

SATIPATTHANA SUTTA

I fondamenti della consapevolezza

Così ho udito: un tempo l'Illuminato si trovava nel paese dei Kuru, a Kammassadhamma, una città di mercato del popolo dei Kuru. Là il Beato si rivolse ai monaci in questo modo: " O monaci" ed essi a lui replicarono: " Sì, Venerabile Signore". L'Illuminato così parlò:

"Questa è l'unica via o monaci, per la purificazione degli esseri, per superare pena ed afflizione, per eliminare dolore e sofferenza, per raggiungere il giusto sentiero, per la realizzazione del Nibbana, ovvero i **Quattro Fondamenti della Consapevolezza**. E quali sono questi quattro ?

Qui (in questo insegnamento) un monaco si dedica alla contemplazione del **corpo nel corpo**¹, con ardore, comprendendo chiaramente e con presenza mentale, avendo superato, in questo mondo, la cupidigia e la sofferenza;

si dedica alla contemplazione delle **sensazioni nelle sensazioni**, con ardore, comprendendo chiaramente e con presenza mentale, avendo superato, in questo mondo, la cupidigia e la sofferenza;

si dedica alla contemplazione della **coscienza nella coscienza**², con ardore, comprendendo chiaramente e con presenza mentale, avendo superato, in questo mondo, la cupidigia e la sofferenza;

si dedica alla contemplazione delle **formazioni mentali nelle formazioni mentali**², con ardore, comprendendo chiaramente e con presenza mentale, avendo superato, in questo mondo, la cupidigia e la sofferenza.

La contemplazione del corpo

1 La contemplazione del respiro

Ed in che modo un monaco vive nella contemplazione del corpo nel corpo ?

Il monaco, ritiratosi nella foresta, ai piedi di un albero o in un luogo isolato, siede con le gambe incrociate, mantiene il suo corpo eretto e la sua consapevolezza vigile³.

Pienamente consapevole egli inspira, e con piena consapevolezza espira. Inspirando con un lungo respiro egli è consapevole : "sto inspirando con un lungo respiro". Espirando con un lungo respiro egli è consapevole : "sto espirando con un lungo respiro"; inspirando con un respiro corto egli è consapevole: "sto inspirando con un respiro corto" ; espirando con un respiro corto egli è consapevole : "sto espirando con un respiro corto".

"Sperimentando l'intero corpo (respiro), inspirerò", così egli si applica. "Sperimentando l'intero corpo (respiro), espirerò", così egli si applica. "Calmando le attività del corpo (respiro) inspirerò" così egli si applica. "Calmando le attività del corpo (respiro) espirerò" così egli si applica.

Proprio come un abile tornitore o un apprendista tornitore mentre fa una passata lunga sa: "sto facendo una passata lunga" oppure mentre fa una passata corta sa: "sto facendo una passata corta" , così, il monaco, inspirando un lungo respiro è consapevole: "sto inspirando un lungo respiro"; espirando un lungo respiro è consapevole: "sto espirando un lungo respiro"; inspirando un respiro corto è consapevole: "sto inspirando un respiro corto"; espirando un respiro corto è consapevole: "sto espirando un respiro corto". "Sperimentando l'intero corpo (respiro), inspirerò", così egli si applica. "Sperimentando l'intero corpo (respiro), espirerò", così egli si applica.

"Calmando le attività del corpo (respiro) inspirerò" così egli si applica. "Calmando le attività del corpo (respiro) espirerò" così egli si applica.

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo interiormente, o alla contemplazione del corpo nel corpo esternamente, o contemplando il corpo nel corpo interiormente ed esteriormente⁴. Egli contempla il sorgere dei fenomeni⁵ nel corpo, oppure contemplando il dissolversi dei fenomeni nel corpo⁶, oppure contemplando il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni⁷ nel corpo. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esiste un corpo"⁸, nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato⁹, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione del corpo nel corpo.

2 Le posture del corpo

Inoltre, o monaci, un monaco quando sta camminando è consapevole: "sto camminando"; quando è in piedi è consapevole: "sono in piedi"; quando si siede è consapevole: "sto sedendo"; quando si distende è consapevole: "mi sto distendendo"; così in qualsiasi posizione è il corpo egli ne è consapevole.

