

## **DN 22: Maha-satipatthana Sutta – Il grande sermone sui fondamenti della presenza mentale**

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava nel paese dei Kuru, in una città dei Kuru chiamata Kammasadhamma. Là il Benedetto si è rivolto ai monaci dicendo: “Monaci”. I monaci hanno risposto: “Signore”. Il Benedetto allora disse: ‘ I quattro fondamenti della presenza mentale sono il sentiero diretto per la purificazione degli esseri, per vincere la sofferenza e la pena, per liberarsi dal dolore e dall’angoscia, per realizzare il giusto metodo e raggiungere la liberazione. Quali quattro? Ecco: un monaco rimane concentrato presso il corpo sul corpo – instancabile, attento e consapevole – avendo rimosso la cupidigia e l’angoscia nei riguardi del mondo; rimane concentrato presso le sensazioni sulle sensazioni – instancabile, attento e consapevole – avendo rimosso la cupidigia e l’angoscia nei riguardi del mondo; rimane concentrato presso la mente sulla mente – instancabile, attento e consapevole – avendo rimosso la cupidigia e l’angoscia nei riguardi del mondo; rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali – instancabile, attento e consapevole – avendo rimosso la cupidigia e l’angoscia nei riguardi del mondo.

### **La contemplazione del corpo**

“E come fa un monaco a rimanere concentrato presso il corpo sul corpo? “Un monaco – si reca in una foresta, ai piedi di un albero in un luogo isolato, siede incrociando le gambe, mantenendo il corpo eretto e applicando la piena attenzione. Consapevole inspira, consapevole espira. Quando inspira lungamente è consapevole di inspirare lungamente; quando espira lungamente è consapevole di espirare lungamente; quando inspira brevemente, è consapevole di inspirare brevemente; quando espira brevemente è consapevole di espirare brevemente. Egli si esercita ad inspirare sperimentando l’intero corpo e ad espirare sperimentando l’intero corpo. Egli si esercita ad inspirare calmando l’attività corporea dell’inspirazione e ad espirare calmando l’attività corporea dell’espirazione.

Così come un abile vasaio o il suo apprendista facendo girare lungamente (la ruota) sa che la sta facendo girare lungamente, oppure facendo girare brevemente (la ruota) sa che la sta facendo girare brevemente. Così il monaco quando inspira lungamente è consapevole di inspirare lungamente, quando espira lungamente è consapevole di espirare lungamente, quando inspira brevemente è consapevole di inspirare brevemente e quando espira brevemente è consapevole di espirare brevemente. Egli si esercita ad inspirare calmando l’attività corporea dell’inspirazione e ad espirare calmando l’attività corporea dell’espirazione. In questo modo rimane concentrato presso il corpo interno sul corpo, o presso il corpo esterno sul corpo o interiormente e esteriormente presso il corpo. Oppure rimane concentrato sul fenomeno del nascere del corpo, o sul fenomeno del cessare del

