

Laboratorio Mestre Primo ciclo ottobre-novembre 2017 – Il retto sforzo nell'ottuplice sentiero

APPUNTI 2

[ii] “Genera l'interesse, si applica, attiva l'energia, sostiene ed esercita l'intenzione al fine di abbandonare qualità dannose e non salutari quando sorgono”

Spunti di pratica:

Nel corso del secondo incontro abbiamo messo a fuoco i seguenti punti:

- **IL TERMINE DHAMMĀ** (qui tradotto con qualità, ma si può tradurre con 'cose') è più utile in pratica di 'stati' o 'condizioni'. Processi schemi e inclinazioni della mente che possono tradursi in vario modo (salutare o non salutare) sul piano fisico, verbale e mentale. Sono oggetti mentali, in quanto sono 'pensabili'.

Nella pratica di consapevolezza sottolineiamo l'aspetto dell'incostanza, dell'impermanenza, della natura di flusso, del sorgere e cessare per certe cause e condizioni: **in che modo la prospettiva dell'impermanenza e della non solidità aiuta il retto sforzo?**

- **SALUTARE E NON SALUTARE [Le tre radici kusala o akusala]** non utile o produttivo per il fine della liberazione. Non coincide necessariamente con morale e immorale. E' un concetto più esteso e sottile. Avidità, avversione e illusione sono traduzioni di massima di LOBHA DOSA e MOHA per indicare non uno STATO o EMOZIONE, ma la tendenza o impulso o motivazione che può determinare diverse emozioni, stati d'animo, pensieri, atteggiamenti, ecc.

E' possibile riconoscere nel corso della giornata alcuni pensieri/stati mentali/impulsi ricorrenti, e individuarne la radice? Es: la rabbia può sorgere dalla radice dell'avidità, quando un nostro desiderio non viene appagato. Come pure la fretta, l'ansia. L'orgoglio e la critica degli altri nascono in parte dall'avversione, ma molto dall'illusione. L'avversione/paura ci spinge spesso ad essere agitati, troppo attivi, o a ricercare distrazione. (e via dicendo....)

- **LE TRE RADICI SI INTRECCIANO FRA DI LORO** L'illusione (non comprensione della realtà) sottostà a tutti i dhammā non salutari. I dhammā salutari presuppongono un certo grado di discernimento (di non illusione).

- **IL RETTO SFORZO SI INTRECCIA AI COMPITI RELATIVI ALLE 4 NOBILI VERITÀ** Mettere in luce l'illusione o altre condizioni non salutari in noi e nella società può suscitare sgomento, depressione o demotivazione. **Abbandonare l'illusione, l'avidità e l'odio e i pensieri che ne derivano richiede la disponibilità a fare esperienza diretta di DUKKHA**

- **ABBANDONARE:** non significa allontanarsi da o cercare di eliminare 'qualcosa', ma interrompere un'attività. Inoltre significa togliere il consenso, non sottoscrivere. Presuppone **la scelta** di una direzione. **Si può fare in maniera non moralistica e non giudicante? Cosa occorre per coltivare una sensibilità a ciò che fa bene?**

Cfr ad esempio il modo in cui è formulato l'impegno ai cinque precetti etici nei Sutta "abbandona e si astiene da..." in modo da attivare comportamenti diversi e costruttivi (nel senso della non avidità, non odio e non illusione)

"Il nobile discepolo, abbandonando l'intenzione di togliere la vita, si astiene dal togliere la vita. Così facendo, dona la libertà dal pericolo, la libertà dal desiderio di rivalsa, la libertà dall'oppressione, a un illimitato numero di esseri. Nel donare libertà dal pericolo, dal desiderio di rivalsa, dall'oppressione, a

un illimitato numero di esseri, egli stesso partecipa di una illimitata libertà dal pericolo, dal desiderio di rivalsa, dall'oppressione" [lo stesso per gli altri 4 precetti] (Anguttara Nikaya VIII 39)

"Abbandona la parola falsa e si astiene dalla parola falsa; dice la verità, è onesto, serio, affidabile e non inganna gli altri". (Anguttara Nikaya V 99)

(per il testo da cui sono state tratte le citazioni vedi <https://letziabaglioni.com/2014/10/27/laboratorio-di-studio-e-pratica-del-dhamma-a-veneziamestre/>)