

# Vivere il Dharma vita quotidianità. La pratica del Nobile Ottuplice Sentiero



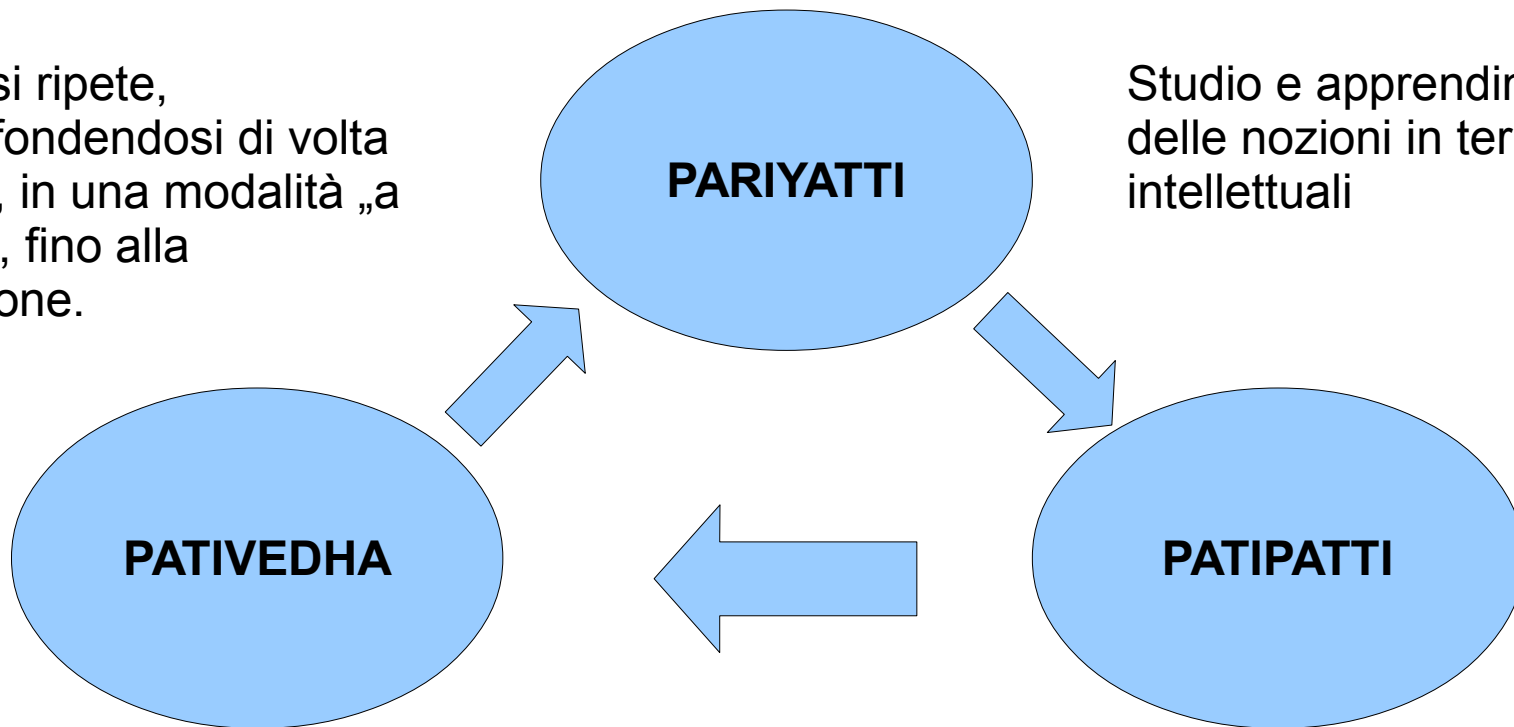
***„Ci sono solo due errori  
che si possono fare nel cammino verso il vero:  
non andare fino in fondo e non iniziare“***

***Dhammapada***

• **Responsabilità personale:** che si esprime nella libera adesione all'addestramento e costante osservazione onesta del proprio percorso: *motivazione, nello sviluppo e nei frutti.*

• Il confronto equilibrato e continuo tra **tradizione e praticante e pratica:**

Il ciclo si ripete, riapprofondendosi di volta in volta, in una modalità „a spirale“, fino alla liberazione.



