

# Un'Analisi Degli Stabilimenti della Consapevolezza

*Satipaṭṭhāna-Vibhaṅga Sutta (SN 47:40)*

«Vi insegnerò lo stabilimento della consapevolezza, il suo sviluppo e il sentiero di pratica che conduce al suo sviluppo. Ascoltate e prestate attenta attenzione. Ora parlerò.

«Ora, che cos'è lo stabilimento della consapevolezza? In questo caso, un monaco dimora contemplando il corpo nel corpo stesso —ardente, vigile e consapevole —domando avidità e afflizione in riferimento al mondo. Dimora contemplando le sensazioni nelle sensazioni stesse... la mente nella mente stessa... i fenomeni mentali nei fenomeni mentali stessi —ardente, vigile e consapevole —domando avidità e afflizione in riferimento al mondo.

«Questo è chiamato lo stabilimento della consapevolezza.

«E che cos'è lo sviluppo dello stabilimento della consapevolezza? In questo caso, un monaco dimora contemplando il fenomeno dell'origine in riferimento al corpo, dimora contemplando il fenomeno della cessazione in riferimento al corpo, dimora contemplando il fenomeno dell'origine e della cessazione in riferimento al corpo —ardente, vigile e consapevole —domando avidità e afflizione in riferimento al mondo.<sup>1</sup>

«Dimora contemplando il fenomeno dell'origine in riferimento alle sensazioni, dimora contemplando il fenomeno della cessazione in riferimento alle sensazioni, dimora contemplando il fenomeno dell'origine e della cessazione in riferimento alle sensazioni —ardente, vigile e consapevole —domando avidità e afflizione in riferimento al mondo.

---

<sup>1</sup>La formulazione di questo passaggio contiene due dettagli degni di nota. Il primo è il termine "origine" (*samudaya*). Talvolta esso viene tradotto erroneamente come "sorgere", dando l'impressione che il meditante osservi passivamente i fenomeni mentre vanno e vengono. In realtà, il termine *samudaya* porta con sé il significato di causalità, il che implica che si debba anche individuare con precisione che cosa stia causando il sorgere e il cessare di quei fenomeni. Come ogni scienziato sa, stabilire una relazione causale richiede più che una semplice osservazione: occorre introdurre cambiamenti sperimentali nel proprio ambiente per verificare che cosa influisce e che cosa no sul fenomeno in esame. Come afferma il paragrafo conclusivo di questo sutta, ciò avviene attraverso la fabbricazione di tutti e otto i fattori del Nobile Ottuplice Sentiero.

Il secondo dettaglio importante è l'uso del caso locativo per esprimere l'idea di origine "in riferimento a" ciascuno dei quattro ambiti. In SN 47:42, usando invece il caso genitivo —un caso grammaticale che indica possesso —viene identificata l'origine "di" ciascuno di questi oggetti: il nutrimento come origine del corpo, il contatto come origine delle sensazioni, nome-e-forma come origine della mente e l'attenzione come origine dei fenomeni mentali. Ma non è questo ciò che al meditante viene chiesto di ricercare qui. Invece di cercare l'origine "di" un ambito, egli osserva l'origine e la cessazione dei fenomeni così come sono visti "in riferimento a" o "nel contesto di" quell'ambito. In altre parole, mantenendo uno qualunque dei quattro ambiti di riferimento come cornice della propria attenzione, egli osserva come gli eventi sorgono da cause e come cessano, sempre in riferimento a quell'ambito.

«Dimora contemplando il fenomeno dell'origine in riferimento alla mente, dimora contemplando il fenomeno della cessazione in riferimento alla mente, dimora contemplando il fenomeno dell'origine e della cessazione in riferimento alla mente —ardente, vigile e consapevole —domando avidità e afflizione in riferimento al mondo.

«Dimora contemplando il fenomeno dell'origine in riferimento ai fenomeni mentali, dimora contemplando il fenomeno della cessazione in riferimento ai fenomeni mentali, dimora contemplando il fenomeno dell'origine e della cessazione in riferimento ai fenomeni mentali —ardente, vigile e consapevole —domando avidità e afflizione in riferimento al mondo.

«Questo è chiamato lo sviluppo dello stabilimento della consapevolezza.

«E qual è il sentiero di pratica per lo sviluppo dello stabilimento della consapevolezza? Proprio questo Nobile Ottuplice Sentiero: retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retta sussistenza, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione. Questo è chiamato il sentiero di pratica per lo sviluppo dello stabilimento della consapevolezza».