



INTRODUZIONE AL BUDDHISMO

E

ALLA MEDITAZIONE

a cura della Comunità Bodhidharma

*info: 339 7262753 - Ven. Tae Hye sunim
392 7498954 - Ven. Kusalanda*

www.bodhidharma.info

(*Dharmacakrapravartana Sūtra, sans.,
Dhammacakkappavattana Sutta, pāli*)

VEDI ANCHE DIGHA NIKAYA 16 ...

	Italiano	Sanscrito	Pāli	Cinese	Cinese pinyin	Cinese Wade- Giles	Giapponese	Tibetano
I	Verità del dolore	<u>duḥkha-</u> <u>satya</u>	dukkha sacca	苦諦	kǔdì	k'u-ti	kutai	sdug- bsngal-gyi bden-pa
II	Verità dell'origine del dolore	<u>samudaya-</u> <u>satya</u>	samudaya sacca	集諦	jídì	chi-ti	jittai	kun- 'byung-gi bden-pa
III	Verità della cessazione del dolore	<u>nirodha-</u> <u>satya</u>	nirodha sacca	滅諦	mièdì	mieh-ti	mettai	'go-pa'i bden-pa
IV	Verità della via che porta alla cessazione del dolore	<u>mārga-</u> <u>satya</u>	magga sacca	道諦	dàodì	tao-ti	dōtai	lam-gyi bden-pa

V. RETTA VISIONE (OTTUPLICE SENTIERO) ..

Gli elementi del "Nobile Ottuplice Sentiero"

SAMYUTTA NIKAYA 56.11 ..

I RETTA VISIONE - VEDI 4 NOBILI VERITA

II RETTA INTENZIONE - VEDI 5 OSTACOLI

	<u>Italiano</u>	<u>Sanscrito</u>	<u>Pāli</u>	<u>Cinese</u>	<u>Cinese pinyin</u>	<u>Cinese Wade-Giles</u>	<u>Giapponese</u>	<u>Tibetan</u>
I	Retta visione	<u>Samyag-dr̥ṣṭi</u>	Sammā ditṭhi	正見	Zhèngjiàn	Cheng-chien	Shōken	Yang dag pa'i lta ba
II	Retta intenzione	<u>Samyak-saṃkalpa</u>	Sammā saṃkappa	正思惟	Zhèng sīwéi	Cheng ssu-wei	Shō shiyui	Yang dag pa'i rtog pa
III	Retta parola	<u>Samyag-vāc</u>	Sammā vācā	正語	Zhèngyǔ	Cheng-yü	Shōgo	Yang dag pa'i ngag
IV	Retta azione	<u>Samyak-karma-anta</u>	Sammā kammanta	正業	Zhèngyè	Cheng-yeh	Shōgō	Yang dag pa'i las kyi mtha'
V	Retta sussistenza	<u>Samyag-ājīva</u>	Sammā ājīva	正命	Zhèngmìng	Cheng-ming	Shōmyō	Yang dag pa'i 'tsho ba
VI	Retto sforzo	<u>Samyag-vyāyāma</u>	Sammā vāyāma	正精進	Zhèng jīngjìn	Cheng-ching-chin	Shō shōjin	Yang dag pa'i rtsol ba

1-2
SAGGEZZA

3-4-5-
MORALITÀ

6-7-8-
CONCENTR
AZIONE

VII	Retta presenza mentale	<u>Samyak-smṛti</u>	Sammā sati	正念	Zhèngniàn	Cheng-nien	Shōnen	Yang dag pa'i dran pa
VIII	Retta concentrazione	<u>Samyak-samādhi</u>	Sammā samādhi	正定	Zhèngdìng	Cheng-ting	Shōjō	Yang dag pa'i ting nge 'dzin

1-2 SAGGEZZA

3-4-5-MORALITÀ

6-7-8-
CONCENTRAZIONE

OTTO TIPI DI DUKKHA

Nei testi canonici il Buddha Shakyamuni individua otto tipi di dolore:

1. Il dolore della nascita, causato dalle caratteristiche del parto e dal fatto di generare le sofferenze future.
2. Il dolore della vecchiaia, che indica l'aspetto di degrado dell'impermanenza.
3. Il dolore della malattia, determinato dallo squilibrio fisico.
4. Il dolore della morte, generato dalla perdita della vita.

5. Il dolore causato dall'essere vicini a ciò che non "piace".

6. Il dolore causato dall'essere lontani da ciò che si "desidera".

7. Il dolore causato dal non "ottenere" ciò che si "desidera".

8. Il dolore causato dai cinque skandha (o aggregati), ovvero dalla loro unione e dalla loro separazione.

Questi sono: il corpo, (*rūpa*), quale manifestazione dei 4 elementi terra, aria, fuoco e acqua; le sensazioni (*vedanā*); le percezioni (*saññā*); le formazioni mentali (*sankhāra*); la coscienza (*viññāna*).

5 OSTACOLI E CONSIGLI PER SUPERARLI



I cinque ostacoli, di Beate Gloeckner



I cinque ostacoli sono un gruppo di fattori mentali che crea molta difficoltà nella nostra pratica. Questi cinque ostacoli sorgono con una particolare forza nei primi giorni di un ritiro. Molti meditanti si preoccupano dell'improvviso sorgere di questi stati mentali difficili e non sanno come gestirli. Tutti voi state facendo del vostro meglio per essere consapevoli e seguire le istruzioni, e anche il compito non sembra essere

così complicato, dovete semplicemente tenere la mente nel momento presente osservando il vostro oggetto primario, l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome o altri oggetti che sorgono e che diventano predominanti.

Ma ben presto vi accorgete che la consapevolezza si perde, e quindi non state più nel momento presente, non state più osservando ciò che sorge, andate nei pensieri, divagate, incominciate a dubitare, a diventare irrequieti, e via di seguito.

Cosa sta succedendo? Come mai non riusciamo ad essere consapevoli nonostante lo sforzo che stiamo mettendo? La risposta è facile da trovare. Se guardate dentro la vostra mente riuscirete a cogliere degli stati mentali che sono piuttosto forti.

Finché questi stati mentali difficili occupano la vostra mente non riuscirete ad avere la consapevolezza necessaria per cogliere i fenomeni o gli oggetti così come sorgono nel momento presente.

Questi fattori impediscono alla mente di ottenere degli insight, cioè delle intuizioni più profonde. È per questo che questi inquinanti mentali si chiamano ostacoli.

Dovete sapere che, ad eccezione dei meditanti veramente molto esperti, tutti devono affrontare

queste difficoltà. Quindi appartengono al processo della meditazione e non sono affatto degli errori, nè sono dovuti alla mancanza di abilità, come a volte invece i meditanti tendono a supporre.

I cinque ostacoli sono radicati nelle tre radici non salutari che sono la brama, l'avversione e l'illusione. Di solito sorgono nei primi giorni del ritiro e seguono questa sequenza: il primo è il desiderio per gli stimoli sensoriali piacevoli, poi seguono l'irrequietezza e il rimorso, la sonnolenza, la malevolenza e infine il dubbio scettico.

Il meditante deve essere consapevole di questi stati mentali non salutari appena sorgono. Non serve ignorarli altrimenti creano un blocco nella mente e interrompono tutto il processo. C'è un'importante differenza su come gestiamo questi ostacoli nella meditazione di Vipassana e nella meditazione di Samatha.

