



# Comunità Risveglio

Incontri aa. 2023-2024

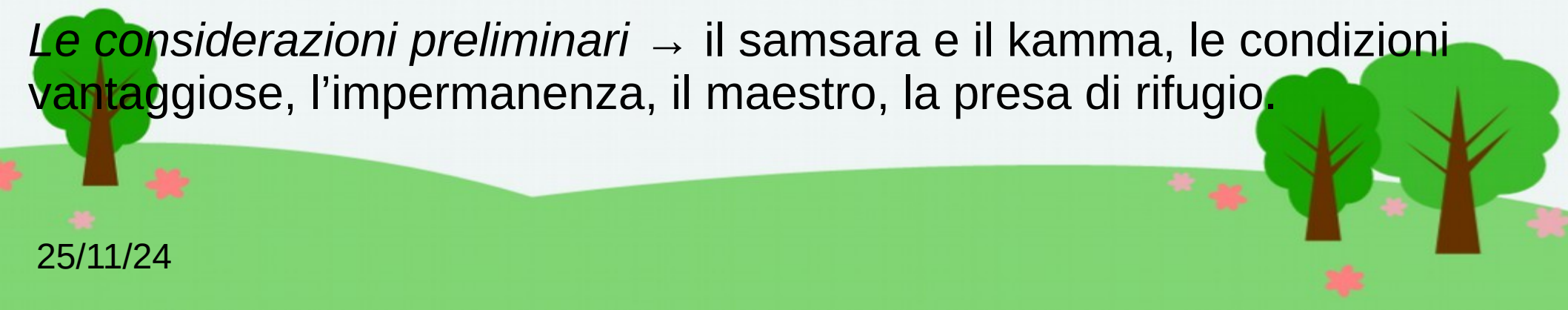
# Requisiti base del percorso spirituale



*Pratica della Bodhicitta* → dedichiamo ogni nostra intenzione a liberare tutti gli esseri dalla sofferenza del samsara e al loro raggiungimento della Buddhità.

*L'atteggiamento perfetto* → fiducia nell'insegnamento del Buddha che permette la realizzazione della Buddhità: il luogo è perfetto, il maestro è perfetto, il sangha è perfetto, l'insegnamento è perfetto e il momento è perfetto.

*Le considerazioni preliminari* → il samsara e il kamma, le condizioni vantaggiose, l'impermanenza, il maestro, la presa di rifugio.





# Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma

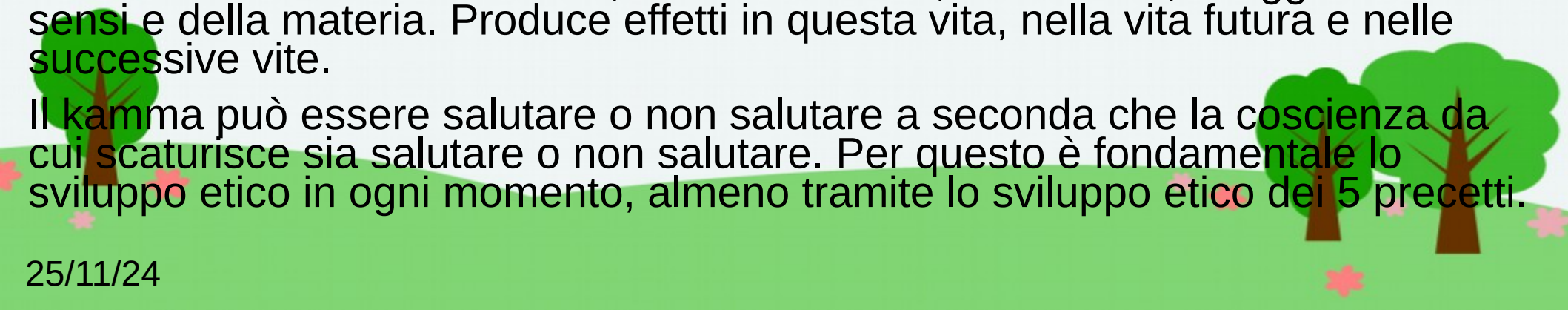


Il kamma è la forza più importante da utilizzare saggiamente per la liberazione della sofferenza.

