

Ānāpānassati sutta - Majjhima Nikāya 118

(trad. it. Letizia Baglioni – per il testo pāli vedi <https://suttacentral.net/mn118/pli/ms>)

[Per la sezione introduttiva del discorso, qui omessa, vedi la versione inglese a cura di Bhikkhu Bodhi, in: *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Wisdom Pub., 2009 <https://suttacentral.net/mn118/en/bodhi>]

“La consapevolezza di inspirare ed espirare, sviluppata e ben coltivata, è di gran frutto e di gran beneficio. La consapevolezza di inspirare ed espirare, sviluppata e ben coltivata, soddisfa i requisiti per le quattro impostazioni della presenza mentale [4 *satipaṭṭhānā*]. Le quattro impostazioni della presenza mentale, sviluppate e ben coltivate, soddisfano i requisiti per i sette fattori del risveglio [7 *bojjhaṅgā*]. I sette fattori del risveglio, sviluppati e ben coltivati, soddisfano i requisiti per la conoscenza liberante [*vijjāvimuttiṃ*]

E come si sviluppa e si coltiva la consapevolezza di inspirare ed espirare affinché sia di gran frutto e di gran beneficio?

Ecco: un *bhikkhu**, recatosi nella foresta, ai piedi di un albero o in un alloggio vuoto, si siede a gambe incrociate, con il busto eretto, la presenza mentale ben stabilita, consapevole di inspirare ed espirare.

Inspirando lungo sa: ‘Inspiro lungo’; espirando lungo sa: ‘Espiro lungo’.
Inspirando breve sa: ‘Inspiro breve’; espirando breve sa: ‘Espiro breve’.
Si esercita così: ‘Inspirerò, sentendo tutto il corpo [*kaya*]; espirerò, sentendo tutto il corpo’. Si esercita così: ‘Inspirerò, calmando l’energia del corpo [*kāyasaṅkhāra*]; espirerò, calmando l’energia del corpo’.

Si esercita così: ‘Inspirerò, sentendo gioia [*pīti*]; espirerò, sentendo gioia.
Si esercita così: ‘Inspirerò, sentendo piacere’ [*sukha*]; espirerò, sentendo piacere’. Si esercita così: ‘Inspirerò, sentendo l’energia della mente [*cittasaṅkhāra*]; espirerò, sentendo l’energia della mente’. Si esercita così: ‘Inspirerò, calmando l’energia della mente; espirerò, calmando l’energia della mente’.

Si esercita così: ‘Inspirerò, sentendo la mente [*citta*]; espirerò, sentendo la mente’. Si esercita così: ‘Inspirerò, allietando la mente; espirerò, allietando la mente’. Si esercita così: ‘Inspirerò, raccogliendo la mente; espirerò,

raccogliendo la mente'. Si esercita così: 'Inspirerò, liberando la mente'; espirerò, liberando la mente'.

Si esercita così: 'Inspirerò, osservando l'incostanza [*anicca*]; espirerò, osservando l'incostanza'. Si esercita così: 'Inspirerò, osservando la non infatuazione [*virāga*]; espirerò, osservando la non infatuazione'. Si esercita così: 'Inspirerò, osservando la cessazione [*nirodha*]; espirerò, osservando la cessazione'. Si esercita così: 'Inspirerò, osservando il lasciar andare [*paṭinissagga*]; espirerò, osservando il lasciar andare'.

Ecco come si sviluppa e si coltiva la consapevolezza di ispirare ed espirare affinché sia di gran frutto e di gran beneficio.

E in che modo la consapevolezza di ispirare ed espirare, sviluppata e ben coltivata, soddisfa i requisiti per le quattro impostazioni della presenza mentale?

