

Metodi essenziali e segreti
per trattare le malattie causate dalla meditazione

Zhi chan bing mi yao fa
治禪病祕要法

T15-620

www.liber-rebil.it

2020

Metodi essenziali e segreti
per trattare le malattie causate dalla meditazione

Zhi chan bing mi yao fa
治禪病祕要法

T15-620

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° 620 reperibile sul web nella versione digitalizzata da CBETA Chinese
Electronic Tripitaka Version CD8 (Big5) -2002, <https://tripitaka.cbeta.org/T15n0620>

www.liber-rebil.it

2020

Introduzione

Un testo che riguarda i metodi di cura delle malattie, scritto in Cina intorno alla metà del V secolo, citato nelle opere di Zhiyi del VI secolo. Interessante perché tratta tali temi nell'ottica e con le conoscenze dell'epoca, in ambito buddhista. Rimandiamo al nostro testo¹ per un approfondimento sulla medicina nel Buddhismo, ricordiamo solo che sono due realtà strettamente connesse perché, sin dalle origini del Dharma, la cura degli altri fu una pratica fondamentale che utilizzava le teorie di base del sistema medico indiano o Āyurveda. I monaci che diffusero il Dharma in tutta l'Asia portarono anche la conoscenza di queste tecniche mediche che in Cina si mescolarono con la Medicina Tradizionale Cinese creando quelle che fu già anticamente definita *medicina buddhista*. Una caratteristica è la non separazione tra corpo e mente sia per l'eziologia che per la terapia, quindi **rientrano nelle patologie anche quelle provocate da meditazioni non corrette e la pratica stessa della meditazione può essere una cura.**

Ovviamente si tratta di prescrizioni e tecniche che devono essere contestualizzate e non possono essere valutate con il metro delle attuali conoscenze scientifiche occidentali.

In questo testo la cura si basa essenzialmente su meditazioni e *visualizzazioni* tipiche del Mahāyāna e probabilmente anche influenzate da antiche tecniche Daoiste. Il termine moderno “visualizzazione” 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*. La traduzione di *guan* è da molti traduttori resa con *contemplation* con il duplice significato di meditazione e di visualizzazione, come anche in italiano la parola *contemplazione* significa sia una forte concentrazione mentale sia una osservazione/visione, Vedi ad esempio Birnbaum². Le traduzioni che utilizzeremo nella presente versione italiana, per semplificare, saranno quindi “contemplare” o “vedere” o “immaginare” o “meditare”.

A chi non ha familiarità coi sūtra della corrente Mahāyāna alcune immagini potrebbero sembrare strane, fantastiche, complesse e poco comprensibili, ma presentano le stesse caratteristiche di quelli presenti in molti altri testi del Canone buddhista cinese, tradotti spesso da originali in sanscrito, quindi pervasi della cultura e dall'iconografia indiana. Ogni particolare ha significati simbolici ben precisi, anche se oggi non tutti ci sono perfettamente chiari.

Nel Canone cinese, dove questo sutra ha il numero 620, ci sono **due testi** riguardanti lo stesso argomento; il secondo è molto più breve riguarda solo le malattie causate da demoni. Non è chiaro se si tratti di due distinti testi o se, come più probabile, siano conseguenza della divisione di un unico testo.

Complessa l'attribuzione del traduttore/compilatore, per Greene potrebbe essere lo stesso che realizzò il T613, forse Dharmamitra o Kumārajīva, traduttori circa contemporanei a **Juqu Jingsheng** 沮渠京聲 (? - 464), che il Taisho, o Canone Cinese, indica come traduttore. Egli fu un laico, noto come *il marchese di Anyang*, il più giovane cugino del sovrano Juqu Mengxun allora regnante nel Liangzhu³. Probabilmente fu discepolo del grande traduttore e monaco indiano Dharmakṣema (385 - 433/436), che fu attivo in quella regione dal 412 al 421.

Juqu Jingsheng si recò nel Kotan (nel bacino del Tarim) dove si era trasferito Dharmakṣema e da cui ricevette la trasmissione di questo testo (probabilmente sanscrito) che egli tradusse in cinese dopo essere

1 Crosta A., *Medicina e Buddhismo - Le terapie fisiche e spirituali nei Canonici pāli e cinese*, Ed. Lulu, Releigh USA 2017, pp. 288

2 Birnbaum R., *The Healing Buddha*, Shambala, Boston 1989 (ediz. riveduta). Ad esempio il sūtra 佛說觀藥王藥上二菩薩經 (*Fo shuo guan Yaowang Yaoshang er pusa jing*) in T 20 - 1961 è tradotto: *Sūtra spoken by the Buddha on the Contemplation of The Two Bodhisattwas, King of Healing/Yaowang and Supreme Healer/Yaoshang*.

3 Dal 304 al 439 in Cina vi fu un complicato periodo politico, detto *dei sedici regni*, dinastie di breve durata. La regione di Liangzhou, che era originariamente divisa in tre parti (Liang meridionale, settentrionale e occidentale), fu unificata dal re del Liang settentrionale, Juqu Mengxun (368-433; r. 401-33), che annesse le altre due parti nel 414 e nel 421.

Chen Jinhua, *Meditation Traditions in Fifth-Century Northern China: With a Special Note on a Forgotten “Kāśmīri” Meditation Tradition Brought to China by Buddhahadra (359-429)*; in: *Buddhism across Asia - Networks of Material, Intellectual and Cultural Exchange*, Edited by Tansen Sen, vol. 1, Institute of Southeast Asian Studies, Singapore 2014, p. 109

rientrato in patria, secondo Lancaster⁴ intorno al 454/455.

Juqu Jingsheng fu un attivo promotore della meditazione nel nord Liangzhu. Nel viaggio di ritorno dal Kotan, attraversò il Turfan e li salvò due testi di “visualizzazioni” riguardanti Maitreya e Avalokiteśvara, che tradusse in cinese. Rimase nella capitale del Liangzhu, Guzang (oggi Wuwei nella provincia di Gansu) sino alla sua caduta in mano alla dinastia Wei nel 439.

Questo testo cinese è stato tradotto in inglese interamente solo da Greene⁵. Brevi citazioni in Salguero⁶.

Per la spiegazione di alcuni termini tecnici e per il concetto di “visione di verifica”, rimandiamo all'introduzione della nostra traduzione del sutra T15-613 reperibile sul web in:
[Sutra_metodi_essenziali_segreti_di_meditazione-T613.pdf](#).

4 Lancaster L.R., *The Corean Buddhist Canon: A descriptive catalogue*, University of California Press, 1979 edizidigitale 2004

5 Greene Erich Matthew, *Meditation, Repentance, and Visionary Experience in Early Medieval Chinese Buddhism*, University of California, Berkeley 2012 Dissertation. (traduzione del sūtra in T15 – 613, pp. 342-542)

6 Salguero C. Pierce, *Buddhist Medicine in Medieval China: Disease, Healing, and the Body in Crosscultural Translation (Second to Eighth Centuries C.E.)*. Ph.D. Dissertation Johns Hopkins University, 2010

PRIMO SŪTRA

Così ho sentito. Un tempo il Buddha dimorava in Śrāvastī nel parco [donato al Buddha da Suddatta,] *Colui che dà ai poveri*, nella foresta del [principe] Jeta, insieme a 1.250 monaci. Era estate, il quindicesimo giorno del quinto mese. Cinquecento monaci del clan Śākya vivevano in un boschetto di bambù coltivando la *pratica di chi risiede nella foresta* [meditazione]. Coltivando le loro menti [attraverso] i dodici [*dhūta*⁷], mentre eseguivano la meditazione sul respiro, entrarono nel *samādhi di berillo*⁸.

In quel momento il figlio del re Prasenajit [di Śrāvastī], Virūdhaka, stava cavalcando un grande elefante profumato, accompagnato da altri cinquecento figli di uomini illustri. Mentre giocavano a *na-luo* [gioco sconosciuto] vicino al limitare del boschetto di Jetavana, fecero ubriacare i loro elefanti e li fecero combattere a vicenda per divertimento. C'era [tra questi] un elefante nero di loto [(?) 有一行蓮華黑象] con un barrito terribile che era come un tuono fragoroso intervallato dal suono acuto di un gatto che si lamenta. [Dopo aver sentito questo suono] i monaci del clan Śākya (di nome) Nandika il meditatore, Upanandi e altri furono così sorpresi che i loro capelli si rizzarono, mentre erano immersi nella contemplazione dell'Elemento Vento⁹, e sorsero dentro di loro pensieri folli e illusi. Emersi dalla meditazione, erano privi di controllo, come elefanti ubriachi [eufemismo per indicare che violarono i precetti?].

Il venerabile Ānanda ordinò quindi agli altri monaci di chiudere a chiave le porte delle stanze [dei monaci folli], dicendo: “Questi Śākya sono impazziti. Impediamo loro di fare del male”. Gli altri monaci andarono quindi da Śāriputra e gli chiesero: “Oh venerabile, la tua saggezza è senza ostacoli e come il vessillo della vittoria del Signore Indra, la paura svanisce sulla tua scia. Per favore, abbi compassione e salva questi Śākya dalla sofferenza [che arrecherà loro] la follia!”

Quindi Śāriputra si alzò dal suo posto e, tenendolo per mano, condusse Ānanda dal Buddha. Dopo aver girato attorno al Buddha per tre volte [come tradizionale forma di venerazione], fatte le prosternazioni, si inginocchiò davanti a lui, unì i palmi delle mani e si rivolse a Lui dicendo: «Oh Onorato dal mondo, possa tu, onorato dagli dèi, concedere la tua compassione a tutti e per il bene dei monaci del futuro che vivono nelle foreste e cui la follia può insorgere in cinque modi diversi: uno, a causa di rumori forti; due, a causa di cattiva reputazione [forse per violazione dei precetti]; tre, a causa del [desiderio di] guadagno personale; quattro, a causa di *Venti* esterni; cinque, a causa dei *Venti* interni), [possa spiegare] come queste cinque malattie possono essere curate. Per favore, oh onorato dagli dèi, spiegami questo argomento.»

L'Onorato dal mondo allora sorrise e dalla sua bocca emerse una luce a cinque colori, che lo circondò sette volte e poi rientrò attraverso la corona [*uṣṇīṣa*] della sua testa. Quindi disse a Śāriputra:

«Ascolta attentamente, ascolta attentamente e considera bene questo. Spiegherò ora per te [questo argomento cioè il *metodo per curare la mente turbata*].

Quando il cuore (l'organo) di uno che pratica la meditazione di chi risiede nella foresta e coltiva la sua mente [attraverso] i dodici [*dhūta*] viene scosso da un rumore dannoso mentre [coltiva] la meditazione del respiro, a causa della tensione nel cuore [in tale momento] tutti i 404 canali [connessi alle 404 malattie dei quattro grandi Elementi] si agiteranno.

Poiché il **Vento** è il più forte [dei quattro Elementi], è il primo a produrre follia [nel praticante.] I canali [del Vento] del cuore si scuotono e cinque tipi di Vento entrano nella gola. Come prima

7 Pratiche ascetiche, il nome sanscrito significa “rinuncia”.

8 *Bi luo san mei* 琉璃三昧. Probabilmente si riferisce allo stato meditativo che precede immediatamente il raggiungimento della condizione di buddha. I due caratteri *liuli* 琉璃 indicano il berillo oppure il lapislazzuli, come nel nome del Buddha della Medicina. Si trovano due caratteri diversi per *liu*: 璠 o 璠 che significano pietra preziosa, comunque entrambi sono traduzione del sanscrito *vaiḍūrya* e assunsero il significato di 'lapislazzuli', 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, specialmente di testi tibetani, che lo interpretano come '*berillo blu*', che è un silicato di berillio e alluminio, simile all'acquamarina.

9 I “quattro grandi elementi” sono : Terra, Acqua, Fuoco e Vento.

conseguenza viene prodotto un discorso malvagio. In questo caso il praticante deve essere istruito a consumare latte, miele e *harītakī* [frutto usato nella medicina indiana] e a fissare la propria mente su un solo oggetto. Deve prima immaginare uno specchio di cristallo e visualizzare se stesso nello specchio mentre sta compiendo varie azioni di follia. Quando ha visto ciò, [il maestro] deve istruirlo ulteriormente con le seguenti parole: 'Ora ti vedi nello specchio chiaro mentre compi queste azioni di follia e illusione. [Anche] i tuoi genitori e parenti ti vedono tutti fare queste cose malvagie. Ora ti insegnerò come separarti dalla follia e dall'illusione. Devi ricordare [quello che dico].'

Innanzitutto deve insegnargli *come rimuovere il suono [esterno e interno dannoso]*.

Il metodo per rimuoverlo è il seguente: [prima deve] premere la lingua verso l'alto contro il suo palato, poi dovrebbe immaginare una *perla-maṇi* [*maṇi* in sanscrito significa gioiello, si intende uno dei mitici "gioielli che esaudiscono i desideri"] dentro le sue due orecchie. Dalle punte di queste *perle che esaudiscono i desideri*, che sono come goccioline di latte, il burro chiarificato/*ghee* scorre fuori e ricopre i timpani in modo che non registrino più il suono. Anche se c'è un forte rumore, rimarranno immobili come se fossero ricoperti di olio denso. Quando questa meditazione è stata completata, il praticante dovrebbe quindi immaginare un baldacchino di *vajra* [diamante] a nove strati che emerge da queste *perle che esaudiscono i desideri* e che copre il suo corpo. Sotto c'è un fiore *vajra* su cui il praticante siede. Ci sono ulteriori montagne *vajra* che circondano il praticante su tutti e quattro i lati. Non vi è alcuno spazio tra [queste montagne] così che i suoni esterni sono completamente bloccati. All'interno di ciascuna delle montagne ci sono sette Buddha seduti, che istruiscono il praticante sulle quattro basi della consapevolezza. In questo momento c'è un silenzio totale e [il praticante] non sente alcun suono esterno, ma [solo] gli insegnamenti di questi Buddha. Questo è chiamato il metodo per rimuovere il disturbo, la meditazione che rimuove i suoni malvagi.»

[Il Buddha] disse a Śāriputra: «Voi praticanti dovete coltivare [questa pratica] e non dimenticarlo. Questo è chiamato 'il metodo per curare una mente turbata'.

Successivamente, o Śāriputra, dopo aver rimosso i suoni esterni, anche *i suoni interni devono essere rimossi*. I suoni interni sono causati da suoni esterni che stimolano i sei organi di senso, perturbando così il canale del cuore permettendo ai cinque venti dannosi di entrare [nel cuore] attraverso questo canale. Quando il cuore [cui è collegata la mente] è mosso da questi venti, [la persona] canta, balla o si comporta in modo strano.

Quindi devi insegnare a [tale persona] la *contemplazione purificatrice del cuore*.

[Per eseguire] tale contemplazione/visualizzazione [il praticante deve] prima visualizzare il suo cuore, rendendolo gradualmente più luminoso fino a diventare come un gioiello di fuoco, i suoi 404 canali come il berillo o il *platano dorato* [specie di banano; foglie avvolte attorno al cuore, è l'interpretazione ipotetica di Greene] toccandolo direttamente. Il gioiello di fuoco [del cuore] emette un vapore, né freddo né caldo, né denso né sottile, che si diffonde nei canali. [Il praticante deve quindi] immaginare un re Brahmā che regge uno specchio-gioiello-*maṇi* rivolto verso il torace del praticante. Il praticante vede quindi il proprio petto [riflesso nello specchio] come un vero gioiello regale, luminoso e adorabile, con un gioiello di fuoco al posto del suo cuore.

