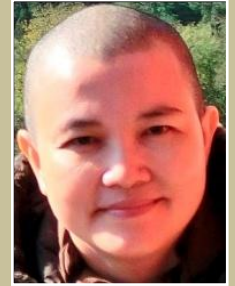


## In cammino sul sentiero Buddhista

Non comprendendo le Quattro Nobili Verità, noi continuiamo a vagare nel mare senza fine di nascite e morti (Samsara). Il dono a Buddha è incommensurabile quando Buddha stesso dice ad Ananda:

*"Ogni volta che il Bikkhu o la Bhikkhuni, la donna o l'uomo laico rispetta il Dhamma, vive rettamente il Dhamma, cammina sulla via del Dhamma, e' da costui che Il Thatagata e' rispettato, venerato, oggetto di devozione ed onorato nel piu' alto grado."*

*"Grande e' l'accrescimento di concentrazione quando essa e' pienamente sviluppata da una condotta virtuosa, grande e' la consapevolezza quando essa e' pienamente sviluppata dalla concentrazione. Totalmente libera dai piaceri carnali, dal divenire mai appagato e ignoranza e' la mente che e' pienamente sviluppata in discernimento."*



By Sayalay Susilā

— Mahāparinibbāna Sutta

### 1. Pratica Morale

*(Sīla sekha)*

Come persona laica, noi ci impegnamo ad osservare I cinque e gli otto precetti. Per quali ragioni?

1. Oltre la compassione per gli altri.
2. Per proteggere se stessi e altri. Uccidere porta con se la brevità della vita, rubare causa la perdita di se stessi e dei propri averi. Il bene genera bene, il male genera male. Con la comprensione della fattualità del Dhamma noi ci impegnamo nella formazione morale.

*Sīla e' il fondamento di Samadhi (concentrazione).*

### 2. Pratica Di Concentrazione

*(Samādhi sekha)*

Concentrazione e' definita come mente attenta e puntuale o unificazione della mente. Quando la mente si libera dei cinque ostacoli di desiderio dei sensi, cattiva volontà, stanchezza fisica e torpore, agitazione e rimorso e scetticismo la mente rimarrà ferma su un singolo oggetto, come il respiro, senza alcuna distrazione. Questo conduce ad un "vicinato" o concentrazione assorbente, estatica. Una mente concentrata e' maneggevole, malleabile, gentile e potente. Quando dirigiamo questa mente potente all'interno vediamo I cinque aggregati come essi realmente sono. E' possibile vedere milioni di particelle (kalapas) presentarsi e poi svanire velocemente nel corpo.

*Samadhi e' il fondamento di Discernimento.*

### 3. La pratica di Discernimento

*(Paññā sekha)*

La consapevolezza permette di vedere il costante apparire e svanire dei cinque aggregati. Essi sono impermanenti (anicca), soggetti a mutamento e dissoluzione. Ciò che nasce muore, soggetto a distruzione non possono portare felicità; ciò e' sofferenza (dukkha). Ciò che e' impermanente, sofferenza e oltre il nostro controllo può riguardarci come io, mio, me stesso? Essi non sono un Se (Anatta).

Il sorgere e il morire dei fenomeni e' oltre il nostro controllo non solo e' privo di Se, ma anche di sofferenza. Guardando correttamente diveniamo disincantati verso I cinque aggregati, con il disincanto si depone la passione, attraverso la passione deposta ci liberiamo dal coinvolgimento.

*Questa e' la liberta' del cuore!*



#### I cinque benefici quando osserviamo un comportamento morale:

1. la salute si fortifica
2. buona reputazione
3. forte fiducia in se stessi, Morte serena
4. rinascita in stato di felicità'

#### Piu' importante che e' fondamento di

5. concentrazione