

Il grande discorso sui fondamenti della presenza mentale
Mahasatipatthanasuttanta
(Digha Nikaya, 22)

PRIMA PARTE

Così ho udito. Un tempo il Beato soggiornava presso i Kuru, in un loro borgo chiamato Kammassadhamma.

Fu lì che il Beato parlò ai monaci: "O monaci".

"Signore", risposero i monaci al Beato. Il Beato disse queste parole:

"Questa è la via, o monaci, l'unico sentiero per la purificazione degli esseri, per la vittoria sulla pena e sul lamento, per la distruzione del disagio e dell'angoscia, per raggiungere l'ottuplice metodo, per la realizzazione del nibbana: esso consiste nei quattro fondamenti della presenza mentale.

Quali sono questi quattro fondamenti?

Qui, o monaci, in questo insegnamento, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo, strenuo, con piena comprensione e consapevolezza, avendo rimosso la cupidigia e l'angoscia nei riguardi del mondo.

Egli dimora praticando la contemplazione della sensazione nelle sensazioni, , strenuo, con piena comprensione e consapevolezza, avendo rimosso la cupidigia e l'angoscia nei riguardi del mondo.

Egli dimora praticando la contemplazione della mente nella mente, strenuo, con piena comprensione e consapevolezza, avendo rimosso la cupidigia e l'angoscia nei riguardi del mondo.

Egli dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali, strenuo, con piena comprensione e consapevolezza, avendo rimosso la cupidigia e l'angoscia nei riguardi del mondo.

LA CONTEMPLAZIONE DEL CORPO

Consapevolezza del respiro

E, o monaci, in che modo uno dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo?

Qui, o monaci, in quest'insegnamento, egli, recatosi in una foresta, ai piedi di un albero in un luogo isolato, siede incrociando le gambe, mantenendo il corpo eretto e applicando la consapevolezza sul volto.

Consapevole e gli inspira, consapevole egli espira. Quando inspira lungamente egli sa ' io inspiro lungamente ', quando espira lungamente egli sa ' io espiro lungamente ', quando inspira brevemente egli sa ' io inspiro brevemente ', quando espira brevemente egli sa ' io espiro brevemente '.

Egli così si esercita ' io inspirerò essendo conscio dell'intera estensione delle inspirazioni, io espirerò essendo conscio dell'intera estensione delle espirazioni '. Egli così si esercita ' io inspirerò calmando l'attività corporea dell'inspirazione, io espirerò calmando l'attività corporea dell'espirazione '.

Così come, o monaci un abile vasaio col suo apprendista, quando gira lungamente la ruota, sa ' sto girando lungamente la ruota ', oppure quando gira brevemente la ruota sa ' sto girando brevemente la ruota ', così, o monaci, quando uno inspira lungamente egli sa ' io inspiro lungamente ', quando

espira lungamente egli sa ' io espiro lungamente ', quando inspira brevemente egli sa ' io inspiro brevemente ', quando espira brevemente egli sa ' io espiro brevemente '.

Egli così si esercita ' io inspirerò essendo conscio dell'intera estensione delle inspirazioni, io espirerò essendo conscio dell'intera estensione delle espirazioni '. Egli così si esercita ' io inspirerò calmando l'attività corporea dell'inspirazione, io espirerò calmando l'attività corporea dell'espirazione '.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo nel corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nel corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nel corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nel corpo.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che ' esiste un corpo ', fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.

Consapevolezza delle posizioni del corpo

Inoltre, o monaci, quando cammina egli sa ' sto camminando ', quando è immobile in piedi sa ' sto immobile in piedi ', quando sta seduto sa ' sto seduto ', quando giace sa ' sto giacendo '. Egli è consapevole del suo corpo, in qualsiasi posizione si trovi.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo nel corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nel corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nel corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nel corpo.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che ' esiste un corpo ', fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.

Consapevolezza delle azioni e delle funzioni corporali

inoltre, o monaci egli è pienamente consapevole di ciò che sta facendo, quando va e quando viene, quando guarda avanti e quando guarda indietro, quando piega e quando distende i suoi arti, quando indossa gli abiti e porta la ciotola dell'elemosina, quando mangia, beve, mastica ed assapora il cibo, quando defeca e quando urina, quando cammina, rimane immobile in piedi, si siede, dorme, si sveglia, parla o rimane in silenzio: in tutti questi momenti egli è pienamente consapevole di ciò che sta facendo.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo nel corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nel corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nel corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nel corpo.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che ' esiste un corpo ', fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.

Consapevolezza delle parti del corpo

inoltre, o monaci, egli prende in attento esame proprio questo corpo, dalla pianta dei piedi verso l'alto e dalla cima della testa verso il basso, racchiuso come nell'involucro della pelle e pieno di varie impurità: ' in questo corpo si sono capelli, peli, punge, denti, pelle, carne, nervi, ossa, midollo, reni, cuore, fegato, diaframma, milza, polmoni, mesenterio, intestino, stomaco, feci, bile, flemma, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, sebo, saliva, muco, liquido sinoviale, urina '.

