

# SAMYUTTA NIKAYA 54.13

## Ananda Sutta - Ad Ananda (la presenza mentale del respiro)

Traduzione in Inglese dalla versione Pâli  
di Thanissaro Bhikkhu  
PTS: S v 328 / CDB ii 1780  
Copyright © 1995 Thanissaro Bhikkhu.  
Access to Insight edition © 1995

Tradotto in italiano da Enzo Alfano.

La diffusione dei testi tradotti è consentita in qualsiasi modo tranne che a fini di lucro.

Così ho sentito.

Una volta il Benedetto soggiornava presso Savatthi nel boschetto di Jeta, al monastero di Anathapindika. Allora il Ven. Ananda si recò dal Benedetto e, dopo averlo salutato con riverenza, si sedette ad un lato. Quindi gli chiese: "C'è una qualità che, coltivata e praticata intensamente, ne porta altre quattro a compimento? E quattro qualità che, coltivate e praticate intensamente, ne portano sette a compimento? E sette qualità che, coltivate e praticate intensamente, ne portano due a compimento?"

"Sì, Ananda, c'è una qualità che, coltivata e praticata intensamente, ne porta altre quattro a compimento; e quattro qualità che, coltivate e praticate intensamente, ne portano sette a compimento; e sette qualità che, coltivate e praticate intensamente, ne portano due a compimento. E qual è questa qualità che, coltivata e praticata intensamente, ne porta altre quattro a compimento? Quali sono queste quattro qualità, che coltivate e praticate intensamente, ne portano sette a compimento? Quali sono le sette qualità, che coltivate e praticate intensamente, ne portano due a compimento?"

La presenza mentale del respiro, coltivata e intensamente praticata, porta a compimento i quattro fondamenti della presenza mentale. I quattro fondamenti della presenza mentale, quando coltivati e intensamente praticati, portano a compimento i sette fattori del risveglio. I sette fattori del risveglio, quando coltivati e intensamente praticati, portano a compimento sia la chiara conoscenza sia la liberazione.

### *La presenza mentale del respiro*

"Ora, in che modo la presenza mentale del respiro, coltivata e intensamente praticata, porta a compimento i quattro fondamenti della presenza mentale?"

Quando un monaco, trovato un luogo deserto, ai piedi di un albero o in un eremo isolato, siede a gambe incrociate, mantenendo il corpo eretto e la presenza mentale vigilante; così mentalmente presente, inspira; mentalmente presente espira.

"[1] inspirando un lungo respiro, egli sa: 'Inspiro un lungo respiro'; o espirando un lungo respiro, egli sa: 'Espiro un lungo respiro'.

[2] o inspirando un breve respiro, egli sa: 'Io inspiro un breve respiro'; o espirando un breve respiro, egli sa: 'Io espiro un breve respiro'.

[3] si esercita in questo modo, 'Inspirerò sperimentando l'intero respiro fisico'. Si esercita, 'Espirerò

sperimentando l'intero respiro fisico'.

[4] si esercita, 'Inspirerò per calmare i processi fisici (della respirazione). Si esercita, 'Espirerò per calmare i processi fisici (della respirazione).

[5] si esercita, 'Inspirerò sperimentando l'estasi. Si esercita, 'Espirerò sperimentando l'estasi'.

[6] si esercita, 'Inspirerò sperimentando la gioia. Si esercita, 'Espirerò sperimentando la gioia'.

[7] si esercita, 'Inspirerò sperimentando i processi mentali. Si esercita, 'Espirerò sperimentando i processi mentali'.

[8] si esercita, 'Inspirerò per calmare i processi mentali'. Si esercita, 'Espirerò per calmare i processi mentali'.

[9] si esercita, 'Inspirerò sperimentando la mente. Si esercita, 'Espirerò sperimentando la mente'.

[10] si esercita, 'Inspirerò soddisfacendo la mente. Si esercita, 'Espirerò soddisfacendo la mente'.

[11] si esercita, 'Inspirerò concentrando la mente. Si esercita, 'Espirerò concentrando la mente'.

[12] si esercita, 'Inspirerò liberando la mente. Si esercita, 'Espirerò liberando la mente'.

[13] si esercita, 'Inspirerò contemplando l'impermanenza'. Si esercita, 'Espirerò contemplando l'impermanenza'.

