

Estratto da: *Satipaṭṭhāna: il cammino diretto*, di **Bhikkhu Anālayo** (scarica il pdf del volume da [QUI](#))
(*SATIPAṬṬHĀNA SUTTA Majjhima Nikāya 10- (istruzioni sulla contemplazione della mente/cuore)*)

“In relazione alla mente, dimora contemplando la mente, diligente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo”
[...]

“E in che modo, monaci, in relazione alla mente, dimora contemplando la mente? Ecco: riconosce una mente avida come ‘avida’, e una mente senza avidità come ‘non avida’; riconosce una mente arrabbiata come ‘arrabbiata’, e una mente senza rabbia come ‘non arrabbiata’; riconosce una mente illusa come ‘illusa’, e una mente senza illusione come ‘non illusa’; riconosce una mente contratta come ‘contratta’, e una mente distratta come ‘distratta’; riconosce una mente grande come ‘grande’, e una mente ristretta come ‘ristretta’; riconosce una mente superabile come ‘superabile’, e una mente insuperabile come ‘insuperabile’; riconosce una mente concentrata come ‘concentrata’, e una mente non concentrata come ‘non concentrata’; riconosce una mente liberata come ‘liberata’, e una mente non liberata come ‘non liberata’.

Così, in relazione alla mente dimora contemplando la mente internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente.

Dimora contemplando, nella mente, la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire.

La consapevolezza che ‘c’è una mente’ viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale.

E dimora indipendente, senza aderire a nulla al mondo. Ecco in che modo, in relazione alla mente, dimora contemplando la mente”.