Nella meditazione di Samatha cerchiamo di reprimere temporaneamente questi fattori mentali non salutari sviluppando una forte concentrazione. In questo modo la mente diventa molto pura ed entra nel primo jhana, che è uno stato di assorbimento, poi, quando si esce da questo stato di assorbimento, ecco che questi ostacoli sorgono di nuovo.

Nella meditazione di Vipassana lo scopo è la conoscenza, l'ottenere la saggezza, il conoscere la natura di tutti i fenomeni anche quelli difficili.

Come prima cosa dobbiamo quindi riconoscere lo svantaggio di questi cinque ostacoli, e anche come influenzano la mente in un modo specifico e solo in un secondo momento saremo in grado di superarli. Per vedere il fondo di uno specchio d'acqua questa deve essere calma e pura, e quindi per vedere la verità la mente deve essere calma e pura.

In una metafora molto famosa il Buddha paragona questi cinque ostacoli ai diversi stati dell'acqua. Il Buddha paragona il desiderio sensoriale con dell'acqua in cui sono stati mescolati dei colori. Allo stesso modo, i desideri sensoriali distraggono la mente e le impediscono di vedere la realtà. Invece l'avversione e la malevolenza sono paragonate ad un'acqua che bolle e il bollore agita la mente; la pigrizia e il torpore sono paragonati ad un'acqua coperta dalle alghe e, infatti, in questo caso la mente diventa appiccicosa e nebbiosa. L'irrequietezza e il rimorso sono come l'acqua battuta dal vento e la mente è sempre in un stato agitato; il dubbio, invece, è paragonato all'acqua torbida e poco chiara e la mente si trova in uno stato confuso e poco chiaro che le impedisce di comprendere qualsiasi cosa. Così come con questi diversi tipi di acqua non è possibile vedere il fondo, anche nella mente, se sono presenti, questi stati è impossibile vedere in profondità.

In un'altra similitudine il Buddha indica gli svantaggi dell'essere catturati da questi cinque ostacoli. In questo caso, il desiderio sensoriale è paragonato ad una persona che ha molti debiti e a causa di questi è come se fosse schiavo del suo creditore e si trova alla sua mercé. Allo stesso modo, il desiderio sensoriale crea una dipendenza dall'oggetto desiderato: se uno non lo ottiene si sente in uno stato di mancanza.

L'odio è paragonato ad una persona con una malattia seria, si sente tristissimo ed affranto e non riesce a vedere una via di uscita, mentre la pigrizia e il torpore sono paragonati ad una persona in prigione perché questo inquinante è come se restringesse, imprigionasse la mente. L'irrequietezza ed il rimorso sono paragonati ad uno schiavo che segue tutti gli impulsi che arrivano e si sente irrequieto e agitato.

Il dubbio scettico è come una persona che entra in una zona sconosciuta, e si sente costantemente in pericolo, teme di dover attraversare una zona pericolosa. Invece, liberarsi di questa paura dell'ignoto permette di acquisire la fede e la fiducia per continuare.

Questi cinque fattori sono grandi ostacoli che dobbiamo superare per proseguire nel sentiero. Quindi gli insight, le intuizioni più profonde, si possono ottenere quando i cinque ostacoli non stanno

ingannando la mente, non la stanno illudendo, ma dobbiamo stare attenti a non giudicarli e condannarli, perché se li condanniamo siamo spinti dall'avversione e quindi peggioriamo la situazione. Anche ignorarli non porta vantaggi perché potrebbero sorgere in modo improvviso senza che ce ne accorgiamo e prendere il sopravvento diventando più forti.

La prima cosa da fare è riconoscere la presenza di questi cinque ostacoli e avere un atteggiamento di apertura e accettazione. così li possiamo lasciare andare solo quando abbiamo compreso la loro negatività.

Lo sviluppo mentale avviene in tre passaggi successivi: prima bisogna osservare la mente, poi conoscerla e infine modellarla, e questi tre passaggi successivi portano ad un controllo della mente sempre più accentuato.

Questa forma di controllo è molto diversa dal tentativo di manipolare o governare la mente. Un controllo salutare significa mantenere la mente aperta e disponibile a incontrare tutto ciò con cui essa viene in contatto e questo comprende gli stati mentali difficili senza rimanerne coinvolti. Se affrontiamo i cinque ostacoli in modo aperto e onesto ci aiuteranno a crescere, però è vero che non potremo acquisire delle conoscenze più profonde fino a quando, almeno temporaneamente, non li avremo superati.

D'altra parte, però, non possiamo prendere delle scorciatoie perché dobbiamo sempre partire dallo stato mentale presente. La consapevolezza è il miglior antidoto verso i cinque ostacoli e anche la miglior protezione nei loro riguardi.

Adesso analizzeremo i cinque ostacoli uno per uno.

Il primo è il piacere sensoriale. Può essere il desiderio per tutte le forme di stimolo sensoriale. Per esempio, istintivamente nasce il desiderio di uscire all'aperto e sentire il calore del sole sulla pelle, oppure fantastichiamo sul prossimo pasto, oppure desideriamo ascoltare una determinata musica, oppure si è ossessionati da fantasie sessuali, quindi durante un ritiro questo desiderio di sensazioni fisiche piacevoli è molto frequente. L'elenco di questi oggetti desiderabili è infinito.

Questa forza imprigionante che ci lega ai desideri sensoriali è ben illustrata con la metafora della scimmia. C'è un albero con un buco dentro dove all'interno ci sono delle noci, arriva una scimmia e immediatamente le vuole agguantare, ma la fessura è sufficientemente ampia solo per metterci la zampa, ma troppo stretta perché possa tirare fuori la zampa con le noci dentro. Allora infila la zampa, afferra le noci, ma nel frattempo arriva il cacciatore e la sua brama è così forte che non riesce a mollare le noci, e quindi l'animale rimane intrappolato e viene ucciso.

Ci sono tanti desideri che ci catturano e ci creano una dipendenza. Il desiderio sensoriale è una forza che ci fa andare da un desiderio all'altro, ma in realtà la sua natura è di insoddisfazione ed è spiacevole, perché porta in sé questo senso di incompletezza. Ci fa desiderare qualcosa che non c'è e ci fa proiettare il nostro desiderio verso il futuro.

"In questo momento non sono felice, però se avessi un altro lavoro, una vacanza, un partner migliore, oppure se avessi i soldi per comprarmi una casa con un bel giardino, allora sì che sarei felice."

I desideri sensoriali sono le nostre catene più forti e resistenti che ci tengono legati al mondo.

L'attenzione saggia riguardo a tutti gli svantaggi dei desideri sensoriali ci aiuta a superare questo ostacolo. Appena il desiderio sorge dobbiamo etichettarlo mentalmente come desiderio o brama e già solo nominarlo crea una certa distanza.

Se non ce ne accorgiamo avrà la tendenza a crescere e a succhiare tutta la nostra energia, se però diventa persistente non è sufficiente etichettarlo, ma lo prendiamo come oggetto di osservazione. Potremmo allora notare, per esempio, che è opprimente, che dipende dai nostri pensieri, che cambia spesso il suo oggetto e ci crea una tensione spiacevole.

