La consapevolezza del respiro

(*ānāpānassati*)

(Seconda Edizione Rivista)

spiegata da

Pa-Auk Tawya Sayādaw



Nel “Discorso sulla consapevolezza del respiro” (*Ānāpānassati-sutta*) della “Raccolta dei Discorsi di Media Lunghezza” (*Majjhima Nikāya*), il Buddha spiega:

Ānāpānassati, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisaṃsā.

La consapevolezza del respiro, o *bhikkhu*, quando sviluppata e coltivata, è di grande frutto e di grande beneficio.

In questo opuscolo, il maestro di meditazione birmano Ven. Pa-Auk Tawya Sayādaw fornisce una breve discussione circa il grande risultato e il grande beneficio che si possono trarre dalla pratica della consapevolezza del respiro. Questi sono i trentasette requisiti dell’illuminazione (*sattatiṃsa bodhipakkhiyā dhammā*):

- i quattro fondamenti della consapevolezza (*cattāro satipaṭṭhānā*);
- i quattro retti sforzi (*cattāro sammappadhānā*);
- le quattro basi del potere spirituale (*cattāro iddhipādā*);
- le cinque facoltà di controllo (*pañca indriyāni*);
- i cinque poteri (*pañca balāni*);
- i sette fattori dell’illuminazione (*satta bojjhaṅgā*);
- il Nobile Ottuplice Sentiero (*Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo*).

Di concerto con la serie di istruzioni del Buddha, il Sayādaw descrive dapprima come lo *yogin* sviluppi il *samatha* con la consapevolezza del respiro, fino all’apparire della luce della saggezza e il segno della concentrazione, il *nimitta*. Dopodiché, egli spiega come lo *yogin* sviluppi la concentrazione ottenuta fino al conseguimento del quarto *jhāna*.

Successivamente, il Sayādaw spiega come lo *yogin* adoperi la luce della saggezza per discernere la materialità e la mentalità ultime, e la loro origine dipendente, per poi sviluppare la *vipassanā*.

Da ultimo, il Sayādaw spiega come lo *yogin* progredisca attraverso la serie di conoscenze intuitive fino alla realizzazione del *Nibbāna*.

In ciascun caso, il Sayādaw spiega come lo sviluppo graduale dello *yogin* soddisfi i trentasette requisiti dell'illuminazione: in *samatha*, in *vipassanā* e nella realizzazione del *Nibbāna*.

INTRODUZIONE

Qui vorremmo spiegare assai concisamente come si mediti usando la consapevolezza del respiro, chiamata in lingua pāli *ānāpānassati*. La nostra spiegazione si basa principalmente sull'*Ānāpānassati-sutta* ("Discorso sulla consapevolezza del respiro") del *Majjhima Nikāya* ("Collezione media"). Ivi il Buddha spiega perché si dovrebbe praticare la consapevolezza del respiro:

Ānāpānassati, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisaṃsā.

La consapevolezza del respiro, o *bhikkhu*, quando sviluppata e coltivata, è di grande frutto (*mahapphalā*) e di grande beneficio (*mahānisaṃsā*).

Successivamente, il Buddha spiega in che modo la consapevolezza del respiro sia di grande frutto e di grande beneficio:

Ānāpānassati, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā cattāro satipaṭṭhāne paripūreti.

La consapevolezza del respiro, o *bhikkhu*, quando sviluppata e coltivata, realizza i quattro fondamenti della consapevolezza (*cattāro satipaṭṭhāne*).

Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulīkatā satta bojjhaṅge paripūrenti.

I quattro fondamenti della consapevolezza, quando sviluppati e coltivati, realizzano i sette fattori dell'illuminazione (*satta bojjhaṅge*).

Satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulīkatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti.

I sette fattori dell'illuminazione, quando sviluppati e coltivati, realizzano la Vera Conoscenza e la Liberazione (*Vijjā Vimuttiṃ*).

Qui il Buddha spiega che, quando l'*ānāpānassati* (consapevolezza del respiro) è sviluppata e coltivata, realizza i quattro fondamenti della consapevolezza, i quali, sviluppati e coltivati, a loro volta realizzano i sette fattori dell'illuminazione. Con ciò il Buddha intende dire che,

quando l'*ānāpānassati* è sviluppata e coltivata, essa realizza i trentasette requisiti dell'illuminazione (*sattatiṃsa bodhipakkhiyā dhammā*).

Ora spiegheremo come questo avvenga. Faremo riferimento, sezione per sezione, all'*Ānāpānassati-sutta*. Prendiamo, dunque, la successiva spiegazione del Buddha:

Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā.

Qui, o *bhikkhu*, un *bhikkhu* recatosi nella foresta, ai piedi di un albero o in un luogo appartato, si siede, con le gambe incrociate, il corpo diritto e la consapevolezza stabilita innanzi a lui.

So satova assasati satova passasati.

Egli inspira sempre consapevolmente; espira sempre consapevolmente.

LUOGHI PER LA MEDITAZIONE

Il Buddha disse che il *bhikkhu* è andato nella foresta, ai piedi di un albero o in un luogo appartato. Ciò si riferisce ai luoghi adatti per praticare l'*ānāpānassati*: posti tranquilli. In tali luoghi, vi sono pochi rumori e pochi altri elementi di disturbo; ciò significa che si può con facilità acquietare la mente. Se, tuttavia, mancano siffatti luoghi, si deve semplicemente ignorare ogni rumore e gli altri disturbi. Allora, qualsiasi luogo diventa simile a una foresta, la base di un albero o un luogo appartato. Diviene così possibile praticare l'*ānāpānassati* ovunque.

La postura per la meditazione

Il Buddha disse altresì che il *bhikkhu* si siede con le gambe incrociate e il corpo diritto: si riferisce alla postura più adatta per l'*ānāpānassati*. Ancorché l'*ānāpānassati* possa e debba essere praticata in qualsiasi postura del corpo, la posizione seduta è solitamente la migliore per sviluppare una concentrazione profonda. Quando si è seduti, occorre tenere il corpo naturalmente diritto: né troppo diritto e rigido né troppo rilassato. Una postura seduta diritta e comoda permette di rimanere seduti a lungo senza sviluppare tensione o stanchezza nel corpo.

Respirare consapevolmente

Il Buddha disse anche che il *bhikkhu* ha stabilito la consapevolezza innanzi a sé. Ciò significa che ha stabilito la consapevolezza sul respiro di fronte a lui: alle narici (*nāsāpuṭa*) ovvero al labbro superiore (*uttaroṭṭha*). Egli inspira sempre consapevolmente ed espira sempre consapevolmente. Ciò è *ānāpānassati*, consapevolezza del respiro: essere consapevoli del respiro. Essere consapevoli del respiro significa prestare attenzione al respiro mentre entra ed esce dalle narici ovvero dal labbro superiore. Quando si inspira, si ha contezza di inspirare; quando si espira, si ha contezza di espirare. Ecco come si inspira ed espira consapevolmente.

