal basso [appaiono] quattro grandi demoni che improvvisamente si avvicinano [al praticante] e attaccano le montagne adamantine. In quel momento gli yakṣa e i rākṣasa aiutano questi demoni ad attaccare la montagna adamantina che gradualmente si sgretola e, dopo un po', scompare del tutto lasciando solo terreno adamantino. Quindi gli elefanti e i vari demoni malvagi uniscono le forze e tirano l'albero, ma esso rimane fermo e non verrà smosso.

Dopo aver visto queste cose [il praticante deve] inoltre opportunamente pentirsi delle sue trasgressioni. Dopo essersi pentito, come prima [dovrebbe] fissare i suoi pensieri e contemplare l'uomo di berillo [il suo stesso corpo]. Sul terreno di berillo nelle quattro direzioni compaiono quattro fiori di loto. Questi fiori sono del colore dell'oro, ciascuno con mille foglie e un calice adamantino. Sul [loto] orientale si trova un'immagine d'oro nella postura di meditazione, completamente dotata dei segni corporei [di un Buddha], senza spazi tra i raggi di luce [della sua aureola]. Lo stesso [all'interno dei fiori di loto] a sud, ovest e nord.

[Il praticante] vede poi il suo stesso corpo di berillo diventare ancora più puro, più trasparente e privo di opacità. [Lo spazio] dentro e fuori il suo corpo si riempie di “Buddha di trasformazione”. Questi molti Buddha di trasformazione irradiano ciascuno una luce miracolosa, [luminosa] come un miliardo di Soli. Brillante e splendente, [questa luce] riempie tremila migliaia di mondi [dell'universo, tutti] completamente pieni di Buddha di trasformazione. Ciascuno dei Buddha di trasformazione ha trentadue segni [maggiori] e ottanta minori. Ogni segno irradia mille raggi di luce, luminosi come centomila Soli e Lune. All'interno di ogni raggio di luce ci sono innumerevoli Buddha. In questo modo il [numero di Buddha] aumenta gradualmente, [diventando] impossibile da contare, e all'interno di ciascuna delle luci [di questi Buddha] appaiono ulteriormente innumerevoli altri Buddha di trasformazione. Tutti questi Buddha di trasformazione ruotano ed entrano nel corpo di berillo [del praticante].

[Il praticante] vede quindi il proprio corpo come un'alta e maestosa montagna fatta delle sette preziose sostanze, che diventa ancora più maestosa, come il monte Sumeru con i suoi numerosi e diversi gioielli. Il riflesso di questa montagna appare sul terreno adamantino, che poi diventa ancora più luminoso, come il gioiello-*maṇi* color viola del dio Yama. Il corpo del [praticante] diventa ancora più luminoso e puro, come lo splendore di innumerevoli Buddha, [? testo danneggiato] si trasforma in una piattaforma ingioiellata, che entra nella corona della testa del corpo berillo [del praticante]. Vede inoltre il terreno davanti a sé, all'interno delle montagne di ferro che lo circondano<sup>50</sup>, pieni di Buddha seduti a gambe incrociate in cima a piedistalli di fiori di loto sia a terra che in aria, senza spazi tra loro. Ogni Buddha di trasformazione riempie il mondo intero del suo corpo, [tuttavia] questi molti Buddha di trasformazione non si ostacolano a vicenda. [Il praticante] vede inoltre la cerchia delle montagne di ferro libera da ogni opacità come il puro berillo. Vede inoltre tutte le montagne, i fiumi, le pietre, i muri, gli alberi e i boschetti di Jambudvīpa [trasformarsi in] una miriade di meravigliosi Buddha di trasformazione. Permette alla sua mente di espandersi gradualmente, fino a vedere ogni parte del cielo e della terra delle tremila migliaia di mondi [dell'universo] come sublimi e meravigliose immagini di Buddha [di trasformazione].

In quel momento il praticante [deve] solo contemplare il non-sé, e non deve permettere alla sua mente di concentrarsi sulle immagini dei Buddha. Deve inoltre considerare: “Ho sentito che il Buddha ha detto che tutti i Buddha e i Tathāgata hanno due tipi di corpi, un corpo vivente e un corpo del Dharma. Ciò che vedo ora non è il *corpo del Dharma*, né è il *corpo di nascita*<sup>51</sup>. È [quindi] qualcosa che è visto in dipendenza dalla mia immaginazione, qualcosa che nasce dalla vacuità. Questi Buddha non vengono, né io vado [da loro]. Come è possibile che queste immagini di Buddha appaiano improvvisamente?”

50 Nella cosmologia buddhista il monte Sumeru è circondato da montagne di ferro.

51 Quando fu redatto questo testo, la teoria dei tre corpi non si era ancora affermata, qui, oltre ai Buddha di trasformazione, vedi nota 30, si parla di un *corpo di dharma* e di un *corpo di nascita* 生身 che potrebbe rappresentare il termine *sāmbhāvīkakāya*, il “corpo nato da [madre e padre]”, in accordo come le teorie della scuola Sarvāstivāda.

Quando [il praticante] dice queste parole, deve semplicemente contemplare il proprio corpo come privo di sé e deve stare attento a non seguire le immagini dei Buddha di trasformazione.

Deve inoltre riflettere attentamente: “Questo mio corpo è stato impuro sin dai tempi passati. Il pus scorre dalle sue nove aperture. Limitato da tendini e imbrattato di sangue, [al suo interno] si trovano cibo non digerito e digerito, urina, feci e ottantamila vermi ciascuno accompagnato da ottocento milioni di vermi più piccoli. Quale purezza potrebbe esserci in un simile corpo?”

Quando considera in questo modo, vede il proprio corpo come un sacco di pelle. Quando emerge dalla meditazione vede ancora l'interno del suo corpo privo di ossa e la sua pelle come un sacco.

Quando vede queste cose, deve andare dal suo precettore e informarsi sull'insegnamento della Verità della sofferenza. Avendo ascoltato l'insegnamento della Verità della sofferenza, egli [dovrebbe] attentamente contemplare il suo corpo [come segue]: “[Sorgendo] in dipendenza da varie cause e condizioni, c'è la sofferenza della nascita. Essendo nato, c'è pena e dolore, [come] la separazione dai propri cari e la vicinanza a quelli che si odiano. Tali vari casi sono esempi della sofferenza [dell'esistenza] nel mondo. Questo mio corpo presto decadrà. È [intrappolato] nella rete della sofferenza, legato alla nascita e alla morte. I malvagi banditi [che sono] i venti-coltello [che sorgono nel corpo al momento della morte e portano alla sua dissoluzione] inseguono questo mio corpo. [Quando essi mi cattureranno,] i furiosi incendi dell'inferno di Avīci mi bruceranno. Sperimenterò quindi la rinascita in tutti i tipi di corpi orribili, come tutti i generi di bestie e animali come cammelli, asini, maiali e cani. Questo tipo di sofferenza si chiama 'sofferenza esterna'.

[Per quanto riguarda la 'sofferenza interna'], all'interno di questo mio corpo ci sono i draghi velenosi e gli innumerevoli serpenti velenosi dei quattro Elementi. Ogni serpente ha novantanove teste. I demoni malvagi rākṣasa e vari demoni malvagi kumbhāṇḍa si radunano nel mio cuore. Un corpo e una mente come questi sono estremamente impuri. È un accumulo di cose malvagie e vili. [Al suo interno] i germogli e i semi [che portano alla rinascita nei] tre regni non sono stati eliminati. Come potrei immaginare che l'impuro sia puro? [Come potrei] immaginare che questa cosa vuota e falsa sia fatta di diamante? [Come potrei] aver immaginato immagini di Buddha dove non ci sono Buddha? La natura di tutte le formazioni terrene è che sono impermanenti, rapidamente consumate e distrutte. Così anche questo mio corpo decadrà più rapidamente di quanto si possano schiacciare le dita. Solo attraverso l'immaginazione vuota vedo falsamente questa impurità [che è il corpo] come pura.”

Quando considera in questo modo, tutte le apparenze del suo corpo che ha visto [precedentemente], [come il suo aspetto] sia pure come il berillo, sia come un sacco di pelle, scompaiono improvvisamente e contemplando il suo corpo o se stesso non è del tutto in grado di catturare [queste cose]. Vede solo i vari elefanti neri su tutti i lati, che calpestano il terreno adamantino prima di [farlo] a pezzi. [Con il suolo distrutto,] vede le innumerevoli radici dell'albero che si estendono verso il basso. Quindi, gli elefanti neri come prima avvolgono le proboscidi attorno all'albero, e gli innumerevoli draghi e i rākṣasa combattono contro di loro. Gli elefanti neri selvatici calpestano questi vari demoni, che cadono a terra intontiti. Nell'aria [compaiono] molti altri demoni che brandiscono lame a forma di ruota e aiutano gli elefanti neri nei loro sforzi per sradicare l'albero. Di conseguenza, l'albero trema. Quando l'albero trema, il praticante vede il terreno che si scuote sotto il suo sedile da meditazione.

[Il praticante continua questa meditazione] ogni giorno per novanta giorni. Quindi, dovrebbe chiedere cibo raffinato e medicine ricostituenti in modo da guarire il suo corpo e permettergli di sedersi comodamente. Quindi [dovrebbe] ripetere la procedura sopra descritta e, cominciando dalla prima visione di verifica [della seconda meditazione?], contemplare attentamente tutto ciò che vede in dettaglio, ripetendola sessanta volte, rendendola (quindi) estremamente chiaro e puro.

Quando [la sua visione] è chiara e pura, dovrebbe fissare di nuovo i suoi pensieri e riflettere che il corpo è sofferenza, vuoto, impermanente e non sé, e che tutto è vuoto. Quando considera in questo modo, contemplando il proprio corpo, non vede un corpo; contemplando se stesso, non vede un sé; contemplando la propria mente, non vede una mente. Poi, improvvisamente, vede che la grande terra, con le sue montagne, fiumi, rocce e scogliere, svanisce del tutto. Quando emerge dalla meditazione, è come se fosse ubriaco o pazzo.

[Il praticante] deve quindi coltivare devotamente rituali di pentimento, inchinarsi e pulire il terreno, mettendo da parte la sua pratica contemplativa. Mentre è chino, anche prima di alzare la testa [dal primo inchino] vedrà improvvisamente la *vera emanazione* (*zhen ying* 真影)<sup>52</sup> del Tathāgata. [Questo Buddha] metterà la mano sul capo [del praticante] e lo loderà: “Oh figlio del Dharma, ben fatto, ben fatto! Oggi hai correttamente contemplato l'insegnamento della vacuità [insegnato dai] Buddha.” Avendo visto l'emanazione del Buddha [il praticante] sentirà grande gioia e sarà capace di svegliarsi [dal suo stato di follia].

Quindi il venerabile Mahāpiṇḍola insieme a cinquecento arhat volano davanti al praticante ed espongono esaurientemente il profondo insegnamento della vacuità. Avendo visto questi cinquecento *Uditori*<sup>53</sup>, proverà una grande gioia e [chinando la testa] si pentirà. Vede inoltre le emanazioni del venerabile Mahāmaudgalyāyana e 1.250 [altri] Uditori.

Poi [il praticante] vede un'altra emanazione di Buddha Śāyākayamuni. Dopo averla vista, vede inoltre le emanazioni dei sei Buddha del passato. Le emanazioni di questi Buddha, come specchi di cristallo che brillano fulgidi e sono splendidi da vedere, estendono ognuno la mano destra e toccano il praticante sulla corona della sua testa. Ognuno di questi Buddha-tathāgata annuncia il suo nome. Il primo Buddha dice: “Io sono Vipāśyin”. Il secondo Buddha dice: “Io sono Śikhin”. Il terzo Buddha dice: “Io sono Viśva [bhū]”. Il quarto Buddha dice: “Io sono Krakucchanda”. Il quinto Buddha dice: “Io sono Kanakamuni”. Il sesto Buddha dice: “Io sono Kāśyapa”. Il settimo Buddha dice: “Io sono Śākayamuni, il tuo maestro. Sono venuto per testimoniare e certificare la tua contemplazione della vacuità. Qui, in presenza degli [altri] sei Buddha onorati nel mondo, certifico [la] tua conoscenza e visione”.

Dopo che [Śākayamuni] Buddha ha pronunciato queste parole, [il praticante] vede il corpo materiale di [questo] Buddha in modo chiaro e distinto, e vede anche [i corpi materiali] dei sei Buddha in modo chiaro e distinto. Quindi ciascuno dei sette Buddha irradia luce dal ciuffo bianco di peli tra le sopracciglia, uno dei segni di un grande essere. La luce brilla intensamente, illuminando il mondo intero e il corpo di berillo [del praticante], rendendo tutto chiaramente visibile. Dopo che i Buddha hanno prodotto questa manifestazione, ciascuno di loro emette dai pori del suo corpo innumerevoli (altri) Buddha di trasformazione che irradiano (luce) e riempiono la terra e il cielo di tremila migliaia di mondi [dell'universo] con le loro forme intensamente dorate. Tra questi Onorati nel mondo, alcuni volano, altri mostrano diciotto trasformazioni miracolose, alcuni sono impegnati nella meditazione camminata, altri sono entrati in meditazione profonda, alcuni stanno fermi tranquillamente e altri irradiano una luce molto brillante.

Il grande maestro Buddha Śākyamuni quindi istruisce il praticante sulle Quattro Nobili Verità e chiarisce i principi di sofferenza, vuoto, impermanenza, non-sé e vacuità di tutti i dharma.

---

52 La nozione di *emanazione* del Buddha (*fo ying* 佛影) è meglio conosciuta nelle fonti buddiste cinesi medievali in collegamento con quella che viene spesso tradotta come la “grotta dell'*ombra del Buddha*”, un luogo di pellegrinaggio nelle montagne intorno a Nagarahāra (moderna Jalalabad, Afghanistan) dove il Buddha avrebbe lasciato la sua *ombra* sul muro di una grotta, visibile solo a coloro che hanno la mente pura. Greene rileva, pp. 223-24, che un riferimento chiave che aiuta a capire come questo termine viene usato qui e forse anche in altre fonti cinesi del V secolo si trova ne *I registri del monte Lu* (*Lu shan ji* 廬山記), nella biografia di Liu Yimin 劉移民, uno dei principali seguaci aristocratici di Huiyuan. In questa storia il termine *zhen ying* 真影 qui usato indica la visione del Buddha concessa a Liu Yimin nel corso del rituale noto come *Nian fo san mei* 念佛三昧 (T51-2095.1039c11). Altre fonti concordano sul fatto che Liu Yimin avesse avuto una visione del Buddha, ma solo i *Registri del monte Lu* usano il termine *zhen ying*. Da questi contesti, tuttavia, sembrerebbe che la “vera emanazione” del Buddha sia la forma del Buddha che appare a un praticante in una visione. Nelle fonti daoiste del quarto e quinto secolo, *ying* 影 significa all'incirca “emanazione iridescente”, quindi non ombra, ma luce. Quindi, mentre *ying* può riferirsi a un'*ombra*, il termine stesso non significa ombra, ma qualcosa proiettato da un corpo, sia esso luce o oscurità, e quindi Greene ha scelto la parola *emanazione*. Nel contesto del presente sūtra e di altri testi di meditazione del quinto secolo, l'idea sembra essere che questa è la forma del Buddha che il praticante può sperare di incontrare in meditazione, e diversamente dai molti altri “Buddha di trasformazione” che il praticante vede ma poi nega come vacuità, l'*emanazione* del Buddha sembra essere qualcosa di più sostanziale, in quanto non scompare mai, e alla fine istruisce il praticante con insegnamenti che portano direttamente al Risveglio.

53 *Śrāvaka* o *Uditori*: i discepoli del cosiddetto Hīnayāna, che sono alla ricerca solo della propria liberazione personale diventando *arhat*.

Anche i sei Buddha del passato spiegano [al praticante] le dodici condizioni causali [anelli dell'origine interdependente] ed espongono ulteriormente i trentasette elementi del sentiero e lodano la santa pratica. Dopo che il praticante ha visto i Buddha e ascoltato i loro insegnamenti, prova una grande gioia.

Dovrebbe poi riflettere: “Tutti i Buddha onorati nel mondo hanno due tipi di corpi. Ciò che vedo qui ora sono i corpi materiali dei Buddha, ma non ho ancora visto i loro “corpi di Dharma in cinque parti”<sup>54</sup> [compresi] le loro conoscenza e visione della liberazione [e gli altri skandha puri].

Dopo aver riflettuto in questo modo, [dovrebbe] pentirsi ulteriormente. Diligente e senza pigrizia, nei sei periodi del giorno e della notte deve coltivare costantemente il samādhi. Dovrebbe pensare come segue: “I corpi materiali [di questi Buddha] sono come illusioni, come sogni, come fiamme, come ruote di fuoco, come città dei Gandharva, come echi. Quindi il Buddha predica che tutti i dharma condizionati sono come sogni, illusioni, bolle, ombre, rugiada o fulmini [nella loro transitorietà]. Devo ora con la massima chiarezza considerare attentamente tutti i dharma in questo modo. Mentre contempla in questo modo i Buddha di trasformazione scompaiono. Se alcuni rimangono ancora, dovrebbe ulteriormente contemplare la vacuità. A causa della contemplazione della vacuità, i Buddha di trasformazione scompaiono [tutti] e rimangono solo i sette Buddha<sup>55</sup>. I sette Buddha, insieme all'assemblea degli Uditori, insegnano al praticante i trentasette fattori che aiutano nel sentiero santo. Sentendo questo insegnamento [il praticante] prova gioia nel corpo e nella mente.

Quindi contempla ulteriormente gli insegnamenti della sofferenza, della vacuità, dell'impermanenza e del non sé. Mentre compie questa contemplazione, gli elefanti impazziti gridano a gran voce e tirano l'albero facendolo tremare. Quando l'albero inizia a tremare [il praticante] vede il terreno [in un'area delle dimensioni di] la sua stanza tremare in sei modi diversi. Poi gli yakṣa trafiggono gli elefanti neri, uccidendoli. Molti elefanti neri giacciono morti a terra. In poco tempo iniziano a marcire e il pus bianco, nero, blu, giallo, verde, viola e rosso, così come il sangue rosso, fuoriescono e macchiano il terreno. Gli scarabei stercorari sciamano attorno alle [carcasse]. Poi altri insetti con gli occhi fiammeggianti [arrivano] e bruciano gli scarabei stercorari, uccidendoli. In basso, all'*orizzonte adamantino* [che segna il punto più basso del mondo] appaiono quindi cinque ruote adamantine tra le quali sono cinque esseri adamantini, che tengono spade adamantine nelle loro mani destre e mazze adamantine nelle loro mani sinistre. Battono la terra con le mazze e intaccano l'albero con le spade.

Dopo che [il praticante] ha visto queste cose, la terra inizia gradualmente a muoversi, e vede la terra all'interno di [un'area delle dimensioni di] una città che si scuote nei sei modi. Dopo aver visto [la terra di] una città [in questo modo], vede successivamente due città, e quindi si espande gradualmente [fino a quando] [vede la terra in un'area delle dimensioni di un] yojana. Avendo visto un yojana, egli si espande ulteriormente fino a quando vede scuotersi [tutta la terra di] tremila migliaia di mondi [dell'universo]. Quando si scuote, [lo fa nei seguenti sei modi]: salendo a est scende a ovest, salendo a ovest scende a est, salendo a sud scende a nord, salendo a nord scende a sud, salendo al centro scende nelle aree esterne, salendo nelle aree esterne scende al centro. Quando la terra trema [il praticante] vede le radici del grande albero che si estendono fino all'*orizzonte adamantino*. Gli esseri adamantini quindi intaccano le radici con le loro spade, recidendole. Quando le radici sono state recise, i vari draghi e serpenti emettono fuoco e si arrampicano sull'albero. Poi compaiono numerosi rākṣasa che si riuniscono in gruppi (?) sulla cima all'albero. Gli esseri adamantini prendono le loro mazze adamantine e colpiscono i rami dell'albero fino a quando non si rompono, anche se devono colpire ottantaquattromila volte prima che i rami si spezzino. Fiamme poi vengono lanciate dalle punte delle mazze, incenerendo l'albero. Rimane solo il durame, come un picco adamantino inamovibile che si estende dalla cima del triplice mondo fino all'*orizzonte adamantino*.

Il praticante, dopo aver realizzato questa contemplazione, si sente felice e a suo agio quando emerge dalla meditazione. Che sia in uno stato meditativo oppure no, la sua mente è sempre calma,

---

54 Il “corpo di Dharma in cinque parti” 法身法身 di solito si riferisce ai *cinque aggregati puri* (*anāsrava-skandha*) di un Buddha: moralità 戒, samādhi 定, saggezza 慧, liberazione 解脫 e conoscenza e visione della liberazione 解脫知見. Questi sono considerati le controparti pure dei cinque skandha ordinari.

55 Perché erano “emanazioni” 影, non Buddha di trasformazione.

libera sia dalle preoccupazioni che dal piacere. Deve quindi compiere ulteriori diligenti sforzi, senza riposare giorno e notte. A causa de suo diligente sforzo Śākyamuni, l'Onorato dal mondo, insieme ai sei Buddha del passato appariranno davanti a lui e gli insegneranno i profondi samādhi di vacuità, assenza di desiderio e non intenzione<sup>56</sup>. Dopo averli ascoltati, proverà gioia e contemplerà attentamente la Verità della vacuità in accordo con l'insegnamento del Buddha, e [con la stessa rapidità con cui scorre] una grande corrente d'acqua diventerà presto un arhat.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Questa contemplazione dell'impurità [si riferisce all'intero sūtra] è il grande nettare che distrugge la brama, la lussuria e il desiderio. Può rimuovere le contaminazioni, che per gli esseri senzienti sono una malattia della mente. Conservalo con cura. Non dimenticarlo. Dopo che il Buddha sarà estinto, monaci, monache, laici e laici che ascoltano questo santo metodo del nettare della consacrazione/*abhiṣeka*<sup>57</sup> e sono in grado di frenare le loro facoltà sensoriali, di fissare risolutamente i loro pensieri e di contemplare attentamente i costituenti dei loro corpi; se le loro menti sono indivise ed essi le focalizzano e concentrano anche per un breve periodo di tempo, rinasciranno nei cieli quando le loro vite saranno finite.

Sappi inoltre che chi segue l'insegnamento del Buddha, fissa i suoi pensieri, contempla attentamente una sola unghia o un solo dito [osso] e concentra con successo la sua mente su di esso [di conseguenza] non cadrà mai nei tre regni funesti [della rinascita].

Inoltre, chi fissa i suoi pensieri e contempla attentamente [l'impurità, raggiungendo lo stadio in cui vede] tutto il suo corpo come ossa bianche, alla fine della sua vita rinascerà nel cielo di Tuṣita, dove incontrerà il bodhisattva Maitreya, [noto come] “colui che nella sua prossima vita prenderà il posto [del Buddha]”. Essendo apparso in questo paradiso, [il praticante] sperimenterà una grande gioia. Quando Maitreya [rinascerà sulla Terra] come un Buddha [questa persona] sarà [tra] il primo ad ascoltare il Dharma, [al che] conseguirà il frutto dello stato di arhat, le tre conoscenze e i sei poteri, e acquisirà pienamente il otto liberazioni. Inoltre, colui che contempla l'impurità raggiunge la totalità [della pratica], in questa stessa vita, vedrà la vera emanazione del Buddha, ascolterà il Buddha predicare il Dharma e porre fine a tutte le sofferenze.»

In quel momento Ānanda si alzò dal suo posto, si sistemò le vesti, si inchinò al Buddha e si inginocchiò con le mani a palmi uniti. Disse al Buddha: «Onorato dal mondo, come dovrei ricordare questo insegnamento? Come si chiama questo insegnamento?»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Si chiama *meditazione sulle impurità varie associate alla contemplazione del corpo impuro*. Viene anche chiamato *il metodo per distruggere [l'attaccamento al] sé*. È anche chiamata *la contemplazione del non sé e del vuoto*. Devi preservarlo attentamente e spiegarlo ampiamente agli esseri senzienti contaminati e sofferenti delle epoche successive in cui vi sarà notevole lussuria.»

Quando il Buddha pronunciò queste parole, Indra, i protettori del mondo e innumerevoli altri dei sparpagliarono fiori di *mandāra*, fiori di *mahāmandāra*, fiori di *mañjūṣaka* e fiori di *mahāmañjūṣaka* sopra il Buddha e l'assemblea. Chinando la testa ai piedi del Buddha, lo lodarono i dicendo: «L'apparizione di un Tathāgata nel mondo è molto rara, ed è stato in grado di portare alla sottomissione l'arrogante e illuso Kauṣṭhīlananda. [Tu] ulteriormente, per il bene di lussuriosi esseri senzienti in futuro, hai spiegato la medicina del dolce nettare, aumentando così i ranghi di coloro che rinasciranno come dei e assicurando che i Tre Gioielli non saranno ignorati [nel futuro]. Eccellente, oh Onorato dal mondo, è stata veloce tua predicazione di questo insegnamento!» [Poi] i draghi, gli yakṣa, i gandharva e altri lodarono il Buddha proprio come avevano fatto gli dei.

56 Il testo: 空三昧、無願三昧、無作三昧。Di solito i tre samādhi sono: vacuità, assenza di segno (*animitta* 無) e assenza di desiderio (*apraṇihita* tradotto con 無願 o 無作). Forse qui l'autore scrisse a memoria e indicò due traduzioni di *apraṇihita*, ignorando *animitta*.

57 *Abhiṣeka* in ambito hindu indica l'aspersione rituale delle immagini, nel Buddhismo passò a designare le cerimonie di consacrazione o di iniziazione. Il termine cinese 灌頂 *guāndīng*, indica l'atto di spruzzare dell'acqua sul capo in modo rituale.

Quando i venerabili Ānanda e Kauṣṭhīlananda, il resto dei mille monaci, gli innumerevoli dei e la moltitudine di esseri divini avevano ascoltato la predicazione del Buddha, si impegnarono con gioia a realizzarla. Obbedendo al Buddha, si ritirarono.

Quando questa meditazione è stata realizzata, si chiama *le dieci forme dell'impurità*, ed è anche chiamata *la visione di verifica in cui sono individuati i vermi*. Questo è il primo [metodo di contemplazione], il metodo [della contemplazione di] impurità, all'interno del quale ci sono i diciotto metodi [elencati sopra]. La natura delle varie visioni di verifica non può essere completamente spiegata. Quando [il praticante] entra nel samādhi, li capirà naturalmente.

Questo è il completamento della contemplazione numero diciotto [e anche il completamento della] prima porta, [la contemplazione dell'impurità.]

