

## CITAZIONI DAI SUTTA – RITIRO TOSSIGNANO LA MENTE AMICHEVOLE OTT. 2018

LA VIOLENZA (Dhammapada X)

<https://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/dhp/dhp.10.budd.html>

Una versione italiana dell'intero Dhammapada si può scaricare dal sito

<https://santacittarama.altervista.org/ebook/ebooks.htm>

129-131 "Tutti temono la violenza. Tutti hanno paura della morte. Mettendoti nei panni dell'altro, non uccidere e non indurre a uccidere".

"Chi, cercando la felicità per se stesso, opprime con la violenza l'altro, che pure desidera la felicità, non troverà felicità in futuro".

"Chi, cercando la felicità per se stesso, non opprime con la violenza l'altro, che pure desidera la felicità, troverà felicità in futuro".

---

"Il bene proprio, il bene dell'altro, il bene proprio e dell'altro" (= discernimento = abbandonare i 5 impedimenti)

---

### ETICA COME PROTEZIONE

"Abbandonando l'intenzione di mentire, si astiene dalla parola falsa. Così facendo, dona la libertà dal pericolo, la libertà dal desiderio di rivalsa, la libertà dall'oppressione, a un illimitato numero di esseri. Nel donare libertà dal pericolo, dal desiderio di rivalsa, dall'oppressione, a un illimitato numero di esseri, egli stesso partecipa di una illimitata libertà dal pericolo, dal desiderio di rivalsa, dall'oppressione" [Lo stesso si ripete per il togliere la vita, e gli altri precetti] (Anguttara Nikaya 8.39)

---

Il Re Pasenadi di Kosala riflette su come proteggere se stessi. Rivolto al Buddha: "A me pare che chi si lascia andare ad azioni nocive, a un linguaggio nocivo, ad atteggiamenti mentali nocivi, si lascia senza protezione. Se anche fosse protetto da uno squadrone di cavalleria, da truppe a dorso di elefante, da un battaglione di arcieri su carro, dalla fanteria, sarebbe comunque senza protezione. Perché? Perché sarebbe una protezione esteriore, non interiore. Viceversa, chi coltiva azioni salutari, un linguaggio salutare, atteggiamenti mentali salutari, protegge se stesso. Anche se non avesse a proteggerlo uno squadrone di cavalleria, truppe a dorso di elefante, un battaglione di arcieri su carro, la fanteria, sarebbe protetto comunque. Perché? Perché sarebbe una protezione interiore, non esteriore. Di conseguenza, questa persona protegge se stessa". Il Buddha: "Proprio così, maestà. Proprio così". (Samyutta Nikaya III 5)

---

### La parabola degli acrobati (Sedaka Sutta, Samyutta Nikaya, Satipatthanasamyutta 47.19)

Una volta il Beato dimorava tra i Sumbha in una città chiamata Sedaka. Lì il Beato si rivolse ai monaci, dicendo: C'era una volta un acrobata che dopo aver fissato a terra il suo palo di bambù disse alla sua assistente Medakathalika: "Vieni, cara M., arrampicati sul palo di bambù e sali sulle mie spalle". "Sì maestro", rispose M. e arrampicatasi sul palo montò sulle spalle del maestro. L'acrobata disse poi: "Tu bada a me M., e io baderò a te. Proteggendoci a vicenda, dimostreremo le nostre abilità, guadagneremo qualcosa e scenderemo sani e salvi dal palo".

L'apprendista rispose. "Non è questo il modo migliore, maestro. Tu bada a te stesso, e io baderò a me. Così, se ciascuno protegge se stesso e bada a se stesso, dimostreremo le nostre abilità, guadagneremo qualcosa e scenderemo sani e salvi dal palo". E' così che si fa, osservò il Beato, come dice l'apprendista. "Proteggerò me stesso", con questa motivazione bisognerebbe praticare

la meditazione di consapevolezza. satipatthana “Proteggerò gli altri”, con questa motivazione bisognerebbe praticare satipatthana. Prendendoti cura di te stesso, ti prendi cura degli altri; prendendoti cura degli altri ti prendi cura di te stesso. E in che modo, monaci, si proteggono gli altri proteggendo se stessi? Con la pratica, lo sviluppo e la dedizione alla presenza mentale. E in che modo, monaci, si protegge se stessi proteggendo gli altri? Con la pazienza (khanti) la non violenza (avihimsa) la benevolenza amicizia (metta) e l’empatia (anuddayata)”.