Come, o monaci, se vi fosse un sacco avente due aperture, colmo di vari tipi di granaglie, cioè riso, risone, ceci, fagioli bianchi, sesamo, riso brillato, ed un uomo di buona vista, aprendolo, così esaminasse: ' questo è riso, questo è risone, questi sono ceci, fagioli bianchi, semi di sesamo, riso brillato ' ,

allo stesso modo, o monaci, gli prende le attento esame proprio questo corpo, dalla pianta dei piedi verso l'alto e dalla cima della testa verso il basso, racchiuso come nell'involucro della pelle e pieno di varie impurità:

' in questo corpo si sono capelli, peli, punge, denti, pelle, carne, nervi, ossa, midollo, reni, cuore, fegato, diaframma, milza, polmoni, mesenterio, intestino, stomaco, feci, bile, flemma, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, sebo, saliva, muco, liquido sinoviale, urina '.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo nel corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nel corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nel corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nel corpo.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che ' esiste un corpo ' , fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.

Consapevolezza degli elementi

Inoltre, o monaci, in qualsiasi posizione si trovi il suo corpo, egli prende in attento esame gli elementi che lo compongono: ' in questo corpo sono presenti l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco e l'elemento aria '.

Come se, o monaci, un abile macellaio col suo apprendista dopo aver ucciso la vacca fosse seduto, intenta selezionarla in varie parti, alla congiunzione di quattro grandi vie, in modo analogo, o monaci, egli prende in attento esame gli elementi che compongono il proprio corpo, in qualsiasi posizione esso sia: ' in questo corpo sono presenti l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco e l'elemento aria '.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo nel corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nel corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nel corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nel corpo.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che ' esiste un corpo ' , fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.

Le nove contemplazioni nel cimitero

Inoltre, o monaci, come se fosse intento ad osservare un corpo deposto da uno, due o tre giorni in un campo di cremazione, gonfio, livido, putrefatto, egli si raccoglie sul suo corpo ed osserva: ' questo corpo, in verità, è soggetto a siffatta legge naturale, subirà tale processo e non potrà sottrarsi

adesso '.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo nel corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nel corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nel corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nel corpo.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che ' esiste un corpo ', fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.

Inoltre, o monaci, come se egli fosse intento ad osservare un corpo deposto da uno, due o tre giorni in un campo di cremazione, divorato da corvi, poiane, avvoltoi, cani, sciacalli e da varie specie di animali, egli si raccoglie sul suo corpo ed osserva:
' questo corpo in verità, è soggetto a siffatta legge naturale, subirà tale processo e non potrà sottrarsi adesso '.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo nel corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nel corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nel corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nel corpo.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che ' esiste un corpo ', fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.

Inoltre, o monaci, come se egli fosse intento ad osservare un corpo deposto in un campo di cremazione, ridotto ad uno scheletro con brandelli di carne sanguinolenta e tenute insieme dei tendini, oppure ridotto ad uno scheletro senza più carne, sanguinolento e tenuto insieme solo dai tendini, oppure ridotto ad uno scheletro sul quale carne e sangue sono ormai dissolti ma che è ancora tenuto insieme dei tendini, oppure ridotto ad un insieme di ossa non più tenuto insieme dai tendini, sparse in ogni direzione - qua un osso della mano, là un osso del piede, della gamba, della coscia, dell'anca, una costola, uno sterno, un omero, una clavicola, un atlante, una mandibola, denti e frammenti di cranio - egli si raccoglie sul suo corpo ed osserva: ' questo corpo in verità, è soggetto a siffatta legge naturale, subirà tale processo e non potrà sottrarsi adesso '.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo nel corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nel corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nel corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nel corpo.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che ' esiste un corpo ', fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.

Inoltre, o monaci, come se egli fosse intento ad osservare un corpo deposto in un campo di cremazione, di cui rimangono ormai solo le ossa, bianche come il colore delle conchiglie, oppure come se egli fosse intento ad osservare un corpo deposto in un campo di cremazione, ridotto d'un mucchietto di ossa abbandonato lì da oltre un anno, oppure come se egli fosse intento d'osservare un corpo deposto in un campo di cremazione, ridotto addosso tutte fatte e polverizzate, egli si raccogliesse sul suo corpo ed osserva:

' questo corpo in verità, è soggetto a siffatta legge naturale, subirà tale processo e non potrà sottrarsi adesso '.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo nel corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo nel corpo. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nel corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nel corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nel corpo.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che ' esiste un corpo ', fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.

LA CONTEMPLAZIONE DELLE SENSAZIONI

E, o monaci, in che modo uno dimora praticando la contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni?

Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando prova una sensazione piacevole egli sa ' io provo una sensazione piacevole ', quando prova una sensazione dolorosa egli sa ' io provo una sensazione dolorosa ', quando prova una sensazione né piacevole né dolorosa egli sa ' io provo una sensazione né piacevole né dolorosa '.