Ogniqualvolta la mente divaga, con calma la si riconduce al respiro. Non ci si agita allorché la mente vaga. E qualora si avesse difficoltà a tenerla sul respiro, è possibile contare i respiri:

1. a un respiro che entra ed esce, si conta "uno";
2. al successivo respiro che entra ed esce, si conta "due";
3. al successivo respiro che entra ed esce, si conta "tre";

4. e così via fino a otto.

Si contano i respiri fin quando la mente non si calma con il respiro. Dopodiché, si smette di contare e si è consapevoli del solo respiro. In seguito a questa spiegazione preliminare, il Buddha continua con quattro serie di quattro spiegazioni.

LA PRIMA SERIE DI QUATTRO

Con la prima serie quadripartita, il Buddha spiega:

[1] *Dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmī'ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmī'ti pajānāti.*

Inspirando lungamente, egli comprende: "Inspiro lungamente"; espirando lungamente, egli comprende: "Espiro lungamente".

[2] *Rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmī'ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto 'rassaṃ passasāmī'ti pajānāti.*

Inspirando brevemente, egli comprende: "Inspiro brevemente"; espirando brevemente, egli comprende: "Espiro brevemente".

[3] *'Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati, 'sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati.*

'Sperimentando l'intero corpo [del respiro], inspirerò': così si esercita. 'Sperimentando l'intero corpo [del respiro], espirerò': così si esercita.

[4] *'Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati, 'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati.*

'Acquietando la formazione corporea, inspirerò': così si esercita. 'Acquietando la formazione corporea, espirerò': così si esercita.

Qui la consapevolezza del respiro adempie alla contemplazione del corpo (*kāyānupassanā*), il primo fondamento della consapevolezza. In questa sede, il Buddha lo spiega per il raggiungimento dei quattro *ānāpānajjhāna*, ovvero *samatha* (meditazione di tranquillità).

PRATICARE SAMATHA

Il Buddha disse che il *bhikkhu* inspira ed espira comprendendo che il proprio respiro sia lungo o corto. Via via che la consapevolezza del respiro cresce, ciò diventa naturale: si comprende naturalmente, cioè, che il respiro a volte è lungo, altre corto. Non è importante se sia lungo o breve: ciò che conta, invece, è aver contezza pacificamente che è lungo o corto.

A seguire, il Buddha disse che il *bhikkhu* inspira ed espira sperimentando l'intero corpo. Con "intero corpo" (*sabbakāya*), egli intende l'intero corpo del respiro. Anche questa comprensione si realizza naturalmente: via via che la consapevolezza del respiro cresce ancora, si diventa naturalmente consapevoli delle parti iniziale, mediana e finale di ogni inspirazione ed espirazione mentre passa attraverso le narici ovvero sul labbro superiore. Di nuovo, non è importante se il respiro sia lungo o corto, bensì che si abbia sempre contezza dell'intero corpo di ogni inspirazione ed espirazione, vale a dire che si conosca l'intero corpo del respiro dall'inizio alla fine, passando per la parte intermedia.

Infine, il Buddha disse che il *bhikkhu* inspira ed espira acquietando la formazione corporea. Con "formazione corporea" (*kāyasaṅkhāra*), egli intende il respiro che entra ed esce attraverso il naso. Anche l'acquietamento del respiro si verifica spontaneamente, giacché, man mano che si sviluppa la consapevolezza del respiro, questo diviene

vieppiù sottile e tranquillo. Quindi, tutto ciò che è da fare è tentare costantemente di comprendere con consapevolezza il respiro sottile. Se così si riesce ad essere consapevoli a lungo del respiro sottile, diciamo per due o tre ore, la propria concentrazione diverrà ancora più profonda di prima. Alla fine, si può sperimentare il *nimitta*, ossia il 'segno di concentrazione'.

TRE TIPI DI NIMITTA

A seconda del meditante, il *nimitta* può apparire differentemente: ciò dipende dalla diversa percezione del respiro. All'uno il *nimitta* può apparire come nebbia, all'altro come fumo, all'altro ancora come cotone idrofilo, o semplicemente come luce etc. Peraltro, all'inizio, di solito il *nimitta* è grigio: questo è il *parikamma nimitta* (segno preparatorio). Poi, via via che la concentrazione aumenta, esso diviene bianco: questo è l'*uggaha nimitta* (segno appreso). Quando la concentrazione cresce ulteriormente, il *nimitta* diventa luminoso e traslucido: questo è il *paṭibhāga nimitta* (segno di controparte). L'*ānāpāna paṭibhāga nimitta* è l'oggetto della 'concentrazione di assorbimento' fondata sull'inspirazione e l'espirazione: è, cioè, l'oggetto degli *ānāpānajjhāna*.

I CINQUE FATTORI JHĀNICI

Quando il *nimitta* si manifesta per la prima volta, va e viene; tuttavia, via via che si continua a essere consapevoli del respiro, la concentrazione si approfondisce ulteriormente e il *nimitta* rimane vieppiù a lungo. Allorché esso si unisce al respiro e la mente vi si stabilizza, non si presta più attenzione al respiro, ma unicamente al

nimitta. Così, man mano che la concentrazione si approfondisce, il *nimitta* corrispondentemente si fa sempre più luminoso. La luce fulgente che appare è la luce della saggezza (*paññāloka*). Si continua a concentrarsi sull'*ānāpāna paṭibhāga nimitta* per periodi sempre maggiori; si può così sperimentare la 'concentrazione di assorbimento'.

Anzitutto, sorgerà il primo *ānāpānajjhāna*. Allorché si riesce a mantenere il primo *jhāna* all'incirca per due o tre ore, si può tentare di discernere i cinque fattori. Ogniqualvolta si emerge dal *jhāna*, si discerne l'area nel proprio cuore in cui "riposa" la coscienza *bhavaṅga*: quella è la materialità del cuore. La coscienza *bhavaṅga* è radiosa e luminosa, e sembra uno specchio nel cuore: quella è la porta della mente. E quando si discerne la porta della mente, ivi si vedrà apparire l'*ānāpāna paṭibhāga nimitta*. Quindi si discernono i cinque fattori del *jhāna*:

1. applicazione (*vitakka*): applica la propria attenzione all'*ānāpāna paṭibhāga nimitta*;
2. sostegno (*vicāra*): sostiene l'attenzione sull'*ānāpāna paṭibhāga nimitta*;
3. gioia (*pīti*): apprezza e gioisce per l'*ānāpāna paṭibhāga nimitta*;
4. felicità (*sukha*): prova felicità nell'esperire l'*ānāpāna paṭibhāga nimitta*;
5. concentrazione (*ekaggatā*): concentra la mente in un punto dell'*ānāpāna paṭibhāga nimitta*.