[Rakkhati = custodire, proteggere, badare a, prendersi cura di].

**Metta Sutta: Benevolenza** Samyutta Nikaya 46.54 La benevolenza come realizzazione meditativa è associata dal Buddha alla coltivazione dei 7 fattori del risveglio tramite satipatthana.

"E in che modo, monaci, si coltiva la liberazione della mente tramite la benevolenza? A cosa mira, qual è il suo culmine, il suo frutto e la sua perfezione? Ecco: un monaco sviluppa la presenza mentale come fattore di risveglio accompagnata dalla benevolenza, sulla base del distacco [dai 5 impedimenti e dai piaceri sensoriali], del disinvestimento, della cessazione, culminante nel lasciar andare”. [Lo stesso si ripete per gli altri 6 fattori del risveglio: investigazione/chiarità, energia, gioia, tranquillità, unificazione, equanimità – tutti possono essere coltivati associandoli alla benevolenza]

**Parabola del granello di sale** (Anguttara Nikaya III 99)

Immaginate che qualcuno metta un granello di sale in una tazza con pochissima acqua. Secondo voi, l'acqua nella tazza non diventerebbe salata e inadatta a essere bevuta?

'Sì, signore' E perché? Perché, essendoci nella tazza pochissima acqua, questa diventerebbe salata per via del granello del sale, e inadatta a essere bevuta. Ora immaginate che qualcuno getti un granello di sale nel fiume Gange. Secondo voi, l'acqua del fiume Gange diventerebbe salata e inadatta a essere bevuta? 'No, Signore'. E perché? Perché essendoci nel Gange una grande massa d'acqua, questa non diverrebbe salata a causa del granello di sale.

Allo stesso modo, c'è il caso in cui un'azione nociva di poco conto porta all'inferno colui che la compie. E c'è il caso in cui la stessa azione nociva di poco conto viene esperita qui e ora, e le sue conseguenze si manifestano per lo più solo per un istante.

Ora, in che caso un'azione nociva ... porta all'inferno? Nel caso di un individuo che non coltiva la consapevolezza del corpo, che non coltiva la virtù, che non coltiva il cuore, che non coltiva la saggezza: chiuso, gretto, incline alla sofferenza. Nel suo caso, quell'azione nociva di poco conto lo conduce all'inferno. E che in che caso un'azione nociva ... viene esperita qui e ora e le conseguenze si manifestano per lo più solo per un istante? Nel caso di un individuo che coltiva la consapevolezza del corpo, coltiva la virtù, coltiva il cuore, coltiva la saggezza: aperto, magnanimo, incline all'illimitato [la liberazione della mente attraverso i 4 brahmavihara].

**Discorso del Buddha sulla benevolenza** (Karaniya Metta Sutta, Sutta Nipata 1.8 )

Ecco cosa dovrebbe fare

chi è abile nel perseguire il proprio bene

e vuole conoscere la pace:

che sia abile, retto e schietto

mansueto, trattabile e non arrogante

soddisfatto e non troppo esigente facile da accontentare (da mantenere)

con pochi impegni e bisogni semplici

calmo e discreto, non altero o invadente,

incapace di compiere azioni riprovevoli agli occhi del saggio.

“Che tutti stiano bene e al sicuro, che tutti gli esseri siano felici.

che ogni creatura vivente, comechessa,

debole o forte,

alta e grande, media, bassa, minuta o grossa,  
visibile e invisibile,  
vicina e lontana,  
nata o in procinto di nascere:  
Che tutti gli esseri siano felici!  
Che nessuno inganni l'altro  
o lo disprezzi per la sua condizione,  
né per ira o per rancore  
desideri il suo male:  
Come una madre  
che ha un solo figlio lo proteggerebbe con la propria vita  
così si coltivi una mente illimitata aparimanam  
verso tutti gli esseri  
Si coltivi una benevolenza illimitata  
verso il mondo intero  
in alto in basso in mezzo non ostruita (senza ostacoli o barriere)  
senza rabbia e senza ostilità

Fermi in piedi o camminando,  
seduti o distesi senza torpore  
si sostenga questa consapevolezza:  
questa si definisce una sublime dimora,  
Chi non è attaccato alle opinioni, è virtuoso e dotato di chiara visione,  
abbandonato il desiderio dei piaceri sensuali  
non tornerà a nascere in un grembo.