Quando prova una sensazione piacevole mondana, egli sa ' io provo una sensazione piacevole mondana ',

quando prova una sensazione piacevole non mondana, egli sa ' io provo una sensazione piacevole non mondana ', quando prova una sensazione dolorosa mondana egli sa ' io provo una sensazione dolorosa mondana ',

quando prova una sensazione dolorosa non mondana egli sa ' io provo una sensazione dolorosa non mondana ',

quando prova una sensazione né piacevole né dolorosa mondana egli sa ' io provo una sensazione né piacevole né dolorosa mondana ',

quando prova una sensazione né piacevole né dolorosa non mondana egli sa ' io provo una sensazione né piacevole né dolorosa non mondana '.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni, dimora praticando esteriormente la contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nelle sensazioni, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nelle sensazioni, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nelle sensazioni.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che ' esiste una sensazione ', fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni.

LA CONTEMPLAZIONE DELLA MENTE

E, o monaci, in che modo uno dimora praticando la contemplazione della mente nella mente?

Qui o monaci in questo insegnamento, quando la mente pervasa dal desiderio, egli sa ' la mente è pervasa dal desiderio ',

quando la mente è priva di desiderio, egli sa ' la mente è priva di desiderio ',

quando la mente è pervasa dalla avversione, egli sa ' la mente è pervasa dalla avversione ',

quando la mente è priva di avversione, egli sa ' la mente è priva di avversione ',

quando la mente è pervasa di confusione, egli sa ' la mente è pervasa di confusione ',
quando la mente è priva di confusione egli sa ' la mente è priva di confusione ',
quando la mente è contratta egli sa ' la mente è contratta ', quando la mente è distratta, egli sa ' la mente è distratta ',
quando la mente è esaltata, egli sa ' la mente è esaltata ', quando la mente non è esaltata, egli sa ' la mente non è esaltata ',
quando la mente può raggiungere livelli più elevati, egli sa ' la mente può raggiungere livelli più elevati ',
quando la mente non ha più livelli a lei superiori, egli sa ' la mente non ha più livelli a lei superiori ' ,

quando la mente è concentrata, egli sa ' la mente è concentrata ',
quando la mente è liberata, egli sa ' la mente è liberata ',
quando la mente non è liberata, egli sa ' la mente non è liberata ' .

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione della mente nella mente, dimora praticando esteriormente la contemplazione della mente nella mente e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione della mente nella mente. Egli dimora contemplando i fattori della nascita nella mente, dimora contemplando i fattori della dissoluzione nella mente, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione nella mente.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che ' esiste una mente ', fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione della mente nella mente.

CONTEMPLAZIONE DEGLI OGGETTI MENTALI

I cinque ostacoli

E, o monaci, in che modo uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale e gli oggetti mentali?

Qui, o monaci, in questo insegnamento, uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali in riferimento ai cinque ostacoli.

Che, o monaci, in che modo, uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali in riferimento ai cinque ostacoli?

Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando in lui è presente il desiderio sensuale, egli sa ' in me c'è desiderio sensuale ',

quando in lui non c'è desiderio sensuale, egli sa ' in me non c'è desiderio sensuale ' .

E, così, quando il desiderio sensuale, non ancora sorto, inizia svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così,

quando il desiderio sensuale, già sorto, inizia ad essere abbandonato, egli ne è consapevole; e, così, quando il desiderio sensuale che è stato abbandonato non sorge nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Quando lui è presente la malizia, egli sa ' in me è presente la malizia ', quando in lui non è presente la malizia, egli sa ' in me non c'è malizia ' . E, così, quando la malizia, non ancora sorta, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando la malizia, già sorta, inizia ad essere abbandonata, egli ne è consapevole; e così, quando la malizia che è stata abbandonata non sorge nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Quando in lui sono presenti il torpore e l'indolenza, egli sa ' in me c'è torpore e l'indolenza ', quando il lui non sono presenti il torpore e l'indolenza egli sa ' in me non c'è torpore né l'indolenza ' .

E, così, quando il torpore e l'indolenza, non ancora sorti, iniziano a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando torpore e l'indolenza, già sorti, iniziano ad essere abbandonati, egli ne è consapevole; e, così, quando torpore e l'indolenza che sono stati abbandonati non sorgono nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Quando il lui sono presenti l'agitazione e l'ansia, egli sa ' in me c'è agitazione ed ansia ', quando il lui non sono presenti l'agitazione e l'ansia, egli sa ' in me non c'è agitazione né ansia '. E, così, quando l'agitazione e l'ansia non ancora sorte, iniziano a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando l'agitazione e l'ansia, già sorte, iniziano ad essere abbandonate, egli ne è consapevole; e, così, quando l'agitazione all'ansia che sono state abbandonate e non sorgono nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Quando il lui è presente il dubbio, egli sa ' in me c'è dubbio ', quando il lui non è presente il dubbio, egli sa ' in me non c'è dubbio '. E, così quando il dubbio, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il dubbio, già sorto, inizia ad essere abbandonato, egli ne è consapevole; e, così, quando il dubbio che è stato abbandonato non sorge nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali, dimora praticando esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali. Egli dimora contemplando i fattori della nascita negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della dissoluzione negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione negli oggetti mentali.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che ' esiste un oggetto mentale ', fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali in riferimento ai cinque ostacoli.