Il grande re-Brahmā regge uno *scettro che gira la ruota*¹⁰, all'interno del quale c'è un fiore di loto bianco. In cima al fiore di loto bianco c'è un giovane dio, che dal regale gioiello-*maṇi* raccoglie latte fresco con le mani e lo versa nei canali [portandolo al cuore del praticante]. Il latte gocciola verso il basso [attraverso i canali] fino al bordo del cuore. Il giovane dio tiene due aghi, uno d'oro e uno blu. Quindi posiziona due fiori d'oro contro entrambi i lati del cuore e scorre gli aghi attraverso di loro sette volte. Fatto ciò, il cuore ritorna al suo precedente stato di rilassamento. [Il giovane dio] quindi risciacqua ulteriormente il cuore con il latte. Il latte quindi gocciola nel grosso intestino, quando questo è pieno, [il latte] scorre nell'intestino tenue.¹¹ Quando l'intestino tenue è pieno, il latte cola

10 Possibile riferimento al sovrano universale *cacravartin*, colui che tiene la ruota.

11 Anatomicamente dovrebbe essere l'opposto, dall'intestino tenue al crasso, probabile errore.

goccia a goccia nelle bocche delle ottanta famiglie di vermi¹². Quando i vermi sono pieni, [il latte] circola ovunque all'interno del corpo, irrigando le 336 ossa.

Successivamente, [il praticante deve] immaginare uno stagno di latte con un fiore di loto bianco che vi cresce dentro. Il praticante si siede sul [fiore] e si sciacqua con il latte. [Egli] quindi immagina la tela *tūla* [cotone], [bianca come] un fiore di loto bianco, che avvolge il suo corpo sette volte. Il re Brahmā prende quindi il latte del suo [del giovane dio o del praticante, non è chiaro] corpo e sciacqua la bocca del praticante. Fatto ciò, il re Brahmā prende un parasole e lo tiene sopra la testa del praticante. All'interno del parasole del re Brahmā, [il praticante] vede tutte le molte avanzate *visioni di verifica* [*jing jie* 境界 un'esperienza che 'verifica' il livello raggiunto dal meditatore]. Poi riacquista la sua sanità mentale e non viene più disturbato.»

Quando il Buddha ebbe pronunciato queste parole, i cinquecento monaci Śākya seguirono esattamente le istruzioni del Buddha. Le loro menti allora divennero chiare e contemplarono [i cinque *skandha*] di forma, sensazioni, percezioni, volizioni e coscienza come impermanenti, dolorosi, vuoti e privi di un sé. Non si aggrapparono più al mondo, arrivarono a comprendere la verità della vacuità e in un attimo riacquistarono la sanità mentale, distrussero gli ottanta milioni di contaminazioni simili a montagne e diventarono *śrotāpanna* [colui che è entrato nella corrente che conduce alla buddhità]. Continuando gradualmente la loro coltivazione, divennero *arhat*, dotati delle tre saggezze, dei sei poteri e delle otto liberazioni.

In quel momento i monaci, dopo aver ascoltato ciò che il Buddha aveva detto, si impegnarono con gioia a realizzarlo. Questo è chiamato *il metodo per placare e curare l'Elemento del Vento interno*.

Inoltre, oh Śāriputra, un praticante che desidera praticare la meditazione dovrebbe abilmente prendere i *quattro grandi Elementi come suo oggetto di contemplazione*, adattandoli in accordo con la stagione.

In primavera dovrebbe entrare nel *samādhi* dell'(Elemento) **Fuoco** riscaldando così il suo corpo. [Ma] quando il fuoco diventa [troppo] forte il suo corpo si surriscalda e deve correggere questo [squilibrio]. [Deve] immaginare che le fiamme del Fuoco siano gioielli che soddisfano i desideri. Essi emergono dai suoi pori e in mezzo alle fiamme immagina fiori di loto d'oro su cui siedono Buddha col loro "corpo di trasformazione"¹³ che predicano un metodo per curare la malattia per mezzo di tre diversi gioielli: un'essenza *lunare-maṇi*; una *luce delle stelle-maṇi* che è come una stella, di colore blu con un bagliore bianco e un *maṇi di cristallo*. [Dovrebbe] immaginare questi tre gioielli, uno che brilla sulla sua testa, l'altro che brilla sulla sua spalla sinistra e il terzo che brilla sulla sua spalla destra. Quando ha visto questi tre gioielli, [deve] immaginare la luce di questi tre gioielli che emergono dai pori del suo corpo, estremamente fresca e piacevole. Il suo corpo e la sua mente [poi] si rilassano, è in grado di entrare nel *samādhi di fuoco* senza incorrere in danni. Questo è chiamato il metodo per curare [i problemi associati] al *samādhi* dell'Elemento Fuoco.

Inoltre, Śāriputra, in autunno [il praticante] dovrebbe entrare nel *samādhi* dell'Elemento **Terra**. Immerso in questo *samādhi*, egli [può] vedere i seguenti segni dell'Elemento Terra: centomila

12 *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.

13 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 meditatore visualizza i vari "corpi di trasformazione/manifestazione", 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.

montagne di pietra, montagne di ferro, montagne di ferro che circondano e montagne di diamante. [Lui può vedere che] ciascuna delle 336 ossa del suo corpo diventare queste centinaia di migliaia di montagne, ripide e frastagliate nell'aspetto. Per curare [lo squilibrio che indicano questi segni], deve immaginare e contemplare attentamente queste montagne come [insostanziali] come [il tronco di] un albero di platano [o banano, che ha il tronco cavo]. Uno a uno in questo modo contempla [le montagne come vuote] usando le dieci metafore canoniche [sulla vacuità, presenti in molti sūtra] poi vede la grande Terra in tutte le direzioni diventare [trasparente] come il berillo bianco, [ornata con (?)] fiori-gioiello bianchi. Vede Śāriputra, Maudgalyāyana, Kāśyapa e Kātyāyana seduti all'interno di grotte di diamante bianco. [Mostrano i loro poteri miracolosi] affondando nella Terra come se fosse acqua. Insegnano al praticante la “separazione e l'unione dei cinque (*skandha?*)” e l'impermanenza dell'Elemento Terra. Quando il praticante vede queste cose, il suo corpo e la sua mente si rilassano e riacquista la sua sanità mentale. Questo è chiamato il metodo per curare [problemi che si verificano quando si entra nel *samādhi de*] *l'Elemento Terra*.

Inoltre, Śāriputra, se quando il praticante entra nel *samādhi* dell'Elemento **Acqua** vede il suo corpo come una gigantesca fontana d'acqua che zampilla in modo tale che le sue 336 ossa siano tutte spazzate via, [e se inoltre] vede il mondo in tutte le direzioni riempito di acqua blu, bianca o rossa, quindi deve essere rapidamente guarito [dallo squilibrio nell'Elemento Acqua che questo rappresenta]. Il metodo per curare [questo squilibrio dell'Elemento] Acqua è il seguente. Innanzitutto, deve contemplare il suo corpo come una *nave-mani di buon auspicio*, con fiori dorati che coprono la sua cima, e poi fa fluire le acque delle dieci direzioni nella nave. Sette fiori allora emergono da questa nave di buon auspicio, i loro sette steli sono chiaramente evidenti. All'interno di ogni gambo ci sono sette getti d'acqua. All'interno di ogni getto d'acqua ci sono sette fiori d'oro, e sopra ogni fiore siede un buddha che spiega i *sette fattori del Risveglio*¹⁴. Questo è chiamato il *metodo per curare [lo squilibrio dell'Elemento] Acqua*.

Inoltre, Śāriputra, quando il praticante entra nel *samādhi* [dell'Elemento] **Vento**, se vede il suo corpo come un serpente a nove teste, ogni testa con novecento orecchie e innumerevoli bocche, i pori del corpo, le orecchie e le bocche [di questi serpenti] come profonde gole che soffiano venti violenti, quindi deve essere guarito rapidamente. Il metodo per la cura è il seguente. Al praticante deve essere insegnato a contemplare il suo corpo come una sede di diamante. Su ogni lato immagina una ruota adamantina che blocca il vento. Sette fiori adamantini emergono quindi da queste ruote, su cui sono i Buddha di trasformazione che tengono brocche di acqua. All'interno di ogni brocca c'è un drago a sei teste che si muove per inalare il vento delle dieci direzioni e farlo fermare. Il praticante vede quindi di nuovo i sette Buddha e i quattro *grandi uditori* [i 4 monaci/arhat menzionati sopra, quando si parla dell'Elemento Terra] che spiegano di nuovo per lui i *sette fattori del Risveglio*, entrando gradualmente in [un'esposizione de] l'Ottuplice Sentiero. Questo è chiamato il *metodo per curare [lo squilibrio de] l'Elemento Vento interno*.

La *contemplazione avvolgente del burro* [la medicina indiana usava il burro anche come linimento esterno, qui si tratta di visualizzare i procedimenti, come spiegato dopo] che rende morbidi i quattro Elementi [del corpo], dando gradualmente accesso alle *visioni di verifica* [che attestano le fasi della] santità.

Inoltre, Śāriputra, un praticante, [a causa della] ruvidezza [cioè sbilanciamento] nei **quattro Elementi** [del suo corpo], può diventare alternativamente arrabbiato e felice, triste e gioioso, o può strisciare sul suo stomaco [camminare carponi?] o può avere gas eccessivo. Gli deve essere insegnato a curare immediatamente tali malattie. Il metodo per curarle è il seguente. In primo luogo [il praticante] deve contemplare la pelle esterna iniziando da metà [della punta] delle ossa (?). Vede la pelle esterna, con uno spessore di novantanove strati, gonfiarsi come se fosse piena d'aria. Quindi deve contemplare la pelle interna, con uno spessore di novantanove strati [che racchiudono il corpo]

14 I *sette fattori dell'Illuminazione/Risveglio* sono: consapevolezza/presenza mentale, analisi ed investigazione del Dharma, impegno o energia, gioia, pacificazione o quiete, stabilità meditativa, equanimità.

come [le foglie che formano il tronco di un] platano/banano. Quindi deve contemplare la membrana [pelle] [che giace tra i due], [sottile come] una cataratta sull'occhio, composta da novantanove strati, sporgente verso l'esterno fino (quasi) al punto di strapparsi.

Successivamente deve contemplare i muscoli, che hanno anche loro novantanove strati, come le foglie [che formano il tronco di un] platano/banano. All'interno [dei muscoli] ci sono vermi, piccoli come le piume di un'oca in autunno. Ogni verme ha quattro teste, quattro bocche e novantanove code. Quindi deve contemplare le ossa, che biancheggiano e brillano come il berillo bianco, con uno spessore di novantotto strati, come [il tronco di un] albero di platano/banano. I 404 canali penetrano nelle ossa, trasmettendo fluidi su e giù.

Quindi deve contemplare il midollo osseo, con uno spessore di novantotto strati, come avesse l'apparenza di una ragnatela.

Quando ha contemplato tutte le ossa, deve poi contemplare il teschio. Da sotto ogni capello, 404 canali entrano nel cervello. Il resto della pelle sottile, la pelle spessa e le ossa [della testa] hanno lo stesso [aspetto come] in altre parti del corpo. Comunque, la membrana cerebrale ha solo quattordici strati [a differenza della membrana cutanea che ne ha novantanove]. Il cervello [stesso] ha quattro segmenti, novantotto strati e 404 canali che si collegano al cuore.

[Deve quindi] contemplare attentamente il suo stomaco, intestino, cuore, milza, reni, fegato, polmoni, cuore, cistifellea, gola, punto (per l'agopuntura) del polmone, i ricettacoli del cibo non digerito e digerito e le ottanta famiglie di vermi [all'interno dei ricettacoli di cibo], facendoli diventare tutti trasparenti, luccicanti bianchi e puri. [Il corpo], racchiuso da strati di pelle, è luminoso e puro all'interno, come il berillo bianco.

In questo modo deve contemplare ogni osso, rendendo chiare tutte le sue 336 ossa e facendo sì che la sua mente si fissi [su di esse]. [Dovrebbe] quindi ripeterlo per 1.999 volte. Quindi dovrebbe raccogliere il *qi* [聚氣一處] e contare le sue inspirazioni ed espirazioni, rendendole uniformi.

[Dovrebbe quindi] immaginare un re-Brahmā che tiene una brocca-brahmā. Insieme a una miriade di divinità brahmā, [il re-Brahmā] si avvicina e dà [al praticante] una spada adamantina. Dopo aver preso la spada, egli taglia un pezzo del suo cranio delle dimensioni di un [pezzo di] agata e lo posiziona sul suo ginocchio sinistro.

Un loto bianco con nove sezioni (o nodi 節), nove steli e nove strati/livelli¹⁵ cresce all'interno della brocca.

Un giovane [dio] emerge dal primo [di questi] fiori di loto e si mette in fila dietro il re-Brahmā. [Il dio] è di colore bianco, come un uomo di giada bianca. Tiene una brocca bianca (piena) di burro chiarificato. Il gioiello magico all'interno della crocchia [dei capelli] del re-Brahmā produce quindi varie erbe medicinali che vengono inserite nel burro chiarificato. Il giovane dio quindi versa il burro chiarificato nel cranio [del praticante]. Entrando nei canali del cervello, scorre verso il basso, arrivando fino alla punta dell'osso dell'alluce sinistro. [Questa area] è stata interamente riempita [con il burro], l'umidità satura [si diffonde verso l'esterno] fino alla pelle esterna. Segmento per segmento metà del corpo viene gradualmente riempito [con il burro in questo modo]. Quando metà del corpo è stata riempita, [il processo continua] fino a riempire l'intero corpo. L'intero corpo è pieno, le varie medicine scorrono attraverso tutti i 404 canali irrigando le 336 ossa del suo corpo e riempiendole [con medicine].

Il praticante dovrebbe quindi raccogliere il pezzo del suo cranio [che aveva precedentemente tagliato] e rimetterlo in cima alla testa. Il giovane dio quindi prende la medicina blu e la diffonde sulla testa del [praticante]. Questo medicinale gocciola lentamente nei pori. Temendo che i venti esterni possano entrare [danneggiando il praticante], il re-Brahmā, aveva precedentemente preparato una *Montagna di puro burro chiarificato, bianca come la neve*. Fresca e pura, trasuda goccioline di puro burro chiarificato e, come una barriera di cristallo, avvolge il corpo del praticante quarantanove volte. Quindi si espande, diventando un lago di puro burro chiarificato [su cui galleggia] un fiore di bianco burro. Il praticante si siede in cima [a questo fiore], sotto un baldacchino di burro all'interno

15 Non è chiara la struttura di questo loto, che non ha una realtà botanica.

di una grotta di burro. La “medicina della compassione” del re Brahmā è dispersa in tutto il burro. [Il praticante] deve visualizzare attentamente in questo modo 999 volte.

Dopo ciò, deve poi immaginare che all'interno del secondo fiore di loto ci sia un giovane di colore rosso, che diffonde la medicina rossa attraverso i capelli [del praticante] e su tutti i pori del suo corpo. La medicina rossa penetra quindi attraverso la pelle esterna fino a raggiungere il midollo. L'area sotto il cuore del [praticante] diventa luminosa e tutto il suo corpo diventa gradualmente flessibile.

Dal terzo fiore di loto emerge un giovane dorato, che diffonde una medicina gialla attraverso i capelli [del praticante] e su tutti i pori del suo corpo. La medicina gialla penetra quindi attraverso la sua pelle esterna fino a raggiungere il midollo. L'area sotto il suo cuore diventa blu e tutto il suo corpo diventa sempre più flessibile.