corpo o sui fenomeni del nascere e cessare del corpo. La sua consapevolezza che “esiste un corpo” viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena presenza mentale. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato presso il corpo sul corpo. “Inoltre: il monaco, quando cammina, è consapevole che sta camminando, quando è in piedi è consapevole che sta in piedi, quando è seduto è consapevole che sta seduto, quando è sdraiato è consapevole che sta sdraiato. In qualsiasi posizione sia il proprio corpo egli ne è consapevole. “Inoltre: il monaco è pienamente consapevole di ciò che sta facendo, quando viene e quando va; quando guarda e quando non guarda; quando si china e quando si distende; quando indossa l’abito e quando porta la scodella dell’elemosina; quando mangia e quando beve; quando mastica e quando gusta; quando defeca e quando urina; quando cammina o quando sta seduto; quando s’addormenta e quando si risveglia, quando parla e quando rimane in silenzio, egli è sempre pienamente consapevole. “Come se vi fosse un sacco, con due aperture una sopra e una sotto, pieno di vari tipi di grani – frumento, riso, fagioli verdi, fagioli nani, semi di sesamo, riso decorticato – e un uomo di buona vista, aprendolo, controllasse: “Questo è frumento. Questo è riso. Questi sono fagioli verdi. Questi sono fagioli nani. Questi sono semi di sesamo. Questo è riso decorticato”, così o monaci, un monaco contempla il proprio stesso corpo: dalle piante dei piedi verso l’alto e dalla cima della testa verso il basso, coperto dalla pelle e pieno di vari generi di cose impure: ‘in questo corpo ci sono capelli, peli, unghie, denti, pelle, carne, tendini, ossa, midollo osseo, reni, cuore, fegato, pleura, milza, polmoni, stomaco, intestini, esofago, feci, bile, flegma, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, siero, saliva, muco, liquido articolare, urina”. “Come se un abile macellaio o il suo apprendista, dopo aver macellato una mucca, la dividesse a pezzi, così il monaco contempla il proprio stesso corpo in termini di elementi: ‘in questo corpo c’è l’elemento terra, l’elemento acqua, l’elemento fuoco e l’elemento aria.” “O ancora, come se dovesse osservare un cadavere gettato in una fossa aperta – un giorno, due giorni, tre giorni – gonfio, livido, putrefatto, così il monaco contempla il proprio stesso corpo: uguale è la sua natura, uguale è il suo futuro, uguale è il suo destino inevitabile” “O ancora, come se dovesse osservare un cadavere gettato in una fossa aperta, divorato da corvi, avvoltoi, falchi, cani, iene e da altre specie di animali, così il monaco contempla il proprio stesso corpo: uguale è la sua natura, uguale è il suo futuro, uguale è il suo destino inevitabile” “O ancora, come se dovesse osservare un cadavere gettato in una fossa aperta, ridotto ad uno scheletro dove carne e sangue sono dissolti, tenuto assieme solo dai tendini, così il monaco contempla il proprio stesso corpo: uguale è la sua natura, uguale è il suo futuro, uguale è il suo destino inevitabile”

“O ancora, come se dovesse osservare un cadavere gettato in una fossa aperta, uno scheletro senza più carne, con sangue sparso sulle ossa tenute assieme dai tendini, così il monaco contempla il proprio stesso corpo: uguale è la sua natura, uguale è il suo futuro, uguale è il suo destino inevitabile” “O ancora , come se dovesse osservare un cadavere gettato in una fossa aperta, uno scheletro senza più sangue né carne con le ossa tenute assieme dai tendini, così il monaco contempla il proprio stesso corpo: uguale è la sua natura, uguale è il suo futuro, uguale è il suo destino inevitabile” “O ancora, come se dovesse osservare un cadavere gettato in una fossa aperta, ridotto ad un mucchio d’ossa non più tenute assieme dai tendini, sparse in tutte le direzioni: qui un osso della mano, là un osso del piede, della gamba, della coscia, dell’anca , una costola, una mandibola, denti e

frammenti del cranio, così il monaco contempla il proprio stesso corpo: uguale è la sua natura, uguale è il suo futuro, uguale è il suo destino inevitabile” “O ancora, come se dovesse osservare un cadavere gettato in una fossa aperta, di cui rimangono solo le ossa, bianche come le conchiglie, così il monaco contempla il proprio stesso corpo: uguale è la sua natura, uguale è il suo futuro, uguale è il suo destino inevitabile” “O ancora, come se dovesse osservare un cadavere gettato in una fossa aperta, le cui ossa, dopo un anno, sono state ammucchiate, così il monaco contempla il proprio stesso corpo: uguale è la sua natura, uguale è il suo futuro, uguale è il suo destino inevitabile”

“O ancora, come se dovesse vedere un cadavere gettato in una fossa aperta, ridotto ad ossa putrefatte e polverizzate, così il monaco contempla il proprio stesso corpo: uguale è la sua natura, uguale è il suo futuro, uguale è il suo destino inevitabile” In questo modo rimane concentrato presso il corpo interno sul corpo, o presso il corpo esterno sul corpo o interiormente e esteriormente presso il corpo sul corpo. Oppure rimane concentrato sul fenomeno del nascere del corpo, o sul fenomeno del cessare del corpo o sui fenomeni del nascere e cessare del corpo. La sua consapevolezza che “esiste un corpo” viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena presenza mentale. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato presso il corpo sul corpo.

