

**Solitudine e Comunità – Ritiro di studio a Villa Santa Maria, Tossignano (BO) 31 mar. – 5 apr. 2017 –**

**Fonti e citazioni dal Canone Pali**

(NOTA: Ove non altrimenti specificato i brani seguenti sono resi in italiano da Letizia B. consultando il testo pali e diverse versioni inglesi – l'uno e le altre disponibili online sui siti [www.accesstoinight.org](http://www.accesstoinight.org) e <https://suttacentral.net/>. Hanno contribuito alla traduzione dall'inglese Francesca Tondi (7, 8, 9) e Catherine Bearfield (10). Essendo appunti a uso dei partecipanti al ritiro e non materiale inteso per la pubblicazione SI PREGA DI NON CIRCOLARE.

**1. Rifugio**

Ciascuno è il protettore di se stesso.

A chi altri potremmo affidarci?

Chi educa se stesso

Ottiene un raro rifugio.

*Dhammapada 160*

**2. Solitudine**

Se non trovi compagni

che abbiano viaggiato

almeno quanto te

è meglio camminare solo

che accompagnarsi a chi

è irresoluto.

*Dhammapada 61 (trad. Munindo/Candiani, ed. Santacittarama)*

**3. Un'isola**

“Perciò, Ananda, siate un'isola per voi stessi, un rifugio per voi stessi, non cercate un rifugio esterno; il Dhamma sia la vostra isola, il Dhamma il vostro rifugio, non cercate altro rifugio.

“E in che modo, Ananda, un mendicante [bhikkhu] è un'isola per se stesso, un rifugio per se stesso, senza un rifugio esterno ... ? Quando dimora contemplando il corpo come un corpo, chiaramente cosciente e consapevole, abbandonando avidità e scontento nei riguardi del mondo; quando dimora contemplando le sensazioni come sensazioni ... la mente come una mente ... i processi come processi ... chiaramente cosciente e consapevole, abbandonando avidità e scontento nei riguardi del mondo - allora, in verità, è un'isola per se stesso, un rifugio per se stesso, non cerca un rifugio esterno: ha il Dhamma come isola, il Dhamma come rifugio, non cerca altro rifugio.

“Chiunque, Ananda, adesso o dopo la mia scomparsa, sarà un'isola per se stesso, un rifugio per se stesso, e non cercherà altro rifugio – chi, avendo il Dhamma come isola e rifugio, non cercherà altro rifugio – troverà il sommo bene, se è disposto a educarsi”. (*DIGHA NIKAYA 16, Mahaparinibbana Sutta* ).

**4. Un'isola (2)**

“Siate un'isola per voi stessi, prendete voi stessi come rifugio, non un altro rifugio, prendete il Dhamma come rifugio. Quando avrete fatto di voi stessi un'isola ... l'indagine va rivolta alle basi, ossia: ‘Da cosa nascono tristezza, lamento, dolore, dispiacere e angoscia? Come si producono?’ ...

A questo proposito, la persona comune che non conosce i nobili e non è educata e addestrata nel loro insegnamento, considera la forma come il proprio sé, o il sé come dotato di forma, o la forma contenuta nel sé, o il sé contenuto nella forma. Quella forma cambia e si altera. Con il cambiamento e l'alterazione della forma nascono in lui tristezza, lamento, dolore, dispiacere e angoscia.

Considera le sensazioni [di piacere, dolore, neutralità] come il sé ... i concetti/significati come il sé ... gli impulsi come il sé ... la coscienza come il sé ... [si ripete per gli altri khandha come per la

*forma*]. Quelle sensazioni ... concetti ... impulsi ... coscienza ... cambiano e si alterano. Con il cambiamento e l'alterazione ... nascono in lui tristezza, lamento, dolore, dispiacere e disperazione. Ma in qualcuno che ha compreso l'incostanza della forma [e del resto] - il suo mutare, svanire e cessare - e che vede con giusto discernimento che nel passato, così come nel presente, qualunque forma [*sensazione, e il resto*] è incostante, insoddisfacente e soggetta a cambiare, quei sentimenti di tristezza ... e angoscia vengono abbandonati. Abbandonandoli, non si diventa agitati. Non essendo agitati, si è a proprio agio. Uno che vive a proprio agio è detto essere, in quella misura, pacificato [*nibbuto*]. (*Samyutta Nikāya 22* (Trad. Bhikkhu Bodhi, *The Connected Discourses of the Buddha*, Wisdom Publications, 2000))