[Nella] quarta sezione¹⁶ [del fiore c'è] un giovane color berillo che con la mano destra sparge la medicina blu attraverso i capelli [del praticante] e su tutti i pori del suo corpo. La medicina blu penetra quindi attraverso la sua pelle esterna e continua fino a raggiungere il midollo. L'area sotto il suo cuore diventa rossa. All'interno di ciascuno dei suoi pori [il giovane] inserisce un ago rivolto verso il basso e attraverso la pianta dei suoi piedi inserisce due [aghi] rivolti verso l'alto [non è chiaro cosa significhi 'verso l'alto' e 'verso il basso', forse tecnica di agopuntura per equilibrare i canali]. Poi tre fiori di loto, all'interno dei quali sono tre gioielli di fuoco che irradiano luce rossa, appaiono sopra il cuore [del praticante]. La luce brilla sul suo cuore, riscaldando delicatamente l'area sottostante. Quindi [il giovane] inserisce tre aghi in ciascuna delle articolazioni dei due palmi del praticante, verso l'alto o verso il basso secondo il canale [in questione]. Ciò equilibra le varie energie, rendendo i 404 canali liberi da impulsi contrari e rafforzando i canali dell'intestino crasso e dei reni. Successivamente [il giovane] prende cinque aghi e li inserisce nel canale intestinale sinistro. In questo modo il giovane manipola i vari aghi con abilità e raffinatezza impensabili. [Poi] li rimuove e mette (i cinque aghi) sotto le unghie (?). Con le mani massaggia quindi tutto il corpo del praticante.

Nella quinta sezione [del fiore] c'è un giovane verde, che versa da una brocca di giada una medicina verde nell'ano [del praticante]. [La medicina] riempie gli intestini grandi e piccoli, i cinque visceri e tutti i canali, a quel punto scorre fuori attraverso l'ano portando con sé vari vermi e impurità, ma senza diminuire il burro chiarificato [che era stato precedentemente versato nel praticante]. Quando i vermi sono completamente rimossi, il liquido smette di fluire. Il giovane] quindi diffonde una medicina secca verde attraverso i capelli [del praticante] e su tutti i pori del suo corpo. La medicina secca verde penetra quindi attraverso la pelle esterna fino a raggiungere il midollo. L'area sotto il suo cuore diventa bianca e tutto il suo corpo diventa gradualmente ancora più flessibile.

Nella sesta sezione c'è un giovane porpora che, con una brocca-gioiello rosa (piena) di acqua di rose, pulisce i canali [del praticante]. L'acqua di rose viene quindi fatta uscire dal suo corpo attraverso i pori, portando con sé tutti i vermi [che vivono] sotto i peli. [Il giovane] quindi diffonde una medicina secca color rosa tra i capelli e su tutti i pori del suo corpo. La medicina secca color rosa penetra quindi attraverso la pelle esterna fino a raggiungere il midollo. L'area sotto il suo cuore diventa ancora più luminosa, come una scintillante neve bianca, e tutto il suo corpo gradualmente diventa ancora più flessibile.

Nella settima sezione c'è un giovane giallo che trafigge le mani, i piedi e i due lati del cuore del praticante con un chiodo adamantino. Quindi strofina i sei organi di senso [del praticante] con un regale 'gioiello che esaudisce i desideri', facendo sì che gli organi di senso sperimentino la beatitudine del più alto livello di assorbimento meditativo. L'intero [corpo del praticante] diventa elastico, come se tutti i canali/meridiani energetici cutanei (皮脈) fossero spalmati di grasso bianco.

Nell'ottava sezione c'è un giovane di colore adamantino che da due brocche versa medicine di colore adamantino nelle orecchie e nei pori del praticante, e proprio come una massaggiatrice regolerebbe a turno ciascuna delle articolazioni del corpo, così anche [questa medicina] attraversa ciascuna delle articolazioni del suo corpo come fossero una catena.

16 Dal quarto fiore sino al nono, il testo usa il termine della descrizione iniziale, 節.

Nella nona sezione c'è un giovane del colore di un “gioiello che esaudisce i desideri”. Emerge dall'orlo della brocca [in cui cresce il fiore di loto] e viene davanti al praticante. Mette le cinque dita della mano destra nella bocca del praticante e dalla punta delle sue cinque dita scorre una medicina di cinque colori. Dopo aver consumato questa medicina, quando contempla il suo corpo [scopre che] il suo cuore e i suoi canali sono puri come uno specchio chiaro, senza confronti nemmeno col cristallo o i gioielli-*maṇi*. Il giovane quindi nutre il praticante con il gambo [del fiore di loto]. Dovrebbe essere masticato come si masticherebbe [la radice?] del loto. Ad ogni morso scorre il *nettare*. Quando ha mangiato il gambo, rimangono solo i nove fiori.

All'interno di ogni fiore c'è un dio-Brahmā e [insieme] danno al praticante un trono-Brahmā su cui sedersi. Quando vi si siede sopra, un grande baldacchino fatto dei sette tesori si estende sopra di lui, e ciascun re-Brahmā istruisce il praticante sul metodo per coltivare l'amore. Con il potere di questi re Brahmā, i Buddha delle dieci direzioni arrivano davanti al praticante e gli insegnano [la coltivazione dell'amore/gentilezza amorevole], la compassione, la gioia simpatetica e l'equanimità¹⁷. In base alla sua capacità gli danno la medicina, il che rende flessibili i quattro Elementi [del suo corpo].»

[Il Buddha] disse ancora a Śāriputra: «Devi preservare e predicare per i quattro gruppi di seguaci [monaci, monache, laici e laiche] questo metodo di consacrazione [in cui] la testa è consacrata con burro avvolgente dal re-Brahmā, che rendendo più morbidi i quattro Elementi del corpo sopprime le novantotto contaminazioni e tutte le malattie sia interne che esterne.»

Quando Śāriputra, e il venerabile Ānanda ascoltarono ciò che il Buddha disse, si impegnarono con gioia a realizzarlo.

Il metodo per curare il blocco.

[Il Buddha disse:] «Inoltre, Śāriputra, se la mente di un monaco in meditazione diventa troppo tesa, il suo respiro diventerà troppo “ruvido (irregolare)”. Il suo sonno sarà scarso e sarà assalito da venti freddi esterni. Di conseguenza la sua porta dello stomaco [punto per l'agopuntura] e i canali della milza e dei reni si agiteranno e il vento si muoverà nei suoi muscoli. Sperimenterà un “qi inverso” tale che il suo petto si ostruirà. Tutte le sue articolazioni perderanno acqua, che si accumulerà nel suo petto. Il suo sangue si agiterà e il suo qi sarà troppo stimolato, [così che] gli farà male la testa e i muscoli della sua schiena si contrarranno. Questa condizione deve essere trattata rapidamente.

Il metodo per curarla è il seguente. In primo luogo [il praticante] deve prendere una medicina del mondo¹⁸ eccellente e nutriente. Dovrebbe quindi sdraiarsi sulla schiena, contare i respiri e calmare [la sua mente]. Quindi dovrebbe immaginare il (mitico) lago Anavatapta, le sue acque riempiono un intero *yojana* [grande misura di lunghezza]. Sul fondo [del lago] c'è una sabbia dorata e una ruota d'oro grande come un carro fatta di quattro preziose sostanze. Da essa cresce un fiore dorato, all'interno del quale ci sono teste di animali fatte di quattro preziose sostanze. C'è una [testa di] elefante la cui proboscide emette acqua, e le teste di un leone, un cavallo e un toro, le cui bocche emettono acqua. Queste acque circondano il lago sette volte. Nel mezzo di queste quattro teste di animali il re-drago (*naga?*) del lago Anavatapta [risiede] nel suo palazzo fatto dei sette tesori. Con il potere del re-drago, 1.500 fiori di loto di vari colori crescono dal “gioiello che esaudisce i desideri” sulla corona della sua testa.

Cinquecento sono fiori di loto blu, su cui sono seduti Piṇḍola e gli altri cinquecento arhat. Quando il sole tramonta [i fiori] si chiudono, riaprendosi all'alba. Sopra la testa dei monaci ci sono dei baldacchini di sette tesori e sotto [sopra] i fiori di loto ci sono seggi di sette tesori.

Su cinquecento fiori di loto dorato siedono Cundra e gli altri cinquecento *śrāmaṇera*/novizi. Quando il sole tramonta [i fiori] si chiudono, riaprendosi all'alba. Sopra la testa degli *śrāmaṇera* ci sono baldacchini di sette tesori, e sotto [su] i fiori di loto ci sono seggi di sette tesori.

Su cinquecento fiori di loto rosso siedono Upananda, Vaśumitra e gli altri grandi arhat. Alcuni

17 Sono le “4 dimore divine” (*brahmavihāra*) o stati sublimi o illimitati o incommensurabili.

18 Presumibilmente della medicina tradizionale, contrapposta alle medicine qui illustrate.

sostengono che questo è il seguito di cinquecento persone del grande bodhisattva [il re-drago]. Quando il sole tramonta [i fiori] si chiudono, riaprendosi all'alba. Sopra la testa di questi monaci ci sono baldacchini di sette tesori, e sotto [su] i fiori di loto ci sono seggi di sette tesori.

Vi è inoltre un alto palco fatto di sette tesori, ottomila piedi di larghezza, che si estende verso l'alto direttamente di fronte al palazzo del re-drago del lago Anavatapta. In questa pedana ci sono cinquecento giovani con corpi d'oro. Il primo si chiama *Jīvaka* [il nome del famoso medico citato nel Canone pāli], il secondo si chiama *Buona-fortuna* e l'ultimo si chiama *Re del potere della consacrazione*.

Chi desidera curare la malattia del blocco dovrebbe prima ricordare il venerabile Piṇḍola e le altre 1.500 persone menzionate sopra. [Quando il praticante] le avrà viste chiaramente, il venerabile Piṇḍola porterà il giovane *Jīvaka* a procurarsi un'erba medicinale bianca di nome *abaddha*. (L'erba *abaddha* ha il sapore della canna da zucchero e ha la forma di una radice di loto. Il suo aroma è simile allo zucchero cristallizzato). Quando [il praticante] ha consumato questo medicinale, il suo blocco sarà curato, i quattro Elementi [all'interno del suo corpo] diventeranno equilibrati e la sua visione diventerà chiara.

Per chi aspira al Grande Veicolo, *Jīvaka*, *Sudhana* e il resto dei cinquecento giovani predicherà gli insegnamenti del Mahāyāna. Ciò consentirà [al praticante] di vedere i sedici nobili [bodhisattva citati in alcuni testi] guidati da *Bhadrapāla* e *Maitreya* [e il resto dei] mille bodhisattva di [questa era, il cosiddetto] “eone dei degni”. Di conseguenza, [il praticante] produrrà l'aspirazione per il completo e perfetto Risveglio di un buddha (*anuttarasamyaksambodhi*), e sarà completamente dotato delle sei *pāramitā*.

Per chi invece aspira a diventare un *uditore*¹⁹, il venerabile Piṇḍola predicherà le quattro basi della consapevolezza [e gli altri (*saptatrimśad*)-*bodhi-pakṣikā dharmāḥ*, i 37 fattori del Risveglio] e l'Ottuplice Sentiero. [Dopo aver ascoltato questi], dopo novanta giorni [il praticante] diventerà un *arhat*.»

[Il Buddha] disse a *Śāriputra*: «Devi preservare questo metodo per curare il blocco. Non dimenticarlo.» Quando *Śāriputra* e *Ānanda* ascoltarono ciò che il Buddha aveva detto, si impegnarono con gioia a realizzarlo.

Il metodo per curare un praticante assillato dalla lussuria.

[Il Buddha disse:] «Inoltre, *Śāriputra* se in un praticante che è entrato nell'assorbimento meditativo c'è la percezione di qualcosa di desiderabile, il Vento agiterà i 404 canali [collegando] l'occhio al pene. Essendo i suoi organi di senso bloccati [a causa dell'assorbimento meditativo], [l'agitazione dei canali] agiterà il vento del cuore, perturbando così il cuore²⁰. Di conseguenza diventerà pazzo. Posseduto dai demoni *gui mei*, giorno e notte penserà solo agli oggetti del suo desiderio. Deve guarire rapidamente, con la stessa urgenza che avrebbe per spegnere una fiamma sulla sua testa. Il metodo per curarlo è il seguente.²¹

[Una donna] praticante deve essere istruita a contemplare il “ricettacolo del bambino [utero]”. Il “ricettacolo del bambino” si trova sotto il ricettacolo del cibo non digerito e sopra il ricettacolo del cibo digerito. La sua membrana ha uno spessore di novantanove strati. È come l'utero di un maiale morto. 404 canali emergono da esso, come [rami] dal tronco di un albero, diffondendosi a tutti gli organi di senso. È come una borsa piena di escrementi. Con 1.900 pieghe, è come le foglie [che formano il tronco di un] albero di platano/banano. Le ottanta famiglie di vermi circondano questi 404 canali e il “ricettacolo del bambino”. Come l'intestino di un cavallo, si estende fino all'apertura vaginale, rotondo come un braccialetto e altrettanto grande. Rotondo in alto e appuntito in basso, come la forma di un dente, tra ciascuno dei suoi novantanove strati ci sono 404 vermi, ciascuno con dodici teste e dodici bocche. Quando [una donna] beve acqua, l'essenza dell'acqua entra nei canali e

19 *Śrāvaka* o *Uditori*: i discepoli dell'Hīnayāna sono alla ricerca solo della propria liberazione personale diventando *arhat*.

20 Non è chiaro il senso della frase.

21 Il testo è uno dei frequentissimi esempi, che si trovano in molti sūtra sia del Buddhismo delle origini sia del Mahāyāna, di propaganda del rifiuto della sessualità e della fecondità proprio dell'ascetismo monastico, in opposizione all'*invasione* dei valori laici nei monasteri nei primi secoli della nostra era in India e poi in Cina,

viene distribuita ai vermi. Entra nella testa dei vermi *pi luo* che poi vanno all'apertura vaginale, che nel punto medio di ogni mese perde liquidi impuri, come pus fetido, che sono il vomito di questi vermi. [Ciò si verifica quando l'acqua] entra in nove o dieci bocche di [ogni] verme e poi esce dalle sei aperture di [ciascuna] delle dodici [teste] di vermi come fango rosso fetido. Ci sono ancora altri vermi, minuscoli come peluria autunnale²², che folleggiano al suo interno.

Negli uomini, a causa delle loro trasgressioni nelle vite passate, i 404 canali si sono diffusi dall'organo oculare attraverso i quattro arti, scorrendo poi verso le viscere e raggiungendo il posto sotto il ricettacolo del cibo non digerito e sopra il ricettacolo del cibo digerito. Tra questi due si trovano i canali associati al punto del polmone e al rene, in ciascuno dei quali vi sono sessantaquattro vermi ciascuno con dodici teste e dodici bocche che si contorcono (e si attaccano) l'uno contro l'altro. A forma di minuscoli anelli, sono pieni di pus blu, come il seme dei cinghiali, insopportabilmente puzzolente e disgustoso. [Questi canali] si estendono al pene e si dividono in tre rami. Due rami sono sul lato superiore. Come le foglie [che formano il tronco di] un albero di platano/banano ci sono qui 1.200 canali. All'interno di ogni canale vivono vermi del Vento, piccoli come peluria autunnale, come il becco di un uccello *Pi lan duo* (?). All'interno delle bocche di questi vermi vivono vermi-muscolari {Questi vermi sembrano muscoli. [Nelle donne] si bloccano sul "ricettacolo del bambino" e spostano i vari canali. [Negli uomini] ingeriscono ed espellono il seme. Negli uomini sono bianco-bluastri e nelle donne sono rosa}. Sono 78.000, tutti uniti come anelli collegati e, come gli uccelli *ju shi luo* (?), hanno novantotto occhi.