I cinque aggregati dell'appropriazione

Inoltre, o monaci, uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali in riferimento ai cinque aggregati dell'appropriazione.

E, o monaci, in che modo uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali in riferimento ai cinque aggregati dell'appropriazione?

Qui, o monaci, in questo insegnamento, uno pensa ' tale è la forma, tale è l'origine della forma, tale è il dissolvimento della forma '; ' tale è la sensazione, tale è l'origine della sensazione, tale è il dissolvimento della sensazione '; ' tale è la percezione, tale è l'origine della percezione, tale è il dissolvimento della percezione '; ' tali sono le formazioni mentali, tale è l'origine delle formazioni mentali, tale è il dissolvimento delle formazioni mentali '; ' tale è la coscienza, tale è l'origine della coscienza, tale è il dissolvimento della coscienza '.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali, dimora praticando esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali. Egli dimora contemplando i fattori della nascita negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della dissoluzione negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione negli oggetti mentali.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che ' esiste un oggetto mentale ', fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali in riferimento ai cinque aggregati dell'appropriazione.

Le sei basi interne e le sei basi esterne dei sensi

Inoltre, o monaci, uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali in riferimento alle sei basi interne e alle sei basi esterne.

E, o monaci, in che modo uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale negli oggetti mentali in riferimento alle sei basi interne e alle sei basi esterne?

Qui, o monaci, in questo insegnamento, uno conosce l'occhio, conosce le forme visibili e conosce quel legame che si sviluppa in dipendenza da ambedue. E, così, quando il legame, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame, già sorto, inizia ad essere abbandonato, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame che è stato abbandonato non sorge nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Uno, inoltre, conosce l'orecchio, conosce i suoni e conosce quel legame che si sviluppa in dipendenza da ambedue. E, così, quando il legame, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame, già sorto, inizia ad essere abbandonato, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame che è stato abbandonato non sorge nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Uno, inoltre, conosce il naso, conosce gli odori e conosce quel legame che si sviluppa in dipendenza da ambedue. E, così, quando il legame, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame, già sorto, inizia ad essere abbandonato, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame che è stato abbandonato non sorge nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Uno, inoltre, conosce la lingua, conosce sapori, e conosce quel legame che si sviluppa in dipendenza da ambedue. E, così, quando il legame, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame, già sorto, inizia ad essere abbandonato, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame che è stato abbandonato non sorge nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Uno, inoltre, conosce il corpo, conosce gli oggetti tattili e conosce quel legame che si sviluppa in dipendenza da ambedue. E, così, quando il legame, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame, già sorto, inizia ad essere abbandonato, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame che è stato abbandonato non sorge nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Uno, inoltre, conosce la mente, conosce di oggetti mentali e conosce quel legame che si sviluppa in dipendenza da ambedue. E, così, quando il legame, non ancora sorto, inizia a svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame, già sorto, inizia ad essere abbandonato, egli ne è consapevole; e, così, quando il legame che è stato abbandonato non sorge nuovamente nel futuro, egli ne è consapevole.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali, dimora praticando esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali. Egli dimora contemplando i fattori della nascita negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della dissoluzione negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione negli oggetti mentali.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che ' esiste un oggetto mentale ', fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali in riferimento alle sei basi interne e alle sei basi esterne.

I sette fattori del risveglio

Inoltre, o monaci, uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale di oggetti mentali in riferimento ai sette fattori del risveglio.

E, o monaci, in che modo uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale di oggetti mentali in riferimento ai sette fattori del risveglio?

Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando il lui è presente il fattore del risveglio della presenza mentale (sati), egli sa ' in me c'è il fattore del risveglio della presenza mentale ', quando il lui non è presente il fattore del risveglio della presenza mentale, egli sa ' in me non c'è il fattore del risveglio della presenza mentale '. E, così, quando il fattore d'ordini rassegnerà lettore viene restituito Stefania e depresso. Un grande ermellino del risveglio della presenza mentale, non ancora sorto, inizia svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il fattore del risveglio della presenza mentale, già sorto, è condotto a compimento grazie alla pratica meditativa, egli ne è consapevole. E delle sue

Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando il lui è presente il fattore del risveglio dell'investigazione dei fenomeni fisici in mentali (dhammavicaya), egli sa ' in me c'è il fattore del risveglio dell'investigazione dei fenomeni ', quando il lui non è presente il fattore del risveglio dell'investigazione dei fenomeni, egli sa ' in me non c'è il fattore del risveglio dell'investigazione dei fenomeni '. E, così, quando fattore del risveglio dell'investigazione dei fenomeni, non ancora sorto, inizia svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando il fattore del risveglio dell'investigazione dei fenomeni, già sorto, è condotto a compimento grazie alla pratica meditativa, egli ne è consapevole.

Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando in lui è presente il fattore del risveglio dell'energia (viriyā), egli sa ' in me c'è il fattore del risveglio dell'energia ', quando il lui non è presente il fattore del risveglio dell'energia, egli sa ' in me non c'è il fattore del risveglio dell'energia '. E, così, quando fattore del risveglio dell'energia, non ancora sorto, inizia svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando fattore del risveglio dell'energia, già sorto, è condotto a compimento grazie alla pratica meditativa, egli ne è consapevole.

Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando il lui è presente il fattore del risveglio della gioia (pīti), egli sa ' in me c'è il fattore del risveglio della gioia ', quando il lui non è presente il fattore del risveglio della gioia, egli sa ' in me non c'è il fattore del risveglio della gioia '. E, così, quando il fattore del risveglio della gioia, non ancora sorto, inizia svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando fattore del risveglio della gioia, già sorto, è condotto a compimento grazie alla pratica meditativa, egli ne è consapevole.

Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando il lui è presente il fattore del risveglio della serenità (passaddhi), egli sa ' in me c'è il fattore del risveglio della serenità ', quando il lui non è presente il fattore del risveglio della serenità, egli sa ' in me non c'è il fattore del risveglio della serenità '. E, così, quando il fattore del risveglio della serenità, non ancora sorto, inizia svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando fattore del risveglio della serenità, già sorto, è condotto a compimento grazie alla pratica meditativa, egli ne è consapevole.

Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando il lui è presente il fattore del risveglio della concentrazione (samādhi), egli sa ' in me c'è il fattore del risveglio della concentrazione ', quando il lui non è presente il fattore del risveglio della concentrazione, egli sa ' in me non c'è il fattore del risveglio della concentrazione '. E, così, quando il fattore del risveglio della concentrazione, non

ancora sorto, inizia svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando fattore del risveglio della concentrazione, già sorto, è condotto a compimento grazie alla pratica meditativa, egli ne è consapevole.

Qui, o monaci, in questo insegnamento, quando il lui è presente il fattore del risveglio dell'equanimità (upekkha), egli sa ' in me c'è il fattore del risveglio dell'equanimità ', quando il lui non è presente il fattore del risveglio dell'equanimità, egli sa ' in me non c'è il fattore del risveglio dell'equanimità '. E, così, quando il fattore del risveglio dell'equanimità, non ancora sorto, inizia svilupparsi, egli ne è consapevole; e, così, quando fattore del risveglio dell'equanimità, già sorto, è condotto a compimento grazie alla pratica meditativa, egli ne è consapevole.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali, dimora praticando esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali. Egli dimora contemplando i fattori della nascita negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della dissoluzione negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione negli oggetti mentali.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che ' esiste un oggetto mentale ', fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali in riferimento ai sette fattori del risveglio.

SECONDA PARTE

CONTEMPLAZIONE DEGLI OGGETTI MENTALI

Le quattro nobili verità

Inoltre, o monaci, uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale di oggetti mentali in riferimento alle quattro nobili verità.

E, o monaci, in che modo uno dimora praticando la contemplazione dell'oggetto mentale di oggetti mentali in riferimento alle quattro nobili verità?

Qui, o monaci, in questo insegnamento, egli conosce secondo realtà ' questo il dolore ', egli conosce secondo realtà ' questa è l'origine del dolore ', egli conosce secondo realtà ' questa è la cessazione del dolore ', egli conosce secondo realtà ' questo è il sentiero che conduce alla cessazione del dolore '.

(I) E che cos'è, o monaci, dal nobili verità del dolore?

La nascita è dolore, la vecchiezza è dolore, la morte è dolore. Pene, lamenti, disagi, angosce e mancanza di serenità sono dolore, il non ottenere ciò che si desidera è dolore: il dolore consiste, in breve, nei cinque impieghi della protezione.

E che cos'è, o monaci, della nascita ?

Per qualsiasi creatura o specie di esseri viventi esiste la nascita, l'origine, la discesa nel grembo, il venire alla luce, la comparsa degli aggregati e l'acquisizione delle basi dei sensi questa, o monaci, è chiamata nascita.

E che cos'è, o monaci, la vecchiezza?

Per qualsiasi creatura o specie di esseri viventi esiste la vecchiezza, la decadenza, la fragilità, la

canizie, la rugosità, la diminuzione della forza vitale, la decadenza degli organi di senso: questa, o monaci, è chiamata vecchiezza.

E che cos'è, o monaci, la morte?

Per qualsiasi creatura o specie di esseri viventi esiste il venir meno, il decesso, la distruzione, la scomparsa, il morire, la morte, il compimento del proprio tempo, la distruzione degli aggregati, l'abbandono del corpo: questa, o monaci, è chiamata morte.

E che cos'è, o monaci, la pena?

La pena, o monaci, è ciò che prova chi è versato da una qualsiasi sfortuna o è toccato da un qualsiasi fattore di sofferenza, è il patimento, il travaglio, il disagio interiore e l'interiore tormento: questa, o monaci, è chiamata pena.