Soprattutto durante la camminata e nelle attività quotidiana dovremmo proteggere le nostre porte dei sensi e rimanere focalizzati sui processi interni.

Il secondo ostacolo è la malevolenza. Ci sono tante varianti che appartengono a questo secondo inquinante: la rabbia, l'odio, l'avversione, la gelosia, la noia, la tristezza, l'irritazione, l'insoddisfazione.

Tutti questi stati mentali hanno in comune il fatto di non voler qualcosa, di condannare qualcosa, di voler evitare qualcosa, di volersi sbarazzare di qualcosa. Durante un ritiro spesso sono associati ad un senso di insoddisfazione: l'aria è troppo appiccicosa, oppure il vicino nella sala di meditazione è rumoroso, oppure le mie esperienze meditative sono noiose, non sono interessanti. Sicuramente voi potete trovare altri esempi.

Si tratta di uno stato mentale violento e grossolano e il più delle volte non è difficile notarlo. Però ci sono delle varianti più sottili, una leggera resistenza nei confronti dell'oggetto di meditazione primario e anche queste sottili avversioni vanno riconosciute e va notato come la mente cerca di allontanare ciò che sta sorgendo nel momento presente.

Di nuovo, il modo migliore per affrontare qualsiasi forma di malevolenza è esserne consapevoli. Per esempio, siete seduti e state osservando l'alzarsi e abbassarsi dell'addome e siete disturbati da un rumore. Notate la rabbia, non identificatevi, non producite avversione, mantenete una certa distanza, e non perdetevi in riflessioni circa la causa di questa rabbia, come per esempio: "Ah, io mi arrabbio facilmente perché non sono una brava persona", oppure pensate: "È sempre colpa di questo meditante che fa questo rumore".

Pensare in questo modo è come buttare benzina sul fuoco. Di solito, notare semplicemente la rabbia senza mettere l'attenzione sull'oggetto che l'ha provocata è sufficiente. Diventa più debole e a volte cessa completamente, ma se diventa più persistente, continua, allora potete dirigere l'attenzione su questo oggetto e vedere come percepite la rabbia nel corpo.

Vi accorgete che questo stato della rabbia è grossolano, turbolento e spiacevole; che è accompagnato da sensazioni nel corpo analoghe e anche queste spiacevoli.

La noia, la tristezza e la paura: anche queste sono forme sottili di avversioni e vanno notate.

Nella nostra vita quotidiana, quando siamo annoiati, immediatamente cerchiamo una distrazione, apriamo il frigo, prendiamo un libro, accendiamo la televisione, facciamo una telefonata. In questi casi la noia acquista un potere enorme, fa sì che noi consumiamo delle cose pur di evitare questa sensazione di vuoto e di scontentezza. Se invece l'affrontiamo ci dà la possibilità di sopportarlo piuttosto che cercare di coprirlo con delle attività insignificanti.

Il terzo è la pigrizia e il torpore e include una varietà di stati come la pigrizia, o il sentire la mente intorpidita, o priva di energia, ed è molto difficile osservare qualcosa con una mente assennata, quindi l'energia è bassa la mente è annebbiata ed intorpidita ed è difficile trovare una giusta posizione nel corpo, che non sta fermo. C'è solo il desiderio di riposare o addirittura dormire, e quindi questi fattori mentali positivi come l'energia, la consapevolezza, la concentrazione sono bloccati e non succede nulla.

Ci sono diversi antidoti che sono elencati nelle scritture. Il primo consiglio è quello di essere consapevoli di pensieri come: "Ma non succede niente, piuttosto vado a riposare", oppure: "Non succede nulla. Quasi quasi vado a riposare". Tutti questi pensieri non fanno altro che peggiorare la situazione, piuttosto è importante rigenerare il proprio sforzo e la motivazione. Si può anche attivare l'atteggiamento della mente che si dirige verso l'oggetto, cambiando intenzionalmente l'oggetto, per esempio facendo un body scanner, sentendo le sensazioni su tutto il corpo, i punti di contatto. Questo attiva la mente. Oppure si può alternare l'attenzione sull'addome e i punti di contatto. Anche questo attiva la mente portando energia fresca. Oppure si può scegliere un oggetto più grossolano come un

dolore e cercare di coglierne maggiori dettagli.

Se la sonnolenza è talmente forte che continuate ad assopirvi, allora aprite gli occhi e dirigeteli verso una luce, ma può essere di grande aiuto anche alzarsi per un po' di tempo, perché il fatto di stare in piedi richiede un maggiore sforzo ed è quasi impossibile addormentarsi in piedi.

Il quarto ostacolo è rappresentato dall'irrequietezza e dal rimorso, in cui la mente diventa turbolenta, corre di qua e di là, saltella da un oggetto all'altro. Il Buddha chiamava questo stato "la mente scimmia" perché saltella da un punto all'altro.

Come al solito, il primo antidoto è quello di sviluppare la consapevolezza prendendo l'irrequietezza come oggetto, etichettandola mentalmente e vedendo come si manifesta nel corpo e nella mente. Poi potrete osservare che è accompagnata da una forte tensione nel corpo e nella mente, e constatare che ci sono sensazioni di disagio, superficialità e mancanza di interesse e tutto sembra andare velocemente. Il miglior antidoto è sviluppare una concentrazione più stabile, focalizzandosi su un unico oggetto come l'addome o un dolore.

Un altro modo è investigare sul fatto che ci sono altri inquinanti mentali presenti. Che cosa causa questa irrequietezza? Può essere la brama, la rabbia o il dubbio. E a questo punto si etichettano e si indagano gli inquinanti coinvolti.

La seconda parte di questo quarto ostacolo è il rimorso, che sorge abbastanza spontaneamente. Improvvisamente la persona si ricorda di qualcosa di male che ha fatto in passato e sorge il rimorso. In questo caso è sufficiente riconoscere ed etichettare questo stato e tornare sull'oggetto principale.

Il quinto ostacolo è il dubbio e si riferisce ad una mente confusa che non riesce a riconoscere ciò che è vero. Il dubbio sorge in tante situazioni diverse, ma spesso è una conseguenza delle difficoltà che si incontrano a causa degli altri quattro ostacoli.

La mente, poiché è influenzata dalla brama, dalla sonnolenza, etc., non riesce a seguire l'oggetto principale. Quindi, anziché osservare attentamente ciò che sta succedendo nel momento presente, e quindi notare l'impermanenza di tutti i fenomeni, il meditante comincia a pensare. Allora si chiede: "Ma allora il corpo e la mente sono davvero impermalenti? Perché non sembra che cambino poi tanto". "Ma che cosa è questo discorso del dukkha? Allora, forse tutta questa sofferenza scaturisce dalla pratica stessa."

E tutti questi pensieri creano confusione e la pratica diventa difficile. Il meditante perde fiducia nelle proprie abilità e la pratica sembra troppo complicata.

Questo dubbio può essere diretto verso l'insegnante perché non ci si fida più delle sue competenze. Fatto più grave, il meditante comincia a dubitare del Dhamma o del metodo consigliato. Questi dubbi portano a uno stato di indecisione. Per esempio, una persona può pensare: "Di recente ho letto di un altro metodo, posso provare quello". Oppure può pensare: "La mia mente è troppo piena di avversione. Forse faccio meglio a praticare prima Metta". Quindi la mente confusa diventa più confusa perché il meditante non sa decidere cosa fare, alla fine la persona è scoraggiata e vuole rinunciare.

