

## AN 5.57: Upajjhatthana Sutta – Argomenti di contemplazione

“Ci sono questi cinque kasina (oggetti di meditazione) sui quali si dovrebbe meditare, che sia una donna o un uomo, laico od ordinato. Quali cinque?”

‘Sono soggetto all’invecchiamento, non sono al di là dell’invecchiamento.’ Questo è il primo kasina sul quale si dovrebbe meditare, che si sia una donna o un uomo, laico od ordinato.

‘Sono soggetto alla malattia, non sono al di là della malattia.’...

‘Sono soggetto alla morte, non sono al di là della morte.’...

‘Vado a diventare distaccato, separato da tutto ciò che mi è caro ed attraente.’...

‘Sono il proprietario delle mie azioni (kamma), l’erede delle mie azioni, sono nato dalle mie azioni, vincolato alle mie azioni, e ho le mie azioni per giudice. Qualunque cosa faccia, in bene o in male, è ciò che eredito.’...

Questi sono i cinque kasina sui quali si dovrebbe meditare, che si sia una donna o un uomo, laico od ordinato.

Ora, a partire da quale linea di ragionamento si dovrebbe spesso meditare... che ‘sono soggetto all’invecchiamento, non sono al di là dell’invecchiamento?’. Ci sono degli esseri che sono intossicati da un’infatuazione per la gioventù [tipico] della gioventù. A causa di questa infatuazione per la gioventù, hanno una cattiva condotta fisica ... verbale... e mentale. Ma quando meditano su questo argomento, questa infatuazione per la gioventù della gioventù è abbandonata interamente o si indebolisce...

Ora, a partire da quale linea di ragionamento si dovrebbe spesso riflettere... che ‘sono soggetto alla malattia, non sono stato al di là della malattia?’. Ci sono degli esseri che sono intossicati da un’infatuazione per la salute [tipico] della persona in salute. A causa di questa infatuazione per la salute, hanno una cattiva condotta fisica, verbale e mentale. Ma quando meditano su questo argomento, questa infatuazione per la salute della persona in salute è abbandonata interamente o si indebolisce...

Ora, a partire da quale linea di ragionamento si dovrebbe spesso riflettere... che ‘sono soggetto alla morte, non sono stato al di là della morte?’. Ci sono degli esseri che sono intossicati da un’infatuazione per la vita [tipico] di una persona vivente. A causa di questa infatuazione per la vita, hanno una cattiva condotta fisica, verbale e mentale. Ma quando meditano su questo argomento, questa infatuazione per la vita di una persona vivente è abbandonata interamente o si indebolisce...

Ora, a partire da quale linea di ragionamento si dovrebbe spesso riflettere... che ‘vado a diventare distaccato, separato da tutto ciò che mi è caro ed attraente?’. Ci sono degli esseri che provano avidità per le cose che sono loro care ed attraenti. A causa di questa passione, hanno una cattiva condotta fisica, verbale e mentale. Ma quando meditano su questo argomento, questo desiderio e questa passione per le cose che sono a loro care ed attraenti è abbandonata interamente o si indebolisce...

Ora, a partire da quale linea di ragionamento si dovrebbe spesso riflettere... che ‘sono il proprietario delle mie azioni (kamma), l’erede delle mie azioni, nato dalle mie azioni, vincolato alle mie azioni, ed ho le mie azioni per giudice. Qualunque cosa faccia, in bene o in male, è ciò che eredito?’. Ci sono degli esseri che hanno una cattiva condotta fisica, verbale e mentale. Ma quando meditano su questo argomento, questa cattiva condotta fisica, verbale e mentale è abbandonata interamente o si indebolisce...

Ora, un discepolo delle nobili persone considera ciò che segue: ‘Non sono il solo ad essere soggetto all’invecchiamento, a non superare l’invecchiamento. Come ci sono degli esseri – passati e futuri, deceduti e ritornati – così tutti gli esseri sono soggetti all’invecchiamento.’ Quando medita su argomento, [i fattori mentali positivi] nascono. Egli li mantiene, li sviluppa, li coltiva. In questo modo, le sue catene cadono, le sue ossessioni sono distrutte.

Ed ancora, un discepolo delle nobili persone considera ciò che segue: ‘Non sono il solo ad essere soggetto alla malattia, a non essere andato al di là della malattia.’... ‘non sono il solo ad essere soggetto alla morte, a non essere andato al di là della morte.’... ‘non sono il solo destinato a diventare distaccato, separato da tutto ciò che mi sia caro ed attraente.’...

Un discepolo delle nobili persone considera ciò che segue: ‘Non sono il solo ad essere proprietario delle mie azioni, erede delle mie azioni, nato dalle mie azioni, vincolato alle mie azioni, ed ad avere le mie azioni per giudice; qualunque cosa faccia, in bene o in male, è ciò che erediterrò. Come ci sono degli esseri – passati e futuri, deceduti e ritornati – così tutti gli esseri sono i proprietari delle loro azioni, eredi delle loro azioni, nati dalle loro azioni, vincolati alle loro azioni, e hanno le loro azioni per giudice. Qualunque cosa facciano, in bene o in male, ne erediterranno.’ Quando medita spesso su ciò, i [fattori mentali positivi] nascono. Li mantiene, li sviluppa, li coltiva. In questo modo, le sue catene cadono, le sue ossessioni sono distrutte.”

Soggetti alla nascita, all’invecchiamento,  
alla morte,  
le persone ordinarie  
trovano repellenti coloro che soffrono  
di questo a cui sono soggetti.  
E se dovessi trovare repellente  
degli esseri soggetti a queste cose,  
non sarebbe adatto da parte mia,  
vivendo come fanno.  
Mantenendo questo atteggiamento–  
conoscendo il Dhamma  
ho sormontato ogni infatuazione  
per la salute, la gioventù e la vita  
come colui che vede  
la rinuncia come un riposo.  
Per me, l’energia è sorta,  
ho visto chiaramente la liberazione.  
Non potrei più  
dividere dei piaceri sensuali.  
Avendo seguito la vita santa,  
Non ritornerò.