[Fine del primo sūtra]

## SECONDO SŪTRA

[0255a04] Così ho udito. Un tempo il Buddha dimorava a Śrāvastī nel parco “Colui che dà ai poveri” [donato al Buddha dal laico Sudatta] situato nella foresta del [principe] Jeta, accompagnato da 1.250 monaci. In quel momento all'interno dell'assemblea c'era un monaco di nome “Nandika il Meditatore”, che da tempo aveva raggiunto la realizzazione mentre era in profonda meditazione ed era diventato un arhat, dotato delle tre saggezze e dei sei poteri, pienamente in possesso delle otto liberazioni<sup>58</sup>.

[Nandika] si alzò dal suo posto, sistemò le sue vesti e unendo le mani si inginocchiò su entrambe le ginocchia e disse al Buddha: «Oggi il Tathāgata è apparso nel mondo e porta pace e beneficio a tutti. Ma dopo che il Buddha sia estinto [andato nel *parinirvāṇa*] e non sia più presente, quando, tra i quattro gruppi di seguaci, quelli che hanno molti ostacoli karmici fissano i loro pensieri [la corrispondente] visione di verifica non apparirà. Coloro che desiderano pentirsi di afflizioni e trasgressioni, che vanno dalla violazione dei *duṣkṛta* [regole minori del *Vinaya*] fino alle violazioni gravi, come potrebbero fare per estinguere i segni<sup>59</sup> delle loro trasgressioni? Inoltre, come [coloro che hanno commesso le dieci azioni malvagie che vanno da] uccidere esseri viventi [fino ad] avere false visioni, desiderando coltivare la retta consapevolezza, come possono fare per estinguere gli ostacoli delle loro contaminazioni e le cattive azioni di uccidere esseri viventi [fino ad] avere false visioni?»

Dopo aver detto queste parole [Nandika] cadde a terra come una grande montagna che franasse. Toccando con la testa i piedi del Buddha, poi disse ancora: «Possa l'Onorato dal mondo spiegarmelo in modo che gli esseri senzienti del futuro possano sempre raggiungere la consapevolezza corretta e non separarsi mai dai saggi e dai virtuosi.»

In quel momento, come un padre amorevole consola suo figlio, l'Onorato dal mondo disse [a Nandika]: «Eccellente, eccellente! Oh figlio di buona famiglia, hai davvero coltivato una mente amorevole e sei pieno di amore. Oggi, posseduto da grande compassione e aver raggiunto pienamente i fattori puri del risveglio come le facoltà e i poteri, per il bene di tutti gli esseri senzienti del futuro chiedi sul metodo per rimuovere le trasgressioni! Ascolta attentamente, ascolta attentamente e consideralo bene.»

L'Onorato dal mondo emise quindi una luce dalla corona del capo. All'interno di questa luce dorata c'erano cinquecento Buddha di trasformazione. [La luce] circondò il Buddha sette volte e immerse la foresta del principe Jeta in una luce dorata. Dopo essersi così manifestata, rientrò nel Buddha attraverso l'osso sul retro della sua testa.

---

58 C'è una contraddizione con la parte finale del testo dove si dice che Nandika diventò arhat “dopo” aver ascoltato questo sūtra esposto dal Buddha.

59 “Segni” delle trasgressioni possono riferirsi allo stato di impurità del praticante oppure forse indicare i particolari segni/visioni che appaiono durante la meditazione a coloro che hanno compiuto violazioni delle norme.

### [Meditazione sull'immagine del Buddha e completamento]

L'Onorato dal mondo quindi disse a Nandika il Meditatore e ordinò ad Ānanda: «Voi due dovete insegnare agli esseri senzienti del futuro, nei quali siano numerose le azioni peccaminose, a **ricordare il Buddha così da eliminare le loro trasgressioni**. Ricordare il Buddha rimuoverà gli ostacoli causati dalle azioni, dalla punizione e dalle contaminazioni. Per ricordare il Buddha [il praticante] deve prima sedersi (con la schiena) dritta, quindi unire le mani, chiudere gli occhi e premere la lingua contro il palato. Egli dovrebbe concentrare la sua mente e fissare i suoi pensieri, rimanendo continuamente focalizzato. Quando la sua mente è fissa, dovrebbe prima contemplare / visualizzare un'immagine [del Buddha]. Per contemplare l'immagine deve usare la sua immaginazione. [Egli] dovrebbe contemplare il terreno davanti a sé, rendendolo estremamente bianco e puro. [Dovrebbe] cogliere gli attributi delle sue dimensioni come due *zhang* [丈] di circonferenza. Quindi lo rende ancora più chiaro e puro, come se fosse uno specchio limpido. Avendo visto il terreno di fronte a lui [in questo modo], dovrebbe poi vedere il terreno alla sua sinistra, rendendo anch'esso chiaro e puro. Dovrebbe quindi vedere il terreno alla sua destra, rendendo anch'esso chiaro e puro, e finalmente vedere il terreno dietro di lui, rendendolo chiaro e puro. Dovrebbe quindi rendere il terreno intorno a lui liscio come il palmo della sua mano. [In questo modo] in ogni direzione dovrebbe immaginare [una superficie di] due *zhang* di terra, rendendola chiara e pura. Quando il terreno sia chiaro, deve fissare di nuovo la sua mente con fermezza e contemplare il terreno di fronte a lui, immaginando un fiore di loto con mille petali, ornato con le sette sostanze preziose. Dovrebbe poi visualizzare ulteriormente un'immagine d'oro del Buddha di due *zhang*, e quindi far sedere questa immagine d'oro con le gambe incrociate in cima al fiore di loto. Avendo visto questa immagine, dovrebbe attentamente contemplare la protuberanza sulla sua testa. Quindi vede i capelli sulla protuberanza, di colore viola scuro. Ogni capello lungo tre *zhang* è arrotolato su se stesso. Quando sono estesi si srotolano in senso orario. Brillano come il berillo. All'interno di ciascuno dei pori sopra la corona della testa di Buddha cresce un singolo capello riccio. [Il praticante dovrebbe] contemplare [ciascuno dei] ottantamila capelli, rendendoli tutti chiari.

Quando ha visto queste cose, [il praticante] dovrebbe poi contemplare il volto dell'immagine che è rotondo e pieno come la luna nel quindicesimo giorno del mese, la sua magnifica luce sempre così luminosa, [ogni caratteristica] distinta e apparente (?). Dovrebbe inoltre contemplare la fronte, ampia, piatta e dritta, con il ciuffo di peli tra le sopracciglia bianche come giada o neve, come una perla di cristallo, arricciato in senso orario. Dovrebbe ulteriormente contemplare il naso dell'immagine, come una punta d'oro fuso, come il becco di un re delle aquile, ad angolo retto al centro del viso. Dovrebbe contemplare poi la bocca dell'immagine, le sue labbra rosse e belle, come un frutto di *bimbara*. Quindi dovrebbe contemplare i denti dell'immagine. All'interno della bocca ci sono quaranta denti, quadrati, bianchi e pari. Sui denti ci sono segni (?) che irradiano luce. Bianchi come perle [i denti] appaiono brillanti [al centro della] faccia d'oro. [Lo spazio] tra i denti si illumina di rosso. Quindi dovrebbe contemplare il collo dell'immagine, come un tubo di berillo. Poi dovrebbe contemplare il simbolo di buon auspicio 卍 sul petto dell'immagine. Dovrebbe rendere chiari [nella sua mente] tutti i segni [che contraddistinguono un Buddha e che variano a seconda dei testi]. Ogni segno irradia luce di cinque colori.

Quindi dovrebbe contemplare il braccio dell'immagine, come la proboscide di un elefante, morbido e bello. Quindi dovrebbe contemplare le mani dell'immagine, le dieci dita ciascuna di diversa lunghezza e quindi chiaramente distinte. I suoi polsi sono a doppia articolazione [letter. "Può afferrare oggetti internamente ed esternamente"]. I peli che crescono sul dorso della mano sono come fasci di luce di berillo, ciascuno rivolto verso l'esterno. Le unghie sono come il rame rosso. Le punte sono dorate e il centro è rosso, [come] una montagna di rame rossa con striature di oro viola. Quindi dovrebbe contemplare i palmi senza soluzione di continuità [mani palmate] come quelli del re delle oche, che quando la [mano] è aperta sono come reti di perle ma che non possono essere visti quando i pugni sono chiusi.

Avendo contemplato le mani dell'immagine, dopo dovrebbe contemplare il corpo dell'immagine. Sede eretto e stabile, come una montagna di oro puro. Non è inclinato in avanti né all'indietro, ma siede in posizione verticale al suo posto. Poi dovrebbe contemplare le gambe dell'immagine, simili alle cosce di un re dei cervi, piene e dritte (?). Quindi dovrebbe contemplare la pianta dei piedi,

piatta ed elastica. Sulla parte inferiore dei piedi sono [i segni del] fiore di loto e i mille raggi [della ruota.] Sulla parte superiore dei piedi ci sono peli simili a berillo viola, tutti rivolti verso l'alto. Le dita dei piedi sono uniformi e regolarmente sfalsate. Le unghie sono di colore rosso rame, e sulla punta delle dita dei piedi ci sono anche ruote a mille raggi. Le dita dei piedi hanno reti tra loro come la seta intrecciata, che ricorda i piedi di un re delle oche<sup>60</sup>. [Egli contempla] tutte queste cose, così come lo splendore del corpo [dell'immagine], il cerchio circolare di luce [attorno al corpo] e l'aureola intorno alla testa. All'interno di queste luci ci sono Buddha di trasformazione [accompagnati da] grandi assemblee di monaci e bodhisattva di trasformazione. Questi esseri di trasformazione circondano [l'immagine principale], come ruote di Fuoco che girano.

Per la **meditazione inversa**, dovrebbe contemplare al contrario, iniziando con i piedi e procedendo sino alla protuberanza sulla corona della testa. Per la meditazione in avanti, dovrebbe iniziare dalla corona della testa scendendo ai piedi. In questo modo [dovrebbe] contemplare l'immagine [del Buddha]. Rendendo chiara la mente, vede solo questa singola immagine.

#### [Meditazione di completamento sull'immagine del Buddha]

Dopo aver visto un'immagine, deve ulteriormente contemplare fino a quando non vede due immagini. Quando vede queste due immagini, dovrebbe far diventare il corpo delle immagini del Buddha come berillo che irradia vari tipi di luce, le fiamme [delle loro aureole bruciano] continuamente come montagne dorate immerse nelle fiamme, [circondate da] innumerevoli Buddha di trasformazione. Dopo aver visto due immagini, vede poi tre immagini. Dopo aver visto tre immagini, ne vede poi quattro. Dopo aver visto quattro immagini, poi ne vede cinque. Dopo aver visto cinque immagini, [dovrebbe continuare in questo modo] fino a quando non vede dieci immagini. Dopo aver visto dieci immagini, la sua mente, diventata sempre più chiara e nitida, vede l'intero continente di Jambudvīpa all'interno dei quattro oceani [pieno di immagini di Buddha]. Gli esseri ordinari hanno menti ristrette, e quindi non possono causare l'espansione [della loro visione delle immagini di Buddha]. Se [d'altra parte la visione è resa] più grande [di quanto specificato qui], allora [il praticante] dovrebbe radunare la mente e riportarla nell'area dei quattro oceani, delimitata dalle montagne di ferro che li circondano. Vede [ovunque] gli oceani pieni di immagini di Buddha. Rende chiari [nella sua mente ciascuno dei loro] trentadue [maggiori] e ottanta segni minori. Ognuno dei segni [emette] innumerevoli luci.

Se in queste luci vede una visione diversa [come] varie impurità, questa è la punizione per le sue [passate] trasgressioni. [In tal caso] deve alzarsi [dalla meditazione], pulire il tempio/lo stupa (兜婆), lavarne i pavimenti, preparare *bastoncini di purezza*<sup>61</sup>, umiliarsi e coltivare varie pratiche di pentimento. Quindi, deve concentrare di nuovo la sua mente, stabilizzare i suoi pensieri in un unico punto e come prima contemplare l'immagine. Non prendendo nient'altro come oggetto [della sua meditazione], deve contemplare attentamente lo spazio tra le sopracciglia dell'immagine. Dopo aver attentamente contemplato lo spazio tra le sopracciglia dell'immagine, deve poi contemplare gli altri segni, rendendo ognuno chiaro e distinto [nella sua mente].

Se non sono chiari e distinti, deve pentirsi di nuovo ed eseguire vari compiti umili. Poi dovrebbe concentrare la sua mente e come prima contemplare l'immagine. [Avendo eseguito con successo le pratiche di pentimento, ora vedrà] varie immagini di Buddha sedute su fiori di loto che riempiono [il mondo intero] all'interno dei quattro oceani, i loro corpi maestosi dotati completamente dei trentadue segni.

Quando [il praticante] ha visto queste immagini sedute, dovrebbe riflettere ulteriormente: “Quando l'Onorato dal mondo era sulla terra e portava la sua ciotola e il suo bastone, entrò nei villaggi per chiedere cibo in elemosina, viaggiò ovunque per insegnare come portare benedizioni e salvezza agli esseri viventi. Oggi ho visto solo l'immagine [del Buddha seduto], non ho visto l'immagine [del Buddha] mentre camminava. Che peccato ho commesso in una vita passata [perché sia così]?”

Quando ha riflettuto in questo modo, deve pentirsi ulteriormente. Dopo essersi pentito, come

---

60 Dita palmate, marchio dei Buddha.

61 淨籌 uno dei vari nomi dei pezzi di legno che servivano come carta igienica.



prima deve concentrare la sua mente, fissare i suoi pensieri e contemplare l'immagine. Quando la contempla, vede che le immagini sedute [viste prima] si alzano tutte, i loro grandi corpi alti sei zhang stanno ritti in piedi senza inclinarsi da un lato né dall'altro. Quando avrà visto le immagini alzarsi, [il praticante] vedrà poi le immagini che camminano, portano elemosine e reggono il bastone, incarnando perfettamente il nobile portamento [di un monaco], circondato da varie assemblee di divinità e umani. Inoltre ci saranno immagini [di Buddha] che volano nell'aria irradiando luce dorata. [Le immagini] riempiono il cielo, appaiono come nuvole dorate o come montagne d'oro, belle senza paragoni. [Il praticante] vede inoltre varie immagini nel cielo mentre eseguono le diciotto trasformazioni corporee miracolose: emettono acqua dalla parte superiore dei loro corpi e Fuoco dalla parte inferiore; manifestano corpi enormi che riempiono il cielo e poi diventano piccoli come semi di senape; camminano sulla terra come se fosse acqua, e sull'acqua come se fosse terra; [volando] nel cielo si alzano ad est e scompaiono ad ovest; si alzano ad ovest e scompaiono ad est; si alzano a sud e scompaiono a nord; si alzano a nord e scompaiono a sud; si alzano al centro e scompaiono nelle regioni esterne; si alzano nelle regioni esterne e scompaiono al centro; si alzano in alto e scompaiono in basso; si alzano in basso e scompaiono in alto; camminano, si alzano, si siedono e si sdraiano [mentre sono in aria] proprio come desiderano.

Quando ha visto queste cose [il praticante] deve poi riflettere: “Quando l'Onorato dal mondo era presente sulla terra e istruiva i monaci, avrebbe dormito sul suo fianco destro. Quindi ora devo anche contemplare le varie immagini coricate.” Quindi vede le immagini piegare i loro *saṃghāṭi* [vesti esterne] e appoggiare la testa sull'avambraccio destro e sdraiarsi sul lato destro. Sotto il loro lato destro appariranno spontaneamente dei loro letti aurei [fatti] di legno di sandalo dorato con meravigliosi fiori di loto di vari colori come materasso. Sopra c'è un baldacchino ingioiellato dal quale pendono varie ghirlande. Il Buddha irradia una grande luce che riempie l'interno del baldacchino ingioiellato, come un fiore dorato, la luna o una stella luminosa. Innumerevoli luci simili a gioielli appaiono brillanti nel cielo come masse di nuvole. Al loro interno vi sono Buddha di trasformazione che riempiono il cielo.

Dopo aver visto le immagini coricate [il praticante] dovrebbe poi riflettere: “In passato c'era un Buddha di nome Śākyamuni che per tutta la sua vita istruì gli esseri senzienti. Dopo quarantanneve anni in questo mondo, entrò nel *nirvāṇa* finale, proprio come quando il Fuoco si spegne a causa del combustibile che viene consumato, si spegne per sempre senza residui. Oggi uso la mia mente e immagino, e così vedo queste molte immagini. Queste molte immagini che arrivano non giungono da qualche parte e quando scompaiono non vanno da nessuna parte. Li vedo in modo ingannevole solo attraverso l'immaginazione della mia mente.”

Quando riflette in questo modo [le immagini] scompaiono gradualmente. Quando le immagini sono svanite [il praticante] vede una sola immagine seduta con le gambe incrociate in cima a un fiore di loto. Contempla attentamente questa immagine, rendendo chiari e distinti i suoi trentadue segni maggiori e gli ottanta minori. Quando ha avuto la visione di questa immagine, questo è noto come *il raggiungimento della contemplazione dell'immagine*.»

#### [Diciannovesima meditazione: samādhi della contemplazione dell'immagine o la procedura per rimuovere il karma negativo]

Il Buddha disse a Nandika e comandò ad Ānanda: «Dopo che mi sia estinto, anche se il Buddha non è più presente nel mondo, monaci, monache, laici e laiche che desiderano pentirsi e distruggere le loro trasgressioni possono rapidamente purificare tutto il karma cattivo e negativo fissando i loro pensieri e contemplando attentamente un'immagine fisica [del Buddha]. [Quando il praticante] ha visualizzato questa immagine [una volta], deve quindi contemplarla di nuovo. L'ombelico dell'immagine emette luce di colore dorato, che si divide in cinque raggi, uno dei quali brilla a sinistra, uno a destra, uno davanti, uno dietro e uno verso l'alto. In ciascuno di questi raggi di luce ci sono Buddha di trasformazione. Uno dopo l'altro riempiono il cielo. Quando [vede] questi segni, deve renderli chiari e distinti. Successivamente, [il praticante] vede i Buddha di trasformazione ascendere al mondo di Brahmā. Essi riempiono interamente tremila migliaia di mondi [dell'universo] e, simili a montagne di oro viola, manifestano una luce dorata che brilla ovunque senza ostacoli. Quando

vede queste cose, la sua mente diventa felice e vede l'immagine seduta davanti a lui come una *vera emanazione* del Buddha. Quando ha visto questa emanazione del Buddha, dovrebbe riflettere: “Questa non è che un'emanazione. È qualcosa che si manifesta con il maestoso potere, la saggezza e la padronanza dell'Onorato dal mondo. Quello che dovrei ora attentamente considerare è il *vero corpo* del Buddha<sup>62</sup>.”

Quindi vede il vero corpo del Buddha, meraviglioso come il puro berillo all'interno del quale sta il diamante. Dentro il diamante c'è uno splendore di color oro viola che traspare (?) trasformandosi nei segni speciali. Appaiono i trentadue segni maggiori e gli ottanta minori, sfavillando come tracce ardenti. La meravigliosa purezza [del Buddha] è indescrivibile. Con in mano una brocca d'acqua, si alza in aria. La brocca è piena d'acqua, simile a nettare. L'acqua è di cinque colori ciascuno con la sua pura luminosità, [come quella di] perle di berillo. [L'acqua] è lieve e liscia [nel senso che scorre agevolmente?] e [il Buddha] la versa sulla testa del praticante [da dove] riempie l'interno del suo corpo. [Il praticante] vede quindi che dentro il suo corpo, ovunque l'acqua tocchi le ottanta famiglie di vermi, gradualmente si raggrinziscono. Quando sono seccati [e sono morti], il suo corpo si sente rilassato e la mente diventa felice.

Deve quindi pensare così: “Il Tathāgatha, il padre compassionevole, ha consacrato la mia testa con quest'acqua del Dharma, che è il nettare del sapore più eccellente. Il [mio] ottenimento di questa consacrazione è certo oltre ogni dubbio.” Poi deve così esprimere il desiderio: “Possa l'Onorato dal mondo predicare per me il Dharma!”

Coloro il cui karma negativo (causato dalle trasgressioni) è stato rimosso sentiranno quindi il Buddha predicare il Dharma. Quando il Buddha predica il Dharma, insegna le quattro basi della consapevolezza, i quattro retti sforzi, i quattro fondamenti dei poteri miracolosi, le cinque radici/facoltà, i cinque poteri, i sette fattori del Risveglio e il santo Ottuplice Sentiero. Analizza ognuno di questi trentasette fattori<sup>63</sup> e li spiega al praticante. Quando ha spiegato queste cose, insegna ulteriormente le contemplazioni della sofferenza, della vacuità, dell'impermanenza e del non-sé. Quando [al praticante] sono state insegnate queste cose, perché ha visto il Buddha e ascoltato il meraviglioso Dharma, improvvisamente comprenderà e sicuramente, come l'acqua segue il suo corso, in breve tempo otterrà lo stato di arhat.

Tuttavia [se il praticante] ha forti ostacoli karmici vedrà muoversi la bocca del Buddha ma non sentirà la predicazione del Dharma. Come una persona sorda non udrà nulla. In quel momento deve nuovamente praticare riti di pentimento. Dopo essersi pentito, [dovrebbe] gettare il suo corpo sul pavimento e di fronte al Buddha dovrebbe singhiozzare e piangere. Dopo aver fatto questo per molto tempo e aver coltivato ogni tipo di merito, sarà quindi in grado di ascoltare la predicazione del Buddha. Tuttavia, sebbene ascolti la predicazione del Dharma, non ne comprende il significato.

Il praticante vede poi l'Onorato dal mondo versare la brocca d'acqua sulla sua testa. Il colore dell'acqua è straordinario, come il puro diamante. Entrando attraverso la corona della sua testa, i suoi colori diventano ciascuno distinto: verde, giallo, rosso e bianco, e anche le varie impurità [che raccoglie] vi appaiono. Entrando attraverso la sua testa, l'acqua si sposta verso il basso nel mezzo del corpo prima di uscire attraverso i suoi piedi e scorrere sul terreno, che in un'area grande come (uno) zhang si trasforma in pura luce. [L'acqua] entra quindi nel terreno, procedendo gradualmente più in profondità fino a raggiungere “l'orizzonte (bordo, limite) dell'acqua”<sup>64</sup>; quando lo ha raggiunto, [il praticante] deve indirizzare la sua mente verso il seguire la luce [dell'acqua] come essa si allontana/affievolisce.

---

62 Il praticante tenta di andare oltre l'*emanazione* 影 che, a differenza dei Buddha di trasformazione descritto in passaggi precedenti, non è negata come prodotto falso dell'immaginazione dei praticanti: Come affermato qui, “si manifesta con il maestoso potere, la saggezza...”. Però sembra che ci sia qualche differenza tra questo e il sūtra precedente; infatti alla fine del primo sūtra l'obbiettivo finale era quello di incontrare la *vera emanazione* 真影, mentre qui il praticante alla fine incontra il *vero corpo* 真身. Queste differenze potrebbero essere risolte ipotizzando che quando qui parla di *vera emanazione* (如真影) e poi dice “questa è una emanazione” 此是影耳 non è la *vera emanazione* dal primo sūtra, ma forse ciò che il secondo sūtra chiama il *vero corpo* 真身.

63 Sono i “37 fattori ausiliari del Risveglio”, elencati in molti testi.

64 Il vocabolo *shui ji* 水際 sembra essere equivalente all'*apmandala* (cerchio dell'acqua), un termine cosmologico che in altri testi indica una delle tre *Ruote* di Terra, Acqua e Vento su cui poggia il mondo.

Dovrebbe contemplare ulteriormente l'acqua. Sotto l'acqua c'è puro vuoto. Deve contemplare ulteriormente. Sotto il vuoto c'è una terra di berillo viola, sotto la terra di berillo c'è una terra di colore dorato, sotto la terra dorata c'è una terra adamantina. Sotto la terra adamantina vede lo spazio vuoto. Vede questo spazio vuoto, un vasto vuoto privo di qualsiasi cosa. Quando lo ha visto, deve frenare di nuovo la sua mente e come prima contemplare una sola immagine di Buddha. La luminosità di questo Buddha è ora ancora più evidente e non può essere completamente descritta. [Il Buddha] consacra di nuovo la testa del praticante con una brocca d'acqua. L'acqua appare radiosa come descritto sopra. [Deve essere fatto] così sette volte.»

Il Buddha disse a Nandika: «Questo è chiamato *il samādhi della contemplazione dell'immagine*. Si chiama anche la meditazione di ricordare il Buddha. Viene anche chiamata [la procedura per] *rimuovere il karma negativo o per salvare chi ha infranto i precetti*. Permette a coloro che hanno violato le norme dei precetti di evitare di perdere i loro [poteri di] meditazione.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Devi preservare questo metodo di consacrazione da parte del samādhi della contemplazione del Buddha, e devi esporlo ampiamente a tutti gli esseri senzienti del futuro.»

Quando il Buddha pronunciò queste parole, il venerabile Nandika il Meditatore, così come le numerose assemblee di divinità e i 1.250 monaci, tutti [insieme] dissero: «Il Tathāgata Onorato dal mondo ha insegnato oggi questo metodo di rimozione delle trasgressioni per amore di quegli esseri senzienti le cui menti sono estremamente distratte. Possa l'Onorato dal mondo ora rivelare ulteriormente il nettare degli insegnamenti che renderanno possibile agli esseri senzienti nel tempo dopo l'estinzione del Buddha di raggiungere il sentiero del nirvāṇa!»

Quando il monaco Nandika il Meditatore ebbe ascoltato il Buddha spiegare questo samādhi della contemplazione del Buddha, provò gioia nel corpo e nella mente, ed entrò immediatamente in innumerevoli samādhi. La sua mente fu improvvisamente liberata, e divenne un arhat, completamente dotato delle tre saggezze e dei sei poteri.

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando questa meditazione sia stata completata, si chiama *samādhi della contemplazione del Buddha*, [contemplazione] *numero diciannove*.<sup>65</sup> È anche chiamato *il metodo della consacrazione*. Devi conservarlo attentamente. Non dimenticarlo. Spiegalo in dettaglio per tutti gli esseri senzienti del futuro.»

Quando il Buddha ebbe pronunciato queste parole, l'assemblea dei monaci, dopo aver ascoltato ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a metterlo in pratica.

#### [Ventesima meditazione: contemplazione del conteggio del respiro e completamento]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Chi **ha una lussuria eccessiva**, tuttavia, non otterrà alcun beneficio anche se realizza questo samādhi della contemplazione del Buddha. Non sarà ancora in grado di raggiungere nessuno dei frutti del santo Sentiero. [Di conseguenza] quindi gli deve essere insegnato a contemplare il proprio corpo nel modo dato precedentemente e creare nuovamente uno scheletro, rendendolo brillantemente bianco come una montagna coperta di neve.