---

DEFINIZIONE DEL BRAHMAVIHARA (Majjima Nikaya 52) “Quel discepolo dei nobili – senza avidità, senza malanimo, vigile, consapevole – pervade la prima direzione dello spazio con una mente colma di benevolenza; e così pure la seconda, la terza e la quarta direzione. In alto, in basso, in mezzo, ovunque, completamente: pervade tutto il mondo con una mente colma di benevolenza, vasta, magnanima, illimitata, non ostile e non aggressiva”.

### *PROTEGGERE IL MONDO (i 6 punti cardinali o direzioni)*

(Digha Nikaya 31) Consigli a Sigālaka

“Così ho udito. In quel tempo il Buddha dimorava presso Rājagaha, nel Boschetto di Bambù, al Rifugio degli scoiattoli. Un mattino il giovane laico Sigālaka si alzò di buon’ora e uscì da Rājagaha. Con i vestiti e i capelli bagnati, con le mani giunte sollevate, riveriva i sei punti cardinali: est, sud, ovest, nord, zenit e nadir.

E il Buddha si vestì al mattino e presi con sé ciotola e mantello entrò in Rājagaha per la questua del cibo. Vide Sigālaka che riveriva i punti cardinali e gli disse: “Giovane laico, perché rendi omaggio ai punti cardinali così?” “Signore, in punto di morte mio padre mi disse: ‘Mio caro, venera i punti cardinali’. In ossequio alle parole di mio padre, mi sono alzato di buon’ora .... per rendere omaggio ai punti cardinali”.

“Giovane laico, nella disciplina dei nobili non si rende omaggio ai sei punti cardinali in questo modo”. “Signore ... insegnami come si fa, per favore”. ... Il Buddha disse questo:

“Giovane laico, un nobile discepolo abbandona 4 azioni degradanti, non compie azioni scorrette motivate da 4 cose, ed evita 6 modi di sperperare le risorse. Abbandonate queste 14 cose nocive, ha protetto i sei punti cardinali .... Quali sono le 4 azioni degradanti da abbandonare? Uccidere esseri

viventi, rubare, il sesso irresponsabile, la menzogna. ... Quali sono le quattro cose che motivano le azioni scorrette da non compiere? Si compiono azioni scorrette per favoritismo, per odio, per stupidità, per paura. ... Quali sono i 6 modi di sperperare le risorse? Le seguenti abitudini sono uno sperpero di risorse: far uso di sostanze inebrianti, bighellonare fino a tardi, andare alle feste, giocare d'azzardo, i cattivi amici, la pigrizia. ....

“E in che modo il nobile discepolo protegge i 6 punti cardinali? Bisogna conoscere questi 6 punti cardinali: madre e padre stanno per l'est; gli insegnanti per il sud; coniuge e figli per l'ovest; amici e colleghi per il nord; domestici e dipendenti per il nadir; contemplativi e religiosi per lo zenit.

“Il figlio assiste i genitori in cinque modi ... i genitori assistiti dal figlio mostrano compassione nei suoi confronti in cinque modi ... Ecco come si protegge l'est, lo si rende sicuro e libero dal pericolo. [Anukampa = compassione, prendersi cura, avere a cuore il bene di qualcuno]

“Lo studente assiste gli insegnanti in cinque modi .... Gli insegnanti ... mostrano compassione nei suoi confronti in cinque modi ... Ecco come si protegge il sud, lo si rende sicuro e libero dal pericolo ... ” [Lo stesso si ripete per le altre relazioni]

<https://www.accesstoinight.org/tipitaka/dn/dn.31.0.ksw0.html#fn-3>  
(il testo completo del sutta in traduzione inglese si può leggere qui)