
Ledi Sayādaw Mahāthera
Aggamahāpaṇḍita, D. Litt.

Ānāpāna Dīpani
Manuale della consapevolezza del respiro

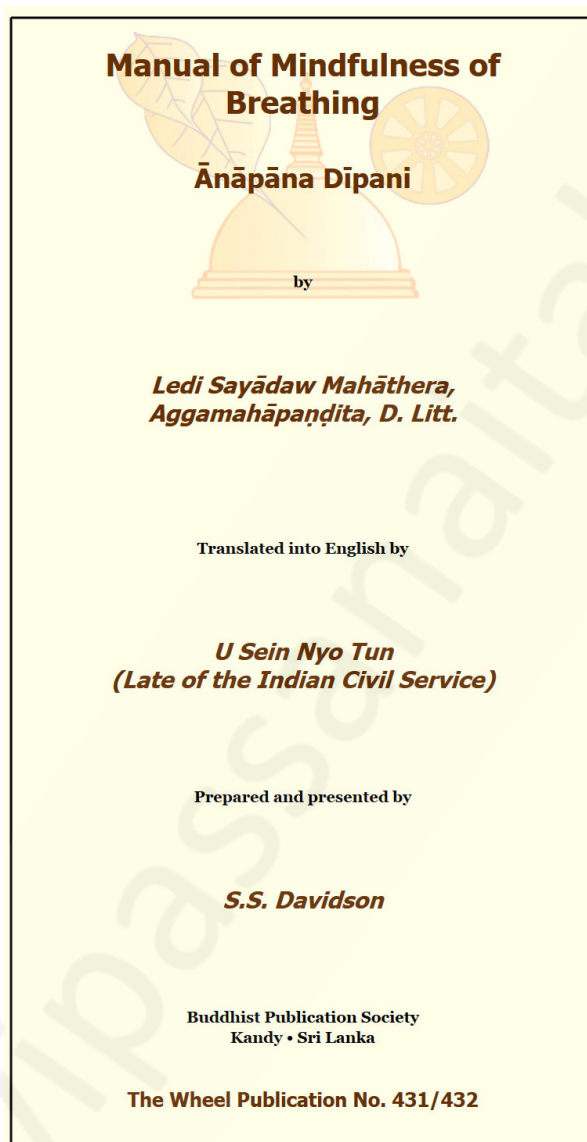
Traduzione italiana da quella inglese di
U Sein Nyo Tun
(già funzionario pubblico indiano)

Curato e presentato da
S.S. Davidson

Buddhist Publication Society
Kandy • Sri Lanka

The Wheel Publication N. 431/432

Edizione inglese pubblicata nel 1999
(reperibile all'indirizzo <http://www.bps.lk/olib/wh/wh431-u.html>)



Copyright © 1999 Buddhist Publication Society

ISBN 955-24-0194-1

In questa edizione, la traduzione originale di U Sein Nyo Tun è stata modificata in alcuni punti per migliorarne la leggibilità.

Edizione online BPS © (2011)

Fonte di trascrizione digitale: BPS Transcription Project

Distribuibile gratuitamente. Questa opera può essere ripubblicata, riformattata, ristampata e ridistribuita su qualsiasi supporto. Tuttavia, qualunque ripubblicazione o ridistribuzione deve essere offerta al pubblico gratuitamente e senza limitazioni. Qualsiasi traduzione e altri lavori derivati devono essere chiaramente definiti come tali.

Sommario

Prefazione all'edizione italiana (agosto 2013).....	5
Nota del traduttore	6
Prefazione del curatore	7
I. Richiesta e accettazione (<i>abhiyācaka, paṭiññāna</i>).....	10
II. Esortazione a praticare e perseguire il successo spirituale	10
III. Deriva nel Saṃsāra passato a causa di una mente instabile	12
IV. La consapevolezza del corpo prima della tranquillità e della visione profonda... 14	
V. Perché va praticata la consapevolezza del respiro?.....	15
VI. La consapevolezza del respiro conduce al Nibbāna	16
VII. Postura della meditazione	17
VIII. La prima tetradè.....	18
IX. Il metodo del Commentario	19
Conteggio.....	20
Connessione.....	21
Fissazione.....	21
I segni.....	22
X. Il Commentario riconciliato con il Sutta.....	23
XI. La seconda tetradè	27
XII. La terza tetradè	28
XIII. La quarta tetradè	29

XIV. Come vengono realizzati i Fondamenti della consapevolezza	29
XV. Come vengono soddisfatti i Fattori dell'illuminazione	30
XVI. Come vengono raggiunte conoscenza e liberazione	31
XVII. Come procedere alla pratica di Vipassana.....	33
Quando si può procedere alla pratica di Vipassana?	33
Due metodi	33
Dalle fasi di conteggio e connessione	33
Dalla fase di fissazione	33
Vipassana basata sui fenomeni corporei.....	34
I cinque stadi di Purezza (<i>visuddhi</i>)	34
Purezza della visione dei fenomeni corporei (<i>diṭṭhi-visuddhi</i> di <i>rūpa</i>)	35
La purezza della visione dei fenomeni mentali (<i>diṭṭhi-visuddhi</i> di <i>nāma</i>)	36
Purezza nel superamento del dubbio scettico (<i>kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi</i>)	37
Conclusione	38
Breve biografia.....	40
Indice dei termini in Pāli.....	42

Prefazione all'edizione italiana (agosto 2013)

L'associazione Centro Ricerca Visione Profonda (CRVP) ha l'obiettivo di preservare e diffondere le pratiche di Ānāpāna e di Vipassanā secondo la tradizione birmana, così come praticata e insegnata da Ledi Sayādaw, Saya Thet, U Ba Khin, Coleman.

A questo scopo oltre a organizzare ritiri intensivi di pratica di Vipassana, la CRVP intende diffondere anche alcuni testi di valore, che potrebbero essere molto utili alla comprensione dell'esperienza da parte degli studenti seriamente intenzionati ad approfondire il sentiero del Buddha.

Alcuni di questi testi sono stati di notevole importanza per la mia comprensione personale, ma erano e sono disponibili solo in inglese. Mi sembra una cosa molto buona dividerli tradotti in italiano attraverso il fantastico strumento che è la rete.

Il "Manuale della consapevolezza del respiro – Ānāpāna Dīpani", è stato scritto da Mahātera Ledi Sayādaw, il monaco da cui deriva l'insegnamento di U Ba Khin e che ha aperto la meditazione Vipassanā anche ai laici.

Questo testo non solo è molto interessante per i suoi contenuti "tecnici", esplicitativi della pratica di Ānāpāna che nei ritiri standard di 10 giorni viene praticata con assiduità continuativa per 3 giorni e mezzo, ma apre anche la prospettiva della profondità implicita all'argomento.

Spero che il manuale sia di stimolo ad andare oltre la piccola e riduttiva comprensione che un principiante potrebbe avere del sentiero appena iniziato, invogliandolo a praticare con maggiore impegno per ottenere il grande Benessere derivante dall'uscire dal campo della sofferenza in modo permanente e non limitarsi al piccolo scopo mondano di una mente momentaneamente tranquilla.

Il presente manuale è stato gentilmente tradotto da Gilberto Lacchia, medico, traduttore e studente di meditazione Vipassanā, che si è offerto appena venuto a conoscenza che c'era la possibilità di mettersi al servizio del Dhamma, utilizzando a questo scopo la sua grande capacità professionale di traduttore dall'inglese e dal tedesco (in particolare di testi medici).

Personalmente ho solo contribuito con piccolissime osservazioni, sottolineando a scopo didattico alcune parti testuali che mi sembrano molto importanti per una corretta applicazione della pratica, affinché non vadano trascurate da un lettore veloce.

A Gilberto un grande ringraziamento da parte mia e da parte di tutti coloro che troveranno sicuro giovamento dal leggere nella propria lingua madre un testo così significativo per il praticante.

Edoardo Parisi

Presidente del Centro ricerca Visione Profonda

(www.vipassanaitalia.it, info@vipassanaitalia.it)

Nota del traduttore

La traduzione di un testo come questo, legato a una tradizione spirituale millenaria, non è mai un'impresa semplice. Un ulteriore problema, specifico di questo manuale di Ledi Sayādaw, è che la nostra traduzione parte da una traduzione inglese del testo originale. Come sottolinea anche il curatore inglese, tuttavia, aver mantenuto i termini originali in lingua Pāli agevola molto il lavoro di chi cerca di rendere il significato originale in un'altra lingua.

La parola inglese "effort" è una di quelle che ricorrono più spesso nel testo. Abbiamo voluto evitare di tradurla con "sforzo", perché in italiano questo termine implica tensione e anche un certo grado di conflitto o ansia, un atteggiamento che potrebbe compromettere la pratica. Il significato che il termine "effort" vuole veicolare in questo contesto è quello di "giusto sforzo" e lo abbiamo tradotto in italiano utilizzando "impegno" e il verbo "impegnarsi".

Per la traduzione e la comprensione corretta dei termini Pāli ho utilizzato alcune risorse online, come i testi del Canone Pāli su canonepali.net e il Concise Pāli-English Dictionary di A.P. Buddhadatta Mahāthera www.buddha-vacana.org/toolbox/dico.html, insieme ad altre in formato cartaceo (P. Cornu, Dizionario del Buddhismo, Mondadori, 2007 e il Glossario di C. Cicuzza e F. Sferra in "La rivelazione del Buddha", Mondadori, I Meridiani, 2001). Inoltre, a chi fosse interessato ad approfondire la lettura dei testi in Pāli e lo studio di questa lingua, consiglio la consultazione del sito Buddha Vacana (www.buddha-vacana.org) e, soprattutto, il *Digital Pāli Reader* (DPR) (<http://sourceforge.net/projects/digitalpali/>) un'estensione per Firefox: si tratta di uno strumento avanzato per lo studio del Pāli, contenente tutta la versione birmana del Tipiṭaka, i Commentari e altri testi in Pāli, il tutto integrato con un formidabile dizionario Pāli-inglese, applicazioni per la traduzione di intere frasi, funzioni di ricerca su tutti i testi e molto altro ancora.

Il risultato del mio lavoro, comunque, non sarebbe stato quello che è senza l'aiuto, i consigli e la revisione di Edoardo Parisi, che ha saputo chiarire i miei dubbi e, spesso, grazie alla sua lunga e preziosa esperienza, semplificare e rendere più comprensibili espressioni a me oscure.

Al di là delle questioni linguistiche, tuttavia, la traduzione di questo manuale di Ledi Sayādaw è stata per me un'occasione importante per approfondire un argomento fondamentale per la pratica, di cui non avevo ancora afferrato pienamente il valore. Questo testo ha certamente influito positivamente sulla mia pratica dell'Ānāpānasati e anche per questo mi sento in debito con Edoardo e lo ringrazio per avermi dato questa opportunità.

Gilberto Lacchia

Ivrea, agosto 2013

Prefazione del curatore

Nella breve biografia riprodotta alla fine di questo lavoro, il Venerabile Ledi Araññavihāravāsī Mahāthera di Monywa, meglio noto come Venerabile Ledi Sayādaw, Aggamahāpaṇḍita, D. Litt., viene descritto come "la figura Buddhista forse più rilevante di questa epoca".

Il significato essenziale è che, se si è nella piena consapevolezza del corpo, è possibile effettuare il lavoro di tranquillità e visione profonda poiché si dispone di un pieno controllo sulla propria mente e quindi si è certi di non mancare il Nibbāna in questa vita. Se, invece, come un folle, non si ha il controllo della propria mente e si continua a vivere una vita indipendente dal lavoro di consapevolezza del corpo, non si è in grado di effettuare la pratica di tranquillità e visione profonda e quindi non si raggiungerà il Nibbāna.

Vi sono molti gradi di controllo sulla propria mente. In questo mondo le persone comuni, che non hanno disturbi mentali, hanno un sufficiente controllo sulle proprie menti, tale da metterli in condizione di effettuare le varie attività quotidiane per far fronte alle proprie responsabilità, sia individuali sia sociali. Questo è un tipo di controllo.

"Deliziare la mente all'estremo" (*abhippamodayam cittam*) significa che quando la percezione mentale è estremamente chiara, la mente raggiunge una condizione di profonda delizia entrando ripetutamente nel primo e nel secondo jhāna¹ (che sono associati a un senso di estasi, *pīti*).

Di ciò vi sono pochi dubbi e questo è il vero motivo per cui si deve fare ogni sforzo per far conoscere i suoi numerosi scritti, originariamente scritti da lui sia in Pāli sia in birmano al maggior numero possibile di lettori occidentali (e in particolari a quelli anglofoni). Questi lavori sono esposizioni chiare e precise del Buddhismo, adatti a persone di diverse capacità e comprensione e sono ausili inestimabili per lo studio e la pratica del Dhamma sotto tutti i suoi aspetti.

Tra i lavori già tradotti in inglese va dato ampio credito alla Pāli Text Society inglese per la pubblicazione, già nel 1913–14, nella loro rivista di allora, di una traduzione di passi scelti del Yamaka Pucchā Vissajjanā, "Alcuni punti della dottrina Buddhista", e di nuovo nel 1915–16 di una traduzione del Paṭṭhānuddesa Dīpanī, "Filosofia delle relazioni" ad opera di U Shwe Zan Aung, B.A.

Ma è alla Birmania che si deve così tanto per aver continuato a tradurre in inglese e pubblicare i lavori di questo Sayādaw, attraverso il periodico The Light of the Dhamma, pubblicato dalla Union Buddha Sāsana Council Press. Il numero inaugura-

¹Jhāna: stato di assorbimento meditativo nell'oggetto di contemplazione, per cui i normali sensi fisici non sono più all'opera (Pāli: concentrazione della mente, meditazione) [NdT].

le di questa rivista è apparso per la prima volta nel 1952 ma, sfortunatamente, la pubblicazione è stata sospesa nel 1963, benché sia poi ripresa nel 1979.

Durante i primi undici anni, in *The Light of the Dhamma* in formato periodico sono stati pubblicati circa sette lavori fondamentali o *Dīpanī*, e tutti questi continuano a essere disponibili, sia separatamente sia uniti tra loro, in *The Manuals of Buddhism*, pubblicato dal Dipartimento degli affari religiosi di Rangoon. Purtroppo questo libro e altre pubblicazioni buddhiste, sono spesso estremamente difficili da reperire fuori dalla Birmania e, a volte, si possono trovare soltanto in biblioteche pubbliche, universitarie o buddhiste.