Dovrebbe quindi fissare questi pensieri e concentrare la mente sull'ombelico, o tra i fianchi, e seguire il respiro mentre entra ed esce, contando un respiro e seguendo due respiri.<sup>66</sup> Oppure contando due e seguendo tre. Oppure contando tre e seguendo quattro. Oppure contando quattro e seguendo cinque. Oppure contando cinque e seguendo sei. Oppure contando sei e seguendo sette. Oppure contando sette e seguendo otto. Oppure contando otto e seguendo nove. Oppure contando nove e seguendo dieci. Avendo finito, dovrebbe ricominciare, seguendo il respiro mentre entra ed esce fino a raggiungerne dieci. Quindi dovrebbe mettere da parte il conteggio e fermare [la pratica della meditazione sul respiro?]. In quel momento la sua mente [diventa] calma e immobile. Quindi vede la pelle del suo corpo come una borsa di seta bianca. Quando lo ha visto, non vede più le sue ossa e non sa dove si trova il suo cuore.

65 Si continua la numerazione, benchè non siano state contate le precedenti meditazioni sull'immagine del Buddha.

66 Il testo è poco comprensibile, non è chiara la tecnica da usare; si riferisce probabilmente ai vari stadi della meditazione sul respiro, dopo il “contare” 數 vi è il “seguire” 隨. “Fermare” 止 qui si riferisce probabilmente al terzo stadio.

Deve quindi essere istruito a risvegliare ulteriormente la sua immaginazione e rendere il suo cuore nel suo corpo [e] i suoi arti come se fossero di giada bianca<sup>67</sup>. Quando lo ha visto, deve fissare di nuovo i suoi pensieri tra i fianchi, sul coccige, e impedire alla sua mente di vagare. Poi vedrà improvvisamente sopra il suo corpo una luce grande circa quanto una moneta, che gradualmente si ingrandisce fino a quando [è come] l'occhio del gigantesco pesce *makara*. [La luce] circonda [il suo corpo] come se si radunassero nuvole. Come nuvole bianche, all'interno delle quali c'è una luce bianca, come quella di uno specchio di cristallo. La luminosità continua ad aumentare, fino a quando tutto il suo corpo è radioso. C'è ancora un'ulteriore luce bianca [attorno al suo corpo (?)], perfettamente sferica, come una ruota di carro, che brilla sia all'interno che all'esterno, più luminosa del sole.

Quando [il praticante] vede queste cose, deve, come prima, contare un respiro e seguire due respiri. Oppure contare due e seguirne tre. Oppure contare tre e seguire quattro. Oppure contare quattro e seguire cinque. Oppure contare cinque e seguire sei. Oppure contare sei e seguire sette. Oppure contare sette e seguire otto. Oppure contare otto e seguire nove. Oppure contare nove e seguire dieci. O singolarmente o doppiamente [?], lunghi o corti come desidera. In questo modo dovrebbe concentrare i suoi pensieri sul luogo segreto [coccige (?)], non permettendo alla sua mente di disperdersi. Successivamente deve concentrare i suoi pensieri e contemplare di nuovo la grande articolazione all'interno dei fianchi. Contemplando la grande articolazione, regola la sua mente e la mantiene stabile.

Quindi vede il suo corpo diventare ancora più luminoso di prima. [In primo tempo, la luce appare] all'incirca delle dimensioni di una grossa moneta. Raddoppiando i suoi sforzi, alla fine vede [la luce del suo] corpo diventare più luminosa e crescere sino alle dimensioni della bocca di una brocca d'acqua. È più luminosa di tutte le cose luminose del mondo. Quando ha visto questa luce, raddoppia il suo impegno e non lascia che la sua mente si rilassi. Quindi vede questa luce [apparire] davanti al suo petto, all'incirca delle dimensioni di uno specchio. Quando ha visto questa luce, deve lottare energicamente come se stesse spegnendo un fuoco sulla sua testa, esercitandosi senza sosta. Poi vede la luce diventare ancora più intensa, più luminosa anche dei vari gioielli celesti. Questa luce è molto pura, priva di imperfezioni. Sette tipi di luce, che brillano come le sette preziose sostanze, poi emergono dal torace [del praticante] ed entrano nella luce. Quando questi segni sono comparsi, il praticante diventa estremamente felice e spontaneamente gioioso. La sua mente è incomparabilmente pacifica.

Deve quindi fare ulteriori sforzi e non lasciare che la sua mente si rilassi. Vedrà quindi una luce simile a una nuvola circondare il suo corpo per sette volte. Ogni [cerchio di] luce si trasforma in una ruota di luce all'interno della quale vedrà spontaneamente i segni fondamentali dei dodici [anelli della catena della] originazione dipendente. Se, tuttavia, non è zelante nella sua pratica, e cede il passo all'indulgenza violando [anche solo] uno qualsiasi dei precetti minori, anche includendo le trasgressioni *duskrta*, allora la luce apparirà nera, come un muro o del colore della cenere. Altrimenti vedrà questa luce come la veste strappata di un vecchio monaco. Avendo dato libero sfogo alla sua mente e preso alla leggera le trasgressioni minori, la luce della santità incontaminata è quindi oscurata.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Questo metodo di consacrazione per mezzo della contemplazione dell'impurità appartiene al lignaggio di tutti i saggi e i virtuosi. Se c'è un monaco, una monaca, un laico, una laica che desidera coltivare questo santo metodo, allora gli ordino di contemplare che tutti i dharma sono sofferenza, vacuità, impermanenza, non-sé e un insieme di cause e condizioni. Come quando pratica il conteggio del respiro, [dovrebbe] focalizzare la sua mente. Deve mantenere diligentemente i precetti, rispettandoli risolutamente. Deve prendere molto seriamente anche le violazioni minori, pentendosi pieno di rimorso e facendo attenzione a non nascondere anche le minime infrazioni. Se le nasconde, allora [nella sua meditazione] vedrà le varie luci radianti come fossero un legno marcio. Quando vede ciò, può sapere che ha violato i precetti.

[In tal caso] deve quindi suscitare ulteriore vergogna e rimorso, pentirsi e rimproverarsi. [Deve] spazzare il tempio, pulire i pavimenti ed eseguire varie faccende umili. Inoltre deve fare offer-

---

67 Traduzione ipotetica di Greene.

te e riverire i suoi insegnanti e i suoi genitori. Deve considerare i suoi insegnanti e i suoi genitori come se fossero il Buddha, suscitando profonda riverenza. Inoltre, riguardo ai suoi insegnanti e genitori, dovrebbe fare il seguente voto: “Oggi faccio offerte ai miei insegnanti e genitori. Possa il merito ottenuto condurre così alla liberazione in ogni vita.” Avendo coltivato con rimorso il merito in questo modo, dovrebbe contare i suoi respiri come prima. [Quindi] vedrà di nuovo la luce, bella e radiosa, proprio come era prima [di aver violato i precetti].

Deve quindi fissare ulteriormente i suoi pensieri e contemplare attentamente il suo coccige, facendo in modo che la mente si stabilizzi su di esso senza vagare nemmeno un po'. Se, tuttavia, la sua mente si distrae, deve rimproverarsi di nuovo e pentirsi con rimorso. Dopo essersi pentito, vedrà la luce nell'ombelico completa di sette colori, come la [luce delle] sette preziose sostanze. Deve quindi far fondere queste [sette] luci in un'unica luce, bianca splendente e bella.

Dopo che ha visto ciò, gli deve essere insegnato di nuovo a fissare i suoi pensieri e meditare come prima, contemplando il suo scheletro bianco, bianco come la giada o la neve. Quando ha visto lo scheletro bianco, deve essere ulteriormente istruito a fissare i suoi pensieri e concentrare la sua mente sulla corona della testa dello scheletro. Quindi vede una grande luce brillante irradiarsi dalla corona della testa dello scheletro. Sembra una fiamma e in lunghezza e spessore è esattamente uguale a una lancia. [Questa lancia di luce] emerge dalla corona della sua testa e poi gira a testa in giù in modo che sia rivolta verso il basso. Quindi entra nell'osso alla sommità della testa. Emergendo dall'osso alla corona della testa, entra nell'osso del collo. Emergendo dall'osso del collo, entra nell'osso del torace. Emergendo dall'osso del torace, entra nell'ombelico. Emergendo dall'ombelico entra nel coccige. Entrata nel coccige, la luce scompare.

Quando questa luce è scomparsa, appare spontaneamente una grande nuvola di luce, adornata con vari gioielli, [coperta di (?)] puri alberi-gioiello che sono le più splendide tra tutte le forme materiali. All'interno [della nuvola di luce] c'è un Buddha di nome Śākyamuni, pieno di splendore, dotato dei trentadue segni maggiori e degli ottanta minori. Ogni segno irradia mille luci. Queste luci sono estremamente luminose, brillanti come centomila milioni di Soli. Questo Buddha predica [per il praticante] l'insegnamento delle Quattro Verità. Con la sua luce abbagliante, sta davanti al praticante e posa la sua mano sulla testa [del praticante].

Questo Buddha poi istruisce [il praticante], dicendo: “In una vita precedente a causa dell'avidità, dell'odio e dell'ignoranza, hai commesso varie azioni malvagie. L'ostruzione dell'ignoranza ti ha quindi causato, vita dopo vita, di ricevere un corpo [all'interno del ciclo di] nascita e morte. Ora devi contemplare che [tutte le cose impure] all'interno del tuo corpo si avvizziscono, [e che] anche tutti i grandi elementi [di Terra, Acqua, Fuoco e Vento] esterni al tuo corpo si estinguono.”

Quando [questo Buddha] ha detto queste cose, come prima [il praticante] deve essere istruito sul metodo della contemplazione dell'impurità. Quando contempla i vari vermi all'interno del suo corpo, tutti si seccano. Quando lo ha visto, deve [con l'immaginazione] generare Fuoco per bruciare i vermi fino alla morte. Ma se i vermi non muoiono, [deve] di nuovo vedere il suo corpo come un cristallo bianco, scintillante. Quando ha visto queste ossa bianche, emerge dalla sua testa una luce delle dimensioni e dello spessore di una lancia, che deve (ora) immaginare lunga cinque zhang.

Ristabilendo la sua mente, deve quindi far volgere all'indietro/rovesciare (?) la testa [dello scheletro], poi deve farlo con il collo, facendo crollare l'intero corpo in modo che il cranio poggi contro le vertebre all'altezza dell'ombelico. Quando ha visto queste cose, deve ulteriormente contemplare attentamente e far diventare lo scheletro bianco dello stesso colore della luce. Quando lo ha fatto, lo vede ai margini della luce ci sono vari frutti. Quando ha visto i frutti, vede inoltre varie luci emergere dalle estremità dei frutti. [Tra queste] vi è una luce bianca, molto brillante, che appare come una nuvola di gioielli bianchi. Anche gli scheletri sono bianchi lucenti, esattamente come la luce. Poi vede le ossa separarsi e crollare, le loro teste cadono a terra, oppure si dividono nelle singole ossa; oppure vede interi scheletri [ridotti in pezzi] che a turno sono riuniti in gruppi oppure sparpagliati, proprio come quando un forte vento fa muovere pioggia e neve che appaiono e scompaiono rapide come lampi di luce.

Questi vari scheletri, crollati a terra in un mucchio, sono come una piccola collina, come se della segatura marcia fosse raccolta in una massa. Il praticante quindi contempla questo [mucchio] e

vede un flusso di vapore sollevarsi da sopra la montagnola raggiungendo il cielo. Come una nuvola di fumo, è bianco splendente e riempie l'intero cielo formando spire in senso orario. Poi di nuovo si fonde insieme e si raccoglie/rapprende insieme in un unico luogo [una sola nube]. Quando ha visto queste cose, [il praticante] deve essere ulteriormente istruito a immaginare uno scheletro. Vede questo scheletro con nove colori diversi in nove diverse aree chiaramente distinte sulla sua superficie. All'interno di ogni area c'è [un altro] scheletro di nove vividi colori. Questo non può essere completamente descritto.

Ogni scheletro deve essere reso completamente intatto e ognuno viene riflesso senza ostruzione nello scheletro di fronte ad esso. Quando ha terminato questa contemplazione, deve contemplare ulteriormente all'interno di ogni colore (?). Sono come il berillo, totalmente trasparenti, e all'interno di ogni colore [ci sono] novantanove colori, ognuno dei quali ha al suo interno molti scheletri di nove colori. Questi scheletri hanno vari attributi. Ognuno è diverso, eppure non si ostacolano a vicenda. Quando [il praticante] ha visto queste cose, deve sforzarsi diligentemente per eliminare tutto il male.<sup>68</sup>

Quando ha visto queste cose, la nuvola di luce rappresa, precedentemente [vista], che è come un'arma (?), entra nel corpo del praticante. Entra attraverso l'ombelico e poi entra nella colonna vertebrale. Dopo essere entrato nella colonna vertebrale, il praticante vede il suo corpo ripristinato al suo stato originale esattamente come prima. Che sia in meditazione o no, a causa della [sua pratica riuscita di] contare il respiro, vede costantemente le cose [descritte] sopra.

Quando ha visto queste cose, deve essere nuovamente istruito a fissare i suoi pensieri e concentrare la mente sulla luce all'interno del suo ombelico, non permettendosi distrazioni. In quel momento la sua mente diventa estremamente pacifica, e una volta che è pacifica, deve dedicarsi a un'attenta indagine e discernimento della liberazione dei saggi. In quel momento vedrà di nuovo i sette Buddha del passato, che predicano per lui il Dharma, vale a dire insegnano le Quattro Verità e che i cinque elementi oscuri ai quali ci si aggrappa [come fossero il sé], sono vuoti e privi di sé. Questi Buddha, insieme ai vari saggi e virtuosi, vengono davanti al praticante e gli danno molti insegnamenti, e lo istruiscono anche a contemplare i samādhi di vacuità, non-sé, non-azione e non-desiderio.

Questi Buddha dicono [al praticante]: “Oh figlio del Dharma, ora devi meditare attentamente: 'Gli oggetti, i suoni, gli odori, i gusti e gli oggetti visibili sono tutti impermanenti, non destinati a resistere, lampeggiano dentro e fuori dall'esistenza come un fulmine che scompare istantaneamente, come un'illusione, come cavalli selvaggi [un miraggio], come aria luccicante quando fa caldo, come una città dei Gandhārva, come le cose viste in un sogno che sono percepite ma non sono una base di conoscenza, come le scintille che si formano quando si scalpella una roccia e che svaniscono non appena appaiono, come uccelli che volano nel cielo senza lasciare impronte, come un'eco che si verifica senza che ci sia una persona che risponde'. Ora devi contemplare ulteriormente come segue: 'Il triplice mondo è come un'illusione, come una creazione magica'.”

Quindi vede ogni cosa dentro e fuori dal suo corpo come vuota e priva di qualsiasi cosa. Come un uccello che vola nel cielo senza appoggiarsi a nulla, la mente va oltre il triplice mondo. Egli contempla che nulla al mondo durerà a lungo, nemmeno il monte Sumeru o il vasto oceano, e che tutto nel [mondo] è come un'illusione creata magicamente. Contemplando il proprio corpo, non vede alcun attributo di un corpo.<sup>69</sup>

Dovrebbe quindi riflettere in questo modo: “Il mondo è impermanente. In nessun luogo il triplice mondo è sicuro. Tutto è vuoto, quindi dove potrebbe esserci un corpo o un oggetto visibile che i miei occhi possano vedere? Questi vari oggetti materiali del desiderio e le varie donne nascono dall'ignoranza e sono erroneamente viste come attraenti. In verità hanno la caratteristica di marciare e decadere rapidamente. Inoltre, la forma femminile è come una *gogna*<sup>70</sup> e catene che opprimono lo spirito di un uomo. Gli sciocchi si dilettano in ciò, insaziabili, incapaci di districarsi da questa gogna e catene. Ma un praticante comprende la natura dei fenomeni. Sa che sono vuoti e inattivi, e

---

68 Potrebbe riferirsi a ulteriori rituali di pentimento.

69 Sia il mondo esterno che il corpo del praticante stesso sono visti come non sostanziali.

70 *Jia* 枷, in inglese *cangue*. Nell'antica Cina era il grande collare di legno che i colpevoli di piccoli crimini dovevano indossare come punizione.

che gli oggetti del desiderio sono come dei banditi, da cui non si deve essere attaccati. Inoltre sono come una prigioniera, ben protetta e dalla quale è difficile sfuggire. Oggi contemplo il vuoto e mi allontano dal triplice mondo. Considero il mondo come schiuma sull'acqua, che svanisce rapidamente. Quando la mente è priva di illusioni, allora sa che le cose del mondo non sono altro che schiavitù e malattia. Ma gli esseri ordinari ne sono incantati e vivono la loro intera vita senza accorgersene. Non sapendo che [queste cose] sono sofferenza, inevitabilmente le desiderano e seguono le passioni ingannevoli al punto che non c'è nulla che non faranno [per soddisfarle].

Oggi contemplo queste forme femminili ingannevoli. Sono come echi o immagini riflesse. Cercando di trovare [la loro sostanza,] non si ottiene nulla. Contemplo queste forme femminili, [chiedendomi] 'dove sono [veramente]?' Sono solo false apparenze che nuocciono e imbroglia la persona comune, causandole molti danni. Oggi contemplo queste forme come *fiori pazzi*<sup>71</sup> che cadono quando sono spinti dal vento, che appaiono dal nulla e scompaiono nel nulla; sono illusorie e prive di qualsiasi sostanza, [ma] le persone sciocche si diletano e si aggrappano a loro. Come un invalido precedentemente paralizzato curato da un abile medico, ora contemplo queste forme come del tutto impermanenti. Oggi contemplo la sofferenza, la vacuità e l'impermanenza e [quindi] vedo queste forme come tutte prive di una realtà sostanziale. Quanto profondamente triste pensare agli esseri ordinari che bramano queste forme e quindi non si stancano mai di adorarle; che, affondati nella stupidità, si aggrappano erroneamente a loro e quindi le godono senza fine; che diventano schiavi degli oggetti del loro affetto. Trafitto dalla lancia del desiderio, il dolore penetra nel cuore e nel midollo. La gogna dell'affetto li lega.”

Avendo così riflettuto, [il praticante] contempla inoltre che tutto è interamente vuoto e tranquillo. Questi vari [oggetti del] desiderio sessuale, [così come] tutte le forme materiali, derivano dai cinque elementi oscuri [*skandha*] e dai quattro grandi Elementi. Eppure i cinque elementi oscuri non hanno essenza, e anche i quattro grandi Elementi mancano di natura propria individuale. Vuoti sia di natura che di caratteristiche, da dove potrebbero [davvero] derivare? Quando contempla in questo modo la sua saggezza [diventare] chiara e vede il suo corpo [divenire] molto luminoso, come un gioiello-*mani*, privo di qualsiasi oscuramento, o come l'essenza di un diamante, bianco puro e splendente. [Si sente] come un cervo che, improvvisamente circondato, riesce comunque a scappare dalle grinfie dei cacciatori. Contemplando i cinque elementi oscuri, [vede che] sono completamente puri. Contemplando i sei grandi Elementi, essi sono come un uccello che si libra alto (nel cielo) senza luogo dove posarsi.

Avendo ingoiato l'amo della lussuria, desidera ardentemente la liberazione. Allontanandosi dalla forma femminile, non dà più origine a sensazioni e attraversa naturalmente il mare del desiderio sessuale. Tutte le contaminazioni vengono scacciate, come un banco di pesci inseguiti nelle profondità. L'ignoranza, l'invecchiamento e la morte sono stati bruciati dal Fuoco della saggezza. Contempla che le forme materiali siano sporche, vili e impure. [Sono] come illusioni... senza sosta.<sup>72</sup> Per sempre separato dalla macchia della lussuria, non viene più adescato dalle forme materiali.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Monaci, monache, laici e laiche che abbiano eccessiva lussuria devono prima essere istruiti a contemplare il Buddha in modo da eliminare le trasgressioni. Solo dopo ciò dovrebbero essere ulteriormente istruiti a fissare i loro pensieri e focalizzare la mente. Focalizzare la mente significa contare i respiri. Questo metodo di conteggio del respiro è l'antidoto per la lussuria. È la pratica svolta dai re supremi del Dharma [il Buddha]. Devi preservare attentamente [questo insegnamento]. Non dimenticarlo.»

Quando questa meditazione è stata completata, è il *completamento della contemplazione del conteggio del respiro*, [contemplazione] numero venti.

Quando Ānanda, Nandika il Meditatore e tutti gli altri monaci ebbero sentito cosa il Buddha aveva detto, si impegnarono con gioia a realizzarlo.

[Fine del secondo sūtra]

71 *Fiori pazzi* 狂華, indica le allucinazioni visive delle persone con occhi difettosi, un'analogia spesso usata nei testi indiani per indicare percezioni illusorie. L'espressione è usata anche per un tipo di fiore che non porta frutti; analogamente un praticante che sembra avere successo (maniene il corpo fermo), ma non ottiene il vero frutto della stabilità mentale.

72 Probabilmente manca del testo.

## TERZO SŪTRA

[0258b25] Così ho udito. Un tempo il Buddha dimorava in Śrāvastī. Durante un giro di predicazione arrivò al villaggio di Tāla, ed entrò insieme a 1.250 monaci per chiedere in elemosina il cibo. Dopo averlo elemosinato, se ne andò e si fermò sotto un albero. Dopo essersi lavato i piedi, raccolse le vesti e la ciotola, allargò il suo panno per sedere e si mise a gambe incrociate.

In quel momento nell'assemblea c'era **un monaco di nome Kātyāyana. Aveva un discepolo di nome Panthaka** che era stato un monaco per lungo tempo. Per ottocento giorni Panthaka aveva recitato un singolo verso ma non era stato in grado di memorizzarlo. Per tutto il giorno e la notte recitava queste parole: 'cessate il male, praticate il bene e coltivate la prudenza'. Ripeteva solo queste parole, ma non era stato in grado di afferrare [il loro significato]. Il venerabile Kātyāyana aveva esercitato tutta la sua abilità per istruire il suo discepolo ma non era stato in grado di far sì che lo comprendesse. Quindi andò dal Buddha, fece riverenza, lo circoambulò tre volte e poi si rivolse a lui così: «L'apparizione del Tathāgata nel mondo è stata di beneficio a molti esseri. Hai portato beneficio e pace agli dei e agli umani e hai liberato universalmente tutti. Solo il mio discepolo deve ancora ricevere le tue benedizioni. Possa tu, onorato dagli dei, illuminarlo e indurlo a raggiungere la liberazione».

Il Buddha disse a Kātyāyana: «Ascolta attentamente, ascolta attentamente. Rifletti bene. Io, il Tathāgata, ora ti parlerò di quello che è successo molto tempo fa.» Kātyāyana rispose: «Onorato dal mondo, desidererei molto ascoltarlo.»

Il Buddha disse a Kātyāyana: «Novantuno *kalpa* fa esisteva un Buddha, un Onorato dal mondo, di nome Vipāśyin, [detto] Tathāgata, Degno di offerte, Di retta e universale conoscenza, Perfetto in saggezza e condotta, Ben-andato, Conoscitore del mondo, Insuperabile, Domatore di uomini, Insegnante di dei e uomini, Buddha Onorato dal mondo. Questo Buddha apparve nel mondo e, quando ebbe finito di insegnare agli esseri e di liberare le persone, si estinse quando andò nel parinirvāṇa. Dopo la sua estinzione, c'era un monaco che era intelligente, sapiente e in grado di recitare i *Tre Canestri* [dei testi buddhisti]. Ma era orgoglioso e altero, indulgente e incurante. Aveva studenti, ma non era disposto a insegnare loro. Era così ostinatamente arrogante che non riusciva a praticare la regolazione della mente. Dopo la morte cadde in un inferno nero e oscuro. Per novanta kalpa rimase perennemente in quel luogo buio, [dove rimase] ignorante e privo di cognizioni. Ma a causa del merito di essere diventato un monaco in passato, [alla fine] fu in grado di fuggire dall'inferno e rinascere in un cielo. Sebbene fosse nato in un cielo, la radiosità dei palazzi e degli oggetti celesti erano tutti anneriti e offuscati, [così che questo cielo era] inferiore a tutti gli altri. [Per il merito di] aver recitato i Tre Canestri [in una vita passata], quando la sua vita nel cielo finì, rinacque in Jambudvīpa durante l'età di un Buddha. Ma a causa dell'essere stato arrogante in passato, sebbene abbia potuto incontrare il Buddha, non è in grado di comprenderne l'insegnamento. Ora insegnerò a lui un metodo abile per fissare/stabilizzare i suoi pensieri.»

Allora Kātyāyana disse al Buddha: «Onorato dal mondo, per il bene di questo folle monaco Panthaka e di tutti gli stolti esseri senzienti del futuro le cui menti sono agitate, ti prego di insegnare il **metodo della contemplazione/meditazione corretta**.»

Il Buddha disse a Panthaka: «Da oggi in poi devi sempre dimorare in un luogo tranquillo, concentrare la mente, sederti dritto, piegare le mani [nel gesto della meditazione], chiudere gli occhi e mantenere il controllo su corpo, parola e mente. Non essere incurante. A causa di essere stato incurante [in passato] hai sofferto amari tormenti per molti kalpa. Segui le mie parole e contempla correttamente tutti i dharma.»

Panthaka fece ciò che il Buddha aveva detto, stette seduto dritto con la mente concentrata.

[Ventunesima meditazione: le ossa bianche e completamento dello stadio di "calore"]

Il Buddha disse a Panthaka: «Senza distrarsi, ora dovresti attentamente considerare l'osso dell'alluce [destro] del tuo piede. Fai apparire gradualmente un gonfiore sulla parte superiore dell'osso. Quindi causa un ulteriore gonfiamento. Quindi usa la tua mente per far diventare questo gon-



fiore gradualmente più grande fino a quando non ha le dimensioni di un fagiolo. Quindi usa la tua mente per far marcire il gonfiore, in modo tale che la carne si apra e il pus giallo fuoriesca. All'interno del pus giallo il sangue scorre abbondantemente. Quando la carne si è completamente decomposta sopra all'osso, vedrai solo l'osso dell'alluce destro, bianco come la giada o la neve. Avendo visto un singolo osso in questo modo, espandi gradualmente dal piede destro fino a quando metà del corpo si gonfia e poi marcisce, con pus giallo e sangue che scorre [uscendo]. Fai aprire la pelle e la carne di metà del corpo, così che rimangano solo le ossa bianche pure e brillanti. Avendo visto metà del corpo [in questo modo], poi vedi l'intero corpo gonfiarsi e marcire, [perdere] orrido pus e sangue. Vedrai diversi vermi scatenarsi e agire all'interno. Le varie cose di questo tipo sono come è stato descritto in precedenza.<sup>73</sup>

Avendo contemplato [e] visto uno [scheletro], [devi] poi vederne due. Dopo averne visti due, poi vedine tre. Dopo averne visti tre, vedine quattro. Dopo averne visti quattro, dopo vedine cinque. Dopo averne visti cinque, continua fino a quando non ne vedi dieci. Dopo averne visti dieci, la mente si espande gradualmente e vedi la stanza piena. Dopo aver visto una stanza piena, continua fino a quando non vedi il mondo intero [pieno di scheletri]. Avendo visto il mondo intero [pieno di scheletri], se si espande [troppo] ampiamente, concentrati<sup>74</sup> e contempla un singolo [scheletro] come in precedenza. Dopo averlo fatto, cambia la tua meditazione. Ferma i tuoi pensieri e contempla attentamente la punta del naso. Dopo aver contemplato la punta del naso, la mente si concentrerà. Quando è focalizzata, allora contempla le ossa come prima.

