

APPUNTI 3

“Ci si può attendere che un nobile discepolo che ha fede vivrà attivando l’energia al fine di abbandonare le qualità non salutari e coltivare le qualità salutari. Sarà forte, energico, perseverante quando è il momento di sviluppare le qualità salutari [I 7 fattori del risveglio]. E questa sua energia è la facoltà dell’energia”. (Āpaṇa Sutta SN 48.50) <https://suttacentral.net/sn48.50/en/sujato>

“E dove si dovrebbe vedere la facoltà spirituale dell’energia? Nelle quattro rette applicazioni (o quattro retti sforzi)” <https://suttacentral.net/sn48.8/en/sujato>

LA DEFINIZIONE DEL RETTO SFORZO NEI SUTTA

*[i] “Genera l’interesse, si applica, attiva l’energia, sostiene ed esercita l’intenzione al fine di prevenire il sorgere di qualità dannose e non salutari non ancora sorte.
[ii] “Genera l’interesse, si applica, attiva l’energia, sostiene ed esercita l’intenzione al fine di abbandonare qualità dannose e non salutari quando sorgono
[iii] “Genera l’interesse, si applica, attiva l’energia, sostiene ed esercita l’intenzione al fine di far sorgere qualità salutari non ancora sorte.
[iv] “Genera l’interesse, si applica, attiva l’energia, sostiene ed esercita l’intenzione al fine di mantenere, chiarificare, far crescere, arricchire, maturare e perfezionare qualità salutari già sorte. Questo si definisce uno sforzo appropriato”. —
SAMYUTTA NIKAYA 45.8*

-L’applicazione dell’energia comprende 4 GESTI: CUSTODIRE, LASCIAR ANDARE, SUSCITARE, SOSTENERE

- VI SONO 3 FATTORI implicati nello sforzo appropriato: chanda, viriya, citta: INTERESSE, CONTINUITA’, INTENZIONE

SALUTARE E NON SALUTARE (1)

(SECONDO QUALE CRITERIO? LA VERIFICA PERSONALE E I VALORI DI FONDO DEL DHAMMA)
DAL Kalama Sutta, AN 3.65 <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an03/an03.065.than.html>

Un discorso indirizzato dal Buddha al clan dei Kalama di Kesaputta, una città del Kosala. I Kalama sono confusi. Spiegano a Gotama che i vari maestri di passaggio “espongono e illustrano la propria dottrina, mentre disprezzano, denigrano e smontano la dottrina degli altri”. Poi chiedono consiglio su come discernere, fra i tanti, chi dica la verità.

Il Buddha risponde: “È giusto, Kalama, che siate dubbiosi e perplessi. Orsù, Kalama. Non fatevi guidare dalle opinioni correnti, dalla tradizione, dal sentito dire, dall’autorità dei testi religiosi,

dall'inferenza e dalla logica, o da argomenti pretestuosi; né dal pregiudizio verso talune idee, dall'apparente abilità dell'oratore, o dalla considerazione 'questo monaco è il nostro maestro'. Kalama, quando capite da voi che certe cose sono nocive e da biasimare, sono censurate dai saggi e arrecano danno e sofferenza se messe in atto e perseguite, abbandonatele".

[Le tre radici *akusala* o non salutari]

"Cosa pensate, Kalama? Quando in qualcuno sorge l'avidità (LOBHA), sorge per il suo bene o per il suo male? (lett: 'nasce a vantaggio o a detrimento?') "Per il suo male, signore". "E una persona avida, vinta dall'avidità, con una mente posseduta dall'avidità, toglie la vita, si appropria di ciò che non gli spetta, commette adulterio, mente e induce altri a fare altrettanto. E ciò non è fonte di danno e sofferenza a lungo termine". "Sì, signore". [Lo stesso si ripete per DOSA e MOHA – avversione/odio e confusione/illusione]

"Che ve ne pare, Kalama? Queste cose sono costruttive o distruttive? "Distruttive, signore". "Biasimevoli o non biasimevoli?" "Biasimevoli, signore". "Criticare o lodare dai saggi?" "Criticare, signore". "Se vengono intraprese e perseguite, portano danno e sofferenza, oppure no?" "Se intraprese e perseguite portano danno e sofferenza; così ci pare, signore".

[La stessa sequenza si ripete, al contrario, per le qualità opposte ALOBHA ADOSA AMOHA – non avidità, non odio, non illusione. Si possono tradurre, al positivo, in molti modi, es: apprezzamento, benevolenza, discernimento]

SALUTARE E NON SALUTARE (2)

Nello specifico della meditazione o sviluppo della mente:

- **I 5 fattori non salutari da abbandonare sono I CINQUE IMPEDIMENTI**
- **I 7 fattori salutari da coltivare sono I 7 FATTORI DEL RISVEGLIO**
- **La qualità dell'ARDORE (diligenza, continuità, perseveranza) rappresenta il primo retto sforzo nella meditazione (attivarsi per suscitare le qualità salutari, in primo luogo stabilire e mantenere SATI)**

[presenza mentale – istruzioni satipatthana]

"In relazione al corpo [alle sensazioni, alla mente, ai dhammā], dimora contemplando un corpo [eccetera] ARDENTE, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo."

[CINQUE IMPEDIMENTI]

"E in che modo, in relazione ai dhammā, dimora contemplando i dhammā dal punto di vista dei cinque impedimenti?"

“Se in lui è presente il desiderio dei sensi, sa: ‘c’è desiderio dei sensi in me’; se il desiderio dei sensi non è presente, sa: ‘non c’è desiderio dei sensi in me’. E sa come può sorgere il desiderio dei sensi non ancora sorto, come può essere eliminato il desiderio dei sensi una volta sorto, e come il sorgere del desiderio dei sensi può essere prevenuto in futuro.”

Se in lui è presente l’avversione ... indolenza-torpore ... irrequietezza-preoccupazione ... dubbio ... sa: ‘c’è [QUESTO]; se non è presente sa: ‘non c’è [QUESTO]. E sa come può sorgere ... come può essere eliminato ... e come può essere prevenuto in futuro”.

[FATTORI DEL RISVEGLIO]

“E in che modo, in relazione ai dhammā, dimora contemplando i dhammā dal punto di vista dei sette fattori del risveglio?”

“Se in lui è presente il fattore del risveglio presenza mentale, sa: ‘c’è in me il fattore del risveglio presenza mentale’; se il fattore del risveglio presenza mentale non è presente, sa: ‘in me non c’è il fattore del risveglio presenza mentale’. E sa come può sorgere il fattore del risveglio presenza mentale non ancora sorto e come, una volta sorto, lo si può perfezionare coltivandolo.”

“Se in lui è presente il fattore del risveglio investigazione ... energia ... gioia ... tranquillità ... unificazione o concentrazione... equanimità, sa: ‘in me è presente il fattore del risveglio [X] se il fattore del risveglio [X] non è presente, sa: ‘in me non c’è il fattore del risveglio [X]. E sa come può sorgere ... e come, una volta sorto, lo si può perfezionare coltivandolo.”

(SATIPAṬṬHĀNA SUTTA Majjhima Nikāya 10)