Il Venerabile Ledi Sayādaw, secondo la breve biografia riprodotta al fondo di questo testo, è stato autore di più di settanta lavori, ma se si aggiungono articoli brevi e molte lettere importanti il numero finale può superare il centinaio; la ricerca continua ed è in corso un tentativo di compilare un elenco completo. Oltre a ciò, due diverse biografie scritte su Ledi Sayādaw sono ancora in attesa di un traduttore competente in inglese e di un donatore che ne sponsorizzi la pubblicazione.

La fama di Ledi Sayādaw vive ancora in Birmania e in tutto il mondo buddhista. Egli era un monaco di grande cultura e uno scrittore prolifico con uno stile espositivo unico; anche se alcuni tradizionalisti non sostengono o non sono d'accordo su alcuni punti della sua interpretazione, altri li trovano di grande interesse. Egli era anche un monaco austero, benché molto umano, che spesso scriveva una lunga trattazione o lettera in risposta a uno dei suoi sostenitori o a chi gli poneva domande.

Oltre ad accettare molti studenti monaci da varie parti della Birmania per impartir loro l'insegnamento Buddhista, Ledi Sayādaw viaggiava anche in molte regioni della nazione allo scopo di diffondere il Dhamma del Buddha. Egli spesso faceva discorsi sul Dhamma, fondava corsi di Abhidhamma e centri di meditazione e ha composto versi o riassunti sull'Abhidhamma che insegnava durante i suoi corsi sull'Abhidhamma stesso.

Nel 1910, mentre risiedeva presso il monastero di Masoyain a Mandalay, la Burma Buddhist Foreign Mission (Missione straniera Buddhista birmana) è stata fondata dallo stesso Venerabile Ledi Sayādaw insieme all'Abhidhaja Mahāraṭṭhaguru, Masoyain Sayādaw di Mandalay (presidente del sesto Grande Concilio Buddhista), al Venerabile Sayādaw U Nyāṇa (che ha anche tradotto in inglese il testo di Ledi Sayādaw *Paṭṭhānuddesa Dīpanī* (o *Paccayuddesa Dīpanī*) "Esposizione concisa delle relazioni di *Paṭṭhāna*" ma pubblicato con il titolo *La filosofia buddhista delle relazioni*) e a U Shwe Zan Aung B.A. Il progetto è stato proseguito dal Sayādaw del monastero Masoyain di Mandalay fino alla morte del suo collega con istruzione inglese, il Sayādaw U Nyāṇa, circa tredici anni dopo la morte del Venerabile Ledi Sayādaw avvenuta nel 1923.

Esistono ancora monasteri in Birmania dove sono conservati i suoi insegnamenti e i suoi discorsi che continuano a essere studiati, come il Kyaikkasan Ledi Meditation Centre di Rangoon, oltre a quello fondato da Ledi Sayādaw stesso nei pressi di Monywa con il nome di Monastero Leditawya.

È ben noto che a Mandalay in Birmania nel 1856 Re Mindon (1852–77) ha avuto la meritoria idea di far scolpire il Tipiṭaka in Pāli su lastre di marmo per garantire la conservazione di questo insegnamento. Il lavoro è durato dal 1860 al 1868 e sono servite 729 lastre. Nel 1871 Re Mindon ha riunito il Quinto Concilio Buddhista. Fuori dalla Birmania, tuttavia, non è altrettanto noto che un simile segno di rispetto per il lavoro del Venerabile Ledi Sayādaw è stato portato a termine dai suoi sostenitori a Monywa, nel nord della Birmania, dopo la sua morte. Il riconoscimento e il trattamento dei lavori di un monaco Buddhista deve essere unico e fornisce qualche indicazione sull'immensa importanza che si attribuisce loro.

Considerata l'importanza dei lavori di Ledi Sayādaw e della difficoltà di trovarli in occidente, va fatto ogni sforzo per raccoglierne il maggior numero possibile, in Pāli, birmano o sotto forma di traduzioni, e renderli disponibili in occidente, presentandoli in aggiunta al gran numero di lavori già conservati presso la British Library di Londra, in modo che continuino a essere disponibili a monaci, studiosi, studenti e altri lettori.

Nel procedere alla pubblicazione di Ānāpāna Dīpanī, tuttavia, è stato fatto un piccolo sforzo perché questa trattazione essenziale venisse resa disponibile agli studenti interessati sia in oriente sia in occidente. Ciò viene fatto con il più sincero desiderio che altri, in questo modo, si sentano incoraggiati a far sì che i lavori del Venerabile Ledi Sayādaw divengano noti a un pubblico più vasto.

Il Venerabile Ledi Sayādaw ha scritto Ānāpāna Dīpanī in birmano, ma il mantenimento dei termini in lingua Pāli nelle traduzioni è sempre stato considerato fondamentale; ciò perché, in caso di dubbio sul significato della traduzione, la citazione in Pāli garantisce di poter trovare, nella maggior parte dei casi, un significato chiaro e definito (che potrebbe cambiare a seconda del contesto in cui il termine è utilizzato) nel testo originale in Pāli e nei suoi Commentari. Oltre all'inestimabile aiuto che fornisce agli studenti e ad altri lettori interessati come riferimento a scopo di studio, l'inclusione delle citazioni in Pāli aggiunge alla traduzione anche il sapore della lingua del Buddha stesso, così come si trova nel Canone in Pāli, insieme alle spiegazioni dei suoi commentatori.

S.S. Davidson
Southsea, 1996

Ānāpāna Dīpanī

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

I. Richiesta e accettazione (*abhiyācaka, paṭiññāna*)

Dopo le reiterate richieste di Lekaing Myosa Wunshindaw Kinwun Mingyi, mi sono recato a Mandalay l'11° giorno del mese di Tabaung 1265 EB (marzo 1904) e durante il mio soggiorno, per tre giorni e tre notti, ho tenuto dei discorsi ai monaci e ai laici davanti alla casa di Kinwun Mingyi.

Mentre ero impegnato in ciò, il figlio di Kinwun Mingyi, che è il myo-ok di Pa-thein e un certo Maung Khin, che è il direttore dell'ufficio del vice commissario di Mandalay, mi hanno chiesto di scrivere un manuale sulla pratica della consapevolezza del respiro (*ānāpānasati*) perché potessero trarne una guida e un beneficio per tutta la loro vita. Aderendo a questa richiesta, io, abate del Monastero della foresta di Ledi a Monywa, presenterò brevemente l'Ānāpānasati Sutta come riportato nell'*Upari-panṇāsa* del Majjhima Nikāya (N. 118).

II. Esortazione a praticare e perseguire il successo spirituale

*Tinṇaṃ aññataraṃ yāmaṃ,
Paṭijaggeyya paṇḍito.*

Il saggio dovrebbe purificarsi impegnandosi a progredire spiritualmente almeno nel corso di uno dei tre periodi della vita.²

DHAMMAPADA, 157

In accordo con l'ammonizione di cui sopra, tratta dal Dhammapada, le persone buone e sagge che hanno la capacità di vedere chiaramente la relazione di causa ed effetto, dovrebbero, già dal primo periodo della vita, abbandonare il tentativo di raggiungere il successo materiale (*bhoga-sampatti*) e impegnarsi nel cercare di raggiungere il successo spirituale (*bhava-sampatti*). Se questo impegno non è possibile nel primo

² Traduzioni più letterali di questo verso sono: "...(si dovrebbe) sorvegliare sé stessi durante le tre fasi (della notte o della vita)" [www.buddha-vacana.org]; "...ci veglieremo solleciti giorno e notte." [canonepali.net]; "...il saggio vigila un terzo della notte" [T. Cleary, Il Dhammapada, Oscar Mondadori, 1996]; "...il saggio veglierà su di sé, in ogni parte della notte" [G. Fronsdal, The Dhammapada: A New Translation of the Buddhist Classic, Shambhala, 2006] [NdT].

periodo della vita, dovrebbe essere affrontato nel secondo periodo. Se questo impegno non è possibile nel secondo periodo della vita, dovrebbe essere affrontato appena si entra nel terzo periodo. Il punto essenziale è che se si resta ossessionati dalla prosperità materiale durante tutti e tre i periodi della vita, non si può godere appieno dell'opportunità che la vita stessa offre per ottenere molti benefici di maggior valore, ciò perché questa vita è come un grande "albero dei desideri" da cui ognuno può cogliere molte cose desiderabili.

Dato che la vita oggi è molto incerta e gli esseri sono soggetti a una morte e una scomparsa rapida e imprevedibile, si dovrebbe segnare l'età di 50-55 anni come la fine del periodo di ricerca della prosperità materiale. In seguito, si dovrebbe rinunciare alla prosperità materiale e impegnarsi per raggiungere un successo spirituale per poter ottenere i vantaggi offerti dall'incontro con un Buddha-sāsana³, così difficile da incontrare.

Ci sono molti modi di perseguire il successo spirituale. C'è prima di tutto la condotta messa in pratica da Re Temi e Re Hatthipala, che, già in giovane età, durante il primo periodo della vita, hanno rinunciato ai piaceri e alle gioie di troni e palazzi e hanno adottato la vita degli asceti nella foresta. C'è anche l'atteggiamento tenuto dal lungo lignaggio degli 84.000 re, da Re Maghadeva a Re Nemi, che hanno governato i loro regni e goduto dei piaceri e del lusso della vita reale durante il primo e secondo periodo della vita, ma che hanno abdicato a favore dei loro figli maggiori durante il terzo periodo della vita. Loro, successivamente, hanno vissuto vite ritirate nei giardini reali praticando la meditazione sui quattro stati sublimi (*brahmavihāra-bhāvanā*) fino a raggiungere i jhāna ("assorbimenti" meditativi), e hanno continuato a vivere in solitudine godendo dei piaceri di queste realizzazioni fino alla morte.

C'è poi il modo messo in pratica dal monarca universale, Re Mahasudassana, che addirittura non ha lasciato il suo palazzo reale per vivere nei giardini reali, ma ha continuato a risiedere nel grande palazzo dorato, detto "Il palazzo del Dhamma", ornato da gemme preziose e costruito per lui da Sakka, il re dei deva nel paradiso Tavatimsa. Lui ha continuato a vivere in solitudine in quella ricca e sfarzosa residenza praticando i quattro stati sublimi fino a quando ha raggiunto i jhāna.

C'è anche la via seguita del Re del Takkasila, che, vedendo le istruzioni per la meditazione del respiro incise sulle foglie di palma dorate inviategli dal Re di Rajagaha, ha continuato a vivere da solo all'ultimo piano del suo palazzo di sette piani praticando la meditazione del respiro fino a raggiungere il quarto jhāna.

I saggi praticanti Buddhisti di oggi dovrebbero emulare questi personaggi famosi dal grande destino futuro scegliendo e adottando una o l'altra delle pratiche mirate al raggiungimento del successo spirituale. Benché durante il primo periodo della loro

³ Periodo in cui sono disponibili gli insegnamenti del Buddha (Pāli: *sāsana*, insegnamento, dottrina) [NdT].

vita essi possano perseguire i piaceri e vivere in mezzo a essi e ai godimenti resi possibili dalla prosperità materiale, dovrebbero rinunciarvi per tempo e abbandonare l'interesse e la preoccupazione per il benessere materiale e tutte le attività connesse con questo obiettivo. Loro dovrebbero rinunciare a pratiche quali l'impurità e la compagnia di amici, abitudini nocive allo sviluppo della concentrazione (*samādhi-bhāvanā*). Mantenendo il contatto solo con la persona che serve loro il cibo, dovrebbero impegnarsi nelle pratiche che portano al successo spirituale.

III. Deriva nel Saṃsāra passato a causa di una mente instabile

Per le persone normali praticare per il successo spirituale significa fondare sé stessi saldamente nella Moralità con i giusti mezzi di sostentamento come richiede l'ottavo precetto (*ājīvaṭṭhamakasīla*),⁴ e praticare assiduamente la consapevolezza del corpo (*kāyaḡatā-sati*), la meditazione della tranquillità (*samatha-kammaṭṭhāna*) e la meditazione vipassanā (*vipassanā-kammaṭṭhāna*) proprio nel corso di questa vita, mentre si è già realizzato il difficile conseguimento di nascere come essere umano e di vivere nel periodo del Buddha-sāsana.

Per acquisire tranquillità e visione profonda, si deve prima praticare la consapevolezza del corpo, che è una dei quattro fondamenti della consapevolezza (*satipaṭṭhāna*). Spiegherò ora con un esempio perché, all'inizio, sia necessario praticare i fondamenti della consapevolezza.

In questo mondo un folle, che non ha controllo sulla sua mente, non è in grado di lavorare né per il beneficio proprio né per quello altrui. Persino quando mangia i suoi pasti egli potrebbe rovesciare il suo piatto e andarsene. Ben più remota ancora è la sua capacità di concentrarsi sul lavoro a beneficio di altri. Quando questo folle viene trattato adeguatamente, egli diventa savio, con la mente stabile, ed è quindi in grado di lavorare per il beneficio sia proprio sia altrui, come qualunque altra persona normale.

Allo stesso modo, quando le persone in questo mondo solitamente considerate normali, quelle con menti sane e normali, intraprendono il sottile lavoro della meditazione di tranquillità e visione profonda, esse sono simili al folle che non ha il controllo della propria mente. Per esempio, quando si offrono i propri rispetti e si esprime riverenza al Buddha, le menti delle persone normali non rimangono fermamente e continuamente concentrate sulle nobili e incomparabili qualità del Buddha stesso. Anche quando viene ripetuto il versetto per riportare il Buddha alla memoria (*iti pi so bhagavā...*), le loro menti vagano e se venissero obbligati a ricominciare di nuovo da capo ogni volta che la loro attenzione ha deviato, il compito di ripetere il versetto non

⁴ Questi sono gli Otto Precetti: astenersi da (1) uccidere, (2) rubare, (3) avere una cattiva condotta sessuale, (4) dire falsità, (5) dire malignità, (6) dire cattiverie, (7) indulgere in pettegolezzi e (8) vivere con giusti mezzi di sostentamento. Essi sono a volte accolti dai praticanti più diligenti al posto dei comuni Cinque Precetti.

sarebbe mai terminato con successo. È soltanto perché hanno imparato il versetto a memoria che possono ripeterlo fino alla fine. Lo stesso avviene in rapporto a qualsiasi argomento di meditazione. Tutto ciò per spiegare come le persone normali (che sono generalmente considerate sane) vengono ritenute folli in rapporto allo sviluppo meditativo di concentrazione e saggezza.