## 5. Felicità

Così ho udito. In quel tempo il maestro —conseguito da poco il perfetto risveglio—dimorava a Uruvela sulle rive del Nerañjara ai piedi di una mangrovia (pali: *mucalinda*) ove restò seduto in meditazione per sette giorni gustando la gioia della liberazione.

Ora, in quei giorni una coltre di nubi fuori stagione recò sette giorni di pioggia, venti freddi e oscurità. Allora Mucalinda re dei *naga* (potenti spiriti acquatici) lasciato il suo regno avvolse il corpo del maestro con sette spire e tenne aperto sopra di lui il suo gran cappuccio pensando: “Che il maestro non prenda freddo, che non soffra il caldo, che non lo disturbino mosche, zanzare, vento, sole o creature che strisciano.” Quindi, dopo sette giorni il maestro emerse dalla sua meditazione. Mucalinda re dei *naga* vide che il cielo era sereno e che le grandi nubi si erano disperse, svolse le sue spire dal corpo del maestro, modificò le sue sembianze e assunse quelle di un giovane, ponendosi di fronte al maestro con le mani giunte in segno di omaggio. Per la circostanza, il maestro pronunciò i seguenti versi:

*La solitudine è una gioia per chi è pago  
per chi ha ascoltato il Dhamma  
per chi vede.*

*E' una gioia la tenerezza verso tutti,  
rispettare ciò che vive.*

*E' una gioia non nutrire illusioni nei riguardi del mondo,  
emanciparsi dalla sensualità.*

*Ma abbandonare l'idea 'Io sono'  
è davvero la gioia più grande.*

- *Udāna 2.1*

## 6. Convivialità (un clima disteso)

Ci sono sei condizioni che favoriscono la distensione, che promuovono sentimenti di amicizia, di rispetto, di colleganza, che contribuiscono alla concordia, all'armonia e all'unità. Quali?

Un monaco compie atti concreti di gentilezza (*mettā*) nei confronti dei suoi compagni di pratica, in loro presenza e in loro assenza. ...

Inoltre, pronuncia parole gentili nei confronti dei suoi compagni di pratica, in loro presenza e in loro assenza ...

Inoltre, intrattiene pensieri gentili nei confronti dei suoi compagni di pratica, in loro presenza e in loro assenza ...

Inoltre, qualunque cosa lecita abbia ottenuto con mezzi leciti - fosse pure il cibo ricevuto in elemosina - non ne usufruisce da solo. Ne usufruisce dopo averla condivisa con i suoi buoni compagni di pratica ...

Inoltre, per quel che riguarda una condotta etica coerente, costante, pura, irreprensibile, liberante, lodata dai saggi, lucida e produttiva di concentrazione mentale, la coltiva in sintonia con i suoi compagni, in loro presenza e in loro assenza ...

Inoltre, per quel che riguarda gli insegnamenti che sono nobili, che portano al progresso, che portano chi li mette in pratica a porre fine nel giusto modo all'insoddisfazione, li coltiva in sintonia con i suoi compagni. (*Āṅguttara Nikāya* 6.12 *Sāraṇīya Sutta*)

## 7. Accompagnato dalla brama

“Una persona che vive sola. Una persona che vive sola. Così si dice. In che modo si vive da soli, e in che modo si vive con un compagno?”.

“Migajala, ci sono forme conoscibili attraverso la vista – gradevoli, piacevoli, amabili, accattivanti, che alimentano il desiderio, allettanti: un monaco vi ricerca gratificazione, dà loro il benvenuto e vi resta legato. Nella misura in cui vi ricerca gratificazione, dà loro il benvenuto e vi resta legato, il desiderio cresce. Essendovi desiderio, prova passione. Provando passione, è incatenato. Uno che è legato al desiderio lo chiamo uno che vive con un compagno.

