

MN 118: Anâpânassati Sutta – Inspirazione ed espirazione meditata

<https://www.canonepali.net/mn-118-anapanassati-sutta-inspirazione-ed-espirazione-meditata/>

Questo ho sentito. Una volta il Sublime dimorava presso Sâvatthî, nel Parco orientale, nel palazzo della madre di Migâro, insieme a molti noti ed anziani discepoli: gli onorevoli Sâriputto, Mahâmoggallâno, Mahâkassapo, Mahâkaccâyano, Mahâkoththito, Mahâkappino, Mahâcundo, Anuruddho, Revato, Ânando ed altri.

Ora, durante quel tempo i monaci anziani istruivano ed educavano i monaci novizi. Alcuni anziani ne educavano dieci, altri venti, trenta o quaranta. E i novizi rivelavano un grande, graduale progresso. In quell'occasione, nel dì dell'assemblea, alla metà del mese, nella notte di plenilunio totale, alla fine della stagione delle piogge, il Sublime s'era seduto all'aria aperta, circondato dai membri dell'Ordine. Guardando il giro la tacita, silente assemblea dei mendicanti, disse: "Felice sono, monaci, di questo procedere! Felice nel cuore! Perciò sforzatevi di conquistare sempre più vigore: per conseguire il non conseguito, il raggiungimento del non raggiunto, la realizzazione del non realizzato. Io, fra breve, nell'ultimo plenilunio del quadrimestre delle piogge, andrò via da Sâvatthî."

I monaci sparsi per la contrada seppero di quella decisione e si diressero a Sâvatthî per vederlo. E l'istruzione dei novizi si intensificò. Giunto l'ultimo plenilunio, il Sublime si sedette all'aria aperta, circondato dall'Ordine, e disse: "Non ciarla, quest'assemblea: è sostanziata di puro midollo. Tale è quest'Ordine, tale quest'assemblea, che merita offerta ed oblazione, salute e venerazione, quale suprema, santa sede del mondo. Per essa un piccolo dono diviene grande, uno grande diviene più grande. Difficile che una tale assemblea si veda nel mondo. Per vederla si fanno molte e molte miglia, anche col sacco in spalla.

In questa assemblea vi sono monaci santi, senza più manie, vissuti che hanno compiuto l'opera, depresso la soma, annientato i vincoli dell'esistenza e sono redenti in perfetta sapienza. Vi sono monaci che, avendo annientato i cinque vincoli traenti in basso, ascendono, per poi estinguersi e non più tornare a questo mondo. Ve ne sono che, avendo annientato i tre vincoli: attenuato brama, avversione e stoltezza, ritornano ancora una sola volta in questo mondo per effettuare la fine del dolore. Vi sono monaci che, avendo annientato i tre vincoli, entrati nella corrente, scampati alla perdizione, si dirigono risoluti verso il perfetto risveglio. Ve ne sono che si dedicano strenuamente allo svolgimento delle quattro avanzate della meditazione. Ve ne sono che si dedicano strenuamente allo svolgimento delle quattro complete esercitazioni. Ve ne sono che si dedicano strenuamente allo svolgimento delle quattro potenze, delle cinque facoltà, delle cinque forze, delle sette parti del risveglio, del santo ottuplice sentiero. Ve ne sono che si dedicano strenuamente allo svolgimento della carità, della compassione, della serenità, dell'equanimità. Altri che si dedicano strenuamente al disincanto; alla percezione dell'impermanenza. Vi sono monaci che si dedicano strenuamente all'inspirazione ed espirazione meditata che, meditatamente esercitata e seguita, è di gran frutto e profitto. Essa, meditatamente esercitata e seguita, produce le quattro avanzate della meditazione che, a loro volta meditatamente esercitate e seguite, producono i sette risvegli; i quali a loro volta meditatamente esercitati e seguiti, producono la redenzione di sapienza.