[Questi] canali raggiungono [dal pene] il cuore, e da lì si estendono fino alla sommità della testa. Quando l'occhio di un uomo incontra una forma visibile, il Vento agita il cuore. I 404 canali cadono sotto il controllo di questo Vento e si muovono senza sosta. Le ottanta famiglie di vermi [all'interno dei canali] aprono subito la bocca [e vomitano] ed emettono pus dai loro occhi, che scorre attraverso i canali fino a raggiungere le [altre] teste dei vermi. I vermi [cioè lo sperma?] si scuotono selvaggiamente e perdono completamente il controllo e caricano follemente verso gli organi sessuali della donna. Il seme dell'uomo è bianco-bluastro: queste sono le lacrime dei vermi. Il sangue mestruale di una donna è rosso-giallastro: questo è il pus dei vermi. Questi [fluidi sessuali] sono così creati attraverso il condizionamento simile al profumo delle novantotto contaminazioni (afflizioni mentali) e dei movimenti di Terra, Acqua, Fuoco e Vento.»

[Il Buddha] disse a Śāriputra: «Se un seguace del Buddha indossa la veste della vergogna [si pente delle trasgressioni], prende la medicina della vergogna [e] desidera cercare la liberazione e superare la sofferenza del mondo, dovrebbe imparare questo metodo che è come bere nettare. Per imparare uno di questi metodi dovrebbe immaginare [come descritto] sopra il "ricettacolo del bambino", gli organi sessuali maschili e femminili e dei vermi, grandi e piccoli, che aprono la bocca, irrigidiscono i loro corpi, spalancano gli occhi e vomitano il pus [che forma i fluidi sessuali]. [Il praticante] dovrebbe girare [il pus (?)] con le mani e posizionarlo sulla punta del ginocchio sinistro. Dovrebbe quindi contare i respiri e ancora [la sua mente], contemplando [questo pus] 1.999 volte. Quando questa meditazione è completa, dovrebbe mettere il pus sulla punta del ginocchio destro e contemplarlo come prima. Quindi deve di nuovo prenderlo con le mani, metterlo in cima alla testa e far sì che le molte impurità di questi vermi prima gli entrino negli occhi, [poi] nelle orecchie, nel naso e nella bocca, in modo tale che non ci sia (altro) posto dove andare [abbia cioè saturato gli organi di senso?]. Dopo aver visualizzato queste cose, ogni volta che veda donne o uomini attraenti, persino divinità o dee, sarà come se vedesse i vermi di piaghe dolorose o della lebbra o un demone infernale *Qian-ban-duo-luo*, o le furiose fiamme dell'inferno Avīci. Il praticante deve contemplare attentamente il proprio corpo e i corpi degli altri. I corpi di tutti gli esseri viventi della Sfera/mondo del desiderio sono impuri in questo modo.»

[Il Buddha] disse a Śāriputra: «Adesso capisci? Gli organi sessuali degli esseri viventi, sia gli organi stessi che i semi [che producono], sono completamente, indescrivibilmente impuri. [Un

22 Tipica metafora cinese per qualcosa di quasi indiscernibile: si riferisce ai peli di animali che in autunno crescono particolarmente fini e sottili.

praticante] deve semplicemente contare il respiro e meditare [questo]. Se prende la medicina [di questa pratica], allora è un grande uomo, un insegnante di esseri umani e dei, un maestro di uomini da addestrare. È fuggito dal fango del desiderio, non è più annegato dalle acque delle contaminazioni o del grande fiume dell'attaccamento, né sarà sedotto da demoni insensati e ingannevoli. Sappi che una persona del genere, sebbene non sia ancora fuggita dalla nascita e dalla morte, avrà un corpo fragrante come un fiore di *utpala*²³. Sarà un re elefante profumato tra gli uomini, ineguagliato anche dal potente Ísvara, un uomo potente, venerato da dei e uomini.»

[Il Buddha] disse a Śāriputra: «Devi preservare [questo insegnamento] e predicarlo per i quattro gruppi di praticanti. Non dimenticarlo.» Quando Śāriputra e Ānanda ascoltarono ciò che il Buddha aveva detto, si impegnarono con gioia a realizzarlo.

Il metodo per curare la ferita causata (dal desiderio) di benefici personali

[Il Buddha disse:] «Inoltre, Śāriputra, un praticante il cui cuore è bruciato dai fuochi dell'avidità e in cui un vento malvagio lancia la freccia velenosa del [desiderio di] benefici personali, a causa della sua avidità diventerà disorientato nella mente. Giorno e notte pensa solo a come trovare qualcosa di buono da mangiare, come un gatto che insegue un topo, la sua mente non conosce mai la soddisfazione. Come se fosse stato morso dal veleno di un serpente *sette passi dalla morte*²⁴, i cinquecento serpenti velenosi dei benefici personali e degli oggetti dei sensi si riuniscono nel suo corpo. Da quel momento i fuochi ardenti del suo cuore bruciano senza tregua. Per tutte le ore del giorno il vento vizioso delle contaminazioni soffia sul carburante dei benefici personali, che brucia incessantemente nel suo cuore, e i serpenti si contendono l'uno con l'altro per sollevarsi e bruciare i germogli delle sue radici del bene. Per questo è come un demone selvaggio della notte, [assalito da] furioso fuoco e feroce veleno, e vedere qualcun altro acquisire benefici è, per lui, come una freccia che gli trafigge il cuore, un ago infilato negli occhi, o un chiodo conficcato nell'orecchio. [Se vedendo questo] i suoi organi di senso sono bloccati [a causa dell'assorbimento meditativo], i cinquecento serpenti malvagi, i draghi velenosi dei quattro Elementi, i cinque ladri armati di lame [dei cinque *skandha*] e i sei demoni *rākṣasa*²⁵ che vivono nei villaggi [dei sei organi di senso] spuntano tutti insieme. Di conseguenza impazzisce e deve essere curato rapidamente.

Il metodo per curarlo questo è il seguente. Prima di tutto [deve] contare i respiri e concentrare la mente. Deve quindi visualizzare un'immagine del Buddha (alta) sei *zhang*²⁶, il cui corpo ha il colore oro-porpora, [dotato dei] trentadue segni, seduto su un trono di leone ingioiellato, all'interno di una grotta composta dalle sette preziose sostanze sul monte Gṛdrakūṭra, e accompagnato dai quattro gruppi di seguaci. [Questo Buddha] insegna quindi [al praticante] il metodo per distruggere il desiderio: “Oh figlio del Dharma, ora devi contemplare le cose a cui ti aggrappi nella tua avidità: la tua la veste da monaco, i sei requisiti, [di solito si riferisce alle tre vesti, alla ciotola, al panno per sedersi e al filtro per l'acqua] e i vari altri strumenti, come (risiedere nelle) foreste di rovi.

All'interno delle cuciture [delle tue vesti] compaiono alberi come spade, centinaia di migliaia di chiodi di ferro e vermi con bocche di ferro che ti divorano. Calderoni di rame fuso, seghe di ferro e letti di ferro [roventi] sono i tuoi panni per sedere. Sterco bollente, veleno di serpente, palle di ferro [roventi], calderoni di liquido bollente, foreste di coltelli e spade, milioni di rovi, fiumi di fuoco, rame fuso, cenere liquida, pus e sangue sono il tuo cibo e le tue bevande ” Quando questo Buddha ha pronunciato queste parole, tace.

[Il Buddha - non è chiaro se Lui o quello visualizzato] fa quindi sì che il praticante si veda sdraiato in una città circondata da sette mura di ferro [nelle descrizioni tradizionali è l'inferno Avīci]. Appaiono cinquecento demoni *rākṣasa* che spalancano la bocca e con diciotto pinze di ferro tirano fuori la lingua del praticante. Con innumerevoli aratri di ferro a forma di spada, solcano la lingua. Il rame

23 *Utpala*, 優波羅, il loto blu, attributo dei buddha.

24 Serpente indiano il cui veleno concede solo di compiere sette passi prima di morire.

25 *Rākṣasa*, demoni spaventosi simili agli orchi.

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.

fuso scorre dagli zoccoli dei buoi di ferro [arando la lingua]. All'interno dei corpi dei buoi di ferro ci sono centinaia di migliaia di varietà di pus, all'interno delle quali vi sono numerosi vermi impossibili da contare.

Avendo contemplato e visto queste cose [il praticante] si impaurisce e i suoi capelli si drizzano. Che sia immerso nell'assorbimento meditativo oppure no, vede le vesti che indossa come pus e feci mescolate a sangue, coperte di vermi dalla bocca di ferro e da foreste di lame di rasoio. Vede il suo cibo come il pus, lo sterco, l'urina e il sangue che proviene dalle orecchie di centinaia di migliaia di piccoli vermi parassiti/tenie. [Vede] la sua ciotola da monaco piena di pus e vomito velenoso di tutti i tipi di vermi: vermi con ottanta bocche, vermi del Vento, vermi del Fuoco, vermi dell'Acqua, vermi della Terra e vermi dell'inferno. [Vede] i frutti [che mangia] come palle [roventi] di ferro o lame di rasoio.»

L'Onorato dal mondo poi pronunciò i seguenti versi:

«È a causa della brama e della passione per i deliziosi sapori / che la nascita e la morte non sono ancora recise. / Nutrendo la rabbia si entra nella tomba, / subendo invano difficoltà e sofferenza [nella prossima vita]. / Il corpo è sporco, come un cadavere, / perde impurità dalle sue nove aperture. / Gli sciocchi che bramano il corpo non sono quindi diversi / dai vermi in un mucchio di letame che si diletta di escrementi. / Un saggio deve piuttosto contemplare il corpo [così com'è], / non bramare le cose inquinate di questo mondo. / Non avere attaccamenti né desideri, / questo è ciò che viene chiamato vero *nirvāṇa*. / Praticare da soli / come hanno insegnato i Buddha, / contando i respiri mentre si dimora in solitudine, / questo è ciò che viene chiamato osservare i *dhūta*²⁷.»

[Il Buddha] allora disse a Śāriputra:

«È semplicemente indescrivibile la misura in cui [il desiderio di] benefici personali provoca danno e distrugge le radici del bene. Bisogna semplicemente contare i respiri, concentrare la mente e contemplare. Chi prende questa medicina è un grande uomo, un insegnante di esseri umani e dei, un maestro di uomini da addestrare. È fuggito dal fango del desiderio, non è più annegato dalle acque delle contaminazioni o dal grande fiume dell'attaccamento, né bruciato dai benefici personali, che sono dannosi. Sappi che una persona simile, sebbene non sia ancora sfuggita alla nascita e alla morte, avrà un corpo profumato come un fiore di *utpala*. Sarà un re elefante profumato tra gli uomini, ineguagliato anche dal potente Īsvara, un uomo potente, venerato da dei e uomini.»

[Il Buddha] disse a Śāriputra: «Devi preservare [questo insegnamento] e predicarlo per i quattro gruppi di praticanti. Non dimenticarlo.» Quando Śāriputra e Ānanda ascoltarono ciò che il Buddha aveva detto, si impegnarono con gioia a realizzarlo.

Metodo per curare le violazioni dei precetti.

[Il Buddha disse:] «Inoltre, Śāriputra, potrebbero esserci monaci, monache, monache in probandato²⁸, monaci novizi, monache novizie, laici o laici che hanno ricevuto i precetti del Buddha e che impazziscono nel corpo e nella mente [a causa della violazione dei precetti]. Proprio come le scimmie selvatiche potrebbero distruggere radici e rami delle culture prime che portino frutti, così anche questo praticante, prima che l'essenza dei precetti sia germogliata [nel raggiungimento dei frutti], violano precetti che vanno dai minori [*duṣkṛta*] fino a quelli gravi [*pārājika*]. Come un elefante ubriaco che, non prestando attenzione al bene o al male di ciò che fa e incapace di capire dove sta andando, calpesta e distrugge tutte le cose buone, così anche questo praticante calpesta e distrugge lo *stagno di loto blu* dei precetti puri, diventando un abietto violatore dei precetti. Come un cane impazzito che insegue e morde tutto ciò che vede, sia esso una persona, un bastone o un animale, così ogni volta che questa persona malvagia incontra campi di merito di buon auspicio come buddha, arhat o monaci puri, li maledice, diffama, calunnia e maltratta. Bevendo [questo] veleno, tutto il

27 *Dhūta*, pratiche ascetiche tradizionali.

28 *Monaca in probandato*, in sanscrito *śikṣamānī* o “in prova” per un periodo di due anni, generalmente tra i 18 e i 20 anni, dopo il periodo di noviziato e prima di essere una monaca completamente ordinata o *bikṣuṇī*.

suo corpo si riempie di sangue, sente bruciare il fuoco in tutte le sue articolazioni e diventa squilibrato. Il vento impetuoso delle contaminazioni agita la montagna delle afflizioni, e con l'avidità al posto degli occhi, l'odio al posto delle mani e dei piedi e la stupidità al posto del corpo, egli erra nel mondo seminando i semi del male. Avendo piantato tali semi per se stesso, istruisce ulteriormente gli altri [a fare lo stesso]. Cerca i guardiani infernali della prigione demoniaca, gli *A-bang* (阿傍) demoni a testa di toro, i demoni malvagi [che compaiono durante] i fuochi che terminano il kalpa, gli spiriti degli alberi di spade e i diciotto signori dell'inferno a cominciare dal re Yama e tratta costantemente [questi esseri malvagi] come suoi parenti, amici e insegnanti, associandosi a questi esseri infernali giorno e notte.

Questo violatore di precetti, cui i fuochi del male sono entrati nel cuore, per l'interesse del suo personale beneficio e della fama, afferma di essere buono, di essere pienamente dotato della straordinaria virtù [di un monaco]. Quando va dal suo insegnante di meditazione è come un mago che imbrogli e illude gli occhi. Questa persona disonesta finge di praticare i *dhūta*. Il vento diabolico della violazione dei suoi precetti soffia sui fiori del karma malvagio, che sono costantemente sparpagliati su di lui. Con il suo discorso vizioso calunnia [il buono] e l'odore dei suoi pensieri malvagi pervade il suo corpo e la sua mente, che diventano come [il lezzo] del fiore *eraṇḍa*, [che puzza] come centomila *vermi-cani*.

Sebbene pratici gli assorbimenti meditativi, afferma falsamente che gli appare la *visione di verifica* del conteggio dei respiri. Ma fin dall'inizio [della sua meditazione, in realtà egli] vede un buddha annerito che assomiglia alla zampa di un elefante nero, a una persona coperta di cenere; vede monaci con la testa fracassata e le gambe rotte e monache adornate in ghirlande di fiori; vede vari elefanti celesti che si trasformano in scimmie e si avvicinano a lui e cercano di toccarlo, con le punte dei peli dei loro corpi che ardono; oppure vede una volpe selvatica, o uno sciacallo, con centomila code le cui punte ospitano innumerevoli insetti e varie altre cose vili; oppure vede cammelli, maiali o cani affamati; oppure vede un monaco che è assalito da demoni *kumbandana*, da spiriti malvagi *yakṣa*²⁹ e demoni assassini *rākṣasa* che brandiscono varie armi e fuochi pericolosi. Di conseguenza [al vedere queste cose] diventa matto. Ballerà e canterà, si stenderà per terra nella sporcizia ed eseguirà varie azioni malvagie. Deve essere guarito rapidamente.

Il metodo per la cura è il seguente. [Il violatore dei precettori] deve rivolgersi ai suoi precettori parlando con la massima sincerità, confessare e pentirsi di tutte le azioni malvagie che ha commesso. I precettori devono quindi incaricare questo monaco di richiamare alla mente Buddha Śākyamuni e quindi di ricordare gli altri (sei) dei sette Buddha. Avendo in mente i sette Buddha, deve ricordare i trentacinque Buddha, e poi ricordare ulteriormente i vari bodhisattva, suscitare l'aspirazione per il Grande Veicolo e contemplare la vacuità dei fenomeni. Provando una profonda vergogna, immagina che ciascuno di questi Buddha gli versi una brocca d'acqua sulla testa. Deve quindi immaginare di essere rinato nell'inferno Avīci [o in un altro dei] diciotto inferni, dove subisce molto tormento e, mentre sta in questi inferni coltiva i sei ricordi, recitando: “Omaggio al Buddha! Omaggio al Dharma! Omaggio al Saṅgha dei monaci!” [Fatto ciò] i vari Buddha [che ha invocato appariranno] nei suoi sogni, emettendo, dal ciuffo bianco di peli tra le sopracciglia, una luce che allevia la sua sofferenza infernale.

