

# I 14 versetti per la pratica della meditazione

- 1.** Proprio come l'uccello ha due ali la meditazione ha samatha e vipasyana. Come due ali battono all'unisono, samatha e vipasyana vanno insieme
- 2.** Samatha è fermarsi, riconoscere, mettersi in contatto, nutrirsi e guarire, calmarsi e concentrarsi.
- 3.** Vipasyana è guardare in profondità nella natura dei cinque skandha per far nascere la visione profonda che trasforma ogni sofferenza.
- 4.** Il respiro e la meditazione camminata generano l'energia della presenza mentale che ci permette di riconoscere le meraviglie della vita e ci mette in contatto con esse.
- 5.** Mentre porta rilassamento e calma questa energia nutre e guarisce corpo e mente protegge i sei organi sensoriali e mantiene la retta concentrazione.
- 6.** Lo sguardo profondo nella realtà aiuta a vedere la natura propria delle cose, e a lasciare andare ogni ottenimento e paura.
- 7.** Stabilirsi gioiosamente nel momento presente permette di trasformare le energie dell'abitudine di generare la visione profonda e di liberarsi da ogni afflizione.
- 8.** L'impermanenza è il non-sé. il non-sé è l'interdipendenza. È anche la vacuità, le designazioni convenzionali, la via di mezzo e l'interessere.

**9.** La vacuità, la non-forma e il non-ottenimento, applicate nella pratica quotidiana, liberano da ogni sofferenza e mettono a tacere ogni nozione

**10.** Il nirvana è il non-ottenimento. Risveglio improvviso e risveglio graduale sono uno. Comprendere e realizzare ciò è vivere liberamente nel momento presente.

**11.** I sutra di base della meditazione come il Sutra della Piena Consapevolezza del respiro e il Sutra sui Quattro fondamenti della Consapevolezza mostrano la via passo a passo e hanno come risultato la trasformazione di corpo e mente.

**12.** I sutra e i sastra del Mahayana aprono nuove porte e fanno vedere la profondità della corrente della meditazione originale

**13.** La meditazione del Tathagata e quella dei patriarchi non dovrebbero venir separate. Le quattro nobili verità devono essere viste le une nelle altre per essere il fondamento della trasmissione.

**14.** Con il sostegno del sangha è più facile riuscire nella pratica e il grande voto di aiutare tutti gli esseri è più velocemente realizzato sulla Via.

(A cura di Sanghamilano.org)