Ed è per questo che il dubbio scettico è il più pericoloso di tutti i cinque ostacoli. Quando sorge il dubbio è importante riconoscerlo ed etichettarlo mentalmente senza credere al suo contenuto. Bisogna vederlo come una serie di pensieri vuoti, e senza identificarsi con essi.

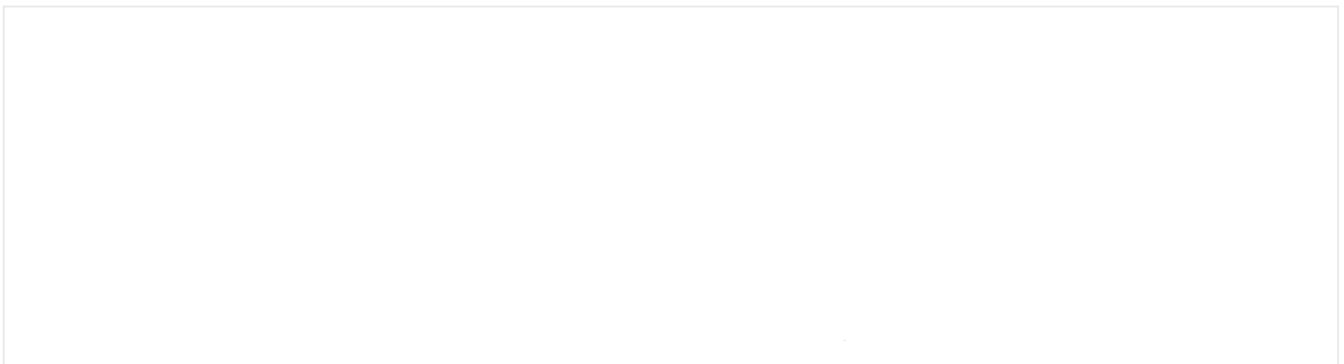
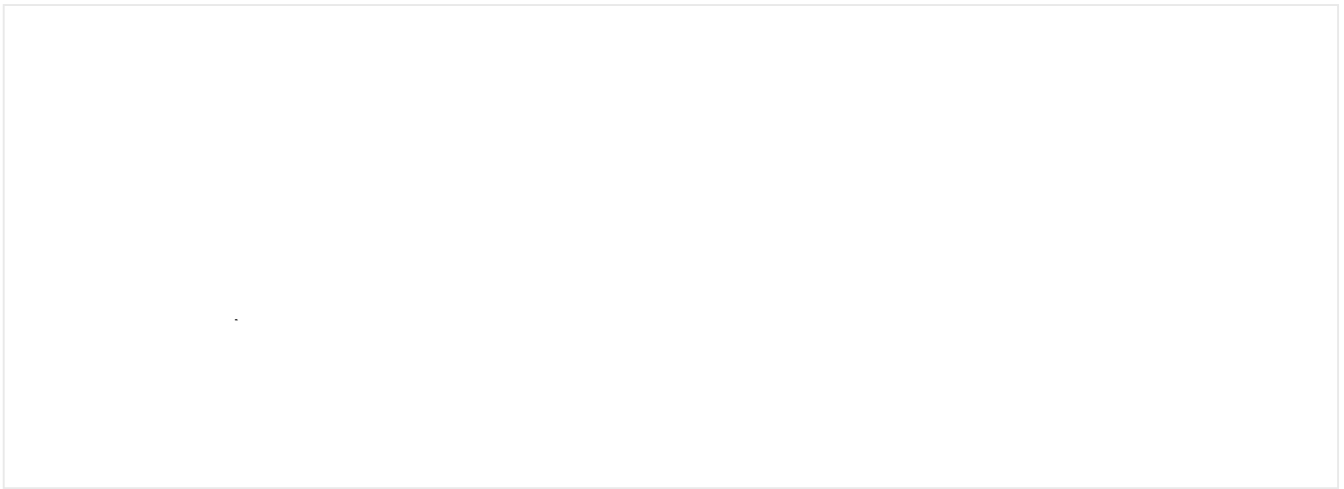
Se osservate bene questo stato mentale del dubbio, noterete che è associato ad altri stati mentali non salutari come agitazione, avversione, resistenza, giudizio e confusione. Quindi, dopo aver notato questo stato, prendete l'impegno di tornare diligentemente al metodo. Questo vi aiuterà a superare l'indecisione e tutti gli stati mentali non salutari associati. Più comprenderete il Dhamma in virtù della vostra esperienza e più acquisirete sicurezza in voi stessi, e la pratica diventerà più facile.

Appena vengono superati questi cinque ostacoli la mente diventa purificata, potete andare avanti e

raggiungere nuovi insight.

Più riusciamo a capire come questi cinque ostacoli dominano e influenzano la nostra vita, più forte sarà la nostra determinazione a spezzare la loro influenza. Essere consapevoli della forza di questi ostacoli ci dà la possibilità di superarli, non siamo più costretti a seguirli ciecamente, e cominceremo ad assaporare il gusto di essere temporaneamente liberi da questi inquinanti mentali.

(traduzione di Sandra Craighead; trascrizione di Luisa Lazzarotto)



I TRE VELENI MENTALI (KILESA, KLESA)

Craving, desire	<u>Lobha</u> <u>attaccamento</u> / <u>appropriazione</u>. <u>'avidità'</u>
Hatred, hate	<u>Dosa</u> <u>avversione</u>
Ignorance, illusion	<u>Moha</u> <u>illusione</u>, <u>stupidità</u>, <u>ignoranza</u>, <u>confusione</u>

SUTRA SUI QUATTRO FONDAMENTI DELLA CONSAPEVOLEZZA (Satipattana Sutta)