Prestate tutta l'attenzione! Per le persone che non hanno controllo sulle loro menti, ben lungi dall'essere in grado di ottenere Sentiero, Frutto e Nibbāna (*magga-phala-nibbāna*), per loro è incerto persino che possano rinascere in uno dei mondi felici (*sugati-loka*).

In questo mondo, le persone che non hanno controllo delle loro gambe, non possono eseguire con successo lavori che richiedano l'uso delle gambe stesse. Le persone che non hanno controllo delle loro mani, non possono eseguire con successo lavori che richiedano l'uso delle mani. Le persone che non hanno controllo delle loro lingue e bocche, non possono con successo effettuare un lavoro che dev'essere eseguito con lingua e bocca. Le persone che non hanno un controllo delle loro menti non possono effettuare con successo un lavoro che deve essere eseguito con la mente. Il lavoro dello sviluppo meditativo è un lavoro che va eseguito soltanto con la mente. Perciò le persone mondane, dedite ai piaceri della vita, sia laici sia monaci, che non hanno il controllo della propria mente, non possono praticare con successo lo sviluppo della meditazione. Il loro lavoro consiste per lo più nell'imitazione.

Si consideri il caso di un barcaiolo che non ha padroneggiato l'arte di guidare una barca riempita di merci che galleggia su forti e rapide correnti di un grande fiume. Durante la notte egli non vede le città, i porti e gli ancoraggi situati lungo le rive. Durante il giorno, benché possa vedere le città, i porti e gli ancoraggi, non è in grado di fermarsi e ancorarsi in nessuno di questi perché non sa guidare la sua barca e quindi va alla deriva verso l'oceano guardando queste città, porti e ancoraggi con desiderio e ammirazione.

In questo esempio, il grande fiume con forti e rapide correnti, insieme all'oceano, rappresenta il Saṃsāra, il ciclo delle rinascite, con le sue quattro maree (*ogha*). La barca carica di merci rappresenta gli aggregati (*khandha*) di un essere. Il barcaiolo che non sa controllare la sua barca è una persona mondana (*puthujjana*). Le porzioni di fiume lungo le quali si distendono le foreste, dove non esistono porti e ancoraggi, rappresentano i cicli del mondo nei quali non appaiono Buddha-sāsana. Il periodo della notte in cui il barcaiolo non può vedere le città, i porti e gli ancoraggi può essere paragonato alle difficoltà di quegli esseri che, nonostante la rinascita in questo mondo durante il periodo di un Buddha-sāsana, nondimeno restano ignoranti e inconsa-

pevoli di ciò poiché si trovano in uno o l'altro degli otto luoghi inopportuni (*aṭṭhakhaṇas*).⁵

Il periodo del giorno in cui città, porti e ancoraggi si possono vedere ma il barcaiolo non riesce a fermarsi e ancorarsi a nessuno di essi perché non sa guidare la sua barca e quindi va alla deriva verso l'oceano guardandoli con desiderio e ammirazione, può essere paragonato alle difficoltà di questi esseri che, benché buddhisti, non si impegnano minimamente nella pratica della meditazione e quindi assomigliano a dei folli che non hanno il controllo della loro mente. Essi non sono in grado di raggiungere le città, i porti e gli ancoraggi che rappresentano la concentrazione raggiunta attraverso gli esercizi di tranquillità (*samatha-jhāna*), le conoscenze della visione profonda (*vipassanā-ñāṇa*), la conoscenza del sentiero (*magga-ñāṇa*), la conoscenza della fruizione (*phala-ñāṇa*) e il Nibbāna. Esprimendo il rispetto ed evocando l'ammirazione per i Tre Gioielli (Buddha, Dhamma e Sangha), essi vanno alla deriva senza controllo nei cicli del mondo privi di un Buddha-sāsana, atteggandosi a *payātaga* e *payāama* (laici che fanno offerte a pagode e templi), a *kyaungtaga* e *kyaungama* (laici che fanno offerte a monasteri), a *dayaka* (coloro che fanno donazioni) dei quattro requisiti del Sangha, a monaci ordinari e Mahāthera (grandi vecchi) famosi, onorati per l'estensione e la profondità del loro sapere.

Questo è il quadro dell'andare alla deriva che è accaduto agli esseri nel corso di un *Samsāra* passato infinitamente lungo, il ciclo delle rinascite.

IV. La consapevolezza del corpo prima della tranquillità e della visione profonda

Perciò, se gli esseri durante la loro vita non praticano la consapevolezza del corpo (*kāyagatā-sati*) e continuano quindi a vivere senza controllo sulle loro menti, andranno alla deriva e naufragheranno nel futuro *Samsāra* proprio come hanno fatto in passato, anche se fossero Buddhisti. L'assenza di controllo sulla mente è il cammino sicuro verso la deriva nel *Samsāra*, perché senza controllo sulla mente non si può intraprendere il lavoro di tranquillità (*samatha*) e visione profonda (*vipassanā*). Ottenere il controllo della mente è, d'altra parte, il cammino sicuro verso il Nibbāna, poiché mette in grado di praticare la tranquillità e la visione profonda. La pratica della consapevolezza del corpo rappresenta l'impegno necessario per ottenere il controllo della mente.

Anche se non si è in grado di intraprendere il superiore lavoro di tranquillità e visione profonda, il Buddha disse che se una persona può controllare saldamente la

⁵ Le otto occasioni inopportune (*akkhaṇa*): nel periodo del Buddha-sāsana, rinascere (1) nell'inferno, (2) come animale, (3) nel regno di fantasmi, (4) tra dei senza forma, (5) in un paese remoto in cui non è noto il Dhamma, (6) come uno che mantiene idee scorrette, o (7) come uno mentalmente deficiente; oppure (8) rinascere con tutte le condizioni giuste, ma non nel periodo del Buddha-sāsana. Vedi Digha Nikāya III 264-65, 287.

propria mente e tenerla con successo nel proprio corpo a volontà, questa godrà del sapore del Nibbāna:

Coloro che hanno mancato la consapevolezza del corpo hanno mancato il Nibbāna. Coloro che non hanno mancato la consapevolezza del corpo non hanno mancato il Nibbāna.

Coloro che non hanno utilizzato la consapevolezza del corpo non hanno utilizzato il Nibbāna.

Coloro che hanno utilizzato la consapevolezza del corpo hanno utilizzato il Nibbāna.

Amataṃ tesam viraddhaṃ, yesam kāyagatā-sati viraddhā.

Amataṃ tesam aviraddhaṃ, yesam kāyagatā-sati aviraddhā.

Amataṃ tesam aparibhuttaṃ, yesam kāyagatā-sati aparibhuttā.

Amataṃ tesam paribhuttaṃ, yesam kāyagatā-sati paribhuttā.

ĀṄGUTTARA NIKĀYA, EKAKA-NIPĀTA, AMATA-VAGGA

Nel corso del periodo del Buddha-sāsana, mantenere la Moralità, che consiste nel controllo dei sensi (*indriyaśamvara-sīla*), è un altro tipo di controllo. Non è, tuttavia, un controllo che si può chiamare affidabile.

Fondarsi nella consapevolezza del corpo, essendo questa la causa prossima (*pa-daṭṭhāna*) dello sviluppo meditativo di tranquillità e visione profonda è un tipo di controllo stabile. Il raggiungimento di una concentrazione di accesso (*upacāra-samādhi*), raggiunta subito prima di entrare uno dei jhāna, è un tipo di controllo più stabile. Ancora più stabile è il raggiungimento della concentrazione di assorbimento (*appanā-samādhi*), ottenuta durante i jhāna. L'ottenimento degli otto stadi dell'assorbimento è un livello di controllo che diventa progressivamente più stabile ma mano che si ottiene lo stadio superiore. Per quanto riguarda la Tranquillità, il raggiungimento dei poteri spirituali più alti (*abhiññās*) rappresenta il controllo più elevato.

Questo è il sentiero della tranquillità detto *samatha-yānika*.

Il sentiero della visione profonda è detto *vipassanā-yānika*.

Qui termina la sezione che spiega come la consapevolezza del corpo debba precedere il lavoro di tranquillità e visione profonda.

V. Perché va praticata la consapevolezza del respiro?

Le persone di oggi, che hanno incontrato il Buddha-sāsana, siano laici o monaci, dovrebbero aborrire e temere la mente senza controllo e dovrebbero adottare e praticare, il più rapidamente possibile, uno degli esercizi di consapevolezza del corpo di cui si parla nel Mahāsatiṭṭhāna Sutta (Majjhima Nikāya 10) allo scopo di ottenere un controllo sicuro sulle loro menti.

Nel Kāyagatā-sati Sutta (Majjhima Nikāya 119), sono descritti 18 esercizi di consapevolezza del corpo, in particolare consapevolezza del respiro (*ānāpānasati*), consa-

pevolezza delle posizioni e dei movimenti del corpo (*iriyāpatha*), chiara comprensione degli atti e delle azioni (*sampajañña*), attenzione alle impurità del corpo (*paṭikkūla*), analisi degli elementi (*dhātu-vavatthāna*), nove contemplazioni funerarie (*sīvathikā*) e i quattro jhāna.

Nell'*Ānāpānasati Sutta* (Majjhima Nikāya 118), si mostra come il lavoro di consapevolezza del corpo e le quattro concentrazioni della meditazione di tranquillità (*appanā-jhāna di samatha-bhāvanā*), la meditazione della visione profonda (*vipassanā-bhāvanā*), lo sviluppo del sentiero (*magga-bhāvanā*) e la realizzazione del frutto (*phala-sacchikiriya*) (questi ultimi due noti come saggezza e liberazione [*vijjā-vimutti*]) si compiono solamente con la pratica della consapevolezza del respiro.

È anche comune per tutti i Buddha raggiungere la Suprema Illuminazione per mezzo della consapevolezza del respiro e, avendo raggiunto la Buddhità, tutti i Buddha hanno continuato a rimanere fondati nella consapevolezza del respiro senza interruzione fino a quando non hanno raggiunto il Parinibbāna.

Dei quaranta esercizi di meditazione di tranquillità prescritti, la consapevolezza del respiro è la più facile da stabilizzare in modo continuo per tutto il tempo. Il Buddha ha anche celebrato questo argomento di meditazione più di altri argomenti. Anche i commentatori hanno chiamato l'*Ānāpānasati* "il regno dei grandi personaggi" (*mahāpurisa-bhūmi*). La consapevolezza del respiro, tuttavia, non è un argomento di meditazione adatto alle persone comuni. È adatta solo a persone di grande saggezza.

Propongo quindi di esporre brevemente l'*Ānāpānasati Sutta* come si trova nel Majjhima Nikāya (N. 118), a beneficio di quelle persone sagge che vogliono raggiungere il successo spirituale e raccogliere i benefici offerti da questo raro incontro con un Buddha-sāsana, emulando in questo modo il metodo del Re Pukkusāti di Takkasilā citato sopra, che ha trascorso il resto della sua vita da solo all'ultimo piano del suo palazzo di sette piani praticando meditazione e iniziando con la consapevolezza del corpo fino a raggiungere il quarto jhāna.⁶

VI. La consapevolezza del respiro conduce al Nibbāna

O monaci! Se la consapevolezza del respiro viene coltivata e regolarmente praticata per molte volte su un lungo periodo di tempo, essa completa e perfeziona i quattro fondamenti della consapevolezza.

Se i quattro fondamenti della presenza mentale vengono coltivati e sviluppati per molte volte e per un lungo periodo, i sette Fattori di illuminazione sono completati e perfezionati.

⁶ Secondo il Commentario al Majjhima Nikāya, re Pukkusāti di fatto lasciò il suo palazzo e venne ordinato come monaco novizio. Il suo incontro con il Buddha viene citato nel Majjhima Nikāya N. 140. Egli morì in un incidente prima di poter essere ordinato a un grado più elevato.

Se i sette Fattori di illuminazione vengono coltivati e regolarmente sviluppati molte volte per un lungo periodo, la conoscenza e la liberazione sono completate e perfezionate.

Ānāpānasati bhikkhave bhāvitā bahulīkatā cattāro satipaṭṭhāne paripūrenti.

Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulīkatā satta bojjhaṅge paripūrenti.

Satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulīkatā vijjā vimuttiṃ paripūrenti.

ĀNĀPĀNASATI SUTTA, MN 118

Qui, con conoscenza (*vijjā*) si intendono i quattro sentieri della conoscenza (*magga-ñāṇa*) e liberazione (*vimutti*) e le quattro conoscenze della fruizione (*phala-ñāṇa*). Il significato essenziale è che se la consapevolezza del respiro viene praticata in modo assiduo per giorni e mesi, le pratiche dei quattro fondamenti della consapevolezza, dei sette Fattori di illuminazione e di conoscenza e liberazione si compiono automaticamente. I quattro fondamenti della consapevolezza, i sette Fattori di illuminazione e la conoscenza e la liberazione fanno parte dei trentasette Fattori di illuminazione (*bodhipakkhiyā-dhammā*), e ciò significa che gli stessi trentasette Fattori di illuminazione si compiono automaticamente. Qui termina l'esposizione della sezione introduttiva dell'Ānāpānasati Sutta.

VII. Postura della meditazione

O monaci! In questo insegnamento, un monaco, recatosi in una foresta o ai piedi di un albero o in un posto tranquillo, si siede a gambe incrociate con il tronco eretto, mantenendo l'attenzione saldamente fissata sull'oggetto della meditazione.

Idha pana bhikkhave bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ pañidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā.

Qui, nel Sutta, il Buddha dice "si siede a gambe incrociate" perché la posizione a gambe incrociate è particolarmente adatta alla meditazione. Tuttavia, è adatta una qualsiasi delle quattro posture, adottata in modo diligente.