Innanzitutto, si discernono i fattori jhānici uno per uno; poi, tutti e cinque contemporaneamente.

LE CINQUE MAESTRIE

Dopodiché, si sviluppano le cinque maestrie in relazione al primo *jhāna*:

1. maestria nell'entrare nel primo *jhāna* allorché lo si desidera;
2. maestria nel rimanere nel primo *jhāna* tanto quanto si è determinato;
3. maestria nell'emergere dal primo *jhāna* al momento stabilito;
4. maestria nel focalizzare la propria attenzione sui fattori del primo *jhāna* dopo esserne emersi;
5. maestria nel rivedere i fattori del primo *jhāna*.

I QUATTRO JHĀNA

Dopo di ciò, per conseguire il secondo *ānāpānajjhāna*, occorre riflettere sugli svantaggi del primo e i vantaggi del secondo stesso: l'uno ha i due fattori grossolani di applicazione iniziale e applicazione sostenuta che all'altro mancano. Con la risoluzione di rimuovere i due fattori più grossolani, ci si concentra di nuovo sull'*ānāpāna paṭibhāga nimitta* allo scopo di entrare nel *jhāna*. Poi si emerge da quel *jhāna*, e, se si vedono soltanto tre fattori jhānici (gioia, felicità e concentrazione), vuol dire che si è raggiunto con successo il secondo *ānāpānajjhāna*. A seguire, si sviluppano le cinque maestrie di quel *jhāna*.

Parimenti, si rimuove il fattore "gioia" per raggiungere il terzo *jhāna*, che ha solo "felicità" e "concentrazione". E si rimuove il fattore "felicità" per raggiungere il quarto *jhāna*, che ha solo "concentrazione" ed "equanimità". Si sviluppano le cinque maestrie per tutti i *jhāna*.

Via via che si progredisce attraverso i *jhāna*, il respiro si fa sempre più tranquillo e sottile. Con il quarto *jhāna*, si arresta: tale è il modo in cui si acquieta completamente la formazione corporea.

I REQUISITI DELL'ILLUMINAZIONE IN SAMATHA

Quando si conseguono i quattro *ānāpānajjhāna*, si pratica *samatha* (meditazione di tranquillità). Ciò significa che si stanno sviluppando, invero, i trentasette requisiti dell'illuminazione (*sattatiṃsa bodhipakkhiyā dhammā*). In che modo?

- Essere consapevoli del corpo del respiro, nella maniera che abbiamo spiegato, è contemplazione del corpo; essere consapevoli dei fattori jhānici delle sensazioni piacevoli e neutre è contemplazione delle sensazioni; essere consapevoli della mente esaltata è contemplazione della mente; ed essere consapevoli di cose come l'*ānāpāna paṭibhāga nimitta* e i fattori jhānici è contemplazione dei *dhamma*. Questo vuol dire sviluppare i quattro fondamenti della consapevolezza (*cattāro satipaṭṭhānā*).
- Inoltre, compiere lo sforzo di rimuovere le cose insalubri, come i cinque ostacoli (desiderio sensuale, malevolenza, pigrizia e torpore, irrequietezza e preoccupazione, scetticismo), e sforzarsi di sviluppare cose sane, come le cinque facoltà di controllo (fede, energia, consapevolezza, concentrazione, saggezza), significa sviluppare i quattro retti sforzi (*cattāro sammappadhānā*).
- Ancora, entrare in un *jhāna* con desiderio predominante, o predominante sforzo, mente o investigazione, significa sviluppare le quattro basi del potere spirituale (*cattāro iddhipādā*).

- Oltre a ciò, avere una forte fede nell'*ānāpānassati* significa avere una forte fede nella possibilità di raggiungere il *jhāna* tramite l'osservazione del respiro; compiere uno sforzo costante per concentrarsi sull'*ānāpāna paṭibhāga nimitta*; essere consapevoli del *paṭibhāga nimitta*; concentrarsi sul *paṭibhāga nimitta*; comprendere il *paṭibhāga nimitta*: questo è sviluppare le cinque facoltà di controllo (*pañca indriyāni*). Svilupparle in tal modo vuol dire anche sviluppare i cinque poteri (*pañca balāni*).
- Per di più, essere consapevoli dell'*ānāpāna paṭibhāga nimitta*; investigare il *paṭibhāga nimitta*; compiere uno sforzo costante per concentrarsi sul *paṭibhāga nimitta*; essere gioioso nel concentrarsi sul *paṭibhāga nimitta*; tranquillizzare la mente sul *paṭibhāga nimitta*; concentrarsi sul *paṭibhāga nimitta*; e guardare al *paṭibhāga nimitta* con equanimità: tutto ciò significa sviluppare i sette fattori dell'illuminazione (*satta bojjhaṅgā*).
- Finalmente, comprendere l'*ānāpāna paṭibhāga nimitta* è Retta Visione; applicare la mente al *paṭibhāga nimitta* è Retto Pensiero; astenersi da parole, azioni e mezzi di sussistenza scorretti, avendo assunto preliminarmente i precetti, è Retta Parola, Retta Azione e Retti Mezzi di Sussistenza; sforzarsi di concentrarsi sul *paṭibhāga nimitta* è Retto Sforzo; essere consapevoli del *paṭibhāga nimitta* è Retta Consapevolezza; e conseguire il *jhāna* è Retta Concentrazione. Sviluppare queste otto cose significa coltivare gli otto corrispondenti fattori del Nobile Ottuplice Sentiero (*Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo*); in questa fase, i fattori sono solo "mondani" (*lokiya*).

Ecco come sviluppare *samatha* adoperando l'*ānāpānassati* (consapevolezza del respiro) significhi sviluppare tutti i trentasette requisiti dell'illuminazione.

DISCERNERE GLI OGGETTI PER LA VIPASSANĀ

Avendo sviluppato i quattro *ānāpānajjhāna*, si è ora in grado di praticare la *vipassanā*: infatti, con la luce della saggezza sviluppata con l'*ānāpānassati*, si è in condizione di poter discernere la materialità e la mentalità ultime, e le loro cause. Sono questi gli oggetti della *vipassanā*.

