

ANAPANASATI SUTTA

Il Sutra sulla Piena Consapevolezza del Respiro

(sutta 118 del Majjhimanikāya del Canone Pali. Insegnamento del Buddha)

Sezione prima

Ho udito queste parole del Buddha una volta che si trovava a Savatti, nel Parco Orientale, con molti discepoli conosciuti e ricchi di esperienza, tra i quali Sariputta, Mahamoggallana, Mahakassapa, Mahakaccyana, Mahakotthita, Mahakappina, Mahacunda, Anuruddha, Rewata e Ananda. I bhikkhu più anziani della comunità istruivano diligentemente quelli che erano nuovi nella pratica: alcuni istruivano dieci studenti, altri venti o trenta, altri ancora quaranta. Così i monaci nuovi alla pratica pian piano facevano grandi progressi.

Quella notte la luna era piena e si tenne la cerimonia di Pavarana, che segna la fine del ritiro della stagione delle piogge. Il Signore Buddha, il Risvegliato, sedeva all'aperto e i suoi discepoli erano riuniti intorno a lui. Dopo aver abbracciato con lo sguardo l'assemblea cominciò a parlare:

"O bhikkhu, sono lieto di osservare il frutto che avete colto nella pratica. So che potete fare progressi anche maggiori. Ciò che non avete ancora raggiunto, potete raggiungerlo. Ciò che non avete ancora realizzato, lo realizzerete perfettamente. Per incoraggiare i vostri sforzi, rimarrò qui fino al prossimo giorno di luna piena".

Quando udirono che il Signore Buddha sarebbe rimasto a Savatthi per un altro mese, i bhikkhu di tutta la regione cominciarono a mettersi in viaggio per venire a studiare con lui. I bhikkhu più anziani continuarono, ancora più ardentemente, a insegnare ai monaci nuovi nella pratica. Chi istruiva dieci studenti, chi venti, chi trenta e quaranta. Con questo aiuto i nuovi bhikkhu furono in grado, a poco a poco, di progredire nella comprensione.

Quando arrivò il successivo giorno di luna piena, il Buddha sedette sotto il cielo aperto, abbracciò con lo sguardo l'assemblea dei monaci e incominciò a parlare:

"O bhikkhu, la nostra comunità è pura e buona. Nel suo cuore non ci sono chiacchiere inutili e vanagloriose, e perciò merita di ricevere offerte e di essere considerata un campo di merito. Una comunità come questa è rara: qualsiasi pellegrino la cerchi, per quanto a lungo debba viaggiare, la troverà degna.

"O bhikkhu, alcuni di voi hanno già realizzato il frutto dell'Arhat, distrutto ogni radice dell'afflizione, messo da parte ogni fardello e ottenuto la retta comprensione ed emancipazione. Ci sono anche bhikkhu che hanno già reciso le prime cinque formazioni interne e realizzato il "frutto del non ritorno" nel ciclo di nascita e morte.

"Ci sono quelli che si sono liberati dalle prime tre formazioni interne e hanno realizzato il "frutto del ritorno una sola volta": hanno estirpato le radici dell'avidità, dell'odio e dell'ignoranza e devono ritornare una sola volta nel ciclo di nascita e morte. Ci sono quelli che si sono liberati dalle tre formazioni interne e hanno raggiunto il "frutto dell'entrare nella corrente", dirigendosi con passo

sicuro verso lo stato di risvegliato. Ci sono quelli che praticano i quattro fondamenti della consapevolezza. Ci sono quelli che praticano i quattro retti sforzi e quelli che praticano le quattro basi del successo. Ci sono quelli che praticano le cinque facoltà, quelli che praticano i cinque poteri, quelli che praticano i sette fattori di risveglio e quelli che praticano il nobile ottuplice sentiero. C'è chi pratica la gentilezza amorevole, chi pratica la compassione, chi pratica la gioia e chi pratica l'equanimità. Ci sono quelli che praticano le nove contemplazioni, e quelli che praticano l'osservazione dell'impermanenza. Ci sono anche bhikkhu che già praticano la piena consapevolezza del respiro.

Sezione seconda

"O bhikkhuⁱ, 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".

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.
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.
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.
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".

Sezione terza

"In che modo si sviluppa e si pratica ininterrottamente la piena consapevolezza del respiro, per riuscire nella pratica dei quattro fondamenti della consapevolezza?"

"Quando il praticante inspira o espira un respiro lungo o breve, consapevole del respiro o dell'intero corpo o consapevole di calmare e rasserenare l'intero corpo, dimora in quiete nell'osservazione del corpo nel corpo, perseverante, pienamente attento, comprendendo chiaramente il suo stato, al di là di ogni attaccamento e avversione per questa vita. Inspirare ed espirare con piena consapevolezza appartiene al primo fondamento della presenza mentale, il fondamento del corpo.