Qui termina l'argomento della postura della meditazione.

VIII. La prima tetrad

1. Lo yogī (uno studente devoto alla pratica mentale) coscientemente espira durante l'espiazione e inspira durante l'inspirazione.⁷
2. Espirando un lungo respiro, egli sa di espirare un lungo respiro. Inspirando un lungo respiro, egli sa di inspirare un lungo respiro. Espirando un respiro breve, egli sa di espirare un respiro breve. Inspirando un respiro breve, egli sa di inspirare un respiro breve.
3. Durante l'espiazione egli cerca di sperimentare l'intera espiazione: l'inizio, la parte intermedia e la fine. Durante l'inspirazione egli cerca di sperimentare l'intera inspirazione: l'inizio, la parte intermedia e la fine.
4. Calmando e placando l'espiazione, egli espira. Calmando e placando l'inspirazione, egli inspira.
 1. *So sato'va assasati sato'va passasati.*
 2. *Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti. Dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti. Rassam vā assasanto rassam assasāmīti pajānāti. Rassam vā passasanto rassam passasāmīti pajānāti.*
 3. *Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati. Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.*
 4. *Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati. Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati.*

Nella prima fase si deve cercare di mantenere l'attenzione saldamente fissata sull'espiazione e sull'inspirazione.

Nella seconda fase, il tentativo è quello di percepire come lunghe e corte le espiazioni e le ispirazioni, rispettivamente lunghe e corte.

Nella terza fase, il tentativo è quello di sperimentare l'intera espiazione e ispirazione nelle rispettive porzioni iniziale, media e finale.

Nella quarta fase, il tentativo è quello di calmare e placare l'espiazione e l'inspirazione fino a quando entrambe diventano estremamente leggere.

Nella prima fase non è ancora possibile percepire dettagli come la lunghezza dell'espiazione e dell'inspirazione. In questa fase, a seconda dei casi, si deve mantenere l'attenzione sulla punta del naso o sul labbro superiore, in qualsiasi punto si possa apprezzare chiaramente il tocco delle espiazioni e delle ispirazioni e si deve

⁷ Per qualche motivo, Ledi Sayādaw (o il suo traduttore) segue l'antico Commentario Vinaya (non più esistente) che utilizza *assāsa* e il suo verbo *assasati* con il significato di "espirare", e *passasa* e il suo verbo *passasati* con il significato di "inspirare". Il Commentario ai Sutta interpreta i termini in modo opposto, cosa che pare molto più convincente (vedi *Visuddhimagga*, VIII 164). Coloro che sono abituati alla traduzione usuale e alla pratica che conta un respiro come iniziante con l'inspirazione e terminante con l'espiazione, devono semplicemente invertire le due fasi qui citate.

cercare di essere consapevoli di ogni espirazione e inspirazione. Si deve tentare per una o due ore, o per un qualsiasi periodo di tempo si sia in grado di impegnarsi, durante il quale l'attenzione deve essere posta saldamente sulla punta del naso o sul labbro superiore. Si deve persistere in questo tentativo fino a quando si percepisce ogni espirazione e inspirazione, senza che un solo respiro sfugga all'attenzione.

Nella seconda fase, quando si è padroneggiato il mantenimento dell'attenzione su espirazioni e inspirazioni, si deve cercare di percepire le espirazioni e le inspirazioni lunghe come lunghe e le espirazioni e le inspirazioni brevi come brevi. Respiri lunghi e brevi si verificano anche durante il corso di una stessa seduta. Ogni respiro lungo e ogni respiro breve deve essere percepito come tale, e la relativa percezione deve coprire ogni respiro, senza perdere nemmeno un'espirazione o un'inspirazione. Quando le espirazioni e le inspirazioni vengono espirate e ispirate lentamente esse sono lunghe; mentre quando vengono espirate e ispirate rapidamente esse sono brevi. In questo modo, la percezione di espirazioni e inspirazioni come lunghe e brevi consiste nel percepire le espirazioni e le inspirazioni lente e veloci.

Nella terza fase, quando si è padroneggiata la percezione delle espirazioni e delle inspirazioni lunghe e brevi, ogni respiro che avviene nel corpo deve essere sperimentato nella sua interezza, dal momento del suo inizio all'interno del corpo, attraverso il punto medio fino alla fine all'interno del corpo; gli estremi del respiro (inizio o fine a seconda dei casi) sono situati alla punta del naso e a livello dell'ombelico.

Nella quarta fase, quando si è padroneggiata la sperimentazione di ciascun respiro nella sua interezza, i respiri grossolani e disordinati vanno calmati e placati per gradi, rendendoli sempre più dolci e delicati, fino a raggiungere alla fine la fase in cui si sperimenta la completa scomparsa di espirazione e inspirazione.

IX. Il metodo del Commentario

Nel Commentario (*Aṭṭhakathā*) sono citate tre fasi principali dell'impegno necessario, ovvero:

1. Conteggio (*gaṇanā*): si pone l'attenzione sulle espirazioni e inspirazioni contando.
2. Connessione (*anubandhanā*): l'attenzione è posta direttamente su espirazioni e inspirazioni ed è resa più forte e più salda, ma si interrompe il conteggio.
3. Fissazione (*thapanā*): l'impegno viene intensificato fino a raggiungere i livelli più alti di conseguimento.

Vi sono due punti sui quali si può cogliere l'espirazione e l'inspirazione: la punta del naso e il labbro superiore. Per alcune persone il tocco del respiro è più chiaro sulla punta del naso; per altre è più chiaro sul labbro superiore. Si deve porre l'attenzione sul punto in cui la percezione è più chiara, che può essere chiamato il "punto del

tacco". All'inizio, ci si deve impegnare per mantenere l'attenzione sul "punto del tocco", contando il numero di volte in cui espirazione e inspirazione sfiorano quel punto. Nella fase successiva, ci si deve impegnare a mantenere un'attenzione continua su espirazione e inspirazione, senza l'ausilio del conteggio. Infine, ci si applica per rendere l'attenzione più forte e più salda.

Conteggio

Vi sono due metodi di conteggio, breve e veloce, a seconda che l'attenzione sia debole o forte. All'inizio la mente è agitata e disturbata e l'attenzione è debole, per cui non si è consapevoli di ogni respiro che avviene. Qualche respiro sfugge alla percezione. Vengono contati solo quei respiri che sono chiaramente percepiti in modo consapevole, mentre quelli che non sono chiaramente percepiti vengono lasciati fuori dal computo. Il conteggio quindi progredisce lentamente. Questa è la fase lenta.

Il conteggio avviene in sei serie (*vāra*). Nella prima serie si conta da uno a cinque; nella seconda da uno a sei; nella terza da uno a sette; nella quarta da uno a otto; nella quinta da uno a nove; e nella sesta da uno a dieci. Dopo la sesta serie si deve nuovamente iniziare dalla prima. A volte queste sei serie vengono conteggiate come una sola.

Prima di tutto va posta l'attenzione sul "punto del tocco" e quando un'espirazione o un'inspirazione viene percepita chiaramente si conta "uno". Si continua quindi a contare "due", "tre", "quattro", ecc., percependo le espirazioni e le inspirazioni successive. Se una qualunque di esse non è percepita chiaramente, si interrompe la progressione del conteggio continuando a contare "uno", "uno", "uno", ecc., fino a quando avviene la successiva chiara percezione di espirazione e inspirazione, momento in cui si avanza il conteggio a "due". Quando il conteggio raggiunge il numero "cinque" della prima serie, si inizia di nuovo da uno. Si procede in questo modo fino a completare la sesta serie. Dato che vengono contati solo quei respiri che vengono percepiti chiaramente, questo è chiamato conteggio lento.

Quando il conteggio è stato effettuato molte volte, aumenta il numero di respiri percepiti chiaramente. La distanza tra ciascun conteggio progressivo diminuisce. Quando ogni respiro viene percepito chiaramente il conteggio progredisce ininterrottamente e diviene rapido. Si deve procedere fino a quando nel conteggio non viene più saltato alcun respiro.

Non è necessario eseguire il conteggio a voce, è sufficiente un conteggio mentale. Alcune persone, tuttavia, preferiscono il conteggio a voce. Altre contano un grano di rosario alla fine della sesta serie e si impegnano a contare ogni giorno un certo numero di grani. Ciò che è essenziale è rendere la percezione chiara e l'attenzione forte e salda.

Connessione

Quando si raggiunge la fase in cui ciascuna espirazione e inspirazione viene percepita chiaramente con l'aiuto del conteggio, quando cioè nessuna espirazione e inspirazione sfugge all'attenzione, il conteggio deve essere abbandonato e va adottato il metodo della connessione (*anubandhanā*). Qui, per metodo della connessione si intende l'espressione di un impegno a mantenere l'attenzione sul "punto del tocco" e la percezione di ogni espirazione e inspirazione senza contarle. Significa reiterare l'impegno espresso nella fase del conteggio per rendere la percezione più chiara e l'attenzione più forte e salda, ma senza l'aiuto del conteggio stesso.

Per quanto tempo ci si deve impegnare nel metodo della connessione? Fino al momento in cui compare il *paṭibhāga-nimitta*, il "segno indicatore di purezza"⁸ (cioè un'immagine mentale che si forma quando si raggiunge un grado avanzato di concentrazione).

Quando l'attenzione si fissa su espirazioni e inspirazioni (cioè quando si raggiunge un certo grado di concentrazione) appaiono manifestazioni quali masse di lana soffice, folate di vento, gemme, perle o fili di perle, ecc. in varie forme, gruppi e colori che sono chiamati "segni indicatori". L'impegno nel metodo della connessione deve essere continuo fino al momento in cui compare chiaramente il segno indicatore, in ogni occasione in cui ci si applica in questo modo.

Fissazione

Durante le fasi del conteggio e della connessione, l'attenzione va ancora mantenuta sul "punto del tocco". Dal momento in cui appare il segno indicatore, durante la terza fase è necessario applicarsi nel metodo della fissazione (*thapanā*). I "segni indicatori" sono manifestazioni e assomigliano a nuovi oggetti mentali. Non essendo fenomeni naturali, essi scompaiono rapidamente e dopo che sono svaniti è difficile richiamarli di nuovo alla vista. Quando appare un segno indicatore, è necessario quindi impegnarsi particolarmente e con maggiore energia nel fissare l'attenzione su di esso per evitare che scompaia; ci si deve applicare per renderlo più chiaro giorno per giorno. Questo tipo di pratica in cui si esprime questo impegno aggiuntivo è nota come metodo della fissazione.

Raggiunta la fase della fissazione, vanno evitate le sette cose inadeguate (*asappāya*; vedi oltre), mentre vanno coltivate le sette cose adeguate (*sappāya*). Vanno anche coltivate le dieci abilità dell'assorbimento meditativo (*dasa appanā-kosalla*).

⁸ Tradotto in inglese con *counterpart sign*, dal termine in Pāli *paṭibhāga-nimitta* (*paṭibhāga*: controparte, equivalente, somigliante; *nimitta*: segno, portento, causa). Si intende un'immagine mentale o segno qualsiasi che indica la purezza della mente; abbiamo deciso quindi di tradurlo "segno indicatore di purezza", o, semplicemente, "segno indicatore" così come lo descriveva U Ba Khin [NdT].

Le sette cose inadeguate sono: inadeguatezza di (1) luogo, (2) villaggio dove si riceve il cibo in elemosina, (3) discorsi, (4) amici e consociati, (5) cibo, (6) clima e (7) posture del corpo; queste situazioni sono definite "inadeguate" quando causano un deterioramento della meditazione. Le sette cose adeguate sono l'esatto opposto: luogo, villaggio, discorsi, amici, cibo, clima e posture che causano un miglioramento della meditazione stessa.

I dieci tipi di abilità nell'assorbimento meditativo consistono in: (1) mantenere la pulizia del corpo e degli strumenti, (2) sviluppare l'armonia delle cinque facoltà spirituali (*indriya*), (3) sviluppare la competenza nell'oggetto di attenzione, (4) controllare l'esuberanza mentale, (5) risollevarla la mente depressa, (6) rendere piacevole la mente monotona, (7) mantenere un autocontrollo verso una mente equilibrata, (8) evitare le persone che non possiedono la concentrazione, (9) frequentare le persone che possiedono la concentrazione e (10) possedere una mente che tende sempre all'assorbimento meditativo.

Dotandosi e appagando sé stessi con le sopracitate qualità, è necessario impegnarsi con speciale energia per giorni e mesi per fissare la propria attenzione sul segno indicatore in modo che diventi stabile. L'impegno nel fissare l'attenzione (*thapanā*) deve essere mantenuto fino al raggiungimento del quarto jhāna.

I segni

Tratterò ora in modo differenziato i segni che compaiono mentre ci si impegna nelle tre fasi e i tipi di concentrazione raggiunti durante queste stesse fasi.

Durante espirazione e inspirazione, l'immagine che compare nel corso della fase del conteggio è detta segno preparatorio (*parikamma-nimitta*). Nella fase di connessione viene detta segno acquisito (*uggaha-nimitta*). La manifestazione che compare durante la fase di attenzione è detta "segno indicatore" (*paṭibhāga-nimitta*).

La concentrazione meditativa raggiunta durante la comparsa dei segni preparatorio e acquisito è la cosiddetta "concentrazione preparatoria" (*parikamma-bhāvanā-samādhi*). Durante la fase della fissazione, ma prima del raggiungimento di una concentrazione piena (*appanā*), la concentrazione meditativa sviluppata con l'attenzione fissata sul "segno indicatore" è chiamata "concentrazione di accesso" (*upacāra-bhāvanā-samādhi*). I quattro jhāna sono detti "concentrazione di assorbimento"⁹ (*appanā-bhāvanā-samādhi*).

Nelle fasi di conteggio e connessione, l'espirazione e l'inspirazione (gli oggetti della meditazione) gradualmente tendono ad acquietarsi e calmarsi. Alla fine tendono a diventare così lievi che pare che siano scomparsi completamente. Quando ciò si verifica è necessario continuare a fissare l'attenzione sul "punto del tocco" e cercare di af-

⁹ Concentrazione assorbita nell'oggetto di contemplazione.

ferrare l'espiazione e l'inspirazione in quel punto.¹⁰ Quando espiazione e inspirazione saranno nuovamente percepite chiaramente, non mancherà molto alla comparsa del segno che indica che è stato raggiunto l'accesso al jhāna (*upacāra-jhāna*). Qui, con *upacāra-jhāna* si indica la "concentrazione di accesso" della meditazione nella sfera sensoriale (*kāmāvacara-bhāvanā upacāra-samādhi*) che ha superato i cinque ostacoli (*pañcanīvaraṇa*).