1. Nell'osservazione del corpo, il praticante è conscio di ogni particolare dell'osservazione. Per esempio: inspirando, sa che sta inspirando; espirando, sa che sta espirando; inspirando e diffondendo calma e pace nel corpo, sa che sta inspirando e diffondendo calma nel corpo. Camminando, sa di camminare. Sedendo, sa di sedere. Compiendo azioni come vestirsi o bere acqua, sa che si sta vestendo o bevendo acqua. La contemplazione del corpo non è riservata solo alla meditazione seduta ma è mantenuta in tutto il corso della giornata, comprese azioni come mendicare il cibo, mangiare e lavare la ciotola.
2. Nella contemplazione delle sensazioni, il praticante contempla le sensazioni nel loro sorgere, svilupparsi e svanire; e le sperimenta come piacevoli, spiacevoli e neutre. Le sensazioni possono prodursi tanto nel corpo che nella mente. In presenza di un dente che duole, il praticante sa di provare dolore al dente; se sorge felicità in conseguenza di una lode, sa di essere felice per essere stato lodato. Il praticante guarda in profondità per avvolgere di calma ogni sensazione, allo scopo di vederne con chiarezza la causa. Anche la contemplazione delle sensazioni non è praticata solo durante la meditazione seduta, ma in tutto il corso della giornata.
3. Nella contemplazione della mente, il praticante contempla i propri stati mentali. Se c'è desiderio, sa che c'è desiderio; se il desiderio è assente, sa che è assente. Se prova rabbia o sonnolenza, sa di provare rabbia o sonnolenza; se rabbia o sonnolenza sono assenti, sa che sono assenti. Se è concentrato, sa di esserlo; se è distratto, sa di esserlo. Se c'è apertura mentale, chiusura mentale, blocco, concentrazione o illuminazione, ne riconosce immediatamente la presenza. Se nessuno di questi stati è in atto, ne riconosce immediatamente l'assenza. Il praticante riconosce ed è conscio di ogni stato mentale che si produce attimo dopo attimo.
4. Nella contemplazione degli oggetti mentali, il praticante contempla i cinque ostacoli alla liberazione (piacere sensuale, senso del sé, visioni ristrette, collera ed ira, sospetto e dubbio) ovvero (desiderio, malevolenza, torpore, agitazione e dubbio) ogni volta che sono presenti; i cinque skandha che costituiscono la persona, i sei organi di senso e i sei oggetti sensoriali; i Sette Fattori di Risveglio (piena attenzione, investigazione dei dharma, energia, gioia, benessere, concentrazione e capacità di lasciare andare); le Quattro Nobili Verità (l'esistenza della sofferenza, le cause della sofferenza, la liberazione dalla sofferenza e la via che conduce alla liberazione dalla sofferenza). Tutti questi sono oggetti mentali, e includono tutti i dharma.

OTTUPLICE SENTIERO

Saggezza (panna)

1. Retta comprensione
2. Retta aspirazione

Moralità (sila)

3. Retta parola
4. Retta azione
5. Retti mezzi di sostentamento

Concentrazione (samadhi)

6. Retto sforzo
7. Retta consapevolezza
8. Retta concentrazione



affiliato The Yoga Institute, Mumbai

ANAPANASATI SUTTA

Il Sutra della Piena Consapevolezza

Sutta 118 del Majjhimanikāya del canone Pali. Insegnamento del Buddha.

versetti estratti dalla sezione seconda del testo, per la pratica della meditazione.

la seconda sezione è il cuore stesso del Sutra, dove vengono sviluppati i 16 metodi del respiro pienamente consapevole, in relazione con i **“Quattro Fondamenti della Consapevolezza”**: **consapevolezza del corpo, consapevolezza delle sensazioni del corpo, consapevolezza della mente e consapevolezza dei processi mentali.**

“O bhikkhu, il metodo dell'essere pienamente consapevoli del respiro, se sviluppato e praticato ininterrottamente, coglierà grandi frutti e porterà grandi vantaggi. Condurrà al successo della pratica dei quattro fondamenti della consapevolezza. Se il metodo dei quattro fondamenti della consapevolezza viene sviluppato e praticato ininterrottamente, condurrà al successo nella pratica dei sette fattori di risveglio. I sette fattori di risveglio, se praticati e sviluppati ininterrottamente, faranno sorgere la comprensione e la liberazione della mente”.

Qual è il modo per sviluppare e praticare ininterrottamente il metodo della piena consapevolezza del respiro, così che la pratica dia frutti e offra grandi benefici?

È così, bhikkhu: il praticante si reca nella foresta o ai piedi di un albero o in un qualsiasi luogo deserto, e siede stabilmente nella posizione del loto, mantenendo il corpo completamente eretto.

“Inspirando, sa che sta inspirando; espirando, sa che sta espirando”.

1. SATIPATTHANA

I primi 4 metodi preliminari: consapevolezza del respiro, del corpo e loro interdipendenza.

1. *Inspirando un lungo respiro, sa: “Sto inspirando un lungo respiro”. Espirando un lungo respiro, sa: “Sto espirando un lungo respiro”.*
2. *Inspirando un breve respiro, sa: “Sto inspirando un respiro breve”. Espirando un breve respiro, sa: “Sto espirando un respiro breve”.*
3. *“Inspiro e sono consapevole di tutto il mio corpo, espiro e sono consapevole di tutto il mio corpo”. Così egli pratica.*
4. *“Inspiro e calmo e rassereno l'intero corpo. Espiro e calmo e rassereno l'intero corpo”. Così egli pratica.*

2. SATIPATTHANA

I secondi 4 metodi: le sensazioni e lo sviluppo della serenità. Unione di corpo, mente, sensazioni e respiro.

5. *“Inspiro e provo gioia. Espiro e provo gioia”. Così egli pratica.*
6. *“Inspiro e mi sento felice. Espiro e mi sento felice”. Così egli pratica.*
7. *“Inspiro e sono consapevole delle attività della mente in me. Espiro e sono consapevole delle attività della mente in me”. Così egli pratica.*
8. *“Inspiro e calmo e rassereno le attività della mente in me. Espiro e calmo e rassereno le attività della mente in me”. Così egli pratica.*

3. SATIPATTHANA

I successivi 4 metodi: la mente e i suoi processi. La mente è il respiro, è in pace e libera.

9. *“Inspiro e sono consapevole della mente. Espiro e sono consapevole della mente”. Così egli pratica.*
10. *“Inspiro e calmo e rassereno la mente. Espiro e calmo e rassereno la mente”. Così egli pratica.*
11. *“Inspiro e concentro la mente. Espiro e concentro la mente”. Così egli pratica.*
12. *“Inspiro e libero la mente. Espiro e libero la mente”. Così egli pratica.*

4. SATIPATTHANA

I 4 metodi finali: la mente non è separata dai suoi oggetti, è coscienza. La mente non sorge se non c'è un suo oggetto. Tutto è impermanente, anche il respiro. La gioia come frutto di liberazione, il lasciare andare la sete di attaccamento e avversione.

13. *“Inspiro e osservo la natura impermanente di tutti i dharmaⁱⁱ. Espiro e osservo la natura impermanente di tutti i dharma”. Così egli pratica.*
14. *“Inspiro e osservo il dissolversi di tutti i dharma. Espiro e osservo il dissolversi di tutti i dharma”. Così egli pratica.*
15. *“Inspiro e osservo la liberazione. Espiro e osservo la liberazione”. Così egli pratica.*
16. *“Inspiro e osservo il lasciar andare. Espiro e osservo il lasciar andare”. Così egli pratica.*

“La piena consapevolezza del respiro, se sviluppata e praticata ininterrottamente secondo questi insegnamenti, darà frutti e sarà di grande beneficio”.

ⁱ “Bhikkhu” letteralmente significa “mendicante”. Il termine è riferito alla comunità dei discepoli del Buddha che hanno preso dei voti o degli impegni per la pratica del Dharma. Comunemente tradotto come “monaco”.

ⁱⁱ Il termine “dharma” scritto in minuscolo si riferisce agli aspetti fenomenici dell’universo, ai fenomeni fisici e a quelli mentali e non al “Dharma” scritto in maiuscolo, riferito invece agli insegnamenti del Buddha.

Per approfondire: **“Respira! Sei Vivo”** di Thich Nhat Hanh, Ubaldini Editore.

Il testo del Sutra riportato è stato estratto da questo libro.

