

## Domande

- 1) Descrivi brevemente le eventuali differenze che hai riscontrato fra la tua personale concezione di mente e quella definita dai Buddhisti. Come percepisci l'idea della mente comunemente accettata dalla scienza?
- 2) In quale misura ritieni che il "tuo mondo" sia una concezione della tua mente? Fornisci esempi di ciò che ritieni siano e di ciò che ritieni non siano creazioni della tua mente, specialmente in relazione a quelli che supponi essere oggetti esterni
- 3) Discuti la natura della mente dal punto di vista convenzionale e ultimo. Analizza i due aspetti della realtà della mente e spiega perchè è possibile cambiare la mente
- 4) La mente è definita "Chiara e conoscitrice" ed anche "mera esperienza"; cosa significa questo per te?
- 5) Perchè è così importante studiare la mente?
- 6) Fornisci esempi tratti dalla tua vita in cui la tua mente era pacificata o al contrario ansiosa e agitata; lo stato della mente ha influenzato la tua percezione della situazione e le tue reazioni? Quale effetto hanno indotto queste tue reazioni intorno a te e su te stessa?
- 7) Quando generiamo attaccamento per un oggetto , noi tendiamo ad esagerare i suoi aspetti sia in positivo sia in negativo. Illustra brevemente come questa attitudine influenzi la vita quotidiana e come l'enfatizzare i due aspetti, positivo o negativo , sia motivato dall'essere molto centrati su se stessi
- 8) Sebbene tradizionalmente siano classificate 20 affezioni secondarie, nella realtà possiamo riscontrarne molte di più, un numero illimitato. Ne individui alcune da aggiungere alla lista? perchè non sono state previste nella lista originale?
- 9) Puoi attualmente percepire con gioia un oggetto piacevole senza provarne attaccamento? E' per te possibile? Spiega perchè'
- 10) Sei d'accordo che l'ottimismo può essere il risultato della contemplazione delle opportunità sostenute da una preziosa rinascita umana e dal potenziale della tua mente? Questo ottimismo potrebbe essere utilmente indirizzato per risolvere problemi tipici della società occidentale come la depressione, la bassa autostima, l'autocompiacimento?
- 11) Quanti sono gli attributi della preziosa rinascita umana e come sono suddivisi?
- 12) Quali sono le ricchezze (personali ed esterne) ?
- 13) Quali sono i tre grandi benefici della preziosa rinascita umana? Spiegali brevemente
- 14) Come si riconosce la grande rarità della preziosa rinascita umana?
- 15) Fornisci una spiegazione di mente e danne una breva spiegazione
- 16) Cosa è la mente principale? Quante menti principali abbiamo?
- 17) Cosa è un fattore mentale? Quanti ne abbiamo?
- 18) Cosa è un fenomeno impermanente? Cosa è mutualmente inclusivo con esso?