Dopo aver visualizzato ciò, [si sentirà] come un debitore che, con la mente piena di vergogna, cerca di ripagare ciò che deve. Risolutamente, deve rimuovere il suo *saṅghāti* [abito esterno] e indossare [solo il suo] *antarvāsa* [abito intimo]. Andando davanti ai monaci puri, getta il suo corpo a terra come se una grande montagna si sgretolasse. Il suo cuore si riempie di vergogna, si pente di tutte le sue trasgressioni e [come mezzo di espiazione] per ottocento giorni svolge vari doveri umili per gli altri monaci [come] la pulizia e lo svuotamento dei gabinetti. Alla fine degli ottocento giorni dovrebbe fare il bagno, indossare il suo *saṅghāti*, entrare nel santuario, concentrare la mente, unire i palmi delle mani e per un periodo tra uno e sette giorni contemplare attentamente la luce del ciuffo bianco di peli tra le sopracciglia del Buddha, uno dei segni del grande uomo.

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

Torna quindi a vedere il suo precettore e [di nuovo] cerca di pentirsi. Il precettore deve quindi dirgli: “Oh monaco, ora devi contemplare il tuo corpo come un vaso d'oro che contiene quattro serpenti velenosi, due dei quali vanno verso l'alto e due scendono, ciascuno vomita veleno ed è molto spaventoso. Poi contempla un drago con sei teste che circonda il vaso e sputa veleno che gocciola nelle bocche dei serpenti. Un grande albero [che copre] le quattro direzioni emerge dal vaso d'oro e riempie il triplice mondo. Elefanti neri si avvicinano e cercano di sradicare l'albero. Su tutti e quattro i lati spunta il fuoco.”

Dopo che ha visto queste cose [il precettore] deve dirgli: “Devi sapere, oh monaco, che il vaso d'oro è il *qi della Terra*, Il serpente blu nasce dall'Elemento Vento; è il veleno che è l'Elemento Vento. Il serpente verde nasce dall'Elemento Acqua; è il veleno che è l'Elemento Acqua. Il serpente bianco nasce dall'Elemento Terra; è il veleno che è l'Elemento Terra. Il serpente giallo nasce dall'Elemento Fuoco; è il veleno che è l'Elemento Fuoco. Il drago a sei teste (rappresenta) i cinque *skandha* del tuo corpo più lo Spazio [come sesto]. Tale corpo è vile e impuro. Perché allora hai lasciato il posto al male, violando i precetti senza moderazione?”

Quando [il precettore] ha pronunciato queste parole, deve quindi istruire ulteriormente il praticante a pulire il santuario, lavare i pavimenti ed eseguire vari compiti umili. Deve essere inoltre incaricato di contemplare il Buddha [finché] non lo vede emettere luce dorata e accarezzargli la testa con la mano. Solo dopo ciò gli si dovrebbe insegnare la contemplazione dell'impurità. Dopo aver attraversato completamente la porta dell'impurità, [verificando così che] non abbia ulteriori ostacoli, può recitare i precetti insieme agli altri monaci [ed essere formalmente riammesso nel Saṅgha].

Prima di recitare i precetti [con gli altri monaci] deve fare il seguente annuncio formale: “Io, il monaco di nome... (o, la monaca ...), ho terminato ottocento giorni di lavoro umile, ho compiuto la contemplazione dei serpenti velenosi, ho completato la meditazione sull'inferno, ho ulteriormente contemplato un singolo Buddha, recitato il testo del pentimento, e nella contemplazione dell'impurità ho di nuovo raggiunto lo stadio della non esistenza di sé e degli altri, dove ho avuto una *visione di verifica* del Buddha che versava una brocca d'acqua sopra la testa di un monaco. E nei miei sogni un dio mi è apparso e mi ha detto che sono puro. Il fatto che io ora sia completamente umile è qualcosa che conosco per certo, quindi, vi prego di accettarlo.”

In questo momento un maestro del *Vinaya* deve interrogare il praticante per quanto riguarda [la sua aderenza] al *Vinaya*. Deve quindi essere istruito a recitare i precetti ottocento volte. Solo dopo questo gli è permesso di riguadagnare lo stato di non essere diverso da un monaco puro.»

[Il Buddha] disse a Śāriputra: «Se un seguace viola uno dei precetti minori e lascia passare due notti senza pentirsi, allora questa persona, sebbene pratici la meditazione, in questa vita presente non otterrà mai il Sentiero. Se viola un grave precetto, cadrà all'inferno e, quando ne uscirà, rinascerà come animale per tre interi eoni. Dopo rinascerà come essere umano, ma sebbene nato in un corpo umano sarà povero e paralizzato; per settantasette vite non vedrà né il Buddha né ascolterà il Dharma e le sue facoltà fisiche saranno compromesse. Per questo motivo, quando violano anche un precetto minore, i saggi dovrebbero avere paura come se fossero stati pugnalati con un coltello e vergognarsi molto. Quanto più per i precetti gravi! Chi è in grado di assumere questo medicinale [che consente di continuare] il mantenimento dei precetti è noto come 'supremo penitente', 'eroe dell'umiltà'.»

L'Onorato dal mondo pronunciò poi i seguenti versi:

«Chi viola i precetti rende la mente impura. / Come un vile ladro / che cerca benefici personali ovunque, / è distrutto dalla sua stessa mente avida. / Deve prendere la medicina della vergogna, / indossare gli abiti dell'umiltà / e la ghirlanda di fiori del pentimento, / e profumarsi con l'incenso di una mente virtuosa. / Con tutto il cuore contemplando i segni del Buddha, / elimina la sofferenza e la disperazione. / Deve meditare ulteriormente sulla vacuità dei fenomeni, / coltivando la mente e contemplando l'impurità. / Questa è chiamata la medicina del Tathāgata del nettare della consacrazione/*abhiṣeka*³⁰.

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

Le menti di coloro che la assumono diventano libere da preoccupazioni e possono raggiungere l'altra sponda del nirvāṇa. / Ciò che si accorda con il Dharma dovrebbe essere coltivato, / e ciò che non è il Dharma non dovrebbe essere fatto. / In questa epoca, proprio come nelle epoche passate [quando il Buddha era vivo] / coloro che praticano gli insegnamenti otterranno la salvezza. / Seguendo gli insegnamenti del Buddha, / mantenendo i precetti e praticando i *dhūta*, / liberi dalla cattiva condotta corporea o mentale, / si arriva rapidamente alla liberazione.»

L'Onorato dal mondo allora disse a Śāriputra: «Devi ricordare questa medicina per curare le violazioni dei precetti. Assicurati di non dimenticarla.» Quando Śāriputra e Ānanda ascoltarono ciò che il Buddha aveva detto, si impegnarono con gioia a realizzarlo.

Metodo per curare [la malattia derivante dal] la passione per la musica.

[Il Buddha disse:] «Inoltre, Śāriputra, potrebbe esserci un seguace del Buddha che gode di vari tipi di musica e che canta senza sosta. Di conseguenza i suoi Venti si agiteranno. Come un cavallo sfrenato, come un cane in calore, come un cervo reale (?), [questa persona] affonda in un attaccamento illuso. La sua mente diventa come colla, si attacca a tutto ciò che incontra, incapace di essere frenata. Deve essere guarito rapidamente.

Il metodo per curarlo è il seguente. [Il praticante deve] prima immaginare una dea di ineguagliabile bellezza. Vari strumenti musicali che producono migliaia di tipi di musica appaiono spontaneamente nelle sue mani. Quando il praticante ha visualizzato ciò, per aver visto che questa dea è centinaia di migliaia di volte più [bella] di qualsiasi altra forma materiale, [e a causa] dell'ascolto di questa musica celeste che supera qualsiasi [musica] nel mondo, [il praticante] viene ammaliato mentre osserva queste forme e sente questi suoni. Quindi [al praticante] deve essere insegnato a contemplare i sei organi di senso di questa dea. A causa del potere [ottenuto con il] contare i respiri, sorge la seguente *visione di verifica*. Vede apparire sei serpenti velenosi negli occhi adorabili [della dea]; essi escono dagli occhi e vanno nelle orecchie. Vede inoltre due creature, simili nell'aspetto ai gufi rapaci: emettendo un grido aspro aprono la testa [della dea], tirarono fuori il cervello e combattono per mangiarlo. All'interno di altri quattro organi [della dea] vede un gatto, un topo, un cane e uno sciacallo che lottano fra loro per mangiare [questi organi]. Di conseguenza [il praticante] è in grado di vedere il corpo fisico di questa dea come nient'altro che le trentasei cose impure, con l'utero e i suoi vermi parassiti invece delle sue ghirlande di fiori. Vede i vari strumenti musicali che tiene (la dea) mentre si rotolano in un mucchio di sterco, dove vengono strimpellati e battuti da varie creature, producendo suoni simili all'urlo degli sciacalli selvaggi. Ora trova le sue parole ammalianti completamente repellenti, come le grida dei demoni, e di conseguenza prova repulsione. Dovrebbe quindi andare dal suo precettore e confessare le sue azioni malvagie passate, pentendosi con la massima sincerità. Il precettore deve quindi insegnare al praticante la contemplazione dell'impermanenza.»

[Il Buddha] allora disse a Śāriputra: «Devi ricordare questo metodo per curare coloro che amano la musica. Assicurati di non dimenticarlo.» Quando Śāriputra e Ānanda ascoltarono ciò che il Buddha aveva detto, si impegnarono con gioia a realizzarlo.

Metodo per curare gli appassionati del canto.

«Inoltre, Śāriputra, un praticante può aver la passione di cantare inni. Quando con la sua bella voce canta le elegie è come il vento che fa frusciare le foglie di un albero *śāla*. Quando produce toni raffinati ed eleganti, la sua voce è simile a quella degli dei, gradevole per le orecchie delle persone. Compone piacevoli testi che danno gioia agli altri. Ma a causa della sua fama diviene altero e orgoglioso e la sua mente diventa come erbacce infestanti spazzate via dal vento delle contaminazioni. Ovunque e in ogni momento alza lo stendardo dell'orgoglio, batte il tamburo dell'arroganza e suona le campane delle [false] visioni. Di conseguenza, impazzisce e non riesce a contare i respiri, come una scimmia sciocca, la cui mente non è mai ferma mentre raccoglie frutti e fiori qua e là. Costui deve essere rapidamente curato.

Il metodo per curarlo è il seguente. [Il praticante] dovrebbe prima immaginare un alto pilastro fatto con le sette preziose sostanze. Sulla punta del pilastro c'è un *gandharva* [un musicista celeste] con un corpo simile alla giada bianca. Ondeggiando il corpo intona versi mentre dai suoi

pori emerge un grande fiore di loto su cui stanno in piedi centomila monaci. La voce del [gandharva produce] decine di migliaia di toni, superando la [voce] del praticante di un milione di volte. Di conseguenza [vedendo ciò,] l'orgoglio del praticante diminuisce gradualmente.

Il suo precettore dovrebbe quindi istruire ulteriormente il praticante a contemplare attentamente la punta del pilastro; vede che la sua punta è [come uno] specchio di cristallo. I monaci, le cui menti imbrattate pensano con arroganza alle loro voci, si trasformano in demoni *rākṣasa* che emettono orribili grida, mentre fiamme eruttano dalle loro bocche. Vari demoni *yakṣa* quindi si avvicinano da tutte le parti e tirano fuori le lingue dei [monaci], strappano i loro cuori che ancora battono e li posizionano sulla punta del pilastro. Le urla e i pianti [di questi monaci] sono come lo strepito di un elefante ubriaco, oppure sono un suono stridente come il lamento dei demoni *piśācā* [demoni di colore giallo-rosso simili ai *rākṣasa*].

Di conseguenza, quando [il praticante] ode un bel canto o una bella voce, gli sembra [aspro come le parole di] qualcuno che diffama i propri genitori (accusandoli di essere) farabutti. Di conseguenza sentirà la repulsione e non si diletterà nel sentire [questi suoni], ma desidererà piuttosto fuggire da loro. Il precettore deve quindi istruire [il praticante] a contemplare gli otto tipi di sofferenza, come spiegato [nell'esposizione della] contemplazione degli otto tipi di sofferenza³¹.»

[Il Buddha] allora disse a Śāriputra: «Devi ricordare questo metodo per curare [gli appassionati del] canto. Assicuratevi di non dimenticarlo.» Quando Śāriputra e Ānanda ascoltarono ciò che il Buddha aveva detto, si impegnarono con gioia a realizzarlo.

[Il metodo per] curare la diarrea derivante dall'eccesso dell'Elemento Acqua.

«Inoltre, Śāriputra, potrebbe esserci un praticante che entra nel samādhi dell'Elemento Acqua in modo tale che l'acqua fuoriesce da tutto il suo corpo e non riesce più a vedere il suo corpo o la sua mente, che diventano come enormi oceani. Emergendo dalla meditazione, non sente alcun desiderio di mangiare o bere e soffre di una sensazione di bruciore sotto il cuore. I suoi canali dell'Acqua diventano sempre più agitati e [quindi] soffre di diarrea costante. Deve essere rapidamente curato.

Il metodo per curarlo è il seguente. [Il praticante] deve immaginare un uccello dalle ali d'oro [un mitico *garuda*] su cui cavalca un monaco. Mentre volano a proprio agio sul grande oceano, i vari draghi e i demoni *rākṣasa* corrono tutti spaventati. L'uccello quindi cattura un drago che, terrorizzato, sul punto di essere mangiato, beve tutta l'acqua [dell'oceano] e si trasforma in quattro serpenti. L'uccello reale dalle ali d'oro tiene quindi questi quattro serpenti nel becco e, con il monaco che lo cavalca, non riesce a trovare acqua. L'uccello reale dalle ali d'oro quindi emette fuoco dai suoi occhi per bruciare i serpenti. I serpenti hanno paura e poi improvvisamente scompaiono ed entrano nel corpo del monaco proprio come farebbero le magiche creazioni di un prestigiatore.

Il praticante dovrebbe quindi emergere dalla meditazione e consumare medicine del mondo per curare la diarrea. [Dovrebbe quindi] immaginare due gioielli di fuoco, come rocce calde, uno alla *porta dello stomaco*, dove riscalda i canali e l'altro all'ano. [Deve poi] immaginare il dio delle montagne innevate di nome Uttaraga, che è alto circa sei *zhang* e bianco come una conchiglia o come la neve. Dà al praticante una medicina profumata chiamata *Vahanaka*. Quando il praticante prende questa medicina, deve prima produrre l'aspirazione per il Risveglio insuperabile. Dopo averla assunta, per il resto della sua vita sarà libero non solo dalla diarrea, ma da tutte le 404 malattie.

Se [il praticante] desidera far venire il dio [Uttaraga] velocemente, deve prima purificarsi attraverso il bagno, astenersi dal mangiare i cinque cibi pungenti (dall'odore acre)³² e dal bere alcolici e non consumare carne. [Dovrebbe] dimorare in un posto tranquillo, concentrare la mente contando i suoi respiri e per sette giorni recitare il nome di questo dio e ricordare la sua immagine. [Uttaraga,] dio delle montagne innevate, verrà in presenza del praticante insieme a [il resto delle] *dodici divinità*

31 L'elenco tradizionale indica le sofferenze di: nascita, vecchiaia, malattia, morte, separazione da chi si ama, vicinanza con chi si odia, non ottenere ciò che si desidera e i cinque *upādāna-skandha* (cioè l'esistenza samsarica).