DISCERNERE LA MATERIALITÀ ULTIMA

Allo scopo di discernere la materialità ultima, si comincia dalla meditazione dei quattro elementi (*catudhātuvavatthāna*); vale a dire, si discernono i quattro elementi nel proprio corpo, incluso il proprio respiro. In particolare, si discernono i quattro elementi in base a dodici caratteristiche:

Elemento terra	**Elemento acqua**	**Elemento fuoco**	**Elemento vento**
1) durezza 2) ruvidezza 3) pesantezza 4) morbidezza 5) levigatezza 6) leggerezza	7) fluidità 8) coesione	9) calore 10) freddo	11) sostegno 12) pressione

Dette caratteristiche sono da discernersi prima in una parte del proprio corpo, poi in un'altra. Con la pratica, si diventerà capaci di discernere tutt'e dodici le caratteristiche del proprio corpo rapidamente: a un

dipresso due o tre ripetizioni al minuto. Quindi, per sviluppare di più la concentrazione, si osserva il corpo "panoramicamente" per discernerne, nel suo insieme, ogni caratteristica. Praticando, si riuscirà a discernere tutt'e dodici le caratteristiche quasi contemporaneamente. E con ulteriore pratica, si sarà capaci di discernerle semplicemente come i quattro elementi (terra, acqua, fuoco e vento).

Man mano che si sviluppano la consapevolezza e la concentrazione sugli elementi, si percepirà il proprio corpo in differenti modi. Apparirà dapprima come un corpo grigio, poi come bianco e dopo ancora come traslucido, simile a un blocco di ghiaccio. Quando si discernono i quattro elementi nel corpo traslucido, esso emette una luce sfolgorante, per poi scomporsi in minuscole particelle che sorgono e cessano a grande velocità: esse sono chiamate in pāli *rūpa-kalāpa* (ammassi di materialità). Ma non sono la materialità ultima. Per discernere la materialità ultima, occorre discernere i quattro elementi nei singoli *rūpa-kalāpa*, un elemento dopo l'altro. In seguito, si discernono i vari tipi di materialità derivata (*upādārūpa*): p. es., colore, odore, sapore ed essenza nutritiva. Nel complesso, si possono distinguere e analizzare ventotto tipi di materialità. Essi sono la materialità ultima, che sorge e svanisce. Dopodiché, si analizza la materialità ultima del mondo esterno, ovvero quella degli altri esseri e quella delle cose inanimate.

DISCERNERE LA MENTALITÀ ULTIMA

Dopo aver discriminato la materialità ultima, si discerne la mentalità ultima. Si comincia coi quattro *jhāna*. Si entra e si emerge dal *jhāna*. Quindi, come prima, si discerne l'*ānāpāna paṭibhāga nimitta* alla porta della mente, e a seguire le formazioni mentali individuali del

processo mentale del *jhāna*: p. es., si discernono le trentaquattro formazioni mentali del processo mentale del primo *ānāpānajjhāna*.

Formazioni mentali del *jhāna* della "materia sottile":

1. coscienza (*citta*)

FATTORI MENTALI (*cetasika*)

Universali (*sabbacittasādhāraṇa*)

1. contatto (*phassa*)
2. sensazione (*vedanā*)
3. percezione (*saññā*)
4. volizione (*cetanā*)
5. concentrazione (*ekaggatā*)
6. facoltà vitale (*jīvitindriya*)
7. attenzione (*manasikāra*)

Occasionali (*pakiṇṇaka*)

1. applicazione (*vitakka*)
2. sostegno (*vicāra*)
3. risoluzione (*adhimokkha*)
4. energia (*viriya*)
5. gioia (*pīti*)
6. desiderio (*chanda*)

Universali bellissimi (*sobhana-sādhāraṇa*)

1. fede (*saddhā*)
2. consapevolezza (*sati*)
3. coscienza morale (*hiri*)
4. vergogna (*ottapa*)

5. non-avidità (*alobha*)
6. non-odio (*adosa*)
7. neutralità (*tatramajjhattatā*)
8. tranquillità del corpo [mentale] (*kāyapassaddhi*)
9. tranquillità della coscienza (*cittapassaddhi*)
10. leggerezza del corpo [mentale] (*kāyalahutā*)
11. leggerezza della coscienza (*cittalahutā*)
12. flessibilità del corpo [mentale] (*kāyamudutā*)
13. flessibilità della coscienza (*cittamudutā*)
14. maneggevolezza del corpo [mentale] (*kāyakammaññatā*)
15. maneggevolezza della coscienza (*cittakammaññatā*)
16. abilità del corpo [mentale] (*kāyapāguññatā*)
17. abilità della coscienza (*cittapāguññatā*)
18. rettitudine del corpo [mentale] (*kāyujukatā*)
19. rettitudine della coscienza (*cittajukatā*)

Non-illusione (*amoha*)

1. facoltà della saggezza (*paññindriya*)

TOTALE DELLE FORMAZIONI MENTALI: 34

Si discernono dette trentaquattro formazioni mentali sistematicamente, una per una. Anzitutto, si emerge dal primo *ānāpānajjhāna* e si discerne la formazione mentale della coscienza di ciascuno dei momenti di coscienza del processo mentale del *jhāna*. A seguire, di nuovo si entra nel primo *jhāna*, di nuovo se ne emerge, e adesso si discernono sia la formazione mentale della coscienza sia la formazione mentale del contatto. Poi, ancora, si entra nel primo *jhāna*, se ne emerge e si discernono la coscienza e il contatto, e ora anche la sensazione. Procedendo in tal guisa, si aggiunge una formazione mentale alla volta, fino a discernere tutte le trentaquattro formazioni mentali del primo *jhāna*.

Allo stesso modo, si discernono le trentadue formazioni mentali del secondo *jhāna*, e le trentuno del terzo e quarto *jhāna*. Questa è la mentalità ultima, che sorge e svanisce. I quattro *ānāpānajjhāna* sono processi mentali del regno della materia sottile, e sono "salutari". Tuttavia, vi sono anche altri tipi di mentalità. Dunque, si discernono anche le varie formazioni mentali dei processi mentali del regno dei sensi: della porta dell'occhio, dell'orecchio, del naso, della lingua, del corpo e della mente, sane e non sane. Dopodiché, si discerne la mentalità ultima del mondo esterno: quella degli altri esseri.

Quando tale fase meditativa sarà completata, si saranno fatte quattro cose:

1. si sarà discriminata la propria materialità ultima (internamente) e ogni altra materialità (esternamente);
2. si sarà discriminata la mentalità ultima internamente ed esternamente;
3. si saranno discriminate la materialità ultima e la mentalità ultima insieme, internamente ed esternamente.
4. si sarà discriminata la materialità e la mentalità ultime, internamente ed esternamente, per vedere che non esiste alcun "sé", alcuna "persona", alcun "essere", ma solo materialità e mentalità che sorgono e svaniscono.

Quando si saranno completate queste quattro cose, si sarà conseguita la "Conoscenza della Definizione di Mentalità e Materialità" (*nāmarūpapariccheda*ñ*āṇa*).

DISCERNERE L'ORIGINAZIONE DIPENDENTE

Ora si è in grado di discernere l'originazione dipendente (*paṭiccasamuppāda*). Rammemorando in modo graduale la propria

materialità e mentalità passate, si è in grado di rammentare il primo momento della propria vita presente, vale a dire il concepimento. Poi, si torna ancora più indietro, ricordando gli ultimi momenti della propria vita passata. Si va lungo la continuità di mentalità e materialità, avanti e indietro, per trovare le cause della propria rinascita presente.