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo interiormente, o alla contemplazione del corpo nel corpo esternamente, o contemplando il corpo nel corpo interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nel corpo, oppure contemplando il dissolversi dei fenomeni nel corpo, oppure contemplando il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nel corpo¹⁰. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esiste un corpo", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione del corpo nel corpo.

3 Consapevolezza con chiara comprensione

Inoltre, o monaci, un monaco nell'andare in avanti e all'indietro esercita la chiara comprensione; nel guardare innanzi e altrove, esercita la chiara comprensione; nel piegarsi ed allungarsi esercita la chiara comprensione; nell'indossare i vestiti e nel portare la ciotola esercita la chiara comprensione; nel mangiare, bere, masticare e gustare esercita la chiara comprensione; nell'espletare le esigenze fisiologiche esercita la chiara comprensione; nel camminare, stare in piedi, sedersi, addormentarsi, svegliarsi, parlando o stando in silenzio esercita la chiara comprensione.

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo.....

4 Contemplazione delle impurità del corpo

Inoltre, o monaci, un monaco riflette su questo stesso corpo insaccato nella pelle e pieno di una moltitudine di impurità, dalla pianta dei piedi fino alla cima del capo e poi dalla cima del capo fino in basso, pensando: "in questo corpo ci sono i capelli, i peli, le unghie, i denti, la pelle, la carne, i nervi, le ossa, il midollo, i reni, il cuore, il diaframma, la milza, i polmoni, gli intestini, le membrane, la gola, la bile, gli escrementi, il flemma, il pus, il sangue, il sudore, il grasso solido, le lacrime, il grasso liquido, la saliva, il muco, il liquido rachideo, l'urina".

Proprio come se ci fosse un sacco delle provviste pieno di vari tipi di granaglie come riso, ceci, piselli, sesamo, e un uomo dalla vista acuta che, aprendo il sacco, considerasse così: questo è riso, questi sono ceci, questi sono piselli, questo è sesamo; allo stesso modo, o monaci, un monaco riflette su questo stesso corpo insaccato nella pelle e pieno di una moltitudine di impurità, dalla pianta dei piedi fino alla cima del capo e poi dalla cima del capo fino in basso, pensando: "in questo corpo ci sono i capelli, i peli, le unghie, i denti, la pelle, la carne, i nervi, le ossa, il midollo, i reni, il cuore, il diaframma, la milza, i polmoni, gli intestini, le membrane, la gola, la bile, gli escrementi, il flemma, il pus, il sangue, il sudore, il grasso solido, le lacrime, il grasso liquido, la saliva, il muco, il liquido rachideo, l'urina.

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

5 Contemplazione degli elementi della materia

Inoltre, o monaci, un monaco riflette su questo stesso corpo, in qualsiasi modo sia disposto o posizionato, con l'intento di osservare gli elementi della materia: "In questo corpo è presente l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco, l'elemento aria¹¹".

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

6 Contemplazione dei nove cimiteri

1 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo morto da uno, due, tre giorni, gonfiato, scolorito, in via di decomposizione, gettato nel terreno del cimitero, egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: "sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura; diventerà così e a questo non c'è scampo"

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo interiormente, o alla contemplazione del corpo nel corpo esternamente, o alla contemplazione del corpo nel corpo interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nel corpo, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nel corpo, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nel corpo. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esiste un corpo", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione del corpo nel corpo.

2 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero, mentre viene divorato dagli avvoltoi, dai corvi, dai rapaci, dai cani, dagli sciacalli oppure da diverse specie di vermi egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: "sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo"

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

3 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero e ridotto ad uno scheletro con solo qualche brandello di carne e cosparso di sangue, tenuto insieme dai nervi e dai tendini, egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: "sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo"

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

4 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero, scheletrico, imbrattato di sangue e senza carne, tenuto insieme dai nervi e dai tendini, egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: "sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo"

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

5 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero e ridotto ad uno scheletro senza carne e senza sangue, tenuto insieme dai nervi e dai tendini, egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: "sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo"

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

6 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero e ridotto a ossa sparse e disperse in diverse direzioni, qui un osso della mano, là un osso del piede, un osso della tibia, del femore, dell'anca, della colonna vertebrale, un teschio, egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: "sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo"

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo...