Il placarsi di espiazione e inspirazione fin quasi a scomparire, citato nel metodo descritto nel Commentario, si verifica automaticamente e non è necessario che sia specificamente indotto. Io stesso ho visto yogī nei quali espiazione e inspirazione si sono calmate al punto da scomparire. Nel Sutta, tuttavia, quando si dice "*Passambhayaṃ kāyasāṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, passambhayaṃ kāyasāṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati*", si intende che quando viene raggiunta la fase di connessione va specificamente tentato il processo di tranquillizzazione dell'espiazione e dell'inspirazione.

Quando espiazione e inspirazione apparentemente scompaiono, le persone non esperte nel lavoro della meditazione sono portate a pensare che effettivamente espiazione e inspirazione siano scomparse o si siano fermate. Esse, quindi, tendono a mettere da parte il lavoro della meditazione. Si faccia molta attenzione a questo fatto.

X. Il Commentario riconciliato con il Sutta

È ora necessario riconciliare il metodo esposto nel Commentario con l'Ānāpānasati Sutta.

La fase del conteggio, quando l'attenzione è fissa sul "punto del tocco" e si cerca di fissare l'attenzione sul respiro per mezzo del conteggio, corrisponde al primo stadio della prima tetrad del Sutta. In questa fase il lavoro principale è quello di superare l'abitudine mentale di vagare ripetutamente dall'oggetto di attenzione ad altri oggetti, ed è per questo motivo che si utilizza il metodo del conteggio. Non è ancora il momento di percepire i respiri lunghi e brevi, ma, in accordo con il testo del Sutta, "lo yogī consapevolmente espira un'espiazione e consapevolmente inspira un'inspirazione (*sato va assasati, sato va passasati*)"; ci si deve applicare limitatamente al mantenimento dell'attenzione fissa su espiazione e inspirazione.

A questo proposito il Commentario recita: "l'unica funzione del conteggio è quella di mettere fine alla tendenza della mente di vagabondare, acquisita nella lunga serie di rinascite precedenti, che la fa divagare dall'interno del corpo a oggetti esterni, e quella di mantenere l'attenzione saldamente fissata sugli oggetti interni di espiazione e inspirazione (*bahivisaṭṭavitakkavicchedaṃ katvā assāsapassāsārammaṇe satisaṅghapanatthaṃ yeva hi gaṇanā*)".

¹⁰ Le sottolineature sono di Edoardo Parisi che ha voluto mettere in evidenza osservazioni particolarmente importanti per la pratica.

Dopo la fase del conteggio, quando viene raggiunta la fase di connessione, ci si deve applicare conformemente al secondo stadio della prima tetrad, così descritto nel testo: "Espirando un lungo respiro, egli sa di espirare un lungo respiro; inspirando un lungo respiro, egli sa di inspirare un lungo respiro (*dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasissamīti pajānāti*, ecc.)." Qui l'attenzione va fissata sul "punto del tocco" e, con l'attenzione fissata in questo modo, vanno percepiti i respiri lunghi e brevi. Facendo ciò non è necessario seguire l'intero respiro dall'inizio alla fine. Tutto ciò che si deve fare mentre si mantiene l'attenzione fissa sul "punto del tocco" è applicarsi maggiormente per essere coscienti della lunghezza dei respiri che sfiorano il "punto del tocco". I respiri lunghi sfiorano il punto per un periodo lungo, mentre i respiri brevi sfiorano il punto per un periodo breve. La mente può diventare estremamente ampia e quindi si può essere coscienti dei respiri lunghi e brevi che escono ed entrano anche mentre si mantiene l'attenzione saldamente fissata sul "punto del tocco".

Quando i respiri lunghi e brevi sono stati percepiti in modo chiaro e preciso, ci si deve impegnare per percepire l'intera struttura di ogni respiro (inizio, parte intermedia e fine) anche mentre si mantiene l'attenzione fissa sul "punto del tocco", in accordo con l'affermazione del Sutta "mentre espira, egli cerca di percepire tutta l'espirazione, l'inizio la parte intermedia e la fine; mentre inspira, egli cerca di percepire tutta l'inspirazione, l'inizio la parte intermedia e la fine (*sabbakāyappaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, sabbakāyappaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati*)."

Quando viene emessa un'espirazione, ciò non va fatto in modo inconsapevole, ma si deve essere pienamente coscienti di essa fin dall'inizio all'interno del corpo, seguendola nel suo corso fino a quando raggiunge la fine nel corpo sul "punto del tocco" e il respiro deve essere emesso con questo impegno aggiuntivo per avere coscienza di esso nella sua totalità. Allo stesso modo, inalando durante l'inspirazione, lo si deve fare consapevolmente fin dall'inizio all'interno del corpo sul "punto del tocco", seguendola nel suo corso fino a quando raggiunge la fine nel corpo a livello dell'ombelico.

Mentre si seguono le espirazioni e le inspirazioni dal loro inizio fino alla loro fine, l'attenzione va continuamente mantenuta fissa sul "punto del tocco". I respiri vanno seguiti dall'inizio alla fine senza permettere all'attenzione di lasciare il "punto del tocco". Se ci si applica con un impegno risoluto nel seguire le espirazioni e le inspirazioni, senza permettere all'attenzione di lasciare il "punto del tocco", allora, anche quando l'attenzione continua a restare fissa sullo stesso "punto del tocco", la forma e l'aspetto delle espirazioni e delle inspirazioni gradualmente apparirà in modo chiaro nella sua interezza.

Dopo aver percepito l'inizio, la parte intermedia e la fine di espirazioni ed inspirazioni, se i respiri grossolani e disordinati non si calmano automaticamente e non

vengono placati al punto da scomparire, allora ci si deve impegnare in modo particolare per renderli sempre più delicati, in accordo con il testo della quarta sezione della prima tetrad del Sutta dove si dice, "Calmando e placando l'espiazione, egli espia; calmando e placando l'inspirazione, egli inspira (*passambhayaṃ kāyasāṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, passambhayaṃ kāyasāṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati*)", perseguendo ciò con determinazione, senza lasciare inconsapevolmente che le cose prendano il loro corso.

Nel metodo esposto nel Commentario, tuttavia, si afferma che le espiazioni e le ispirazioni si calmano spontaneamente, anche durante la stessa fase del conteggio e, nella mia esperienza, ho incontrato persone i cui respiri sono automaticamente scomparsi.

A questo proposito, ciò è quello che dice il Commentario: "dal momento in cui ci si applica utilizzando il metodo del conteggio, a tempo debito, attraverso il calmarsi e attenuarsi delle espiazioni e delle ispirazioni, le ansie e le preoccupazioni del corpo si tranquillizzano, sia il corpo che la mente diventano leggeri e il corpo fisico sale nello spazio."

Gaṇanā vassen'eva pana manasikārakālatō pabhuti anukkamato oḷārika-assāsapassāsa nirodhavasena kāyadarathe vyūpasante kāyopi cittampi lahukaṃ hoti. Sarīraṃ ākāse laṅghanākārappattaṃ viya hoti.

Ho conosciuto persone i cui corpi si sono sollevati all'altezza di quattro dita nell'aria.

Quando si raggiunge questa fase in cui espiazioni e ispirazioni scompaiono, allora ci si deve impegnare, senza togliere l'attenzione dal "punto del tocco", per percepire le espiazioni e le ispirazioni scomparse. Quando esse vengono di nuovo percepite chiaramente, appare il "segno indicatore" (*paṭibhāga-nimitta*). In questa fase vengono superati ostacoli mentali, quali paura, timore, sonnolenza, indolenza, ecc. e si ha accesso al jhāna.

Qui termina la riconciliazione tra il Commentario e l'Ānāpānasati Sutta.

Qui termina anche il resoconto sui metodi del Commentario relativi a conteggio, connessione e fissazione (*gaṇanā, anubandhanā, ṭhapanā*) dove vengono trattati i sette stadi, ovvero conteggio, connessione, tocco, fissazione, osservazione, evitamento e purificazione (*gaṇanā, anubandhanā, phusanā, ṭhapanā, sallakkhaṇā, vivatṭanā* e *pārisuddhi*).¹¹

¹¹ Nel Visuddhimagga sono citati otto stadi (VIII, 189). Tra quelli non spiegati da Ledi Sayādaw, "toccare" è semplicemente il punto del tocco alle narici o sul labbro superiore dove viene notato il respiro; "osservare" è la meditazione di visione profonda; "evitare" è il sentiero sovramondano (dell'ingresso nel flusso, ecc.); "purificazione" è il frutto. L'ottavo, non menzionato qui esplicitamente, "ritornare su questi" (*tesaṃ paṭipassanā*), spiegati come un riesame della conoscenza (*paccavekhaṇā*).

La prima tetradè è lo stadio principale ed essenziale. Al giorno d'oggi, se il lavoro della prima tetradè viene compiuto con successo, si può procedere, a proprio piacimento, con la tranquillità (*samatha*) e la visione profonda (*vipassanā*).

Qui termina la prima tetradè.

www.vipassanaitalia.it

XI. La seconda tettrade

Tratterò ora la seconda tettrade del Sutta che va provata o praticata nella fase della fissazione, la fase di concentrazione piena o jhāna. Il testo dice:

1. "Sperimentando l'estasi io espirerò e inspirerò", così egli si esercita.
2. "Sperimentando la felicità io espirerò e inspirerò", così egli si esercita.
3. "Sperimentando le funzioni mentali io espirerò e inspirerò", così egli si esercita.
4. "Calmando le funzioni mentali io espirerò e inspirerò", così egli si esercita.

1. *Pītipaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, pītipaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.*
2. *Sukhaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, sukhaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.*
3. *Cittasāṅkhāraṃ paṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, cittasāṅkhāraṃ paṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.*
4. *Passambhayaṃ cittasāṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, passambhayaṃ cittasāṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati*

1. L'espressione "sperimentando l'estasi"¹² (*pītipaṭisaṃvedī*) significa impegnarsi, quando appare il segno indicatore, fino al raggiungimento del primo e del secondo jhāna, nei quali predomina l'estasi (*pīti*).

2. L'espressione "sperimentando la felicità" (*sukhaṭisaṃvedī*) significa impegnarsi fino al raggiungimento del terzo jhāna, nel quale predomina la felicità (*sukha*).

3. L'espressione "sperimentando le funzioni mentali" (*cittasāṅkhāraṃ paṭisaṃvedī*) significa impegnarsi fino al raggiungimento del quarto jhāna, nel quale predomina la funzione mentale (*citta-sāṅkhāra*) del senso di equanimità (*upekkhā vedanā*).

4. L'espressione "calmando le funzioni mentali" (*passambhayaṃ cittasāṅkhāraṃ*) significa impegnarsi per calmare le sensazioni (*vedanā*) e le percezioni (*sañña*) più grossolane.

Il Commentario associa questa tettrade alla piena concentrazione nei jhāna, ma l'esperienza di estasi, gioia e calma si associa anche all'accesso al jhāna (*upacāra-jhāna*), raggiunto dopo la prima comparsa del segno indicatore.

Qui termina la seconda tettrade.

¹² *Pīti* (Pāli: gioia, delizia, emozione), tradotto in inglese con *rapture*, ha il significato di "rapimento estatico": non è solo uno stato di coscienza piacevole, ma è una forma di assorbimento nella concentrazione, una fase attiva di concentrazione [NdT].

XII. La terza tettrade

Tratterò ora la terza tettrade del Sutta che spiega la pratica nel momento in cui si accede ai jhāna o alla piena concentrazione.

1. "Sperimentando la mente (coscienza) io espirerò e inspirerò", così egli si esercita.
2. "Deliziando la mente io espirerò e inspirerò", così egli si esercita.
3. "Concentrando la mente io espirerò e inspirerò", così egli si esercita.
4. "Liberando la mente (da corruzioni, ostacoli, ecc.) io espirerò e inspirerò", così egli si esercita.

1. *Cittapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, cittapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.*
2. *Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati, abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati.*
3. *Samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati, samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati.*
4. *Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati, vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati.*

1. "Sperimentando la mente" (*citta-paṭisaṃvedī*) significa entrare nei quattro jhāna ripetutamente per rendere estremamente chiara la percezione della mente.

2. "Deliziando la mente" (*abhippamodayaṃ cittaṃ*) significa che quando la percezione della mente diviene estremamente chiara, la mente stessa percepisce una grande delizia entrando ripetutamente nel primo e nel secondo jhāna (che si associano all'estasi, *pīti*).

3. "Concentrando la mente" (*samādahaṃ cittaṃ*) significa che quando la mente è estremamente deliziata, la mente stessa diviene estremamente concentrata entrando nel terzo e nel quarto jhāna.

4. "Liberando la mente" (*vimocayaṃ cittaṃ*) significa liberare la mente dagli ostacoli, entrando ripetutamente nei quattro jhāna.

Il Commentario associa anche questa tettrade alla concentrazione jhānica, benché contenga pratiche collegate anche con l'accesso al jhāna.

Qui termina la terza tettrade.

XIII. La quarta tetrad

Tratterò ora la quarta tetrad che indica il metodo per procedere dalla consapevolezza del respiro alla visione profonda (*vipassanā*).

1. "Contemplando l'impermanenza io espirerò e inspirerò", così egli si esercita.
2. "Contemplando il distacco io espirerò e inspirerò", così egli si esercita.
3. "Contemplando la cessazione io espirerò e inspirerò", così egli si esercita.
4. "Contemplando la rinuncia io espirerò e inspirerò", così egli si esercita.

1. *Aniccānupassī assasissāmīti sikkhati, aniccānupassī passasissāmīti sikkhati.*
2. *Virāgānupassī assasissāmīti sikkhati, virāgānupassī passasissāmīti sikkhati.*
3. *Nirodhānupassī assasissāmīti sikkhati, nirodhānupassī passasissāmīti sikkhati.*
4. *Paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati, paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati.*

Si tratterà più avanti del modo di procedere alla visione profonda (*vipassanā*) (vedi il paragrafo XVII).

