

## 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/> )