

Tossignano, 23-28 aprile 2019 – Contemplare la mente/ cuore

Citazioni dai Sutta (per il testo completo clicca sui link)

Aggi Sutta La similitudine del fuoco (SN 46:53)

<https://suttacentral.net/sn46.53/en/bodhi>

[Riequilibrare la condizione della mente coltivando i giusti fattori del risveglio]

“Monaci, quando la mente è torpida non è il momento di coltivare la tranquillità come fattore del risveglio, la concentrazione come fattore del risveglio, l’equanimità come fattore del risveglio. Perché? Perché è difficile stimolare una mente torpida attraverso quei fattori mentali. E’ come se qualcuno, volendo attizzare un piccolo fuoco, vi gettasse dentro erba bagnata, sterco di vacca bagnato e ramoscelli bagnati, ci spruzzasse sopra dell’acqua e lo ricoprissi di terra. Pensate che il fuoco divamperebbe? “No, signore” ... **Quando la mente è torpida, è il momento giusto per coltivare l’investigazione come fattore del risveglio, lo sforzo come fattore del risveglio, la gioia come fattore del risveglio.** Perché? Perché la mente torpida si può facilmente stimolare con quei fattori mentali. E’ come se qualcuno, volendo attizzare un piccolo fuoco, vi buttasse dentro erba secca, sterco di vacca secco e ramoscelli secchi, ci soffiassse sopra e non lo ricoprissi di terra.

“Quando la mente è irrequieta non è il momento di coltivare l’investigazione come fattore del risveglio, lo sforzo come fattore del risveglio, la gioia come fattore del risveglio. Perché? E’ difficile calmare una mente irrequieta con quei fattori mentali. E’ come se qualcuno, volendo spegnere un gran fuoco, vi gettasse dentro erba secca, sterco di vacca secco e ramoscelli secchi, ci soffiassse sopra e non lo ricoprissi di terra. **Quando la mente è irrequieta, è il momento giusto per coltivare la tranquillità come fattore del risveglio, la concentrazione come fattore del risveglio, l’equanimità come fattore del risveglio.** Perché? Perché la mente irrequieta si calma facilmente con quei fattori mentali. E’ come se qualcuno, volendo spegnere un gran fuoco, vi gettasse dentro erba bagnata, sterco di vacca bagnato e ramoscelli bagnati, ci spruzzasse sopra dell’acqua e lo ricoprissi di terra. ... Quanto alla **presenza mentale** (*sati*), è un fattore utile in ogni circostanza.

Cfr Sūda Sutta (SN 47:8) Il cuoco

<https://suttacentral.net/sn47.8/en/bodhi>

Prendere nota di come risponde la mente rende fruttuosa la meditazione e porta al samādhi; non tener conto della risposta della mente rende infruttuosa la meditazione e non porta alla concentrazione.

Il falco e la quaglia (SN 47:6) <https://suttacentral.net/sn47.6/en/bodhi>

Il meditante deve 'restare a casa sua' o nel proprio 'habitat naturale' (cioè i 4 SATIPATTHANA) e non avventurarsi nel 'territorio altrui' (stimolazione derivante dai sensi), altrimenti viene 'portato via' da Māra. Cfr anche Kāyagatāsati sutta (Majjhima Nikāya 119) : la consapevolezza del corpo rende immuni a Māra <https://letiziabaglioni.com/2015/05/29/a-prova-di-illusione/>

Nimitta Sutta (AN 3:103) L'orafo

https://www.dhammadata.org/suttas/AN/AN3_103.html

“Un monaco intento allo sviluppo mentale deve fare attenzione, di quando in quando, a tre segni: al segno della concentrazione (*samādhi*: quiete o unificazione), al segno dell'energia (retto sforzo o persistenza), al segno dell'equanimità. Se fa attenzione solo al segno della concentrazione, è possibile che la sua mente inclini all'indolenza. Se fa attenzione solo al segno dell'energia, è possibile che la sua mente inclini all'irrequietezza. Se fa attenzione solo al segno dell'equanimità, è possibile che la sua mente non raggiunga il grado di concentrazione necessario per sradicare gli inquinanti. Ma se, di quando in quando, presta attenzione al segno della concentrazione, al segno dell'energia, al segno dell'equanimità, la sua mente è duttile e malleabile, splendente e non friabile. E' concentrata al punto giusto per sradicare gli inquinanti.

“Allo stesso modo l'orafo, o il suo apprendista, allestisce la fornace. Poi accende il fuoco sotto il crogiolo. Dopodiché prende un po' di oro grezzo con la pinza e lo pone nel crogiolo. Di quando in quando ci soffia sopra, di quando in quando lo spruzza con l'acqua, di quando in quando resta a guardare. Se si limita a soffiare, è possibile che l'oro bruci. Se si limita a spruzzarlo con l'acqua, è possibile che l'oro si raffreddi. Se si limita a stare a guardare, è possibile che l'oro non si raffini. Ma se di quando in quando ci soffia sopra, di quando in quando lo spruzza con l'acqua, di quando in quando resta a guardare, l'oro diventa duttile, malleabile e splendente. Non è friabile, ed è pronto per essere lavorato. Allora, qualunque sia l'ornamento che l'orafo intende creare - una cintura, un orecchino, una collana, una catena - l'oro servirà allo scopo”.

Per la similitudine del setacciatore e dell'orafo vedi anche trad. it. del Paṃsudhova Sutta (Aṅguttara Nikāya 3.101)

<https://letiziabaglioni.com/2016/11/11/il-setacciatore/>