XIV. Come vengono realizzati i Fondamenti della consapevolezza

Il Buddha disse che coloro che praticano la consapevolezza del respiro mettono in pratica la funzione dei quattro Fondamenti della consapevolezza (*satipaṭṭhāna*). Fornirò qui solo il significato essenziale.

Nelle quattro tetradi trattate sopra, l'impegno della prima tetrad, comprendente i metodi del conteggio e della connessione (*gaṇanā, anubandhanā*), consiste interamente nell'applicazione della consapevolezza alla contemplazione del corpo (*kāyānupassanā satipaṭṭhāna*). Essendo parte del gruppo della corporeità (*rūpa-kāya*), le stesse espirazione e inspirazione sono chiamate corpo (*kāya*). L'Ānāpānasati Sutta, perciò, dice, "O monaci, questo vi dico, espirazione e inspirazione sono un altro tipo di corpo (*kāyesu kāyaññatarāhaṃ bhikkhave etaṃ vadāmi yadidaṃ assāpassāsā*)."¹³

L'impegno nella seconda tetrad consiste nell'applicazione della consapevolezza alla contemplazione delle sensazioni (*vedānānupassanā satipaṭṭhāna*). Il testo dice, "O monaci, questo vi dico, l'attenzione minuziosa diretta a espirazione e inspirazione costituisce una sensazione tra le sensazioni (*vedānāsu vedānaññatarāhaṃ bhikkhave etaṃ vadāmi, yadidaṃ assāpassāsānaṃ sādhukaṃ manasikāro*). L'espressione "attenzione minuziosa" (*sādhukaṃ*) indica il particolare impegno necessario per sperimentare l'estasi (*pītipaṭisaṃvedī*), ecc. Qui, benché l'attenzione continui a essere posta su espira-

¹³ Per la traduzione di questo e dei passi successivi del Sutta, ho preferito utilizzare le traduzioni che si trovano sul sito Buddha-vacana.org, più letterali e, secondo me, più comprensibili di quelle offerte nella traduzione inglese dell'Ānāpāna Dīpani [NdT].

zione e inspirazione, ci si applica per percepire chiaramente le sensazioni con saggezza e quindi la pratica nella seconda tetradè consiste nell'applicazione della consapevolezza alla contemplazione delle sensazioni.

La pratica nella terza tetradè consiste nell'applicazione della consapevolezza alla contemplazione della mente (*cittānupassanā satipaṭṭhāna*). Anche qui, mentre l'attenzione continua a essere diretta su espirazione e inspirazione, ci si impegna per percepire chiaramente la mente con saggezza.

La pratica nella quarta tetradè, quale la contemplazione dell'impermanenza (*aniccānupassī*), consiste nell'applicazione della consapevolezza alla contemplazione degli oggetti mentali (*dharmānupassanā satipaṭṭhāna*). Qui, di nuovo, mentre l'attenzione continua a essere diretta su espirazione e inspirazione, ci si impegna per percepire chiaramente con saggezza il superamento di condizioni negative quali l'attaccamento (*abhiññā*) e il dolore (*dukkha*). Il Sutta dice "Colui che ha abbandonato l'attaccamento e il dolore, avendo visto con discernimento, osserva da vicino con equanimità (*so yaṃ abhiññādukkhānaṃ pahānaṃ, taṃ paññāya disvā sādhuṃ ajjhupekkhitā hoti*)."
Dato che tali fenomeni (*dharmā*), quali l'impermanenza, vengono contemplati insieme a espirazione e inspirazione, è anche corretto chiamare questa pratica l'applicazione della consapevolezza alla contemplazione della mente.

XV. Come vengono soddisfatti i Fattori dell'illuminazione

Mostrerò ora come una persona che realizza la consapevolezza del respiro, realizza anche i sette Fattori dell'illuminazione (*bojjhaṅga*).

Dato che la pratica della consapevolezza del respiro consiste nel rendere la consapevolezza stessa (*sati*) più salda e più forte ogni giorno, essa corrisponde alla pratica dei Fattori di illuminazione della consapevolezza (*sati-sambojjhaṅga*). Dice il Sutta: "Quando, in uno yogī che pratica la consapevolezza del respiro, questa consapevolezza diviene stabile e non vi è momento in cui egli sia privo di consapevolezza, allora si realizza il Fattore di illuminazione della consapevolezza".

Il progresso ottenuto dalla persona che pratica la consapevolezza del respiro nello sviluppo della saggezza e nel discernimento dei diversi fenomeni associati alla pratica rappresenta il Fattore di illuminazione dell'esame dei fenomeni (*dharmavicaya-sambojjhaṅga*).

Il progresso dell'energia nella pratica della consapevolezza del respiro rappresenta lo sviluppo del Fattore di illuminazione di energia (*virīya-sambojjhaṅga*).

Quando si raggiunge lo stadio in cui si "sperimenta l'estasi" (*pīṭi*), il progressivo sviluppo della stessa estasi rappresenta lo sviluppo del Fattore di illuminazione di estasi (*pīṭi-sambojjhaṅga*).

Raggiunta l'estasi nella pratica della consapevolezza del respiro, gli stati disturbanti di indolenza e torpore vengono calmati; il progressivo sviluppo della calma rappresenta lo sviluppo del Fattore di illuminazione di calma (*passaddhi-sambojjhaṅga*).

Quando si sviluppa la calma, si sviluppa anche la concentrazione (*samādhi*): questo è il Fattore di illuminazione della concentrazione (*samādhi-sambojjhaṅga*).

Quando si sviluppa la concentrazione, non vi è più alcuna occasione di ansia e preoccupazione che sorgono in una mente non attenta, e quindi si sviluppa il Fattore di illuminazione dell'equanimità (*upekkhā-sambojjhaṅga*).

Il Sutta mostra nel dettaglio come i sette Fattori di illuminazione si compiano nel compiersi di ciascuno dei quattro fondamenti della consapevolezza.

XVI. Come vengono raggiunte conoscenza e liberazione

Per mostrare come procedere dalla consapevolezza del respiro alla visione profonda, conoscenza del sentiero e conoscenza della fruizione (*vipassanā, magga-ñāṇa, phala-ñāṇa*), il Buddha nell'Ānāpānasati Sutta disse:

"O monaci, come devono essere sviluppati e praticati a fondo i sette Fattori di illuminazione al fine di portare a completamento la giusta conoscenza e la liberazione? O monaci, in questa Sāsana, un monaco sviluppa e coltiva il Fattore di illuminazione della consapevolezza [...] e il Fattore di illuminazione di equanimità, dipendente dal Nibbāna, che è separato dalle corruzioni, in cui le passioni sono assenti, in cui le corruzioni cessano, in cui si ha il distacco dalle corruzioni. È in tal modo che i sette Fattori di illuminazione vanno sviluppati e coltivati per sviluppare giusta conoscenza e liberazione."

Kathaṃ bhāvitā ca bhikkhave satta bojjhaṅgā kathaṃ bahulikāṭā vijjāvimuttiṃ paripūrenti? Idha bhikkhave bhikkhu sati-sambojjhaṅgaṃ ... upekkhā-sambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggaparināmiṃ. Evaṃ bhāvitā kho bhikkhave satta sambojjhaṅgā evaṃ bahulikāṭā vijjāvimuttiṃ paripūrenti.

La solitudine, il distacco, la cessazione e la rinuncia (*viveka, virāga, nirodha, vossagga*) sono tutti nomi che indicano il Nibbāna. "Praticare con lo scopo di ottenere il Nibbāna in questa stessa vita", è ciò che si indica con l'espressione *vivekanissita* (dipendente dalla solitudine), ecc. Viene anche detta *vivaṭṭanissita*, "dipendente dalla fine delle rinascite". Se l'impegno viene affrontato semplicemente per acquisire meriti, esso, al contrario, è *vaṭṭanissita*, "dipendente dalle rinascite".

Se si pratica secondo i metodi di conteggio, connessione e fissazione (tramite i quali si accede ai jhāna [*upacāra-jhāna*] e alla piena concentrazione [*appanā-jhāna*]), si realizzano i quattro fondamenti della consapevolezza e i sette Fattori di illuminazione. Se invece si fa tutto ciò con inclinazione verso le esistenze dei *deva* e dei *brahma* dopo la morte, gli stessi sette Fattori di illuminazione diventano "dipendenti dalle ri-

nascite". Se ci si limita al raggiungimento di accesso, assorbimento e contemplazione dell'impermanenza si è soggetti alla dipendenza dalle rinascite. Perciò le espressioni "che è separato dalle corruzioni, in cui le passioni sono assenti, in cui le corruzioni cessano, in cui si ha il distacco dalle corruzioni (*vivekanissitaṃ, virāganissitaṃ, nirodhanissitaṃ, vossaggaparināmiṃ*)", sottolineano la necessità di impegnarsi in vista della realizzazione della fine delle rinascite in questa stessa vita, senza limitarsi a conquiste quali l'accesso ai jhāna e la concentrazione. "La fine delle rinascite" (*vivaṭṭa*) indica il Nibbāna.

Al giorno d'oggi, coloro che vivono nel periodo del Buddha-sāsana hanno l'opportunità di praticare per il raggiungimento del Nibbāna, la fine delle rinascite, e quindi dovrebbero concentrarsi con tutte le loro forze per raggiungere questo traguardo. Il motivo per cui dovrebbero impegnarsi a procedere verso la vera conoscenza e liberazione (*vijjā-vimutti*) è che desiderano questa fine delle rinascite. Ed essi devono realizzare i sette Fattori di illuminazione (*satta bojjhaṅga*) allo scopo di raggiungere conoscenza e liberazione. Allo scopo di realizzare i sette Fattori di illuminazione, loro devono realizzare i quattro fondamenti della consapevolezza (*cattāro satipaṭṭhāna*). Allo scopo di realizzare i quattro fondamenti della consapevolezza, loro devono praticare la consapevolezza del respiro (*ānāpānasati*). Se si realizzano la consapevolezza del respiro, i quattro fondamenti della consapevolezza, i sette Fattori di illuminazione e i due stati di vera conoscenza e liberazione allora si realizzano anche i trentasette Fattori di illuminazione (*bodhipakkhiyā dhammā*). Questa è la sintesi del significato dell'Ānāpānasati Sutta.

Il modo per ottenere rapidamente questa vera conoscenza e liberazione non è altro che ciò che è stato illustrato nella quarta tetradde dove si dice "egli si esercita a contemplare l'impermanenza mentre espira e inspira, ecc. (*aniccānupassī assasissāmīti sikkhati*)." Se dopo aver realizzato i sette Fattori di illuminazione, vengono raggiunti conoscenza e liberazione del sentiero e il frutto di chi entra nel flusso (*sotāpatti-magga-phala*), proprio in questa vita si può raggiungere Nibbāna, la fine dei cicli delle rinascite, rimanendo da estinguere solo gli ultimi gruppi di esistenza (*sa-upādisesa-nibbāna*), dove cessano le visioni scorrette (*diṭṭhi*) e i dubbi (*vicikicchā*) e si ottiene la liberazione dalla condotta errata (*duccarita*), dai cattivi mezzi di sostentamento (*durājīva*) e dalla tendenza a rinascere nel mondo della miseria (*apāya loka*, cioè la rinascita in un corpo di animale, come spirito infelice o nell'inferno).

XVII. Come procedere alla pratica di Vipassana

Illustrerò ora concisamente la pratica della quarta tetrad.

Quando si può procedere alla pratica di Vipassana?

Come spiegato nell'Ānāpānasati Sutta e nel suo Commentario, al fine di praticare la consapevolezza del respiro si deve passare alla pratica della quarta tetrad solo dopo aver raggiunto i quattro jhāna. L'ideale sarebbe essere in grado di seguire rigorosamente questo ordine della pratica, ma se non si è in grado di seguire questa sequenza si può procedere alla pratica di *vipassanā*, o visione profonda, a partire dal terzo jhāna. È anche ammissibile procedere alla pratica di *vipassanā* dal secondo jhāna, o dal primo, o dalla fase di accesso prima del pieno raggiungimento del jhāna o dalla fase di connessione o anche dalla fase di conteggio dopo aver superate la tendenza della mente di vagare.

Due metodi

Si può procedere alla pratica di *vipassanā* mentre si mantiene ancora l'attenzione sulle espirazioni e sulle inspirazioni, oppure si può considerare la consapevolezza del respiro come una pratica preliminare e quindi procedere con *vipassanā* prendendo come oggetto di attenzione una qualsiasi parte dei cinque aggregati (*pañcakkhandhā*).

Nell'Ānāpānasati Sutta di cui qui si tratta, in accordo con il passaggio "egli si esercita contemplando l'impermanenza, e quindi espira e inspira" (*aniccānupassī assāsisāmīti sikkhati*, ecc.), il metodo proposto associa direttamente la pratica della meditazione di visione profonda con la consapevolezza del respiro. Il concetto espresso dal testo è che, quando si inspira ed espira si deve farlo impegnandosi particolarmente nel percepirne con chiarezza la relativa natura impermanente.

Dalle fasi di conteggio e connessione

In queste due fasi, la pratica consiste soltanto nel mantenere l'attenzione su espirazioni e inspirazioni e percepirle con saggezza. Perciò, volendo procedere alla pratica di *vipassanā* da queste fasi, l'attenzione si deve dirigere sui fenomeni corporei (*rūpadhamma*).

Dalla fase di fissazione

Al livello della concentrazione di accesso (*upacāra-samādhi*) vi sono due stadi: contemplazione delle sensazioni (*vedanānupassanā*) e contemplazione della mente (*cittānupassanā*). La seconda tetrad (in cui si parla di "sperimentare l'estasi [...] sperimentare la gioia") corrisponde allo stadio di contemplazione delle sensazioni. La terza tetrad (in cui si parla di "sperimentare la mente [...]") corrisponde allo stadio di contemplazione della mente. Se si vuole procedere alla pratica di *vipassanā* dallo

stadio di contemplazione delle sensazioni, l'attenzione si deve dirigere sul fenomeno mentale (*nāma-dhamma*) delle sensazioni stesse (*vedanā*). Se si vuole procedere dallo stadio di contemplazione della mente, l'attenzione si deve dirigere sul fenomeno mentale della mente (*citta*). Se si vuole procedere dal livello di piena concentrazione (*appanā-samādhi*), l'attenzione si può dirigere sia sulle sensazioni sia sulla mente, oppure su una qualsiasi delle caratteristiche del *jhāna* che si è raggiunto.