32 Una delle più antiche attestazioni di questa prescrizione nei testi buddhisti. I cinque sono: aglio, cipolla, scalogno, porri, erba cipollina.

radianti [十二白光神 lett. *della luce bianca*, vedi infra]. Per prima cosa predicheranno il Dharma per lui, dopo di che gli daranno la medicina. Gli insegneranno anche le *dodici fasi della meditazione*³³. Questi vari dei sono tutti grandi bodhisattva al quinto livello. Chi è malato dovrebbe ricordare prima il dio Uttaraga e poi gli altri delle *dodici divinità radianti*, gli dei [di nome] *Coraggio* (勇健), *Maestosità* (強力), *Forza* (雄猛), *Saggezza* (智行), *Potenza* (自在), *Fortibraccia* (善臂), *Kumāra* (鳩摩羅), *Invincibile* (難勝), *Radianza* (白光明), *Re della radianza* (白光明王) e *Re della medicina* (藥王).

Quando [il praticante] ha visto [queste divinità], chiede un insegnamento diverso a ciascuno di essi. Queste divinità per prime fanno sì che il praticante veda il bodhisattva Maitreya, e nella dimora di Maitreya, veda Mañjuśrī e tutti gli altri bodhisattva, così come i Buddha delle dieci direzioni. Se il praticante non ha violato i quattro gravi divieti (*pārājika*) né in questa vita né in quelle passate, quando vedrà questi dei, vedrà immediatamente le tracce del Sentiero [e raggiungerà il primo stadio del Risveglio]. Se, tuttavia, ha violato i precetti, poi dopo che gli dei gli hanno insegnato, deve eseguire le pratiche di pentimento per mille giorni. Solo dopo averle eseguite, potrà vedere il bodhisattva Maitreya, Mañjuśrī e gli altri grandi bodhisattva, e infine raggiungere il Sentiero.»

[Il Buddha] disse a Śāriputra: «Qualsiasi praticante in cui sorgono le 404 malattie a seguito del movimento verso il basso dell'Elemento Acqua [all'interno del corpo] e che desidera curare questa condizione deve prontamente prendere questa medicina [chiamata] *Vahanaka*. Quando la sua malattia è completamente rimossa e ha eliminato l'oceano degli ostacoli karmici, rapidamente vedrà il Sentiero. Pertanto tutti voi dovete diligentemente ricordare [questo metodo]. Assicuratevi di non dimenticarlo.» Quando Śāriputra e Ānanda ascoltarono ciò che il Buddha aveva detto, si impegnarono con gioia a realizzarlo.

Il metodo per curare il dolore alla testa e agli occhi e la sordità derivante dall'Elemento Fuoco.

«Inoltre, Śāriputra, se un praticante entra nel samādhi dell'Elemento Fuoco [in cui] emergono fiamme dalle sue articolazioni, [poi] il Fuoco sorge simultaneamente nel suo intestino grande e piccolo [in tal modo] riscaldando e stimolando i canali del Fuoco, quando emerge dall'assorbimento meditativo, avrà un leggero mal di testa, tutti i suoi canali si contrarranno, i suoi occhi diventeranno rossi e avrà difficoltà ad udire. Chi si ammala in questo modo deve essere rapidamente curato.

Il metodo per curarlo è il seguente. Dovrebbe prima immaginare un vaso di berillo pieno d'acqua multicolore, all'interno del quale crescono fiori [fatti di] vari tipi di gioielli. In cima ai fiori ci sono centinaia di migliaia di buddha di trasformazione e vari bodhisattva di trasformazione. Ognuno di essi irradia luce dai ciuffi di peli bianchi [tra le sopracciglia] che brilla sui fuochi (del praticante?) trasformandoli in draghi d'oro. Vedendo questo, il praticante si sente felice.

Dovrebbe [allora] immaginare un grande vaso, posizionandolo sotto i fuochi, con i boccioli dei fiori sopra di lui inclinati verso il Buddha [(?) o i buddha che aveva visualizzato]. Tocca il vaso, dopodiché le sue mani si sentono fresche e rinvigorite. Quindi getta l'intero suo corpo oltre il vaso e si prostra al Buddha. Quindi vede immediatamente i buddha di trasformazione emettere dalle loro sopracciglia una luce che cade dolcemente su ogni parte del suo corpo (diventando) come una pioggia di nettare. Ogni posto che tocca si trasforma in berillo, e poi il nettare scorre nel suo intestino grande e piccolo. Quando sono entrambi pieni di nettare, i fuochi si spengono gradualmente e al loro posto sorgono vari fiori ingioiellati che irradiano luce rossa e bianca.

Dovrebbe quindi immaginare il dio Maheśvara³⁴ che, cavalcando un toro d'oro e portando una brocca ingioiellata piena di acqua, si avvicina al praticante. Nell'acqua c'è una medicina chiamata 'distuttore del veleno', che [Maheśvara] dà al praticante. [Maheśvara] posiziona quindi una perla chiamata *Candramāni* (che significa *essenza lunare*) sulla corona della testa [del praticante].

33 十二門禪, cioè i 4 *dhyāna/jhāna* della forma; i 4 del senza-forma e le 4 dimore divine o illimitati.

34 Appellativo sanscrito che significa 'Grande signore', nel Buddhismo è il nome del sovrano dei tre regni del saṃsāra. Qui è considerato anche un bodhisattva.

Varie medicine scorrono dalla [perla] nelle orecchie, negli occhi e nel naso [del praticante]. Non appena il praticante vedrà queste cose, sarà guarito. Maheśvara, un grande bodhisattva che si esercita costantemente nello *śūraṅgama-samādhi*, emette poi una luce brillante tra le sue sopracciglia, che si trasforma in un'immagine del Buddha circondata da cinquecento immortali; poi insegna al praticante un metodo di guarigione divino.

[Il Buddha] allora disse a Śāriputra: «Devi ricordare questo [insegnamento]. Assicuratevi di non dimenticarlo.» Quando Śāriputra e Ānanda ascoltarono ciò che il Buddha aveva detto, si impegnarono con gioia a realizzarlo.

Il metodo per curare la follia causata dal terrore provocato dal vedere cose sfortunate entrando nel samādhi della Terra.

[Il Buddha disse:] «Inoltre, Śāriputra, entrando nel samādhi dell'Elemento Terra, un praticante può vedere montagne oscure in tutte le direzioni, all'interno delle cui falesie ci sono innumerevoli demoni *kumbhāṇḍa* accovacciati su mucchi di spazzatura. [Questi demoni] sono estremamente brutti e hanno il pene biforcuto. Vari demoni *yakṣa* poi si spingono in avanti per prendere il controllo di cinque di queste montagne. I demoni *kumbhāṇḍa* si spaventano moltissimo e, gridando orribilmente, si avvicinano al praticante. Vede inoltre demoni con i capelli arruffati che brandiscono grandi bastoni di ferro con punte di montagne. Anche loro si avvicinano al praticante. Inoltre vede demoni *yakṣa* che danzano mentre trasportano montagne sulle loro spalle. Demoni femminili *rākṣasī* che brandiscono alberi [come armi (?)] si avvicinano ai demoni *yakṣa* e combattono rabbiosamente con loro. [Ci sono anche] demoni *piśāca* che portano montagne oscure sulla testa e tengono in bocca tigri morte. Vedendo queste cose, il praticante si allarma e gli viene la pelle d'oca. A causa della sua paura, le *rākṣasī* diventano più aggressive nella loro battaglia con gli *yakṣa*. Quando le *rākṣasī* ottengono il sopravvento, decapitano gli *yakṣa*, tagliano le mani e i piedi dei *piśāca* e indossano [queste parti del corpo recise] come ghirlande. [Tagliano] i peni dei *kumbhāṇḍa* e li usano come ornamenti per la testa. Ballando selvaggiamente davanti al praticante, le loro zanne puntano verso l'alto come i rami degli alberi di spade. Grandine e lampi escono dai loro occhi. Ma quando gli *yakṣa* prendono il sopravvento, catturano le *rākṣasī*, scuoiano le loro facce e rimuovono le loro vagine. Tagliano i peni dei *kumbhāṇḍa* e le mani e i piedi dei *piśāca*, trasformandoli in ornamenti per la testa, orecchini e collane. Ballando selvaggiamente di fronte al [praticante] scuotono i loro corpi, gridano a gran voce e producono vari suoni orribili e spaventosi.

[Il praticante] vede inoltre la dea Vimalatī, nata dal dio dei quattro oceani, sdraiata sul dorso sopra l'oceano. Ha mille teste ciascuna delle quali ha duemila mani e piedi. Allunga il suo corpo attraverso le quattro direzioni, esponendo la sua vagina, temibile come una scogliera (?), come una montagna macchiata di sangue, con i suoi numerosi, terribili peli come alberi di spade. Al suo interno cresce un albero particolare che è come una foresta di montagne di lame. Dalla [vagina] escono innumerevoli demoni con orecchie d'asino, teste di toro, bocche di leone, zampe di cavallo, code di lupo e peni di demoni *kumbhāṇḍa*. Vede inoltre emergere da [questa vagina] un grande drago lungo diverse decine di *yojana*, con centinaia di migliaia di teste. Vede inoltre emergere da essa un demone bestiale con il corpo di leone e diecimila piedi, all'interno degli artigli dei quali vi sono centinaia di migliaia di serpenti velenosi. Vede inoltre emergere da essa fantasmi affamati, i loro corpi alti decine di milioni di *yojana*, che vomitano veleno e fuoco e portano varie montagne sulle loro spalle. Vede inoltre emergere da essa un migliaio di lupi che condividono una singola coda ma hanno corpi separati, i cui denti sono come aghi di roccia. Inoltre vede emergere da essa mille tigri, le cui code portano (ciascuna) una testa; i loro corpi sono stretti insieme e camminano con le teste chinate. Vede inoltre emergere da essa una donna-drago ornata di ghirlande ed estremamente bella che viene poi mangiata dagli *yakṣa*. Vede inoltre emergere da essa ogni sorta di bestie malvagie e selvagge come gatti, ratti, scimmie, sciacalli e spiriti-volpi malvagi.

[Il praticante ha quindi] una visione di vari demoni malvagi: gli spiriti della 'montagna Wo Jiao' (沃焦山) dell'inferno Avīci, gli spiriti dei diciotto inferni, nove milioni di *A-bang* a testa di toro,

ottanta milioni di fantasmi affamati, mille milioni di scarabei stercorari, cinquecento milioni di tene. Alcuni reggono montagne di lame, altri tengono alberi di spade, altri scuotono il monte Sumeru, altri scuotono lo Yugamdhara [una delle otto montagne della cosmologia buddhista] che circonda le montagne di ferro. Il praticante vede quindi il proprio corpo riempire la Terra, le sue 336 ossa, come alte montagne, raggiungono i regni del senza-forma. L'Acqua emerge dal suo ombelico, all'interno del quale i serpenti velenosi dei quattro Elementi giocano liberamente. Il Fuoco emerge dalla sua bocca, all'interno della quale si muovono i dieci malvagi *rākṣa*. Il Vento emerge dalle orecchie e dall'ano, soffiando sulle varie montagne. Tutti i vari demoni e dei si avvicinano a lui, guardandolo con aria feroce e odio [(?) il testo è danneggiato] e di conseguenza il praticante diventa spaventato e incline alla follia. Se il praticante vede tali cose, deve essere rapidamente curato.

Il metodo per curarlo è il seguente. Deve prima immaginare il Sole insieme al *dio del sole* che abita in un palazzo fatto dei quattro tesori e suona centinaia di migliaia di tipi di musica meravigliosa. [Immagina il Sole] brillare dall'alto delle montagne nere, rendendole gradualmente più luminose. Dopo aver immaginato un siffatto Sole, dovrebbe poi visualizzare due Soli. Dopo averlo fatto, deve poi contemplare le 336 ossa bianche del suo corpo, bianche come montagne innevate su cui splendono questi Soli. Successivamente, sopra la sua testa, immagina il *dio della luna* nel suo palazzo fatto di quattro tesori e le sue centinaia di migliaia di attendenti [Il dio della luna] posiziona una *perla-di-luna* in cima alla testa [del praticante].

Quando questa meditazione è completa [il praticante dovrebbe] immaginare che sopra la terza montagna (?) ci sia ancora un altro Sole esattamente uguale [ai Soli di cui sopra]. Quando ha visto questo Sole, poi immagina l'osso alla sommità della testa, e in cima alla montagna bianca come la neve [delle sue ossa] c'è ancora una Luna. Avendo visto questa Luna, deve poi immaginare un altro Sole sopra la quarta montagna, che brilla su questa montagna oscura [del suo corpo (?), il testo non è chiaro]. Dopo aver visto questo Sole, deve immaginare la montagna delle 336 ossa bianche del suo stesso corpo in modo tale che gli angoli di ciascuna delle ossa si fronteggino (i quattro angoli [su ciascuna articolazione] posizionati direttamente uno di fronte all'altro), e in lo spazio tra ogni angolo c'è la luce della Luna. [Questa luce è] il dio della luna che, stringendo tra le mani due perle, tiene insieme le due [ossa]. In questo modo ad ogni articolazione [il praticante] dovrebbe fissare la sua mente sullo spazio tra gli angoli di ciascuna delle ossa per dieci inspirazioni ed espirazioni, contemplando attentamente e rendendolo molto chiaro. Vede su ogni osso ventotto asterismi (gruppi di stelle), splendenti e belli, come perle fatte delle sette preziose sostanze. Quando questa meditazione è completa, dovrebbe poi immaginare un uccello reale dalle ali d'oro, che indossa una *perla-maṇi* in cima alla testa, che insegue i quattro serpenti e i sei draghi. I serpenti e i draghi fuggono nel panico, mentre i demoni e gli spiriti delle montagne corrono freneticamente.

Se [durante la pratica, la luce del Sole e della Luna rimangono] di colore scuro questa è una punizione per la violazione dei precetti in una vita passata. [Un tale praticante] deve pentirsi diligentemente per purificare il suo *śīla* (disciplina morale). Quando il suo *śīla* è stato purificato, la luce del Sole e della Luna diventeranno sempre più luminose.

Se [il praticante] ha pensieri malvagi, pronuncia parole malvagie o commette un *duṣkṛta* (trasgressione), allora una sporcizia nera pioverà sulla *perla-māṇi*. Il Sole e la Luna saranno oscurati dalla polvere e Giove non seguirà più il suo corso. Il re degli *asura* apparirà all'improvviso, con le sue 999 mani e 1.000 teste, oscurando il Sole e la Luna e facendo sì che Giove non compaia più. Questo si chiama 'traviamento' [退 primo stadio della meditazione, detto anche *hānabhāgīya*, dei fattori che conducono alla degenerazione], perché i banditi della trasgressione hanno derubato [il praticante] con la spada dei pensieri malvagi e il fuoco dei discorsi malvagi. Se [il praticante] desidera assumere questa eccellente nettare medicinale, deve prima assumere i precetti, purificare la sua condotta e pentirsi delle sue ostruzioni karmiche e delle malvagie trasgressioni.

Quindi deve concentrare la mente, sedere dritto senza muoversi, contare le sue inspirazioni ed espirazioni, chiudere il *qi* [bi qi 閉氣] e, come prima, contemplare le 336 ossa [del suo corpo]. Deve fare in modo che gli angoli di ciascun osso siano rivolti l'uno verso l'altro e [contemplare su di essi] tutte quelle cose associate agli asterismi e alla Luna come spiegato sopra. La sua mente diventa

sempre più perspicace, e all'interno di ogni articolazione vede la luce della Luna come un pezzo di stoffa e la luce delle stelle come filo, che cuciono insieme [le ossa].

