












# Meditazione Shiné



<b>Applicazione degli 8 antidoti</b>	Fede	Aspirazione	Perseveranza entusiastica	Estasi/Flessibilità Mente di Beatitudine	Attenzione Memoria	Vigilanza Consapevolezza	Applicazione	Equanimità
--------------------------------------	------	-------------	------------------------------	------------------------------------------------	-----------------------	-----------------------------	--------------	------------

<b>5 difetti e ostacoli</b>	Pigrizia			Dimenticanza	Torpare Eccitazione	Non Applica- zione	Eccessiva applicazione
-----------------------------	----------	--	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------------

- *il monaco = il praticante / il meditatore* • *il pungolo di ferro = la vigilanza mentale* • *la corda = la consapevolezza* • *l'elefante = la mente* •
- *scimmia = agitazione / l'eccitazione mentale* • *il coniglio = il torpore* •

<b>I nove stadi mentali</b>									
	fissare la mente	fissare continuamente	fissare di nuovo	fissare di più, avvicinare	domare, disciplinare	pacificare	pacificare interamente	focalizzare	posizione costante
	esperienza dell'aumento delle distrazioni mentali	esperienza del rilassamento della mente	esperienza della stanchezza mentale	esperienza della diminuzione delle distrazioni mentali	esperienza della disciplina	esperienza della pacificazione	esperienza della pacificazione totale	esperienza della focalizzazione con sforzo	esperienza della posizione costante senza sforzo
<b>I sei poteri</b>	Il potere dell'ascolto	Il potere della riflessione	Il potere del ricordo / attenzione		Il potere della vigilanza		Il potere della perseveranza		Il potere della familiarità
<b>Le quattro attenzioni mentali</b>	fissare energicamente		fissare a intervalli				fissare ininterrottamente		fissare senza sforzo

L'argomento qui esposto è fondamentale per capire l'essenza della Calma Dimorante, o "Shiné". Vi sono esposti i due metodi da praticare per raggiungere la calma dimorante. Il primo metodo indica gli otto antidoti da opporre ai cinque ostacoli. Il secondo spiega i nove stadi della mente dimorante che passano attraverso sei poteri e quattro processi mentali.

## Dedica

Geshe Lobsang Sherab con l'aiuto di Enrica Pesciallo (Presidente per molti anni dell'Istituto Kalachakra di Lugano - Svizzera) hanno preparato questo schema per il beneficio di tutti i lettori e dedicano questi meriti per poter realizzare lo stato della calma dimorante e portare tutti i meditatori senza eccezione a quello stato.