## **La contemplazione delle sensazioni**

E come fa un monaco a rimanere concentrato presso le sensazioni sulle sensazioni? “Un monaco, quando prova una sensazione dolorosa, è consapevole di provare una sensazione dolorosa. Quando prova una sensazione piacevole, è consapevole di provare una sensazione piacevole. Quando prova una sensazione indifferente, è consapevole di provare una sensazione indifferente. Quando prova una sensazione dolorosa materiale, è consapevole di provare una sensazione dolorosa materiale. Quando prova una sensazione dolorosa non materiale, è consapevole di provare una sensazione dolorosa non materiale. Quando prova una sensazione piacevole materiale, è consapevole di provare una sensazione piacevole materiale. Quando prova una sensazione piacevole non materiale, è consapevole di provare una sensazione piacevole non materiale. Quando prova una sensazione indifferente materiale, è consapevole di provare una sensazione indifferente materiale. Quando prova una sensazione indifferente non materiale, è consapevole di provare una sensazione indifferente non materiale. In questo modo rimane concentrato presso le sensazioni interne sulle sensazioni, o presso le sensazioni esterne sulle sensazioni o interiormente e esteriormente presso le sensazioni sulle sensazioni. Oppure rimane concentrato sul fenomeno del nascere delle sensazioni, o sul fenomeno del cessare delle sensazioni o sui fenomeni del nascere e cessare delle sensazioni. La sua consapevolezza che “esistono le sensazioni” viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena attenzione. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato presso le sensazioni sulle sensazioni.

## **La consapevolezza della mente**

E come fa un monaco a rimanere concentrato presso la mente sulla mente? “Un monaco, quando nella mente vi è passione, è consapevole che nella mente c’è passione. Quando nella mente non vi è passione, è consapevole che nella mente non c’è passione. Quando nella mente vi è avversione, è consapevole che nella mente c’è avversione. Quando nella mente non vi è avversione, è consapevole che nella mente non c’è avversione. Quando nella mente vi è delusione, è consapevole che nella mente c’è delusione. Quando nella mente non vi è delusione, è consapevole che nella mente non c’è delusione.

‘Quando la mente è limitata, è consapevole che la mente è limitata. Quando la mente è agitata, è consapevole che la mente è agitata. Quando la mente è esaltata, è consapevole che la mente è esaltata. Quando la mente non è esaltata, è consapevole che la mente non è esaltata. Quando la mente è trascesa, è consapevole che la mente è trascesa. Quando la mente non è trascesa, è consapevole che la mente non è trascesa. Quando la mente è concentrata, è consapevole che la mente è concentrata. Quando la mente non è concentrata, è consapevole che la mente non è concentrata. Quando la mente è liberata, è consapevole che la mente è liberata. Quando la mente non è liberata, è consapevole che la mente non è liberata. In questo modo rimane concentrato presso la mente interna sulla mente, o presso la mente esterna sulla mente o interiormente e esteriormente presso la mente sulla mente. Oppure rimane concentrato sul fenomeno del nascere della mente, o sul fenomeno del cessare della mente o sui fenomeni del nascere e cessare della mente. La sua consapevolezza che “esiste la mente” viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena attenzione. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato sulla mente in essa e su essa.

## **La contemplazione degli oggetti mentali**

E come fa un monaco a rimanere concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali?

” Un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai cinque ostacoli. E come un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai cinque ostacoli? Quando in lui vi è desiderio sensuale, un monaco è consapevole che ‘vi è desiderio sensuale in me. O, quando in lui non vi è desiderio sensuale, è consapevole che ‘non c’è desiderio sensuale in me. Egli è consapevole come nasca il desiderio sensuale non ancora nato. E’ consapevole come il desiderio sensuale nato in lui venga abbandonato. Ed è consapevole come il desiderio sensuale – una volta abbandonato – non compaia più. Così quando in lui sono presenti: malizia o pigrizia e torpore o ansia ed agitazione o dubbio o altri oggetti mentali; egli n’è consapevole.