E che cos'è, o monaci, il lamento?

Il duolo, o monaci, è ciò che prova chi è versato da una qualsiasi sfortuna o è toccato da un qualsiasi fattore di sofferenza, è il lamento, il gemito, il singhiozzo, il pianto, il grido sommesso: questo, o monaci, è chiamato lamento.

E che cos'è, o monaci, il disagio?

Il disagio corporale, o monaci, il dolore fisico, la sensazione dolorosa e disagiata che sorge da un contatto fisico: questo, o monaci, è il disagio.

E che cos'è, o monaci, l'angoscia?

Il disagio mentale, o monaci, il dolore mentale, la sensazione dolorosa e disagiata che sorge da un contatto mentale: questa, o monaci, è l'angoscia.

E che cos'è, o monaci, la mancanza di serenità?

Lo sconforto, o monaci, è ciò che prova chi è versato da una qualsiasi sfortuna o è toccato da un qualsiasi fattore di sofferenza, a disperazione, l'angoscia, il tormento: questa, o monaci, è la mancanza di serenità.

E che cos'è, o monaci, il dolore che consiste nel non ottenere ciò che si desidera?

Per le creature soggette al fattore della nascita, o monaci, sorge, così, il desiderio ' che noi si possa essere liberi dalla nascita, che noi si possa evitare la nascita '. Ma questo, col desiderio, non può essere raggiunto. E tale è il dolore che consiste nel non ottenere ciò che si desidera.

Per le creature soggette al fattore della vecchiezza, o monaci, sorge, così, il desiderio ' che noi si possa essere liberi dalla vecchiezza, che noi si possa evitare la vecchiezza '. Ma questo, col desiderio, non può essere raggiunto. E tale è il dolore che consiste nel non ottenere ciò che si desidera.

Per le creature soggette al fattore della malattia, o monaci, sorge, così, il desiderio ' che noi si possa essere liberi dalla malattia, che noi si possa evitare la malattia '. Ma questo, col desiderio, non può essere raggiunto. E tale è il dolore che consiste nel non ottenere ciò che si desidera.

Per le creature soggette al fattore della morte, o monaci, sorge, così, il desiderio ' che noi si possa essere liberi dalla morte, che noi si possa evitare la morte '. Ma questo, col desiderio, non può essere raggiunto. E tale è il dolore che consiste nel non ottenere ciò che si desidera.

Per le creature soggette ai fattori della pena, del lamento, del dolore, dell'afflizione e della disperazione, o monaci, sorge, così, il desiderio ' che noi si possa essere liberi dalle pene, dai lamenti, dai disagi, dalle angosce e dalla mancanza di serenità, che noi si possa evitare le pene, i lamenti, i disagi, le angosce e la mancanza di serenità '. Ma questo, col desiderio, non può essere raggiunto. E tale è il dolore che consiste nel non ottenere ciò che si desidera.

E come, o monaci, la sofferenza consiste, in breve, nei cinque aggregati dell'appropriazione? L'aggregato dell'appropriazione della forma, l'aggregato dell'appropriazione della sensazione, l'aggregato dell'appropriazione della percezione, l'aggregato dell'appropriazione delle forme mentali, l'aggregato dell'appropriazione della coscienza, questi sono detti, in breve, o monaci, i cinque aggregati dell'appropriazione. Questa, o monaci, è chiamata la nobile verità del dolore.

(II) E che cos'è, o monaci, la nobile verità dell'origine del dolore?

L'origine del dolore è quella brama che dà luogo ad un'ulteriore esistenza e, trovando godimento qua e là, è accompagnata dal piacere e dalla concupiscenza: essa è la brama sensuale, la brama dell'esistenza e la brama della non esistenza.

Ma dove, o monaci, questa brama sorge, dove si stabilisce?

Lì dove, nel mondo, vi è qualcosa di dilettevole e piacevole, proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

E che cos'è dilettevole e piacevole nel mondo?

L'occhio è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

L'orecchio è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Il naso è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La lingua è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Il corpo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La mente è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Le forme visibili sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

I suoni sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Gli odori sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

I sapori sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Le impressioni tattili sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Gli oggetti mentali sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La coscienza visiva è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La coscienza uditiva è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La coscienza olfattiva è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La coscienza del gusto è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La coscienza tattile è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La coscienza mentale è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Il contatto visivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Il contatto uditivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Il contatto olfattivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Il contatto gustativo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

stabilisce.