Allorché un *bhikkhu*, inspirando lungo sa: 'Inspiro lungo', o espirando lungo sa: 'Espiro lungo'; inspirando breve sa: 'Inspiro breve', o espirando breve sa: 'Espiro breve'; si esercita così: 'Inspirerò, sentendo tutto il corpo, espirerò, sentendo tutto il corpo'; si esercita così: 'Inspirerò, calmando l'energia del corpo, espirerò, calmando l'energia del corpo' – in quell'occasione medita sul corpo come un corpo: ardente, pienamente cosciente e consapevole, libero da eccitazione e scontento nei confronti del mondo. Io dico che l'inspirare ed espirare è un corpo fra i corpi. Ecco perché, in quell'occasione, un *bhikkhu* medita sul corpo come un corpo: ardente, pienamente cosciente e consapevole, libero da eccitazione e scontento nei confronti del mondo.

Allorché un *bhikkhu* si esercita così: 'Inspirerò, sentendo gioia, espirerò, sentendo gioia; si esercita così: 'Inspirerò, sentendo piacere, espirerò, sentendo piacere'; si esercita così: 'Inspirerò, sentendo l'energia della mente, espirerò, sentendo l'energia della mente'; si esercita così: 'Inspirerò, calmando l'energia della mente, espirerò, calmando l'energia della mente'—in quell'occasione medita sulle sensazioni come sensazioni: ardente, pienamente cosciente e consapevole, libero da eccitazione e scontento nei confronti del mondo. Io dico che una completa attenzione all'inspirare ed espirare è una sensazione fra le sensazioni. Ecco perché, in quell'occasione, un *bhikkhu* medita sulle sensazioni come sensazioni:

ardente, pienamente cosciente e consapevole, libero da eccitazione e scontento nei confronti del mondo.

Allorché un *bhikkhu* si esercita così: ‘Inspirerò, sentendo la mente, espirerò, sentendo la mente’; si esercita così: ‘Inspirerò, allietando la mente, espirerò, allietando la mente’; si esercita così: ‘Inspirerò, raccogliendo la mente, espirerò, raccogliendo la mente’; si esercita così: ‘Inspirerò, liberando la mente’, espirerò, liberando la mente’ — in quell’occasione medita sulla mente come una mente: ardente, pienamente cosciente e consapevole, libero da eccitazione e scontento nei confronti del mondo. Io dico che non c’è consapevolezza di ispirare ed espirare per chi è distratto e non pienamente cosciente. Ecco perché, in quell’occasione, un *bhikkhu* medita sulla mente come una mente: ardente, pienamente cosciente e consapevole, libero da eccitazione e scontento nei confronti del mondo.

Allorché un *bhikkhu* si esercita così: ‘Inspirerò, osservando l’incostanza, espirerò, osservando l’incostanza’; si esercita così: ‘Inspirerò, osservando la non infatuazione, espirerò, osservando la non infatuazione; si esercita così: ‘Inspirerò, osservando la cessazione, espirerò, osservando la cessazione’; si esercita così: ‘Inspirerò, osservando il lasciar andare, espirerò, osservando il lasciar andare’ — in quella occasione un *bhikkhu* medita sulle condizioni [*dhammā*] come condizioni: ardente, pienamente cosciente e consapevole, libero da eccitazione e scontento nei confronti del mondo. Avendo visto e compreso come ci si libera da eccitazione e scontento, vigila con attenzione imparziale. Ecco perché, in quell’occasione, un *bhikkhu* medita sulle condizioni come condizioni: ardente, pienamente cosciente e consapevole, libero da eccitazione e scontento nei confronti del mondo.

Ecco come la consapevolezza di ispirare ed espirare, sviluppata e ben coltivata, soddisfa i requisiti per le quattro impostazioni della presenza mentale.

E in che modo le quattro impostazioni della presenza mentale, sviluppate e ben coltivate, soddisfano i requisiti per i sette fattori del risveglio?

Allorché un *bhikkhu* medita sul corpo come un corpo, ardente, pienamente cosciente e consapevole, libero da eccitazione e scontento nei confronti del mondo, la sua presenza mentale diventa chiara e stabile. Allorché un

bhikkhu ha una presenza mentale chiara e stabile, si attiva il fattore del risveglio presenza mentale; il *bhikkhu* lo coltiva, finché, opportunamente coltivato, non giunge a maturazione.

