

*“La gioia sorge
dalla tempestiva compagnia di amici.
La gioia sorge
dall’aver poche esigenze.
La gioia sorge
dalla virtù accumulata alla fine di una vita.
La gioia sorge
dal vedere al di là della sofferenza”
(Dhammapada 331)*



*E' la saggezza
che permette di lasciar andare
più lieve felicità
in cambio di una felicità
più grande (Dhammapada 290)*

1) ānupubbīkathā - un'esposizione graduale

Vedi Udāna 48 Kuṭṭhi Sutta

<https://letziabaglioni.com/2017/12/11/il-lebbroso/>

“Allora [il Buddha] fece un'esposizione graduale, cioè un discorso sulla generosità, sulla virtù, sui mondi celesti; spiegò gli inconvenienti, il degrado e la corruzione insito nel piacere dei sensi e il vantaggio della rinuncia. Poi, quando vide che la mente di Suppabuddha era pronta, duttile, sgombra, ispirata e pura, espose l'insegnamento caratteristico dei risvegliati, cioè: la sofferenza, l'origine, la cessazione e il sentiero. E come una stoffa pulita e senza macchie assorbe il colore, allo stesso modo a Suppabuddha il lebbroso, lì seduto, si dischiuse lo sguardo del Dhamma, chiaro e limpido: 'Tutto ciò che è soggetto a sorgere è soggetto a cessare'”.

- **generosità,**
- **virtù**
- **mondi celesti**
- **inconvenienti del piacere dei sensi**
- **vantaggi della rinuncia**
- **4 nobili verità**

2) GENEROSITÀ – il fondamento del Dhamma

“Vinci l’avarizia con un dono” — Dhammapada 223

- L’INTERDIPENDENZA FRA MONACI MENDICANTI E LAICI
- UN’UNICO “GESTO” FINO ALLA LIBERAZIONE

Il Dhamma presenta lo stesso disegno globale su scale diverse. Donare (*dāna*), rinunciare (*nekkhamma*), la quiete della mente raccolta (*samādhi*) e l’estinzione della sete (*nibbāna*) ruotano attorno a una medesima esperienza: lo stress dell’afferrare e aggrapparsi, il sollievo del deporre e lasciar andare.

<https://letziabaglioni.com/2016/08/17/ritorno-al-futuro-2/>

- DARE COME FONTE DI GIOIA
- DARE COME “TESORO DEI NOBILI”

“Un discepolo dei nobili vive a casa sua con il cuore libero dalla macchia dell’avarizia, spontaneamente generoso, altruista, traendo piacere dall’essere magnanimo, accessibile alle richieste, rallegrandosi nel distribuire elemosine”