Vipassana basata sui fenomeni corporei

Dopo essersi impegnati nella fase di conteggio, invece di procedere alla successiva fase di connessione, si deve procedere con la fase di visione profonda nell'impermanenza (*anicca-vipassanā*) in accordo con il testo "egli si esercita per contemplare l'impermanenza e quindi espira e inspira" (*aniccānupassī assasissāmīti sikkhati*, ecc.).

La concentrazione momentanea (*khaṇika-samādhi*) che si è raggiunta nella fase del conteggio deve essere considerata come concentrazione di accesso (*upacāra-samādhi*). Una persona, in quanto essere umano e normale, che voglia praticare *vipassanā*, potrebbe non ritenere possibile impegnarsi costantemente per ventiquattro ore al giorno. Egli quindi, quotidianamente, deve stabilire tre o quattro ore e impegnarsi puntualmente e regolarmente ogni giorno. Quando egli inizia la pratica deve prima di tutto superare la tendenza della mente di vagare e realizzare la consapevolezza del respiro. Sarà solo dopo aver superato la tendenza della mente di vagare che potrà dirigere la mente stessa alla *vipassanā*. Egli non deve abbandonare la consapevolezza del respiro, ma deve restare fondato in essa fino a quando non raggiunge la visione profonda e ottiene conoscenza del sentiero e della fruizione (*magga-ñāṇa e phala-ñāṇa*). Anche quando accede alla fruizione, egli deve considerare la consapevolezza del respiro come concentrazione di accesso.

I cinque stadi di Purezza (*visuddhi*)

Nel sentiero della *vipassanā*, vi sono cinque stadi di Purezza: (1) Purezza della visione (*diṭṭhi-visuddhi*), (2) Purezza nel superamento del dubbio scettico (*kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi*), (3) Purezza nella saggezza nel distinguere il vero sentiero da quello falso (*maggā-ñāṇadassana-visuddhi*) (4) Purezza della saggezza nella condotta (*paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi*) e (5) Purezza della saggezza intuitiva (*ñāṇadassana-visuddhi*).¹⁴

¹⁴ Essi sono spiegati dettagliatamente nel *Visuddhimagga* XVIII-XXII.

Purezza della visione dei fenomeni corporei (*diṭṭhi-visuddhi di rūpa*)

Mostrerò ora come viene raggiunta la purezza della visione (*diṭṭhi-visuddhi*) nei fenomeni corporei (*rūpa-dhamma*).¹⁵

Nei fenomeni corporei di espirazione e inspirazione sono sempre presenti otto elementi corporei: terra (*paṭhavi*), acqua (*āpo*), fuoco (*tejo*), vento (*vāyo*), colore (*vaṇṇa*), odore (*gandha*), gusto (*rasa*), e nutrimento (*ojā*).¹⁶ Quando viene prodotto un suono, questo contiene nove elementi, di cui il nono è il suono stesso (*sadda*). Tra tutti questi elementi, quelli di base sono terra, acqua, fuoco e vento.

L'elemento terra (*paṭhavi-dhātu*) rappresenta la qualità funzionale della durezza. In tutti i fenomeni corporei esiste questa qualità di base di durezza. In quelle cose in cui prevale l'elemento terra, la qualità di durezza può essere toccata o sentita, mentre non può essere percepita in fenomeni quali i raggi solari o lunari. La sua esistenza, tuttavia, può essere compresa logicamente. Per esempio, come può legarsi l'elemento acqua se non c'è niente di solido da legare? Come può bruciare l'elemento fuoco se non c'è niente di solido da bruciare? Come può produrre movimento l'elemento vento se non c'è niente di solido da spingere?

Nei gruppi corporei di espirazione e inspirazione la funzione di legame che produce il raggruppamento è quella dell'elemento acqua. Il calore e il freddo nei gruppi sono causati dall'elemento fuoco. Il movimento è causato dall'elemento vento. In espirazione e inspirazione è l'elemento vento che predomina. Se si può apprezzare l'esistenza di questi quattro elementi primari in espirazione e inspirazione, allora si può apprezzarne l'esistenza in tutto il corpo e, nel cercare di apprezzare ciò, se si può penetrare e percepire la loro esistenza in espirazione e inspirazione si può anche penetrarli e percepirli in tutto il corpo.

Nella realtà assoluta, in espirazione e inspirazione esistono solo questi elementi primari di terra, acqua, fuoco e vento. Si può dire di percepire la realtà quando l'occhio della saggezza penetra e percepisce questi elementi primari. Se la percezione non penetra sufficientemente a fondo e non raggiunge questi quattro elementi, ma si ferma al livello della forma di espirazione e inspirazione, allora si è ancora sul sentiero della visione personalistica (*sakkāya-diṭṭhi*), secondo la quale: "L'inizio dell'espirazione è nell'ombelico. La sua fine è alla punta del naso. Essa origina una volta all'inizio. Essa scompare una volta alla fine. Non vi è un'origine e una scomparsa ripetuta nella fase intermedia. Lo stesso accade per l'inspirazione." Questa è l'idea fermamente e profondamente radicata nella mente delle persone mondane (*puṭhujjanā*). Ci si

¹⁵ La "Purezza della Visione" è definita come la visione corretta dei fenomeni mentali e corporali (*nāma-rūpa*), che si compie distinguendo questi fenomeni per mezzo delle loro caratteristiche, funzioni, manifestazioni e causa prossima. Vedi *Visuddhimagga* XVIII 2-4.

¹⁶ Questi otto sono detti i "fenomeni corporali inseparabili" (*avinibbhoga-rūpa*) perché sono presenti insieme in ogni corpo materiale.

deve liberare da questo concetto profondamente e rigidamente radicato nella percezione del proprio corpo liberandosene nelle espirazioni e nelle inspirazioni.

Il modo di liberarsene è il seguente: quando l'occhio della saggezza penetra in questi quattro elementi primari e si percepisce la realtà assoluta, concetti come la forma di espirazione e inspirazione scompaiono e ogni volta che li si contempla, scompare la radice profonda e rigida della visione personalistica. Si percepisce che in realtà non esiste la forma e non esistono espirazione e inspirazione. Si percepisce che esistono solo i quattro elementi primari. Così viene raggiunta la purezza della visione (*diṭṭhi-visuddhi*).

Lo stesso vale per le altre parti del corpo, come i capelli, i peli del corpo, ecc. Da un lato esiste la percezione abituale profondamente radicata della forma, che ci fa pensare "questo è un capello", e dall'altro esistono i quattro elementi primari. Quando questi quattro elementi primari nel capello vengono penetrati e chiaramente percepiti con saggezza, la percezione scorretta della forma, profondamente radicata, scomparirà. Sarà percepito che il capello in realtà non esiste. Visto in questo modo, si sarà raggiunta la purezza della visione del capello. Si proceda nello stesso modo per le altre parti del corpo, come i peli, ecc.

Qui termina la purezza della visione in rapporto ai fenomeni corporei.

La purezza della visione dei fenomeni mentali (*diṭṭhi-visuddhi di nāma*)

C'è la mente che fa riferimento agli oggetti di espirazione e inspirazione. C'è la mente che fa riferimento ai quattro elementi primari. Vi sono attributi di quella stessa mente come consapevolezza, energia e conoscenza (*sati, viriyya, ñāṇa*). Questi sono tutti elementi mentali (*nāma-dhātu*). La mente è la funzione con cui si conoscono gli oggetti (*citta*). La *consapevolezza* è quella di essere continuamente presenti a essi. L'*energia* è quella che permette di esercitare l'impegno. La *conoscenza* è quella che permette di raggiungere la competenza.

Pensare e ritenere che "Io piegherò la *mia* mente verso l'espirazione e l'inspirazione", rappresenta il lavoro dal punto di vista profondamente radicato nella mente. Si deve superare questa visione profondamente radicata. Come? Il processo di espirazione e inspirazione è un elemento funzionale, un elemento mentale. Quando quell'elemento appare nell'organo mente, si verifica il processo diretto a espirazione e inspirazione. È un elemento funzionale puramente mentale. Non è corporeo. Non è la funzione dell'aggregato della corporeità. Non è un'entità o un essere. Non è la funzione di un essere. Non è un "Io", né è la funzione di un "Io." È un elemento che, nell'Abhidhamma, è chiamato *citta*, o *viññāṇa* o *nāma*. È così che si deve cercare di percepire. Non lo si confonda con l'aggregato della corporeità, né lo si consideri un essere o un "Io". Quando esso viene chiaramente percepito allora si raggiunge la pu-

rezza della visione in un elemento mentale e quando questa viene realizzata viene anche realizzata negli altri elementi mentali di consapevolezza, energia e conoscenza.

Qui termina la purezza della visione in rapporto ai fenomeni mentali. Qui termina anche la spiegazione sulla purezza della visione.

Purezza nel superamento del dubbio scettico (*kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi*)

Quando vengono penetrate e percepite con saggezza le funzioni dei cinque elementi che comprendono i quattro elementi corporei e l'elemento mente, ci si deve impegnare per raggiungere la saggezza della purezza nel superamento del dubbio scettico (*kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi-ñāṇa*). Questa saggezza si realizza raggiungendo la saggezza che discerne la coproduzione condizionata (*paṭicca-samuppāda-ñāṇa*).¹⁷

Kaṅkhā significa *vicikicchā* (dubbio). Nel *Samsāra* infinitamente lungo vi sono molti punti di vista errati e teorie sbagliate, alle quali gli esseri aderiscono, sulla funzione dei cinque elementi citati sopra. Questi esseri tendono verso questi punti di vista e teorie erronei, quali la convinzione nell'esistenza di un sé e della permanenza, in quanto non conoscono la coproduzione condizionata degli elementi corporei e mentali. Questo è il dubbio ordinario. La perplessità sui sedici punti menzionati nel Sutta, come "Sono esistito nel passato? Non sono esistito nel passato?" (*ahosiṃ nu kho ahaṃ atītamaddhānaṃ? na nu kho ahosiṃ atītamaddhānaṃ?*), ecc., sono tipi speciali di dubbio (vedi Majjhima Nikāya, Sutta N. 2).

Dei quattro tipi di elementi corporei che esistono nel corpo, ve ne sono alcuni causati dal *kamma*; altri causati dalla mente (*citta*); altri causati dalla temperatura (*utu*); e altri ancora causati dal nutrimento (*āhāra*). Queste quattro cause dei fenomeni corporei devono essere conosciute.

Nel corpo esistono fenomeni corporei causati dal *kamma* che originano incessantemente, senza un momento di interruzione, come il flusso continuo di un fiume. Esistono anche fenomeni corporei causati dalla mente che originano continuamente. Allo stesso modo, vi sono anche fenomeni corporei causati da variazioni di temperatura e altri causati dal nutrimento ingerito.

Nel caso dell'elemento mente, vi sono occasioni in cui la mente stessa origina in dipendenza da particolari oggetti di pensiero (come espirazione e inspirazione), in cui ogni specifico pensiero è collegato a e dipendente da ciascuna specifica espirazione e inspirazione a seconda del caso, come la connessione e la dipendenza delle ombre e la riflessione alla luce solare.

Ciò spiega sinteticamente la coproduzione condizionata dei cinque elementi di base. La purezza nel superamento dal dubbio scettico si realizza se questa coproduzio-

¹⁷ Vedi Visuddhimagga XIX 1-2.

ne condizionata può essere compresa con saggezza. Le idee di sé e di permanenza saranno superate.

Qui termina la discussione sulla purezza nel superamento dal dubbio scettico.

Conclusioni

Ci sono quindi cinque elementi di base: terra, acqua, fuoco, vento e mente. Vi sono quattro cause degli elementi corporei: *kamma*, mente, temperatura e nutrimento. Vi sono due cause degli elementi mentali: oggetti di senso esterni e organi di senso interni. Differenziandoli in fenomeni corporei e mentali, essi, insieme al loro sorgere e scomparire, devono essere ripetutamente distinti applicando le tre caratteristiche dell'esistenza (*lakkhaṇa*): impermanenza (*anicca*), sofferenza (*dukkha*) e assenza di un sé (*anatta*). Per esempio, la corporeità è impermanente essendo soggetta al decadimento; contiene sofferenza, nel senso di essere soggetta alla paura; e non ha un sé indipendente, nel senso di essere senza sostanza (*rūpaṃ aniccaṃ khayaṭṭhena, dukkhaṃ bhayaṭṭhena, anattā asāraṭṭhena*). Lì si deve contemplare fino a quando vengano percepiti con saggezza. Così ci si deve impegnare nella visione profonda.

Tutto ciò spiega sinteticamente come si debba procedere alla pratica di *vipassanā* in accordo con la formula "contemplando l'impermanenza, io espirerò e inspirerò (*aniccānupassī assasissāmīti sikkhati*), ecc.", così come viene espressa nella quarta tetra-de dell'Ānāpānasati Sutta.

Un altro modo è quello di considerare i propri fenomeni corporei e mentali così come li si conosce normalmente fino a quando vengono penetrati e percepiti con saggezza, trattando l'attenzione su espirazione e inspirazione come concentrazione di accesso. Qui, *upacāra* o accesso può essere spiegato come segue: quando uno yogī inizia a impegnarsi nella pratica, egli deve dapprima concentrare e tranquillizzare la mente e a questo scopo utilizza espirazione e inspirazione. Egli segue questa procedura in ogni occasione nella quale debba impegnarsi nella pratica. Concentrazione e tranquillizzazione preliminari rappresentano il compito della concentrazione di accesso. È solo dopo aver raggiunto una condizione in cui la mente è concentrata e tranquillizzata che si può procedere alla visione di qualsiasi parte del corpo si desidera.

Ciò mostra sinteticamente come procedere alla pratica di *vipassanā* dalla fase del conteggio. Una spiegazione più nel dettaglio si può trovare nei miei *Āhāra Dīpanī* (Manuale del nutrimento) e *Anatta Dīpanī* (Manuale del non-sé).