[14] si esercita, 'Inspirerò contemplando l'evanescenza'. Si esercita, 'Espirerò contemplando l'evanescenza'.

[15] si esercita, 'Inspirerò contemplando la cessazione'. Si esercita, 'Espirerò contemplando la cessazione'.

[16] si esercita, 'Inspirerò contemplando la rinuncia'. Si esercita, 'Espirerò contemplando la rinuncia'.

### *I quattro fondamenti della presenza mentale*

[1] Quando un monaco mentalmente presente inspira un lungo respiro, sa che sta inspirando un lungo respiro; o mentalmente presente espira un lungo respiro, sa che sta espirando un lungo respiro;

o quando un monaco mentalmente presente inspira un breve respiro, sa che sta inspirando un breve respiro; o mentalmente presente espira un breve respiro, sa che sta espirando un breve respiro; o quando si esercita ad inspirare e ad espirare sperimentando l'intero respiro fisico..... l'estasi.....la gioia....la mente....

In quel momento il monaco dimora praticando la contemplazione del corpo sul corpo - ardente, vigile e mentalmente presente – avendo eliminato l'avidità e l'angoscia nei riguardi del mondo. Inspirare ed espirare, vi dico, è un processo corporeo, perciò il monaco, in quel momento, dimora praticando la contemplazione del corpo sul corpo - ardente, vigile e mentalmente presente – avendo eliminato l'avidità e l'angoscia nei riguardi del mondo.

[2] Quando un monaco mentalmente presente inspira un lungo respiro, sa che sta inspirando un lungo respiro; o mentalmente presente espira un lungo respiro, sa che sta espirando un lungo respiro;

o quando un monaco mentalmente presente inspira un breve respiro, sa che sta inspirando un breve respiro; o mentalmente presente espira un breve respiro, sa che sta espirando un breve respiro; o quando si esercita ad inspirare e ad espirare sperimentando l'intero respiro fisico..... l'estasi.....la gioia....la mente....

In quel momento il monaco dimora praticando la contemplazione delle sensazioni sulle sensazioni - ardente, vigile e mentalmente presente – avendo eliminato l'avidità e l'angoscia nei riguardi del mondo.

La piena attenzione all'inspirare e all'espirare, vi dico, è una delle sensazioni, perciò il monaco, in quel momento, dimora praticando la contemplazione delle sensazioni sulle sensazioni - ardente, vigile e mentalmente presente – avendo eliminato l'avidità e l'angoscia nei riguardi del mondo.

[3] Quando un monaco mentalmente presente inspira un lungo respiro, sa che sta inspirando un lungo respiro; o mentalmente presente espira un lungo respiro, sa che sta espirando un lungo respiro;

o quando un monaco mentalmente presente inspira un breve respiro, sa che sta inspirando un breve respiro; o mentalmente presente espira un breve respiro, sa che sta espirando un breve respiro; o quando si esercita ad inspirare e ad espirare sperimentando l'intero respiro fisico..... l'estasi.....la gioia....la mente....

In quel momento il monaco dimora praticando la contemplazione della mente sulla mente - ardente, vigile e mentalmente presente – avendo eliminato l'avidità e l'angoscia nei riguardi del mondo.

Vi dico che non si può sviluppare la presenza mentale del respiro se si abbandona la presenza mentale e la chiara comprensione; perciò il monaco, in quel momento, dimora praticando la contemplazione della mente sulla mente - ardente, vigile e mentalmente presente – avendo eliminato l'avidità e l'angoscia nei riguardi del mondo.

[4] Quando un monaco mentalmente presente inspira un lungo respiro, sa che sta inspirando un lungo respiro; o mentalmente presente espira un lungo respiro, sa che sta espirando un lungo respiro;

o quando un monaco mentalmente presente inspira un breve respiro, sa che sta inspirando un breve respiro; o mentalmente presente espira un breve respiro, sa che sta espirando un breve respiro; o quando si esercita ad inspirare e ad espirare sperimentando l'intero respiro fisico..... l'estasi.....la gioia....la mente....

In quel momento il monaco dimora praticando la contemplazione degli oggetti mentali sugli oggetti mentali - ardente, vigile e mentalmente presente – avendo eliminato l'avidità e l'angoscia nei riguardi del mondo.

