

TRADUZIONE DEL *SATIPAṬṬHĀNA SUTTA* *Majjhima Nikāya 10*

Estratto da: *Satipaṭṭhāna: il cammino diretto*, di **Bhikkhu Anālayo** (scarica il pdf del volume da [QUI](#))

Così ho udito. In una certa occasione il Beato risiedeva nella terra dei Kuru, in una città dei Kuru chiamata Kammāsadhamma. Lì si rivolse ai monaci, dicendo: “Monaci!” “Signore!”, replicarono quelli. Il Beato parlò così:

[IL CAMMINO DIRETTO]

“Monaci, questo è il cammino diretto per la purificazione degli esseri, per superare il dolore e il compianto, per porre fine a *dukkha* e allo scontento, per acquisire il vero metodo, per realizzare il *Nibbāna*, e cioè i quattro *satipaṭṭhāna*.

[DEFINIZIONE]

E quali quattro? Ecco, monaci, in relazione al corpo, un monaco dimora contemplando il corpo: diligente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo. In relazione alle sensazioni, dimora contemplando le sensazioni: diligente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo. In relazione alla mente, dimora contemplando la mente, diligente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo. In relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma*, diligente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo.

[RESPIRARE]

E in che modo, monaci, in relazione al corpo, dimora contemplando il corpo? Ecco: recatosi nella foresta, o ai piedi di un albero, o in un riparo vuoto, si siede; incrociate le gambe, raddrizzata la schiena e suscitata la presenza mentale davanti a se stesso, consapevole inspira, consapevole espira.

Inspirando lungo, egli sa ‘inspiro lungo’; espirando lungo egli sa ‘espiro lungo’. Inspirando breve egli sa ‘inspiro breve’; espirando breve egli sa ‘espiro breve’. Si esercita così: ‘inspirerò sentendo tutto il corpo’; si esercita così: ‘espirerò sentendo tutto il corpo’. Si esercita così: ‘inspirerò calmando la formazione corporea’; si esercita così: ‘espirerò calmando la formazione corporea’.

Come un abile tornitore, o il suo apprendista, quando fa un giro lungo sa ‘faccio un giro lungo’, o quando fa un giro breve sa ‘faccio

un giro breve', allo stesso modo, quando inspira lungo egli sa 'inspiro lungo' ... [continua come sopra].

[RITORNELLO]

Così, in relazione al corpo dimora contemplando il corpo internamente, o dimora contemplando il corpo esternamente, o dimora contemplando il 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 la caratteristica del sorgere e svanire. Oppure, la consapevolezza che 'c'è un corpo' 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 al corpo, dimora contemplando il corpo.

[POSTURE]

Ancora, monaci, quando cammina, sa 'cammino'; quando sta in piedi, sa 'sto in piedi'; quando è seduto, sa 'sto seduto'; quando è disteso, sa 'sono disteso'; o sa come sia disposto il suo corpo.

[RITORNELLO]

Così, in relazione al corpo dimora contemplando il corpo internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente.

Dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che 'c'è un corpo' viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aderire a nulla al mondo. Anche così, in relazione al corpo, dimora contemplando il corpo.

[ATTIVITÀ]

Ancora, monaci, quando va o torna agisce in piena coscienza; quando guarda e distoglie lo sguardo agisce in piena coscienza; quando flette ed estende le membra egli agisce in piena coscienza; quando indossa le vesti e porta mantello e ciotola agisce in piena coscienza; quando mangia, beve, ingerisce e gusta agisce in piena coscienza; quando defeca e urina agisce in piena coscienza; quando cammina, sta in piedi, siede, si addormenta, si sveglia, parla e tace agisce in piena coscienza.

[RITORNELLO]

Così, in relazione al corpo dimora contemplando il corpo internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente.

Dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che 'c'è un corpo'

viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aderire a nulla al mondo. Anche così, in relazione al corpo, dimora contemplando il corpo.

[PARTI ANATOMICHE]

Ancora, monaci, esamina il corpo dalla pianta dei piedi in su e dalla cima della testa in giù, racchiuso dalla pelle e pieno di impurità di vario tipo, così: 'in questo corpo ci sono capelli, peli, unghie, denti, pelle, carne, tendini, ossa, midollo, reni, cuore, fegato, diaframma, milza, polmoni, mesenterio, stomaco, feci, bile, flemma, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, lubrificante, saliva, muco, fluido sinoviale e urina'.

Come se ci fosse un sacco con aperture a entrambi i capi, pieno di molti tipi di granaglie – riso di montagna, riso rosso, fagioli, piselli, miglio e riso bianco – e un uomo con una buona vista lo aprisse e ne esaminasse il contenuto: 'questo è riso di montagna, questo riso rosso, questi fagioli, questi piselli, questo miglio, questo riso bianco'; allo stesso modo, esamina il corpo ... [continua come sopra].