Tre Segni dell'Esistenza

Con i **Tre Segni dell'Esistenza** (Pāli: *ti-lakkhana*; Sanscrito: *tri-laksana*; Cinese: 三法印 pr.: sanfayin) nel Buddhismo si intendono le tre caratteristiche che sono condivise da tutti i *dharma*, ovvero da tutti i fenomeni fisici e mentali. Talora sono anche definiti i **Tre sigilli del Dharma**.

Tradizionalmente sono riportati nel *Majjhima-Nikāya* I, 138-9; III, 271-3; *Samyutta-Nikāya* II, 244-6:

- **L'Impermanenza** (Sanskrito: *Anitya*; Pāli: *Anicca*; Cinese: 无常 pr.: wuchang; Tibetano: མི་རྟག་པ་ mi rtag pa).
- La **Sofferenza** (Sanskrito: *duḥkha*; Pāli: *Dukkha*; Cinese: 苦 pr.: ku; Tibetano: སྤུག་བསྐྱེད་ sduḡ bsngal).
- Il **Non-sé** (Sanskrito: *Anātman*; Pāli: *anattā*; Cinese: 无我 pr.: wuwo). Essenzialmente dire che niente esiste di per sé.

Nella tradizione mahayanica estremo-orientale, che si fonda testualmente sugli Āgama in Sanscrito anziché sulle Nikaya in Pāli, al posto della **sofferenza** si predilige inserire il suo superamento, ovvero il **Nirvana** (Cinese: 涅槃寂灭) in accordo con la dottrina del Tathāgatagarbha, accolta anche dal buddhismo Vajrayana. Dal punto di vista Vajrayana vengono nominati quattro sigilli:

- 1. Anicca: tutte le cose composte sono transitorie;
- 2. Dukkha: le "Quattro sofferenze principali" degli esseri umani: nascita, vecchiaia, malattia e morte, nonché le "Quattro sofferenze secondarie" che sono: ottenere quello che non si desidera; non ottenere quello che si desidera; non riuscire a mantenere quello che si ha (<http://it.wikipedia.org/wiki/Dukkha>);
- 3. Shunyata: Tutte le cose non hanno intrinseca esistenza per via della loro dipendenza dal punto di vista;
- 4. Il Nirvana sta al di là dei concetti.

[QUESTO SI COLLEGA CON TUTTE LE FORME MEDITATIVE, SPECIE IL QUARTO SATIPATTHANA ..](#)

I QUATTRO STADI DELLA SANTITA'

Ci sono queste dieci catene. Quali dieci? Cinque catene inferiori e cinque catene superiori. E quali sono le cinque catene inferiori? La teoria dell'esistenza di un Sé, il dubbio, l'attaccamento a precetti e pratiche, il desiderio sensuale e la cattiva volontà. Queste sono le cinque catene inferiori. E quali sono le cinque catene superiori? Il desiderio per la forma, il desiderio per ciò che è amorfo, la presunzione, l'inquietudine e l'ignoranza. Queste sono le cinque catene superiori. E queste sono le dieci catene."

Sotapanna

Eliminati i primi tre vincoli (credere all'esistenza di un Se, il dubbio sul Buddha e sugli altri componenti dei Tre gioielli, l'attaccamento superstizioso a precetti e pratiche rituali) il praticante diventa un sotapanna, cioè colui che è entrato nella corrente, da questo momento in poi non potrà più recedere dagli insegnamenti, non potrà più infrangere i 5 precetti ed impiegherà al massimo sette rinascite prima di raggiungere la liberazione finale, il nibbana, rinascono sempre in rinascite superiori, come essere umano e nei mondi sopramondani, non potrà più rinascere negli stadi inferiori come animale, peta, essere infernale o dannato .

Sakadagamin

È colui che ritorna una volta sola, vale a dire che con una sola rinascita fortunata raggiungerà la liberazione, il nibbana, la sua pratica si differenzia da quella dei sotapanna poiché egli oltre ad abbandonare i primi tre vincoli di cui sopra, avrà anche attenuato moltissimo il desiderio, l'avversione e l'ignoranza.

Anagamin

È colui che non ritorna, colui che oltre a sradicare i primi tre vincoli o catene sradica da se stesso anche il quarto e il quinto, cioè il desiderio sensuale e la malevolenza, rinascerà in un mondo sopramondano e qui diverrà arahant .

Arahant

È colui che raggiunge il perfetto risveglio dopodiché quando abbandonerà il corpo raggiungerà il nibbana , egli oltre ai primi tre vincoli o catene sradicherà da se stesso le altre cinque superiori, vale a dire la beatitudine delle concentrazioni sulle forme, cioè il desiderio di provare benessere/estasi meditando sul mondo delle forme, poi la stessa beatitudine ma applicata al mondo del senza forme , quella ad esempio che si prova meditando sulla vacuità o sullo spazio, poi abbandona ogni forma di presunzione, evitando di paragonarsi agli altri sia come superiore, che inferiore che pari, applicando a tutti l'equanimità, abbandona poi il vincolo o catena dell'inquietudine o agitazione, in lui niente ha più il potere di destare preoccupazione o curiosità, egli trascende paura, odio, ansia e preoccupazione, avendo

meditato sull'impermanenza , sull' assenza di esistenza di un Se in ogni fenomeno, e sulla onnipervasiva presenza di Dukkha negli stessi, l' arahant non prova più desiderio per nessun fenomeno e neanche per il divenire qualcosa, egli ormai trascende sia la paura delle morte che il desiderio delle vita.

Ultimo vincolo o catena che abbandona è l'ignoranza, che è la mancanza di conoscenza, in particolare della retta conoscenza , l'Arahan non si farà più ingannare dalla falsa saggezza e vedrà tutto alla luce del risveglio sotto le lente delle quattro nobili verità.

SAMADHI: FASI E COSTITUENTI

La meditazione del Buddha e le sue varianti (VIII): La Samadhi del Buddha: la forma della fiamma – Cintita Dinsmore

Tirando le somme della scorsa settimana, la samadhi del Buddha è *in nuce* concentrazione, ma non in un punto; è allargata. La sua estensione risulta chiara dalle varie descrizioni dei fattori che fanno sorgere la Retta Samadhi, specialmente la Retta Presenza Mentale, e dei fattori che vivono all'interno della Retta Samadhi stessa. È inoltre chiaro dalla funzione fondamentale della Retta Samadhi nel conseguimento della comprensione della visione delle cose per come sono, che non potrebbe sbocciare dalla concentrazione in un punto.



Condizioni per la Retta Samadhi. La scorsa settimana ho elencato vari fattori descritti dal Buddha quali condizioni per la samadhi, al fine di dimostrare che la concentrazione in un punto, che in sé sarebbe quasi autosufficiente, non è però necessaria. Diamo uno sguardo a questi fattori un po' più in dettaglio, visto che sono davvero interessanti.

Vedo sistematicamente due funzioni, in generale, che inducono la Retta Samadhi: primo, la tessitura di saggezza e virtù nella nostra meditazione; secondo, la rimozione della concentrazione in un punto. Entrambi aiutano la funzione più grande della samadhi, quella di promuovere la comprensione e la visione e di estinguere le contaminazioni. Per conseguire il primo fattore l'intero Nobile Ottuplice Sentiero prima della

Retta Samadhi è considerato un prerequisito per la Retta Samdhi stessa, come affermato in DN 18, MN 117, SN 45.28, ecc. La mente così preparata, quando entra in samadhi, inclina già verso saggezza e virtù, e verso la visione della realtà in termini di impermanenza, sofferenza e non-sé; verso la rinuncia, la gentilezza e l'essere innocui, verso la purificazione della mente dai fattori insalubri, e verso il lucido esame e la presenza mentale.