In questo modo rimane concentrato presso gli oggetti mentali interni sugli oggetti mentali, o presso gli oggetti mentali esterni sugli oggetti mentali o interiormente e esteriormente presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali. Oppure rimane concentrato sul fenomeno del nascere degli oggetti mentali, o sul fenomeno del cessare degli oggetti mentali o sui fenomeni del nascere e cessare degli oggetti mentali. La sua consapevolezza che “esistono

gli oggetti mentali” viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena attenzione. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai cinque ostacoli.

“Un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai cinque aggregati dell’attaccamento (khandha). E come un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai cinque aggregati dell’attaccamento (khandha)? Un monaco è consapevole che ‘questa è la forma (rupa), questa è la sua origine, questa è la sua cessazione.’ ‘queste sono le sensazioni (vedana), questa è la loro origine, questa è la loro cessazione.’ ‘questa è la percezione (sanna), questa è la sua origine, questa è la sua cessazione.’ ; ‘questi sono gli elementi condizionati (sankhara – pensiero discorsivo, volizione), questa è la loro origine, questa è la loro cessazione.’ ; ‘questa è la coscienza (vinnana), questa è la sua origine, questa è la sua cessazione.’; In questo modo rimane concentrato presso gli oggetti mentali interni sugli oggetti mentali, o presso gli oggetti mentali esterni sugli oggetti mentali o interiormente e esteriormente presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali. Oppure rimane concentrato sul fenomeno del nascere degli oggetti mentali, o sul fenomeno del cessare degli oggetti mentali o sui fenomeni del nascere e cessare degli oggetti mentali. La sua consapevolezza che “esistono gli oggetti mentali” viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena attenzione. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai cinque aggregati dell’attaccamento (khandha). “Un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai sei sensi della percezione, interni ed esterni. E come un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai sei sensi della percezione, interni ed esterni. Un monaco conosce l’occhio, conosce le forme, conosce quei legami generati dal contatto tra occhio e forme. Egli è consapevole come nascano questi legami non ancora nati. E’ consapevole come questi legami nati in lui vengano abbandonati. Ed è consapevole come tali legami – una volta abbandonati – non compaiano più. Così, conoscendo l’orecchio ed il suono; il naso e l’odore; la lingua ed il sapore; il corpo e le sensazioni fisiche come nascano questi legami generati dal contatto. E’ consapevole come questi legami nati in lui vengano abbandonati. Ed è consapevole come tali legami – una volta abbandonati – non compaiano più. In questo modo rimane concentrato presso gli oggetti mentali interni sugli oggetti mentali, o presso gli oggetti mentali esterni sugli oggetti mentali o interiormente e esteriormente presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali. Oppure rimane concentrato sul fenomeno del nascere degli oggetti mentali, o sul fenomeno del cessare degli oggetti mentali o sui fenomeni del nascere e cessare degli oggetti mentali. La sua consapevolezza che “esistono gli oggetti mentali” viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena attenzione. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai sei sensi della percezione, interni ed esterni.

## **I sette fattori del Risveglio**

“Un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai sette fattori del risveglio. E come un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai sette fattori del risveglio? Quando in lui è presente il fattore del risveglio della presenza mentale è consapevole che in lui vi è la presenza mentale come fattore del risveglio Oppure quando in lui non è presente il fattore del risveglio della presenza mentale è consapevole che in lui non c'è la presenza mentale come fattore del risveglio. Egli è consapevole come vi sia il nascere della presenza mentale – non ancora sorta – come fattore del risveglio. E è consapevole del completamento dello sviluppo della presenza mentale come fattore del risveglio, una volta che questa è sorta.