Poi vede apparire un quarto Sole, [e con il suo calore] le acque dei quattro oceani si riducono di due terzi. Poi vede apparire un quinto Sole, che scioglie il monte Sumeru stesso e asciuga l'oceano. Quindi vede apparire un sesto Sole e immagina che tutte le montagne si dissolvano gradualmente. Vede quindi apparire un settimo Sole che incenerisce l'intera Terra. Tutti i demoni e i *rākṣasa* volano in aria [per evitare il fuoco], ma i pilastri di fiamma li seguono fino ai [cieli del] regno del desiderio e poi ai [cieli del] regno della forma. [I demoni] cercano di andare nel regno del senza-forma, ma sono avvolti dalla massa di fuoco, le loro mani e piedi si torcono e bruciano e le loro terribili urla scuotono la Terra. (Quando si entra in questo samādhi, la Terra trema leggermente, come se una ruota di carro girasse.)

Con doverosa fretta [il praticante] deve quindi raccogliere la sua mente e immaginare che le sue 336 ossa siano una montagna di diamante, bella nella forma, che supera persino il Monte Sumeru [per solidità], indifferente alla Terra, all'Acqua, al Fuoco o al Vento, [disturbata] solo da quattro serpenti che tengono in bocca gioielli-*maṇi* e che abitano in questa montagna di ossa. Deve quindi immaginare le emanazioni dei [sette] Buddha. Vede, all'estremità adamantina, un pilastro di diamante sormontato da uno specchio-*maṇi* all'interno del quale compaiono le emanazioni dei sette Buddha del passato. Deve quindi contemplare attentamente il ciuffo bianco di peli tra le sopracciglia di [questi sette] Buddha [chiamati] *Vipaśyin*, *Śikhin*, *Viśva[bhū]*, *Krakucchanda*, *Kanakamuni*, *Kāśya[pa]* e *Śākayamuni*. Quando vede i ciuffi di peli bianchi tra le sopracciglia è come se l'acqua pura e cristallina dovesse detergere le ossa, e, bagnate da quest'acqua dai ciuffi di peli bianchi [dei sette Buddha], le sue 336 ossa diventano bianche brillanti, pure e scintillanti, incomparabilmente [immacolate] come uno specchio di cristallo.

Come risultato [di questa pratica] vede poi cinque ruote adamantine montate su pilastri realizzati con le sette preziose sostanze. Esse emergono dal basso, ruotano in aria e predicano l'insegnamento delle Quattro Verità. Anche se vede e ascolta tutto ciò, [il praticante deve] mantenere la mente fissa nella contemplazione del suo scheletro simile a una montagna. Vedrà quindi il Buddha *Śākyā*muni e gli altri sei Buddha che versano brocche d'acqua sulla sua testa.

Buddha *Śākyamuni* si rivolge quindi a lui: “Oh figlio del Dharma! Devi considerare attentamente che materia, sensazioni, percezioni, formazioni volitive e coscienza sono dolorose, vuote, impermanenti e prive di sé”. [*Śākyamuni*] spiega ulteriormente gli insegnamenti su vacuità, mancanza di segni [o incondizionato, *animitta*, sinonimo di *nirvāṇa*], non-azione e desiderio. Spiega che il corpo è vuoto e tranquillo, che i quattro Elementi non hanno padrone, che i cinque elementi oscuri (*skandha*) non hanno casa, e questa estinzione tranquilla e definitiva (*nirvāṇa*) è la stessa del vuoto assoluto. Di conseguenza [ascoltando questi insegnamenti il praticante] si risveglia immediatamente all'impermanenza e alla fragilità del mondo, e contempla le Quattro Verità.

Durante lo spazio di cinque respiri annienta i venti milioni di 'contaminazioni-simili-a-montagne' e diventa uno a *śrotāpanna* [colui che è entrato nella corrente che porta al nirvāṇa]. Nello spazio dei [successivi] dieci respiri fugge dall'ondata di desiderio e diventa un *sakṛdagāmin* [colui che ritorna una sola volta]. Nello spazio dei [seguenti] dieci respiri, taglia le deboli contaminazioni, le contaminazioni della sfera del desiderio e le radici di tutte le contaminazioni, in modo da diventare un *anāgamin*, uno che non tornerà mai più nel regno del desiderio.

Nello spazio dei [successivi] dieci respiri gioisce nella vacuità e, con la mente libera da ogni legame, dimora nel trentaquattresimo livello mentale dove ottiene la liberazione permanente dalle dieci radici [delle contaminazioni], distruggendo così la montagna delle novantotto contaminazioni. I pilastri del Dharma [posseduti] dalla luce della saggezza dei grandi valorosi generali [i re guardiani delle direzioni] arrivano dalle quattro direzioni. Un prezioso seggio adamantino emerge dal basso. Sfiandosi l'un l'altro (?) [i pilastri e il seggio (?)] espongono gli insegnamenti della vacuità. Le cinque ruote adamantine si fermano accanto al ginocchio sinistro [del praticante], dove espongono spontanea-

mente gli insegnamenti dei nove [momenti del sentiero] ininterrotti e le otto liberazioni. Gli Uditori (*arhat*) del passato appaiono davanti al [praticante], tutti immersi nel *samādhi-di-berillo*. Quindi buddha Śākyāmuni espone per [il praticante] il significato e il carattere delle visioni di verifica del *samādhi-simile-al-diamante* [in cui si giunge allo stato di arhat].

Quindi [il praticante] diventa tranquillo e, non più consapevole del proprio corpo o della propria mente, entra nel *samādhi adamantino*. Dopo aver cancellato la montagna dalle contaminazioni, aver reciso le radici dell'afflizione, aver prosciugato il fiume dell'ignoranza, aver sradicato la morte, la vecchiaia e la disperazione, aver portato a una fine definitiva il tempo a lui assegnato all'interno del ciclo delle rinascite, dopo aver stabilito completamente la sua santa pratica, dopo essere diventato [libero dall'impurità] come l'oro purificato, aver messo fine a ogni desiderio e aver realizzato ciò che doveva essere realizzato, egli emerge dal *samādhi adamantino* come un grande arhat.

Se [il praticante] ha aspirato al Risveglio di un Buddha, quando inizialmente vede la luce (emessa) dal ciuffo bianco di peli dei sette Buddha, queste luci si divideranno in dieci raggi separati, che poi si trasformeranno in dieci fiori ingioiellati, dieci alberi ingioiellati e dieci terrazze ingioiellate, che si dispongono nell'aria. [Insieme ai sette Buddha] i Buddha delle dieci direzioni emetteranno anche acqua luminosa che, come descritto sopra, purifica tutte le ossa [del praticante].

[Poi] dall'interno del ciuffo di peli bianchi dei Buddha emerge il [suono] progressivamente crescente della predicazione delle diciotto pratiche d'amore/gentilezza amorevole, delle diciotto pratiche di compassione, delle diciotto pratiche di grande gioia e delle diciotto pratiche di grande equanimità. Essendo stato così istruito, [il praticante] coltiva queste quattro menti incommensurabili/illimitate [di gentilezza amorevole, compassione, gioia ed equanimità]. Essendo diventato completamente posseduto dalle quattro [menti] illimitate, gli vengono insegnati i dieci tipi di mente chiara. Essendo arrivato a possederli, gli viene insegnato che "la forma stessa è vacuità, la vacuità non si verifica con la distruzione della forma". Avendo così contemplato la vacuità, gli vengono insegnati i sei metodi del bodhisattva. Dopo aver praticato i sei metodi, coltiva i sei ricordi e richiama alla mente il corpo di Dharma dei buddha. Avendo ricordato il corpo di Dharma dei buddha, suscita la mente della dedica [dei meriti]. Quando la dedica dei meriti è stata completata, prende i quattro voti universali (dei bodhisattva), [promettendo così] di non abbandonare gli esseri viventi. Quando i quattro voti sono stabiliti, acquisisce i precetti del bodhisattva. Quando i precetti del bodhisattva sono completamente acquisiti, inizia la pratica della '*dāna-pāramitā approssimata*', [stadio preparatorio alla completa e pura pratica delle *pāramitā*]. Quando ottiene la [*dāna*]-*pāramitā approssimata*, inizia la coltivazione delle restanti [nove delle] dieci '*pāramitā approssimate*'.

Quando questa meditazione è completa, contempla la vacuità sia internamente che esternamente. Quindi vede davanti a sé centinaia di migliaia di innumerevoli Buddha che consacrano la sua testa con acqua, legano un pezzo di stoffa di seta intorno al suo collo e predicano per lui l'insegnamento della vacuità. Comprende quindi la vacuità ed entra nei ranghi dei bodhisattva. Questa è chiamata 'la prima visione di verifica per i bodhisattva nello stadio *natura*' [la prima acquisizione della natura di bodhisattva, 性地].

In questo metodo [che porta alla buddhità] molti sono quelli che danno origine a un orgoglio eccessivo. Bisogna essere sicuri di accorgersi [quando si verifica]. Le caratteristiche [dette in precedenza] della prima *visione di verifica* [per coloro che hanno dato origine alla] mente del [l'insuperabile] Risveglio [e quindi cercano lo stato di buddha piuttosto che quello di arhat].»

[Il Buddha] allora disse a Śāriputra: «Questo è chiamato [il metodo] per curare [le malattie derivanti dal] *samādhi* dell'Elemento Terra, per distruggere i terrificanti segni dell'ignoranza, madre dei tre veleni. Devi ricordarlo e assicurarti di non dimenticarlo.» Quando Śāriputra e Ānanda ascoltarono ciò che il Buddha aveva detto, si impegnarono con gioia a realizzarlo.

Metodo per curare l'Elemento Vento

«Inoltre, Śāriputra, se entra nel *samādhi* dell'Elemento Vento, un praticante può vedere cinque

tipi di Vento emergere dalle nove aperture del suo corpo, come se fossero profonde gole. Vede inoltre che da ciascuna delle 336 ossa del suo corpo, bianca come una montagna coperta di neve, soffia un Vento. Vari demoni-fantasma [(?) *jie jia zhi* 藹吉支] che reggono mazze di ferro e indossano ghirlande di mille teschi vengono davanti al praticante insieme a novantotto specie di draghi e demoni. Quando vede queste creature il praticante si spaventa e gli si rizzano i capelli. Di conseguenza diventa pazzo oppure si ammala di lebbra [白癩 (?)]. Deve essere rapidamente curato.

Il metodo per curarlo è il seguente. Dovrebbe prima contemplare i *quattro immortali della 'Montagna di incenso'* nelle montagne innevate, che sono grandi bodhisattva. Deve immaginare questi immortali con i loro corpi dorati alti sedici *zhang*. Tengono in una mano fiori, nell'altra ruote dorate e in bocca medicine profumate. Proteggono il praticante con i loro corpi in modo da evitare che sorgano Venti. Reggendo i fiori, recitano incantesimi sull'acqua, facendo apparire un drago che aspira tutto il Vento. Il corpo del drago poi si gonfia, diventando molto grande; sdraiato a terra per dormire non può essere risvegliato. [Il praticante] deve contemplare questo drago. Avvolto in strati su strati di pelle come [il tronco di un] albero di platano/banano, non riesce a respirare.»

L'Onorato dal mondo allora pronunciò un incantesimo/*dhāraṇī*³⁵.

Quando l'Onorato dal Mondo ebbe pronunciata questa *dhāraṇī*, disse a Śāriputra:

«Questo incantesimo magico che ho recitato oggi è stato precedentemente pronunciato da innumerevoli Buddha del passato. In futuro anche Maitreya e gli altri bodhisattva di questo eone lo insegneranno. Questo incantesimo ha tanto potere quanto il dio Maheśvara. È in grado di purificare le menti dei monaci malvagi che vivranno durante i cinquecento anni dell'ultima età, armonizzando eccessi e carenze nei quattro Elementi, curando le 404 malattie del cuore, le visioni prodotte dai 404 canali, le 98 contaminazioni e i semi del desiderio sessuale. Può anche curare i mali (provocati) sia delle ostruzioni karmiche [nelle vite precedenti] sia le trasgressioni dei precetti [nella vita attuale], eliminandole permanentemente senza residui. Questo [incantesimo] è noto come *la dhāraṇī che cura il dolore dei settantadue tipi di malattia*. È anche noto come *la dhāraṇī che estirpa l'ignoranza fondamentale dei cinque elementi oscuri (skandha)*. È anche chiamata 'la visione attuale di tutti i Buddha e gli ascoltatori di voci che predicano il vero insegnamento che distrugge tutte le contaminazioni'.»

L'Onorato dal Mondo quindi pronunciò i seguenti versi:

«La natura di tutte le cose è l'essere insostanziali / ed è così che si contempla il vuoto. / Se si possono contemplare i quattro Elementi [in questo modo], / non si sarà massacrati dalle contaminazioni. / Se prendi la medicina, pratici la meditazione, / reciti questa *dhāraṇī*, e risolutamente ricordi tutti i buddha, / allora le contaminazioni non sorgeranno mai più. / L'oceano dell'afflizione sarà esaurito per sempre, / e il fiume dell'attaccamento si prosciugherà. / Non è rimasto nulla che possa incitare il desiderio, / si può dichiarare di essere liberati. / Senza problemi, la mente in pace, / si esercitano lietamente i sei poteri magici / e si trasmette ulteriormente questa / *dhāraṇī* agli altri.»

Dopo che l'Onorato dal Mondo ebbe pronunciato questi versi, disse a Śāriputra:

«Devi capire quanto segue. Dopo che io sarò entrato nel nirvāṇa, un monaco, una monaca, un laico o una laica che riesca a sentire questo profondo metodo segreto per la purificazione di *śīla* e questa '*dhāraṇī* del pilastro della vittoria del re della luce radiosa' che è una medicina per le varie

35 In Cina fino al secolo VIII non vi fu una netta distinzione tra mantra, *dhāraṇī* e *incantesimi* e ciò si riflette nell'uso intercambiabile dei vocaboli che li designano. Tutti i mantra possono essere considerati *dhāraṇī* o mantra lunghi, ma di solito non è vero il contrario. Nella vita quotidiana, e soprattutto nella pratica medica, rientravano a buon diritto e avevano grande importanza: esorcismi, uso di talismani e incantesimi (detti *zhou* 咒, o 呪 che è il carattere usato qui), da utilizzare per contrastare demoni e forze negative, oppure per supplicare le divinità, o per comunicare con gli *spiriti* che secondo le concezioni daoiste si trovano all'interno o all'esterno del corpo.

[0340b25] 南無佛陀 南無達摩 南無僧伽 南無摩訶梨師毘闍羅闍 藹咄陀達陀 娑滿馱 跋闍羅翅 (矢馳反) 陀邏崛荼誓荼 遮利遮利 摩訶遮利吁摩利吁摩勒翅 (矢馳反) 悉耽鞞閻鞞 阿閻鞞利究窶窶翅 (矢馳反) 薩婆陀羅尼翅 (矢馳反) 阿扇 (叔看反) 提摩俱梨應詣吁彌吁彌吁摩吁摩婆禍呵.

Come tutte le *dhāraṇī*, è di incerta pronuncia e traduzione.

malattie che sorgono mentre si pratica la meditazione, può sapere di aver piantato buone radici non solo in uno, due, tre, quattro o cinque buddha, ma di avere effettivamente coltivato l'aspirazione per uno dei tre tipi di Risveglio in presenza di innumerevoli centinaia di migliaia di buddha. [Ciò] ha permesso a questa persona di riuscire a sentire questo profondo metodo segreto e coltivarlo correttamente. Sappi che questa persona è nella sua ultima rinascita. Con la stessa velocità di un flusso che scorre rapidamente raggiungerà presto i quattro frutti santi o le pratiche del bodhisattva.»