- DARE COME “ORNAMENTO E STRUMENTO” PER LA MENTE sul sentiero della liberazione

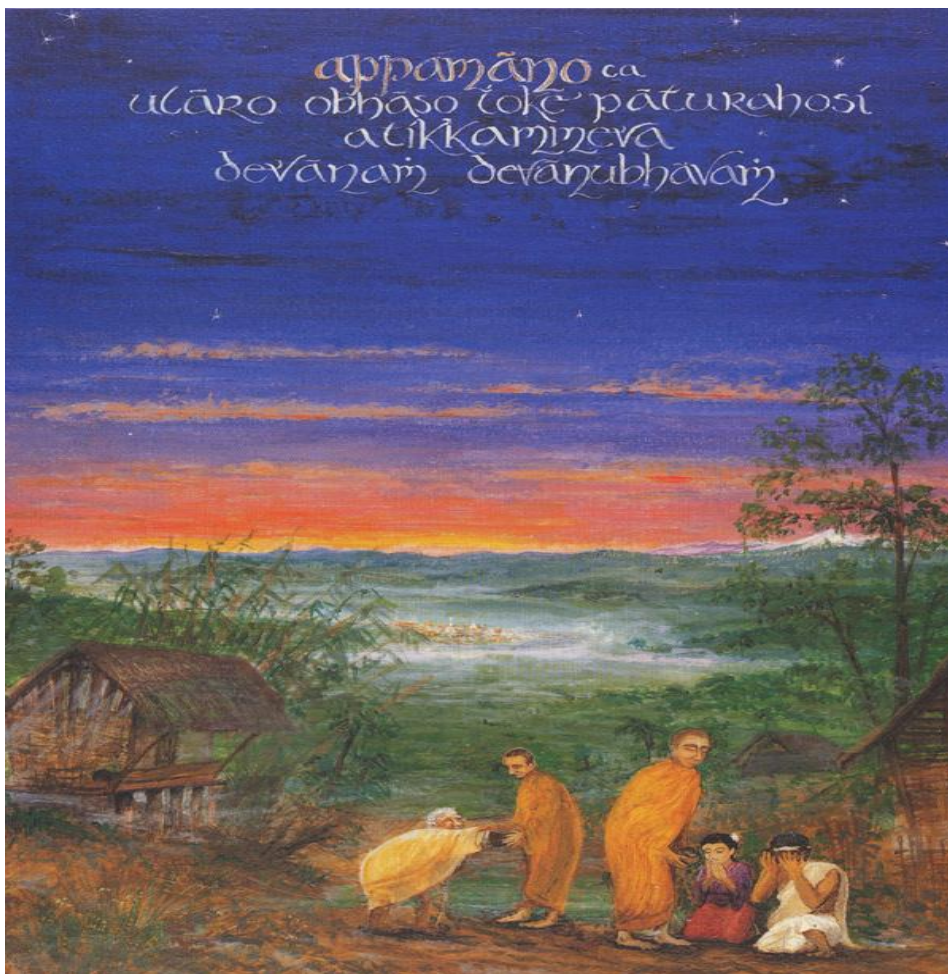
Aṅguttara Nikāya 8.33. LE MOTIVAZIONI

“Bhikkhu, ci sono otto motivi per dare (1) Si dona per desiderio (2) Si dona per odio (3) Si dona per illusione (4) Si dona per paura (5) Si dona pensando ‘Lo facevano i nostri padri , non abbandonerò questa antica consuetudine di famiglia’ (6) Si dona pensando ‘Grazie al dono, una volta disgregato il corpo, dopo morto, rinascerò in una buona destinazione, in un mondo celeste. (7) Si dona pensando ‘Dare calma la mente ed è una fonte di ispirazione e di gioia’ (8) Si dona allo scopo di adornare la mente, di equipaggiare la mente.

8.31 MOTIVAZIONI (2)

“Bhikkhu, ci sono questi otto doni. (1) Avendo offeso il destinatario, si dona (2) Si dona per paura (3) Si dona pensando ‘Ha dato a me’ (4) Si dà pensando ‘Darà a me’ (5) Si dona pensando ‘Dare è buono’ (6) Si dona pensando ‘Io cucino, questi non cucinano; non è giusto che io che cucino non dia a chi non cucina (7) Si dona pensando ‘Otterrò una buona reputazione’ (8) Si dona allo scopo di adornare la mente, di equipaggiare la mente.

Sul modo di donare ottimale e i suoi effetti Vedi anche <https://suttacentral.net/en/an5.148>



*“Fallisci
nella ricerca della felicità
se è alle spese
dell'altrui benessere” (Dhammapada 291)*

3) COSCIENZA E PRUDENZA - HIRI & OTTAPPA “i luminosi protettori” o “ i guardiani del mondo”

Due qualità che ci ricordano i limiti e i confini entro cui contenere le nostre azioni e il nostro linguaggio per non fare male a noi stessi e agli altri

CAUSA DIRETTA DI

- LIBERTA' DAL RIMORSO: SENTIRSI IN PACE CON SE STESSI
- AUTOSTIMA - FIDUCIA IN SE STESSI
- CONDOTTA ETICAMENTE MATURA

I cinque precetti = 5 grandi doni

DONO DELLA NON-PAURA E DELLA NON-RIVALSA a un illimitato numero di esseri – e il donatore partecipa degli effetti del dono (non-paura e non-rivalsa, mancanza di rancore, vittimismo e colpa)

LA CONTENTEZZA O LEGGEREZZA che ne deriva si definisce **PAMOJJĀ** – primo anello della SEQUENZA CONDIZIONALE VERSO LA LIBERTA DALLA SOFFERENZA Vedi **SCHEDA SCL** (Cetana Sutta)

I fraintendimenti o l'immaturità delle due qualità protettrici si basano su una visione illusoria dell'identità e sull'attaccamento a sensazioni e stati d'animo. Sono fonte di

- Tensione, dubbio, doverismo, illusione di controllo, intolleranza, superbia, senso di indegnità, ecc.