È una causa condizionante che nasce insieme alla intenzione (cetana). Solo nella liberazione c'è intenzione senza produzione di kamma. In tutti gli altri casi, ogni singolo processo cognitivo che coinvolge javana-citta, un tipo di coscienza, produce la forza condizionante del kamma, che svolge il ruolo di causa.

Il kamma (causa) produce vipaka (effetto) in molti modi diversi. Permette l'emersione di certe coscienze, funzioni mentali, le rinascite, di oggetti dei sei sensi e della materia. Produce effetti in questa vita, nella vita futura e nelle successive vite.

Il kamma può essere salutare o non salutare a seconda che la coscienza da cui scaturisce sia salutare o non salutare. Per questo è fondamentale lo sviluppo etico in ogni momento, almeno tramite lo sviluppo etico dei 5 precetti.



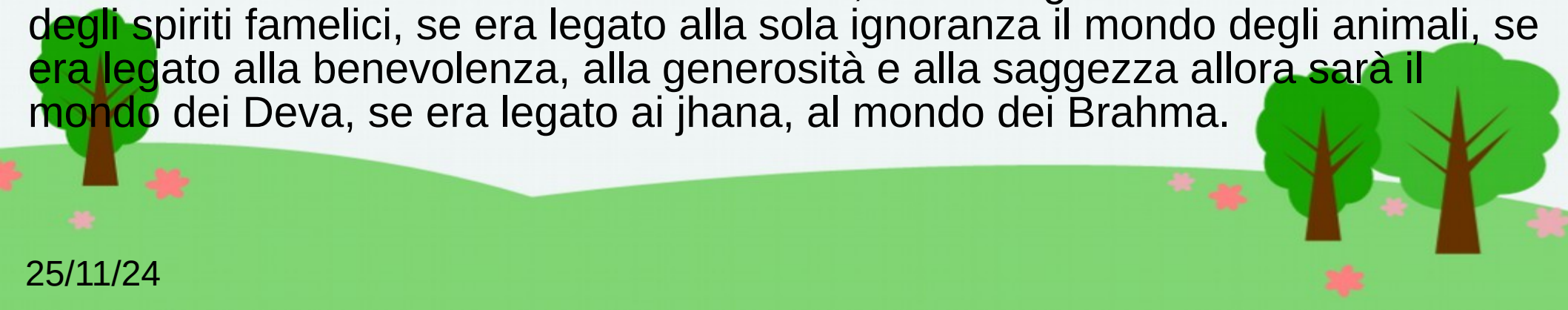
# Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma



Il kamma può produrre il suo effetto sia determinando quale sia la rinascita, sia le coscienze e funzioni mentali che sono un effetto del kamma passato, sia gli oggetti che sperimentiamo, sia la materia che l'ambiente in cui viviamo.

Gli esempi di seguito sono presi dal libro di Patrul Rinpoche – Le parole del mio perfetto maestro, e vanno intesi nel loro polo opposto nel caso di kamma proficuo.

Nel caso in cui determini la rinascita, se il kamma creato era legato all'avversione la destinazione sarà l'inferno, se era legato alla brama il mondo degli spiriti famelici, se era legato alla sola ignoranza il mondo degli animali, se era legato alla benevolenza, alla generosità e alla saggezza allora sarà il mondo dei Deva, se era legato ai jhana, al mondo dei Brahma.



# Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma



Nel caso in cui determini la coscienza e le funzioni mentali, o gli oggetti o la materia / ambiente avremo:

- Per l'effetto conforme al kamma passato avremo la tendenza ad agire nel modo simile al kamma passato.
- Per l'effetto conforme al kamma passato avremo esperienze conformi: (esempi sulle dieci azioni erronee)

Uccidere → vita breve e abbondanza di malattie

Rubare → essere privati di ciò che abbiamo e povertà

Condotta sessuale non proficua → relazioni conflittuali e non armoniose

Mentire → subire poca considerazione, critiche, tradimenti

Seminare discordia → maldisponenza degli altri verso di noi

Male parole → ricevere offese e avere difficoltà ad essere compresi

Chiacchierare → mancanza di fiducia verso di noi

Brama → non realizzazione di ciò che desideriamo

Avversione → paura e avversità

Ignoranza → persistere negli errori esistenziali ed essere ingannati dalle falsità.



# Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma

- Per l'effetto condizionante sugli oggetti che si presentano e l'ambiente in cui si vive: (esempi sulle dieci azioni erronee)
  - Uccidere → luoghi desolati e pericolosi
  - Rubare → luoghi poveri
  - Condotta sessuale non proficua → luoghi sgradevoli e sporchi
  - Mentire → situazione materiale instabile, circostanze imprevedibili
  - Seminare discordia → luoghi inospitali
  - Male parole → luoghi sgradevoli
  - Chiacchierare → luoghi improduttivi
  - Brama → luoghi non produttivi e dove non ci si riesce a soddisfare
  - Avversione → luoghi spaventevoli e avversi
  - Ignoranza → scarsità di ricchezze e luoghi senza rifugio o protezione.
- Per l'effetto proliferante si sarà spinti a riprodurre continuamente atti già commessi con un continuo aumento degli atti già commessi.

# Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma

- Il kamma positivo e le dieci azioni virtuose:

Rinunciare ad uccidere e proteggere la vita

Rinunciare a prendere ciò che non è dato e praticare la generosità

Rinunciare a vivere non proficuamente la sessualità e praticare l'amore altruistico nelle relazioni

Rinunciare a mentire e dire la verità

Rinunciare a seminare discordia e riconciliare

Rinunciare ad usare le male parole ed esprimersi con gentilezza

Rinunciare alle chiacchiere e parlare per il Dhamma

Rinunciare alla brama e praticare la generosità

Rinunciare all'avversione e praticare la gentilezza amorevole

Rinunciare all'ignoranza e coltivare la retta visione e la saggezza

## **PRATICA A CASA:**

praticare ogni giorno la samatha-vipassana e la mindfulness informale

leggere Sujiva – Parte 1:Requisiti base e cinque fattori dello sforzo.

25/11/24





# Le considerazioni preliminari: il samsara e il kamma



“Maestro Gotama, qual è la ragione, qual è la condizione, per cui si incontra inferiorità e superiorità tra gli esseri umani, tra il genere umano? Perché si incontrano persone di breve e lunga vita, persone malate e sane, persone brutte e belle, persone insignificanti e influenti, persone povere e ricche, persone di basso lignaggio e di alto lignaggio, persone stupide e sagge. Qual è la ragione, qual è la condizione, per cui si riscontra superiorità e inferiorità tra gli esseri umani, tra il genere umano?”

‘Studente, gli esseri sono proprietari di kamma, eredi di kamma, hanno kamma come loro progenitore, kamma come loro parente, kamma come luogo di origine. Sono i kamma che differenziano gli esseri in base all'inferiorità e alla superiorità.’”

*Cula-kammavibhanga Sutta: The Shorter Exposition of Kamma" (MN 135), translated from the Pali by Nanamoli Thera. Access to Insight (BCBS Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.135.nymo.htm>*



# Le considerazioni preliminari: i difetti del samsara

La rinascita nel samsara è una disavventura terribile che porta soltanto a soffrire, forse dopo aver goduto di un po' di felicità.

“Che senso ha questa felicità che è come un sogno nel bel mezzo del quale di dovremo comunque svegliare?” Patrul Rinpoche

Non esiste una condizione di rinascita eterna, che si nasca come Brahma, Deva, Umano, Demone, Spirito famelico, Animale o Essere infernale. Qualsiasi sia la nostra condizione, quindi, la dovremo abbandonare.

# Le considerazioni preliminari: i difetti del samsara

La rinascita umana è coinvolta in 3 sofferenze di base:

- 1) Dovuta al cambiamento, che trasforma le esperienze piacevoli in spiacevoli.
- 2) Dovuta alla sofferenza che si accumula.
- 3) Dovuta alla presenza di ciò che è composito e condizionato.