La mentalità e materialità attuali di una persona sono il risultato principalmente di cinque cose:

1. ignoranza (*avijjā*): credere che esista un vero essere umano;
2. bramosia (*taṇhā*): bramosia della vita di quell'essere umano;
3. attaccamento (*upādāna*): attaccamento alla vita di quell'essere umano;
4. formazioni volitive (*saṅkhāra*): le formazioni volitive responsabili della propria rinascita attuale; quando si tratta di una rinascita umana, esse sono sempre "sane";
5. esistenza del *kamma* (*kammabhava*): la forza kammica che ha prodotto la rinascita corrente.

Avendo discriminato dette cinque cause principali della vita attuale, si discerne, quindi, la relazione tra le cinque cause passate e i risultati presenti. Del pari, si discerne la relazione tra cause e risultati in più vite passate e in vite future. E sistematicamente si discernono tutti i dodici anelli dell'originazione dipendente, vale a dire: ignoranza, formazioni, coscienza, mentalità-materialità, le sei basi [sensoriali], contatto, sensazione, bramosia, attaccamento, venuta all'esistenza, nascita, invecchiamento e morte. Si discerne la loro relazione causale nelle vite passate, in quella presente e in quelle future.

Quando si sarà discriminata in tal guisa la relazione tra cause e risultati, si sarà conseguita la "Conoscenza della Comprensione della Causa" (*paccayapariggahañāṇa*).

PRATICARE VIPASSANĀ

Con le due conoscenze che abbiamo or ora menzionato (*nāmarūpapariccheda**ñāṇa*** e *paccayapariggaha**ñāṇa***), si saranno discriminate la materialità e la mentalità ultime, e le loro cause. Insieme, sono chiamate "formazioni" (*saṅkhāra*). Le "formazioni" sono la realtà ultima che, come spiegato addietro, è l'oggetto della *vipassanā*. Sulla base delle due conoscenze e usando la luce del quarto *ānāpānajjhāna*, si pratica ora la *vipassanā* (meditazione d'*insight*).

Vipassanā è conoscere e vedere la vera natura di tutte le "formazioni". Come praticare la *vipassanā*? Si discernono tutte le formazioni discriminate precedentemente, ma stavolta esse sono da contemplarsi in tre modi:

1. conoscendo e vedendo le "formazioni" sorgere e svanire, le si contempla come impermanenti (*anicca*);
2. conoscendo e vedendo come le "formazioni" siano "oppresse" dal sorgere e dallo svanire, le si contempla come insoddisfacenti (*dukkha*);
3. conoscendo e vedendo che le "formazioni" non possiedono alcunché di permanente, ovvero nessuna essenza sempiterna, le si contempla come "non-sé" (*anattā*).

Contemplando la materialità e la mentalità ultime, e le loro cause in questo modo, ancora e ancora, si giunge a comprendere che le "formazioni" non sono altro che tre cose: impermanenza, sofferenza e non-sé. Questa è la loro intrinseca natura, la loro vera natura. E contemplando la realtà ultima in questo modo, si ottengono conoscenze intuitive (*vipassanā**ñāṇa***) vieppiù elevate.

Via via che la conoscenza di *vipassanā* aumenta, si contemplano anche le stesse conoscenze di *vipassanā* come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. Questo si chiama intuizione riflessiva (*paṭivipassanā*). Una conoscenza di *vipassanā* si manifesta in un processo mentale della porta della mente. In ciascuno di questi processi dell'anzidetta porta vi è una coscienza che si rivolge verso una porta mentale e sette impulsi. Di solito, ognuno dei sette impulsi comprende trentaquattro formazioni mentali: le medesime che abbiamo menzionato in relazione al primo *ānāpānajjhāna*.

I REQUISITI DELL'ILLUMINAZIONE IN VIPASSANĀ

Quando si pratica la *vipassanā* tramite l'*ānāpānassati*, si coltivano anche i trentasette requisiti dell'illuminazione (*sattatiṃsa bodhipakkhiyā dhammā*). In che modo?

- Praticare la *vipassanā* significa – come abbiamo spiegato – contemplare le tre caratteristiche dell'impermanenza, della sofferenza e del non-sé in quattro cose: materialità, sensazioni, mente e *dhamma*. Ciò significa coltivare i quattro fondamenti della consapevolezza (*cattāro satipaṭṭhānā*).
- Inoltre, compiere lo sforzo di eliminare le cose malsane, come le percezioni distorte di permanenza, piacere e del "sé", e di sviluppare di contro le cose sane, come le percezioni dell'impermanenza, della sofferenza e del "non-sé", per ottenere le conoscenze di *vipassanā*, significa coltivare i quattro retti sforzi (*cattāro sammappadhānā*).
- Ancora, praticare la *vipassanā* con desiderio predominante, predominante sforzo, mente o investigazione, significa coltivare le quattro basi del potere spirituale (*cattāro iddhipādā*).

- Oltre a ciò, avere una forte fede nella *vipassanā* (ovvero avere una forte fede nell'utilità di conoscere e vedere che la vera natura delle "formazioni" è impermanenza, sofferenza e "non-sé"); compiere uno sforzo costante al fine di conoscere e vedere la vera natura delle "formazioni"; essere consapevoli della loro vera natura; concentrarsi sulla loro vera natura; e comprendere la loro vera natura: tutto ciò significa coltivare le cinque facoltà di controllo (*pañca indriyāni*).
- Per di più, essere consapevoli della vera natura delle "formazioni" (impermanenza, sofferenza e non-sé); investigare la loro vera natura; compiere uno sforzo costante di conoscere e vedere la vera natura delle "formazioni"; essere gioiosi nel conoscere e vedere la loro vera natura; acquietare la mente sulla vera natura delle "formazioni"; concentrarsi sulla loro vera natura; e osservare la loro vera natura con equanimità: tutto ciò significa coltivare i sette fattori dell'illuminazione (*satta bojjhaṅgā*).
- Infine, comprendere correttamente la vera natura delle "formazioni" (impermanenza, sofferenza e non-sé) è Retta Visione; applicare la propria mente alla vera natura delle "formazioni" è Retto Pensiero; astenersi da parole, azioni e mezzi di sussistenza scorretti, avendo acquisito in precedenza i precetti, è Retta Parola, Retta Azione e Retti Mezzi di Sussistenza; sforzarsi di conoscere e vedere la vera natura delle "formazioni" è Retto Sforzo; essere consapevoli della loro vera natura è Retta Consapevolezza; e concentrarsi sulla loro vera natura è Retta Concentrazione: coltivare queste otto cose significa coltivare gli otto corrispondenti fattori del Nobile Ottuplice Sentiero (*Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo*); in questa fase, i fattori sono solo "mondani" (*lokiya*).