*Questi tre sentieri
portano tutti al paradiso:
dire la verità
non cedere alla rabbia
e dare, anche quando hai
ben poco da condividere (Dhammapada 224)*

4) ANGELI, DÈI E UOMINI – azioni meritorie e mondi gioiosi

La nascita o esistenza è il sorgere di un mondo di esperienza connaturato alle inclinazioni e ai condizionamenti dominanti e generato dall'identificazione e dall'appropriazione (IO SONO QUESTO, QUESTO E' MIO)

- **Fiducia e rifugio nel Buddha, Dhamma e Sangha**

- **Non nuocere e seguire i 5 precetti**

“Ci sono queste otto correnti del merito, correnti del salutare, alimenti per la felicità – celestiali, produttive di felicità, tendenti ai mondi celesti – che portano a ciò che è auspicabile, desiderabile e piacevole, al benessere e alla felicità. Qualil otto?”

<https://suttacentral.net/en/an8.39>

- **Generosità**

- **Benevolenza, compassione, gioia partecipe, equanimità (mettā, karunā, muditā, upekkhā ossia i 4 brahmavihāra letteralmente dimore divine)**

Il nobile discepolo comprende i vantaggi, gli inconvenienti e la via d'uscita in relazione alle cause e agli effetti della felicità raffinata, celeste o spirituale

4 forme di gioia o piacere sottile da comprendere:

- **La felicità sensoriale raffinata** (come quella derivante dalla fruizione della bellezza naturale o artistica, presuppone una mente tranquilla, ricettiva, priva sul momento di forti attaccamenti o aversioni)
- **La felicità affettiva derivante dalla bontà**
- **La felicità spirituale dell'amore illimitato e delle altre qualità espansive del cuore**
- **La felicità degli stati di concentrazione profonda**

Quando non si accompagnano alla comprensione di dukkha e a una visione chiara della natura di tutta l'esperienza condizionata queste forme di felicità portano alla nascita, non alla liberazione.

