

Laboratorio Mestre marzo-maggio 2016

Appunti1 - PAMADA E APPAMADA - citazioni dal *Samyutta Nikaya*

Nota: Il documento è in forma di bozza e serve solo come memorandum per i partecipanti al laboratorio – SI PREGA DI NON CIRCOLARE e NON RIPRODURRE

SN 55.40 NANDIYA SUTTA – <https://suttacentral.net/pi/sn55.40>

E quand'è che un discepolo dei nobili è negligente? (PAMADAvihari)...
Ha fiducia nel Buddha Dhamma Sangha e integrità morale ma si accontenta di quella fiducia e non si esercita, non si applica in solitudine giorno e notte. Chi è disattento non prova gioia. Senza gioia non c'è trasporto (*pīti*). Senza trasporto non c'è tranquillità. Senza tranquillità si è a disagio. La mente di chi è a disagio non si raccoglie. In una mente dispersa le cose non si palesano. Se le cose non si palesano, si dice che uno è disattento [inconsapevole, dimentico, negligente]

SN 35.97 Pamadaviharin Sutta <https://suttacentral.net/en/sn35.97>

Monaci, vi insegnerò quand'è che si vive inconsapevolmente e quando si vive con consapevolezza.

E il Beato disse: E come si vive inconsapevolmente? Quando un monaco non custodisce la facoltà della vista, il cuore è macchiato dalle forme conoscibili tramite la vista. Quando il cuore è macchiato, non c'è contentezza. Senza contentezza, non vi è gioia. Senza gioia, niente tranquillità. Senza tranquillità c'è disagio. La mente di chi è a disagio non si raccoglie. In una mente dispersa, i fenomeni non si palesano. Poiché i fenomeni non si palesano, si dice che uno vive inconsapevolmente. [Lo stesso per udito odorato gusto tatto mente e i relativi oggetti]

E come si vive con consapevolezza (appamada)? Quando un monaco custodisce la facoltà della vista [eccetera] la mente non è macchiata dalle forme conoscibili mediante la vista [eccetera] Quando il cuore

non è macchiato, c'è contentezza. Contentezza, gioia. Gioia, tranquillità. Tranquillo, sta a suo agio (*sukha*). La mente di chi è a suo agio si raccoglie (*samadhi*). In una mente raccolta, i fenomeni si palesano. Quando i fenomeni si palesano, si dice che uno vive con consapevolezza.

SN 48.56 Patitthita Sutta <https://suttacentral.net/sn48.56/en/sujato>

Quando in un monaco viene instaurata una certa qualità, le cinque facoltà si sviluppano, e si sviluppano bene. Quale qualità? APPAMADA. E che cos'è APPAMADA? Ecco, un monaco protegge il cuore dagli asava e dalle cose che hanno a che fare con gli asava. Quando il cuore è protetto ... la facoltà della fiducia può maturare --- dell' energia della presenza mentale ... della concentrazione del discernimento ... può maturare.

[ASAVA = INFLUSSI, EFFLUENTI, PROGRAMMI MENTALI PROFONDI CHE INFLUISCONO SULLA PERCEZIONE E GENERANO TURBOLENZA O INTOSSICAZIONE (riguardano 4 aree): 1) la fruizione degli oggetti dei sensi 2) l'identità personale 3) l'ignoranza esistenziale 4) le opinioni o speculazione intellettuale