

ANAPANASATI SUTTA

Il Sutra della Piena Consapevolezza

Sutta 118 del Majjhimanikāya del canone Pali. Insegnamento del Buddha.

versetti estratti dalla sezione seconda del testo, per la pratica della meditazione.

la seconda sezione è il cuore stesso del Sutra, dove vengono sviluppati i 16 metodi del respiro pienamente consapevole, in relazione con i **“Quattro Fondamenti della Consapevolezza”**: **consapevolezza del corpo, consapevolezza delle sensazioni del corpo, consapevolezza della mente e consapevolezza dei processi mentali.**

“O bhikkhū, il metodo dell’essere pienamente consapevoli del respiro, se sviluppato e praticato ininterrottamente, coglierà grandi frutti e porterà grandi vantaggi. Condurrà al successo della pratica dei quattro fondamenti della consapevolezza. Se il metodo dei quattro fondamenti della consapevolezza viene sviluppato e praticato ininterrottamente, condurrà al successo nella pratica dei sette fattori di risveglio. I sette fattori di risveglio, se praticati e sviluppati ininterrottamente, faranno sorgere la comprensione e la liberazione della mente”.

Qual è il modo per sviluppare e praticare ininterrottamente il metodo della piena consapevolezza del respiro, così che la pratica dia frutti e offra grandi benefici?

È così, bhikkhu: il praticante si reca nella foresta o ai piedi di un albero o in un qualsiasi luogo deserto, e siede stabilmente nella posizione del loto, mantenendo il corpo completamente eretto. “Inspirando, sa che sta inspirando; espirando, sa che sta espirando”.

I primi 4 metodi preliminari: consapevolezza del respiro, del corpo e loro interdipendenza.

1. *Inspirando un lungo respiro, sa: “Sto inspirando un lungo respiro”. Espirando un lungo respiro, sa: “Sto espirando un lungo respiro”.*
2. *Inspirando un breve respiro, sa: “Sto inspirando un respiro breve”. Espirando un breve respiro, sa: “Sto espirando un respiro breve”.*
3. *“Inspiro e sono consapevole di tutto il mio corpo, espiro e sono consapevole di tutto il mio corpo”. Così egli pratica.*
4. *“Inspiro e calmo e rassereno l’intero corpo. Espiro e calmo e rassereno l’intero corpo”. Così egli pratica.*

I secondi 4 metodi: le sensazioni e lo sviluppo della serenità. Unione di corpo, mente, sensazioni e respiro.

5. *“Inspiro e provo gioia. Espiro e provo gioia”. Così egli pratica.*
6. *“Inspiro e mi sento felice. Espiro e mi sento felice”. Così egli pratica.*
7. *“Inspiro e sono consapevole delle attività della mente in me. Espiro e sono consapevole delle attività della mente in me”. Così egli pratica.*
8. *“Inspiro e calmo e rassereno le attività della mente in me. Espiro e calmo e rassereno le attività della mente in me”. Così egli pratica.*

I successivi 4 metodi: la mente e i suoi processi. La mente è il respiro, è in pace e libera.

9. *“Inspiro e sono consapevole della mente. Espiro e sono consapevole della mente”. Così egli pratica.*
10. *“Inspiro e calmo e rassereno la mente. Espiro e calmo e rassereno la mente”. Così egli pratica.*
11. *“Inspiro e concentro la mente. Espiro e concentro la mente”. Così egli pratica.*
12. *“Inspiro e libero la mente. Espiro e libero la mente”. Così egli pratica.*

I 4 metodi finali: la mente non è separata dai suoi oggetti, è coscienza. La mente non sorge se non c'è un suo oggetto. Tutto è impermanente, anche il respiro. La gioia come frutto di liberazione, il lasciare andare la sete di attaccamento e avversione.

13. *“Inspiro e osservo la natura impermanente di tutti i dharmaⁱⁱ. Espiro e osservo la natura impermanente di tutti i dharma”. Così egli pratica.*
14. *“Inspiro e osservo il dissolversi di tutti i dharma. Espiro e osservo il dissolversi di tutti i dharma”. Così egli pratica.*
15. *“Inspiro e osservo la liberazione. Espiro e osservo la liberazione”. Così egli pratica.*
16. *“Inspiro e osservo il lasciar andare. Espiro e osservo il lasciar andare”. Così egli pratica.*

“La piena consapevolezza del respiro, se sviluppata e praticata ininterrottamente secondo questi insegnamenti, darà frutti e sarà di grande beneficio”.

ⁱ “Bhikkhu” letteralmente significa “mendicante”. Il termine è riferito alla comunità dei discepoli del Buddha che hanno preso dei voti o degli impegni per la pratica del Dharma. Comunemente tradotto come “monaco”.

ⁱⁱ Il termine “dharma” scritto in minuscolo si riferisce agli aspetti fenomenici dell’universo, ai fenomeni fisici e a quelli mentali e non al “Dharma” scritto in maiuscolo, riferito invece agli insegnamenti del Buddha.

Per approfondire: **“Respira! Sei Vivo”** di Thich Nhat Hanh, Ubaldini Editore.

Il testo del Sutra riportato è stato estratto da questo libro.

DHARMAYOGAKARUNA

web: www.dharmayogakaruna.it email: dharmayogakaruna@gmail.com