

Appunti per la pratica, 1.

## I preliminari

La base indispensabile per il successo nella meditazione di consapevolezza, e in particolare per l'approfondimento di samatha (quiete e concentrazione) è un insieme di fattori che nell'ottuplice sentiero del Buddha va sotto il nome di SAMVARA-SILA (SENSIBILITA' ETICA e CUSTODIA DI SE'): 1) una condotta quotidiana all'insegna del rispetto e dell'onestà verso se stessi, verso gli altri, verso la società: comportamenti e parole buone, utili, costruttivi o comunque non offensivi 2) la semplicità dei bisogni e l'apprezzamento per ciò che si ha 3) la custodia dei sensi e della mente (limitare l'afflusso di stimoli sensoriali, discussioni e pensieri inutili o nocivi) 4) la generosità

La condotta etica minimizza le occasioni di turbamento, conflitto e rimorso; crea occasioni per coltivare stati mentali salutarì e armoniosi.

### Suggerimenti per la settimana:

- a) Riflettere sui 3 fattori etici dell'ottuplice sentiero: Retta parola, Retta azione, Retti mezzi di sussistenza. Letture consigliate (fra le varie): i rispettivi capitoli di *La felicità in 8 passi* di H. Gunaratana (ed Astrolabio) Sulle pratiche preliminari vedi anche "Pamada" e "I sei animali" sulla pagina <https://letziabaglioni.com/2016/03/08/laboratorio-mestre-2016/>
- b) Portare deliberatamente l'attenzione, durante il giorno o all'inizio della seduta, sulla sensazione positiva, serenità o assenza di rimorso che nascono dal ricordo del proprio impegno, delle proprie azioni e intenzioni costruttive. Distinguere "quello che mi succede" da "quello che faccio io, come rispondo". Non seguire le impressioni/emozioni frammentarie ma concentrarsi sul benessere sottostante dato dalla virtù e dal fare del proprio meglio.
- c) Fare chiarezza se ci sono comportamenti che vanno modificati o abbandonati alla luce dei 5 precetti di base. Siate specifici, non generici. Fare il primo passo concreto (ve ne saranno altri da fare, quindi godiamoci la buona volontà di un passo dopo l'altro).
- d) Riflettere se si nutrono rancori, invidie o conflitti irrisolti (personali, sociali ecc.) che impediscono la serenità di coscienza. Impegnarsi concretamente a risolverli e lasciarli andare, esternamente o internamente (la riflessione è meglio condurla a parte rispetto alla seduta, magari chiarendosi le idee con qualcuno).
- e) Osservare silenziosamente, durante la seduta di meditazione, il rapporto fra come passo la giornata (ciò a cui do importanza e attenzione) e il grado di contentezza o pace nella seduta. Anche una giornata molto impegnata e con grane da risolvere, se vissuta in modo costruttivo, generoso, non nocivo, può concludersi con gioia e tranquillità.