Ecco come sviluppare la *vipassanā* adoperando l'*ānāpānassati* significhi sviluppare tutti i trentasette requisiti dell'illuminazione.

Questa era la prima serie di spiegazioni nell'*Ānāpānassati-sutta*.

La seconda serie di quattro

La seconda serie di quattro spiegazioni date dal Buddha è la seguente:

[1] *'Pītipaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati, 'pītipaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati*.

'Sperimentando gioia, inspirerò': così si esercita; 'sperimentando gioia, espirerò': così si esercita.

[2] *'sukhapaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati, 'sukhapaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati.*

'Sperimentando felicità, inspirerò': così si esercita; 'sperimentando felicità, espirerò': così si esercita.

[3] *'cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati, 'cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati.*

'Sperimentando la formazione mentale, inspirerò': così si esercita; 'sperimentando la formazione mentale, espirerò': così si esercita.

[4] *'passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati, 'passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati.*

'Acquietando la formazione mentale, inspirerò': così si esercita; 'Acquietando la formazione mentale, espirerò': così si esercita.

Qui la consapevolezza del respiro adempie alla contemplazione delle sensazioni (*vedanānupassanā*), il secondo fondamento della consapevolezza. È sia meditazione *samatha* che *vipassanā*.

1. Il Buddha disse che il *bhikkhu* inspira ed espira sperimentando gioia (*pīti*). La gioia è un fattore del primo e del secondo *jhāna*: la mente è focalizzata sull'*ānāpāna paṭibhāga nimitta* con gioia. È in tal modo che si inspira ed espira sperimentando la gioia in *samatha*. Poi, ancora, si entra in quei due *jhāna*, se ne emerge e, enfatizzando la gioia, si discernono le loro formazioni mentali e le si contempla come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. La conoscenza di *vipassanā* sarà, quindi, associata alla gioia. È una legge di natura che, quando c'è gioia nell'oggetto di *vipassanā*, c'è gioia anche nella conoscenza di *vipassanā*. È così che si inspira ed espira sperimentando la gioia.
2. In seguito, il Buddha disse che il *bhikkhu* inspira ed espira sperimentando la felicità (*sukha*). La felicità è uno dei fattori del primo, secondo e terzo *jhāna*: la mente è focalizzata sull'*ānāpāna paṭibhāga nimitta* con felicità. È in tal modo che si inspira ed espira sperimentando la felicità in *samatha*. Poi, ancora, come prima, si discernono le formazioni mentali di quei tre *jhāna*, ora enfatizzando la felicità, e le si contempla come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. Ora la conoscenza di *vipassanā* sarà associata alla felicità. È così che si inspira ed espira sperimentando la felicità.
3. Poi, il Buddha disse che il *bhikkhu* inspira ed espira sperimentando la formazione mentale. Con "formazione mentale" (*cittasaṅkhara*), egli qui intende la percezione (*saññā*) e la sensazione (*vedanā*). Percezione e sensazione sono associate a tutt'e quattro i *jhāna*: la mente è focalizzata sull'*ānāpāna paṭibhāga nimitta* con percezione e sensazione. È in tal modo che si inspira ed espira sperimentando la formazione mentale in *samatha*. Poi, di nuovo, come prima, si discernono le formazioni mentali dei quattro *jhāna*, ora

enfatizzando percezione e sensazione, e le si contempla come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. È così che si inspira ed espira sperimentando la formazione mentale.

4. Da ultimo, il Buddha disse che il *bhikkhu* inspira ed espira acquietando la formazione mentale: acquietando, cioè, percezione e sensazione. Ciò si verifica spontaneamente allorché si entra nei quattro *ānāpānajjhāna* in successione. Perché? Perché più è elevato il *jhāna*, più quiete sono la percezione e la sensazione: la mente è focalizzata sull'*ānāpāna paṭibhāga nimitta* con percezione e sensazione vieppiù pacifiche. È così che si inspira ed espira acquietando la formazione mentale. Poi, ancora, discernendo le formazioni mentali vieppiù pacifiche dei quattro *jhāna* e contemplandole come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé, anche la conoscenza di *vipassanā* sarà vieppiù pacifica. È così che si inspira ed espira acquietando la formazione mentale.

Abbiamo ora spiegato la seconda serie di istruzioni date dal Buddha nell'*Ānāpānassati-sutta*.

LA TERZA SERIE DI QUATTRO

La terza serie di quattro spiegazioni date dal Buddha è la seguente:

[1] *'Cittapaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati, 'cittapaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati.*

'Inspirerò sperimentando la mente': così si esercita; 'espirerò sperimentando la mente': così si esercita.

[2] *'abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati, 'abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati.*

‘Inspirerò rallegrando la mente’: così si esercita; ‘espirerò rallegrando la mente’: così si esercita.

[3] *‘samādahaṃ cittaṃ assasissāmī’ti sikkhati, ‘samādahaṃ cittaṃ passasissāmī’ti sikkhati.*

‘Inspirerò concentrando la mente’: così si esercita; ‘espirerò concentrando la mente’: così si esercita.

[4] *‘vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī’ti sikkhati, ‘vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī’ti sikkhati.*

‘Inspirerò liberando la mente’: così si esercita; ‘espirerò liberando la mente’: così si esercita.

Qui la consapevolezza del respiro adempie alla contemplazione della mente (*cittānupassanā*), il terzo fondamento della consapevolezza. Anche in questo caso, si tratta di meditazione sia *samatha* che *vipassanā*.

1. Il Buddha disse che il *bhikkhu* inspira ed espira sperimentando la mente. Quando si dimora in uno qualsiasi dei quattro *ānāpānajjhāna*, la mente è focalizzata sull’*ānāpāna paṭibhāga nimitta* con consapevolezza e comprensione. È in tal modo che si inspira ed espira sperimentando la mente in *samatha*. Emergendo dal *jhāna* ed enfatizzando la mente, si contemplano le sue formazioni mentali come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. È così che si inspira ed espira sperimentando la mente in *vipassanā*.
2. Poi, il Buddha disse che il *bhikkhu* inspira ed espira rallegrando la mente. Rallegrare la mente è la stessa cosa che provare gioia; e, come spiegato addietro, la gioia è uno dei fattori del primo e del secondo *jhāna*: è così che si inspira ed espira rallegrando la mente in *samatha*. Emergendo da uno dei due *jhāna* ed enfatizzando la gioia, si contemplano le sue

formazioni mentali come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. È così che si inspira ed espira rallegrando la mente in *vipassanā*.