Quando il Buddha ebbe così parlato, i cinquecento (monaci) Śākya raddoppiarono i loro sforzi e ottennero i sei poteri magici [posseduti dagli arhat]. Dopo aver ascoltato gli insegnamenti del Buddha, un migliaio di *śudra* [di bassa casta] di Śrāvastī che nelle loro vite passate erano diventati pazzi a causa della pratica degli assorbimenti meditativi, immediatamente sperimentarono una grande felicità e diventarono *śrotāpanna*. Ottanta milioni di dei furono in grado di curare le loro malattie [risultanti da squilibri nei] quattro Elementi. I loro corpi e le loro menti si liberarono di problemi e diedero immediatamente origine all'aspirazione al Sentiero supremo. Quindi fecero piovere fiori celesti sul Buddha e sulla grande assemblea. Quando gli otto gruppi [di seguaci costituiti da] divinità, draghi e gli altri udirono ciò che il Buddha aveva detto, proclamarono all'unisono: “Il Tathāgata appare davvero nel mondo per curare i praticanti folli e indemoniati che sostengono punti di vista eretici, facendo loro ritrovare le menti originarie e diventare come bellissimi pilastri (o stendardi) di fiori, estremamente piacevoli e deliziosi. [Il Buddha è] eccellente, Onorato dal mondo, [prezioso] come il fiore di *udumbara* che appare solo una volta in ogni eone”.

Quindi, la grande assemblea pronunciò i seguenti versi di lode:

«Principe del lignaggio solare, / discendente di quello nato dalla canna da zucchero (Ikṣvāku), / nipote per parte della madre di Luna-luce-delle-stelle [(?) 星光月外甥] / figlio della regina Maya. / Alla nascita hai fatto sette passi, / ogni passo scuotendo il cosmo, / e gli dei delle dieci direzioni arrivarono tutti in segno di saluto. / Dotato di trentadue marchi favorevoli. / Mettendo da parte il tuo trono come se fosse uno sputo, / ti sedesti sotto l'albero di *Pippala*. / Lì nella sede adamantina di buon auspicio del Risveglio, / hai sconfitto innumerevoli demoni, / ottenuto il sentiero della bodhi, / il tuo viso puro come la luna piena, / le macchie mentali eliminate per sempre. / Ora ci inchiniamo a te con tutti i nostri cuori, / tu, il più eccellente degli Śākya, / che possedevi la suprema compassione, / aiuta tutti gli esseri viventi / a fuggire per sempre dalla sofferenza della nascita e della morte.»

Quando l'Onorato dal Mondo ebbe udito la quadruplici assemblea che recitava questi versi, per incoraggiarli ancora di più, tese le sue mani color dell'oro e le pose sulle teste di Śāriputra e Ānanda, affidando loro questo insegnamento. Quando Śāriputra, Ānanda e il resto dell'assemblea ebbero ascoltato ciò che il Buddha aveva detto, si impegnarono con gioia a realizzarlo.

SECONDO SŪTRA

Il metodo per curare i meditatori principianti che sono attaccati dai demoni gui-mei [spettri che seducono i praticanti] e disturbati in vari modi così che non riescono a raggiungere la concentrazione. (Come richiesto dal venerabile Ānanda.)

Così ho sentito. Un tempo il Buddha abitava a Śrāvastī nel parco [dato al Buddha da Sudatta,] “Colui che dà ai poveri”, nella foresta del [principe] Jeta, in un luogo dove risiedono i demoni *nali-luo*, nella sala costruita dalla regina Mallikā. A quel tempo Lekuncika e altri 999 figli di uomini illustri erano stati appena ordinati, con Ānanda, Mahākāśyapa e Śāriputra come loro precettori. Mahākāśyapa istruì questi mille monaci [nella meditazione], e mentre si trovavano in un luogo tranquillo a praticare la meditazione sul respiro furono attaccati dai demoni *gui-mei*. Videro un demone che aveva il viso [enorme] come un liuto dell'Asia centrale; con quattro occhi e due bocche e tutta la sua faccia brillava. Faceva il solletico [nel senso che rendeva instabile la mente, o si comportava come un succubo] ai monaci sotto le ascelle e su tutti i loro corpi, mormorando *buti buti*³⁶. Come una ruota di fuoco che gira o un lampo di luce, [questo demone] appariva e scompariva impedendo alle menti dei praticanti di concentrarsi. Chi vede ciò deve essere guarito rapidamente.

[Il Buddha disse:] «Il metodo per curarlo è il seguente. Il praticante deve essere istruito a chiudere gli occhi e maledire silenziosamente il demone *Buti*: “Ti conosco! Sei un demone *tou-lao-ji-zhi* che consuma gli odori dei fuochi di Jambudvīpa. Tu provochi false visioni e ti diletta nel causare la distruzione dei precetti. Ma io mi attengo ai precetti e non ho paura di te.” Se [il praticante] è un monaco o una monaca, lui o lei dovrebbe recitare il passaggio di apertura del *prātimokṣa* [le regole o precetti del *Vinaya*]. Se il [praticante] è un laico, dovrebbe recitare *i tre rifugi, i cinque precetti o gli otto precetti* [i voti dei laici buddhisti]. Il demone allora striscerà via.»

Quando Ānanda ascoltò questo, disse al Buddha: «Onorato dal mondo, avendo imparato da te questo metodo per allontanare il demone *Buti*, questi monaci, figli di uomini illustri, sfuggiti al male, non sono più molestati dai demoni *gui-mei*. Ma in epoche successive, mille anni dopo il parinirvāṇa del Buddha, ci saranno monaci che desiderano insegnare a monaci, monache, laici o laici come dimorare in un luogo tranquillo, contare il respiro e fissare le loro menti [nella pratica di] meditazione sul respiro. [In quel momento] potrebbero esserci vari demoni che, per interrompere gli insegnamenti del Dharma, si trasformano in roditori neri o rossi, colpiscono il cuore del praticante e si grattano i piedi, le mani, le orecchie e altrove. Oppure piangono come corvi, o gemono come fantasmi, oppure emettono suoni come sussurri. Oppure ci possono essere spiriti-volpe che assumono la forma di giovani donne, rendendosi belle e poi avvicinandosi al praticante per massaggiare il suo corpo e parlare di cose improprie. Oppure potrebbero esserci [demoni] che appaiono sotto forma di cani, che ululano senza sosta. Oppure potrebbero prendere la forma di uno stormo di uccelli carnivori che emettono suoni di ogni tipo, dai sussurri silenziosi alle grida forti. Oppure potrebbero venire davanti al praticante sotto forma di bambini piccoli che emettono vari suoni, centomila di loro tutti in file di dieci (?). Oppure [il praticante] può vedere cobra, vermi, insetti, grilli, serpenti o vipere che entrano nelle sue orecchie, ronzando come calabroni. Oppure gli entrano negli occhi, come uno schizzo di sabbia [迸 vuol dire che viene sparsa o gettata]. Oppure gli colpiscono il cuore, causando molti disturbi e facendolo impazzire. In conseguenza [di tali disturbi, il praticante] si allontana dal suo luogo tranquillo [di meditazione] e fa varie cose con disattenzione (violando i precetti). Come si può curare un tale praticante?»

Il Buddha rispose ad Ānanda: «Ascolta attentamente e medita bene su ciò che ora ti dico. Se un praticante è affetto da questo tipo di demone, devi spiegargli il metodo per curare l'interferenza demoniaca. Il demone *Buti* ha sessantatré nomi. Durante l'era del passato Buddha Kanakamuni c'era un monaco che stava per diventare uno *śrotāpanna*. Ma a causa del suo 'scorretto modo di sostentarsi'

36 埠惕, in sanscrito i *bhūta* sono fantasmi o spettri; forse la parola deriva dal femminile *bhūtī*.

fu espulso dagli altri monaci. Alla fine della sua vita si riempì di odio e giurò di diventare un fantasma. Anche adesso molesta ancora i praticanti del Dharma. La sua vita [come un fantasma] durerà per un eone, dopo di che morirà e cadrà nell'inferno Avīci. Devi ricordare i suoi nomi [per allontanarlo] in modo da poter mantenere la mente concentrata e non essere disturbato da lui.»

L'Onorato dal mondo allora disse:

«Questo malvagio *yakṣa Buti-butī* è anche chiamato *la demonessa dei sogni*. Vedendola nei propri sogni si avrà una polluzione notturna. Bisogna quindi pentirsi [come segue]: “*Butī* è arrivata! A causa del male [commesso] in passato, ho incontrato questo diabolico demone che distrugge i precetti. Ora spronerò la mia mente, frenerò i miei organi di senso e non sarò distratto.”

[I nomi di questo demone sono i seguenti.] Quando questo demone vola in aria viene chiamato *demone dell'aria*; quando sta tra le lenzuola si chiama *striscia sul ventre*. Ha altri tre nomi: uno è *shen suo jia fu qiu na qiu ni zhi li fu chou fu chou a jia sha guo lui*. [Nomi spesso non traducibili]. [È anche chiamato] *demone della strada, chi-mei, wang-liang, bevitore di pus, mangiatore di sputi, spirito dell'acqua, spirito del fuoco, spirito della montagna, spirito della foresta, moglie-demone, uomo-demone, ragazzo-demone, ragazza-demone, kṣatriya-demone, brahmino-demone, vaiṣya-demone, śūdra-demone, camminatore, cingolo, cavaliere, orecchie-d'asino, testa di tigre, gatto-miao, falco, gufo, avvoltoio, corvo*. Altrimenti diventa uno degli otto gruppi di demoni (?). [Viene anche chiamato] *aspiratore, otto corna, ratto bianco, color loto, spirito di volpe, gui-mei, insetto, i quattro demoni piśāca diabolici e kumbhāṇḍa-demone*. Questi sessantatré tipi di demoni malvagi sono i nomi di questo demone [Buti].

Se questo demone disturba, [il praticante] deve contare i respiri e diventare molto calmo. Dovrebbe focalizzare la sua mente e ricordare i sette Buddha del passato, recitando i loro nomi [come segue]: “Omaggio ai Buddha Vipāśyin, Śikhin, Viśva[bhū], Krakucchanda, Kanakamuni, Kāśyapa e Śākyamuni”. Dopo aver recitato questi nomi, dovrebbe tenere salda nella mente la *dhāraṇī 'tutti i suoni'*, pronunciando questo incantesimo come segue³⁷.

Chi ha la mente disturbata e molestata dal demone Buti avrà varie allucinazioni e deve recitare la suddetta *dhāraṇī*, i nomi dei sette buddha e quello del bodhisattva Maitreya. Deve concentrare la mente, contare i respiri e quindi recitare il *prātimokṣa* cento volte, reprimendo così questi demoni malvagi che non lo molesteranno più.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Per aiutare i praticanti del Dharma a fare progressi, evitare pensieri distratti ed entrare nel samādhi, devi ricordare questo metodo, che bandisce i demoni malvagi, instilla una condotta corretta e purifica il corpo, la parola e la mente. Ricordalo bene e non dimenticarlo.»

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

«Inoltre, Ānanda, mentre è seduto in meditazione, un praticante può soffrire di dolori alle orecchie e alle articolazioni, prurito ai palmi delle mani, dolore alla pianta dei piedi, battiti agitati del cuore, contrazioni al collo, visione sfocata, gambe intorpidite, oppure (vedere) demoni che si avvicinano a lui, gli sussurrano, spargono incenso e fiori [su di lui], o fanno marachelle. Costui deve essere rapidamente curato.

Il metodo per curarlo è il seguente. In primo luogo, deve contemplare i due bodhisattva Yao-wang (藥王 Re della Medicina) e Yaoshang (藥上 Supremo Guaritore) che da vasi d'oro versano acqua sulla sua testa. Successivamente deve contemplare il *dio delle Montagne innestate* [citato in precedenza nel metodo di cura della diarrea] che si avvicina al praticante e posiziona sopra la sua testa un fiore bianco che irradia una luce bianca che gli infonde i pori, rilassando immediatamente il suo corpo ed eliminando tutti i sintomi insoliti. Poi vede il giovane Jīvaka³⁸ che sparge 'fiori degli immortali' sopra la sua testa. La medicina magica piove da ogni fiore, infondendo i suoi pori ed eliminando com-

37 Il testo della *dhāraṇī*: [0341c24] 阿彌阿彌迦梨奢酸地利腹棄瑀翅偷涕他偷涕他摩訶迦樓尼迦彌多羅菩提薩埵

38 Il medico del Buddha che compare nel *Canone pāli* e poi in altri sūtra mahāyāna.

pletamente il suo disagio e i numerosi demoni sussurranti [che lo molestano].

I bodhisattva Yaowang e Yaoshang predicano quindi gli insegnamenti universali del Mahāyāna. Così anche tutti gli spiriti-re delle 'Montagne Fragranti' nelle Montagne innevate e il giovane Jīvaka gli insegneranno *le dodici fasi della meditazione* secondo le sue capacità e gli daranno medicine e incantesimi di guarigione per curare le sue malattie. Come risultato [di ricevere questi insegnamenti e medicine] vedrà quindi il venerabile Piṇḍola e gli [altri] arhat, così come i cinquecento monaci novizi [guidati da] Cundra. Subito si avvicineranno al praticante e ogni arhat insegnerà i metodi per curare le malattie.

Alcuni di questi arhat, seguendo gli insegnamenti del Buddha, istruiranno il praticante a [immaginare di] scavare dalla cima della sua testa e svuotare gradualmente [il suo corpo]. Quando il suo intero corpo sarà vuoto, [gli arhat] lo ungeranno di olio, mentre il dio Brahmā verserà la medicina d'oro dentro di esso fino a quando non lo riempirà. Il bodhisattva Yaowang pronuncerà quindi vari insegnamenti.

Se [il praticante] aspira a diventare un Uditore, poi, seguendo gli insegnamenti dati da Piṇḍola, diventerà uno *śrotāpanna*. Se aspira al Grande Veicolo, seguendo gli insegnamenti impartiti dai bodhisattva Yaowang e Yaoshang, poi raggiungerà il *samādhi* in cui compaiono tutti i buddha (o del diretto incontro con tutti i buddha del presente).

Il Buddha disse ad Ānanda: «Dopo il mio parinirvāṇa, coloro che, tra i quattro gruppi di discepoli, desiderano praticare la meditazione seduta dovrebbero prima sedere in silenzio per sette giorni. Quindi dovrebbero coltivare le loro menti attraverso il respiro contandolo per sette giorni. Quindi dovrebbero prendere queste medicine [spiegate in precedenza] per rimuovere la malattia in modo da eliminare i rumori [distraenti], eliminare l'intorpidimento delle gambe, concentrare le loro menti e frenare i desideri, coltivare il corpo e la mente e armonizzare i quattro Elementi [dei loro corpi], così che non possono perdere tempo nel portare le loro menti a una concentrazione perfetta. Non devono violare nemmeno i precetti minori o le regole base del comportamento. Dovrebbero proteggere i precetti che hanno ricevuto come [farebbero con] i loro stessi occhi, [con la stessa diligenza] con la quale una persona gravemente malata seguirebbe le indicazioni di un medico esperto. [Nel contare i respiri] dovrebbero contare in ordine, non restare indietro o perdere il conto. Dovrebbero seguire il santo insegnamenti tanto diligentemente quanto spegnerebbero un fuoco sulla loro testa. Questo si chiama 'prendere la medicina riscaldata per la cura della malattia'.»

Il Buddha disse ad Ānanda: «Devi ricordare questo insegnamento. Non dimenticarlo.» Quando il venerabile Ānanda udì ciò che il Buddha aveva detto, si impegnò con gioia a realizzarlo.