Il contatto tattile è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.
Il contatto mentale è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La sensazione che nasce dal contatto visivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La sensazione che nasce dal contatto uditivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La sensazione che nasce dal contatto olfattivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La sensazione che nasce dal contatto gustativo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La sensazione che nasce dal contatto tattile è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La sensazione che nasce dal contatto mentale è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La percezione delle forme visibili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La percezione dei suoni è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La percezione degli odori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La percezione dei sapori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La percezione delle impressioni tattili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La percezione degli oggetti mentali è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La volizione circa le forme visibili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La volizione circa i suoni è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La volizione circa gli odori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La volizione circa i sapori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La volizione circa le impressioni tattili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La volizione circa gli oggetti mentali è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La brama circa le forme visibili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La brama circa i suoni è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La brama circa gli odori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La brama circa i sapori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La brama circa le impressioni tattili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

La brama circa gli oggetti mentali è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

L'applicazione iniziale dell'attenzione sulle forme visibili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

L'applicazione iniziale dell'attenzione sui suoni è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

L'applicazione iniziale dell'attenzione sugli odori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

L'applicazione iniziale dell'attenzione sui sapori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

L'applicazione iniziale dell'attenzione sulle impressioni tattili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

L'applicazione iniziale dell'attenzione sugli oggetti mentali è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Il mantenimento dell'attenzione sulle forme visibili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Il mantenimento dell'attenzione sui suoni è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Il mantenimento dell'attenzione sugli odori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Il mantenimento dell'attenzione sui sapori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Il mantenimento dell'attenzione sulle impressioni tattili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Il mantenimento dell'attenzione sugli oggetti mentali è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì questa brama sorge e si stabilisce.

Questa, o monaci, è chiamata la nobile verità dell'origine del dolore.

(III) E che cos'è, o monaci, ma nobile verità della cessazione della sofferenza?

La cessazione della sofferenza consiste nella completa scomparsa ed estinzione della brama, ovvero nell'abbandonarla, nel rinunciarvi, nel liberarsene, nel non esservi attaccato.

Ma dove, o monaci, questa brama viene abbandonata, dove essa viene dissolta?

Lì dove, nel mondo, vi è qualcosa di dilettevole e piacevole, proprio lì la brama che per queste cose è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

E che cos'è dilettevole e piacevole nel mondo?

L'occhio è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

L'orecchio è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Il naso è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La lingua è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Il corpo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La mente è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Le forme visibili sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

I suoni sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Gli odori sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

I sapori sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Le impressioni tattili sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Gli oggetti mentali sono dilettevoli e piacevoli nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La coscienza visiva è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La coscienza uditiva è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La coscienza olfattiva è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La coscienza del gusto è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La coscienza tattile è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La coscienza mentale è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Il contatto visivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Il contatto uditivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Il contatto olfattivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Il contatto gustativo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Il contatto tattile è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Il contatto mentale è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La sensazione che nasce dal contatto visivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La sensazione che nasce dal contatto uditivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La sensazione che nasce dal contatto olfattivo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La sensazione che nasce dal contatto gustativo è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La sensazione che nasce dal contatto tattile è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

La sensazione che nasce dal contatto mentale è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la

proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Il mantenimento dell'attenzione sulle forme visibili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Il mantenimento dell'attenzione sui suoni è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Il mantenimento dell'attenzione sugli odori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Il mantenimento dell'attenzione sui sapori è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Il mantenimento dell'attenzione sulle impressioni tattili è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Il mantenimento dell'attenzione sugli oggetti mentali è dilettevole e piacevole nel mondo, e proprio lì la brama che è sorta e si è stabilita viene abbandonata e dissolta.

Questa, o monaci, è chiamata la nobile verità della cessazione della sofferenza.

(IV) E che cos'è, o monaci, la nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione del dolore?

Il sentiero che conduce alla cessazione del dolore è il nobile ottuplice sentiero, ovvero retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sostentamento, retto sforzo, retta presenza mentale e retta concentrazione.

E che cos'è, o monaci la retta visione?

Quella conoscenza, o monaci, che si ha del dolore, dell'origine del dolore, della cessazione del dolore, del sentiero che conduce alla cessazione del dolore, questa è chiamata, o monaci, la retta visione.

E che cos'è, o monaci, la retta intenzione?

L'intenzione di rinunciare alle cose mondane, l'intenzione di evitare la malizia, l'intenzione di non nuocere, questa è chiamata, o monaci, la retta intenzione.

E che cos'è, o monaci, la retta parola ?

L'astensione dalla menzogna, dalla maldicenza, dalla parola aspra e dalla parola vana, questa è chiamata, o monaci, la retta parola.

E che cos'è, o monaci, la retta azione?

L'astensione dalla distruzione della vita, dal prendere ciò che non è offerto, dall'aver una condotta sessuale non corretta, questa chiamata, o monaci, la retta all'azione.

E che cosa sono, o monaci, i retti mezzi di sostentamento?

Qui, o monaci, in quest'insegnamento, i nobili discepoli, avendo abbandonato gli errati mezzi di sostentamento, si procurano di che vivere attraverso un modo corretto di sostentarsi: in ciò consistono i retti mezzi di sostentamento.

E che cos'è, o monaci, il retto sforzo?

Qui, con monaci, in questo insegnamento, acciocché non prendano vita stati mentali non salutari e dannosi non ancora sorti, egli sviluppa la volontà, si sforza, alimenta l'energia, applica la mente e si impegna. Per abbandonare quegli stati mentali non salutari dannosi che sono ormai sorti, egli sviluppa la volontà, si sforza, alimenta l'energia, applica la mente e s'impegna.