Ci sono suoni conoscibili attraverso l'orecchio... fragranze conoscibili attraverso il naso... sapori conoscibili attraverso la lingua... sensazioni tattili conoscibili attraverso il corpo... idee conoscibili attraverso l'intelletto – gradevoli, piacevoli, amabili, accattivanti, che nutrono il desiderio, allettanti - e uno apprezza queste cose, dà loro il benvenuto e vi resta legato ...

Una persona che vive in tale modo, persino se frequenta boschi isolati e dimore selvagge, in ambienti spopolati, lontani dalla gente e adatti al ritiro, si può definire uno che vive con un compagno. Per quale motivo? Perché non ha abbandonato la brama che lo accompagna. Dunque, si dice che vive con un compagno”.

Ora, ci sono forme conoscibili attraverso la vista ... [lo stesso per gli altri sensi]; se non vi ricerca gratificazione, non dà loro il benvenuto, né vi resta legato, il desiderio cessa ... Di una persona che vive in questo modo – persino se vive vicino a un villaggio, dove vi sono monaci e monache, discepoli e discepole, re e ministri, maestri di altre scuole con i loro seguaci – si dice comunque che vive sola. ... Per quale motivo? Perché ha abbandonato la brama che la accompagnava. In questo senso è una persona che vive sola.” *Samyutta Nikāya* 35.63 - <https://suttacentral.net/en/sn35.63>

## 8. Che fai nella foresta?

Una volta il maestro si trovava nella terra dei Kosala, in una macchia boschiva. A quel tempo, il bramino Bharadvaja ‘il Costruttore’ lavorava in quella stessa foresta. Vide il maestro seduto ai piedi di un albero *sal*, le gambe incrociate, il busto eretto, la consapevolezza stabilita innanzi a sé.

Vedendolo, pensò: “Io qui, nella foresta, sono intento al mio lavoro. Ma questo contemplativo, a quale lavoro è intento?”. Si avvicinò dunque al maestro e gli parlò in versi: “Quali opere si compiono, monaco, nella foresta di *sal*? Solo in questa zona selvaggia, di cosa si diletta Gotama?”.

[Gotama] “Non ho lavoro da fare nella foresta. Ho tagliato alla radice la giungla dell'irrequietezza. Sebbene sia nella foresta, sono sfrondato [*nir= senza; vanatha = sottobosco, brama*], senza spine, trovo diletto da solo, libero dallo scontento”. (*Samyutta Nikāya* 7.17)

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn07/sn07.017.than.html>

## 9. Amicizia spirituale

Così ho udito. Una volta, il maestro si trovava tra i Sakya, presso una città di nome Nagaraka.

Allora Ānanda lo avvicinò. Dopo averlo avvicinato, lo salutò, si sedette al suo fianco e gli disse:

“Maestro, questo mi pare sia la metà della vita spirituale: avere buoni amici, buoni compagni, buoni colleghi” [*kalyāna = ammirevole, salutare, buono, bello*]. “No, no Ānanda! Avere buoni amici, buoni compagni, buoni colleghi è l'intera vita spirituale: Quando un *bhikkhu* ha un buon amico, un

buon compagno, un buon collega, ci si può attendere che coltivi e sviluppi l'ottuplice sentiero dei nobili". *Samyutta Nikāya* 45.2 <https://suttacentral.net/en/sn45.2>

Cfr. *Dīghajānu Sutta* – AN 8.54 (Consigli a un laico) <https://suttacentral.net/en/an8.54> Le caratteristiche del buon amico spirituale consistono nell'aver maturato quattro qualità (1) Fiducia (*saddhā, sampadā*), (2) Etica (*sīla, sampadā*), (3) Generosità (*cāga, sampadā*), (4) Saggezza/discernimento (*paññā, sampadā*).

## 10. Quale comunità?

“Ci sono due tipi di assemblea ...