"Quando il praticante inspira o espira con la consapevolezza della gioia o della felicità, o con la consapevolezza delle attività della mente, quando il praticante inspira o espira per calmare e rasserenare le attività della mente, allora dimora in quiete nell'osservazione delle sensazioni nelle sensazioni, perseverante, pienamente attento, comprendendo chiaramente il suo stato, al di là di ogni attaccamento e avversione a questa vita. L'esercizio del respiro consapevole appartiene al secondo fondamento della consapevolezza, il fondamento delle sensazioni.

"Quando il praticante inspira o espira con la consapevolezza della mente, o per calmare e rasserenare la mente, per raccoglierla in concentrazione, o liberarla e affrancarla, allora dimora in quiete nell'osservazione della mente nella mente, perseverante, pienamente attento, comprendendo chiaramente il suo stato, al di là di ogni attaccamento e avversione a questa vita. Senza la piena consapevolezza del respiro, non ci sarà progresso nella stabilità e nella comprensione della meditazione.

"Quando il praticante inspira o espira e contempla la fondamentale impermanenza o il fondamentale dissolversi di tutti i dharma, o la liberazione, o il lasciar andare, allora dimora in quiete nella consapevolezza degli oggetti mentali negli oggetti mentali, perseverante, pienamente attento, comprendendo chiaramente il suo stato, al di là di ogni attaccamento e avversione a questa vita.

"La pratica della piena consapevolezza del respiro, se praticata e sviluppata ininterrottamente, porterà alla perfetta realizzazione dei quattro fondamenti della consapevolezza".

Sezione quarta

"Di più, se sviluppati e praticati ininterrottamente, i quattro fondamenti della consapevolezza condurranno alla perfetta dimora nei sette fattori di risveglio. In che modo?"

"Quando il praticante mantiene, senza distrazioni, la pratica dell'osservare il corpo nel corpo, le sensazioni nelle sensazioni, la mente nella mente, gli oggetti mentali negli oggetti mentali, perseverante, pienamente attento, comprendendo chiaramente il suo stato, al di là di ogni attaccamento e avversione a questa vita, con incrollabile, risoluta, imperturbabile stabilità nella meditazione, raggiungerà il primo fattore di risveglio, cioè la piena attenzione. Una volta sviluppato, questo fattore raggiungerà la perfezione.

"Quando il praticante riesce a prendere dimora nella stabilità della meditazione senza distrarsi, e può investigare ogni dharma e ogni oggetto mentale che sorge, allora nascerà e si svilupperà il secondo fattore di risveglio, l'investigazione dei dharma. Una volta sviluppato, questo fattore raggiungerà la perfezione.

"Quando il praticante riuscirà a osservare e investigare ogni dharma, a lungo, in modo costante e incrollabile, e senza distrarsi, nascerà e si svilupperà il terzo fattore di risveglio, l'energia. Una volta sviluppato, questo fattore raggiungerà la perfezione.

"Quando il praticante ha raggiunto una stabile e imperturbabile dimora nella corrente della pratica, nascerà e si svilupperà il quarto fattore di risveglio, la gioia. Una volta sviluppato, questo fattore raggiungerà la perfezione.

"Quando il praticante riuscirà a prendere dimora senza distrazione nello stato della gioia, sentirà il corpo e la mente leggeri e in pace. A quel punto, nascerà e si svilupperà il quinto fattore di risveglio, il fattore della calma, o quiete. Una volta sviluppato, questo fattore raggiungerà la perfezione.

"Quando il corpo e la mente saranno in quiete, il praticante potrà facilmente entrare nella concentrazione. A quel punto nascerà e si svilupperà in lui il sesto fattore di risveglio, la concentrazione. Una volta sviluppato, questo fattore raggiungerà la perfezione.

"Quando il praticante dimora nella concentrazione con calma profonda, smetterà di discriminare e paragonare. A quel punto si libererà, nascerà e si svilupperà il settimo fattore di risveglio, il lasciar andare. Una volta sviluppato, questo fattore raggiungerà la perfezione.

"In questo modo, i quattro fondamenti della consapevolezza, se sviluppati e praticati ininterrottamente, condurranno alla perfetta dimora nei sette fattori di risveglio".

Sezione quinta

"In che modo i sette fattori di risveglio, se sviluppati e praticati ininterrottamente, possono condurre alla realizzazione perfetta della vera comprensione e della completa liberazione?"

"Se il praticante segue il sentiero dei sette fattori di risveglio, vivendo in sereno isolamento, osservando e contemplando il dissolversi di tutti i dharma, svilupperà la capacità di lasciar andare. Sarà il risultato del seguire il sentiero dei sette fattori di risveglio, che condurrà alla realizzazione perfetta della vera comprensione e della completa liberazione".

Sezione sesta

Questo è ciò che disse il Signore, il Risvegliato, e tutti i partecipanti all'assemblea provarono gratitudine e gioia per aver udito i suoi insegnamenti.

Traduzione di Thich Nhat Hanh

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.