E come inspirazione ed espirazione meditatamente esercitata e seguita è di gran frutto e profitto? Ecco, un monaco, recatosi in una foresta, o al piede d'un albero, o in un luogo deserto, si siede tenendo le gambe incrociate, il corpo diritto, e si dedica alla cosciente meditazione. Egli meditatamente inspira, meditatamente espira. Inspirando lungamente, sa di farlo. Espirando lungamente, sa farlo. Sarà consapevole di farlo inspirando ed espirando brevemente; sentendo tutto il corpo; calmando la combinazione del corpo. Così si esercita: inspirerò ed espirerò sentendo letizia; sentendo piacere; sentendo la combinazione dell'animo; calmando la combinazione dell'animo; sentendo l'animo; sollevando l'animo; raccogliendo l'animo; sciogliendo l'animo; osservando l'impermanenza; osservando l'indifferenza; osservando la dissoluzione; osservando la rinuncia.

E come inspirazione ed espirazione meditatamente esercitata e seguita produce le quattro avanzate della meditazione? Allorché il monaco è consapevole di tutte le dette modalità dell'inspirazione ed espirazione, allora, nel corpo osservando il corpo, dimora vigilante, cosciente, meditante, dopo aver superato le brame e le cure del mondo. Nei corpi il mutamento del corpo: questo dico che è l'inspirazione e l'espirazione. Perciò dunque allora, il monaco, nel corpo osservando il corpo, dimora vigilante, cosciente, meditante, dopo aver superato le brame e le cure del mondo.

Allorché inspira ed espira sentendo letizia, sentendo piacere; nelle sensazioni osservando le sensazioni, dimora vigilante, cosciente, meditante, dopo aver superato le brame e le cure del mondo.

Allorché inspira ed espira sentendo la combinazione dell'animo, calmando la combinazione dell'animo, sentendo l'animo, sollevando l'animo, raccogliendo l'animo, sciogliendo l'animo; nell'animo osservando l'animo, dimora vigilante, cosciente, meditante, dopo aver superato le brame e le cure del mondo.

Allorché inspira ed espira osservando l'impermanenza, l'indifferenza, la dissoluzione, la rinuncia; osservando le cose, dimora vigilante, cosciente, meditante, dopo aver superato le brame e le cure del mondo. Egli, avendo ben visto con sapienza l'abbandono di quelle brame e di quelle cure, rimane interiormente impassibile.

E come le quattro avanzate della meditazione producono i sette risvegli?

Allorché il monaco, nel corpo osservando il corpo, dimora vigilante, cosciente, meditante, dopo aver superato le brame e le cure del mondo: allora è presente in lui la meditazione non distratta. In presenza della meditazione non distratta, il monaco ha conquistato, ha fatto svolgere, ha raggiunto il risveglio della meditazione. Dimorando in meditazione, con sapienza studia, investiga, esamina la dottrina. Allora il monaco ha conquistato il risveglio dell'esame della dottrina. Così, con sapienza investigando la dottrina, egli conquista forza inflessibile ed ha conquistato il risveglio della forza. Dalla conquista della forza sorge purificata letizia, ed allora il monaco ha conquistato il risveglio della letizia. Con la mente lieta il corpo e l'animo si calmano, e allora egli ha conquistato il risveglio della calma. Nel beato corpo calmato l'animo si raccoglie, e allora egli ha conquistato il risveglio del raccoglimento. Con l'animo così ben raccolto egli rimane indifferente, e allora ha conquistato il risveglio dell'indifferenza.

Allorché il monaco nelle sensazioni osservando le sensazioni, nelle cose osservando le cose, dimora vigilante, cosciente, meditante, dopo aver superato le brame e le cure del mondo: allora è presente in lui la meditazione non distratta. Allora ha conquistato e raggiunto il completo svolgimento del risveglio della meditazione.

E come, monaci, i sette risvegli, meditatamente esercitati e seguiti, producono la redenzione di sapienza? Ecco, il monaco ha fatto svolgere, fondati sul distacco, sulla rinunzia, sulla consumazione, terminanti nella dissoluzione, i risvegli della meditazione, dell'esame della dottrina, della forza, della letizia, della calma, del raccoglimento, dell'indifferenza. Così dunque, monaci, i sette risvegli, meditatamente esercitati e seguiti, producono la redenzione di sapienza.”

Questo disse il Sublime. Contenti i monaci approvarono le sue parole.

**Riscrittura a partire dall'italiano di De Lorenzo, da Pier Antonio Mornioli ed Enrico Federici.
Per distribuzione gratuita esclusivamente.**