Quindi devi immaginare che la carne e la pelle del tuo corpo sono state create dalla congiunzione di fluidi essenziali impuri [quando] tuo padre e tua madre si sono accoppiati. Un corpo come questo è 'impuro a causa delle sue origini'.

Successivamente ti verrà insegnato a fissare i tuoi pensieri e contemplare i tuoi denti [come segue]: "All'interno del corpo umano, solo i denti sono [visibilmente] bianchi. Le mie ossa sono bianche come questi denti." Quando il tuo potere dell'immaginazione è acuto, vedrai crescere i denti sino alle dimensioni del tuo corpo.

Quindi devi cambiare la meditazione e contemplare la tua fronte, rendendo l'osso della fronte bianco come giada o neve. Se non diventa bianco, devi eseguire la *contemplazione inversa* e ricevere le *nove meditazioni [sul cadavere in decomposizione]*. Questo è spiegato in dettaglio [nella sezione su] metodo per la contemplazione dei nove [stadi del cadavere in decomposizione]<sup>75</sup>. Nell'eseguire questa contemplazione [della fronte?], quelli con facoltà opache necessitano di un periodo tra uno e tre mesi di attenta contemplazione prima di poterla vedere. Quelli di facoltà acute la vedranno dopo averla eseguita solo una volta.

Quando hai visto queste cose, devi essere ulteriormente istruito a contemplare il coccige. Dopo averlo visto, allora come prima devi contemplare gli scheletri multicolori [forse come espresso nella ventesima meditazione del secondo sūtra].

Se questo non funziona, tuttavia, dovresti essere nuovamente istruito nella coltivazione dell'amore. La coltivazione dell'amore è spiegata in dettaglio [nella sezione riguardante] il samādhi dell'amore<sup>76</sup>. Avendo imparato la [coltivazione] dell'amore, devi essere istruito a contemplare di nuovo le ossa bianche.

Se però vedessi altre cose, in nessun caso dovresti seguirle [con la mente]. Basta rendere limpida la mente, in modo da vedere il tuo scheletro bianco come una montagna innevata. Se vedi altre cose sorgere nella tua mente, eliminale, pensando: "Il Buddha mi ha istruito a contemplare le ossa. Perché compagno queste visioni [prodotte da] l'immaginazione di altre [cose]? Ora devo contemplare con risolutezza le ossa."

---

73 Si riferisce presumibilmente al primo sūtra.

74 Sembra essere una misura correttiva nel caso in cui la mente si distraiga, a cui fa seguito il ritorno all'inizio dell'esercizio.

75 Qui sembra esserci un riferimento ad altre sezioni del testo, che però non esistono. Oppure si riferisce a procedure che i monaci dovevano ben conoscere.

76 Anche questa sezione non è presente nel testo. Vedi nota precedente.

Avendo visto le ossa bianche, rendi la mente chiara e calma, libera da pensieri di cose esterne, vedrai poi l'intero universo pieno di scheletri. Dopo aver visto questi scheletri scomparire uno per uno, contempla il tuo scheletro come prima.»

Quando Panthaka udì ciò che il Buddha disse, meditò attentamente [come da istruzioni]. Con la mente chiara e libera dalla distrazione, divenne immediatamente un arhat, [in possesso] delle tre conoscenze e dei sei poteri, pienamente dotato delle otto liberazioni. Era in grado di ricordare perfettamente, senza errori, le Scritture che aveva memorizzato nella sua vita passata.

Fu così che in quel momento, a causa dello sciocco monaco Panthaka, l'Onorato dal mondo istituì questo *metodo puro per la contemplazione delle ossa bianche*.

Il Buddha disse quindi a Kātyāyana: «Anche questo monaco sciocco Panthaka è stato in grado di diventare un arhat concentrando i suoi pensieri. Quanto sarà più facile per i saggi [diventare arhat] attraverso la coltivazione della meditazione!»

L'Onorato dal mondo, dopo aver visto [il raggiungimento dello stato di arhat da parte di Panthaka], poi pronunciò i seguenti versi:

«La meditazione è il metodo santo / la mente concentrata distrugge tutto il male.  
Quando la saggezza stermina la stupidità, / non si rinasce mai più.  
Perfino il folle Panthaka, con la concentrazione, è stato in grado di raggiungere [ciò].  
Tanto più i saggi / diligentemente dovrebbero stabilizzare i loro pensieri!»

L'Onorato dal mondo allora disse a Kātyāyana e ordinò ad Ananda: «Devi ora preservare queste mie parole e usare questo meraviglioso insegnamento per salvare universalmente tutti gli esseri. Se nelle epoche future ci saranno esseri senzienti stolti, altezzosi, arroganti e malvagi che desiderano praticare la meditazione insegnata dal Buddha, devono iniziare con il metodo di contemplazione [dato a] Kauṣṭhīlananda, quindi procedere col metodo di contemplazione dell'immagine [data a] Nandika il Meditatore, e infine devono imparare questo metodo di contemplazione usato dal monaco Panthaka.

Quindi [il praticante] dovrebbe contemplare il suo corpo e vedere le ossa bianche, candide come giada o neve. Gli scheletri rientrano quindi nel suo corpo e la luce splendente delle ossa bianche scompare del tutto. Visto questo, il praticante si sente improvvisamente gioioso e sereno. Quando emerge dalla meditazione, sente calda la parte superiore della testa e i pori del suo corpo emettono costantemente un piacevole profumo. Che sia in meditazione oppure no, ode costantemente il meraviglioso Dharma. Continuando la sua contemplazione, il suo corpo si riscalda e si sente gioioso e felice. Il volto appare sereno, ha bisogno di poco sonno e il corpo è libero da ogni dolore o disturbo. Dopo aver raggiunto questo stadio di *calore*, sente costantemente un calore sotto il suo cuore, ed è sempre gioioso. Le persone in età avanzata che desiderano imparare la meditazione insegnata dal Buddha [dovrebbero] iniziare con la contemplazione dell'impurità e quindi procedere con questo metodo. Quando questa contemplazione è stata ottenuta, viene detta “**lo stadio di calore**”.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Dopo che sia estinto, monaci, monache, laici e laiche durante l'età contaminata che desiderano imparare l'assorbimento meditativo dovrebbero iniziare stabilizzando i loro pensieri e contemplando l'impurità e quindi procedere con questo metodo. Questo è chiamato *lo stadio di calore*. Quando si ottiene questo stadio, si chiama *il completamento della contemplazione [che porta a] lo stadio di calore, [contemplazione] numero ventuno*.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Devi preservare questa [pratica che porta allo] stadio di calore di cui Kātyāyana mi ha chiesto. Non dimenticarlo.»

[Ventiduesima meditazione: completamento dello stadio di “vertice”]

Ānanda allora chiese al Buddha: «Onorato dal mondo, in futuro, quegli esseri senzienti che praticano questo samādhi **come possono sapere da soli che sono saldamente stabiliti nella concentrazione mentale e hanno raggiunto lo stadio di calore?**»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Colui che contempla attentamente tutti i segni delle contaminazioni, dalla [contemplazione] iniziale dell'impurità fino a questo metodo qui, avvertirà un calore in tutto il suo corpo e nella sua mente. Ogni pensiero seguirà il successivo senza che vi sia alcun fastidio mentale. Il suo volto sarà pacifico e felice. Questo è noto come lo stadio di calore.

Inoltre, Ānanda, quando il praticante ha raggiunto lo stadio di calore, gli sarà quindi insegnato a fissare i suoi pensieri tra ciascuna delle sue ossa bianche, dove appare una luce bianca. Quando vede questa luce bianca le ossa bianche si disperdono e scompaiono [lasciando solo la luce bianca]. Se compaiono altre visioni, deve frenare la sua mente e riportarla alla contemplazione della luce bianca. Vede che queste molte luci bianche diventano gradualmente più grandi, riempiendo il mondo. Mentre contempla il suo corpo, esso diventa ancora più luminoso e più puro, più del cristallo o di una montagna innevata. Vede gli [altri] scheletri sparpagliati in disordine. Quando esegue la sua contemplazione, deve mantenere la mente nell'assorbimento meditativo per lungo tempo. Quando la mente [lo sarà stata] per lungo tempo, vedrà poi una luce brillante in cima alla sua testa, come una fiamma che emerge dal suo cervello.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Se [il praticante] vede queste cose, deve essere ulteriormente istruito a passare in rassegna il suo corpo dalla testa ai piedi e viceversa quattordici volte. Quando avrà terminato questa contemplazione, che sia in meditazione o no, vedrà sempre fiamme emergere dalla corona della sua testa, come la luce dell'oro puro. I pori del suo corpo emetteranno anche una luce dorata, come polvere d'oro. Il suo corpo e la sua mente si sentiranno pacifici e felici. La luce viola-oro rientra poi [nel suo corpo] attraverso la corona della testa. Questa è lo stadio di “*vertice*”. Un praticante che raggiunge questa contemplazione avrà raggiunto [lo stadio di] *vertice*.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Devi preservare questa contemplazione dello stadio del *vertice* e predicarla ampiamente per tutti gli esseri senzienti in futuro.»

Quando Ānanda sentì ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo.

Quando si ottiene questa contemplazione, si chiama *il completamento dello stadio di vertice, contemplazione numero ventidue*.

#### [Ventitreesima meditazione: completamento dei metodi per il raggiungimento dello stadio “*accessorio al vertice*”]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando questa meditazione è stata completata, [il praticante] deve essere ulteriormente istruito a fissare i suoi pensieri e contemplare le ossa bianche. Deve far raccogliere le ossa sparse in un punto formando un cumulo come neve spazzata dal vento, bianca come una montagna innevata. Quando l'ha visto, non è lontano dal raggiungere il Sentiero. Tuttavia, se ha violato i precetti in questa o in una vita passata, il mucchio di ossa apparirà come cenere o terra. Oppure sulla superficie del cumulo vedrà varie cose nere. In questo caso deve pentirsi confessando le sue trasgressioni al suo precettore. Dopo essersi pentito, vedrà una luce intensamente bianca circondare le ossa e raggiungere i regni del “*senza-forma*”. Che sia in meditazione o meno, si sentirà costantemente a suo agio e felice; i suoi precedenti desideri gradualmente diminuiranno.

Successivamente deve nuovamente contemplare e ripetere la precedente [contemplazione delle] perdite di pus dai nove orifizi e delle cose impure [all'interno del corpo]. Deve rendere tutto molto chiaro, senza avere alcun dubbio o rimpianto. Quindi, come prima, sorgeranno fiamme tra le sue ossa, bruciando tutte le impurità. Quando le impurità sono scomparse, una luminosità dorata fluisce fuori [dal suo corpo] e poi rientra attraverso la corona della sua testa. Quando questa luce entra nella sua testa sente un'incomparabile estasi.

Quando questa contemplazione è stata ottenuta, si chiama *il completamento dei metodi per il raggiungimento dello stadio “accessorio al vertice”<sup>77</sup>, contemplazione numero ventitré*.

---

77 助頂 non corrisponde a una tradizionale categoria. Potrebbe, per Greene, essere una suddivisione in uso nella scuola Vaibhāsika.

#### [Ventiquattresima meditazione: completamento della meditazione sull'elemento Fuoco]

Successivamente deve essere nuovamente istruito a fissare i suoi pensieri, concentrare la mente e contemplare il proprio corpo come un fascio di erba. Anche quando emerge dalla meditazione vede il suo corpo come [il tronco vuoto di] un albero di banano, strato su strato di pelle [senza nucleo sostanziale]. Successivamente deve contemplare questo assemblaggio di foglie di banano [che è il suo corpo] e, come fosse un sacco di pelle pieno d'aria, non vede ossa all'interno. Che sia o no in meditazione, lo vede costantemente.

[Se] il suo corpo si indebolisce [a seguito di questa contemplazione], deve successivamente essere istruito a contemplare di nuovo il suo corpo e farlo ammassare come un fascio di paglia secca. Vede così che il suo corpo è solido e forte. Dopo averlo visto solido e forte, deve prendere il burro [come medicina] e mangiare e bere a sufficienza. Dopo ciò, quando contempla il suo corpo, assomiglia di nuovo un sacco vuoto; un Fuoco sorge dentro e lo brucia completamente. Dopo che il suo corpo è stato completamente consumato, quando entra in meditazione, vede costantemente la luce di questo Fuoco. Avendo contemplato e visto questo Fuoco, vede apparire molti Fuochi tutt'intorno. Sia che sia in meditazione oppure no, il suo corpo è caldo come il Fuoco. Vede l'elemento Fuoco emergere dalle sue articolazioni, e Fuoco esce anche dai suoi pori. Quando emerge dalla meditazione, vede il proprio corpo come simile una grande massa di Fuoco e il suo corpo diventa insopportabilmente caldo. Quindi nelle quattro direzioni compaiono grandi montagne di Fuoco che si uniscono davanti al praticante. Vede il suo stesso corpo fondersi con questo Fuoco.

Questa si chiama *meditazione sul Fuoco*.

Quindi deve far incenerire completamente il suo corpo. Quando il Fuoco ha incenerito [il suo corpo], quando entra in meditazione e contempla il suo corpo, [scopre che] non c'è corpo. Vede il suo corpo interamente incenerito dal Fuoco. Quando il Fuoco ha completamente bruciato [il suo corpo] improvvisamente sa che non esiste un sé all'interno del corpo, e tutte le contaminazioni bruciano allo stesso modo. [Ciò che vede] non può essere spiegato qui.

Questo è chiamato il *completamento della meditazione sul vero elemento Fuoco, la contemplazione dell'elemento Fuoco, [contemplazione] numero ventiquattro*.

Il Buddha disse ad Ānanda: «Devi preservare questa contemplazione dell'elemento Fuoco e del non-sé. Questa contemplazione dell'elemento Fuoco è chiamata *Fuoco della saggezza che brucia le affezioni*. Devi preservarla bene e predicarla ampiamente per tutti gli esseri senzienti del futuro.»

Quando Ānanda sentì ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo.

#### [Venticinquesima meditazione: completamento della contemplazione del non sé dell'elemento Fuoco]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Se il praticante ha realizzato la contemplazione dell'elemento Fuoco, deve essere nuovamente istruito a fissare i suoi pensieri e meditare. Deve fissare i suoi pensieri sulla punta del naso. Deve contemplare di nuovo questo Fuoco. Da dove viene? Quando contempla questo Fuoco, contempla che il proprio corpo è completamente privo di sé e, vedendo che non c'è un sé, il Fuoco si spegne spontaneamente.

Dovrebbe inoltre considerare: “Il mio corpo è privo di sé e i quattro Elementi non hanno padrone. Queste varie contaminazioni e le loro radici derivano dall'errore e anche questo errore è vuoto. In che modo allora, nel mezzo di dharma vuoti, potrei vedere falsamente il Fuoco del corpo?”

Contemplando in questo modo non è in grado di trovare né il fuoco né il sé. Questa è chiamata *la contemplazione del non sé dell'elemento Fuoco [o dell'elemento Fuoco (in cui si realizza) il non-sé].*»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Devi preservare questa contemplazione dell'elemento Fuoco e predicarla ampiamente per tutti gli esseri senzienti del futuro.»

Quando Ānanda sentì quello che il Buddha aveva detto, con gioia si impegnò a realizzarlo.

Questo è chiamato *il completamento della contemplazione numero venticinque*<sup>78</sup>.

---

78 È la prima meditazione cui non è dato il titolo, anche se presumibilmente, come detto nel paragrafo precedente, dovrebbe essere *il completamento “del non sé dell'elemento fuoco”*. Seguono due meditazioni che hanno un titolo, ma non sono numerate.

### [Completamento dell'estinzione della contemplazione del non sé]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Vede che quando il Fuoco si spegne, lo fa a partire dalla punta del naso. Quindi il resto del corpo si spegne tutto in una volta. Internamente, il Fuoco del cuore e anche le ottantotto contaminazioni sono tutte estinte e il [praticante] sente il corpo puro e fresco, equilibrato e a suo agio. Realizza profondamente e vede con chiarezza che non c'è assolutamente un sé. Che sia o meno in meditazione, sa sempre che all'interno del corpo non c'è un sé.»

Questo è chiamato il *completamento dell'estinzione della contemplazione del non sé*.<sup>79</sup>

### [Contemplazione dei fiori dei sette fattori del Risveglio e dell'equilibrio dei quattro grandi Elementi]

Il Buddha disse ad Ānanda: «[Il praticante] deve poi essere ulteriormente istruito sul metodo della consacrazione meditativa. Per essere consacrato meditativamente il [praticante deve] vedere il proprio corpo come un raggio di luce di berillo che trascende il triplice mondo. Vede allora apparire un *vero Buddha*<sup>80</sup> che versa una brocca d'acqua dentro la testa, riempiendo l'interno del corpo. Quando il suo tronco è pieno, anche gli arti [支節] si riempiono e l'acqua scorre attraverso l'ombelico fino a terra, mentre il Buddha continua a versare acqua [sulla sua testa]. Dopo aver finito di versare acqua sulla testa [del praticante], il Buddha scompare. L'acqua che emerge dall'ombelico [del praticante] è come il berillo, il suo colore come il bagliore viola del berillo. La nuvola/radianza della sua luce riempie l'intero cosmo. Quando tutta l'acqua sarà uscita [il praticante] dovrebbe poi essere istruito a fissare i suoi pensieri [ed esprimere il seguente desiderio]: “Possa il Buddha Onorato dal mondo ungere di nuovo la mia testa!” Poi vede improvvisamente il proprio corpo diventare etereo, espandendosi fino a quando non passa oltre i limiti del triplice mondo. Vede entrare l'acqua attraverso la corona della sua testa. Vede che il suo corpo diventa molto grande, pari all'acqua [la nuvola della frase precedente?], riempiendosi di acqua (?). Successivamente vede il suo ombelico come un fiore di loto, da cui sgorga una sorgente gorgogliante, che trabocca dal suo corpo e lo circonda come uno stagno. [All'interno dello stagno] ci sono vari fiori di loto, ognuno splendente con una “luce di sette colori”. Con una voce piacevole come quella dello stesso Brahmā ogni luce predica gli insegnamenti della sofferenza, della vacuità, dell'impermanenza e del non sé.

Quando questi segni sono comparsi, [il praticante] deve essere nuovamente istruito a piegare le mani e chiudere gli occhi, sedere in posizione dritta con la mente concentrata. A partire dalla cima della testa, contempla l'interno del suo corpo e non vede ossa. In meditazione o no vede il suo corpo come un vaso di berillo. Quindi deve fissare i suoi pensieri e immaginare i draghi velenosi dei quattro Elementi [dentro] il suo cuore. Come se scrutasse attraverso un poro espanso del suo corpo, vede che dentro il suo cuore ci sono sei draghi. Ogni drago ha sei teste e ogni testa sputa veleno di Vento o di Fuoco che riempie lo stagno [che circonda il praticante]. La luce proveniente da ciascuno dei fiori di loto scorre nelle teste dei draghi. Quando la luce entra nelle teste dei draghi, il loro veleno si dissipa e i loro corpi si riempiono di acqua.

Quando questa meditazione è stata completata, viene chiamata *la contemplazione dei fiori dei sette* [“*sapta-bodhyaṅga*”, *fattori del*]<sup>81</sup> *Risveglio*. Sebbene egli veda questi segni, [il praticante] non ha ancora raggiunto pienamente i livelli profondi dell'assorbimento meditativo.

Deve quindi essere nuovamente istruito a contare i suoi respiri come descritto sopra, rendendo la sua mente equilibrata, serena e libera dai pensieri. Quando questa meditazione è stata completata, viene chiamata *la contemplazione dell'equilibrio dei quattro Elementi*.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Devi preservare questa *contemplazione dei sette fattori del Risveglio e dell'equilibrio dei quattro grandi Elementi*. Non dimenticarlo. Spiegalo estesamente a tutti gli esseri senzienti del futuro; esponilo ampiamente ai quattro gruppi [di seguaci del Buddha].»

79 滅無我觀. Probabilmente manca una parte di testo; infatti così la frase non ha senso o indicherebbe l'opposto del principio buddhista che non esiste un sé. Greene propone di integrare: 滅{火}無我觀 ma la frase resta problematica. Presumibilmente è da intendersi semplicemente come “l'estinzione della contemplazione del non sé (nell'elemento Fuoco)”, che è in relazione con quanto espresso nelle righe precedenti.

80 Il Buddha è *reale* 真, cioè non è la visualizzazione di un Buddha di trasformazione.

81 I “sette fattori” sono: Consapevolezza, Indagine sulla natura della realtà, Energia o determinazione, Gioia, Tranquillità del corpo e della mente, Concentrazione, Equanimità.

Quando Ānanda udì ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo.

[Ventiseiesima meditazione: contemplazione corretta, o raggiungere il sentiero dello *śrotāpanna*]

Successivamente [il praticante] dovrebbe essere nuovamente istruito a fissare i suoi pensieri, concentrare la sua mente e contemplare attentamente l'elemento **Acqua**, che appare dai suoi pori, traboccando dal suo corpo. [Avendolo fatto], anche se in meditazione vede il suo corpo come uno stagno di acqua verde [puro come] una sorgente di montagna incontaminata. Vede sette fiori, il colore del puro diamante. Irradiano una luce dorata, all'interno della quale si trova un uomo adamantino che, con in mano una spada tagliente, decapita i sei draghi.

[Il praticante] vede quindi il Fuoco emergere dalle bocche dei draghi. Questo Fuoco arde in tutto il corpo del [praticante], asciugando tutta l'Acqua e poi spegnendosi. Quando il Fuoco e l'Acqua sono entrambi scomparsi, vede il proprio corpo diventare gradualmente più bianco fino a quando non è [come] il diamante. Indipendentemente dal fatto che sia in meditazione o no, la sua mente si sente felice e gioiosa, come accade quando si è spalmati con il burro [usato come cosmetico o medicina]. Il suo corpo e la sua mente si sentono gioiosamente pacifici, come quando si mangia puro burro chiarificato.

Successivamente gli deve essere nuovamente insegnato a fissare i suoi pensieri e contemplare [i corpi di] altri. Contemplando oggetti esterni, a causa dell'aver diretto la sua immaginazione verso l'esterno, improvvisamente vede un albero sul quale crescono frutti dolci insoliti. Questi frutti hanno quattro colori, dotati di quattro tipi di luce. Questo albero da frutto, come un albero di berillo, copre tutto. Dopo che ha visto questo albero, vede tutti gli esseri senzienti dei quattro tipi di nascita [nato da uovo, utero, umidità o apparizione miracolosa], che implorano [cibo], oppressi dai morsi della fame. Vedendo questo, li compiangere e ha pietà di loro, generando la mente dell'amore. Vedere questi esseri che implorano da lui [è come vedere] i suoi stessi genitori subire un grande tormento, [e si chiede:] “Come posso salvarli?” Avendo pensato così, contempla il proprio corpo, ma prima che diventi pus e sangue. Lo trasforma poi in pezzi di carne, che dà agli esseri affamati. Questi spiriti affamati si precipitano follemente a mangiare [il cibo]. Dopo averlo mangiato sono soddisfatti e poi si disperdono.

[Qui termina il secondo file della digitalizzazione del Canone Cinese]

[0261a06] Quindi deve poi contemplare il proprio corpo e i corpi degli altri [pensando]: “Il mio corpo e i corpi degli altri nascono dall'errore. In verità non sono il luogo di un sé o dei sé. Se [io] possedessi un sé, come sarebbe possibile per me vedere improvvisamente questi fantasmi affamati venire davanti a me?”<sup>82</sup> Avendo così riflettuto, vede quindi innumerevoli fantasmi affamati<sup>83</sup>, con corpi estremamente grandi. Innumerevoli, le loro teste sono come montagne giganti, la gola [sottile] come un filo di seta o (una fine) ciocca di capelli. Colpiti dai fuochi della fame, gridano chiedendo cibo. Quando vede ciò, dovrebbe far nascere una mente amorevole e nutrire questi fantasmi col suo corpo; essi lo consumano e sono soddisfatti.

Dopo che ha visto questo, [il praticante] dovrebbe essere nuovamente istruito a contemplare molti fantasmi affamati. Vede i fantasmi affamati che circondano il suo corpo da tutti i lati. Come prima li nutre col suo corpo. Dopo che ha visto ciò, gli viene nuovamente chiesto di sistemare il suo corpo e concentrare la sua mente. Deve contemplare il proprio corpo come un mucchio di impurità. Quando fa questa contemplazione, vede la carne sanguinante e piena di pus del suo corpo marcire a pezzi formando un mucchio a terra davanti a lui. Vede i vari esseri [i fantasmi affamati] correre verso di esso e mangiarlo.

Quando ha visto ciò, deve di nuovo riflettere che il proprio corpo nasce dalla sofferenza, che da esso deriva tutta la sofferenza, che è della sua natura perire, che presto decadrà e sarà mangiato dai fantasmi affamati. Quando immagina in questo modo vede improvvisamente apparire nel suo cuore un fuoco ardente che accende la superficie dello stagno, distrugge completamente i fiori di loto, i fantasmi affamati nella moltitudine delle loro forme orribili e l'acqua dello stagno stesso.

82 Non è chiara la logica dell'affermazione.

83 I “fantasmi affamati”, in sanscrito *preta*, sono in genere descritti con grandi pance e colli sottili.

Dopo che ha visto queste cose, dovrebbe essere nuovamente istruito a contemplare attentamente il proprio corpo che è completamente riportato al suo stato precedente e intatto. Quindi dovrebbe contemplare di nuovo il suo corpo. All'interno di ciascuno dei suoi pori, a causa della sua mente amorevole, il sangue si trasforma in latte e scorre dai pori sul terreno formando uno stagno di latte. Successivamente vede i fantasmi affamati venire sul bordo di questo stagno, ma a causa delle loro colpe delle vite precedenti non sono in grado di bere il latte. Quindi, con la mente piena di amore, considera questi fantasmi come suoi figli e desidera che possano bere il latte. [Ma] a causa delle loro colpe, il latte si trasforma istantaneamente in pus. [Il praticante] dovrebbe [far sorgere] una mente amorevole e, per la [potenza] della sua mente amorevole, il latte scaturisce dai suoi pori, molto più abbondante di prima. Invita i vari fantasmi affamati, oppressi dal dolore della fame, a farsi avanti e bere. I fantasmi affamati vengono quindi davanti al praticante gemendo "Sono affamato! Sono affamato!" I loro enormi corpi sono alti dozzine di yojana e i loro passi rimbombano come cinquecento carri [quando si muovono]. Il praticante, con la mente piena di amore, quindi dà loro da bere il latte. Quando i fantasmi affamati lo bevono, si trasforma in pus non appena tocca le loro labbra. Ma sebbene sia pus, a causa del [potere della] mente amorevole del praticante, sono immediatamente soddisfatti.