[RITORNELLO]

Così, in relazione al corpo dimora contemplando il corpo internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente.

Dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che 'c'è un corpo' viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aderire a nulla al mondo. Anche così, in relazione al corpo, dimora contemplando il corpo.

[ELEMENTI]

Ancora, monaci, esamina questo corpo, comunque disposto, comunque atteggiato, in quanto costituito da elementi: 'in questo corpo c'è l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco, l'elemento aria'. Come se un abile macellaio, o il suo apprendista, avesse macellato una vacca e sedesse a un crocicchio con la carcassa tagliata a pezzi; così esamina questo corpo ... [continua come sopra].

[RITORNELLO]

Così, in relazione al corpo dimora contemplando il corpo internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente.

Dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che 'c'è un corpo' viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aderire

a nulla al mondo. Anche così, in relazione al corpo, dimora contemplando il corpo.

[CADAVERE IN DECOMPOSIZIONE]

Ancora, monaci, come se vedesse un corpo abbandonato all'aperto in un sito crematorio, morto da uno, due o tre giorni, gonfio, livido e trasudante liquami ... divorato da corvi, falchi, avvoltoi, cani, sciacalli o vari tipi di vermi ... uno scheletro con carne e sangue tenuto insieme dai tendini ... uno scheletro senza carne sporco di sangue ... ossa slegate sparse di qua e di là ... ossa sbiancate color madreperla ... ossa ammucciate invecchiate da oltre un anno ... ossa marcite e polverizzate; ed egli lo confronta con questo stesso corpo così: 'Anche questo corpo ha la medesima natura, diventerà così, non è esente da tale destino'.

[RITORNELLO]

Così, in relazione al corpo dimora contemplando il corpo internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente.

Dimora contemplando nel corpo la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che 'c'è un corpo' viene suscitata nella misura necessaria al puro conoscere e alla continuità della presenza mentale. E dimora indipendente, senza aderire a nulla al mondo. Anche così, in relazione al corpo, dimora contemplando il corpo.

[SENSAZIONI]

E in che modo, monaci, in relazione alle sensazioni, dimora contemplando le sensazioni? Ecco: quando prova una sensazione gradevole sa 'provo una sensazione

gradevole'; quando prova una sensazione sgradevole sa 'provo una sensazione sgradevole'; quando prova una sensazione neutra sa 'provo una sensazione neutra'. Quando prova una sensazione gradevole mondana sa 'provo una sensazione gradevole mondana'; quando prova una sensazione gradevole non mondana 'provo una sensazione gradevole non mondana'; quando prova una sensazione sgradevole mondana sa 'provo una sensazione sgradevole mondana'; quando prova una sensazione sgradevole non mondana sa 'provo una sensazione sgradevole non mondana'; quando prova una sensazione neutra mondana sa 'provo una sensazione neutra mondana'; quando prova una sensazione neutra non mondana sa 'provo una sensazione neutra non mondana'.

[RITORNELLO]

Così, in relazione alle sensazioni dimora contemplando le sensazioni internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente.

Dimora contemplando nelle sensazioni la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che 'c'è sensazione' 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 alle sensazioni, dimora contemplando le sensazioni.

[MENTE]

E in che modo, monaci, in relazione alla mente, dimora contemplando la mente? Ecco: conosce una mente avida come 'avidata', e una mente senza avidità come 'non avidata'; conosce 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'.

[RITORNELLO]

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.

[IMPEDIMENTI]

E in che modo, monaci, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma*? Ecco: in relazione ai *dhamma* contempla i *dhamma* dal punto di vista dei cinque impedimenti. E in che modo, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista dei cinque impedimenti?

Se in lui è presente il desiderio dei sensi, sa 'c'è desiderio dei sensi in me'; se il desiderio dei sensi non è presente, sa 'non c'è desiderio dei sensi in me'; e sa come può sorgere il desiderio dei sensi non ancora sorto, come può essere eliminato il desiderio dei sensi e come il sorgere del desiderio dei sensi eliminato può essere prevenuto in