*(La stessa formula è ripetuta per i rimanenti fattori del Risveglio: analisi della dottrina, persistenza, beatitudine, serenità, concentrazione ed equanimità.)*

In questo modo rimane concentrato presso gli oggetti mentali interni sugli oggetti mentali, o presso gli oggetti mentali esterni sugli oggetti mentali o interiormente e esteriormente presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali. Oppure rimane concentrato sul fenomeno del nascere degli oggetti mentali, o sul fenomeno del cessare degli oggetti mentali o sui fenomeni del nascere e cessare degli oggetti mentali. La sua consapevolezza che “esistono gli oggetti mentali” viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena attenzione. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali, in riferimento ai sette fattori del risveglio.

## **Le Quattro Nobili Verità**

” Un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento alle quattro nobili verità. E come un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento alle quattro nobili verità? Egli conosce – attraverso l'esperienza presente – “Questo è il dolore..... Questa è l'origine del dolore..... Questa è la cessazione del dolore.....Questo è il sentiero che porta alla cessazione del dolore.....

(I) “E cos'è, o monaci, la nobile verità del dolore? La nascita è dolore, la vecchiaia è dolore, la morte è dolore, la sofferenza, le lamentazioni, il dolore fisico, l'angoscia e la disperazione sono dolore. Essere costretti al contatto con ciò che non si ama è dolore, essere separati da ciò che si ama è dolore. Non ottenere ciò che si desidera è dolore. In breve i cinque aggregati dell'attaccamento (khandha) sono dolore. ‘E cos'è la nascita? Ogni nascita, il nascere, il discendere, il venire al mondo, l'uscire, l'apparire degli aggregati e acquisire la sfera dei sensi – di vari esseri in questo o quel gruppo di esseri – questo è chiamato nascita.

‘E cos'è la vecchiaia? Ogni invecchiamento, la decadenza, la fragilità, la canizie, la rugosità, il declino della forza vitale, l'indebolimento delle facoltà di vari esseri in questo o quel gruppo di esseri, questo è chiamato vecchiaia. ‘E cos'è la morte? Ogni decesso, la distruzione, la scomparsa, il morire, la morte, l'esaurimento del proprio tempo, la distruzione degli aggregati, l'uscita dal corpo, l'interruzione delle facoltà vitali di vari esseri