7 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero, ridotto ossa sbiancate come conchiglie, egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: "sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo"

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo

8 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero, ridotto a un mucchio di ossa seccate da anni egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: "sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo"

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo

9 Ed inoltre, o monaci, se un monaco vede un corpo gettato nel terreno del cimitero ridotto a ossa frammentate e polverizzate egli allora esercita questa consapevolezza al suo stesso corpo, in questo modo: "sicuramente anche il mio stesso corpo è della stessa natura, diventerà così ed a questo non c'è scampo"

§ Così egli si dedica alla contemplazione del corpo nel corpo interiormente, o alla contemplazione del corpo nel corpo esternamente, o alla contemplazione del corpo nel corpo interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nel corpo, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nel corpo, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nel corpo. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esiste un corpo", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione del corpo nel corpo.

La contemplazione delle sensazioni

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni?

In questo insegnamento, o monaci, un monaco nel provare una sensazione piacevole è consapevole: "sto provando una sensazione piacevole"; nel provare una sensazione neutra, né piacevole né spiacevole, è consapevole: "sto provando una sensazione neutra". Quando prova una sensazione piacevole riguardante cose materiali è consapevole: "sto provando una sensazione piacevole riguardante cose materiali"; quando sta provando una sensazione piacevole riguardante cose spirituali è consapevole: "sto provando una sensazione piacevole riguardante cose spirituali". Quando sperimenta una sensazione dolorosa riguardante cose materiali è consapevole: "sto sperimentando una sensazione dolorosa riguardante cose materiali"; quando sperimenta una sensazione dolorosa riguardante cose spirituali è consapevole: "sto sperimentando una sensazione dolorosa riguardante cose spirituali"; quando sperimenta una sensazione neutra riguardante cose materiali è consapevole: "sto sperimentando una sensazione neutra riguardante cose materiali"; quando sperimenta una sensazione neutra riguardante cose spirituali è consapevole: "sto sperimentando una sensazione neutra riguardante cose spirituali".

Così egli si dedica alla contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni interiormente, o alla contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni esternamente, o alla contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nelle sensazioni, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nelle sensazioni, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nelle sensazioni.¹² Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esistono le sensazioni", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni.

La contemplazione della coscienza

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione della coscienza?

In questo insegnamento, o monaci, un monaco è consapevole della coscienza posseduta da attaccamento come coscienza posseduta da attaccamento; della coscienza non posseduta da attaccamento come coscienza non posseduta da attaccamento; è consapevole della coscienza offuscata dall'avversione come coscienza offuscata dall'avversione; della coscienza non offuscata dall'avversione come coscienza non offuscata dall'avversione; della coscienza posseduta dall'illusione come coscienza posseduta dall'illusione; della coscienza non posseduta dall'illusione come coscienza non posseduta dall'illusione; è consapevole dello stato contratto della coscienza come stato contratto della coscienza¹³ dello stato distratto della coscienza come stato distratto¹⁴; dello stato evoluto della coscienza come stato evoluto¹⁵; dello stato ordinario della coscienza come stato ordinario¹⁶; dello stato di coscienza che ha altri stati superiori ad esso come stato di coscienza che ha altri stati superiori ad esso¹⁷; dello stato di coscienza che non ha altri stati ad esso superiori come lo stato di coscienza che non ha altri stati ad esso superiori¹⁸; dello stato concentrato della mente come stato concentrato; dello stato non concentrato della mente come stato non concentrato; dello stato libero della mente come stato libero¹⁹; dello stato non libero della mente come stato non libero.

Così egli si dedica alla contemplazione della coscienza nella coscienza interiormente, o alla contemplazione della coscienza nella coscienza esternamente, o alla contemplazione della coscienza nella coscienza interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nella coscienza, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nella coscienza, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nella coscienza²⁰. Oppure la sua presenza mentale è

stabilizzata nel conoscere: "esistono la coscienza", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni.

La contemplazione delle formazioni mentali

1 I cinque impedimenti

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali?

In questo insegnamento, o monaci, si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista dei cinque impedimenti.

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista dei cinque impedimenti?