futuro. Se in lui è presente l'avversione, sa 'c'è avversione in me'; se l'avversione non è presente, sa 'non c'è avversione in me'; e sa come può sorgere l'avversione non ancora sorta, come può essere eliminata l'avversione e come il sorgere dell'avversione eliminata può essere prevenuto in futuro. Se in lui è presente indolenza-torpore sa 'c'è indolenza-torpore in me'; se l'indolenza-torpore non è presente, sa 'non c'è indolenza-torpore in me'; e sa come può sorgere l'indolenzatorpore non ancora sorta, come può essere eliminata l'indolenzatorpore e come il sorgere dell'indolenza-torpore eliminata può essere prevenuto in futuro. Se in lui è presente irrequietezza-preoccupazione, sa 'c'è irrequietezza-preoccupazione in me'; se l'irrequietezza-preoccupazione non è presente, sa 'non c'è irrequietezza-preoccupazione in me'; e sa come può sorgere l'irrequietezza-preoccupazione non ancora sorta, come può essere eliminata l'irrequietezza-preoccupazione e come il sorgere dell'irrequietezza-preoccupazione eliminata può essere prevenuto in futuro. Se in lui è presente il dubbio, sa 'c'è il dubbio in me'; se il dubbio non è presente, sa 'non c'è il dubbio in me'; e sa come può sorgere il dubbio non ancora sorto, come il dubbio può essere eliminato e come il sorgere del dubbio eliminato può essere prevenuto in futuro.

[RITORNELLO]

Così, in relazione ai *dhamma* dimora contemplando i *dhamma* internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente. Dimora contemplando nei *dhamma* la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che 'ci sono *dhamma*' 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 ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista dei cinque impedimenti.

[AGGREGATI]

Ancora, monaci, in relazione ai *dhamma* dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista dei cinque aggregati di attaccamento. E in che modo, in relazione ai *dhamma* dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista dei cinque aggregati di attaccamento? Ecco: sa 'la forma materiale è così, così è il suo sorgere, così è il suo scomparire; la sensazione è così, così è il suo sorgere, così è il suo scomparire; la cognizione è così, così è il suo sorgere, così è il suo scomparire; le volizioni sono così, così è il loro sorgere, così è il loro scomparire; la coscienza è così, così è il suo sorgere, così è il suo scomparire'.

[RITORNELLO]

Così, in relazione ai *dhamma* dimora contemplando i *dhamma* internamente

... esternamente ... sia internamente sia esternamente.

Dimora contemplando nei *dhamma* la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che 'ci sono *dhamma*' 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 ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista dei cinque aggregati.

[SFERE SENSORIALI]

Ancora, monaci, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista delle sei sfere sensoriali interne ed esterne.

E in che modo, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista delle sei sfere sensoriali interne ed esterne? Ecco: conosce l'occhio, conosce le forme e conosce il vincolo che nasce in dipendenza da entrambi, e conosce anche come può sorgere un vincolo non ancora sorto; come eliminare un vincolo già sorto; come prevenire in futuro il sorgere di un vincolo eliminato.

Conosce l'orecchio, conosce i suoni e conosce il vincolo che nasce in dipendenza da entrambi, e conosce anche come può sorgere un vincolo non ancora sorto; come eliminare un vincolo già sorto; come prevenire in futuro il sorgere di un vincolo eliminato.

Conosce il naso, conosce gli odori e conosce il vincolo che nasce in dipendenza da entrambi, e conosce anche come può sorgere un vincolo non ancora sorto; come eliminare un vincolo già sorto; come prevenire in futuro il sorgere di un vincolo eliminato.

Conosce la lingua, conosce i sapori e conosce il vincolo che nasce in dipendenza da entrambi, e conosce anche come può sorgere un vincolo non ancora sorto; come eliminare un vincolo già sorto; come prevenire in futuro il sorgere di un vincolo eliminato.

Conosce il corpo, conosce le cose tangibili e conosce il vincolo che nasce in dipendenza da entrambi, e conosce anche come può sorgere un vincolo non ancora sorto; come eliminare un vincolo già sorto; come prevenire in futuro il sorgere di un vincolo eliminato.

Conosce la mente, conosce gli oggetti mentali e conosce il vincolo che nasce in dipendenza da entrambi, e conosce anche come può sorgere un vincolo non ancora sorto; come eliminare un vincolo già sorto; come prevenire in futuro il sorgere di un vincolo eliminato.

[RITORNELLO]

Così, in relazione ai *dhamma* dimora contemplando i *dhamma* internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente.

Dimora contemplando nei *dhamma* la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che 'ci sono

dhamma' 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 ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista delle sei sfere sensoriali interne ed esterne.