in questo o quel gruppo di esseri, questo è chiamato morte. ‘E cos’è la sofferenza? Ciò che dispiace, l’afflizione, la tristezza, il dispiacere, il dolore interiore di chi soffre per la cattiva sorte, l’essere colpito da eventi dolorosi, questa è chiamata sofferenza. “E cos’è la lamentazione? Ogni pianto, l’addolorarsi, il grido, le lacrime, il piangere, il lamento di chiunque soffra per la cattiva sorte, colpito da eventi dolorosi, questa è chiamata lamentazione. “E cos’è il dolore fisico? Ogni dolore che colpisce il corpo, disagio, dolore e stress causati dal contatto fisico, questo è chiamato dolore fisico. “E cos’è l’angoscia? Ogni dolore psichico, disagio mentale, dolore e stress che nascono dal contatto con la mente, questa è chiamata angoscia. “E cos’è la disperazione? Ogni depressione, la disperazione di chiunque soffra per la cattiva sorte, colpito da eventi dolorosi, questa è chiamata disperazione. “E perché è doloroso essere costretti al contatto con ciò che non si ama? Quando uno è soggetto a visioni, suoni, odori, sapori o sensazioni tattili indesiderabili, sgradevoli, ripugnanti. Oppure quando ha contatti, connessioni, relazioni, interazioni con quelli che gli augurano malattie, che desiderano il suo male, il suo disagio, la sua schiavitù. Questo è chiamato dolore causato dal contatto con ciò che non si ama. “E perché è doloroso essere separati da ciò che si ama? Quando uno è privato delle visioni, suoni, odori, sapori o sensazioni tattili desiderabili, gradevoli, attraenti. Oppure quando non ha contatti, connessioni, relazioni, interazioni con quelli che desiderano il suo bene, il suo benessere, il suo agio, la sua libertà dalla schiavitù. Separato da madre, padre, fratelli, sorelle, amici, compagni o parenti. Questo è chiamato dolore causato dalla separazione da ciò che si ama. “E perché è doloroso non ottenere ciò che si desidera? Per le creature soggette alla nascita nasce il desiderio ” se si potesse non essere più soggetti alla nascita, se si potesse non nascere più”. Ma questo con il desiderio non può essere raggiunto. Questo è il dolore che consiste nel non ottenere ciò che si desidera. Per le creature soggette alla vecchiaia ..... Alla malattia.... alla morte ..... alla sofferenza .....alla lamentazione ..... al dolore fisico .....all’angoscia ..... alla disperazione nasce il desiderio “se si potesse non essere più soggetti alla disperazione, se si potesse non disperarci più”. Ma questo con il desiderio non può essere raggiunto. Questo è il dolore che consiste nel non ottenere ciò che si desidera. “E quali sono i cinque aggregati dell’attaccamento (khandha) che, in breve, sono dolore? La forma (rupa), le sensazioni (vedana), la percezione (sanna), gli elementi condizionati (sankhara – pensiero discorsivo, volizione), la coscienza (vinnana). Questi sono chiamati i cinque aggregati dell’attaccamento che – in breve – sono dolore. “Questa è chiamata la nobile verità del dolore. (II) “E cos’è, o monaci, la nobile verità dell’origine del dolore? Il desiderio di ulteriori nascite, accompagnato dalla passione e dal piacere, goduto qui e là – come il desiderio di piaceri sensuali, il desiderio di essere, il desiderio di non essere. “E dove nasce questo desiderio quando nasce? E dove si stabilisce quando si stabilisce? In tutto quello che è gradevole e attraente in termini mondani: è qui che il desiderio nasce quando nasce ed è qui che si stabilisce quando si stabilisce. “E cos’è gradevole e attraente in termini mondani? L’occhio conduce a ciò che è gradevole e attraente in termini mondani: qui è dove nasce questo desiderio quando nasce. Qui si stabilisce quando si stabilisce. L’orecchio .....Il naso .....La lingua .....Il corpo .....La mente .....La forma ..... Il suono .....Il profumo ..... Il sapore .....Il contatto fisico .... Le idee .....

La coscienza visiva ..... La coscienza uditiva .....La coscienza olfattiva .....La coscienza gustativa .....La coscienza fisica .....La coscienza mentale .....

Il contatto visivo ..... Il contatto uditivo .....Il contatto olfattivo ..... Il contatto gustativo .....  
Il contatto fisico .....Il contatto mentale ..... La sensazione nata dal contatto visivo ..... La  
sensazione nata dal contatto uditivo .....La sensazione nata dal contatto olfattivo .... La  
sensazione nata dal contatto gustativo .....La sensazione nata dal contatto fisico .... La  
sensazione nata dal contatto mentale

La percezione della forma ..... La percezione del suono .....La percezione del profumo  
.....La percezione del sapore .....La percezione del contatto fisico .... La percezione delle  
idee .....

La valutazione della forma ..... La valutazione del suono ..... La valutazione del profumo  
..... La valutazione del sapore .....La valutazione del contatto fisico .....La valutazione delle  
idee .....

Il desiderio della forma ..... Il desiderio del suono ..... Il desiderio del profumo .... Il  
desiderio del sapore ..... Il desiderio del contatto fisico .....Il desiderio delle idee .....

Il pensiero sostenuto rivolto alla forma ..... Il pensiero sostenuto rivolto al suono .... Il  
pensiero sostenuto rivolto al profumo ..... Il pensiero sostenuto rivolto al sapore ....