In questo insegnamento, o monaci, quando il **desiderio per un piacere sensoriale** è presente un monaco è consapevole: "è presente il desiderio per il piacere dei sensi" o quando il desiderio per il piacere dei sensi è assente egli è consapevole: "il desiderio per il piacere dei sensi è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere di un desiderio sensoriale che non è ancora sorto; è consapevole di come avviene il distacco da un desiderio sensoriale; ed è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro di un desiderio da cui si è distaccato.

Quando è presente l'avversione un monaco è consapevole: "è presente **l'avversione**" o quando l'avversione è assente egli è consapevole: "l'avversione è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere dell'avversione che non è ancora sorta; è consapevole di come avviene il distacco dall'avversione; ed è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro dell'avversione da cui si è distaccato.

Quando sono presenti **la pigrizia ed il torpore** un monaco è consapevole: "sono presenti pigrizia e torpore" o quando la pigrizia ed il torpore sono assenti egli è consapevole: "la pigrizia ed il torpore sono assenti". Egli è consapevole di come avviene il sorgere della pigrizia ed del torpore che non sono ancora sorti; è consapevole di come avviene il distacco dalla pigrizia e dal torpore; ed è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro della pigrizia e del torpore da cui si è distaccato.

Quando sono presenti **l'agitazione e l'ansia** un monaco è consapevole: "sono presenti agitazione ed ansia" o quando l'agitazione e l'ansia sono assenti egli è consapevole: "l'agitazione e l'ansia sono assenti". Egli è consapevole di come avviene il sorgere dell'agitazione e dell'ansia che non sono ancora sorte; è consapevole di come avviene il distacco dall'agitazione e dall'ansia; ed è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro dell'agitazione e dell'ansia da cui si è distaccato.

Quando è presente il **dubbio** un monaco è consapevole: "è presente il dubbio" o quando il dubbio è assente egli è consapevole: "il dubbio è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere del dubbio che non è ancora sorto; è consapevole di come avviene il distacco dal dubbio; ed è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro del dubbio e da cui si è distaccato.

Così egli si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali interiormente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali esternamente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure

contempla il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali²¹. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esistono le formazioni mentali", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali.

2 I cinque aggregati dell'attaccamento

Ed ancora, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista dei cinque aggregati dell'attaccamento²².

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista dei cinque aggregati dell'attaccamento?

In questo insegnamento, o monaci, un monaco riflette:

"Tale è la **forma materiale**, tale è il sorgere della forma materiale e tale è il dissolversi della forma materiale.

Tale è la **sensazione**, tale è il sorgere della sensazione e tale è il dissolversi della sensazione.

Tale è la **percezione**, tale è il sorgere della percezione e tale è il dissolversi della percezione.

Tali sono le **formazioni**; tale è il sorgere delle formazioni e tale è il dissolversi delle formazioni.

Tale è la **coscienza**, tale è il sorgere della coscienza e tale è il dissolversi della coscienza".

Così egli si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali interiormente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali esternamente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali²³. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esistono le formazioni mentali", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali.

3 Le sei basi sensoriali interne ed esterne

Ed ancora, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista delle sei basi sensoriali interne ed esterne²⁴.

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista delle sei basi sensoriali interne ed esterne?

In questo insegnamento, o monaci, un monaco è consapevole **dell'occhio e delle forme visibili e del legame che sorge in dipendenza di entrambi**²⁴; egli è consapevole di come avviene il sorgere del legame che non è ancora sorto; è consapevole di come avviene il distacco dal legame che è sorto; è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro del legame che è stato abbandonato.

Egli è consapevole

dell'orecchio e dei suoni...del naso e gli odori...

della lingua ed i sapori...

del corpo e degli oggetti tattili...

della mente e delle formazioni mentali, e del legame che sorge in dipendenza da entrambi; egli è consapevole di come avviene il sorgere del legame che non è ancora sorto; è consapevole di come avviene il distacco dal legame che è sorto; è consapevole di come avviene il non-sorgere in futuro del legame che è stato abbandonato .

Così egli si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali interiormente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali esternamente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali²⁵. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esistono le formazioni mentali ", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo . Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali .

4 I sette fattori di illuminazione

Ed ancora, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista dei sette fattori di illuminazione .

