

L'addestramento graduale secondo la sequenza del Dantabhūmi Sutta (Majjhima Nikāya 125)

- 1) FEDE/FIDUCIA
- 2) Moralità (precetti monastici o laici)
- 3) Custodire le 6 porte sensoriali: “vedendo forme (udendo suoni, annusando odori, gustando sapori, sentendo sensazioni tattili o propriocettive, percependo pensieri e significati) non si fissa sull'insieme o i dettagli in modo da fomentare desideri e scontento e pensieri non salutari”)

Vedi anche: Samyutta Nikaya 35.247 I SEI ANIMALI

<https://letiziabaglionidotcom.files.wordpress.com/2019/10/seianimali.pdf>

- 4) Moderazione nel mangiare: “mangia per alleviare sensazioni presenti [di fame, debolezza ecc.] e non dare adito a nuove sensazioni, in modo da vivere a proprio agio e irreprensibilmente”.
- 5) VIGILANZA: “di giorno camminando e sedendo purifica il cuore da stati ostruttivi, la sera giace su un fianco e si addormenta consapevole e intento ad alzarsi, appena sveglio pratica e non indulge al sonno”.
- 6) Presenza mentale e chiara coscienza (consapevolezza situazionale, nelle attività quotidiane - vedi istruzione satipatthana nella sezione sulla consapevolezza del corpo)

“Ancora, monaci, quando va o torna agisce in piena coscienza; quando guarda e distoglie lo sguardo agisce in piena coscienza; quando flette ed estende le membra agisce in piena coscienza; quando indossa le vesti e porta mantello e ciotola agisce in piena coscienza; quando mangia, beve, ingerisce e gusta agisce in piena coscienza; quando defeca e urina agisce in piena coscienza; quando cammina, sta in piedi, siede, si addormenta, si sveglia, parla e tace agisce in piena coscienza”.

7) Abbandona i 5 impedimenti (pratica i 4 *satipatthana*, inclusa la contemplazione dei cinque impedimenti, livello iniziale) *“Come il domatore di elefanti pianta un robusto palo nel terreno e vi lega un elefante selvatico mettendogli una corda al collo perché si placino le sue abitudini selvatiche, le sue aspirazioni selvatiche, l'agitazione, lo scontento e la febbre connessi alla vita selvatica, finché l'elefante accetta di buon grado il villaggio e si abitua alle consuetudini umane; allo stesso modo, queste quattro applicazioni della presenza mentale (4 *satipatthana*) legano la mente per placare le sue abitudini domestiche, le sue aspirazioni domestiche, l'agitazione, lo scontento e la febbre connesse alla vita domestica, per condurla sul sentiero appropriato e realizzare la liberazione”.* vedi anche <https://letiziabaglionidotcom.files.wordpress.com/2017/04/18/abbandonare-i-cinque-impedimenti/>

8) SATIPATTHANA secondo livello - fino al primo jhāna: “Eliminati i 5 impedimenti – corruzioni mentali che indeboliscono il discernimento - dimora contemplando ... libero da desideri e scontento nei confronti del mondo”.

“Il Tathagata poi lo istruisce ulteriormente così: ‘Orsù monaco, contempla nel corpo un corpo [una sensazione nella sensazione, ecc.] ma non pensare pensieri connessi al corpo [ecc.]”

VEDI ANCHE: 16 istruzioni di ANAPANASATI

- 9) Jhāna (dal secondo al quarto livello di quiete meditativa + addestramento facoltativo stati senza forma) *“Venendo meno l'applicazione e l'esame entra e rimane nel secondo jhāna: fiducia interiore e concentrazione mentale senza applicazione né esame, gioia e piacere dell'unificazione”*
- 10) conoscenza e liberazione