

Brano tratto dal Sutra sulla Piena Consapevolezza del Respiro

Ānāpānassati sutta - Majjhima Nikāya (discorsi di media lunghezza) 118

Quando arrivò il giorno di luna piena, il Buddha sedette sotto il ciclo aperto, abbracciò con lo sguardo l'assemblea dei monaci e incominciò a parlare: "Bhikkhu, la nostra comunità è pura e buona. Nel suo cuore non ci sono chiacchiere inutili e presuntuose, perciò merita di ricevere offerte e di essere considerata un campo di meriti. Una comunità come questa è rara. Qualsiasi pellegrino la cerchi, per quanto a lungo debba viaggiare, la troverà degna.

II

"Bhikkhu, la Piena Consapevolezza del Respiro, se sviluppata e praticata con continuità, offrirà grandi ricompense e porterà grandi benefici. Condurrà al successo nella pratica dei Quattro Fondamenti della Presenza Mentale.

Se il metodo dei Quattro Fondamenti della Presenza Mentale sarà sviluppato e praticato con continuità, condurrà al successo nella pratica dei Sette Fattori di Risveglio. I Sette Fattori di Risveglio, se praticati e sviluppati con continuità, faranno sorgere la comprensione e la liberazione della mente.

Inspirando, so che sto inspirando. Espirando, so che sto espirando "Qual è il modo per sviluppare e praticare con continuità il metodo della Piena **Consapevolezza del Respiro**, così che la pratica dia frutti e offra grandi benefici? E questo, bhikkhu: il praticante si reca nella foresta o ai piedi di un albero o in un qualsiasi luogo deserto, siede stabilmente nella posizione del loto, mantenendo il busto eretto, e pratica così:

'Inspirando, so che sto inspirando. Espirando, so che sto espirando'.

1. 'Inspirando un respiro lungo, so che sto inspirando un respiro lungo. Espirando un respiro lungo, so che sto espirando un respiro lungo'.
2. 'Inspirando un respiro breve, so che sto inspirando un respiro breve. Espirando un respiro breve, so che sto espirando un respiro breve'.
3. 'Inspirando sono consapevole di tutto il corpo, espirando sono consapevole di tutto il corpo'. Così si pratica.
4. 'Inspirando calmo l'intero corpo. Espirando calmo l'intero corpo'. Così si pratica.
5. 'Inspirando provo gioia. Espirando provo gioia'. Così si pratica.
6. 'Inspirando mi sento felice. Espirando mi sento felice'. Così si pratica.
7. 'Inspirando sono consapevole delle formazioni mentali. Espirando sono consapevole delle formazioni mentali'. Così si pratica.
8. 'Inspirando calmo le formazioni mentali. Espirando calmo le formazioni mentali'. Così si pratica.
9. 'Inspirando sono consapevole della mente. Espirando sono consapevole della mente'. Così si pratica.
10. 'Inspirando rendo felice la mente. Espirando rendo felice la mente'. Così si pratica.
11. 'Inspirando concentro la mente. Espirando concentro la mente'. Così si pratica.
12. 'Inspirando libero la mente. Espirando libero la mente'. Così si pratica.
13. 'Inspirando contemplo la natura impermanente di tutti i dharma. Espirando contemplo la natura impermanente di tutti i dharma'. Così si pratica.
14. 'Inspirando contemplo l'estinzione del desiderio. Espirando contemplo l'estinzione del desiderio'. Così si pratica.
15. 'Inspirando contemplo la natura di non nascita e non morte di tutti i fenomeni. Espirando contemplo la natura di non nascita e non morte di tutti i fenomeni'. Così si pratica.
16. 'Inspirando contemplo il lasciar andare. Espirando contemplo il lasciar andare'. Così si pratica.



“La Piena Consapevolezza del Respiro, se sviluppata e praticata con continuità secondo questi insegnamenti, darà frutti e sarà di grande beneficio”.

Così parlò il Sublime.

Lieti in cuore, i monaci gioirono delle parole del Beato

Ānāpānassati sutta –

The Middle Length Discourses of the Buddha, Wisdom Pub., 2009

** 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.*

Fonti:

La consapevolezza del respiro – un manuale per il principiante serio - Bhuddhadāsa Ubaldini Ed. Commento del venerabile maestro Thich Nhat Hanh, tratto da due discorsi di Dharma tenuti il 18 e 22 gennaio 1998 a Plum Village.

Per il testo del sutra tradotto da Thich Nhat Hanh e un ulteriore commento più approfondito consultare "Respira! sei vivo", 1994, edizioni Ubaldini o "The path of emancipation", 2000, Parallax Press.