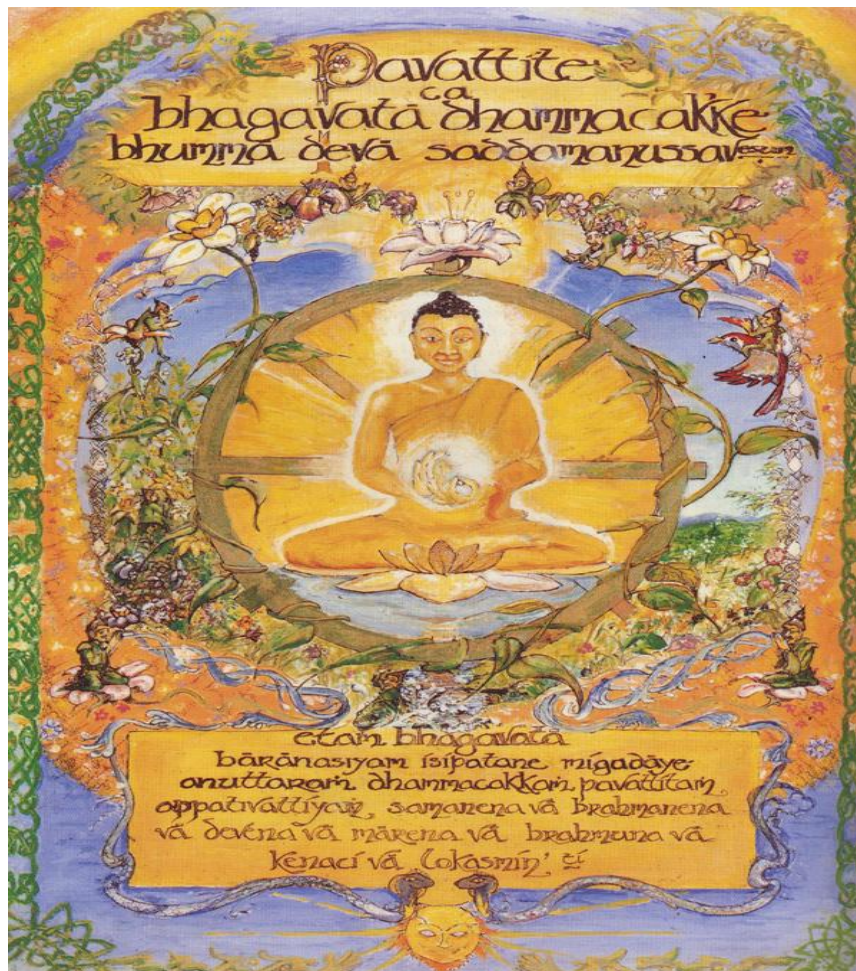


Illustrazione di Achaan Sucitto, The Dawn of the Dhamma

<https://www.cittaviveka.org/files/books/dawn/dawn17.htm>

5) SEQUENZA CONDIZIONALE VERSO LA LIBERAZIONE (SCL)

Vedi: CETANA SUTTA

<https://letziabaglioni.com/2017/03/08/laboratorio-mestre-2016-17-secondo-ciclo/>

Un discorso (SN 12.23) paragona le dinamiche della sequenza causale al corso naturale della pioggia che scorre giù da un colle, riempiendo gradualmente torrenti e fiumi, per poi sfociare in mare. Una volta che siano emerse gioia e felicità la loro presenza porterà naturalmente alla concentrazione e alla realizzazione. Viceversa, senza allietare la mente quando ha bisogno di essere allietata, la realizzazione non è possibile (cfr istruzione 10 terza quartina di *Anapanasati*)

1.pāmojja (contentezza, serenità)

2.pīti (gioioso interesse, estasi, godimento non sensoriale)

3.passaddhi (tranquillità, calma, rilassamento fisico)

4.sukha (piacere, agio)

5.samādhi (concentrazione, unificazione, raccoglimento)

6. yathābhūtaṃ jānāti passati (conosce e vede secondo realtà)

7. nibbidā/virāga (disincanto e disinvestimento - distacco e non reattività)

8. vimuttiñāṇadassanaṃ (conoscenza e visione della liberazione)

*Gli esseri liberi dall'ebbrezza
del piacere dei sensi
conoscono una gioia unica al mondo.
Cercano nei boschi la quiete
che il mondo rifugge (Dhammapada 99).*

6) LIMITI E INCONVENIENTI DEL PIACERE SENSORIALE

Le 5 classi del piacere sensoriale (kāmagaṇā)

- Forme e colori per la vista
- Suoni per l'udito
- Sapori per il gusto
- Odori per l'odorato
- Sensazioni tattili per il corpo (include propriocezione)

Graditi, attraenti, eccitanti –

COMPORTE FATICA ACQUISIRLI

GRATIFICAZIONE MOMENTANEA

PIACERE PRESO A PRESTITO

RISCHIO DI DIPENDENZA

ALLEVIANO MA NON GUARISCONO

LA MENTE NON SI FORTIFICA

LA MENTE NON INVESTIGA

LA MENTE NON SI CONCENTRA

Similitudini dai Discorsi: “ossa spolpate non nutrono”,
“grattare il prurito”, “bruciare la piaga”

*I discepoli del Buddha
sono pienamente svegli
giorno e notte
immersi nella gioia
di coltivare il cuore (Dhammapada 301)*

7) LA GIOIA DELLA MEDITAZIONE E DELLA COMPRESIONE

Si basa sulla presenza mentale e il discernimento,
include ma trascende la dimensione etica, è frutto del
lasciar andare l'identificazione e la reattività nei
confronti di qualunque esperienza

- **Comprendere le sensazioni - piacere mondano e non mondano** Vedi estratto da Satipatthana, di Bhikkhu Analayo
- **Comprendere stati d'animo ed emozioni** Libertà di sentire, amicizia per la mente
- **Non temere lo spiacevole**
- **Comprendere l'impermanenza**
- **Assaporare la salute della mente** Libertà dai 5 impedimenti
<https://letiziabaglioni.com/2017/04/18/abbandonare-i-cinque-impedimenti/>
- **Pīti – la vitalità del cuore**
- **La mente unificata: i 4 jhana**
<https://letiziabaglioni.com/2017/04/27/i-quattro-jhana/>
- **Disincanto, distacco e lasciar andare** Sapore di libertà