[FATTORI DEL RISVEGLIO]

Ancora, monaci, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista dei sette fattori del risveglio. E in che modo, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista dei sette fattori del risveglio? Ecco: se in lui è presente il fattore del risveglio presenza mentale, sa 'in me c'è il fattore del risveglio presenza mentale'; se il fattore del risveglio presenza mentale non è presente, sa 'in me non c'è il fattore del risveglio presenza mentale'; sa come può sorgere il fattore del risveglio presenza mentale non ancora sorto e come, una volta sorto, lo si può perfezionare coltivandolo. Se in lui è presente il fattore del risveglio investigazione dei *dhamma*, sa 'in me c'è il fattore del risveglio investigazione dei *dhamma*'; se il fattore del risveglio investigazione dei *dhamma* non è presente, sa 'in me non c'è il fattore del risveglio investigazione dei *dhamma*'; sa come può sorgere il fattore del risveglio investigazione dei *dhamma* non ancora sorto e come, una volta sorto, lo si può perfezionare coltivandolo. Se in lui è presente il fattore del risveglio energia, sa 'in me c'è il fattore del risveglio energia'; se il fattore del risveglio energia non è presente, sa 'in me non c'è il fattore del risveglio energia'; sa come può sorgere il fattore del risveglio energia non ancora sorto e come, una volta sorto, lo si può perfezionare coltivandolo. Se in lui è presente il fattore del risveglio gioia, sa 'in me c'è il fattore del risveglio gioia'; se il fattore del risveglio gioia non è presente, sa 'in me non c'è il fattore del risveglio gioia'; sa come può sorgere il fattore del risveglio gioia non ancora sorto e come, una volta sorto, lo si può perfezionare coltivandolo. Se in lui è presente il fattore del risveglio tranquillità, sa 'in me c'è il fattore del risveglio tranquillità'; se il fattore del risveglio tranquillità non è presente, sa 'in me non c'è il fattore del risveglio tranquillità'; sa come può sorgere il fattore del risveglio tranquillità non ancora sorto e come, una volta sorto, lo si può perfezionare coltivandolo. Se in lui è presente il fattore del risveglio concentrazione, sa 'in me è presente il fattore del risveglio concentrazione'; se il fattore del risveglio concentrazione non è presente, sa 'in me non c'è il fattore del risveglio concentrazione'; sa come può sorgere il fattore del risveglio concentrazione non ancora sorto e come, una volta sorto, lo si può perfezionare

coltivandolo. Se in lui è presente il fattore del risveglio equanimità, sa 'in me è presente il fattore del risveglio equanimità'; se il fattore del risveglio equanimità non è presente, sa 'in me non c'è il fattore del risveglio equanimità'; sa come può sorgere il fattore del risveglio equanimità non ancora sorto e come, una volta sorto, lo si può perfezionare coltivandolo.

[RITORNELLO]

Così, in relazione ai *dhamma* dimora contemplando i *dhamma* internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente. Dimora contemplando nei *dhamma* la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che 'ci sono *dhamma*' 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 ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista dei sette fattori del risveglio.

[NOBILI VERITÀ]

Ancora, monaci, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista delle quattro nobili verità. E in che modo, in relazione ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista delle quattro nobili verità? Ecco: conosce così com'è 'questo è *dukkha*'; conosce così com'è 'questo è il sorgere di *dukkha*'; conosce così com'è 'questa è la cessazione di *dukkha*'; conosce così com'è 'questa è la via che porta alla cessazione di *dukkha*'.

[RITORNELLO]

Così, in relazione ai *dhamma* dimora contemplando i *dhamma* internamente ... esternamente ... sia internamente sia esternamente. Dimora contemplando nei *dhamma* la caratteristica del sorgere ... dello svanire ... del sorgere e svanire. La consapevolezza che 'ci sono *dhamma*' 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 ai *dhamma*, dimora contemplando i *dhamma* dal punto di vista delle quattro nobili verità.

[PREDIZIONE]

Monaci, per chiunque coltivi così questi quattro *satipaṭṭhāna* per sette anni sarebbe lecito attendersi uno dei due frutti: la conoscenza finale qui e ora oppure, se vi fosse un residuo di attaccamento, il non ritorno. Lasciamo andare sette anni ... sei anni ... cinque anni ... quattro anni ... tre mesi ... due mesi ... un mese ... mezzo mese ... per chiunque coltivi così questi quattro *satipaṭṭhāna* per sette giorni sarebbe lecito attendersi uno dei due frutti: la conoscenza finale qui e ora oppure, se vi fosse un residuo di attaccamento, il non ritorno.

Dunque è in questo senso che è stato detto:

[CAMMINO DIRETTO]

‘Monaci, questo è il cammino diretto per la purificazione degli esseri, per superare il dolore e il compianto, per porre fine a *dukkha* e allo scontento, per acquisire il vero metodo, per realizzare il *Nibbāna*, e cioè i quattro *satipaṭṭhāna*’.

Questo è ciò che disse il Beato. I monaci furono soddisfatti e gioirono delle parole del Beato.