Studio e apprendimento delle nozioni in termini intellettuali

Penetrazione del senso profondo dell'insegnamento. Non solo abilità, quanto visione chiara del contenuto dell'insegnamento.

Verifica empirica e diretta delle nozioni apprese, attraverso l'osservazione onesta e responsabile degli effetti.

# Kamma e meriti:le sane abitudini

***„Astenersi da ciò che reca danno. Compiere ciò che reca beneficio. Putificare il proprio cuore“.***

•Addestramento si basa:

**Azione** (Sforzo), decrescente conl'avanzare della pratica.

**Ripetizione** (attenzione)

**Intenzionalità** (Presenza mentale)

**Consapevolezza** (Saggezza)

•Addestramento è finalizzato (I 4 tipi di retto sforzo, *sammappadhana*)

**Acquisire progressivamente sane abitudini**  
(condizionamenti)

**Rafforzare progressivamente le sane abitudini**

**Abbandonare progressivamente le insane abitudini**

**Non acquisire insane abitudini**

# Caratteristiche dell'addestramento

- **Processo di progressivo apprendimento**, strettamente legato all'esperienza e alla continua esposizione di stimoli.
- **Stimoli**: istruzioni (insegnamenti) e pratiche, di diversa natura e diversi livelli di significato.
- **La genesi e le fonti**: usi nati dall'esperienza e tramandati di generazione in generazione, e che sono andati accumulandosi. In parte essi sono stati sistematizzati e cristallizzati, in parte sono continuate in forma orale, come insegnamenti e prassi.
- **Il valore della tradizione**: mezzo e non fine. Questo però non ci esime dal non approfondirla e viverla pienamente e „dall'interno“, facendo attenzione al „criticismo“.
- *Solo chi è stato in un posto, può dire eventualmente quale via alternativa percorrere...in attesa, la tradizione vivente è l'unica fonte, attendibile e certa con cui misurarsi.*

•La **purificazione** del cuore è un **esito naturale** di un **precesso**, che è stato ben esplorato e codificato da altri, che il praticante apprende, ed è chiamato a riattualizzarlo, facendolo proprio, attraverso la responsabile verifica, diretta e inalterata.

***Esempio: la dieta: aderire ad un regime alimentare.***

Si aderisce con fiducia a delle indicazioni.

Si applicano le indicazioni.

Il risultato finale è una diretta conseguenza del lavoro svolto.

L'applicarsi ad un regime alimentare è espressione di uno sforzo.

L'esito nel corpo e nella mente del regime, è un dato di natura e necessario.

Puo' essere necessario correggere o incoraggiare dei comportamenti. Importanza di un confronto con chi ha già vissuto. Il „fai da te“ ha diversi rischi...

La pratica del Sentiero, è una dieta, una cura per un cuore insano o malato, volta ad alimentarlo con nobili alimenti e medicine e ad eliminare quelli nocivi o veleni, per poterlo liberare dalla sofferenza, dalla malattia.

# Il Nobile ottuplice Sentiero (magga sacca)

L'addestramento ha bisogno:

- Appropriate condizioni personali (predisposizione, ricettività, ecc...)
- Corrette istruzioni e insegnamento
- Appropriato contesto ambientale (buoni amici, monaco)

L'addestramento ha bisogno di tempo: una o più vite! Meglio pensare al lavoro da fare, alla pratica...

La Quarta Nobile verità, infatti enuncia un sentiero pratico.

*Il Buddha rifiuta speculazioni in merito alla meta. Insegna e istruisce in merito alla via, al sentiero che conduce alla meta, al Nibbana.*

- Il Sentiero, viene approfondito e codificato nel **Vinaya**, che cura la prassi e l'addestramento specifico di coloro che vi vogliono dedicare in maniera integrale e che prende i **voti del bikkhu (227) e bikkhuni (311)**.

- Parallelamente ad esso si sviluppa una pratica, meno codificata e dettagliata, per diverse forme di addestramento. 10-8-5 precetti.

- Ad aspetti codificati dell'addestramento, si affiancano insegnamenti e consuetudini.

- Le diverse modalità di pratiche, sono intercorrelate, da rapporti stretti di interdipendenza, permettendo una reciproca influenza e condizionamento.

# Nobile Ottuplice Sentiero e le singole "pratiche"

Le pratiche base e quotidiane in relazione agli aspetti del N.O.S.