La presenza mentale è considerata in generale la condizione più immediata alla samadhi.

Per chi è di retta presenza mentale, sorge la retta samadhi. - S.V.15-6

Ci si deve davvero aspettare ... che un nobile discepolo che abbia fiducia, la cui energia sia stimolata, e la cui presenza mentale sia ben stabilita ottenga la samadhi ... - S.V. 225.23-28.

Solitudine, spassionatezza, rinuncia, saggia riflessione, e ovviamente buone e salubri amicizie sono altri fattori spesso menzionati. Un fattore particolarmente critico è il Retto Sforzo, e in effetti è solo placando gli impedimenti che sorge la samadhi.

Così si esercita, diligente, ardente e risoluto, e in lui svaniscono le concezioni legate alla casa e, con lo svanire di queste, l'intimo cuore si rinsalda, si unisce, si raccoglie. Così un monaco sviluppa la presenza mentale del corpo. - Kayagatasati Sutta MN 119

Ora, il Buddha descrive la presenza mentale in termini di dedizione verso temi diversi. Alcuni di questi temi possono suscitare la samadhi più rapidamente di altri; lo si può verificare con l'esperienza personale, e azzarderei che ci debbano essere considerevoli variazioni soggettive. Tuttavia, non c'è probabilmente tema che non sia in grado di suscitare una samadhi. Per esempio:

... un monaco osserva una base favorevole della samadhi che è sorta: la percezione di un cadavere infestato da vermi, la percezione di un cadavere livido. - A II 17.1-6

Si noti che non è probabile che la percezione di un cadavere livido risulti da una concentrazione in un punto; un'altra indicazione che quest'ultima non è una condizione necessaria alla samadhi.

Altrove, la transizione dalla presenza mentale alla samadhi è esaminata in modo più definito. I ben noti sette *Fattori dell'Illuminazione (bojjhangas)* in realtà rappresentano una sequenza causale dalla presenza mentale alla samadhi e

1. Presenza mentale (*sati*)
2. Investigazione degli stati (*dhammavicaya*)
3. Energia (*viriya*)
4. Delizia (*piti*)
5. Calma (*passadhi*)
6. Concentrazione (*samadhi*)
7. Equanimità (*upekkha*)

In effetti questi vari fattori conseguono l'uno dall'altro e sono tutti presenti in *samadhi*, con l'equanimità che emerge nei *jhana* più elevati man mano che la delizia arretra. La delizia, di nuovo, è particolarmente notevole in questa sequenza.

I costituenti della *samadhi*. La settimana scorsa abbiamo considerato la concentrazione (*ekaggata*) come l'essenza della *samadhi*. In realtà in essa sono presenti diversi fattori, in gradi variabili fino talvolta all'assenza. Essi vanno sintonizzati perché alimentino il fuoco della Retta *Samadhi*, lungo sostanzialmente due direzioni: i livelli di *jhana* e la *samatha-vipassana*. In termini semplici, "jhana" è la profondità della concentrazione; la mente diviene più quieta, sottile e raffinata man mano che ci si muove dal primo al secondo, poi ancora al terzo e infine al quarto *jhana*. I fattori dei *jhana* usati per descrivere la loro progressione sono spesso elencati così:

Pensiero discorsivo (*vitakka-vicara*)

Delizia (*piti*)

Felicità (*sukha*)

Focalizzazione in un singolo oggetto (*ekaggata*)

Si progredisce così da fattori più grossolani ad altri più raffinati. Può sorprendere che si trovi il pensiero discorsivo nell'elenco, visto che lo consideriamo come l'opposto della meditazione, eppure eccolo qui. In effetti è il fattore più grossolano che si possa trovare nella *samadhi*, ma è presente solo nel primo *jhana*. In realtà il pensiero discorsivo consiste di due fattori. Pensiero applicato (*vitakka*) e pensiero persistente (*vicara*), avere un pensiero e far andare un pensiero. Esso viene identificato come discorsivo in questo passaggio:

I pensieri applicato e persistente sono la formazione verbale, si irrompe nel discorso. - MN 44

SCHEMA 12 ANELLI COOPRODUZIONE CONDIZIONATA

VEDI UDANA 1.1-3 ...

- Da **avidyā** (sanskrito; pāli: *avijjā*; cinese: 無明 *wúmíng*; giapp.: *mumyō*; tib.: *ma rig pa*), ignoranza, mancanza di comprensione della verità, si produce **samskāra** (sanskrito; pāli: *saṃkhāra*; cinese: 行 *xíng*; giapp.: *gyō*; tib.: *'du-byed*), l'insieme delle formazioni o coefficienti karmici che ci inducono ad attaccarci all'esistenza
- Dai coefficienti si produce **vijñāna** (sanskrito; pāli: *viññāṇa*; cinese: 識 *shí*), la coscienza, che comprende la

consapevolezza delle sensazioni, oltre all'attività mentale

- Dalla coscienza si produce **nāma-rūpa** (sanskrito e pāli; cinese: 名色 *míng sè*), nome e forma, vale a dire l'aspetto psicofisico
- Da nome e forma si producono le **ṣaḍāyatana** (sanskrito; pāli: *saḷāyatanaṃ*; cinese: 六入 *liù rù*), le sei basi dei sensi (occhi, orecchie, naso, lingua, corpo e mente)
- Dalle basi dei sensi si produce **sparśa** (sanskrito; pāli: *phassa*; cinese: 觸 *chù*), il contatto tra i sensi e la coscienza sensoriale

- Dal contatto si produce **vedanā**
(sanskrito e pāli; cinese: 受 *shòu*), la sensazione
- Dalla sensazione si produce **trṣṇā**
(sanskrito; pāli: *taṇhā*; cinese: 愛 *ài*), la brama
- Dalla brama si produce **upādāna**
(sanskrito e pāli; cinese: 取 *qǔ*),
l'attaccamento
- Dall'attaccamento si produce **bhava**
(sanskrito e pāli; cinese: 有 *yǒu*),
l'essere, il divenire;
- Dall'essere si produce **jāti** (sanskrito e pāli; cinese: 生 *shēng*), la nascita
- Dalla nascita si produce **jarāmarana**
(sanskrito; pāli: *jarāmarañam*; cinese:

老死 *lǎo sǐ*), la vecchiaia e la morte.



Bhavacakra, la ruota dell'esistenza

Questa catena di causa-ed-effetto può essere letta ed interpretata in più modi. Ad esempio potrebbe essere considerata un ciclo e quindi ogni punto potrebbe essere considerato come quello iniziale.

