

Anatta Lakkhana Sutta

Il discorso sulle caratteristiche del Non-Sé

Samyutta Nikāya SN 22.59

Così ho udito. In quell'occasione L'Onorato nel mondo si trovava a Bārānasi nel parco dei cervi nel distretto di Isipatana. Qui si rivolse al gruppo dei cinque Bhikkhu:

“Bhikkhu, la forma non è il sé. Se la forma fosse il sé questa forma non porterebbe alla sofferenza e sarebbe possibile dire: che la mia forma sia così, che la mia forma non sia così. Ma proprio perché la forma non è il sé, la forma porta alla sofferenza e non è possibile dire: che la mia forma sia così, che la mia forma non sia così.

Bhikkhu, la sensazione non è il sé. Se la sensazione fosse il sé questa sensazione non porterebbe alla sofferenza e sarebbe possibile dire: che la mia sensazione sia così, che la mia sensazione non sia così. Ma proprio perché la sensazione non è il sé, la sensazione porta alla sofferenza e non è possibile dire: che la mia sensazione sia così, che la mia sensazione non sia così.

Bhikkhu, la percezione non è il sé. Se la percezione fosse il sé questa percezione non porterebbe alla sofferenza e sarebbe possibile dire: che la mia percezione sia così, che la mia percezione non sia così. Ma proprio perché la percezione non è il sé, la percezione porta alla sofferenza e non è possibile dire: che la mia percezione sia così, che la mia percezione non sia così.

Bhikkhu, gli schemi mentali non sono il sé. Se gli schemi mentali fossero il sé questi schemi mentali non porterebbero alla sofferenza e sarebbe possibile dire: che i miei schemi mentali siano così, che i miei schemi mentali non siano così. Ma proprio perché gli schemi mentali non sono il sé, gli schemi mentali portano alla sofferenza e non è possibile dire: che i miei schemi mentali siano così, che i miei schemi mentali non siano così.

Bhikkhu, la coscienza non è il sé. Se la coscienza fosse il sé questa coscienza non porterebbe alla sofferenza e sarebbe possibile dire: che la mia coscienza sia così, che la mia coscienza non sia così. Ma proprio perché la coscienza non è il sé, la coscienza porta alla sofferenza e non è possibile dire: che la mia coscienza sia così, che la mia coscienza non sia così.”

“Secondo voi, Bhikkhu, la forma è permanente o impermanente?”

“Impermanente, Venerabile.”

“E ciò che è impermanente porta alla gioia o alla sofferenza?”

“Alla sofferenza, Venerabile.”

“Ed è appropriato affermare riguardo a ciò che è impermanente, che porta alla sofferenza perché soggetto al cambiamento: questo è mio, questo sono io, questo è il mio sé?”

“No, Venerabile.”

“Secondo voi, Bhikkhu, la sensazione è permanente o impermanente?”

“Impermanente, Venerabile.”

“E ciò che è impermanente porta alla gioia o alla sofferenza?”

“Alla sofferenza, Venerabile.”

“Ed è appropriato affermare riguardo a ciò che è impermanente, che porta alla sofferenza perché soggetto al cambiamento: questo è mio, questo sono io, questo è il mio sé?”

“No, Venerabile.”

“Secondo voi, Bhikkhu, la percezione è permanente o impermanente?”

“Impermanente, Venerabile.”

“E ciò che è impermanente porta alla gioia o alla sofferenza?”

“Alla sofferenza, Venerabile.”

“Ed è appropriato affermare riguardo a ciò che è impermanente, che porta alla sofferenza perché soggetto al cambiamento: questo è mio, questo sono io, questo è il mio sé?”

“No, Venerabile.”

“Secondo voi, Bhikkhu, gli schemi mentali sono permanenti o impermanenti?”

“Impermanenti, Venerabile.”

“E ciò che è impermanente porta alla gioia o alla sofferenza?”

“Alla sofferenza, Venerabile.”

“Ed è appropriato affermare riguardo a ciò che è impermanente, che porta alla sofferenza perché soggetto al cambiamento: questo è mio, questo sono io, questo è il mio sé?”

“No, Venerabile.”

“Secondo voi, Bhikkhu, la coscienza è permanente o impermanente?”

“Impermanente, Venerabile.”

“E ciò che è impermanente porta alla gioia o alla sofferenza?”

“Alla sofferenza, Venerabile.”

“Ed è appropriato affermare riguardo a ciò che è impermanente, che porta alla sofferenza perché soggetto al cambiamento: questo è mio, questo sono io, questo è il mio sé?”

“No, Venerabile.”

“Allora, Bhikkhu, qualunque tipo di forma, che sia nel passato, nel futuro o nel presente, che sia grossolana o sottile, che sia interna o esterna, superiore o comune, lontana o vicina, qualunque tipo di forma deve essere compresa com'è in realtà con il giusto discernimento in questo modo: “Questa non è mia, non sono io, questa non è il mio sé.”

“qualunque tipo di sensazione, che sia nel passato, nel futuro o nel presente, che sia grossolana o sottile, che sia interna o esterna, superiore o comune, lontana o vicina, qualunque tipo di sensazione deve essere compresa com'è in realtà con il giusto discernimento in questo modo: “Questa non è mia, non sono io, questa non è il mio sé.”

“qualunque tipo di percezione, che sia nel passato, nel futuro o nel presente, che sia grossolana o sottile, che sia interna o esterna, superiore o comune, lontana o vicina, qualunque tipo di percezione deve essere compresa com'è in realtà con il giusto discernimento in questo modo: “Questa non è mia, non sono io, questa non è il mio sé.”

“qualunque tipo di schema mentale, che sia nel passato, nel futuro o nel presente, che sia grossolano o sottile, che sia interno o esterno, superiore o comune, lontano o vicino, qualunque tipo di schema mentale deve essere compreso com'è in realtà con il giusto discernimento in questo modo: “Questo non è mio, non sono io, questo non è il mio sé.”

“qualunque tipo di coscienza, che sia nel passato, nel futuro o nel presente, che sia grossolana o sottile, che sia interna o esterna, superiore o comune, lontana o vicina, qualunque tipo di coscienza deve essere compresa com'è in realtà con il giusto discernimento in questo modo: “Questa non è mia, non sono io, questa non è il mio sé.”

“Bhikkhu, quando il nobile discepolo istruito capisce tutto questo non è più incantato dalla forma, non è più incantato dalla sensazione, non è più incantato dalla percezione, non è più incantato dagli schemi mentali, non è più incantato dalla coscienza. Disincantato diventa distaccato. Grazie al distacco è completamente libero. Capisce di essere libero: “La nascita è distrutta, la vita spirituale è stata vissuta, quello che doveva essere fatto è stato fatto, non c’è altro in questa condizione dell’essere.”

Questo disse l’Onorato nel mondo. I Bhikkhu gratificati gioirono delle sue parole e durante questo discorso abbandonarono nei loro cuori ogni attaccamento e furono liberi.