3. Dopo, il Buddha disse che il *bhikkhu* inspira ed espira concentrando la mente. Tutti i *jhāna* possiedono il fattore della "concentrazione univoca": esso fa sì che la mente si concentri sul *paṭibhāga nimitta*. È in tal modo che si inspira ed espira concentrando la mente in *samatha*. Emergendo dal *jhāna* ed enfatizzando la "concentrazione univoca", si contemplano le sue formazioni mentali come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. Ciò facendo, la mente si concentra sulle tre caratteristiche. È così che si inspira ed espira concentrando la mente.
4. Infine, il Buddha disse che il *bhikkhu* inspira ed espira liberando la mente. Nel primo *jhāna*, la mente è libera dai cinque ostacoli; nel secondo, dall'applicazione e dal sostegno; nel terzo, dalla gioia; nel quarto, dalla felicità. È in tal modo che si inspira ed espira liberando la mente in *samatha*. Emergendo da uno qualsiasi dei quattro *jhāna*, se ne contemplano le formazioni mentali come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. Ciò facendo, la mente si libera dalle percezioni distorte di permanenza, piacere e del "sé". È così che si inspira ed espira liberando la mente in *vipassanā*.

Abbiamo ora spiegato la terza serie di istruzioni date dal Buddha nell'*Ānāpānassati-sutta*.

LA QUARTA SERIE DI QUATTRO

La quarta serie di quattro spiegazioni date dal Buddha è la seguente:

[1] *‘Aniccānupassī assasissāmī’ti sikkhati, ‘aniccānupassī passasissāmī’ti sikkhati.*

‘Inspirerò contemplando l’impermanenza’: così si esercita; ‘espirerò contemplando l’impermanenza’: così si esercita.

[2] *‘virāgānupassī assasissāmī’ti sikkhati, ‘virāgānupassī passasissāmī’ti sikkhati.*

‘Inspirerò contemplando lo svanire’: così si esercita; ‘espirerò contemplando lo svanire’: così si esercita.

[3] *‘nirodhānupassī assasissāmī’ti sikkhati, ‘nirodhānupassī passasissāmī’ti sikkhati.*

‘Inspirerò contemplando la cessazione’: così si esercita; ‘espirerò contemplando la cessazione’: così si esercita.

[4] *‘paṭinissaggānupassī assasissāmī’ti sikkhati, ‘paṭinissaggānupassī passasissāmī’ti sikkhati.*

‘Inspirerò contemplando la rinuncia: così si esercita; ‘espirerò contemplando la rinuncia’: così si esercita.

Qui la consapevolezza del respiro adempie alla contemplazione dei *dhamma* (*dhammānupassanā*), il quarto fondamento della consapevolezza. In questo caso, si tratta di sola meditazione *vipassanā*.

1. Il Buddha disse che il *bhikkhu* inspira ed espira contemplando l’impermanenza. Si emerge da uno qualsiasi dei quattro *ānāpānajjhāna* e si discernono il sorgere e lo svanire della materialità e mentalità ultime e delle loro cause, e le si contempla come impermanenti. È in tal modo che si inspira ed espira contemplando l’impermanenza.
2. Dopodiché, il Buddha disse che il *bhikkhu* inspira ed espira contemplando lo svanire. Ve ne sono due tipi: lo svanire come

distruzione e lo svanire assoluto. Il primo è la distruzione istantanea delle formazioni, il secondo è il *Nibbāna*. Quando la conoscenza di *vipassanā* è divenuta acuta, si contempla lo svanire istantaneo delle formazioni come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. È così che si inspira ed espira contemplando lo svanire delle formazioni come distruzione. Quando si raggiungono un Nobile Sentiero e una Nobile Fruizione, si realizza lo svanire assoluto, cioè il *Nibbāna*. È così che si inspira ed espira contemplando lo svanire delle formazioni come svanire assoluto.

3. Ancora, il Buddha disse che il *bhikkhu* inspira ed espira contemplando la cessazione. Come per lo svanire, contemplare la cessazione significa inspirare ed espirare contemplando la cessazione istantanea delle formazioni come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé, oppure significa inspirare ed espirare contemplando la cessazione assoluta delle formazioni, cioè il *Nibbāna*.
4. Da ultimo, il Buddha disse che il *bhikkhu* inspira ed espira contemplando la rinuncia. Anche la rinuncia è di due tipi: abbandono delle contaminazioni, rinunciandovi, ed "entrata" nell'incondizionato *Nibbāna*, rinunciando all'elemento condizionato. Quando, sviluppando la meditazione *vipassanā*, si raggiunge la "Conoscenza della Dissoluzione" (*bhaṅgañāṇa*), la percezione dell'impermanenza è molto forte e interrompe la "presunzione"; la percezione della sofferenza interrompe l'attaccamento; e la percezione del non-sé interrompe la "visione errata". È così che si inspira ed espira contemplando la rinuncia come abbandono delle contaminazioni, rinunciandovi. Ciò facendo, peraltro, si contempla allo stesso tempo la rinuncia come "entrata" nel *Nibbāna*, poiché la conoscenza di *vipassanā* inclina la mente

verso il *Nibbāna* stesso, rinunciando all'elemento formato. Quindi, quando la conoscenza di *vipassanā* matura e si realizza il *Nibbāna*, la "Conoscenza del Sentiero" abbandona del tutto le contaminazioni, rinunciandovi completamente, ed entra nel *Nibbāna* (abbandonando l'elemento formato), facendone il proprio oggetto. La successiva "Conoscenza della Fruizione" entra anch'essa nel *Nibbāna* in tal modo. Ogni volta che, in seguito, si entra nel conseguimento della Fruizione, c'è di nuovo tale rinuncia all'elemento formato. È così che, di nuovo, si inspira ed espira contemplando la rinuncia.

Abbiamo ora spiegato la quarta serie di istruzioni date dal Buddha nell'*Ānāpānassati-sutta*.

SENTIERO E FRUIZIONE

Realizzare il *Nibbāna* è realizzare anche le Quattro Nobili Verità. In che modo?

1. La materialità e la mentalità ultime, i cinque aggregati, sono la Prima Nobile Verità: la Verità della Sofferenza (*dukkhasacca*).
2. Le cause della materialità e della mentalità ultime, la loro originazione dipendente, sono la Seconda Nobile Verità: la Verità dell'Origine (*samudayasacca*).
3. Il *Nibbāna* è la Terza Nobile Verità: la Verità della Cessazione (*nirodhasacca*).
4. Il Nobile Ottuplice Sentiero che è la Conoscenza del Sentiero è la Quarta Nobile Verità: la Verità del Sentiero (*maggasacca*).

A seguito del sorgere della coscienza del Sentiero, avente a oggetto il *Nibbāna*, sorgono due o tre coscienze di Fruizione, aventi a oggetto anch'esse il *Nibbāna*. Allora si sono realizzate le Quattro Nobili Verità e il primo stadio di illuminazione, quello della "entrata nella corrente" (*sotāpatti*). Continuando a praticare la *vipassanā* fondata sull'*ānāpānassati*, si possono raggiungere gli stadi più elevati di illuminazione. Alla fine, si distruggono tutte le contaminazioni e si diventa un *Arahant*, un Degno, un Perfetto.

