

Gli stati mentali salutari

- fiducia
- rispetto di sé, dignità
- considerazione per gli altri
- libertà dai desideri
- libertà dall'avversione (gentilezza amorevole, accettazione paziente)
- chiarezza e acutezza della mente
- energia, entusiasmo, perseveranza
- elasticità mentale
- accuratezza, coscienziosità
- equanimità
- non violenza, compassione
- stabilità
- freschezza mentale, capacità di accogliere il nuovo
- non paura
- libertà dalle preoccupazioni
- umiltà

Gli stati mentali non salutari fondamentali

- desiderio, brama, attaccamento
- avversione
- orgoglio
- ignoranza
- visioni erronee
- dubbio, indecisione tormentosa

Ci sono altri stati mentali chiamati secondari e altri ancora indeterminati. È molto utile darci un'occhiata di tanto in tanto e chiedersi 'qual è il mio stato mentale in questo momento?', come passo per una visione profonda.

A cura di :

sanghamilano.org