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista dei sette fattori di illuminazione?

In questo insegnamento, o monaci, quando il fattore di illuminazione della **consapevolezza** è presente, un monaco ne è consapevole: "è presente il fattore di illuminazione della consapevolezza" o quando il fattore di illuminazione della consapevolezza è assente egli ne è consapevole: "il fattore di illuminazione della consapevolezza è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione della consapevolezza che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione della consapevolezza .

Quando il fattore di illuminazione **dell'investigazione del dhamma** è presente, un monaco ne è consapevole: "è presente il fattore dell'investigazione "o quando il fattore dell'investigazione è assente egli è consapevole: "il fattore di illuminazione dell'investigazione è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione dell'investigazione che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione dell'investigazione .

Quando il fattore di illuminazione dell'**energia** è presente, un monaco ne è consapevole: "è presente il fattore di illuminazione dell'energia "o quando il fattore di illuminazione dell'indagine è assente egli è consapevole: "il fattore di illuminazione dell'energia è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione dell'energia che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione dell'energia .

Quando il fattore di illuminazione **dell'estasi/gioia** è presente, un monaco ne è consapevole: "è presente il fattore di illuminazione dell'estasi" o quando il fattore di illuminazione dell'estasi è assente egli è consapevole: "il fattore di illuminazione dell'estasi è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione dell'estasi che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione dell'estasi.

Quando il fattore di illuminazione della **serenità/tranquillità** è presente, un monaco ne è consapevole: "è presente il fattore di illuminazione della tranquillità " o quando il fattore di illuminazione della tranquillità è assente egli è consapevole: "il fattore di illuminazione della tranquillità è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione della tranquillità che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione della tranquillità .

Quando il fattore di illuminazione della **concentrazione** è presente, un monaco ne è consapevole: "è presente il fattore di illuminazione della concentrazione" o quando il fattore di illuminazione della concentrazione è assente egli è consapevole: "il fattore di illuminazione della concentrazione è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione della concentrazione che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione della concentrazione .

Quando il fattore di illuminazione dell'**equanimità** è presente, un monaco ne è consapevole: "è presente il fattore di illuminazione dell'equanimità "o quando il fattore di illuminazione dell'equanimità è assente egli è consapevole: "il fattore di illuminazione dell'equanimità è assente". Egli è consapevole di come avviene il sorgere del fattore di illuminazione dell'equanimità che non è ancora sorto; e di come avviene il perfezionamento dello sviluppo del fattore di illuminazione dell'equanimità .

Così egli si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali interiormente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali esternamente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il sorgere ed il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali²⁶. Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esistono le formazioni mentali ", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo . Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali.

5 Le Quattro Nobili Verità

Ed ancora, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista delle quattro nobili verità.

Ed in che modo, o monaci, un monaco si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali dal punto di vista delle quattro nobili verità?

In questo insegnamento, o monaci, un monaco, in conformità con la realtà è consapevole:

"Questa è la "sofferenza "; egli ne è consapevole, in conformità con la realtà

"Questa è "l'origine della sofferenza"; egli ne è consapevole, in conformità con la realtà:

"Questa è la cessazione della sofferenza"; egli ne è consapevole, in conformità con la realtà:

"Questo è il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza".

Così egli si dedica alla contemplazione delle formazioni mentali interiormente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali esternamente, o alla contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali interiormente ed esteriormente. Egli contempla il sorgere dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali, oppure contempla il sorgere ed il

dissolversi dei fenomeni nelle formazioni mentali²⁷ . Oppure la sua presenza mentale è stabilizzata nel conoscere: "esistono le formazioni mentali ", nella misura necessaria per la consapevolezza e la conoscenza, e vive distaccato, senza aggrapparsi a nulla in questo mondo. Così pure, o monaci, un monaco vive nella contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali .

In verità, o monaci, chi si dedicasse alla pratica di questi Quattro Fondamenti della Consapevolezza in questo modo per sette anni, potrebbe aspettarsi di cogliere uno di questi due frutti: la Conoscenza Suprema (lo stato di Arahant), qui ed ora, oppure, se permangono ancora alcuni residui dell'attaccamento, lo stato di "non ritorno"²⁸ .