I REQUISITI DELL'ILLUMINAZIONE NEL SENTIERO E NELLA FRUIZIONE

Quando si conseguono le Conoscenze del Sentiero e della Fruizione, e si realizza il *Nibbāna*, si stanno anche sviluppando e coltivando i trentasette requisiti dell'illuminazione. In che modo?

- La Conoscenza del Sentiero distrugge l'illusione che cela la vera natura del corpo, delle sensazioni, della mente e dei *dhamma*. Ciò significa sviluppare e coltivare i quattro fondamenti della consapevolezza (*cattāro satipaṭṭhānā*).
- Inoltre, la Conoscenza del Sentiero rimuove le contaminazioni (che sono cose malsane) e sviluppa i *dhamma* del Sentiero che realizzano il *Nibbāna* (che sono cose benefiche). Ciò significa sviluppare e coltivare i quattro retti sforzi (*cattāro sammappadhānā*).
- Ancora, quando si consegue il primo Nobile Sentiero (la Conoscenza del Sentiero dell'Entrata nella Corrente), questo è associato al desiderio predominante oppure al predominante sforzo, mente o investigazione. Ciò significa sviluppare e coltivare le quattro basi del potere spirituale (*cattāro iddhipādā*).

- Di più, quando si consegue il primo Nobile Sentiero, si diventa pienamente sicuri che il Buddha fosse illuminato, che il *Nibbāna* esista e che esista il Nobile Saṅgha dei discepoli del Buddha. Detto altrimenti, quando si consegue il Nobile Sentiero, si matura una fede incrollabile nel Buddha, nel Dhamma e nel Saṅgha. Inoltre, si sarà compiuto uno sforzo per realizzare il *Nibbāna*; si sarà consapevoli del *Nibbāna*; si sarà concentrati sul *Nibbāna*; e si comprenderà il *Nibbāna*. Ciò significa sviluppare e coltivare le cinque facoltà di controllo (*pañca indriyāni*). Svilupparle e coltivarle in tal modo significa anche sviluppare e coltivare i cinque poteri (*pañca balāni*).
- Oltre a ciò, essere consapevoli del *Nibbāna*; investigare il *Nibbāna*; compiere lo sforzo di realizzare il *Nibbāna*; essere gioiosi nel realizzare il *Nibbāna*; acquietare la mente sul *Nibbāna*; concentrarsi sul *Nibbāna*; e osservare il *Nibbāna* con equanimità: tutto ciò significa sviluppare e coltivare i sette fattori dell'illuminazione (*satta bojjhaṅgā*).
- Infine, comprendere il *Nibbāna* è Retta Visione; applicare la mente al *Nibbāna* è Retto Pensiero; alla Conoscenza del Sentiero - che comporta la distruzione di ogni contaminazione causa di parole, azioni e mezzi di sussistenza scorretti -, ossia alla realizzazione del *Nibbāna*, sono associati la Retta Parola, la Retta Azione e i Retti Mezzi di Sussistenza; compiere lo sforzo di realizzare il *Nibbāna* è Retto Sforzo; essere consapevoli del *Nibbāna* è Retta Consapevolezza; da ultimo, concentrarsi sul *Nibbāna* significa aver conseguito il primo *jhāna* o uno superiore con il *Nibbāna* come oggetto: ciò è la Nobile Retta Concentrazione. Sviluppare e coltivare queste otto cose significa sviluppare e coltivare il Nobile Ottuplice

Sentiero (*Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo*); ora i fattori sono sopramondani, il che significa che sono Nobili.

Ecco in che modo sviluppare e coltivare l'*ānāpānassati* (consapevolezza del respiro) significhi sviluppare tutti i trentasette requisiti dell'illuminazione.

CONCLUSIONE

In questo discorso abbiamo spiegato come avvenga lo sviluppo dell'*ānāpānassati* fino al raggiungimento dello stato di *Arahant*. Innanzitutto, si sviluppano i trentasette requisiti dell'illuminazione con la meditazione *samatha*: essi sono mondani e hanno come oggetto il *paṭibhāga nimitta*. La meditazione *samatha* produce la luce della saggezza, la quale consente di coltivare i trentasette fattori dell'illuminazione con la meditazione *vipassanā*: essi sono mondani e hanno le formazioni come oggetto. I requisiti dell'illuminazione *samatha* e *vipassanā*, quindi, consentono di sviluppare e coltivare i trentasette requisiti dell'illuminazione con la "Conoscenza del Sentiero": essi sono sopramondani e hanno il *Nibbāna* come oggetto. Questo è ciò a cui il Buddha si riferiva quando, all'inizio dell'*Ānāpānassati-sutta*, disse:

Quando, o *bhikkhu*, la consapevolezza del respiro viene sviluppata e coltivata, essa porta grandi frutti e grandi benefici.

Evaṃ bhāvitā kho, bhikkhave, ānāpānassati evaṃ bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisaṃsā.

Se pratichiamo l'*ānāpānassati* di concerto con le istruzioni del Buddha, siamo certi di raccogliere grandi frutti e benefici. Questo è ciò a cui il Buddha si riferiva quando disse:

- Quando la consapevolezza del respiro viene sviluppata e coltivata, si realizzano i quattro fondamenti della consapevolezza.
- Quando i quattro fondamenti della consapevolezza vengono sviluppati e coltivati, si realizzano i sette fattori dell'illuminazione.
- Quando i sette fattori dell'illuminazione vengono sviluppati e coltivati, si realizzano la Vera Conoscenza e la Liberazione.

La Vera Conoscenza e la Liberazione sono la realizzazione del *Nibbāna*, l'Elemento Non-formato. Il Buddha spiega che si tratta del Senza-morte e della Felicità Suprema.

Che possiate tutti raggiungere la Felicità Suprema, la più elevata nell'insegnamento del Buddha: per il vostro grande beneficio e per il grande beneficio di tutti gli esseri.

SULLA PRESENTE TRADUZIONE

Per gli amici di Dhamma di



*

Questa traduzione è stata realizzata da Simone Perrone con il consenso scritto del Pa-Auk Meditation Centre ed è stata offerta come dono di Dhamma (*dhammadāna*) al nascente monastero pugliese Leṇa Pāda. La revisione del testo è opera di Aldo Milo, con l'aiuto di Bhante Suddhāso: a entrambi un cordiale ringraziamento e, di concerto con Pa-Auk Sayādaw, auspichiamo che questo breve ma penetrante testo sia utile a sostenere la pratica contemplativa con rinnovata gioia e indefessa dedizione nel cammino verso la liberazione dalla sofferenza.