

Questo documento contiene alcuni brani tratti dai Sutta del Canone Pali citati nel corso del ritiro. Il testo è stato abbreviato o reso liberamente per facilitare la lettura (ma le ripetizioni hanno una loro funzione). I link rinviano a una delle versioni inglesi ed edizioni pali del testo consultate per la traduzione. Il titolo in neretto si riferisce alla sezione del Canone da cui è tratto il Discorso, di cui però non si cita l'eventuale traduzione italiana pubblicata (si consultino le bibliografie in internet).

### **Similitudini e metafore sui cinque "impedimenti" o nivāraṇa**

#### **IL FIUME**

Desiderio di gratificazione sensoriale ... malevolenza (o avversione) ... indolenza e torpore ... irrequietezza e preoccupazione (o ansietà, rimorso) ... dubbio (o indecisione, sfiducia) ... Questi sono i cinque ostacoli, o impedimenti che sopraffanno la consapevolezza e indeboliscono il discernimento. E quando un monaco non ha abbandonato questi cinque, ... non può capire cosa è bene per lui, cosa è bene per l'altro, cosa è bene per lui e per l'altro; né può accedere ad alcuna realizzazione superiore in conoscenza e visione degna dei nobili.

*Immaginate un fiume che scorre giù dalla montagna, che va lontano, con una rapida corrente, portando tutto con sé; e che qualcuno apra dei canali di irrigazione su entrambe le sponde, così che la corrente centrale del fiume viene dispersa, divisa e dissipata; il fiume non andrebbe lontano, la corrente non sarebbe rapida, e non porterebbe tutto con sé. Allo stesso modo, quando un monaco non ha abbandonato questi cinque impedimenti ...*

*Immaginate un fiume ... e che qualcuno chiuda i canali di irrigazione che si diramano da entrambe le sponde, cosicché la corrente nel mezzo sia non dispersa, indivisa e non dissipata; allora andrebbe lontano, con una rapida corrente, portando tutto con sé. Allo stesso modo, quando un monaco ha abbandonato questi cinque impedimenti ... può capire cosa è bene per lui, cosa è bene per l'altro, cosa è bene per lui e per l'altro; e può accedere alle realizzazioni superiori in conoscenza e visione degne dei nobili.*

**Aṅguttara Nikāya 5.51** <http://www.accesstoinight.org/tipitaka/an/an05/an05.051.than.html>

#### **L'ORO**

*Ci sono cinque impurità dell'oro che lo rendono poco duttile e malleabile, privo di lucentezza, friabile e difficile da lavorare. Quali? Il ferro, il rame, lo stagno, il piombo e l'argento ... Allo stesso modo, ci sono cinque impurità della mente che la rendono poco duttile e malleabile, priva di lucentezza e di fermezza, e incapace di concentrarsi bene sul compito di sradicare le fermentazioni (asava). Quali? Desiderio sensuale, malevolenza, indolenza e torpore, irrequietezza e rimorso, dubbio. Ma se l'oro è stato mondato da queste cinque impurità sarà duttile ... e lavorabile. E qualunque tipo di ornamento si voglia trarne – un braccialetto, un paio di orecchini, una collana o una catena d'oro – servirà allo scopo. Allo stesso modo, se la mente è libera da queste cinque impurità sarà duttile e malleabile, lucida e solida, e ben concentrata sul compito di sradicare le fermentazioni [sul termine asava vedi <http://www.accesstoinight.org/glossary.html#a>]*

**Aṅguttara Nikāya 5.23** <https://suttacentral.net/en/an5.23>

## I RECIPIENTI D'ACQUA

Immagina un recipiente d'acqua mischiata a pigmento rosso, azzurro, verde o giallo. Se un uomo dotato di buona vista volesse specchiarvi il proprio volto, non lo vedrebbe come veramente è. ... Allo stesso modo, quando una persona ha il cuore invaso e sopraffatto *dal desiderio di gratificazione sensoriale* e non conosce qual è la vera via d'uscita dal desiderio, non può capire cosa è utile a sé, cosa è utile all'altro, cosa è utile a entrambi.

Immagina un recipiente d'acqua messo a scaldare sul fuoco, con l'acqua che bolle e trabocca. Se un uomo dotato di buona vista .... Allo stesso modo, quando una persona ha il cuore invaso ... *dall'avversione* ...

Immagina un recipiente d'acqua ricoperta di alghe e mucillagini ... Allo stesso modo, quando una persona ha il cuore invaso ... *dall'indolenza & torpore* ...

Immagina un recipiente d'acqua esposto al vento, così che l'acqua è agitata, increspata e ondulata. ... Allo stesso modo, quando una persona ha il cuore invaso ... *dall'irrequietezza & preoccupazione*

Immagina un recipiente d'acqua fangosa, continuamente rimestata e tenuta al buio ... Allo stesso modo, quando una persona ha il cuore invaso ... *dal dubbio* ...

[Ma quando il cuore è libero dagli impedimenti è come specchiare il proprio volto in un recipiente d'acqua chiara, limpida, trasparente e posta all'aperto in piena luce, ed è possibile capire cosa è utile a sé, all'altro, a entrambi].

**Samyutta Nikaya** 46.55 <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn46/sn46.055.wlsh.html>

### IL SOLLIEVO

*... Allo stesso modo, fintantoché questi cinque impedimenti non sono stati abbandonati, un monaco si considera indebitato, malato, incarcerato, schiavizzato e come un viandante in terre desolate.*

Ma quando questi cinque impedimenti vengono abbandonati si sente sdebitato, guarito da una malattia, uscito di prigione, emancipato, giunto a un luogo sicuro. E quando si vede libero da questi cinque impedimenti è sollevato; provando sollievo sorge la gioia, il corpo di chi prova gioia si calma; con un corpo tranquillo si prova piacere; provando piacere, la mente si unifica. [Sequenza dei jhana o assorbimenti] Allora, distaccato dalla sensualità, distaccato da qualità mentali non salutari, entra e rimane nel primo *jhāna*: gioia e piacere nati dal distacco, associati a un'applicazione iniziale e sostenuta. Venendo meno l'applicazione iniziale e sostenuta, entra e rimane nel secondo *jhāna*: gioia e piacere nati dal raccoglimento (*samādhija*), coscienza unificata senza applicazione iniziale e sostenuta, fiducia interiore. Venendo meno la gioia resta equanime, consapevole e chiaramente cosciente (*sato sampajāno*) fisicamente sensibile al piacere; entra e rimane nel terzo *jhāna* di cui i nobili dicono: "Ha una piacevole dimora chi è equanime e consapevole". Abbandonati piacere e dolore, ed essendo già venuti meno soddisfazione e scontento, entra e rimane nel quarto *jhāna*: pura consapevolezza ed equanimità, né piacere, né dolore.

**Digha Nikaya** (Discorsi Lunghi), 2 <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn.02.0.than.html>

---

### Samatha & vipassanā

Per i passi e le similitudini citate cfr Bhikkhu Sujato, *A Swift Pair of Messengers* scaricabile dal sito <http://santipada.org/aswiftpairofmessengers/>

---