O monaci, non occorrono neppure sette anni. Chiunque si dedichi alla pratica di questi Quattro Fondamenti della Consapevolezza per sei anni... cinque anni... quattro anni... tre anni... due anni...un anno, potrebbe aspettarsi di cogliere uno di questi due frutti: la Conoscenza Suprema (lo stato di Arahant), qui ed ora, oppure, se permangono ancora alcuni residui dell'attaccamento, lo stato di "non ritorno".

O monaci, non occorre neppure un anno. Chiunque si dedichi alla pratica di questi Quattro Fondamenti della Consapevolezza per sette mesi... sei mesi... cinque mesi... quattro mesi... tre mesi...due mesi... un mese... per metà mese, potrebbe aspettarsi di cogliere uno di questi due frutti: la Conoscenza Suprema (lo stato di Arahant), qui ed ora, oppure, se permangono ancora alcuni residui dell'attaccamento, lo stato di "non ritorno".

O monaci, non occorre neppure metà mese. Chiunque si dedichi alla pratica di questi Quattro Fondamenti della Consapevolezza per una settimana potrebbe aspettarsi di cogliere uno di questi due frutti: la Conoscenza Suprema (lo stato di Arahant), qui ed ora, oppure, se permangono ancora alcuni residui dell'attaccamento, lo stato di "non ritorno".

Per questo è stato detto: "Questa è l'unica via, o monaci, per la purificazione degli esseri, per superare pena ed afflizione, per eliminare dolore e sofferenza, per raggiungere il giusto sentiero, per la realizzazione del Nibbana, ovvero i quattro Fondamenti della Consapevolezza.

Così parlò l'Illuminato. I monaci, soddisfatti, approvarono le sue parole.

*Satipatthana Sutta,
Majjhima Nikaya, Sutta N° 10*

¹ La ripetizione della frase "contemplando il corpo nel corpo", "le sensazioni nelle sensazioni", ecc. ha lo scopo di imprimere nel meditante l'importanza di essere consapevole del fatto che l'attenzione sostenuta diretta verso un singolo oggetto prescelto sia mantenuta e che non si devii l'attenzione verso un altro ambito di contemplazione. Per esempio, nel contemplare qualsiasi processo corporeo, il meditante potrebbe involontariamente passare alla contemplazione delle sensazioni connesse a quel processo corporeo. Egli dovrebbe in tal caso essere chiaramente consapevole di aver abbandonato il suo oggetto originario, e di aver iniziato la contemplazione delle sensazioni.

² Mente (in Pali *Citta* , anche definita coscienza o *vinnana*) in questo caso sono gli stati mentali o unità momentanee del flusso mentale. Gli oggetti mentali o dhamma sono i contenuti o fattori della coscienza che determinano i singoli stati della mente

³ letteralmente "stabilisce la consapevolezza di fronte"

⁴ "Internamente": contemplando il suo proprio respiro; "esternamente": contemplando il respiro di un altro; "internamente ed esternamente": contemplando sia il proprio respiro che il respiro di un altro alternativamente con attenzione ininterrotta. All'inizio si presta attenzione solo al proprio respiro, mentre in stadi avanzati e per il beneficio della pratica dell'insight, si presta attenzione, per deduzione, anche al processo respiratorio di un'altra persona.

⁵ Il sorgere dei fenomeni (fattori di originazione - *samudaya-dhamma*), si riferisce alle condizioni che originano il corpo/respiro; esse sono il corpo nella sua interezza, l'apertura nasale e la mente.

⁶ Le condizioni della dissoluzione del corpo/respiro sono: la distruzione del corpo e dell'apertura nasale e la cessazione dell'attività della mente.

⁷ La contemplazione di entrambi, alternativamente.

⁸ Significa che esistono solo i processi corporei impersonali senza un sé, un'anima, uno spirito o un'essenza o sostanza che dimora nel corpo. Le frasi corrispondenti nelle seguenti contemplazioni vanno intese in tal senso.

⁹ Distaccato dalla bramosia e dalla falsa visione.

¹⁰ Tutte le Contemplazioni del Corpo, eccetto la precedente, hanno come fattori di originazione: l'illusione, la bramosia, il kamma, il nutrimento, e le caratteristiche generali dell'originazione; i fattori di dissoluzione sono: scomparsa dell'illusione, della bramosia, del kamma, del nutrimento, e delle caratteristiche generali di dissoluzione.

