

Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10)

Dimora contemplando il corpo (sensazione, mente, fenomeno) diligente (ātāpi), pienamente cosciente (samapajāno), consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo.

In questo modo, dimora contemplando il corpo in quanto corpo internamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo esternamente, o dimora contemplando il corpo in quanto corpo sia internamente sia esternamente. Oppure dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere, o dimora contemplando nel corpo la caratteristica dello svanire, o dimora contemplando nel corpo sia la caratteristica del sorgere che quella dello svanire. Oppure la consapevolezza che 'c'è un corpo' viene mantenuta in lui nella misura necessaria alla semplice conoscenza ed alla continua consapevolezza. E dimora indipendente, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Questo è il modo in cui un monaco contempla il corpo in quanto corpo..

I. Corpo	1. Respiro
	2. Posture
	3. Attività
	4. 32 parti del corpo
	5. Elementi
	6. Cadavere
Esperienza fisica dei jhāna (Kayagatāsati sutta)	

Kayagatāsati Sutta (MN 119)

Mentre dimora così diligente, ardente e risoluto, le sue memorie ed intenzioni proprie della vita laicale sono abbandonate; con l'abbandono di queste, la sua mente diviene internamente stabile, quieta, condotta all'unità e concentrata.

II. Sensazioni

III. Mente

IV. Fenomeni	1. 5 ostacoli
	2. 5 aggregati
	3. 6 basi dei sensi
	4. 7 fattori di illuminazione
	5. 4 nobili verità

Prima tettrade

Seconda tettrade

Terza tettrade

Quarta tettrade

Ānāpānasati Sutta (MN 118)

Bhikkhu Anālayo, *Satipaṭṭhāna, il Cammino Diretto*, Santacittarama edizioni 2020:

p. 21: Considerata in questo modo, la sequenza delle contemplazioni satipaṭṭhāna si snoda progressivamente dal livello più grossolano a quelli più sottili ...

p. 22: Allo stesso tempo, tuttavia, questo schema progressivo non prescrive un'unica modalità possibile di pratica del satipaṭṭhāna. Interpretare la progressione degli esercizi meditativi del Satipaṭṭhāna Sutta come una sequenza obbligata restringerebbe di molto il campo della pratica, dato che solo le esperienze dei fenomeni che rientrano in questo schema prestabilito sarebbero a buon diritto oggetti di consapevolezza ...

p. 22: Una coltivazione flessibile e completa del satipaṭṭhāna dovrebbe includere tutti gli aspetti dell'esperienza, in qualunque sequenza si presentino. Tutti i satipaṭṭhāna possono continuare a essere rilevanti lungo i vari stadi del sentiero

p. 22: Non solo i quattro satipaṭṭhāna si sostengono a vicenda, ma potrebbero anche essere integrati in un'unica pratica meditativa. Ne troviamo riscontro nell'Ānāpānasati Sutta dove si dice che la consapevolezza del respiro può essere coltivata in modo tale da coprire tutti e quattro i satipaṭṭhāna