Il pensiero sostenuto rivolto al contatto fisico .... Il pensiero sostenuto rivolto al idee....  
....La ricerca della forma .....La ricerca del suono .....La ricerca del profumo .....La ricerca  
del sapore ..... La ricerca del contatto fisico .....La ricerca delle idee

Questa è chiamata la nobile verità dell'origine del dolore. (III) “E cos'è, o monaci la nobile  
verità della cessazione del dolore? La scomparsa e la cessazione senza residui, la rinuncia,  
l'abbandono, la liberazione, il lasciar andare questo desiderio.  
“E dove, quando viene abbandonato, questo desiderio è abbandonato? E quando – essendo  
cessato – esso cessa? In tutto ciò che è gradevole e attraente in termini mondani: qui è  
dove questo desiderio è abbandonato, quando viene abbandonato. Qui cessa, quando  
cessa.

“E cos'è gradevole e attraente in termini mondani? L'occhio conduce a ciò che è gradevole e  
attraente in termini mondani: qui è dove questo desiderio è abbandonato, quando viene  
abbandonato. Qui cessa, quando cessa.

L'orecchio .....Il naso .....La lingua .... Il corpo ..... La mente ....

La forma .....Il suono ..... Il profumo .... Il sapore ..... Il contatto fisico ....Le idee ..

La coscienza visiva ..... La coscienza .....La coscienza olfattiva .....La coscienza gustativa  
..... La coscienza .....La coscienza .....

Il contatto visivo..... Il contatto uditivo..... Il contatto olfattivo.....Il contatto gustativo.....



Il contatto fisico..... Il contatto mentale.....

La sensazione nata dal contatto visivo .... La sensazione nata dal contatto uditivo .....La sensazione nata dal contatto olfattivo .... La sensazione nata dal contatto gustativo .....La sensazione nata dal contatto fisico .... La sensazione nata dal contatto mentale

La percezione della forma ..... La percezione del suono .....La percezione del profumo .....La percezione del sapore .....La percezione del contatto fisico .... La percezione delle idee .....

La valutazione della forma ..... La valutazione del suono .... La valutazione del profumo ..... La valutazione del sapore .....La valutazione del contatto fisico .....La valutazione delle idee .....

Il desiderio della forma .... Il desiderio del suono ..... Il desiderio del profumo .... Il desiderio del sapore ..... Il desiderio del contatto fisico .....Il desiderio delle idee .....

Il pensiero sostenuto rivolto alla forma ..... Il pensiero sostenuto rivolto al suono .... Il pensiero sostenuto rivolto al profumo ..... Il pensiero sostenuto rivolto al sapore ....

Il pensiero sostenuto rivolto al contatto fisico .... Il pensiero sostenuto rivolto al idee..... ..

La ricerca della forma .....La ricerca del suono .....La ricerca del profumo .....La ricerca del sapore ..... La ricerca del contatto fisico .....La ricerca delle idee

Questa è chiamata la nobile verità della cessazione del dolore. (IV) “E cos’è o monaci la nobile verità del sentiero che porta alla cessazione del dolore? Il nobile ottuplice sentiero: retto pensiero, retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sostentamento, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione. “E cos’è il retto pensiero? La conoscenza delle quattro nobili verità: conoscenza del dolore, dell’origine del dolore, della cessazione del dolore, del sentiero che porta alla cessazione del dolore: questo è chiamato retto pensiero. “E cos’è la retta intenzione? Aspirare alla rinuncia, a liberarsi dalla malevolenza, a non nuocere: questa è chiamata retta intenzione. “E cos’è la retta parola? Astenersi dal mentire, da parole che dividono, da parole che feriscono e da chiacchiere: questa è chiamata retta parola. “E cos’è la retta azione? Astenersi dall’uccidere, dal rubare, da una condotta sessuale illecita, dall’uso di intossicanti. “E cosa sono i retti mezzi di sostentamento? Quando un discepolo del Nobile, avendo abbandonato la propria vita disonesta, si mantiene grazie a retti mezzi di sostentamento: questi sono chiamati retti mezzi di sostentamento. “E cos’è il retto sforzo? Quando un monaco esprime il desiderio, il tentativo, sviluppa la persistenza, mantiene la sua intenzione di evitare il sorgere di elementi nocivi e non utili, che non sono ancora sorti. Quando un monaco esprime il desiderio, il tentativo, sviluppa la persistenza, mantiene la sua intenzione di abbandonare gli elementi nocivi e non utili, che sono sorti. Quando un monaco esprime il desiderio, il tentativo, sviluppa la persistenza, mantiene la sua intenzione di far sorgere elementi utili, che non sono ancora sorti. Quando un monaco esprime il desiderio, il tentativo, sviluppa la persistenza, mantiene la sua intenzione di