E i 4 grandi fiumi di sofferenza:

1. La nascita.
2. La vecchiaia.
3. La malattia.
4. La morte.

Consideriamo inoltre che ogni desiderio motivato da brama o avversione può portarci a incorrere in ciò che ci fa soffrire, di non incorrere in ciò che ci rende felici, di perdere ciò che abbiamo ottenuto ci rende felici e del permanere di ciò che ci fa soffrire.

Non rendersi conto che il samsara, e quindi ogni fenomeno impermanente, è sofferenza significa essere soggetti all'ignoranza.

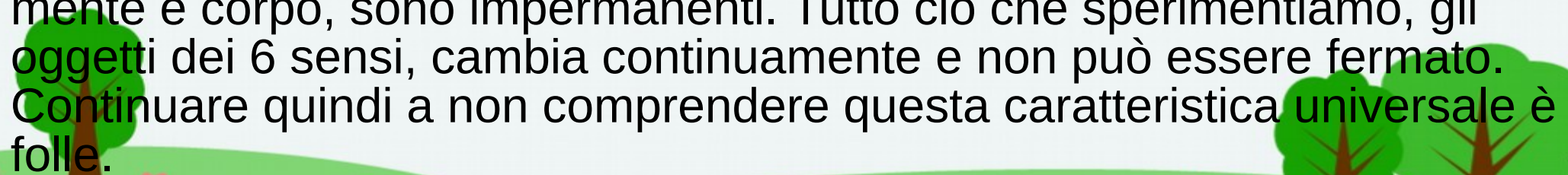
# Le considerazioni preliminari: l'impermanenza



“Spaventato dalla morte me ne andai per monti  
Meditando e meditando sull'ora incerta della sua venuta  
Son giunto all'immutabile, all'immortale fortezza  
Superato è ormai il mio timore della morte.”

Milarepa

I cinque aggregati dell'attaccamento, che consideriamo noi stessi, mente e corpo, sono impermanenti. Tutto ciò che sperimentiamo, gli oggetti dei 6 sensi, cambia continuamente e non può essere fermato. Continuare quindi a non comprendere questa caratteristica universale è folle.



# Le considerazioni preliminari: il maestro, fede, retta visione, etica, metodo...



Il maestro o la maestra: esaminare il maestro; affidarsi al maestro, imparare da lui a praticare la saggezza.

*Dal libro di Sujiva – L'albero della saggezza – I requisiti base:*

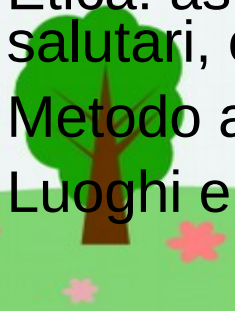
Fede o fiducia: *saddha*, inclinazione della mente verso ciò che è buono.

Retta visione, inizialmente concettuale: retta visione del kamma, retta visione delle quattro nobili verità.

Etica: astensione da stati mentali non salutari, coltivazione di stati mentali salutari, cinque precetti

Metodo adeguato e guida adeguata

Luoghi e momenti adatti



# Le considerazioni preliminari: i cinque precetti, la presa di rifugio, la triplice gemma

Buddha – Maestro

Dhamma – Insegnamento della verità

Sangha – Comunità spirituale, sia monastica che laica

I 5 precetti:

astenersi dall'uccidere o dal nuocere agli esseri viventi; (praticare la gentilezza amorevole)

astenersi dal rubare; (praticare la generosità e il non attaccamento)

astenersi dall'erronea condotta sessuale; (praticare l'amore nelle relazioni)

astenersi dall'uso di un eloquio volgare o offensivo e dal mentire; (praticare la retta parola)

astenersi dall'alcool o dalle sostanze che alterano la lucidità mentale (praticare la mindfulness e la saggezza)

PRATICA A CASA:

praticare ogni giorno la samatha-vipassana fase 1 o successive,

Mindfulness informale

leggere Sujiva – Parte 1:Requisiti base e cinque fattori dello sforzo.

09/12/24