Per stabilizzare quegli stati mentali meritori che sono sorti, per allontanare da essi la confusione, per fargli aumentare, maturare, potenziare e perfezionare, egli sviluppa la volontà, si sforza, alimenta l'energia, applica la mente e si impegna. Queste chiamato, o monaci, il retto sforzo.

E che cos'è, o monaci, la retta presenza mentale?

Qui, o monaci, in quest'insegnamento, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo, strenuo, con piena comprensione e consapevolezza, avendo rimosso la cupidigia e l'afflizione nei riguardi del mondo. Egli dimora praticando la contemplazione della sensazione nelle sensazioni, strenuo, con piena comprensione e consapevolezza, avendo rimosso la cupidigia e l'afflizione.

Egli dimora praticando la contemplazione della mente nella mente, strenuo, con piena comprensione e consapevolezza, avendo rimosso la cupidigia e l'afflizione.

Egli dimora praticando la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali, strenuo, con piena comprensione e consapevolezza, avendo rimosso la cupidigia e l'afflizione.

Questa è chiamata, o monaci, la retta presenza mentale.

E che cos'è, o monaci, la retta concentrazione?

Qui, o monaci, in quest'insegnamento, egli, lontano dal desiderio e da ogni stato mentale non salutare, entra e prende dimora nel primo stato d'assorbimento meditativo (jhana) che nasce dal distacco (viveka) ed è accompagnato dall'applicazione iniziale dell'attenzione (vitakka), dal mantenimento dell'attenzione (vicara), dalla gioia (piti) e dal piacere (sukha).

Avendo quietato sia l'applicazione iniziale dell'attenzione sia il mantenimento dell'attenzione, raggiunge la serenità interiore e la concentrazione mentale, egli entra e prende dimora nel secondo stato d'assorbimento meditativo che è privo dell'applicazione iniziale dell'attenzione e del mantenimento dell'attenzione, nasce dalla concentrazione ed è accompagnato dalla gioia e dal piacere.

Grazie all'assenza di concupiscenza nei confronti della gioia, egli è equanime, mentalmente presente e consapevole, ha esperienza diretta e personale di quel piacere a proposito del quale i nobili affermano: ' equanime e consapevole, egli dimora nel piacere '. Così egli entra e prende dimora del terzo stato d'assorbimento meditativo.

Dopo aver abbandonato il piacere e la sofferenza, con lo svanire del piacere e del dolore in precedenza provati, egli entra e prende dimora del quarto stato d'assorbimento meditativo che è al di là del piacere e del dolore ed è purificato dall'equanimità e dalla consapevolezza.

Questa chiamata, o monaci, la retta concentrazione.

Questa chiamata, o monaci, la nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione del dolore.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali, dimora praticando esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali. Egli dimora contemplando i fattori della nascita negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della dissoluzione negli oggetti mentali, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione negli oggetti mentali.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che ' esiste un oggetto mentale ', fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo.

Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali in riferimento alle quattro nobile verità.

CONCLUSIONE

Chiunque, o monaci, pratici questi quattro fondamenti della presenza mentale per sette anni nel modo anzidetto, può aspettarsi uno di questi due frutti: la conoscenza finale in questa stessa vita oppure, nel caso che rimangano dei residui d'attaccamento, lo stato di non ritorno.

Lasciate stare, o monaci, i sette anni di pratica: chiunque, o monaci, pratici questi quattro

fondamenti della presenza mentale per sei, cinque, quattro, tre, due, o anche un solo anno del modo anzidetto, può aspettarsi uno di questi due frutti: la conoscenza finale in questa stessa vita oppure, nel caso che rimangano dei residui d'attaccamento, lo stato di non ritorno.

Lasciate stare, o monaci, l'anno di pratica: chiunque, o monaci, pratici questi quattro fondamenti della presenza mentale per sette mesi, oppure per sei, cinque, quattro, tre, due, uno, o anche un solo mezzo mese nel modo anzidetto, può aspettarsi uno di questi due frutti: la conoscenza finale in questa stessa vita oppure, nel caso che rimangano dei residui d'attaccamento, lo stato di non ritorno.

Lasciate stare, o monaci, in mezzo mese di pratica: chiunque, o monaci, pratici questi quattro fondamenti della presenza mentale per sette giorni nel modo anzidetto, può aspettarsi uno di questi due frutti: la conoscenza finale in questa stessa vita oppure, nel caso che rimangano dei residui d'attaccamento, lo stato di non ritorno.

Per questa ragione è stato detto: ' questa è la via, o monaci, l'unico sentiero della purificazione degli esseri, per la vittoria sulla pena e sul lamento, per la distruzione del disagio e dell'angoscia, per raggiungere l'ottuplice metodo, per la realizzazione del nibbana. Esso consiste nei quattro fondamenti della presenza mentale ' ''.

Così parlò il Beato. I monaci, rincuorati, provarono gioia per ciò che era stato detto dal Beato.