

Citazioni dai Sutta – Ritiro di Tossignano agosto 2020 (per il testo completo clicca sui link)

Aggi Sutta La similitudine del fuoco (SN46:53)

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

“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 ricoprisse 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, l’energia 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 soffiaste sopra e non lo ricoprisse di terra.

“Quando la mente è irrequieta non è il momento di coltivare l’investigazione come fattore del risveglio, l’energia come fattore del risveglio, la gioia come fattore del risveglio. Perché? Perché è 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 soffiaste sopra e non lo ricoprisse 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 ricoprisse di terra. ...**Quanto alla presenza mentale (sati), è un fattore utile in ogni circostanza.**

Cfr Sūda Sutta (SN47:8) 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.

Per la similitudine del setacciatore e dell'orafo vedi **Pamsudhovaka Sutta** (Aṅguttara Nikāya 3.101) <https://letiziabaglioni.com/2016/11/11/il-setacciatore/>

Nimitta Sutta (AN3:103) L'orafo

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

“Un monaco intento alla meditazione deve prestare attenzione, di volta in volta, a tre temi [segni]: al tema della concentrazione (*samādhī*: quiete o unificazione), al tema dell'energia (retto sforzo o persistenza), al tema dell'equanimità. Se fa attenzione solo al tema della concentrazione, è possibile che la sua mente inclini all'indolenza. Se fa attenzione solo al tema dell'energia, è possibile che la sua mente inclini all'irrequietezza. Se fa attenzione solo al tema dell'equanimità, è possibile che la sua mente non raggiunga il grado di concentrazione necessario per sradicare gli inquinanti mentali. Ma se, al momento opportuno, presta attenzione al tema della concentrazione, al tema dell'energia, al tema dell'equanimità, la sua mente diverrà duttile e malleabile, splendente e non friabile. Concentrata al punto giusto per sradicare gli inquinanti.

“Allo stesso modo un 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, orecchini, una collana, una catena -l'oro servirà allo scopo”.