## Retta visione (Samma-ditthi)

### •Rifugi e Precetti

- Lo **studio** e l'**ascolto** degli insegnamenti sistematico
- Reflessioni** (meditazioni discorsive) sulle verità assolute:  
specifiche o generiche (canti mattino o della sera):
  - Impermanenza, sofferenza e vacuità*
  - Karma*
  - Morte*
  - 32 parti del corpo*
  - Impurità del corpo*
  - Bisogni fondamentali*
- Rinnovo di **determinazioni**
- Punna** (Pratiche di generosità e rinuncia)



- **Retta motivazione (Samma-samkappa)**

- **Rifugi e Precetti**

- **Studio e ascolto** del Dharma

- **Riflessioni** specifiche o generiche (canti mattino o della sera):

- *Karma*

- *Morte*

- *Preziosità sulla rinascita umana*

- *Sulla pace e il Nibbana*

- *Triplice Gemma*

- **Brahmavihara**

- **Condivisione dei meriti**

- **Determinazioni**

- **Punna** (Pratiche di gentilezza e generosità e rinuncia)

- **Retta parola (Samma-vaca)**

- **Rifugi Precetti**

- **Determinazioni** specifiche (voto di silenzio)

- **Studio e ascolto** del Dharma

- **Riflessione** specifica e generiche:

- *Kamma*

- *Triplice Gemma*

- **Retta azione (Samma-kammanta)**
  - **Rifugi e Precetti**
- **Determinazioni specifiche (voto di silenzio)**
  - **Condivisione dei meriti**
- **Punna** (Pratiche di gentilezza e generosità e rinuncia)
  - **Riflessione** specifica e generiche:
    - *Karma*
    - *Morte*
  - *Preziosità sulla rinascita umana*
    - *Sulla pace e il Nibbana*
    - *Triplice Gemma*
    - **Brahmavihara**
  - **Studio e ascolto del Dharma.**

- **Retta sussistenza (Samma-ajiva)**

- **Rifugi e Precetti**

- **Determinazioni specifiche (voto di silenzio)**

- **Condivisione dei meriti**

- **Punna** (Pratiche di gentilezza e generosità e rinuncia)

- **Riflessione** specifica e generiche:

- *Karma*

- *Triplice Gemma*

- *Bisogni fondamentali*

- *Generosità ricevuta*

- **Brahmavihara**

- **Retta sforzo (Samma-vayama)**

- **Rifugi e Precetti**

- **Studio e ascolto del Dhamma**

- **Determinazioni specifiche**

- **Condivisione dei meriti**

- **Punna** (Pratiche di gentilezza e generosità e rinuncia)

- **Riflessione** specifica e generiche:

- *Karma*

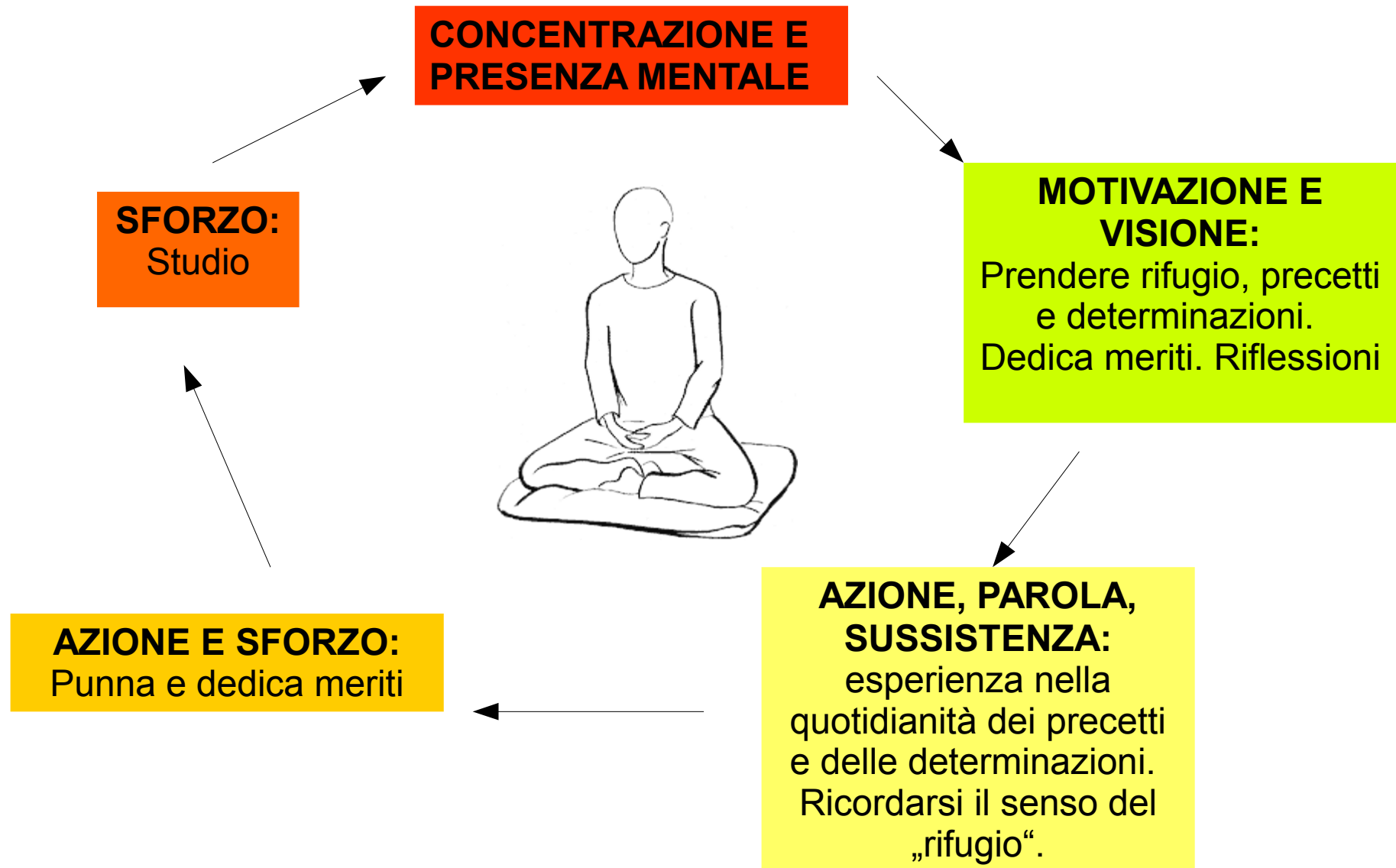
- *Triplice Gemma*

- *Pace e Nibbana*
- *Morte*
- *Preziosità della nascita umana*
- **Variare la postura e l'assetto della pratica**
  - **Retta presenza mentale (Samma-sati)**
    - Rifugio e precetti
    - Determinazioni
  - **Punna (Pratiche di gentilezza e generosità e rinuncia)**
    - **Satipatthana diverse posture**
  - **Retta concentrazione (Samma-samadhi)**
    - Rifugio e precetti
  - **Determinazioni (contenimento dei sensi)**
    - **Brahmavihara**
      - **Bhavana**
      - **Kasina**

# "Piramide" della pratica quotidiana



# Il "ciclo" della pratica



# La quotidianità

...dopo la meditazione serale...

## La sera:

- **Non tardare (determinazione):** soddisfare sempre quelle che sono le nostre esigenze in fatto di riposo. Andiamo a coricarci un un'**orario stabilito**, che possa garantirci il giusto riposo e quindi il risveglio ad un orario appropriato.
- **Rinunciamo (nekkhamma: rinuncia come pratica)** consapevolmente ad impegnarci oltre un certo orario, con l'intenzione di favorire la pratica. Osservo la tensione provocata dal desiderio, avversione e illusione, investigando il corpo e la mente con il respiro e la presenza mentale.
- **Postura sdraiata:** mi rilasso, investigando e rilassando le tensioni, alimentando la gentilezza (**metta bhavana**). Induco lentamente il sonno.

## Al mattino

### •Rifugio:

Si curano le basi e le fondamenta della pratica. Prendere rifugio, con consapevolezza e determinazione, sviluppa fiducia, visione e vigore, direzionando le nostre intenzioni.

Puo' essere utile riflettere sul loro senso: „**Prendo rifugio nella pratica** (addestramento, sentiero tramandato dai Nobili, in questo senso ci si riferisce al Sangha), di **riconoscere** (la facoltà del riconoscere, fa riferimento alla „buddhità“, alla facoltà innata di vedere le cose oltre la loro apparenza) **la Verità** (la Verità in questo caso fa riferimento al Dhamma) delle cose (leggi anche fenomeni, accadimenti della giornata).