Quando ha visto che i fantasmi sono soddisfatti, poi contempla il proprio corpo. Vede immediatamente il fuoco che esce dalla pianta dei suoi piedi e incenerisce completamente gli esseri [i fantasmi affamati] e i vari alberi. Se in quel momento vede varie cose strane, deve ancora fissare i suoi pensieri e contemplare il suo corpo, rendendo la sua mente immobile, tranquilla e libera da pensieri. Quando è libero dai pensieri, dovrebbe fare il seguente voto: "Che io non possa rinascere di nuovo! Che io non possa subire nessuna esistenza futura! Non possa io provare piacere nel mondo!"

Dopo che ha espresso questo voto, vede il terreno davanti a sé come fosse di berillo. Vede acqua dorata sotto la terra di berillo. Vede il proprio corpo allo stesso modo, cioè di [berillo come il] terreno e dello stesso colore dell'acqua. L'acqua è calda e al suo interno cresce un albero, simile a un "albero dei sette tesori". I suoi rami e foglie danno ombra rinfrescante, e sull'albero ci sono quattro frutti che emettono insegnamenti su sofferenza, vacuità, impermanenza e non-sé. Quando [il praticante] sente questi suoni/parole, improvvisamente si vede affondare nell'acqua e muoversi verso l'albero. Con attenzione contemplando il suo corpo, [vede] l'acqua emergere dalla corona della sua testa e riempire lo stagno di berillo.

Poi, improvvisamente, appare di nuovo il fuoco, all'interno del quale c'è un vento simile al berillo. Vede inoltre la parte superiore della sua testa che è dura e forte. Dalla cima della sua testa fino ai suoi piedi [è duro] come un diamante. Il fuoco appare di nuovo, bruciando completamente questo diamante e facendo evaporare l'acqua. Quindi contempla di nuovo il suo corpo [e pensa così]: "Davanti a me vedo la pozza d'acqua dal mio corpo. In esso apparve improvvisamente un albero, completo di rami e foglie. Sull'albero ci sono frutti che emettono i puri insegnamenti di sofferenza, vacuità impermanenza e non-sé. Questi meravigliosi frutti hanno un suono bellissimo e sono pieni di fragranza e gusto. Io dovrei quindi ora mangiarli." Dopo aver pensato in questo modo, si arrampica sull'albero per prendere i frutti e mangiarli. [Prima] raccoglie un frutto: il suo sapore è incomparabilmente dolce e delizioso. Quando ha mangiato il frutto vede appassire l'albero, ma gli altri tre frutti brillano ancora intensamente. Dopo aver mangiato [il primo] frutto, il suo corpo e la sua mente diventano tranquilli e si libera da ogni pensiero di piacere e felicità.

[Il praticante] contempla che la sua coscienza è impermanente e che da essa deriva la sofferenza, poiché è la causa fondamentale della sofferenza. Ora contempla la coscienza come schiuma sull'acqua, che non sta mai ferma, nemmeno per un istante. I quattro Elementi non hanno padrone, il corpo è senza un sé, la coscienza non ha dimora fissa e tutti i dharmas sono fatti così. Sette volte sette, cioè quarantanove volte, deve contemplare attentamente l'impermanenza della coscienza [in questo modo].

Il praticante vede quindi che il proprio corpo è bianco come la giada o la neve, tutte le ossa collegate insieme. Successivamente deve essere nuovamente istruito a prendere la mano destra e strofinarsi il corpo. Il suo corpo è come la sporcizia e le ossa si frantumano e diventano polvere sul terreno. Successivamente deve essere nuovamente istruito a contemplare il suo corpo come [fosse fatto di] aria che esiste per l'inspirazione e l'espirazione; come un sacco [pieno di] d'aria, che non si ferma mai [perché c'è sempre il respiro(?)].

Successivamente deve essere nuovamente istruito a contemplare ancora il proprio corpo e, come prima, trasformarlo in uno scheletro bianco. Dopo aver visto lo scheletro bianco, come prima contempla il suo corpo che si frantuma in minuscole macchie di sporco, come se qualcuno dovesse strofinare il terreno con della polvere. Successivamente vede scheletri blu sul terreno, e come prima contempla lo sgretolarsi di questi scheletri blu sul terreno. Successivamente contempla di nuovo il suo corpo come se fosse fatto di terra blu. Lo sporco si trasforma in uno scheletro, interamente di colore nero. Dovrebbe strofinare di nuovo questo scheletro sul terreno come aveva fatto in precedenza. Successivamente contempla il suo corpo come una terra nera. Vede che su questa terra nera ci sono quattro serpenti neri, i loro occhi sono rossi come il fuoco. I serpenti si avvicinano al praticante, vomitando veleno mortale. Ma [il veleno] non è in grado di fargli del male, e piuttosto si trasforma in fuoco, bruciando [i serpenti] stessi.

Poi dal cielo arriva improvvisamente una voce, che proclama gli insegnamenti di sofferenza, vacuità, impermanenza e non-sé. Quando [il praticante] vede ciò, ciascuno dei serpenti velenosi con le sue ottantotto teste viene incendiato dal fuoco<sup>84</sup>. Poi [il praticante] vede dell'acqua che appare improvvisamente dal cielo e piove sui corpi dei serpenti velenosi, estinguendo gli incendi, dopodiché i [serpenti con] ottantotto teste svaniscono del tutto. Quando [il praticante] emerge dalla meditazione, si sente in pace, felice, tranquillo e sereno.

Successivamente dovrebbe essere nuovamente istruito a contemplare il suo corpo e a immaginarlo molto grande. Poi vede il suo corpo diventare improvvisamente enorme, splendente, fantastico come una “montagna dei sette tesori”. Vede il proprio cuore come un gioiello-maṇi. Quindi, come prima, deve poi contemplare la vacuità. Contemplandola, improvvisamente sente un gioioso benessere nel suo corpo, una felicità incomparabile. La “luce dei sette tesori” dei fiori di loto precedentemente menzionati [nella meditazione precedente, dove però si parla di “luce dei sette colori”] scorre nel suo cuore. Riempie dieci volte l'interno del gioiello-maṇi, che si riempie con i sette colori dei sette fattori [del Risveglio]. Contemplando il suo corpo come vuoto, esso è privo di qualsiasi segno distintivo. In quel momento sopra la sua testa appare improvvisamente una luce, come una nuvola d'oro, o come un baldacchino ingioiellato, o come l'argento. Entra nel corpo [del praticante] attraverso la parte superiore della testa e poi copre la luce del gioiello-maṇi [nel cuore del praticante]. Che sia o no in meditazione, lo vede sempre. Avendo visto queste cose, si asterrà naturalmente da uccidere, rubare, fornicare, dire parole malvagie e bere alcolici [i cinque precetti].

Il Buddha disse ad Ānanda: «Dopo che sarò estinto, quando i quattro gruppi di discepoli, vale a dire monaci, monache, laici e laiche, eseguono questa contemplazione, la si deve conoscere come *contemplazione corretta*, [contemplazione] numero ventisei. Si chiama anche *raggiungere il sentiero dello śrotāpanna*<sup>85</sup>. [Tuttavia] se uno realizza questa contemplazione, la sua veridicità deve ancora essere investigata. Se uno si tiene naturalmente separato dai cinque mali<sup>86</sup>, si accorda con i *sūtra*, non va contro il *Vinaya* e si conforma all'*Abhidharma*, allora questi sono i segni del frutto di essere diventato *śrotāpanna*.

Quando Ānanda sentì ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo.

#### [Ulteriori contemplazioni]

Il Buddha disse ad Ānanda: «I praticanti che realizzano questa contemplazione devono mantenerla segreta e non devono trasmetterla deliberatamente ad altri. Devono semplicemente continuare con la loro mente diligente. Dopo aver praticato diligentemente [il praticante] deve essere nuovamente istruito a **contemplare l'elemento Terra**. Il metodo di “contemplazione dell'elemento Terra” è come spiegato sopra [meditazione quindicesima].

---

84 Esse simboleggiano le ottantotto contaminazioni che, in base alle tappe del percorso secondo la scuola Sarvāstivāda, viene distrutta al raggiungimento del primo *frutto*.

85 Srotāpanna è colui che “è entrato nella corrente” che conduce al *nirvāṇa*.

86 Probabilmente i cinque precetti di cui si è detto prima.



### [Contemplazioni inverse sull'elemento Acqua]

Dopo aver contemplato l'elemento Terra, [il praticante] deve successivamente essere istruito a contemplare l'elemento **Acqua**. Per contemplarlo, dovrebbe contemplare il suo corpo. Vede le varie acque all'interno, mentre il corpo stesso è duro e indistruttibile come il berillo.

Se [invece] vede tutto il suo corpo come acqua, gli deve essere insegnata una **contemplazione inversa** [che qui non è chiaramente spiegata, a meno di intendere che, come detto nel paragrafo dopo, sia la contemplazione dell'elemento Terra, e quella inversa successiva sia il rendere il corpo "simile a sottile vapore"].

Se vede che il suo corpo diventa interamente di berillo, allo stesso modo gli deve essere insegnata una **contemplazione inversa**. Egli [deve] contemplare l'elemento Terra [del suo corpo]. Quindi deve rendere il suo corpo (che è) simile a berillo come un sottile vapore. Vedrà quindi apparire acqua nei suoi occhi. Se vede queste cose, si chiama *contemplazione della raffinatezza dei quattro Elementi*.

### [Ventisettesima meditazione: vera contemplazione del non sé, o percezione dell'estinzione dell'elemento Acqua, oppure raggiungere lo stadio di candidato a diventare *sakṛdāgāmin*]

Dovrebbe inoltre essere istruito a riempire il suo corpo di **Acqua** dal collo in su. Vede che l'acqua emerge dai suoi occhi, ma non cade a terra. Vede i suoi occhi come bolle (水上沫) piene d'acqua. Quando vede queste cose, l'acqua nella sua testa [non dovrebbe essere] né calda né fredda, ma perfettamente bilanciata. Se l'acqua è calda, la sua contemplazione è falsa, poiché la sostanza materiale dell'elemento Acqua è chiara e pura, [ma] né calda né fredda [cioè non ha l'attributo della temperatura].

Dovrebbe inoltre essere istruito a contemplare [il suo corpo] dalla vita in su; l'acqua [in essa] non è né calda né fredda. Quindi dovrebbe contemplare la sua gola, come un tubo di berillo. L'acqua entra nel suo petto, continua giù nello stomaco, quindi raggiunge le cosce e le ginocchia. [Egli invece] non dovrebbe permettere all'acqua di entrare nelle braccia. [Dovrebbe] rendere l'acqua limpida e pura, come fosse cristallo. Solo se sente che l'acqua diventa calda, la sua contemplazione è vera.

Quando questa meditazione è stata completata, dovrebbe essere istruito a [fare sì] che l'acqua riempia completamente tutti e quattro i suoi arti<sup>87</sup>, come un vaso di berillo pieno d'acqua. [L'acqua] si espande gradualmente fino a quando non vede il suo sedile da meditazione [pieno d'acqua]. Anche altre persone vedranno questo. Solo se vede che quest'acqua è chiara e fresca, è davvero l'elemento Acqua. Se lo vede in un altro modo, allora non è veramente entrato nel *samādhi della radianza dell'Acqua*.

[L'acqua] si espande gradualmente fino a riempire l'intera stanza, pura e limpida, come il vapore (?) di berillo. Si espande gradualmente fino a riempire tutte le tremila migliaia di mondi [dell'universo]. Quando lo ha visto, deve [andare] in un posto tranquillo e focalizzare la sua mente. I suoi compagni praticanti devono essere istruiti a mantenere tutto puro e privo di confusione/rumore [per non disturbarlo].

In quel momento vedrà apparire dall'acqua una fiamma viola. Deve quindi considerare: "Da dove proviene questa Acqua? Quando perirà? Forse l'Acqua è il mio sé? Ma nel mio corpo non c'è un sé, come in precedenza [io] ho già contemplato il non-sé. In che modo quindi ora quest'Acqua nasce dal nulla?"

Avendo considerato in questo modo l'Acqua diventa come vapore e gradualmente evapora dalla cima della testa del [praticante]. L'acqua scompare gradualmente, lasciando solo la pelle del corpo. Vede il suo corpo [fatto di pelle], incomparabilmente sottile e delicato, come minuscole particelle di polvere, [o come] fili d'erba. Poi vede un fuoco apparire improvvisamente nel suo corpo. Quando il fuoco ha completamente incenerito il suo corpo, contemplandolo, [trova che] non c'è nulla lì, che non c'è e non c'è mai stato un sé, e che sia lui che gli altri esseri sono del tutto inesistenti. In quel momento la mente del praticante diventa incomparabilmente pacifica e serena.

---

87 Probabilmente significa che riempie le braccia, che prima non aveva riempito, e le gambe sotto le ginocchia, quindi polpacci e piedi.

Quando questa meditazione è stata completata, viene chiamata *la vera contemplazione del non sé*, [contemplazione] numero ventisette. Si chiama anche *la percezione dell'estinzione dell'elemento Acqua*. Viene anche chiamato [raggiungere lo stadio di] candidato per il frutto di [diventare] *sakṛdāgāmin* [colui che ritorna una sola volta]. Per quanto riguarda le visioni di verifica delle restanti fasi della santità, sono meravigliosamente sottili e incomparabili e non possono essere spiegate completamente. Se il praticante si siede in meditazione coltivando i vari samādhi, quando raggiunge il *samādhi del non-sé*, egli li vedrà naturalmente.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Devi preservare [questa esposizione] della sottile e meravigliosa visione di verifica del vero elemento Acqua, e spiegarla ampiamente a tutti gli esseri senzienti del futuro.» Quando Ānanda sentì ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo.

[Ventottesima meditazione (?)<sup>88</sup>: Il frutto del *sakṛdāgāmin*  
o le visioni di verifica della vera natura dei fenomeni]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Quando [il praticante] ha realizzato questa contemplazione, deve essere nuovamente istruito nel metodo per la contemplazione dell'elemento **Acqua**. Questa contemplazione dell'elemento Acqua è estremamente sottile e deve causare la fusione dell'elemento Acqua con l'elemento Fuoco. [Egli poi] vedrà il suo corpo come vapore, come un raggio di berillo. Contempla l'area intorno all'ombelico, dove sorgono le fiamme. Guardarli è come fissare il sole. Può vedere le fiamme sorgere dal suo ombelico, oppure emergere dal naso, o dalla bocca, o dalle orecchie o dagli occhi; esse entrano ed escono [da queste aperture] come vuole.

Se vede questo... [testo mancante], vedrà il Fuoco emergere da tutti i suoi pori. Dopo che è emerso, dietro di essa segue Acqua chiara. All'interno del suo corpo vede l'Acqua che sale e il Fuoco che scende, oppure il Fuoco che sale e l'Acqua che scende.

Quando questa meditazione è stata completata, vede che l'Acqua e il Fuoco nel suo corpo non sono né caldi né freddi. Il suo corpo e la sua mente sono sereni, e contemplando il suo corpo [scopre che] non esiste un corpo. Rimane a suo agio, libero da ostacoli. Questo è chiamato *il frutto del sakṛdāgāmin*. Si chiama anche *le visioni di verifica [della] vera natura [dei fenomeni]*.

[Ventinovesima meditazione: contemplazione dell'elemento Acqua; stato di *sakṛdāgāmin*]

Dopo aver visto queste cose, indipendentemente dal fatto che sia immerso nella meditazione o no, , non vedrà mai il suo corpo [come veramente esistente]. Quando entra in meditazione, anche altre persone vedranno entrare e uscire Fuoco e Acqua dai suoi pori<sup>89</sup>.

Chi abbia eccessiva lussuria [tuttavia] vedrà il Fuoco entrare attraverso la corona della sua testa, uscire attraverso il suo pene<sup>90</sup>, e quindi riempire il suo corpo. Lo stesso accade con l'Acqua.

[Una persona simile] deve contemplare ulteriormente il Fuoco sopra la sua testa, come un baldacchino di nuvole d'oro *jambūnada* [v. nota 46]. Può quindi vedere sotto il suo corpo quello che sembra un fiore fatto dei sette tesori. Diventa sereno, pacifico e felice; [uno stato] senza paragoni con qualsiasi piacere mondano. Anche quando esce dalla meditazione sente ancora un piacere fisico, tanto che anche altre persone vedono [che possiede] la felicità della meditazione e una carnagione di colore dorato.

Śākra e gli altri dèi lo riveriscono, dicendo all'unisono: “Oh grande degno! Ora che la tua sofferenza è finita, otterrai sicuramente il frutto di essere *sakṛdāgāmin*.”

88 Il testo non riporta il numero della contemplazione ventotto; ma poichè la successiva è la ventinovesima, sembra logico considerarla così.

89 L'emissione di acqua o fuoco dal corpo, visibile ad altre persone, o “miracolo gemello”, *yamaka-pratihārya*, era considerata una delle manifestazioni del potere magico caratteristico di arhat e Buddha.

90 Le istruzioni sono per gli uomini, non vengono date per le donne, a meno di ipotizzare che il Fuoco esca dalla vagina.

Sentendo questo, si rallegra. Il suo corpo è abituato alla meditazione, la sua mente libera da ostacoli, pacifico e gioioso si aggira liberamente nel samādhi del non-sé, ed entra anche gradualmente nella porta del samādhi della vacuità e nei samādhi della mancanza di desiderio e della non-intenzione, [che] tutti appaiono davanti a lui.

Quando il praticante si siede, nella sua meditazione discernerà naturalmente tutte queste visioni di verifica sottili, meravigliose e stupende. [Ma] l'Onorato dal mondo, il grande insegnante, apparirà e li descriverà a quelli di facoltà ottuse. A causa del vedere il Buddha e per la gioia di ascoltare il Dharma [anche un praticante ottuso] [a questo punto] raggiungerà immediatamente il sentiero del sakṛdāgāmin.

Successivamente [il praticante] deve applicare la sua mente e ripetere venticinque volte la contemplazione di cui sopra, in modo da diventarne molto competente.

Il Buddha disse ad Ānanda: «Devi preservare questa *contemplazione dell'elemento Acqua*, [contemplazione] numero ventinove. Non dimenticarla. Chi raggiunge questa contemplazione è chiamato sakṛdāgāmin, ed è anche chiamato “uno del passato propizio”. [Perché] solo a causa di fatti accaduti in una vita precedente, egli ha prodotto buone radici che ora gli hanno permesso di incontrare un buon insegnante, rendere pura la sua pratica degli insegnamenti e *raggiungere questo percorso di sakṛdāgāmin.*»

Quando Ānanda senti ciò che il Buddha disse, si impegnò con gioia a realizzarlo.

#### [Trentesima meditazione: contemplazioni degli elementi Fuoco e Vento; stato di *anāgamin*]

Il Buddha disse ad Ānanda: «I monaci, le monache, i laici e le laiche che realizzano questa contemplazione sottile e meravigliosa dell'elemento Acqua, devono essere successivamente istruiti nel metodo per la contemplazione pacifica, meravigliosa, sublime e straordinaria dell'elemento **Fuoco**. Eseguendo questa contemplazione vede un meraviglioso fuoco dentro l'ombelico, come un brillante fiore di loto, come una massa di centinaia di migliaia di milioni di [pezzi] di oro jambūnada.

Quando lo ha visto, deve di nuovo essere istruito a contemplare il Fuoco nel suo corpo. Quando contempla il Fuoco interno, vede il Fuoco del suo cuore, che brilla perennemente con una purezza e una luminosità che superano [quella di] centomila milioni di miliardi di magici gioielli della Luna. Indipendentemente dal fatto che sia immerso o no nella meditazione [lo vede] come se stesse trasportando un gioiello-di-fuoco luminoso, [così luminoso che] si chiede se gli altri possano vederlo. Ma questa luminosità è solo nel suo stesso cuore, tale che gli altri non la vedono. A poco a poco diventa più luminoso e vede il suo corpo come uno specchio di cristallo luminoso e il suo cuore come un magico gioiello della Luna. [È così brillante] che si chiede se gli altri possano vederlo, ma in verità essi non sono in grado di vederlo. Quando entra in meditazione, il suo cuore [cioè la mente] è così illuminante che vede, in modo approssimativo, tutte le tremila migliaia di mondi [dell'universo]. Vede chiaramente [il continente] Jambudvīpa, il monte Sumeru e le acque del grande oceano, all'interno del quale vede un regale gioiello-maṇi che brucia vivacemente.

Quando ha visto queste cose, poi vede il Buddha, che gli descrive in dettaglio i “nove assorbimenti successivi” (i “nove assorbimenti successivi” si riferiscono ai “nove momenti ininterrotti del sentiero”<sup>91</sup>) e le “otto liberazioni”. Queste contemplazioni non hanno bisogno di essere ricevute in anticipo [dal proprio insegnante], perché il Buddha apparirà e le spiegherà lui stesso.

Coloro che hanno facoltà acute, dopo aver ascoltato la predicazione del Buddha, otterranno immediatamente di diventare arhat nel nono momento del percorso ininterrotto, saltando così lo stadio di anāgamin, [e diventando arhat] altrettanto [facilmente come] un tessuto bianco puro prende una tinta.

Quelli delle facoltà opache, tuttavia, devono ancora essere istruiti nella contemplazione dell'elemento **Vento**. Nel metodo di contemplazione dell'elemento Vento [il praticante] vede tutte le

---

91 C'è una glossa interlineare. I nove assorbimenti successivi, 九次第定. sono ottenimenti meditativi.

istanze dell'Elemento, [anche quelle che sono] estremamente sottili e minute. Quelle [istanze dell'elemento Vento] che sono infinitamente minime possono essere viste con l'occhio della mente, ma non possono essere descritte [a parole]. [C'è] Vento che si mescola con il Fuoco, Fuoco si mescola di nuovo con Vento, Fuoco al cui interno c'è Acqua, all'interno della quale c'è Vento. [Questa miscela di] Vento, Fuoco e Acqua [entra ed esce] attraverso i pori [del corpo del praticante] proprio come lui vuole. C'è un altro Vento [che il praticante vede] composto da dieci colori, come la luce di dieci gioielli. [Questo Vento] emerge dai pori del suo corpo, rientra attraverso la corona della testa, esce attraverso l'ombelico e poi entra di nuovo attraverso i suoi piedi. Quindi esce attraverso tutte le parti del suo corpo e rientra tra le sue sopracciglia, infine esce di nuovo tra le sue sopracciglia e poi rientra in tutte le parti del suo corpo.

Quindi innumerevoli visioni di verifica, che sono la luce della santità, i semi della santità e il raggiungimento della santità, appaiono tutte dall'elemento Vento e poi rientrano nell'elemento Vento. Solo gli arhat possono discernere appieno le caratteristiche complete delle sottili e meravigliose visioni di verifica di questa contemplazione dell'elemento Vento. Non è qualcosa che può essere completamente descritto a parole. Quando il praticante si siede [in meditazione] lo vedrà naturalmente.

Se [il praticante] vede queste cose, [questo significa che ha] purificato tutte le sue contaminazioni ed è diventato un *anāgamin* [colui che non-ritorna]. Questa *contemplazione dell'elemento Vento* è chiamata [contemplazione] *numero trenta*, la visione di verifica che corrisponde al [raggiungimento dello stadio di] *anāgamin*.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Devi preservare questo metodo per il metodo di contemplazione dell'elemento Vento, la visione suprema di verifica che corrisponde al [raggiungimento del livello di] *anāgamin*. Non dimenticarlo.»

Quando Ānanda sentì ciò che il Buddha disse, si impegnò con gioia a realizzarlo.

[Fine del terzo sūtra]

## QUARTO SŪTRA

[0263a12] Così ho sentito: un tempo il Buddha dimorava a Śrāvastī insieme a 250 monaci, nel parco di [Sudatta] “Colui che dà ai poveri” nella foresta del [principe] Jeta.

A quel tempo il venerabile Mahākāśyapa aveva un discepolo di nome Agnidatta, un figlio dell'asceta Nigrantha (?) della città di Rājagṛha. Egli era stato ordinato monaco e stava seguendo il cammino [verso la liberazione] sotto il venerabile Mahākāśyapa, coltivando le pratiche ascetiche e seguendo i *dhūta*<sup>92</sup>. Dopo cinque anni aveva ottenuto il frutto di diventare *anāgamin*, ma era incapace di avanzare ulteriormente e diventare arhat. [Agnidatta] si alzò dal suo posto e andò da [Mahā]kāśyapa. Sistemò le sue vesti, unì le mani e si inchinò a Mahākāśyapa, dicendo: «Precettore! Ti ho seguito e coltivato diligentemente per cinque anni, come se stessi spegnendo un fuoco sulla mia testa, e ora sono diventato un *anāgamin*. Ma ora il mio corpo e la mia mente sono esausti e non sono in grado di avanzare ulteriormente verso la liberazione insuperabile. Per favore, oh precettore, dimmi subito [cosa fare]!»

Mahākāśyapa entrò quindi in samādhi e contemplò la mente di Agnidatta. Discerneva che [Agnidatta] non aveva ancora eliminato le sue impurità e che alla fine della sua vita sarebbe rinato nel cielo/paradiso degli *anāgamin*. [Mahākāśyapa] emerse dal samādhi e disse: «Oh discepolo, con

---

92 I dodici *dhūta*, in cinese 頭陀, sono specifiche pratiche ascetiche.

la mia perfetta padronanza del corpo e della mente sono ora entrato nel 'samādhi della maestria' e ho esaminato il destino che ti aspetta a causa delle tue azioni nelle vite passate. Nella tua vita attuale sarà impossibile per te diventare un arhat.»

Quando Agnidatta sentì queste parole, lacrime di dolore gli scorsero sul viso e disse: «Oh precettore! Non desidero la nascita in un paradiso. La mia avversione alla rinascita è come quella di una persona malata terminale che cerca 'il coltello dell'impermanenza' [e si suicida].»

Mahākāśyapa allora gli rispose: «Oh discepolo, ben detto, ben detto! Infatti, la rinascita è terribile, come un fuoco infuriato che incenerisce ogni cosa sul suo cammino. È veramente detestabile. Anche se oggi ho ispezionato le tue facoltà, non sono stato in grado di vederle del tutto in modo chiaro. Inoltre, l'Onorato dal mondo è ora nel bosco di Jeta insieme ai suoi monaci. Dovremmo andare da lui.»

