

Pratica di consapevolezza

appunti

NATURA DEI FENOMENI

Tutti i fenomeni sono:

- IMPERMANENTI
- CONDIZIONATI
- INSODDISFACENTI

CAUSE DELLA SOFFERENZA

- IGNORANZA
- ATTACCAMENTO
- AVVERSIONE

I SETTE FATTORI DELL'ILLUMINAZIONE / LIBERAZIONE

FATTORE EQUILIBRANTE
CONSAPEVOLEZZA

Fattori energizzanti

RETTO SFORZO

INVESTIGAZIONE
Insight – chiara visione

INTERESSE
gioia

Fattori calmanti

CONCENTRAZIONE

CALMA
pace interiore

EQUANIMITÀ