¹¹ Gli "elementi" sono le qualità primarie della materia, descritte nella tradizione buddhista come la solidità (terra), la coesione (acqua), il calore (fuoco) e il movimento (aria o vento).

¹² I fattori di originazione qui sono: illusione, bramosia, kamma e impressione sensoriale, e le caratteristiche generali dell'originazione; i fattori di dissoluzione sono: la dissoluzione di questi e le caratteristiche generali della dissoluzione.

¹³ Si riferisce a uno stato mentale rigido e indolente.

¹⁴ Si riferisce ad uno stato mentale di irrequietezza.

¹⁵ La coscienza degli assorbimenti meditativi delle sfere formali (materiali - *rupa jhana*) e senza forma (immateriali - *arupa jhana*).

¹⁶ La coscienza ordinaria dello stato sensoriale dell'esistenza (*kamavacara*).

¹⁷ La coscienza dello stato sensoriale dell'esistenza, che ha altri stati mentali superiori ad esso.

¹⁸ La coscienza delle sfere materiali e non materiali, che non ha stati mentali mondani superiori ad essa.

¹⁹ Temporaneamente libero dalle contaminazioni sia attraverso la pratica intensiva dell'insight (vipassana) che libera dagli stati mentali malsani per mezzo della forza dei loro opposti, sia attraverso gli assorbimenti meditativi (*jhana*).

²⁰ I fattori di originazione consistono in questo caso in: illusione, bramosia, kamma, corpo e mente (*nama - rupa*) e le caratteristiche generali dell'originazione; i fattori di dissoluzione sono: la scomparsa dell'illusione, ecc., e le caratteristiche generale della dissoluzione.

²¹ I fattori di originazione sono qui le condizioni che producono gli impedimenti, come la falsa visione, ecc.; i fattori di dissoluzione sono le condizioni che rimuovono gli ostacoli, ad esempio la retta riflessione.

²² Questi cinque gruppi o aggregati costituiscono ciò che viene definita la personalità. Rendendoli oggetto di attaccamento, l'esistenza, nella forma di ripetute nascite e morti, viene perpetuata.

²³ I fattori di originazione e dissoluzione dei cinque aggregati sono: per la forma materiale, gli stessi che per le posizioni del corpo (nota 10); per le sensazioni, gli stessi che per la contemplazione delle sensazioni (nota 12); per la percezione e le formazioni, gli stessi che per la contemplazione delle sensazioni (nota 12); per la coscienza, gli stessi che per la contemplazione della coscienza (nota 20).

²⁴ L'usuale enumerazione dei dieci principali legami (*samyojana*) è data nei Discorsi (*Sutta Pitaka*) come segue: 1 l'illusione del sé; 2 lo scetticismo; 3 l'attaccamento alle regole e ai rituali; 4 il desiderio per i piaceri sensoriali; 5 la malevolenza; 6 la bramosia per l'esistenza a livello di materia sottile (pura forma); 7 la bramosia per l'esistenza a livello non materiale (senza forma); 8 la vanità ; 9 l'irrequietezza; 10 l'ignoranza.

²⁵ I fattori di originazione delle basi sensoriali fisiche sono: l'ignoranza, la bramosia, il nutrimento e le caratteristiche generali dell'originazione; i fattori di dissoluzione sono: la scomparsa dell'ignoranza, ecc., e le caratteristiche generali della dissoluzione: I fattori di originazione e dissoluzione della base mentale sono gli stessi di quelli della sensazione (nota 12).

²⁶ Le condizioni che portano all'originazione e dissoluzione dei Fattori di Illuminazione, compresi i fattori di originazione e dissoluzione qui presenti.

²⁷ I fattori di originazione e dissoluzione delle Verità vanno compresi come il sorgere e lo svanire della Sofferenza, del Desiderio, e del Sentiero; la Verità della Cessazione non va inclusa in questa contemplazione dal momento che non ha né origine né dissoluzione.

²⁸ Si riferisce al non ritornare nel mondo sensoriale. E' questo l'ultimo livello prima della realizzazione della meta finale della Santità o stato dell' Arahant.