Allora Agnidatta si mise il mantello, prese la sua ciotola e seguì Mahākāśyapa fino al boschetto di Jeta dove stava il Buddha. Lì videro il Buddha, Onorato dal mondo, col corpo simile a una montagna d'oro nel mezzo dell'assemblea, dotato di virtù e portamento maestosi, che possedeva pienamente i trentadue segni maggiori e gli ottanta minori. Si inchinarono al Buddha, lo circoambularono sette volte e poi stettero in piedi da un lato.

[Mahākāśyapa] si inginocchiò, unì le mani e disse: «Oh Onorato dal mondo, questo mio discepolo che è dietro di me, Agnidatta, coltiva i dodici dhūta, dimora in profonda meditazione ed è arrivato allo stato di anāgamin. Ma non è in grado di avanzare ulteriormente ed esaurire completamente l'oceano di contaminazioni. Possa l'Onorato dal mondo predicare lui il nettare della profonda consacrazione, la pratica della pura liberazione.»

#### [La storia di 'Protetto dalla Pazienza']

L'Onorato dal mondo si rivolse quindi ad Agnidatta: «È bello, Agnidatta, che tu abbia fatto una domanda chiesto su questo argomento. Ora lo spiegherò per te. Ascolta bene e considera attentamente! Innumerevoli generazioni in passato c'era un Buddha chiamato Grande Radianza, Così venuto, Degno di offerte, Di conoscenza retta e universale, Perfetto in condotta e saggezza, Ben-andato, Conoscitore del mondo, Insuperabile, Domatore di uomini, Insegnante di divinità ed umani, Buddha, Onorato dal mondo. Quando questo Buddha apparve nel mondo, insegnò agli esseri viventi usando le tre modalità di istruzione<sup>93</sup>. Quando fu terminata la sua opera di liberazione degli esseri, nell'età della “parvenza degli insegnamenti”<sup>94</sup> c'era un paese detto Vārāṇasī, il cui re si chiamava Brahmadata. Questo re aveva un figlio di nome 'Protetto dalla Pazienza' che aveva suscitato risolutamente l'aspirazione per un Risveglio e un'onniscienza insuperabili. Fece il voto di astenersi dall'uccidere, coltivò le dieci azioni sane e fu instancabile [nella pratica delle] sei *pāramitā* (virtù).

In quel paese c'era in quel momento un uomo importante di nome 'Suono della Luna' che godeva di una vita di illimitato benessere. Un giorno il suo unico figlio fu improvvisamente assalito da una febbre. L'elemento Vento entrò nel suo cuore, facendolo impazzire, tanto che andava nelle strade della città uccidendo le persone con una spada affilata. Poiché quest'uomo importante amava e si prendeva cura di suo figlio, mise un incensiere portatile fuori da ciascuna delle quattro porte della città e, bruciando incenso e spargendo fiori, fece il seguente sacro giuramento: “Darò tutto ciò che possiedo a qualsiasi saggio, medico o maestro di incantesimi che possa curare mio figlio dalla sua follia!”

Non appena ebbe pronunciato queste parole, un grande saggio di nome 'Gusto della Radianza' arrivò davanti all'uomo importante, volando in aria dalle Montagne Innevate. [Il saggio] disse all'uomo: “La sventura di tuo figlio è un risultato della sua febbre. Questa febbre ha dato origine alla rabbia. Ciò fece aprire il canale che conduceva al cuore, così vi entrò l'elemento Vento, e per questo motivo è impazzito. Nelle scritture dei saggi si dice che un malato a causa di un movimento dell'elemento Vento ha bisogno di sangue dal cuore di un giovane di buona famiglia [in cui] non c'è rabbia. [Il paziente] può essere curato imbrattando il suo corpo con questo sangue e poi dandogli da man-

93 三教化 le istruzioni date per mezzo del corpo (esposizione miracolosa), della parola (insegnamenti) e della mente (lettura della mente del discepolo).

94 Le “tre ere del Dharma”, secondo la tradizione cinese, dopo l'estinzione del Buddha il Dharma si degenererà e ci saranno tre periodi, di durata diversa a seconda delle scuole: 1) l'era del vero Dharma; 2) l'era della parvenza degli insegnamenti del Dharma; 3) l'era della fine del Dharma.

giare un pezzettino di midollo di quel giovane di buona famiglia [libero dalla rabbia].

Sentendo ciò che questo saggio aveva detto [l'uomo importante] proprio lì in mezzo alla strada si inchinò davanti al principe e disse: “Questo grande saggio divino ha detto che la malattia di mio figlio può essere curata solo con il sangue e il midollo di uno la cui mente è piena di amore e libera di rabbia. Ora desidero quindi pugnalarmi per cavare il mio sangue da dare da bere a mio figlio e frantumare le mie ossa in modo da estrarre il midollo e darglielo da mangiare. Per favore, o principe, dammi il tuo permesso di farlo!”

Il principe allora disse: “Oh buon signore, ho sentito che il Buddha ha detto che i figli che danno problemi ai loro genitori [dopo la morte] cadranno in un inferno profondo, senza mai fuggire. In che modo potresti voler distruggere il tuo stesso corpo in modo da guarire tuo figlio!<sup>95</sup> Aspetta un momento e escogiterò una soluzione a questo problema.”

Udendo l'ordine del principe, l'uomo importante si compiacque. Si inchinò ai suoi piedi e poi tornò a casa; caricò suo figlio su un elefante e lo mandò dal principe. Quando il principe vide [il ragazzo] gli versò del *ghi* puro sopra la testa [nel tentativo di curarlo].

Il saggio [Gusto della Radianza] disse quindi al principe: “Anche se dovessi versargli questa medicina sulla testa per novanta giorni, non sarebbe ancora guarito. Ciò di cui ha bisogno è il sangue di una persona il cui cuore è pieno di amore e libero da ogni rabbia.”

Il principe allora rifletté profondamente: “A parte me stesso, tutti gli altri esseri viventi avrebbero suscitato rabbia [dopo aver fatto prelevare il loro sangue per questo scopo]. Così io stesso ora lo salverò dalla sofferenza di questa malattia e gli salverò la vita. Ora prometto di cercare il sentiero per la buddhità, e quando in una vita futura diventerò un Buddha, [anche a quel tempo] darò via il mio corpo immortale del Dharma.<sup>96</sup>”

Dopo aver fatto questo voto, il principe trafisse il suo corpo e imbrattò il figlio dell'uomo importante con il suo sangue. Quindi si fracassò le ossa, estrasse il midollo e con esso lo nutrì. Quando il figlio dell'uomo importante l'ebbe mangiato, la sua malattia fu curata.

Il principe, con le ossa rotte, svenne e crollò a terra. I cieli e la terra tremarono in sei modi e Śākra, Brahmā, i protettori del mondo e innumerevoli divinità discesero tutti [dai cieli] accanto al principe. Dissero al principe: “Cosa cerchi nell'usare il tuo corpo per curare la malattia di un'altra persona? Cerchi [di diventare un dio come] re Śākra, o re Māra, o Brahmā, o un monarca che gira la ruota? Quale [tipo di rinascita] cerchi nei tre regni?”

Il principe allora disse al re Śākra: “Non cerco alcuna posizione nobile all'interno dei tre mondi. Quello che cerco è di raggiungere il Risveglio perfetto e senza pari.”

Quando il re Śākra sentì queste parole, disse al principe: “Ora hai trafitto il tuo corpo, rotto le ossa per estrarre il midollo, e il tuo corpo ora trema e si agita [per il dolore]. Provi qualche rimpianto?”

Il principe quindi fece un giuramento: “Se è davvero il caso [come ho affermato] che non ho avuto nemmeno un atomo di rimpianto in nessun momento da quando ho trafitto il mio corpo fino ad ora, allora il mio corpo possa ritornare sano come era prima!” Non appena pronunciò questo giuramento, il suo corpo ritornò sano esattamente come prima.

Quando il re Śākra a vide ciò, disse al principe: “Oh principe, la tua straordinaria virtù è davvero impareggiabile! La tua volontà è forte e diventerai sicuramente un Buddha. Quando lo fai, ti prego di libererarmi per primo.” Quando [Śākra] ebbe pronunciato questa preghiera, il principe rimase in silenzio [esprimendo il suo consenso, e quindi] pronunciò i seguenti versi:

Quando diventerò un Buddha, / possa liberare universalmente dei e uomini,  
possano il mio corpo e la mia mente senza ostacoli, / dare universalmente amore a tutti,  
e possa anche liberarti. / Farò sì che tutte le classi di esseri viventi,  
dimorino felicemente per sempre / nel grande nirvāṇa.

95 Se l'uomo fosse stato costretto a ferirsi per salvare suo figlio, costui si sarebbe reso colpevole del danno al padre e avrebbe quindi avuto una rinascita all'inferno.

96 Presumibilmente questo vuol dire che anche dopo essere diventato un Buddha, *cederà* il suo corpo in qualche modo. Mentre è ben nota l'idea di rinunciare al corpo come mezzo per generare il merito necessario per perseguire il percorso del bodhisattva, non è chiara l'estensione di questa per coloro che sono già Buddha, anche metaforicamente come forse significa qui.

Quando il principe ebbe pronunciato questi versi, tutti gli dei fecero piovere fiori su di lui come un'offerta, e ulteriormente fecero cadere innumerevoli centinaia di migliaia di gioielli preziosi, riempiendo il suo palazzo. Il principe li usò quindi per esercitarsi nella generosità e nel donare incessantemente; coltivò pienamente tutte le pāramitā e [alla fine] diventò un Buddha.»

Il Buddha disse a Mahākāśyapa: «Il re di Vārāṇasī di quel tempo è ora mio padre, il re Śuddhodana. L'uomo importante Suono della Luna ora sei tu, Mahākāśyapa. Il figlio di quell'uomo ora è Agnidatta. Il principe 'Protetto dalla Pazienza', ora sono io, Buddha Śākyamuni. E il re Śakra ora è Śāriputra.»

Il Buddha disse a Mahākāśyapa: «In una vita passata questo monaco Agnidatta impazzì a causa di un disturbo dell'elemento Vento, e per questo motivo, quando [ora] entra nella meditazione dei quattro Elementi, esita per quanto riguarda l'assorbimento meditativo dell'elemento Vento e non vi entra. Se entrasse nell'assorbimento meditativo dell'elemento Vento contemplando i quattro Elementi, la sua testa si spezzerebbe in sette pezzi, il suo cuore si spezzerebbe a metà e morebbe. [Di conseguenza] devi [invece] insegnargli a **coltivare l'amore**.»

L'Onorato dal mondo allora disse ad Agnidatta: «Ora devi contemplare tutti gli esseri senzienti, oppressi dai cinque tipi di sofferenza. Dovresti suscitare un grande amore [per loro] e desiderare che sfuggano alla sofferenza e contemplino l'impermanenza, la sofferenza, la vacuità e il non-sé [dei cinque skandha di] forma materiale, sensazioni, percezioni, formazioni [karmiche] e coscienza.»

Quando Agnidatta udì ciò che il Buddha aveva detto, la sua mente fu improvvisamente liberata, e divenne immediatamente un arhat, in possesso delle tre conoscenze e dei sei poteri, dotato delle otto liberazioni. Proprio di fronte al Buddha si librò in aria ed eseguì le diciotto manifestazioni dei poteri sovranaturali. Discese a terra, chinò la testa ai piedi del Buddha.

[Agnidatta poi] disse: «Onorato dal mondo! Il Tathāgata ha ora spiegato i dettagli delle mie vite passate, ha spiegato [la coltivazione dell'amore] e ha esposto a fondo le Quattro Nobili Verità. [Sentendo queste cose], grazie al potere del Buddha, ho immediatamente distrutto il karma che mi ha impigliato nel triplice mondo e sono diventato un arhat.

Oh tu, onorato dagli dei, [per favore adesso insegna] per il bene dei malvagi e impuri esseri senzienti delle epoche future, che a causa delle colpe del loro karma malvagio rinasciranno nell'età delle cinque degenerazioni<sup>97</sup>. Quale metodo questi esseri dovrebbero utilizzare per lasciarsi alle spalle tutte le sofferenze se, come me, hanno coltivato le pratiche ascetiche, praticato le meditazioni, raggiunto lo stadio di anagamin, ma poi sono sopraffatti dall'esitazione e non progrediscono ulteriormente?»

#### [Metodo perché un anāgamin diventi un arhat coltivando l'amore]

Il Buddha disse ad Agnidatta: «Ascolta attentamente, ascolta attentamente e considera bene [quello che dico]. Ispirato da te, Agnidatta, per il bene di tutti gli esseri viventi del futuro, ora spiegherò a fondo come un anāgamin può diventare un arhat. Chiarirò tutte le sottigliezze [di questo processo] e tutte le visioni di verifica [che lo accompagnano]. Per chi ha abbondanza di malattia causata dall'elemento Vento, entrare nell'assorbimento meditativo di questo Elemento può causare la follia nata dal Vento. [Invece, a una tale persona] deve essere insegnato a contemplare il Buddha. Per fare ciò deve essere istruito a contemplare i dieci poteri del Buddha, i quattro tipi di impavidità, le diciotto qualità uniche, la grande compassione e il grande amore e le tre basi della consapevolezza. Quando contempla queste cose, vedrà improvvisamente i corpi materiali di innumerevoli Buddha, ciascuno ornato con i segni meravigliosi. Alcuni volano in aria, eseguendo le diciotto manifestazioni dei poteri sovranaturali. Ce ne sono altri che all'interno di ciascuno dei loro segni corporei mostrano innumerevoli centinaia di migliaia di miracoli. Quando [il praticante] ha visto questo, de-ve, con una mente di riverenza e devozione, immaginare di sparpagliare fiori profumati sopra questi Buddha.

---

97 L'era delle "cinque degenerazioni", *wu zhuo* 五濁, si riferiva tradizionalmente a condizioni di vita sempre più corrotte e difficili, quando il mondo si trova alla fine di un ciclo cosmico.

Quindi deve considerare come segue: “I cinque elementi oscuri (skandha) e i quattro grandi Elementi all'interno del mio corpo sono tutti impermanenti, deperibili, non duraturi. Anche i rami e le radici delle contaminazioni sono tutti impermanenti. Ricordo ora i dieci poteri del Buddha, i quattro tipi di impavidità, le diciotto qualità uniche, la grande compassione e il grande amore. Un corpo materiale ornato di virtù come queste può essere paragonato a un prezioso vaso pieno di gemme magiche, che con il loro potere lo illuminano magnificamente. Ma le gemme non hanno un sé e il vaso stesso è privo di potere di controllo; [le gemme brillano (?)] solo per il bene degli esseri senzienti. Anche il Buddha è così. Manca la natura della materialità e non ha immagine materiale, la sua liberazione è completa. Perché allora quando contemplo i dieci poteri del Buddha, che vanno dal potere [di sapere] cosa è giusto e cosa improprio fino al potere [che consiste nella] conoscenza della distruzione delle contaminazioni, [così come le] diciotto qualità uniche, la grande compassione e il grande amore, vedo queste innumerevoli immagini materiali [del Buddha]?”

Dopo che ha considerato così, vede immagini [di Buddha] di oro puro che riempiono l'intero universo. Stando nelle quattro nobili posture – camminare, stare in piedi, seduti o sdraiati – essi predicano sofferenza, vacuità, impermanenza e non-sé. [Il praticante], sebbene veda queste cose [sorprendenti], deve ancora considerare come segue: “Questi vari Buddha sono [in realtà] formati attraverso l'unione di virtù, vale a dire precetti; concentrazione; saggezza; liberazione; conoscenza e visione della liberazione; i dieci poteri, i quattro tipi di impavidità; le diciotto qualità uniche; la grande compassione; il grande amore e le tre basi della consapevolezza. Come potrebbero allora avere una forma materiale [come li vedo ora]?”

Quando ha così considerato, allora contempla attentamente e fa sì che i corpi e le menti di tutti i Buddha [che vede] diventino trasparenti e immateriali. Inoltre vede il proprio corpo [immateriale] come nuvole nel cielo. Contemplando i cinque elementi oscuri dell'attaccamento [al suo stesso corpo], [vede che] mancano di qualsiasi natura innata, e improvvisamente sente una grande felicità. Quindi vede il suo corpo come una massa di fiori di loto che riempie il cosmo in tutte le direzioni. Vede vari Buddha seduti sui fiori di loto che predicano i profondi insegnamenti di vacuità, non sé, mancanza di desiderio, non intenzione e i quattordici stadi di saggezza e virtù<sup>98</sup>.»

Il Buddha disse ad Agnidatta: «Un praticante che vede queste cose deve essere istruito [nella coltivazione dell'amore]. Un essere istruito nella [coltivazione dell'amore] dovrebbe essere istruito a contemplare gli inferni. Quando [lo fa], vede immediatamente i diciotto inferni, con i loro carri di fuoco, i loro carboni ardenti, le loro montagne di lame e gli alberi di spade. [Immagina] che gli esseri sofferenti che sono lì siano i suoi genitori, la sua famiglia allargata, i colleghi/confratelli, gli insegnanti o i discepoli delle vite passate. Vede ognuno di essi. (Alcuni) i cui corpi ardoni nei furiosi incendi dell'inferno Avīci; altri sono carbonizzati in tutto il corpo. Alcuni [sono costretti ad] arrampicarsi sugli alberi di spade; altri a camminare sulle montagne di lame. Alcuni vengono gettati in calderoni di liquido bollente; altri sono fatti entrare in fiumi di cenere. Alcuni sono costretti a bere merda bollente; ad altri vengono fatte ingoiare palle di ferro rovente. Alcuni devono bere rame fuso; altri devono giacere su letti di chiodi. Alcuni sono legati a pilastri di rame [infuocati]. Altri sono fatti entrare nelle foreste di spade e i loro corpi sono tagliati in innumerevoli pezzi. Ad alcuni sono stati cavati gli occhi e sfere di ferro ardente sono pressate nelle loro cavità oculari.

Oppure vede i fantasmi affamati, i cui corpi sono alti decine di yojana mentre mangiano fuoco e carboni ardenti. Alcuni bevono pus e sangue, che si trasforma in rame fuso [mentre lo bevono], i loro corpi fiammeggiano e il rame fuso scorre [dalle] piante dei loro piedi. Oppure vede gli esseri [che vivono] nelle oscure montagne di ferro che circondano [il monte Sumeru]. Sembrano demoni rākṣasa e si mangiano l'un l'altro. Vede anche vari demoni yakṣa, con i corpi nudi neri e magri; ognuno ha due zanne, emette fuoco dalla cima della testa di toro e fa sgorgare sangue dalle corna. Vede inoltre tutte le varie bestie malvagie del mondo: tigri, lupi, leoni e così via. Anche loro si divorano. Vede inoltre tutta la sofferenza degli animali domestici. Oppure vede gli *asura* che, con orecchie e naso recisi, subiscono varie sofferenze. Vede inoltre tutti gli esseri nei tre mondi che, spinti

---

98 In Cina erano note diverse versioni di un percorso in 14 fasi, ampiamente discusse dagli esegeti cinesi della fine del VI secolo. Alcune includevano anche le teorie del sentiero Mahāyāna con gli stadi del bodhisattva.



dal desiderio, provano dolore e sofferenza. Contempla che [persino gli] dei “privi di pensiero”<sup>99</sup> [hanno vite] limitate e impermanenti come un lampo o un'illusione, e presto rinasciranno negli inferni. In breve, tutti gli esseri, ovunque si trovino nei venticinque stati di esistenza<sup>100</sup> dei tre mondi, hanno il karma [che porta a] i tre dolorosi e angoscianti regni della rinascita [esseri degli inferni, fantasmi affamati, animali].

Quando il praticante vede gli esseri nei tre mondi che stanno soffrendo, li vede chiaramente, come se guardasse qualcosa nel palmo della sua mano. Quindi genera profondo amore e compassione e suscita pietà nella sua mente. Vede che questi esseri stanno vivendo questa terribile punizione a causa delle loro azioni malvagie nelle vite precedenti. Quando ha visto questo, versa lacrime di compassione e desidera salvarle. Ma sebbene eserciti la sua mente al massimo, non è in grado di salvarli. Quindi, con la mente piena di pietà, sente la repulsione verso [il ciclo di] nascita e morte, e non desidera rimanere a lungo [al suo interno]. Si spaventa, come se qualcuno lo stesse assalendo con un coltello. Quando ha visto ciò, genera ulteriore amore e compassione. Ma sebbene desideri salvare coloro che soffrono, non c'è nulla che possa fare.

In quel momento il praticante dovrebbe riflettere: “Questi vari esseri [sperimentano la sofferenza] a causa dell'ignoranza, [si elencano i dodici anelli dell'originazione interdipendente o *pratītyasamutpāda*]; l'ignoranza è la causa delle formazioni [karmiche]; le formazioni sono la causa della coscienza; la coscienza è la causa di nome-e-forma; nome-e-forma è la causa delle sei sfere dei sensi; le sei sfere dei sensi sono la causa del contatto sensoriale; il contatto sensoriale è la causa della sensazione; la sensazione è la causa della sete/desiderio; la sete è la causa dell'attaccamento; l'attaccamento è la causa del divenire; il divenire è la causa della nascita e la nascita è la causa della vecchiaia, della morte, della sventura, del dolore, della sofferenza e della disperazione.”

Il praticante inoltre riflette: “Da dove viene questa ignoranza? [In che modo] cresce e si sviluppa in modo tale da riempire i tre mondi? Contemplando questa ignoranza, [vedo che] cresce in dipendenza dall'elemento Terra, si muove facendo affidamento sull'elemento Vento. Dall'elemento Terra ottiene la sua stabilità. L'elemento Fuoco la nutre. L'Acqua completa la sua natura (?). [Il Vento (?)]<sup>101</sup>... in questo modo la muove. La natura dell'elemento Vento è il movimento costante. La natura dell'elemento Acqua è procedere con la corrente. La natura dell'elemento Fuoco è ardere verso l'alto. La natura dell'elemento Terra è la solidità. Quindi dei quattro Elementi due hanno la natura di andare verso l'alto [Vento e Fuoco], mentre due hanno la natura di andare verso il basso [Terra e Acqua], e due anche di andare in ciascuna delle direzioni (?). La direzione est si conforma con (?) la natura della forma materiale [si elencano poi gli skandha]. La direzione sud è conforme alla natura delle sensazioni. La direzione ovest si conforma alla natura delle percezioni, La direzione nord si conforma alla natura delle formazioni [karmiche] o volizioni. La direzione verso l'alto è conforme alla natura della coscienza. Questi cinque skandha dell'attaccamento dipendono dall'ignoranza per la loro esistenza. Dal contatto sensoriale, sorge la sensazione. [Ciò significa che] a causa del contatto piacevole sorgono i vari tipi di sensazioni. E con la sensazione come condizione, sorge la sete, l'attaccamento e il divenire. Con il divenire come condizione, [una persona] è nata da qualche parte nel triplice mondo. Le novantotto contaminazioni e il vario karma intricato [prodotto sulla loro base] legano questi esseri viventi e non c'è speranza di fuga. Tutto questo karma sorge dall'ignoranza e dipende dall'attaccamento illuso per la sua esistenza. Tuttavia, quando si considera il vero carattere dell'ignoranza, [ci si chiede] da dove sorge e poi si diffonde in tutto il triplice mondo, diventando una grande trappola per gli esseri viventi? Io devo ora contemplare il vero carattere dell'ignoranza. Da dove nasce? L'ignoranza è l'elemento Terra? È separato dall'elemento Terra? È contenuto nell'elemento Terra? Sorge dall'elemento Terra? È distrutto dall'elemento Terra? La natura dell'elemento Terra è che è originariamente vuota. Poiché l'elemento Terra non ha quindi un principio di controllo, quanto più l'ignoranza [stessa]. Per quanto riguarda il sorgere dell'immaginazione [radicata ne] l'il-

---

99 Sono gli *asaṃjñi-sattva*, una delle classi di *deva* che sono privi di sensibilità, pensiero e coscienza. I commentatori li ritenevano esseri costituiti dal solo aggregato della materia.

100 I venticinque stati 二十五有 sono una particolare classificazione dei possibili regni di rinascita che nel Buddismo cinese di solito derivano dal *Mahāyāna Mahāparinirvāṇa sūtra*.

101 Sembra esserci una lacuna nel testo.

luso attaccamento, questo avviene in dipendenza dalle formazioni volitive (karmiche). Eppure queste formazioni volitive, così come la brama, l'attaccamento e il divenire, vengono messe in moto dall'elemento Vento, nascono dall'elemento Acqua e sono alimentate dall'elemento Fuoco.”

[Il praticante deve] quindi contemplare attentamente ciascuno di questi quattro Elementi. Questi quattro Elementi in verità non hanno caratteristiche intrinseche e sono uguali [alla vacuità], che è il limite ultimo della realtà. [Essendo vacui] come potrebbero condurre gli esseri viventi, legandoli al triplice mondo e causando loro l'essere bruciati dalle afflizioni?

Avendo considerato in questo modo, [il praticante] ha paura della nascita e della morte, e indietreggia dalla rinascita nei cieli beati. Contempla i palazzi celesti come [transitori], come sogni, illusioni, rugiada, fulmini o echi. Vede gli esseri viventi del triplice mondo [che vivono una rinascita senza fine] come una ruota che gira, subendo una sofferenza senza limiti.

Dopo aver visto ciò, diventa scoraggiato e non si diletta nel mondo. Cerca [piuttosto] di ottenere il nirvāṇa con la stessa rapidità con cui [uno seguirebbe il corso di una] corrente rapida, e cerca la liberazione in ogni momento. Allora deve essere nuovamente istruito a contare il respiro: contando un respiro e seguendo due respiri, contando due e seguendone tre, contando tre e seguendone quattro, contando quattro e seguendone cinque, contando cinque e seguendone sei, contando sei e seguendone sette, contando sette e seguendone otto, contando otto e seguendone nove, contando nove e seguendone dieci, contando dieci e seguendone cento, contando cento e seguendone mille. Dopo aver seguito molti respiri, trattiene fermamente il respiro [(?) vedi nota 104].

Poi vede il proprio corpo come centomila milioni di miliardi di fiori di loto appassiti. Successivamente un vento soffia da tutte le direzioni spargendo i fiori appassiti e trasformando [il suo corpo] in berillo. [Il suo corpo è trasparente] come un vaso di berillo, [all'interno] vede il suo cuore come un gigantesco albero in fiore che si estende dall'estremità adamantina sottostante fino alla cima del triplice mondo. [Sull'albero] ci sono quattro frutti meravigliosi, come gioielli magici, ognuno irraggia sei tipi di luce che illuminano l'intero cosmo<sup>102</sup>.

