

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

<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.125.horn.html>

1) FEDE/FIDUCIA

2) Moralità (precetti monastici o laici)

3) Custodire le 6 porte sensoriali (“vedendo forme (udendo suoni ecc.) non si fissa sull’insieme o i dettagli in modo da dar adito a desideri e scontento e pensieri non salutari”)

Vedi anche: Samyutta Nikaya 35.247 I SEI ANIMALI

Appunti da <https://letiziabaglioni.com/2016/03/08/laboratorio-mestre-2016/> (la password per aprire i documenti è appamada2016)

4) Moderazione nel mangiare (“mangia per alleviare sensazioni presenti e non dare adito a nuove, 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 comprensione (consapevolezza situazionale, nelle attività quotidiane - vedi istruzione SATIPATTHANA 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 4 Satipatthana, primo livello - include contemplazione dei cinque impedimenti)

"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".

APPROFONDIMENTI

<https://letziabaglioni.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 nelle sensazioni, ecc.] ma non pensare pensieri connessi al corpo [ecc.]"

VEDI ANCHE: 16 istruzioni di ANAPANASATI

9) Jhāna (dal secondo al quarto + addestramento facoltativo 4 stati di assorbimento 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"

RISULTA IN: 10) conoscenza e liberazione

- Vedi anche articoli sul blog: inserisci **JHANA** nella casella RICERCA

<https://letziabaglioni.com/2017/04/27/i-quattro-jhana/>

- **SATIPATTHANA** scarica traduzione [SATIPATTHĀNA SUTTA](#)

- **SUI CINQUE KHANDHA**

<https://letziabaglioni.com/2017/11/07/un-grumo-di-schiuma/>