

QUIETE E VISIONE PROFONDA: RITIRO DI TOSSIGNANO, AGOSTO 2019

CITAZIONI, LINK e INDICAZIONI BIBLIOGRAFICHE

- **ĀNĀPĀNASATI** (consapevolezza ispirando ed espirando)

Il volume di Bhikkhu Anālayo, *Mindfulness of Breathing: A Practice Guide and Translations* verrà pubblicato intorno al 10 Settembre 2019 e si può acquistare a questo link

<https://www.windhorsepublications.com/product/mindfulness-of-breathing-a-practice-guide-and-translations-paperback/>

nel frattempo sono disponibili i file audio delle meditazioni guidate (in inglese)

<https://www.windhorsepublications.com/mindfulness-of-breathing-audio/>

- **ASTRAZIONE** (riconduurre la propria esperienza a categorie universali secondo il metodo dei 4 *satipaṭṭhāna*) e **TRASCENDENZA** (generare un campo riflessivo non identificato, un'intelligenza che può operare in libertà dai condizionamenti acquisiti, della specie o personali e sociali: i "7 fattori del risveglio")

“Una persona non ha iniziato a vivere finché non trascende gli stretti confini dei suoi interessi individualistici per abbracciare gli interessi di tutta l'umanità.” Martin Luther King, Jr, *Strength to Love*, 1963.

“Vedere l'esperienza umana della relazione con l'altro secondo un'ottica o una prospettiva più vasta implica non attribuire eccessiva importanza ai propri sentimenti e desideri limitati. Questo modo di vedere richiede la saggezza di comprendere cosa significa essere umani, essere mortali, essere vulnerabili.” Polly Young Eisendrath, *Love between Equals: Relationship as a Spiritual Path*, Shambala 2019 (trad.it. in corso di pubblicazione, editore Astrolabio)

- **LETTERA ENCICLICA LAUDATO SI' DEL SANTO PADRE FRANCESCO SULLA CURA DELLA CASA COMUNE (in particolare par. 222-226 – sez. IV GIOIA E PACE)**

http://w2.vatican.va/content/francesco/it/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html

- **FONTI INFORMATIVE SUL RISCALDAMENTO CLIMATICO E ULTIMO RAPPORTO IPCC AGO 2019**

<https://ipccitalia.cmcc.it/>

<https://www.ilsole24ore.com/art/ipcc-cambiamento-clima-aumentera-fame-e-migrazioni-ACJgkpd>

- **SULLA VIOLENZA E LA 'SPINA' NEL CUORE**

Attadaṇḍa Sutta (SUTTA NIPĀTA 4.15) trad. parziale Olendzki

<https://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/snp/snp.4.15.olen.html>

Vedi anche <https://letziabaglioni.com/2016/06/15/la-paura-e-il-manganello/>

- **FELICITA' NON MONDANA**

“... Allo stesso modo, fintantoché questi cinque impedimenti non sono stati abbandonati, un monaco si considera indebitato, malato, incarcerato, schiavizzato e come un viandante in terre desolate ... Ma quando questi cinque impedimenti vengono abbandonati si sente sdebitato, guarito da una malattia, uscito di prigione, emancipato, giunto a un luogo sicuro. E quando si vede libero da questi cinque impedimenti è sollevato; provando sollievo sorge la gioia, il corpo di chi prova gioia si calma; con un corpo tranquillo si prova piacere; provando piacere, la mente si unifica” (Digha Nikaya, 2)

<https://letziabaglioni.com/2017/04/18/abbandonare-i-cinque-impedimenti/>

- **I VALORI DEL DHAMMA** (*Saṅkhitta Gotamiyovāda*)

“Gotamī, le cose che, a ben vedere, promuovono l’infatuazione [rāga], non la sobrietà [virāga], la costrizione, non lo scioglimento, l’aggiungere, non il togliere, l’ostentazione, non la semplicità, l’insoddisfazione, non la soddisfazione, il gregarismo, non l’autonomia, l’indolenza, non l’energia, l’aver molte esigenze, non l’aver poche esigenze: di queste cose puoi dire senz’altro ‘Questo non è il Dhamma, non è la Disciplina, non è la parola del maestro’.

Quanto alle cose che, a ben vedere, promuovono la sobrietà, non l’infatuazione, lo scioglimento, non la costrizione, il togliere, non l’aggiungere, la semplicità, non l’ostentazione, la soddisfazione, non l’insoddisfazione, l’autonomia, non il gregarismo, l’energia, non l’indolenza, l’aver poche esigenze, non l’aver molte esigenze: di queste cose puoi dire senz’altro ‘Questo è il Dhamma, è la Disciplina, è la parola del maestro’.” Soddisfatta, Gotamī accolse con gioia le parole del Beato”.

<https://letziabaglioni.com/2015/12/21/riconoscere-il-dhamma/>

- **ESPOSIZIONE GRADUALE DEL DHAMMA E “ENTRARE NELLA CORRENTE”**

Vedi Scheda del seminario LE FONTI DELLA GIOIA

<https://letziabaglioni.com/video/>

- **PROSPETTIVA CORRETTA** Vedi Scheda del seminario LETTURE DAI SUTTA 2019 <https://letziabaglioni.com/video/>