Quando il praticante vede ciò, [allora] vede i Buddha, [ciascuno] circondato dal loro seguito di grandi discepoli, che riempiono [l'universo] dall'estremità adamantina [sottostante] fino al vertice superiore del triplice mondo. Alcuni di questi Buddha volano nell'aria emettendo acqua dalla parte superiore dei loro corpi e fuoco dalla parte inferiore; [alcuni] sorgono ad est e scompaiono ad ovest; [alcuni] sorgono a ovest e scompaiono a est; [alcuni] sorgono da sud e scompaiono a nord; [alcuni] sorgono a nord e scompaiono a sud; [alcuni] sorgono al centro e scompaiono nelle regioni esterne; [alcuni] sorgono nelle regioni esterne e scompaiono al centro; [alcuni] manifestano corpi enormi che riempiono il cielo e poi diventano piccoli come semi di senape. Proprio come desiderano, senza alcun ostacolo, manifestano liberamente tali poteri. Oppure [il praticante] vede vari Śrāvaka immersi nell'assorbimento meditativo dei quattro grandi Elementi. I loro corpi diventano come masse di fuoco che bruciano luminose, [o] come vasi d'oro riempiti con acqua di vari colori. [Il praticante] poi si vede immerso in questo assorbimento proprio come gli Śrāvaka.

In quel momento il praticante deve essere istruito come segue: “Sebbene tu veda questi molti Buddha e Śrāvaka, ora devi contemplare che [il vero corpo dell'Onorato dal mondo] è il corpo senza forma, [che è la] grande liberazione, il frutto oltre ogni apprendimento. Devi concentrare la mente e come prima contare i respiri.” Il metodo di conteggio del respiro ha sedici parti, che non saranno spiegate qui.<sup>103</sup> Quindi, dopo aver contato il respiro [come indicato], la mente del praticante diventa calma e tranquilla e non vede più alcun [Buddha].

Successivamente [il praticante] deve essere nuovamente istruito a contemplare il suo cuore di fiore di loto, un albero in fiore sul quale ci sono quattro frutti, come gioielli-*maṇi*, che irradiano sei tipi di luce. Questa luce è molto luminosa, illumina ovunque [nell'universo] dalla cima del triplice mondo fino all'estremità adamantina. Quindi vede l'albero in fiore che è il suo cuore piegarsi, come se stesse per spezzarsi. Ma è smisuratamente compatto (?) [e così non si spezza].

---

102 Simile visualizzazione nel terzo sūtra.

103 Si riferisce ai sedici modi, *śoḍaśākāra*, della meditazione sul respiro, citati in alcuni testi..

In quel momento [il praticante] dovrebbe contemplare il corpo di Dharma dei Buddha [come segue]: “Il corpo di Dharma dei Buddha si affida al corpo materiale per la sua esistenza. Il corpo materiale è come un vaso d'oro. Il corpo di Dharma è come il gioiello-maṇi [all'interno del vaso]. Devo contemplare attentamente che all'interno del corpo materiale vi sono [il corpo di Dharma composto da] dieci poteri, quattro tipi di impavidità, diciotto qualità uniche, grande compassione e grande amore, liberazione senza ostacoli e conoscenza spirituale illimitata. Ma la visione di queste cose non può avvenire per mezzo degli occhi né può essere conosciuta dalla mente. Tutte le cose non vengono né vanno, non rimangono e non decadono, e sono uguali al limite ultimo della realtà.

Le persone comuni insensate sono perseguitate dai banditi della vecchiaia e della morte, [hanno] opinioni false e perverse, e per queste [opinioni] perverse rinascono nei tre regni [sfavorevoli degli esseri infernali, fantasmi affamati e animali]. Sono spazzate via dalle acque in rapido movimento del fiume dell'attaccamento e del desiderio e affogano nel triplice mondo [della rinascita]. Come potrei ora agire allo stesso modo di queste persone comuni e vedere il Buddha attraverso la falsa immaginazione?

Molto tempo fa il mio grande precettore, Buddha Śākyamuni, donò la sua testa, gli occhi, il midollo, il cervello, il regno e la famiglia e [intraprese] centinaia di migliaia di pratiche austere alla ricerca della liberazione. Ora ha trascorso nascita e morte e dimora nel grande nirvāṇa, che è fondamentalmente quiete e dal quale non vi è più alcuna rinascita. Proprio come fanno i Buddha del passato, dimora in quel luogo di felicità eterna. Egli non viene né va, e [in questo modo] manifesta tutta la saggezza (?). Il suo corpo e la sua mente sono immobili, è pacifico e senza attività. Come si può immaginare in qualche modo un corpo come questo, così com'è formato dalla saggezza? Come potrebbe trasformarsi o muoversi in qualsiasi modo [e quindi apparire a me]? Ciò che vedo ora appare a causa dell'immaginazione, si basa su cause e condizioni ed è quindi semplicemente una cosa profana, materiale.”

Quando medita in questo modo, tutti i Buddha e tutti i saggi e i virtuosi [che erano apparsi al praticante] svaniscono, senza più apparire. Rimane solo Buddha [Śākyamuni], assistito dai suoi quattro grandi discepoli.

#### [Metodo di contemplazione per la purificazione dei quattro grandi Elementi]

In quel momento l'Onorato dal mondo, Śākyamuni, insegna al praticante il metodo di contemplazione per la purificazione dei quattro grandi Elementi. Dice: “Oh figlio del Dharma! In passato tutti i meritevoli e i saggi che eseguivano questa pratica certamente [erano in grado] di coltivare la **contemplazione dell'elemento Vento**.

Per contemplare l'elemento Vento, prima di tutto, contempla il tuo corpo. Dall'albero in fiore che è il tuo cuore nasce una piccola quantità di Vento, che gradualmente aumenta fino a riempire tutto il tuo corpo. Dopo aver riempito il tuo corpo, esce attraverso i pori e quindi riempie la stanza. Avendo riempito una stanza, vedrai questo leggero Vento riempire l'intero edificio. Dopo aver riempito l'edificio, lo vedrai riempire gradualmente un intero *qing* [頃 6,67 ettari] di terra. Avendo riempito un *qing*, aumenterà ulteriormente fino a quando non riempie un *yojana*... [due... fino a] dieci *yojana*. Non appena la [piccola quantità] originaria di Vento si muove inizia a espandersi gradualmente fino a riempire l'intero cosmo, dalla cima [del triplice mondo] fino all'estremità adamantina [in basso]. Avendo pervaso questi luoghi, ritorna e rientra attraverso la corona della tua testa, facendo appassire e cadere gradualmente tutti i fiori dell'albero del cuore. Ora vedrai il tuo corpo come un [puro] specchio di cristallo, completamente trasparente.

In quel momento [il praticante] deve essere nuovamente istruito a contemplare l'elemento Acqua. Per **contemplare l'elemento Acqua**, [deve] prima contemplare nel suo corpo. Dalle estremità dell'albero fiorito del cuore emerge un lieve flusso d'Acqua, come il berillo gassoso (?). Gradualmente cresce fino a quando non è come una nuvola bianca che riempie l'interno del suo corpo. Dopo aver riempito il suo corpo emerge attraverso i sei organi [i 5 organi pieni della medicina cinese più la mente (?)] e fuoriesce in bolle attraverso la corona della sua testa. Quindi circonda il suo corpo sette volte, come una nuvola bianca fluente che fa cadere leggere gocce d'Acqua. [L'Acqua] riempie il

suo sedile da meditazione e, dopo averlo riempito, gradualmente si estende fino a riempire la stanza. Dopo aver riempito la stanza, riempie l'edificio. Avendo riempito l'edificio, riempie la città. Avendo riempito la città, riempie un *qing* di terra. Riempito un qing, riempie cento qing. Avendo riempito cento qing, un yojana si riempie di questa pura Acqua bianca, che è come la luce del berillo bianco. Questa [Acqua] simile al vapore è molto sottile e non può essere vista da coloro che hanno gli occhi degli esseri ordinari. [L'Acqua] gradualmente si estende fino a riempire due yojana... cento yojana. Avendo riempito cento yojana si estende gradualmente fino a riempire tutto il Jambudvīpa. Avendo riempito il Jambudvīpa si estende gradualmente fino a riempire l'intero universo dalla cima del triplice mondo fino all'estremità adamantina. Quest'Acqua, gassosa come una nuvola, ritorna e rientra attraverso la corona della sua testa.

Dopo aver visto queste cose [il praticante deve] essere ulteriormente istruito a contemplare l'elemento Fuoco. Per contemplare l'**elemento Fuoco** deve prima contemplare nel suo corpo. Tra le foglie del suo albero del cuore in fiore c'è un debole Fuoco, come il luccichio dell'oro. Emerge dalla punta del suo cuore e riempie il suo corpo. Quindi esce attraverso i suoi pori, espandendosi gradualmente fino a riempire il suo sedile da meditazione... [fino a] un yojana. Il Fuoco diventa quindi bianco, più luminoso di una perla e più bianco persino del cristallo o di una montagna coperta di neve. Intervallato dalla luce rossa, forma vari motivi. [Il Fuoco] si espande gradualmente fino a riempire due yojana... [e poi] tutto il Jambudvīpa. Avendo riempito il Jambudvīpa si espande gradualmente fino a riempire l'intero universo dalla cima del triplice mondo fino all'estremità adamantina. Quindi ritorna e rientra attraverso la corona della sua testa.

Dopo che ha visto queste cose, deve essere ulteriormente istruito a contemplare l'elemento Terra. Quando contempla l'**elemento Terra**, vede l'albero fiorito del cuore all'interno del suo corpo diventare gradualmente più grande, fino a quando non è come una nuvola di diamante che riempie l'interno del suo corpo. Dopo aver riempito l'interno del suo corpo, riempie quindi il suo sedile da meditazione... e poi un yojana. Avendo riempito un yojana, cambia colore, diventando blu. Diventa gradualmente più grande... fino a quando non riempie tutto il Jambudvīpa. Avendo riempito il Jambudvīpa si espande gradualmente fino a riempire l'intero universo, raggiungendo la vetta del triplice mondo e fino all'estremità adamantina. Quindi ritorna e rientra attraverso la corona della sua testa. Dopo che ha visto ciò, deve essere istruito a contemplare di nuovo l'elemento Terra. Quando contempla l'elemento Terra è come una nuvola adamantina, così difficile da distruggere che sembra impossibile che possa mai aver fine. Quando compie questa contemplazione vede l'Onorato dal mondo Buddha Śākyamuni seduto su un trono adamantino, accompagnato da un seguito di cinquecento discepoli. [Tutti] si siedono davanti al praticante e all'unisono lodano la Nobile Verità della cessazione. Quando [il praticante] ascolta queste parole, deve contemplare che l'elemento Terra è prodotto da cause e condizioni, e che [questo Elemento] è ciò che supporta l'ignoranza. [Mantenuto da qualcosa che dipende da cause e condizioni,] l'ignoranza stessa quindi non ha natura essenziale e l'attaccamento illuso [che viene dall'ignoranza] non ha alcun potere di controllo. Diamo provvisoriamente il nome di 'ignoranza' solo a una vacua dipendenza da cause e condizioni, e lo stesso vale anche per l'attaccamento, la brama e il divenire.

Quando considera in questo modo vede che dall'estremità dell'albero fiorito nel suo cuore appare gradualmente un Fuoco, che accende la nuvola adamantina [dell'elemento Terra]. Ogni frammento di questa nuvola tra le foglie [dell'albero del cuore] si fonde con il Fuoco e riempie l'interno del corpo del praticante. Avendo riempito il suo corpo [questa nuvola di] Terra e Fuoco, muovendosi insieme, riempie il suo sedile da meditazione... [e si espande fino a quando] riempie il Jambudvīpa. A causa delle loro diverse nature, Terra e Fuoco si stimolano reciprocamente, [espandendosi fino a] riempiono l'intero cosmo dalla sommità del triplice mondo fino all'estremità adamantina. Quindi ritornano e rientrano attraverso la corona della sua testa.

Dopo aver visto queste cose, [il praticante] deve essere istruito a contemplare di nuovo l'elemento Vento. Per **contemplare l'elemento Vento**, contempla nel suo corpo. [Vede] un Vento di colore viola apparire nell'albero fiorito nel cuore. Quindi l'Acqua entra [nell'albero] e lava via il colore

[viola] del Vento, rendendolo invece dello stesso colore dell'Acqua. Il Vento muove [causando] lo zampillo dell'Acqua e riempie l'interno del suo corpo. Aumentando gradualmente, [questa miscela di Vento e Acqua] riempie il suo sedile da meditazione... poi cresce gradualmente fino a riempire un yojana. Le nature essenziali di Acqua e Vento differiscono; quando il Vento soffia sull'Acqua, essa diventa come una schiuma di berillo, scintillante e luccicante. [Il Vento] continua a stimolare [l'Acqua in modo tale che si espandano insieme], riempiendo due yojana... fino a quando non riempiono l'intero universo dalla cima del triplice mondo fino all'estremità adamantina.

Dopo che [il praticante] ha visto queste cose, vede il Fuoco emergere da tutti i pori del suo corpo. Questo Fuoco brucia intensamente, riempiendo il triplice mondo. Passa quindi oltre il triplice mondo, diventando come un fiore d'oro puro. All'interno del fiore vi sono frutti inframmezzati tra i petali, e dall'interno dello splendore di questi frutti [viene fuori] la predicazione degli insegnamenti delle Quattro Nobili Verità e la catena di dodici anelli del sorgere condizionato, [insegnamenti] che portano a trascendere la rinascita.

Il praticante] vede inoltre tutti i tipi di Acqua apparire nel suo corpo. L'Acqua è calda e scivolosa, e sgorga dai suoi pori diffondendosi ovunque in tutto il triplice mondo. L'Acqua emette luce, splendendo verso l'alto in direzione della cima del triplice mondo dove entra nei frutti che hanno la radianza del Fuoco. Inoltre vede tutti i tipi di Vento apparire nel suo corpo. Avendo riempito l'interno del suo corpo, [questi Venti] emergono dai suoi pori e si espandono gradualmente. Corrono riempiendo il triplice mondo. [Raggiungendo la vetta del triplice mondo] si trasformano in nuvole dorate che entrano nei frutti che hanno la radianza del Fuoco. Esiste anche un 'qi/energia terrestre' estremamente leggero e sottile che pervade gli altri [quattro] Elementi.

Dopo che [il praticante] ha visto queste cose, deve successivamente essere istruito a contemplare i **cinque elementi oscuri (skandha)**. [Primo] contempla l'elemento oscuro *materia (rupa)*: la materia dipende dall'elemento Terra per la sua esistenza, eppure l'elemento Terra stesso non è fisso. [Inoltre] deriva dall'ignoranza [come dichiarato nella formula del *pratītyasamutpāda*], con l'ignoranza come condizione c'è il sorgere dipendente di nome-e-forma/materia. Contemplando il carattere di nome-e-forma, [vede che] è vuoto, costruito e in definitiva non reale, in quanto privo di qualsiasi luogo di origine, e che appare solo provvisoriamente attraverso cause e condizioni. Ma ciò che è originariamente dipendente è privo di natura essenziale e così è l'elemento oscuro (skandha) 'materia'. [Per quanto riguarda i restanti skandha di] sensazione, percezione, formazioni (karmiche) e coscienza, anche la loro natura è vuota e mancano di un nucleo solido di esistenza. Contemplando questi cinque elementi oscuri, mancano di vere cause e condizioni [per la loro esistenza] e non possono [effettivamente] nascere [nella *forma* di una persona]. [In assenza di una persona veramente esistente,] come potrebbero i quattro Elementi [veramente] espandersi e riempire il triplice mondo [come ho visto]?

Dopo che [il praticante] ha riflettuto in questo modo, vede il Fuoco emergere dai suoi pori, riempire il triplice mondo e quindi rientrare nel suo corpo attraverso i pori. Poi vede l'elemento Terra: come una nuvola adamantina emerge attraverso i suoi pori, riempie il triplice mondo, e poi ritorna nel suo corpo attraverso i pori. Dopo vede l'elemento Acqua: come polvere fine emerge attraverso i suoi pori, riempie il triplice mondo e poi ritorna nel suo corpo attraverso i pori. Vede poi l'elemento Vento: la sua forza ora è molto debole, emerge attraverso i suoi pori, riempie il triplice mondo e poi ritorna nel suo corpo attraverso i pori. In questo modo i quattro Elementi emergono e poi rientrano attraverso i suoi pori per ottocento volte.

Dopo che ha visto queste cose, deve, come in precedenza, contare i respiri. Deve quindi “sigillare il respiro”<sup>104</sup> all'interno del suo corpo per un periodo di sette giorni. Vedrà quindi improvvisa-

---

104 L'espressione *sigillare il respiro* 閉氣 ha le caratteristiche delle pratiche respiratorie daoiste e appare rarissimamente in questo senso in altri testi buddhisti cinesi. Anche se le descrizioni del quarto *dhyāna* dicano talvolta che in questo stato il respiro cesserà, le indicazioni per trattenere il respiro come mezzo per raggiungere stati di meditazione più elevati non sono solitamente associate alle pratiche buddhiste anzi sono controindicate nelle fonti canoniche, ma forse proprio perché continuavano a essere praticate in Cina.

mente l'elemento Terra diventare gradualmente più privo di sostanza. Poi vedrà il terreno sotto il suo sedile da meditazione diventare a poco a poco insostanziale... [e così via] fino a quando non vede il monte Sumeru, le acque dei quattro oceani, le montagne, i fiumi, le rocce, i muri e ogni cosa solida sotto i quattro cieli diventare gradualmente insostanziali. Avendo visto [tutto] sotto i quattro cieli/paradisi [diventare inconsistente], la sua mente continua ad espandersi fino a quando tutte le cose solide in tutto l'universo – il grande (pianeta) Terra, le montagne, i fiumi, le rocce e le pareti – diventano tutte completamente prive di sostanza, in modo tale che non c'è nulla che la mente possa afferrare.

In quel momento vede improvvisamente quattordici ruote adamantine all'estremità adamantina. Sollevandosi da sotto l'estremità adamantina, battono l'una contro l'altra e arrivano davanti al praticante. Quindi, il Fuoco appare improvvisamente sulle punte dei vari meravigliosi fiori dell'albero del cuore, bruciando le foglie dell'albero. I quattro frutti cadono sulla testa del praticante, entrano nel suo corpo e si riposano nel suo cuore. Il suo cuore [cioè la mente] allora diventa chiaro e lucido, ed è in grado di vedere attraverso i muri.

Poi compaiono sei elefanti, neri come pece. Calpestano la terra e succhiano tutta l'acqua. Quindi il Vento soffia pungente sugli elefanti [e, stimolato dal Vento,] il Fuoco emerge dalle loro orecchie, bruciandole completamente. I serpenti velenosi dei quattro Elementi poi si arrampicano sulla cima dell'albero [per sicurezza]. [Il praticante] vede quindi apparire un uomo che sembra un potente guerriero. Tenta di sradicare il grande albero e, dall'estremità adamantina in basso fino alla cima del triplice mondo, l'albero inizia a tremare e i quattro frutti, luminosi e simili a gioielli, nel cuore del praticante scatenano un grande Fuoco che brucia l'albero finché non incenerisce e poi viene spazzato via come una nuvola di polvere.

Dopo che il praticante ha visto ciò, [deve riflettere come segue]: “Gli elementi Fuoco, Vento, Terra e Acqua che ora contemplo esternamente sono davvero impermanenti e periscono rapidamente. Devo contemplare che sono così anche i quattro Elementi all'interno del mio corpo, Fuoco, Terra, Acqua e Vento che sorgono continuamente. [Di conseguenza] questa ignoranza<sup>105</sup> è vuota e priva di essere. È falsa, costruita, profana, [irreale come] brina che arde, e appartiene al triplice mondo.

A causa dell'attaccamento illuso, i trentatré miliardi di pensieri [che sorgono in una persona ogni giorno] danno origine a dharma/fenomeni mentali, e la [mente nei suoi] 990 giri [ogni secondo] uno dopo l'altro assume gli attributi grossolani [di questi dharma] come oggetto. [Di conseguenza] i semi e i rami delle novantotto contaminazioni riempiono il triplice mondo, e a causa di queste contaminazioni si subisce una rinascita senza limiti o all'inferno, dove infuria il fuoco che brucia il proprio corpo; oppure come fantasmi affamati, [costretti a] bere rame fuso e ingoiare palle di ferro rovente, non conoscendo cibo o acqua per centinaia di migliaia di anni; oppure come vari tipi di animali, cammelli, asini, maiali e cani, che per mano degli uomini subiscono molte sofferenze e disagi. Questi molti [tipi di rinascita infelice] derivano da un attaccamento illuso. Oggi, tuttavia, contemplo questo attaccamento illuso come privo di natura essenziale.”

Quando [il praticante] considera in questo modo, Buddha Śākyamuni, circondato dal suo seguito di discepoli, emette una luce dorata. Quindi dice al praticante: “Adesso vedi? La [vera] natura della materia è vacua e quiescente. E questo vale anche per [i restanti skandha di] sensazione, percezione, formazioni e coscienza. Ora devi coltivare attentamente i samādhi di vacuità, assenza di segno (*animitta*), non-azione e assenza di desiderio<sup>106</sup>.

[Per coltivare] il samādhi della vacuità, si contempla la materia, [e si rende conto che] la materia e tutti i dharma hanno la vacuità assoluta come la loro natura. [Lo stato in cui si comprende] questi vari tipi di vuoto è chiamato samādhi della vacuità.

[Per coltivare] il samādhi dell'assenza di desiderio, si contempla che il nirvāṇa ha la natura della quiescenza senza forma. Si contempla che la nascita e la morte siano le stesse della verità ultima;

---

105 In precedenza si era detto che gli Elementi supportano l'ignoranza.

106 Ai the samādhi tradizionali, vedi nota 55, è stata aggiunto quello della non-azione 無作 che è di solito un'altra traduzione di 'assenza di desiderio'. L'assenza di segno 無相 non viene spiegata nel paragrafo seguente. Stranamente, dopo si ritorna all'elenco di tre - e non quattro - samādhi.

(quindi) quando li si contempla in questo modo, ci si allontana da nascita e morte e non si desidera ardentemente il nirvāṇa. Si contempla che il punto supremo della genesi di nascita e morte è la vuota tranquillità. Si contempla che la natura del nirvāṇa è interamente inclusa nella vacuità, non essendo necessario combinarli [poiché sono fundamentalmente uguali]. Questo si chiama samādhi della mancanza di desiderio.

Nel samādhi della non-azione non si vede nulla da coltivare per quanto riguarda la mente o il corpo in nessuna delle sue posture. Non si vede il nirvāṇa come qualcosa che sorge. Si vede solo la Nobile Verità della cessazione e si realizza profondamente la vacuità assoluta.”

Quando il praticante ascolta il Buddha Onorato dal mondo spiegare questi samādhi di vacuità, assenza di segno e assenza di desiderio, il suo corpo e la sua mente diventano calmi e tranquilli. Non appena sente [la predicazione del Buddha] capisce, e vagando liberamente attraverso queste tre porte della vacuità, proprio come un uomo forte potrebbe piegare e allungare il braccio, trascende i novanta miliardi di contaminazioni simili a montagne di nascita e morte e diventa un arhat, libero dalla futura rinascita, la sua purezza completamente stabilita, in possesso della vera conoscenza, con la mente completamente e totalmente liberata, privo di qualsiasi residuo [delle contaminazioni]. Ottiene naturalmente il potere soprannaturale [cioè la] conoscenza della distruzione dei deflussi. Per quanto riguarda gli altri cinque poteri soprannaturali, egli deve usare [altri metodi di] coltivazione per ottenerli. La completa spiegazione di questi sei poteri è data maggiormente nell'*Abhidharma* [la parte del Canone che contiene trattati filosofici].»

Dopo che l'Onorato dal mondo ebbe così spiegato ad Agnidatta questa visione [che attesta] la santità, in cui la mente corrisponde alla vacuità, ed ebbe [ulteriormente] spiegato le caratteristiche degli undici ingressi universali [oggetti di meditazione], si fece silenzioso, si compose, ed entrò nel *samādhi della non-disputa*, emettendo varie luci colorate che illuminarono il mondo intero.

In quel momento le menti di 250 monaci nell'assemblea furono liberate ed essi divennero arhat. Cinquanta laici distrussero venti miliardi di contaminazioni simili a montagne e divennero srotāpanna. E la schiera egli dei, avendo ascoltato l'insegnamento del Buddha, fu molto felice.

Allora il venerabile Ānanda si alzò dal suo posto e disse al Buddha: «Onorato dal mondo, per prima cosa hai insegnato il metodo della contemplazione dell'impurità per Kauṣṭhīlananda. Poi hai insegnato il metodo di conteggio del respiro per Nandika il Meditatore. Infine, hai insegnato la contemplazione dei quattro Elementi per Agnidatta.<sup>107</sup> Con quale nome dovrei preservare questi molti insegnamenti sottili e meravigliosi? Con quale nome dovrebbero essere insegnati alle generazioni successive?»

Il Buddha disse ad Ānanda: questa Scrittura deve essere chiamata *l'essenziale segreto della meditazione*. Viene anche chiamato il *metodo della contemplazione dell'osso bianco*, le *successive nove meditazioni [sul cadavere in decomposizione]*, il *metodo per la contemplazione delle impurità*, la *procedura per ānāpāna [meditazione sul respiro]*, la *meditazione sulla successiva [realizzazione] dei quattro frutti* e la *spiegazione delle visioni di verifica*. Usando questi nomi devi preservare [questo insegnamento]. Non dimenticarlo!»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Dopo la mia morte, questa contemplazione dovrebbe essere studiata da monaci, monache, monache in addestramento, monaci novizi, monache novizie, laici e laiche che desiderano imparare l'insegnamento del Buddha dei tre tempi; che desiderano tagliare i semi di nascita e morte, attraversare il fiume delle afflizioni, asciugare l'oceano della rinascita, eliminare i semi dell'attaccamento, interrompere il flusso delle contaminazioni, allontanarsi dai cinque desideri e gioire nel nirvāṇa. Questa contemplazione è così meritoria che chiunque la pratici raggiungerà i frutti santi<sup>108</sup> [e sarà una luce per il mondo] proprio come il monte Sumeru, che emette varie luci e illumina tutto sotto i quattro cieli.»

---

107 Non è citato l'insegnamento a Panthaka del terzo sūtra.

108 Diventare srotāpanna, sakṛdāgāmin, anāgamin e arhat.

### [Altri insegnamenti del Buddha]

Il Buddha disse ad Ānanda: «Dopo la mia morte, monaci, monache, laici e laiche che desiderano studiare questo insegnamento devono separarsi da quattro cose malvagie. Quali sono?

In primo luogo, devono rispettare perfettamente i precetti proibitivi e non devono violare alcuna delle norme minori che regolano il corretto comportamento. Se hanno violato una delle cinque classi di precetti, devono confessare e pentirsi con tutto il cuore [in modo da riguadagnare] la purezza. Quando i precetti di una persona sono puri, si dice che è 'adornato dalla purezza'.

