

MEDITAZIONE – UNA TRACCIA

AJAHN SUCITTO

PREFAZIONE

Ciò che segue è una meditazione secondo la tradizione del Buddhismo Theravada. Per abbracciarne l'ampiezza pur rimanendo accettabilmente concisi, è una traccia più che un'esposizione dettagliata. Tuttavia questo libro segue i temi sulla mindfulness all'interno del discorso del Buddha (*Satipatthanasutta*).

È un manuale più che un libro da leggere una volta dall'inizio alla fine. Per mantenerlo breve, non ho aggiunto aneddoti o esempi. È come una mappa del terreno della meditazione e i lettori sono caldamente invitati a cercare maestri e altri meditatori per delineare una guida su misura e una compagnia di supporto. Le seguenti pagine, tuttavia, possono essere portate con sé. Vi consiglio di dedicare molto tempo a ciascun esercizio e tornare ai precedenti molto spesso. La pratica si svilupperà secondo il ritmo di ciascuno.

Questo libro è stato modellato sui commenti ricevuti dal Lotus Volunteer Group di Amaravati; da Deborah Bayer, Sandra Berman, Jonathan e Paul Tyman in Michigan, USA; e da John Teire e amici a Gloucestershire, Inghilterra. A loro, molta gratitudine.

Ajahn Sucitto

Cittaviveka 2014

BENVENUTI

“Meditazione” è un termine che copre la gamma delle abilità necessarie per sviluppare chiarezza interiore e pace mentale. Nelle seguenti pagine troverete alcune linee guida su come meditare portando l’attenzione a corpo e mente. Sebbene questo sia l’approccio sostenuto dal Buddha, non richiede l’adozione di un sistema di credenze, ma piuttosto vi chiede di prestare attenzione a cosa sta accadendo per voi in quel momento e offre una guida nel metterlo in una prospettiva chiara. Il solo fatto di fare questo vi aiuterà a cancellare stress e sofferenza e a capire come prevenire il loro insorgere. Come risultato troverete tanta chiarezza quanto maggiore sarà la capacità di avere un cuore caldo e in pace.

La guida è strutturata in tre fasi: la prima è sui TEMI BASE, per aiutarvi a iniziare; la seconda è sul COLTIVARE LA CONSAPEVOLEZZA, da usare quando avrete familiarità con le basi; la terza è sullo SVILUPPO DELLA COMPrensIONE, per quando la mente ha maggiore accesso a calma e chiarezza. Ciascuna di queste fasi presenta alcuni esercizi, ciascuno dei quali potrete decidere di mantenere per alcuni giorni o settimane prima di passare al successivo.

Ogni esercizio ha diverse componenti: una nota dominante che riassume il tema dell’esercizio; poi una serie di modi per coltivare l’attenzione insieme a delle note di accompagnamento; e infine una “riflessione”, un punto da considerare mentre la propria mente mantiene quell’attenzione più profonda. Riflettere è la capacità di mantenere un’idea nella propria mente e soffermarvisi in modo da rimanere sul significato che ha per noi, personalmente. Viene rafforzata quando la mente trova un’immagine o **impressione**¹ che cattura il significato dell’idea e lo porta dritto al cuore. Nei seguenti esercizi, vi darò dei suggerimenti su queste immagini, ma le vostre proprie e significative immagini potrebbero sorgere spontaneamente.



¹ Le parole in grassetto hanno un corrispettivo nella lingua Pali, la lingua dei testi classici Buddhisti; queste sono annotate nel glossario.

Iniziamo ovunque siamo ora, con l'essere qui.

☯ Prendetevi qualche momento, fino a un minuto, per sedere in silenzio ed essere qui. Tenete gli occhi aperti ma in messa a fuoco morbida, con lo sguardo che riposa su un muro e qualcosa di neutro. Rilassate spalle e mandibola ed espirate completamente e lentamente.

☯ Lasciate che pensieri e impressioni arrivino e passino e tornate per qualche momento a lasciare coscientemente che le cose siano come sono. Notate quando vi irrigidite o rilassate.

☯ Quindi considerate: Com'è possibile che io assista a tutto questo? Cos'è il "qui" in cui sto rimanendo? Forse proprio ora è il vostro corpo – solido, caldo e che respira. Riconoscetelo e rimanete in questo. Mettete da parte passato e futuro, il pianificare cosa farete dopo, anche come meditare. Semplicemente siate consapevoli, qui e ora – portate **consapevolezza** al vostro corpo e continuate a scollegare le reazioni a e l'impegno con pensieri e impulsi.

Pensate attentamente a questo esercizio. Prima di tutto l'enfasi è sullo "scollegare", sul cosciente e calmo **disimpegno**. Ovviamente, possiamo guardare qualcosa ed essere eccitati o critici o annoiati da ciò, e possiamo spostare l'attenzione su altro.

Ma possiamo anche modulare il nostro coinvolgimento su ciò che stiamo vedendo e mentalmente "fare un passo indietro" per fare l'esperienza in prospettiva. Possiamo essere consapevoli di stare guardando o di come ci stiamo concentrando o se ci sta piacendo ciò che guardiamo. E possiamo anche essere consapevoli di ciò che pensiamo di quello che stiamo vedendo. Così quella capacità di fare un passo indietro o scollegarci permette un assestamento naturale e un'autoconsapevolezza più completa. Con ciò, il nostro potenziale di comprensione aumenta.

Questa abilità di scollegarsi, mentre si rimane vigili e presenti, è il primo passo fondamentale nella meditazione. È un fondamento che ci mantiene calmi e lucidi, ma visto che dovrà incontrare sentimenti, abitudini e impulsi forti, ha bisogno di svilupparsi. Questo è ciò che i seguenti esercizi di meditazione offrono.

