

Qual'è l'atteggiamento corretto per la meditazione?

1. Meditare è riconoscere e osservare qualunque cosa stia accadendo – piacevole o spiacevole – in maniera rilassata.
2. Meditare è guardare e aspettare, in modo paziente, con consapevolezza e comprensione; non è cercare di provare qualcosa che hai letto o sentito.
3. Fa' solo attenzione al momento presente. Non rimuginare sul passato. Non preoccuparti del futuro.
4. Quando mediti, sia la mente che il corpo dovrebbero essere a loro agio.
5. Se la mente e il corpo si stanno stancando, vuol dire che qualcosa non va nel modo in cui stai meditando, e che è venuto il momento di controllare la tua tecnica.
6. Perché ti sforzi tanto quando mediti? Vuoi ottenere qualcosa? Vuoi che succeda qualcosa? Vuoi che smetta di succedere qualcosa? Controlla se è presente uno di questi atteggiamenti.
7. La mente che medita dovrebbe essere rilassata e in pace. Se la mente è tesa non puoi meditare.
8. Non concentrarti troppo, non esercitare controllo. Non sforzarti né reprimerti.
9. Non cercare di creare qualcosa, e non respingere quello che succede. Lascia che le cose avvengano, o smettano di avvenire; siine semplicemente consapevole.
10. Cercare di creare qualcosa è avidità. Rifiutare quel che sta succedendo è avversione. Non sapere se qualcosa stia accadendo, oppure abbia smesso di accadere, è illusione.
11. Soltanto quando la mente che osserva non ha più avidità, avversione, né ansia, può emergere la mente che medita.
12. Non avere aspettative, non volere nulla, non essere ansioso, perché se nella tua mente esistono questi atteggiamenti, diventa difficile meditare.
13. Non cercare di far succedere quello che vuoi tu. Cerca piuttosto di sapere quello che succede – proprio così com'è.
14. Cosa sta facendo la mente? Sta pensando? Oppure è consapevole?
15. Dov'è rivolta la mente ora? Dentro o fuori?
16. La mente che guarda o osserva, è davvero consapevole, o lo è soltanto in modo superficiale?
17. Non meditare con una mente che vuole qualcosa o che vuole che succeda qualcosa. Il risultato sarà semplicemente che ti stanchi.
18. Devi accettare e guardare sia le esperienze buone sia quelle non buone. Vuoi soltanto esperienze piacevoli? Non vuoi neanche la più piccola esperienza spiacevole? E' ragionevole, questo? Non è la via del Dhamma!
19. Devi controllare e ricontrollare l'atteggiamento con cui stai meditando. Una mente leggera e libera ti permette di meditare bene. Hai l'atteggiamento corretto?
20. Non sentirti turbato se la mente pensa. Non stai meditando per evitare di pensare, ma invece per riconoscere il pensiero ogni volta che emerge.

21. Non respingere nessun oggetto della tua attenzione. Impara a conoscere gli ostacoli che emergono rispetto all'oggetto, e continua ad esaminare gli ostacoli.
22. L'oggetto dell'attenzione non è quello che conta; ciò che è veramente importante è la mente che osserva distaccata, e che lavora per essere consapevole. Se l'osservazione viene fatta con l'atteggiamento giusto, qualsiasi oggetto va bene.
23. Soltanto quando è presente la fede o la fiducia, emerge l'energia. Solo quando c'è energia, la consapevolezza è continua. Solo quando la consapevolezza è continua, si verifica la concentrazione. Solo quando si verifica la concentrazione, si possono conoscere le cose come sono. Quando le cose vengono conosciute come sono, cresce la fede.