In secondo luogo, devono stare lontano dalla confusione rumorosa, dimorare da soli in una pace tranquilla, concentrare i loro pensieri, deliziarsi nel silenzio della pratica e, instancabilmente come se un fuoco ardesse sulle loro teste, coltivare la profonda [pratica dei] dodici dhūta.

In terzo luogo, devono spazzare il tempio, lavare i pavimenti, distribuire i rametti di salice [usati per pulire i denti] e i bastoncini di purezza [vedi nota 60], ed eseguire varie faccende umili in modo da rimuovere le loro colpe ostruttive. Per tutta la notte e il giorno devono sedersi [in meditazione], non sdraiarsi mai e non permettere che i loro corpi si appoggino a qualsiasi cosa.

In quarto luogo, devono sempre dilettarsi nell'abitare nei cimiteri, sotto gli alberi o in un eremo della foresta (*aranya*), sostentandosi come i cervi e morendo come loro.<sup>109</sup>

Tra le quattro classi di discepoli, chiunque pratici queste quattro prescrizioni, deve essere noto come un asceta. Chi in questo modo pratica l'ascetismo, in breve tempo, raggiungerà sicuramente i quattro frutti santi.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Ci potrebbero essere, tra le quattro classi di discepoli, quelli che coltivano la concentrazione mentale, contemplando con la massima chiarezza l'immagine delle ossa bianche anche osservando solo una sola piccola porzione del loro corpo, come la punta dell'alluce o di un dito. Se [di conseguenza] vedono un solo dito [osso], una sola unghia o una qualsiasi delle altre ossa, allora sanno che tali persone, a causa della nitidezza delle loro menti, rinasciranno sicuramente nel paradiso di Tuṣita, e hanno posto fine a tutte le sofferenze dei tre regni delle rinascite sfavorevoli. Sebbene tali persone non siano ancora [completamente] liberate, non rinasciranno mai più nei regni delle rinascite infelici. Quanto più grande, quindi, [è il merito di chi è in grado di vedere] lo scheletro completo! Coloro che vedono lo scheletro [completo], sebbene non siano ancora liberati e non posseggano il *merito senza macchia* [della pratica meditativa avanzata] sono comunque sfuggiti ai dolorosi tormenti delle tre rinascite inferiori e delle otto situazioni difficili.<sup>110</sup> Sappi che queste persone rinasciranno sempre dove potranno vedere i Buddha. In una vita futura incontreranno Maitreya alla prima assemblea sotto [l'albero del] *fiore di drago*<sup>111</sup> e sarà [nel] primo [gruppo] ad ascoltare il Dharma e raggiungere la liberazione.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Potrebbero esserci monaci, monache, laici o laiche che, nonostante abbiano abbracciato il Dharma, bramano incessantemente il guadagno personale. Per desiderio di fama dissimulano e compiono il male non praticando la meditazione ed essendo disattenti nel modo di comportarsi e parlare [quindi violando i precetti]. Sostengono di praticare la meditazione, invece vivono nella disattenzione per avidità del guadagno personale. Un monaco [come questo] viola un *sthūlātyaya* [trasgressione minore dei precetti del *Vinaya*]. Se immediatamente non si

109 Sono le tradizionali pratiche del Buddhismo delle origini che in seguito neppure in Cina furono del tutto osservate.

110 Questa affermazione sul vedere tutto lo scheletro sembra in contrasto con la precedente riguardo alle rinascite.

*Merito senza macchia*, (*anāsrava-punya*) si riferisce probabilmente ai risultati dei primi tre dei quattro frutti, o ai risultati meditativi avanzati.

*Otto situazioni difficili / otto difficoltà* 八難, stati, circostanze nascite in cui non si è in grado di vedere un Buddha o di ascoltarne gli insegnamenti. Sono (1) l'inferno; (2) il regno degli spiriti affamati; (3) il regno degli animali; (4) alcuni cieli dei *deva* di lunga vita; (5) Uttarakuru, il continente a nord del monte Sumeru dove dominano i piaceri; (6) le ostruzioni degli organi di senso, come la cecità; (7) l'attaccamento e la soddisfazione per la conoscenza secolare; (8) il periodo prima della nascita di un Buddha o dopo la sua morte.

111 *Fiore di drago* (*long hua* 龍華), si riferisce al nome dell'albero sotto il quale il futuro Buddha Maitreya realizzerà il Risveglio. In Cina, durante il quinto e il sesto secolo, si riteneva che quando diverrà un Buddha, Maitreya terrà tre assemblee sotto questo albero e tutti i presenti che ascolteranno l'insegnamento impartito in quel momento raggiungeranno il Risveglio.



confessa e si pente, dopo poco tempo violerà (anche) un *saṅghādiśeṣa* [trasgressione maggiore, che richiede la confessione pubblica davanti all'assemblera dei monaci]. Se passa un giorno intero [senza confessione], quando arriva il secondo giorno, sappi che questo monaco [che così mostra una falsa pretesa di santità, è diventato] un ladro tra uomini e dei, un omicida demone *rākṣasa*, qualcuno destinato a cadere nei regni funesti, che ha commesso le trasgressioni più gravi [*pārājika*, quelle gravissime, “a retribuzione immediata”].

Potrebbero esserci monache che fanno incantesimi perché desiderano un guadagno personale, insaziabilmente golose come un gatto che insegue un topo, cercano avidamente senza tregua. In verità non praticano la meditazione, ma affermano di praticarla. Sostengono di praticare la meditazione [nonostante siano] incuranti nel corpo e nella parola, vivendo una vita incurante per avidità di offerte. Una monaca [come questa] viola un *sthūlātyaya*. Se non confessa e si pente immediatamente, dopo poco tempo avrà violato un *saṅghādiśeṣa*. Se passa un giorno intero [senza confessione] quando viene raggiunto il secondo giorno, sappi che questa monaca è una ladra tra uomini e dei, un'omicida demone *rākṣasa* e qualcuno destinato a cadere nei regni malvagi, che ha commesso le trasgressioni più gravi

Se un monaco o una monaca che in realtà non ha visto le ossa bianche, ma afferma di averle viste e allo stesso modo [mente sulle visioni di verifica associate ad] *ānāpāna*, allora questo monaco o monaca inganna gli dei, i draghi, i demoni e gli spiriti, e inganna le persone del mondo. Queste persone malvagie sono i figli dei demoni. Parlando falsamente, dicono di aver raggiunto la contemplazione dell'impurità [e le altre contemplazioni] fino allo stadio di *vertice*. Ma alla fine della loro vita questi bugiardi cadranno sicuramente nell'inferno *Avīci* più velocemente di una pioggia torrenziale, dove vivranno per un intero eone. Uscendo dall'inferno, per ottomila anni rinasceranno tra i fantasmi affamati, dove [saranno costretti a] ingoiare palle di ferro rovente. Uscendo dal regno dei fantasmi affamati rinasceranno tra gli animali, dove per tutta la vita porteranno pesanti fardelli e dopo la morte saranno scuoiati. Dopo cinquecento di queste vite rinasceranno di nuovo come esseri umani, ma saranno sordi, ciechi, muti, stupidi, zoppi o afflitti da molte malattie. Questo sarà il loro destino. La sofferenza che una persona simile subirà non può essere completamente descritta.

Un laico incorre in una *colpa di disattenzione*<sup>112</sup> se afferma di praticare la meditazione quando in realtà non la pratica, o afferma di essere puro [cioè di aver rispettato i precetti] quando in realtà non è puro. [In questo caso] è stata fatta una cosa impura. Egli è incapace di alzarsi, è caduto, è un lercio *caṇḍala* [fuoricasta o intoccabile]<sup>113</sup>, un compagno di malvagi, un seme marcio che non produrrà germogli di bontà. Se brama senza tregua il guadagno personale [e quindi non confessa], quando sarà raggiunto il quinto giorno avrà commesso la grande [trasgressione della] parola falsa. Una persona così malvagia è schiava dei demoni, pari ai *caṇḍala*, ai macellai e ai demoni *rākṣasa*. È certo che [dopo la morte] cadrà nei tre regni [delle rinascite] sfavorevoli. Quando un tale laico sta per morire, sarà accolto da una visione di varie cose funeste: i diciotto inferni, i carri di fuoco e i forni di cenere. [Vedendo ciò, egli saprà] senza dubbio che inevitabilmente cadrà nei tre regni sfavorevoli.

Potrebbe esserci un laico che in realtà non ha ottenuto la contemplazione dell'impurità [o altri risultati meditativi] fino allo stadio di *calore* e tuttavia, per l'orgoglio di sopravvalutarsi [增上慢] proclama alla grande assemblea: “Ho raggiunto la contemplazione dell'impurità [o altri risultati meditativi] fino allo stadio di *calore*”. Sappi che un laico che fa questo è un ladro tra gli dei e gli uomini, uno che imbrogliava gli umani, gli dei, i draghi e [il resto degli] otto gruppi [di esseri non umani]. Un tale laico, dopo la morte, cadrà dritto nell'inferno *Avīci* più velocemente della pioggia durante una tempesta, e lì rimarrà per un lungo kalpa. Quando la sua vita all'inferno sarà finita, per ottomila

---

112 *Colpa di disattenzione* 失意罪 sembra derivare da due testi che in Cina ebbero grande importanza nella formulazione dei precetti del bodhisattva. Il primo è il *Sūtra delle porte del Dharma della pura condotta per gli upāsika (seguaci laici)* T14-579 優婆夷淨行法門經 tradotto da Dharmakṣema all'inizio del V secolo, dove sono elencati sei precetti “gravi”, che sono i cinque precetti/divieti laici (uccisione, furto, menzogna, fornicazione e uso di sostanze inebrianti), più uno che proibisce di “parlare dei peccati di altri monaci, monache, laici, o laiche”. Il secondo è il *Sūtra sui precetti del Bodhisattva* 菩薩善戒經, con lo stesso titolo in T30-1582 e in T30-1583. La violazione di uno di questi precetti, afferma il testo, rende impossibile il raggiungimento dei frutti.

113 Qui e nel paragrafo successivo sono rimaste tracce di questo razzismo contrario all'insegnamento del Buddha, che anzi accolse dei fuoricasta come discepoli, ma che faceva parte di un luogo comune letterario di origine indiana.

anni nascerà tra i fantasmi affamati, dove sarà [costretto a] ingoiare palle di ferro rovente. Uscendo dal regno dei fantasmi affamati, rinascerà tra gli animali, dove per tutta la vita porterà pesanti fardelli e dopo la morte sarà scuoiato. Dopo cinquecento di queste vite rinascerà di nuovo come un essere umano, ma sarà sordo, cieco, muto, stupido, zoppo o afflitto da molte malattie. Questo sarà il suo destino. La sofferenza che una persona simile subirà non può essere completamente descritta.

Se una laica rivendica poteri magici in modo da illudere le folle, non praticando effettivamente la meditazione ma affermando di praticarla, allora questa laica incorre in una colpa di disattenzione. È [legata] alla sporcizia, impura, incapace di alzarsi, è caduta, fa cose impure, è una lercia caṇḍala. Una tale laica è una compagna di malvagi, una seguace di Māra ed è certo che cadrà nei tre regni delle rinascite sfavorevoli. Se questa laica non confessa e non si pente non appena trasgredisce, lasciando invece passare cinque giorni [senza confessare], allora questa laica, che brama senza tregua [il guadagno personale], che afferma di essere pura quando in realtà non lo è, che afferma di praticare la meditazione quando non lo fa realmente, è un grande malvagia che sicuramente cadrà nei tre regni sfavorevoli e subirà la rinascita secondo il suo karma.

Se una laica che in realtà non ha ottenuto la contemplazione dell'impurità [o altri risultati meditativi] fino allo stadio del *calore* e tuttavia, per l'orgoglio di sopravvalutarsi proclama alla grande assemblea: "Ho raggiunto la contemplazione dell'impurità [o altri risultati meditativi] fino allo stadio di *calore*", una tale laica è una ladra tra gli dei e gli uomini. Quando la sua vita sarà finita, più velocemente della pioggia durante una tempesta, cadrà direttamente nell'inferno Avīci, dove rimarrà per un intero lungo kalpa. Quando la sua vita all'inferno sarà finita, per ottomila anni nascerà tra i fantasmi affamati, dove sarà [costretta a] ingoiare palle di ferro rovente. Uscendo dal regno dei fantasmi affamati, rinascerà tra gli animali, dove per tutta la vita porterà pesanti fardelli e dopo la morte sarà scuoiato. Dopo cinquecento di queste vite rinascerà di nuovo come un essere umano, ma sarà sorda, cieca, muta, stupida, zoppa o afflitta da molte malattie. Tale sarà il suo destino. La sofferenza che una persona simile subirà non può essere completamente descritta.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Potrebbero esserci monaci, monache, laici o laiche che fissano i loro pensieri e concentrano le loro menti, che mantengono le menti libere dalla distrazione, siedono dritti nell'assorbimento meditativo, concentrano le loro menti in un unico luogo e bloccano le loro facoltà dei sensi. Anche se non ottengono visioni di verifica, tali persone con le loro menti calme, con il potere delle loro menti concentrate, rinasceranno nel cielo di Tuṣita, dove incontreranno Maitreya. Quindi rinasceranno sulla terra insieme a lui [quando diventerà un Buddha]. Presenti alla prima assemblea sotto [l'albero del] *fiore di drago*, saranno tra i primi ad ascoltare il Dharma di [Maitreya] e realizzare la via della liberazione.

Inoltre, Ānanda, nell'era impura e malvagia dopo la morte del Buddha, potrebbero esserci monaci, monache, laici o laiche che coltivano la pratica della purezza e i dodici dhūta, che adornano i loro corpi e le loro menti [con la pratica], che praticano la concentrazione mentale, che coltivano la contemplazione dell'osso bianco, che contemplano l'impurità e, raggiungendo profonde visioni di verifica, con gli occhi della mente perspicaci, ottengono i frutti dell'assorbimento meditativo. Tali persone di uno dei quattro gruppi [di seguaci] devono mantenere segrete [le loro azioni di] corpo, parola e mente [non devono parlare dei loro ottenimenti] per favorire la prosperità del Dharma e affinché l'insegnamento non si estingua.

Ad esempio, supponiamo che un medico esperto prescriva a una persona ammalata nel corpo e nella mente di assumere puro burro chiarificato come medicina. Allora il malato va dal re del paese e gli chiede in elemosina il puro burro chiarificato. Per pietà, il re concede questo dono, ma ordina al malato di bere il burro chiarificato in una stanza sigillata dove non c'è vento o polvere, e dopo averlo bevuto, di chiudere la bocca e regolare le energie dei quattro Elementi e tenerli in equilibrio. [Analogamente] se un monaco o una monaca ottiene la medicina della sacra consacrazione [dei risultati meditativi sopra descritti,] non deve parlarne deliberatamente a nessuno, escluso il suo maestro (教授之師) che è ben informato negli insegnamenti. Se ne parla ad altri, allora le visioni di verifica [e quindi i risultati stessi] andranno perse. Ciò costituirà anche una violazione saṅghādisesa. Anche i laici desiderosi di coltivare l'assorbimento meditativo e di raggiungere i cinque poteri non

devono dire agli altri che hanno raggiunto un metodo magico [che porta ai] poteri, ma devono piuttosto mantenere segreto tutto [ciò che è pertinente alla loro pratica]. Per di più, i monaci e le monache completamente ordinati non devono proclamare agli altri il raggiungimento della contemplazione dell'impurità [o di una qualsiasi delle altre conquiste meditative] fino allo stadio di *calore*. Se parlano di tali questioni ad altri, la loro visione di verifica [e quindi il loro conseguimento] svanirà e questo farà sì che le persone diventino diffidenti verso il Dharma<sup>114</sup>.

Per questo motivo ora stabilisco la seguente regola: “Monaci e monache, che hanno raggiunto la contemplazione dell'impurità [o le altre realizzazioni] fino allo stadio di *calore*, devono nascondere [agli altri la natura della loro] meditazione. Rendendo le loro menti chiare e acute [attraverso la meditazione], possono parlare [dei loro risultati] solo al loro *zhi zhe* (precettore 智者) o al loro *jiao shou shi* (maestro delle istruzioni 教授師)<sup>115</sup> e non devono parlarne in dettaglio agli altri. Se ne parlano con gli altri con l'intenzione di ottenere un beneficio personale, di conseguenza, subito commettono una violazione saṅghādiśeṣa. Se il tempo passa e, non sentendo alcun rimorso nelle loro menti, non si pentono, allora, come spiegato sopra, diventa una violazione grave.

Inoltre, Ānanda, dopo che il Buddha si sarà estinto, nel tempo in cui non ci sarà nessun Buddha presente nel mondo, i cercatori di liberazione tra i quattro gruppi di discepoli che raggiungono la contemplazione dell'impurità devono mantenere questo segreto. Non devono farlo sapere agli altri.

Ad esempio supponiamo che ci sia stato un uomo povero senza genitori che viveva in un'epoca malvagia governata da un cattivo sovrano. Mentre stava scavando un pozzo, questo povero uomo, a causa del suo [buon] karma delle vite precedenti, trovò inaspettatamente un tesoro sepolto e quindi ottenne cose rare e preziose, ma, per timore del cattivo sovrano, avrebbe potuto nascondere questo tesoro senza rivelarlo a nessuno; oppure lo avrebbe potuto tenere nascosto, ma attingendo da esso per sostenere la sua famiglia e segretamente godere la felicità. Così, anche dopo che il Buddha si sia estinto, se un discepolo tra i quattro gruppi di seguaci raggiunge la felicità della meditazione, deve mantenere questo segreto e non parlarne con gli altri. Se ne parla, commette una grave trasgressione.

Inoltre, Ānanda, è simile al caso di un uomo importante il cui unico figlio contrae una grave malattia che gli fa cadere i capelli e le sopracciglia. L'uomo poi pensa: “Ora sono vecchio e ho solo questo figlio gravemente malato. Dove posso trovare un medico abile?” Riflettendo in questo modo, spende quindi una grande somma di denaro per reclutare un medico abile. A causa del suo merito generato nelle vite precedenti, questo uomo importante si imbatte in un medico competente nelle tecniche di terapia. L'uomo importante allora dice: “Maestro, per favore, mostra la tua compassione. Ho solo questo figlio, che ha sofferto a lungo di questa malattia. Ti prego di trattarlo! Se riuscirai a curarlo, ad eccezione della mia persona, ti darò senza dubbio tutta la mia ricchezza [grande quanto quella di] Vaiśravaṇa, il dio protettore della direzione settentrionale.”

L'abile medico dice quindi all'uomo importante: “Devi prima costruire una camera buia con pareti spesse sette strati, rendendola estremamente ben sigillata. Quindi chiedi a tuo figlio di prendere questo medicinale [e sedersi nella camera]. Dopo averlo preso, sarà guarito, ma solo se non guarderà alcuna persona né le parlerà per quattrocento giorni.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Dopo che il Buddha sia estinto, un discepolo tra i quattro gruppi di seguaci che coltiva la meditazione e cerca la liberazione deve, come quella persona gravemente malata, seguire gli insegnamenti dell'abile medico e [rimanere] in un luogo appartato, o in un

---

114 Nel senso che un monaco, dopo aver proclamato di avere dei poteri, poi non li possiede più, può venir accusato di essere un mentitore e ciarlatano, quindi anche il Dharma che insegna viene svilito e soggetto a dubbi.

115 I titoli *zhi zhe* 智者, “precettore/maestro” e *jiao shou shi* 教授師 (教授之師) “insegnante delle istruzioni” non sono riferimenti generici. Il secondo termine è una traduzione di *anusāsana-ācārya*, “maestro dell'ordinazione”, che durante un'ordinazione fornisce istruzioni nella corretta procedura rituale. Insieme all'*upadhyāya* (*he shang* 和上 o 和尚), che conferisce i precetti, e il *karma-ācārya* (*jie mo shi* 羯磨師), che fornisce istruzioni sulle corrette espressioni rituali, erano tradizionalmente i tre maestri officianti necessari per un'ordinazione monastica valida.

cimitero, o sotto un albero nella foresta, o in un eremo nella selva e coltivare questo sentiero santo e profondo. Deve nascondere le sue azioni e rimanere in silenzio, mentre nella sua mente coltiva le quattro pratiche [che portano a] Brahmā<sup>116</sup>, le quattro basi della consapevolezza, i quattro corretti sforzi, le quattro basi del potere soprannaturale, le cinque radici, i cinque poteri, i sette fattori del Risveglio, l'Ottuplice Sentiero dei saggi, i quattro assorbimenti meditativi, le quattro menti illimitate e vaga attraverso le innumerevoli porte del profondo samādhi della vacuità fino a quando non raggiunge i sei poteri [e diventa un arhat]. Deve praticare sinceramente e segretamente tutte queste attività meravigliose e meritorie, facendo molta attenzione a non dichiarare invano di fronte agli altri di aver raggiunto stati superumani. Se dichiara di aver raggiunto stati superumani, allora, come spiegato sopra, cadrà sicuramente nell'inferno Avīci.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Nei primi cento anni dopo il mio parinirvāṇa questa contemplazione dell'impurità [l'intero *sūtra*] circolerà in Jambudvīpa dove frenerà coloro che sono incuranti e consentirà loro di contemplare le Quattro Verità. [Durante questo periodo] coloro che coltivano [questa] contemplazione dell'impermanenza [sinonimo della contemplazione dell'impurità] per un solo giorno otterranno la liberazione altrettanto [facilmente] di quando ero ancora presente nel mondo. Nel secondo secolo [dopo la mia morte], solo metà dei miei discepoli coltiverà la contemplazione dell'impermanenza e otterrà la liberazione. Nel terzo secolo solo uno su quattro lo farà. Nel quarto secolo solo uno su cinque lo farà. Nel quinto secolo solo uno su dieci lo farà. Nel sesto secolo solo uno su cento lo farà. Nel settimo, solo uno su mille lo farà. Nell'ottavo secolo solo uno su diecimila lo farà. Nel nono secolo solo uno su dieci milioni lo farà. Mille anni [dopo la mia morte] solo poche decine su miliardi e miliardi lo faranno. Oltre mille anni, sebbene questa contemplazione dell'impermanenza continuerà a circolare nel Jambudvīpa, solo uno o due discepoli su centinaia di milioni di miliardi la coltiveranno e conseguiranno così la liberazione.

Dopo millecinquecento anni<sup>117</sup>, se monaci, monache, laici o laiche lodano o proclamano le contemplazioni dell'impermanenza, della sofferenza, della vacuità o del non sé, ci saranno molti che, con le loro menti consumate dalla gelosia, attaccheranno questi [monaci, monache, laici o laiche] con coltelli, asce, pietre o frammenti di ceramica, maledicendoli così: “Stolti! Quando mai sono esistite in questo mondo cose come l'impermanenza, la sofferenza, la vacuità e il non-sé? La carne del corpo umano è pura oltre misura. Come si potrebbe dire perversamente che è impuro? Persone cattive! Dovete essere espulsi tutti!”<sup>118</sup>

Quando compaiono segni come questo [sarà iniziata l'età in cui] nemmeno una persona tra le centinaia di migliaia coltiverà questa contemplazione dell'impermanenza. Quando compaiono questi segni, [significa che] è caduto lo stendardo del Dharma, il sole della saggezza è tramontato e gli esseri senzienti sono come ciechi. Sebbene possano esserci discepoli del Buddha Śākyākyamuni, le vesti monastiche [*kāśāya*, di colore ocre o nero] che indossano saranno come bandiere appese sugli alberi e diventeranno spontaneamente bianche [come gli abiti dei laici]. Tutte le monache rimaste [in quel momento] saranno come prostitute che si guadagnano da vivere vendendo il loro corpo per le strade. I laici agiranno come emarginati, macellando senza limiti gli animali. Le laiche saranno lussuose, empie e ingannevoli oltre misura. Quando compariranno questi segni [significa che] il

---

116 Le “4 dimore divine” (*brahmavihāra*, *si fan xing* 四梵行) o stati sublimi o illimitati o incommensurabili sono: amore/gentilezza amorevole, compassione, gioia simpatetica ed equanimità. Sono anche detti “le 4 menti illimitate” (*apramāna*, *si wu liang xin* 四無量心) che il paragrafo poi cita come se fossero cose diverse.

117 Greene, p. 540, rileva che tale periodo presumibilmente si riferisce al momento in cui fu scritto/tradotto questo *sūtra*. Sebbene esistessero diverse teorie sulla data del parinirvāṇa del Buddha, all'epoca in Cina era prevalente quella riportata da Faxian 法顯 (340–420) nei resoconti dei suoi viaggi in India, dove si dice che la morte del Buddha avvenne nel 1084 a.C. Ciò porterebbe il periodo di 1500 anni al 416 circa che, a quanto sappiamo, è la data *post quem* probabile per la composizione del presente testo.

118 Questo tipo di profezie si trova di solito nei testi Mahāyāna. Nella Cina meridionale durante i primi anni della dinastia Song c'erano alcuni monaci cinesi e stranieri che rifiutavano l'ortodossia degli insegnamenti e delle scritture di Mahāyāna. Sembra quindi esserci qui un tentativo degli autori di questo testo di riaffermare la validità di ciò che, dalla nostra prospettiva, sembrano insegnamenti buddhisti fondamentali (impermanenza, vacuità ecc.) di fronte alla diffusa accettazione cinese di testi come il *Mahāyāna Mahāparinirvāṇa-sūtra*, che proclamavano teorie differenti.

vero Dharma insuperabile di Sākyamuni è scomparso per sempre.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Devi preservare le mie parole e in futuro esporre ampiamente il loro significato per le quattro classi di discepoli. Non dimenticarle! Inoltre, Ānanda, agli esseri del futuro devi proclamare le seguenti parole: “Il grande insegnamento del Tathāgata presto perirà. Pertanto, ora devi fare uno sforzo diligente nella tua pratica del Dharma. Devi contemplare la sofferenza, la vacuità, l'impermanenza e il non-sé”.»

Quando il Buddha ebbe pronunciato queste parole, ottomila giovani dèi capirono [la verità] dell'impermanenza, si separarono dalle macchie e dalle contaminazioni (mentali) e raggiunsero la purezza dell'Occhio del Dharma [cioè diventarono śrotāpanna].

In quel momento cinquecento monaci cessarono di aggrapparsi a qualsiasi cosa, e con le loro contaminazioni eliminate e le menti liberate, diventarono arhat.

Quindi, il venerabile Agnidatta<sup>119</sup>, insieme ad altri 1.250 monaci, così come i vari dei e draghi, dopo aver ascoltato il Buddha predicare questo insegnamento sulla contemplazione dell'impermanenza, si liberarono nella mente e ciascuno di essi comprese la sofferenza, la vacuità e l'impermanenza. Chinando la testa ai piedi del Buddha, intrapresero gioiosamente a mettere in pratica [questo insegnamento].

---

119 All'inizio del *sūtra* era stato detto che Agnidatta era un monaco, qui è indicato come *zhang zhe* 長者, un ricco laico. Forse è la traccia di una evoluzione narrativa.