Vivendo con presenza mentale, osserva, indaga ed esamina attentamente quella condizione con discernimento. Allorché un *bhikkhu* che vive con presenza mentale osserva, indaga ed esamina attentamente quella condizione con discernimento, si attiva il fattore del risveglio investigazione; il *bhikkhu* lo coltiva, finché, opportunamente coltivato, non giunge a maturazione.

In chi osserva, indaga ed esamina attentamente quella condizione con discernimento sorge un'instancabile energia. Allorché sorge un'instancabile energia in un *bhikkhu* che osserva, indaga ed esamina attentamente quella condizione con discernimento, si attiva il fattore del risveglio energia; il *bhikkhu* lo coltiva, finché, opportunamente coltivato, non giunge a maturazione.

In chi ha attivato l'energia nasce una gioia non mondana. Allorché in un *bhikkhu* che ha attivato l'energia nasce una gioia non mondana, si attiva il fattore del risveglio gioia; il *bhikkhu* lo coltiva, finché, opportunamente coltivato, non giunge a maturazione.

Quando si prova gioia, il corpo e la mente si calmano. Allorché il corpo e la mente di un *bhikkhu* che prova gioia si calmano, si attiva il fattore del risveglio della tranquillità; il *bhikkhu* lo coltiva, finché, opportunamente coltivato, non giunge a maturazione.

In chi ha un corpo tranquillo e prova piacere la mente si raccoglie in *samādhi*. Allorché la mente di un *bhikkhu* che ha un corpo tranquillo e prova piacere si raccoglie in *samādhi*, si attiva il fattore del risveglio *samādhi*; il *bhikkhu* lo coltiva, finché, opportunamente coltivato, non giunge a maturazione.

Egli vigila sulla mente così raccolta. Allorché un *bhikkhu* vigila sulla mente raccolta in *samādhi*, si attiva il fattore del risveglio dell'equanimità; il *bhikkhu* lo coltiva, finché, opportunamente coltivato, non giunge a maturazione.

Allorché un *bhikkhu* medita sulle sensazioni come sensazioni ... sulla mente come mente ... sulle condizioni come condizioni ... ardente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da eccitazione e scontento nei confronti del mondo, la sua presenza mentale diventa chiara e stabile. [*Si ripete come prima la sequenza dei 7 fattori del risveglio*]

Ecco come le quattro impostazioni della presenza mentale, sviluppate e ben coltivate, soddisfano i requisiti per i sette fattori del risveglio.

E in che modo i sette fattori del risveglio, sviluppati e ben coltivati, soddisfano i requisiti per la conoscenza liberante?

Ecco: un *bhikkhu* sviluppa il fattore del risveglio presenza mentale che dipende dalla separazione [dagli stati nocivi], dalla non infatuazione, dalla cessazione, e matura nell'abbandono. Sviluppa il fattore del risveglio investigazione ... il fattore del risveglio energia ... il fattore del risveglio gioia ... il fattore del risveglio tranquillità ... il fattore del risveglio *samādhi* ... il fattore del risveglio equanimità, che dipende dalla separazione, dalla non infatuazione, dalla cessazione, e matura nell'abbandono.

Ecco come i sette fattori del risveglio, sviluppati e ben coltivati, soddisfano i requisiti per la conoscenza liberante.

Ecco cosa disse il Beato. I monaci furono soddisfatti e apprezzarono le parole del Beato.

* *Bhikkhu*: Un monaco mendicante, che vive secondo il vinaya o codice di disciplina istituito dal Buddha. Nel contesto delle istruzioni di meditazione che ricorrono nei discorsi antichi, spesso rivolte ai 'monaci', il termine si può intendere, per estensione, come il 'praticante' che ha una fiducia di base negli insegnamenti e si sforza di comprenderli e applicarli, indipendentemente dal sesso e dall'appartenenza all'ordine monastico.