Quando si procede alla pratica di *vipassanā* dalla fase di connessione o dalla concentrazione di accesso della fase di fissazione, o dalla piena concentrazione del primo, secondo, terzo e quarto jhāna della fase di fissazione, il metodo può essere desunto da ciò che è stato spiegato per la fase di conteggio.

Per quanto riguarda le tre restanti purezze, i dieci tipi di conoscenza della visione profonda (*vipassanā-ñāṇa*) e la conoscenza del sentiero e il frutto di chi entra nel flusso (*sotāpatti-magga- e phala-ñāṇas*), si veda la sezione *Kammaṭṭhāna* (oggetto della meditazione) del mio *Paramattha Saṅkhitta* (Riassunto della realtà assoluta).

Qui termina l'esposizione concisa sulla consapevolezza del respiro, come viene fornita nell'*Ānāpānasati Sutta* e nel suo Commentario.

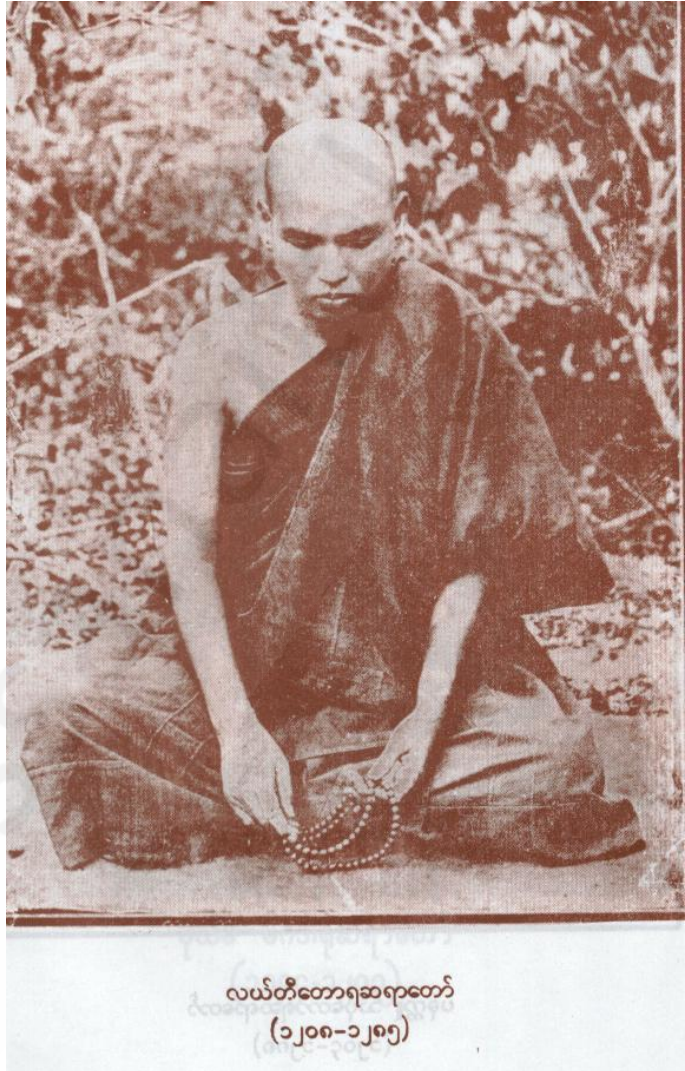
Qui termina l'*Ānāpāna Dīpanī*,
il Manuale della consapevolezza del respiro.

Breve biografia

Venerabile Mahāthera Ledi Sayādaw, Aggamahāpaṇḍita, D. Litt.

Noto agli studiosi di molte nazioni, il Venerabile Ledi Sayādaw, Aggamahāpaṇḍita, D. Litt., è stato la figura Buddhista forse più rilevante di questa epoca. Con l'accresciuto interesse per il Buddhismo nelle nazioni occidentali, vi è una notevole domanda di discorsi e scritti Buddhisti.

Bhikkhu Nyāṇa, più tardi conosciuto come Ledi Sayādaw, è nato di martedì, il 13° giorno di Nattaw, 1208 EB (1846 EC) nel villaggio Saing-pyin, circoscrizione di Dipyin, distretto di Shwebo. I suoi genitori erano U Tun Tha e Daw Kyone. In giovane età egli fu ordinato novizio e all'età di vent'anni divenne monaco sotto il patrocinio di Salin Sayādaw U Pandicca. Ricevette la sua istruzione monastica da diversi insegnanti e in seguito la letteratura Buddhista gli venne insegnata dal Venerabile Sankyaung Sayādaw, *Sudassana Dhaja Atulādhipati Sīripavara Mahādhamma Rājādhirājaguru* di Mandalay.



Egli è stato uno studente brillante. Di lui si racconta: "Circa 2000 studenti frequentavano le lezioni offerte quotidianamente dal Venerabile Sankyaung Sayādaw. Un giorno il Venerabile Sayādaw ha posto in Pāli venti domande sui *pāramī* (perfezioni) e ha chiesto di rispondere a tutti gli studenti. Nessuno è riuscito a rispondere in modo soddisfacente a quelle domande, tranne Bhikkhu Nyāṇa." Egli ha raccolto tutte queste risposte e, raggiunti i quattordici anni di vita monastica (*vassa*), quando ancora era al monastero San-kyaung, ha pubblicato il suo primo libro, *Pāramī Dīpanī* (Manuale delle perfezioni).

Durante il regno di Re Theebaw egli diventò insegnante di Pāli presso il monastero Mahā Jotikārāma di Mandalay. Un anno dopo la cattura di Re Theebaw, nel 1887

EC, si spostò più a nord, nella città di Monywa, dove fondò un monastero a cui diede il nome di Monastero Ledi-tawya. Egli accettò molti studenti monaci da varie parti della Birmania e impartì loro un insegnamento Buddhista. Nel 1897 EC scrisse in Pāli il *Paramattha Dīpanī* (Manuale delle verità assolute), un commentario all'*Abhidhammattha-saṅgaha*.

In seguito viaggiò in molte parti della Birmania con lo scopo di diffondere il Dhamma. Nelle città e nei villaggi che visitava pronunciò molti discorsi sul Dhamma, istituì dei corsi di Abhidhamma e fondò centri di meditazione. Compose delle rime sull'Abhidhamma o riassunti dell'Abhidhamma stesso e li insegnò durante i suoi corsi. In alcune delle principali città egli trascorse dei ritiri, durante la stagione delle piogge, impartendo l'insegnamento dell'Abhidhamma e del Vinaya ai devoti laici. Alcuni dei centri di meditazione Ledi esistono ancora e sono tuttora famosi. Durante la sua vita egli scrisse molti saggi, lettere, poesie e manuali in birmano. Ha scritto più di settanta manuali, di cui sette sono stati tradotti in inglese e pubblicati in *The Light of the Dhamma. Vipassana Dīpanī* (Manuale di Vipassana) è stato tradotto dal suo discepolo Sayādaw U Nyāṇa, Pathamagyaw. *Paṭṭhānuddesa Dīpanī* (un'esposizione concisa della Filosofia Buddhista delle relazioni) fu inizialmente scritto in Pāli e poi tradotto da Sayādaw U Nyāṇa. *Niyāma Dīpanī* (Manuale dell'ordine cosmico) è stato tradotto da U Nyāṇa e dal Dr Barua e curato dalla signora Rhys Davids. *Sammādiṭṭhi Dīpanī* (Manuale della giusta comprensione), *Catusacca Dīpanī* (Manuale delle quattro Nobili Verità) e *Alin-Kyan* (Esposizione dei cinque tipi di luce), sono stati tutti tradotti, solo in parte, dai curatori di *The Light of the Dhamma. Bodhipakkhiya Dīpanī* (Manuale dei fattori che conducono all'illuminazione) è stato tradotto da U Sein Nyo Tun, (funzionario governativo indiano in pensione) e il *Maggaṅga Dīpanī* (Manuale dei costituenti del Nobile Sentiero) è stato tradotto da U Saw Tun Teik, B.A., B.L., e revisionato e curato dal comitato editoriale inglese dell'Union Buddha Sāsana Council.

Nel 1911 EC il governo indiano gli conferì il titolo *Aggamahāpaṇḍita*¹⁸ e, successivamente, l'Università di Rangoon gli conferì il titolo di dottore in lettere (D. Litt.) *Honoris Causa*. Negli ultimi anni si stabilì a Pyinmana dove morì nel 1923 EC all'età di 77 anni.

¹⁸ Un titolo onorifico conferito a monaci considerati particolarmente saggi, nobili e illuminati [NdT].

Indice dei termini in Pāli

- abhijjhā*; 32
abhiññās; 15
abhippamodayaṃ cittaṃ; 7; 30
āhāra; 40
ājīvaṭṭhamakasīla; 12
akkhaṇa; 14
ānāpānasati; 10; 16; 17; 24; 31; 33; 34
aniccānupassī assasissāmīti sikkhati; 35; 36; 37; 41
anubandhanā; 20; 22; 26; 31
apāya loka; 35
āpo; 38
appanā; 15; 16; 22; 23; 34; 37
appanā-bhāvanā-samādhi; 23
appanā-samādhi; 15; 37
asappāya; 22
assāsa; 19
assasati; 19; 24
Aṭṭhakathā; 20
aṭṭhakkhaṇas; 14
avinibbhoga-rūpa; 38
bhava-sampatti; 10
bhoga-sampatti; 10
bodhipakkhiyā-dhammā; 17
bojjhaṅga; 32; 34
brahmavihāra-bhāvanā; 11
cattāro; 17; 34
citta; 28; 30; 37; 39; 40
cittānupassanā; 32; 36
citta-paṭisaṃvedī; 30
citta-sāṅkhāra; 28
cittasāṅkhāraṃ; 28
cittasāṅkhāraṃ paṭisaṃvedī; 28
dasa appanā-kosalla; 22
dhammā; 32; 34
dhammānupassanā satipaṭṭhāna; 32
dhammavicaya-sambojjhaṅga; 32
dhātu-vavatthāna; 16
diṭṭhi; 35; 37
diṭṭhi-visuddhi; 38; 39
domanassa; 32
duccarita; 35
durājīva; 35
gaṇanā; 20; 25; 26; 31
gandha; 38
indriya; 23
indriyasaṃvara-sīla; 15
kāmāvacara-bhāvanā; 24
Kaṅkhā; 40
kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi; 37; 40
kāya; 31
kāyagatā-sati; 12
kāyagatā-sati; 14
kāyānupassanā satipaṭṭhāna; 31
khandha; 13
khaṇika-samādhi; 37
kyaungamas; 14
lakkhaṇa; 41
magga-bhāvanā; 16
maggamagga-ñānadassana-visuddhi; 37
magga-ñāṇa; 14; 17; 33; 37
magga-phala-nibbāna; 13
mahāpurisa-bhūmi; 16
nāma; 37; 39; 40
nāma-dhamma; 37
nāma-rūpa; 38
ñāṇa; 39; 40
ñāṇadassana-visuddhi; 38
Nibbāna; 7; 13; 14; 15; 33; 34; 35
nimitta; 23
nirodha; 34
ogha; 13
ojā; 38
padaṭṭhāna; 15
pañcakkhandhā; 36
pañcanīvaraṇa; 24
pañḍito; 10
parikamma-bhāvanā-samādhi; 23
parikamma-nimitta; 23
pārisuddhi; 27
passaddhi-sambojjhaṅga; 33
passambhayaṃ cittasankharam; 28
passasa; 19
passasati; 19; 24
paṭhavi; 38
paṭibhāga-nimitta; 22; 23; 26
paṭicca-samuppāda-ñāṇa; 40
paṭikkūla; 16
paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi; 38
phala-ñāṇa; 14

phala-ñāṇa; 17; 33; 37
phala-ñāṇas; 42
phusanā; 27
pīti; 7; 28; 30; 33
pīti -sambojjhaṅga; 33
pītipaṭisaṃvedī; 28; 32; 33
Pītipaṭisaṃvedī; 28
puthujjana; 13; 39
rasa; 38
rūpa; 31; 36; 38
rūpa-dhamma; 36; 38
rūpa-kāya; 31
sadda; 38
sādhukam; 31; 32
sakkāya-diṭṭhi; 39
sallakkhaṇā; 27
samādahaṃ cittam; 30
samādhi; 33
samādhi-bhāvanā; 12
samādhi-sambojjhaṅga; 33
samatha; 14; 15; 16; 27
samatha-jhāna; 14
samatha-kammaṭṭhāna; 12
sampajañña; 16
Saṃsāra; 12; 13; 14; 40
sañña; 28
sappāya; 22
sati; 32; 39
satipaṭṭhāna; 12; 31; 32; 34
satipaṭṭhānā; 17
sati-sambojjhaṅga; 32
sa-upādisesa-nibbāna; 35
sīvathikā; 16
sotāpatti-magga; 35; 42
sotāpatti-magga-phala; 35
sugati-loka; 13

sukhapaṭisaṃvedī; 28
tejo; 38
thapanā; 20; 22; 23; 26
uggaha-nimitta; 23
upacāra; 15; 23; 24; 28; 34; 36; 37; 41
upacāra-bhāvanā-samādhi; 23
upacāra-jhāna; 24; 28; 34
upacāra-samādhi; 15; 24; 36; 37
upekkhā vedanā; 28
upekkhā-sambojjhaṅga; 33
vaṇṇa; 38
vāra; 21
vaṭṭanissita; 34
vāyo; 38
vedanānupassanā; 36
vedanānupassanā satipaṭṭhāna; 31
vicikicchā; 35; 40
vijjā; 16; 17; 34
vijjā-vimutti; 16; 34
vimocayaṃ cittam; 30
vimutti; 17
viññāṇa; 40
vipassanā; 14; 15; 27; 31; 33; 36; 37; 41;
42
vipassanā-kammaṭṭhāna; 12
vipassanā-ñāṇa; 14; 42
virāga; 34
virīya; 33; 39
virīya-sambojjhaṅga; 33
vivaṭṭa; 34
vivaṭṭanā; 27
vivaṭṭanissita; 34
viveka; 34
vivekanissita; 34
vossagga; 34