mantenere, non confondere, aumentare, completare, sviluppare e culminare gli elementi utili che sono sorti: questo è chiamato retto sforzo. “E cos’è la retta consapevolezza? Quando un monaco rimanendo concentrato sul corpo in esso e su esso – energico, attento e consapevole – abbandona le passioni e l’angoscia relative al mondo. Rimanendo concentrato sulle sensazioni in esse e su esse – energico, attento e consapevole – abbandona le passioni e l’angoscia relative al mondo. Rimanendo concentrato sulla mente in essa e su essa – energico, attento e consapevole – abbandona le passioni e l’angoscia relative al mondo. Rimanendo concentrato sugli oggetti mentali in essi e su essi – energico, attento e consapevole – abbandona le passioni e l’angoscia relative al mondo. “E cos’è la retta concentrazione? Vi è il caso in cui un monaco – tranquillo, al riparo dalle passioni sensuali e dagli elementi mentali nocivi – entra e rimane nel primo jhana, costituito da beatitudine e piacere, sorti dal distacco, accompagnati dal pensiero sostenuto e dalla valutazione (critica). Rendendo stabile il pensiero sostenuto e la valutazione (critica) egli entra e rimane nel secondo jhana, costituito da beatitudine e piacere, sorti dalla composizione e unificazione della mente, libera dal pensiero sostenuto e dalla valutazione (critica). Con il cessare della beatitudine egli rimane equanime, consapevole e attento, fisicamente sensibile al piacere. Egli entra e rimane nel terzo jhana, del quale i Nobili dicono: “Equanime e consapevole egli ha una piacevole dimora”. Abbandonando il piacere e il dolore – con il primo dissolversi di gioia e preoccupazione – egli entra e rimane nel quarto jhana, costituito dalla pura equanimità e consapevolezza, priva di piacere e dolore. Questa è chiamata retta concentrazione. Questa è chiamata nobile verità del sentiero della pratica che porta alla cessazione del dolore. In questo modo rimane concentrato presso gli oggetti mentali interni sugli oggetti mentali, o presso gli oggetti mentali esterni sugli oggetti mentali o interiormente e esteriormente presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali. Oppure rimane concentrato sul fenomeno del nascere degli oggetti mentali, o sul fenomeno del cessare degli oggetti mentali o sui fenomeni del nascere e cessare degli oggetti mentali. La sua consapevolezza che “esistono gli oggetti mentali” viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena attenzione. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali, in riferimento alle quattro nobili verità.

## Conclusioni

“Ora, chiunque sviluppi in questo modo, questi quattro fondamenti della presenza mentale, per sette anni, otterrà uno di questi due frutti: la più alta conoscenza qui e ora, o – se vi fosse un residuo di dipendenza e attaccamento – il non ritorno (la cessazione delle future nascite). .....per sei anni, .....per cinque anni, ..... per quattro anni, .... per tre anni..... per due anni, ...., per un anno, ... per sette mesi, ..... per sei mesi.....per cinque mesi, .....per quattro mesi, ..... per tre mesi, .....per due mesi, ..... per un mese, .....per mezzo mese, ..... per una settimana,....

Questo è il sentiero diretto per la purificazione degli esseri, per superare la sofferenza e il lamento, per liberarsi dal dolore e dall’angoscia, per praticare il giusto metodo e realizzare la liberazione – in altre parole i quattro fondamenti della presenza mentale. Così fu detto e fu detto a proposito di questo”.

Questo è ciò che disse il Benedetto. Gratificati, i monaci si deliziarono nella parola del Benedetto.

---

Traduzione in Inglese dalla versione Pâli di **Thanissaro Bhikkhu**. Tradotto in italiano da **Enzo Alfano**.

---