### •Precetti:

Ricordiamo a noi stessi gli ambiti della quotidianità in cui applicheremo i nostri sforzi di „vedere“ e riconoscere. La pratica dei precetti sviluppa visione, motivazione e sforzo. Prapara le tappe successive della giornata.



## •**Determinazioni:**

Eventuali voti o determinazioni specifiche, che ampliano o approfondiscono il campo d'indagine e osservazione dei precetti, rafforzano ulteriormente quello dei precetti.

*E' bene ricordarsi, che il precetto non serve per giudicare, quanto per insegnare. Essi sono indicazioni e istruzioni per osservare l'attività della mente e del cuore quando sono o meno inquinati dai tre veli e i 5 impedimenti.*

## •**Canti:**

Il canto sintetizza diversi aspetti della pratica.

**In riferimento ai contenuti** essi sono veicolo di: fiducia e fede (le qualità delle triplici gemme ecc...), visione (con i diversi elenchi di elementi di dottrina) e determinazione (con i diversi voti di impegno)

**In riferimento all'attività** del canto, essi favoriscono: purezza nell'azione (parola intesa come attività), favorisce la concentrazione e l'attenzione; pacifica il corpo e la mente;

## •**La meditazione:**

Modulabile in base a delle determinazioni specifiche e periodiche.  
Da pochi minuti a più ore.

## Durante la giornata

### •Osservanza dei 5 precetti e delle determinazioni:

E' bene intendere l'osservanza nel senso etimologico, di vedere, visione, alla luce del senso del rifugio, come voto di riconoscere la verità delle cose che ci accadono. *Essa induce consapevolezza, presenza mentale e favorisce la concentrazione, ingenerando via via, maggiore fiducia nel Sentiero stesso.*

Mi impegno ad osservare il mio corpo, la mia mente, il mio cuore...

- Ogni volta che **odiano** qualcosa o qualcuno
- Ogni volta che **vogliono qualcosa** (materiale o immateriale)
- Ogni volta che **vogliono qualcuno o qualcosa di qualcuno**
  - Ogni volta che **voglio AUTO-affermar-SI** (Sè)
  - Ogni volta che **vogliono intossicarsi** (avvelenarsi)

*Non si tratta di perseguire un nobile ideale o fare la cosa giusta.  
Si tratta di capire e conoscere, se rispetto a certe dinamiche, siamo  
liberi o schiavi.*

## •**Punna, azione di rinuncia o generosità consapevole:**

Rafforza la pratica, incentivando la qualità del „lasciar andare“. Rinunciare a qualcosa che in un certo momento è caro, rafforza quest'attitudine. Sviluppa determinazione, favorisce presenza mentale e concentrazione.

*La meditazione ne beneficia. La meditazione (puja, vuol dire offerta) non è un'esperienza in cui andiamo con l'animo di acquisire qualcosa, bensì offriamo noi stessi alla pratica, allo sforzo, al sentiero (vedi i canti). Offriamo, sacrificiamo il nostro Sè (orgoglio ecc), il non-sforzo del dono.*

## •**Dedicare meriti:**

Ci aiuta a rinunciare ai meriti, offrendoli spiritualmente ad altri. Incoraggia l'attitudine a lasciar andare.

Essa si presenta come opportunità in diverse attività e momenti relativi alla pratica. Alla fine della sessione, ci ricorda che per quanto possiamo ritenere „insoddisfacente“ l'esperienza, essa ha qualcosa di buono che possiamo offrire...L'impegno porta con sè frutti. Serve ad incoraggiarci coltivando l'altruismo come motivazione.

## La sera

### •Studio e l'ascolto del Dharma:

Aiuta la visione e la motivazione. Favorisce lo sforzo, chiarendo i dubbi che potrebbero alterare la mente e il cuore. Catalizzano l'esperienza della presenza e della concentrazione.

### •Meditazione:

Valgono le considerazioni fatte per il mattino.

Favorire un equilibrio tra le posture quando necessario.

Favorire il periodo di silenzio. Il tempo dev'essere variato consapevolmente, determinando il tempo della pratica, il periodo, fissando una data, al termine della quale fare un riflessione e rideterminarsi.