Bodhipakkhika Dhamma

I Trentasette "Bodhipakkhika Dhamma" costituiscono i "Trentasette Fattori" o "ali" (pakkha) che conducono alla piena ed esaustiva realizzazione spirituale buddhista : essi sono importanti per due ragioni:

1. Secondo la tradizione, il *Buddha* stesso poco prima di entrare nel *Nirvāṇa* finale, li raccomandò come i principali strumenti per raggiungere il [Risveglio spirituale buddhista](#), detto "[satori](#)" nel [Buddhismo Zen](#), vale a dire la cosiddetta "[illuminazione spirituale buddhista](#)".
2. Questi fattori costituiscono una parte fondamentale dell'*Abhidharma*, in quanto appartengono, come l'insegnamenti dei cinque aggregati, a quella categoria di insegnamenti che comprende i contenuti abhidharmici del *Sutra Pitaka* .

Sono suddivisi in sette gruppi:

Indice

- [1 i quattro fondamenti della presenza mentale o consapevolezza \(satipatthana\)](#)
- [2 i quattro tipi di retto sforzo \(sammappadhana\)](#)
- [3 le quattro basi dei poteri psichici o basi mistiche \(iddhipada\)](#)
- [4 le cinque facoltà spirituali o di controllo \(pancendriya\)](#)
- [5 le cinque forze o i cinque poteri \(pancabala\)](#)
- [6 i sette fattori del risveglio \(bojjhanga, bodhi-anga\)](#)
- [7 le otto membra del "Nobile Ottuplice Sentiero" \(ariyamagga\)](#)
- [8 Voci correlate](#)

i quattro fondamenti della presenza mentale o consapevolezza (satipatthana)

V. MAJJHIMA NIKAYA 10 ..

1. la presenza mentale estesa al corpo, ovvero la consapevolezza del corpo (*kayanupassana*)
2. la presenza mentale estesa alle sensazioni, ovvero la consapevolezza delle sensazioni (*vedananupassana*)
3. la presenza mentale estesa alla coscienza, alla vita interiore, ovvero la consapevolezza della coscienza, dell'attività interiore (*cittanupassana*)
4. la presenza mentale estesa ai fenomeni, agli oggetti mentali, ovvero la consapevolezza dei fenomeni, degli oggetti mentali (*dhammanupassana*)

i quattro tipi di retto sforzo (*sammappadhana*)

VEDI ANCHE SAMYUTTA NIKAYA 49.1 ..

1. impegnarsi nel superare (abbandonare) o respingere pensieri e azioni nocive già generate (*uppannam akusalanam dhammanam pahanaya vayamo*)
2. impegnarsi nel non generare (non solo nella vita presente ma anche in quelle future) pensieri e azioni nocive (*anuppannam akusalanam dhammanam anuppadaya vayamo*)
3. impegnarsi nel generare e favorire l'insorgenza di pensieri e azioni salutari non ancora sorti (*anuppannam kusalanam dhammanam uppadaya vayamo*)
4. impegnarsi nel coltivare e perpetuare pensieri e azioni salutari già generati od insorgenti (*uppannam kusalanam dhammanam bhiiyobhaya vayamo*)

le quattro basi dei poteri psichici o basi mistiche (*iddhipada*)

1. lo zelo, la soddisfazione di operare (*chanda*)
2. l'energia, la risolutezza interiore (*viriya*)
3. la coscienza, l'introspezione (*citta*)
4. il discernimento (*vimamsa*)

VEDI SAMYUTTA NIKAYA 51.1 e 51.11 .

le cinque facoltà spirituali o di controllo (*pancendriya*)

Le cinque facoltà spirituali o di controllo (*pancendriya*) sono delle "potenzialità" che devono essere ancora rafforzate, sviluppate e rese stabili attraverso i vari stadi della meditazione buddhista (*dhyana* in sanscrito , *jhana* in pali) prima di attuarsi nei rispettivi "cinque poteri" (*pancabala*)

Esse sono:

1. fiducia o fede (*saddha*)
2. impegno gioioso o energia (*viriya*)
3. consapevolezza (*sati*)
4. concentrazione univoca (*samadhi*)
5. saggezza o conoscenza intuitiva (*panna*)

VEDI SAMYUTTA NIKAYA 48.1 e 48.8 48.10 ..

le cinque forze o i cinque poteri (*pancabala*)

Quando attraverso l'esercizio della pratica della meditazione buddhista (*dhyana* in sanscrito , *jhana* in pali) le cinque facoltà spirituali o di controllo (*pancendriya*) diventano ferme e stabili, allora queste facoltà si attuano dal loro stato di "potenziali poteri" nelle rispettive "cinque forze o poteri" (*pancabala*).

Essi sono:

1. fiducia o fede (*saddha*)

2. impegno gioioso o energia (*virīya*)
3. consapevolezza (*sati*)
4. concentrazione univoca (*samadhi*)
5. saggezza o conoscenza intuitiva (*pañña*)

i sette fattori del risveglio (*bojjhanga, bodhi-anga*) VEDI ANCHE DIGHA NIKAYA 16

1. perfetta consapevolezza (*sati*)
2. perfetta analisi ed investigazione del Dharma (*dhamma-vicaya*)
3. perfetto impegno o energia (*virīya*)
4. perfetta gioia (*pīti*)
5. perfetta flessibilità o quiete (*prasāntata*)
6. perfetta stabilità meditativa (*samadhi*)
7. perfetta equanimità (*upekkhā*)

le otto membra del "*Nobile Ottuplice Sentiero*" (*ariyamagga*)

1. retta visione (*samma ditthi*)
2. retta intenzione (*samma sankappa*)
3. retta parola (*samma vacā*)
4. retta azione (*samma kammanta*)
5. retta condotta di vita (*samma ajiva*)
6. retto sforzo (*samma vayama*)
7. retta consapevolezza (*samma sati*)
8. retta pratica della meditazione (*samma samadhi*, detta anche *zanmai* in giapponese nel [Buddhismo Zen](#))

VEDI ANCHE SAMYUTTA NIKAYA 56.11 ..

Contatti

Seguici su [Facebook](#) o [Instagram](#)

Tempio Musangam

o scrivici per qualsiasi chiarimento o informazione
[**bodhidharmait@gmail.com**](mailto:bodhidharmait@gmail.com)

L'indirizzo del Tempio è:
Musang Am
Monti San Lorenzo 26
19032 Lerici (SP)

0187 988 611
339 7262753
392 7498954

Sito web [**www.bodhidharma.info**](http://www.bodhidharma.info)

LINK UTILI

CANONE PALI IN ITALIANO
[**www.canonepali.net**](http://www.canonepali.net)

La comunità – Bodhidharma
"INSEGNAMENTI"

<http://www.bodhidharma.info/comunita#:~:text=PROGRAMMA,-INSEGNAMENTI,->

[PRATICA](#)

INDICE

4 NOBILI VERITA'	1
OTTUPLICE SENTIERO	2
OTTO TIPI DI DUKKHA	4
5 OSTACOLI E CONSIGLI PER SUPERARLI	6
I TRE VELENI MENTALI	12
SATIPATTHANA SUTTA	13
ANAPANASATI SUTTA	14
3 SEGNI (CARATTERISTICHE) DELL'ESISTENZA	16
10 CATENE – 4 STATI DI SANTITA'	17
MEDITAZIONE SAMATHA - FASI E COSTITUENTI	19
COOPRODUZIONE CONDIZIONATA (12 ANELLI)	22
37 AIUTI ALL'ILLUMINAZIONE	26