



**Qualsiasi cosa sorge e' l'insorgere della sofferenza, qualsiasi cosa cessa e' il cessare della sofferenza. Questa conoscenza e' indipendente dalle altre.**

 **SS** Il fine del Dhamma e' lasciar andare

Ogni reazione nella tua mente crea nuovo Kamma. Come possiamo allora rompere questa catena di abituali condizionamenti, correndo dietro ai nostri piaceri o cacciando via ciò che non gradiamo?

Quando pratichiamo Vipassana noi abbiamo bisogno di due importanti fattori mentali: Una mente attenta e puntuale e Discernimento.

La mente attenta copre due aspetti: il riconoscimento e l'accettazione.

Riconoscere la rabbia come rabbia, il dolore come dolore. Quando la rabbia e' in me ho consapevolezza che la rabbia e' in me. Quando l'ingordigia e' in me la riconosco in me.

Accettazione significa accettarla così come essa e', non urtare o avvolgere l'oggetto. Questa e' la mente attenta e puntuale.

Il discernimento comprende che qualsiasi fenomeno sorga nel tuo corpo o mente e' impermanente, sofferenza e impersonale.

Solo quando noi vediamo che i fenomeni sono costantemente condizionati dal sorgere e dal morire possiamo comprendere la sofferenza. Qualsiasi cosa sorga o trapassi, soggetta a mutamento e sofferenza non può essere pensata come personale.

La natura impersonale e' da essere compresa come originazione interdipendente. Per capire l'impersonale dobbiamo avere chiaro causa ed effetto. Per esempio con il presentarsi del contatto visivo sorge la sensazione originata dal contatto visivo. Il contatto visivo e' causa, la sensazione e' effetto.

L'oggetto di Vipassana e' la mente e il corpo, o i cinque aggregati del coinvolgimento. A volte noi osserviamo la sensazione nel corpo, a volte osserviamo la mente.

Noi a volte scrutiamo la reazione della mente verso ciò che e' sensazione piacevole o spiacevole proveniente dal corpo.

Puoi applicare questa comprensione per essere liberato dalla catena di sofferenza.

Questa e' la pratica momento per momento fino al raggiungimento della liberazione.

All'apparire di una sensazione, di un sentimento, della mente stessa oppure di un oggetto mentale, puoi mettere in atto la tua pratica procedendo alla medesima maniera.

**1. RICONOSCERLO:** Riconoscere i fenomeni (rabbia, ingordigia, dolore, animosità, gioia, pigrizia, rimorso, depressione, paura e felicità)

Questa e' l'attenzione puntuale così che la mente non fugga via per la tangente.

**2. ACCETTARLO.** Accettarlo così come esso e'.

Non cercare di resistere, ciò causerebbe nella mente una sotterranea tendenza all'avversione o non cercare di coinvolgere che svilupperebbe una sotterranea tendenza al desiderio. E non aggiungere una virgola, ciò espanderebbe fantasia ed agitazione. Accettarlo proprio così come esso e'.

**3. SPERSONALIZZAZIONE E NON IDENTIFICAZIONE CON ESSO.** Non identificare i fenomeni come Io, Mio, Me stesso. E' solo uno stato fisico o mentale che realizza la sua funzione.

Guarda come se tu fossi un terzo che osserva e testimonia la sensazione altrui.

**4. INVESTIGARE.** Da dove proviene questo fenomeno? E' solo l'effetto di qualche causa, non Io, Mio, Me stesso.

Qualche volta investighi la sua causa.

**5. CONTEMPLARE anicca (impermanenza)**

Fai caso alla sensazione come impermanente, che muta e si spenge, presta attenzione ad essa con costanza e continuità.

Quando guardiamo impermanente diviene chiara anche la poco soddisfacente e impersonale natura.

**6. LASCIAR ANDARE.** Non coinvolgerti proprio a niente. Qualsiasi fenomeno lascio venire e andare come osservassi scorrere le nuvole in cielo. Se tu contempi l'impermanenza, ciò insegnerebbe al tuo Inconscio di mollare il coinvolgimento, al momento giusto.



**Ricorda**

**RASI COL**