

## LA VITA

**La vita** (La conseguenza della Legge di Causa ed Effetto), così come noi la conosciamo, é come

Un Prurito,

Una Irritazione,

Una Malattia,

Sofferenza.

**Non grattare questo prurito.** Abbi coraggio. Sii forte. Sii bravo, coraggioso.  
Consuma la malattia con la simultanea esperienza del prurito e il risveglio di Anicca.

Non cercare di forzare il prurito ad andare via. Lascialo andare senza forzarlo. Non cercare di dissolverlo.

### **L'esperienza é dissolvimento.**

Gentilmente confronta la malattia così come appare, così come si manifesta. Non cercare di cambiare il prurito.

Senti, abbi la percezione del prurito che cambia.

**Non arrenderti al prurito** grattandolo, altrimenti dovrai passare il resto della tua vita grattandoti.  
Non combattere contro il prurito.

Sii consapevole che il prurito si sta distruggendo da solo. Non correre via dal prurito.

Accogli la sua comparsa come una opportunità di liberarti da esso.

**Continuando a stare seduto** senza muoverti, esporrai la irritazione, la malattia alla tua attenzione.

**Lascia che le impurità brucino via** attraverso il fuoco della scontentezza.

Sperimenta la vita senza malattia, senza sofferenza.  
Sii felice!

J.Coleman



International Meditation Center Italia  
e-mail: [info@imcitalia.it](mailto:info@imcitalia.it)  
web: [www.imcitalia.it](http://www.imcitalia.it)