“Quella superficiale e quella profonda ... Un gruppo i cui membri sono altezzosi, insolenti, irrequieti, garruli, parlano a vanvera, trascurano la presenza mentale, non sono consapevoli, sono distratti e con le facoltà fuori controllo: questa è l'assemblea superficiale ... Un gruppo i cui membri non sono altezzosi, insolenti, irrequieti, garruli, non parlano a vanvera ma, al contrario, coltivano la presenza mentale, sono consapevoli, concentrati e con le facoltà ben controllate: questa è l'assemblea profonda.

“Quella divisa e quella unita ... Un gruppo i cui membri sono dediti a discussioni, litigi e dispute, ferendosi a vicenda con le parole: questa è un'assemblea divisa ... Un gruppo i cui membri sono solidali, amichevoli, ben amalgamati, non litigiosi, e si guardano reciprocamente con gentilezza: questa è un'assemblea unita.

“Quella esemplare e quella non esemplare ... Se gli anziani vivono nel lusso, sono pigri, danno il cattivo esempio, trascurano la solitudine, non si sforzano di arrivare dove non sono ancora arrivati e di fare esperienza di ciò di cui ancora non hanno fatto esperienza, i nuovi arrivati faranno altrettanto ... questa è un'assemblea non esemplare. Se gli anziani non vivono nel lusso ... e si sforzano di fare esperienza di ciò di cui ancora non hanno fatto esperienza, i nuovi arrivati seguiranno il loro esempio. Questa assemblea è esemplare e nobile.

“Quella nobile e quella non nobile ... Un gruppo i cui membri non conoscono in prima persona: *questo* è dukkha, *questo* è il sorgere di dukkha, *questa* è la cessazione di dukkha, *questo* è il modo che porta alla cessazione di dukkha: questa è un'assemblea non nobile. Un gruppo i cui membri ... conoscono direttamente [tutto ciò] ... è un'assemblea nobile.

“La feccia e la crema ... Un gruppo i cui membri sono sopraffatti dai propri impulsi, sopraffatti dalla rabbia, sopraffatti dalla confusione, sopraffatti dalla paura: questa è una feccia di assemblea. E qual è la crema? Un gruppo i cui membri non sono sopraffatti dai propri impulsi, dalla rabbia, dalla confusione e dalla paura: questa è una crema di assemblea.

“Quella che onora il guadagno e non il buon insegnamento, e quella che onora il buon insegnamento e non il guadagno ... nella prima i monaci lodano pubblicamente le realizzazioni raggiunte, le virtù o la saggezza di questo o quello di fronte ai sostenitori laici. In questa maniera mirano a ottenere offerte, di cui usufruiscono con avidità, ignari dei pericoli ... Nella seconda, i membri non lodano pubblicamente le realizzazioni raggiunte ... non mirano all'acquisizione di offerte, non sono avidi e riconoscono saggiamente i pericoli di comportamenti del genere. Questa è l'assemblea che onora il buon insegnamento e non il guadagno.

“Quella legittima e quella illegittima ... Nell'assemblea illegittima prevalgono l'arbitrio e comportamenti che sono contrari alle regole comuni. Nell'assemblea legittima prevalgono

l'autodisciplina e comportamenti conformi alle regole comuni. Quest'ultima è una nobile assemblea.

“Quella il cui pensiero è guidato dagli insegnamenti, e quella il cui pensiero non è in linea con gli insegnamenti ... Se emerge un dissenso, giustificabile oppure no, i membri delle due parti non sono concilianti, non cercano una soluzione favorevole a entrambe le parti; invece, mantengono fermamente le proprie posizioni, insistendo che solo loro sono in possesso della verità e tutti gli altri hanno torto. Questa è l'assemblea che non è in linea con gli insegnamenti ... Se emerge un dissenso, i membri delle due parti sono concilianti, cercano una soluzione favorevole a entrambe e non insistono che solo loro sono in possesso della verità e tutti gli altri hanno torto: questa è un'assemblea il cui pensiero è in linea con gli insegnamenti. Questa è una nobile assemblea. (*Āṅguttara Nikāya* 2.42-51) <http://awake.kiev.ua/dhamma/tipitaka/2Sutta-Pitaka/4Anguttara-Nikaya/Anguttara1/2-dukanipata/005-Parisavaggo-e.html>