Avendo saggiamente visto l'abbandono dell'avidità e dell'angoscia, osserva con equanimità, perciò, in quel momento, il monaco dimora praticando la contemplazione degli oggetti mentali sugli oggetti mentali - ardente, vigile e mentalmente presente – avendo eliminato l'avidità e l'angoscia nei riguardi del mondo.

In questo modo la presenza mentale del respiro, coltivata e intensamente praticata, porta a compimento i quattro fondamenti della presenza mentale.

### *I sette fattori del risveglio*

"E in che modo i quattro fondamenti della presenza mentale, quando coltivati e intensamente praticati, portano a compimento i sette fattori del risveglio?"

[1] quando un monaco dimora nella contemplazione del corpo sul corpo - ardente, vigile e mentalmente presente - avendo eliminato l'avidità e l'angoscia nei riguardi del mondo, in quel momento si stabilisce in lui una serena presenza mentale. Quando una serena presenza mentale si è stabilita in lui, allora in quel momento viene risvegliata la 'Presenza Mentale' come Fattore del Risveglio. Egli la sviluppa e la conduce al culmine della perfezione.

[2] dimorando in questo modo, mentalmente presente egli indaga, analizza e, attraverso la conoscenza, comprende questa qualità. Quando dimora mentalmente presente in questo modo, indagando, analizzando, attraverso la conoscenza, comprendendo questa qualità, allora viene risvegliata l'Analisi della Realtà come Fattore del Risveglio. Egli la sviluppa e la conduce al culmine della perfezione.

[3] mentre indaga, analizza e comprende perfettamente questa qualità, viene risvegliata un'instancabile energia. Quando un'instancabile energia si è stabilita in lui, allora in quel momento viene risvegliata l'Energia come Fattore del Risveglio. Egli la sviluppa e la conduce al culmine della

perfezione.

[4] quando l'Energia è risvegliata, un'estasi sorge. Quando un'estasi si è stabilita in lui, allora in quel momento viene risvegliata l'Estasi come Fattore del Risveglio. Egli la sviluppa e la conduce al culmine della perfezione.

[5] allora il corpo e la mente si calmano. Quando il corpo e la mente sono calmati, in quel momento viene risvegliata la Tranquillità come Fattore del Risveglio. Egli la sviluppa e la conduce al culmine della perfezione.

[6] vi è gioia - il corpo calmato - la mente concentrata. Quando la mente è concentrata - il corpo calmato - in quel momento viene risvegliata la Concentrazione come Fattore del Risveglio. Egli la sviluppa e la conduce al culmine della perfezione.

[7] considera la mente così concentrata con equanimità. Quando si considera la mente così concentrata con equanimità, in quel momento viene risvegliata l'Equanimità come Fattore del Risveglio. Egli la sviluppa e la conduce al culmine della perfezione.

*[Lo stesso per gli altri fondamenti della presenza mentale: le sensazioni, la mente e gli oggetti mentali.]*

In questo modo i quattro fondamenti della presenza mentale, quando coltivati e intensamente praticati, portano a compimento i sette fattori del risveglio.

#### *Chiara Conoscenza e Liberazione*

Ora, in che modo i sette fattori del risveglio, quando coltivati e intensamente praticati, portano a compimento sia la chiara conoscenza sia la liberazione?

Quando un monaco sviluppa la Presenza Mentale come Fattore del Risveglio basata sul distacco, sulla dissoluzione, sulla cessazione, sulla rinuncia.

Quando un monaco sviluppa l'Analisi della Realtà come Fattore del Risveglio...

Quando un monaco sviluppa l'Energia come Fattore del Risveglio...

Quando un monaco sviluppa l'Estasi come Fattore del Risveglio...

Quando un monaco sviluppa la Tranquillità come Fattore del Risveglio...

Quando un monaco sviluppa la Concentrazione come Fattore del Risveglio...

Quando un monaco sviluppa l'Equanimità come Fattore del Risveglio basata sul distacco, sulla dissoluzione, sulla cessazione, sulla rinuncia.

In questo modo i sette fattori del risveglio, quando coltivati e intensamente praticati, portano a compimento sia la chiara conoscenza sia la liberazione?"

Così disse il Benedetto. Gratificato, il Ven. Ananda si rallegrò delle parole del Benedetto.