LUOGO

Avrete bisogno di trovare un posto dove poter essere indisturbati. Una stanza silenziosa con poco che distraiga la vostra attenzione è l'ideale; un

ambiente con luce e spazio ha l'effetto di illuminare e pulire, mentre una stanza piena e tetra causa l'opposto.

ANCHE LA TEMPISTICA È IMPORTANTE

Probabilmente la vostra vita ha doveri e routine, così dovrete riservare un momento – diciamo, la mattina presto o la sera dopo il lavoro – in cui poter dedicare assoluta attenzione al presente in tranquillità. Se riuscite a trovare dai cinque ai dieci minuti semplicemente per stare seduti e nel vostro corpo, questo è un buon inizio. In seguito potreste sentirvi di allungare questo momento fino alla meditazione.

ENERGIA

Vi sentirete più in stato di veglia e lucidi se non farete un pasto completo prima di meditare. D'altra parte dello spettro dell'energia, la moderazione in termini di the e caffè aiuterà la vostra mente a calmarsi. Gli alcolici sono assolutamente da evitare.

ATTENZIONE

Prestate attenzione quanto più potete all'interno delle limitazioni di tempo ed energie a disposizione. Ricordate che questo è del tempo di qualità per voi stessi, non un altro progetto lavorativo. Vedetelo come un abile modo di giocare, come suonare uno strumento o praticare yoga. Non sforzatevi e non perdetevi il ritmo. Incoraggiati dalla curiosità e dalla cura e dal desiderio di ottenere una prospettiva sulla vita, la meditazione si svilupperà naturalmente e rivelerà cose utili e magnifiche.



TEMI DI BASE

CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO

NOTA DOMINANTE

Radicarsi – entra nel tuo corpo e dimoravi, come se entrassi in una stanza, cercando e trovando un buon posto in cui sederti.

Stare con ciò che si sta facendo in modo attento, o tenerlo a mente, è una capacità importante chiamata "**consapevolezza**". Si dà inizio alla consapevolezza con un'immagine, un suono, un tocco, un odore, un gusto o un'idea. Spesso fate così con un pensiero, come: "Come si sente il mio corpo, ora?" oppure "Come so che sto respirando?" o "Pazienza...". Tuttavia, più che semplicemente pensare a qualcosa, consapevolezza significa interiorizzare un tocco, un suono o un significato; "lo si afferra" davvero. Lo si tiene a mente. Naturalmente è più semplice tenere a mente qualcosa se è semplice, confortevole e relativamente fermo. Così sviluppiamo consapevolezza intorno al corpo e facciamo pratica nel renderlo confortevole e in equilibrio. In un guscio di noce, il giusto tipo di sforzo è quello di semplificare e stabilizzare: mettere da parte ciò di cui non abbiamo bisogno ora (inclusa l'idea del risultato) e fare di più di ciò che è buono e di aiuto. Nel seguente esercizio, questo si riduce a essere pienamente consapevole del corpo stando seduti e fermi.



STARE SEDUTI

Una delle posizioni più efficaci per coltivare la mindfulness è quella di stare seduti. La posizione dritta sostiene chiarezza e lucidità e con un'accurata attenzione potete svilupparla così da mantenere la vostra schiena dritta senza sforzi. Una sedia dallo schienale dritto può essere utile, ma dovrete evitare di appoggiarvi indietro. Ancora meglio, potreste essere in grado di usare una di quelle posture "a fior di loto" con le gambe incrociate.

Per questo, probabilmente avrete bisogno di mettere un cuscino sotto l'osso sacro per aiutare la parte bassa della schiena. In entrambi i casi, la buona

posizione è quella che fornisce un equilibrio fermo, ma flessibile che permetta alla vitalità di circolare attraverso il corpo. Quando la stabilità e la vitalità si fondono, il corpo si sente bene e la mente si calma.

☯ Per essere confortevoli in modo eretto, portate la parte bassa della schiena verso l'interno e lasciate cadere le spalle. Portate la parte bassa delle scapole dentro la schiena. Rilassate le braccia, le mani leggermente giunte in grembo o con i palmi all'ingiù che si appoggiano sulle cosce. Mantenendo gli occhi leggermente a fuoco, portate la testa in linea con la spina dorsale. Immaginate di appoggiare il mento su una palla morbida circa della dimensione di un'arancia, in modo che la testa sia leggermente inclinata verso il basso, ma il collo rimanga dritto. Lasciate che la schiena si distenda immaginando che la corona della testa sia sospesa dall'alto. Ciò aiuterà a rilassare i muscoli del collo. Soprattutto, non permettete alla testa di inclinarsi in avanti perché questo incoraggia lo stato confusionale. Prendetevi il vostro tempo e mirate all'equilibrio.

☯ Interessatevi a cosa prova il vostro corpo. Prendete la vostra attenzione e iniziate a muoverla lentamente nel vostro corpo. Notate le sensazioni. Rilassate ogni tensione, in particolare su viso, collo e mani. Permettete alle palpebre di chiudersi o socchiudersi. Fate qualche espirazione lunga e lenta e rilassatevi: qualsiasi cosa siate in grado di rilassare, rilassatela; qualsiasi cosa necessiti di essere vigile, svegliatela. Mettetevi a vostro agio. Poi mantenete nella vostra consapevolezza il corpo nella sua interezza senza concentrarvi su nessun punto in particolare.

☯ Riuscite a sentire il ritmo regolare del respiro? Se è così, imparate come il vostro corpo si posiziona per facilitare la respirazione. Questa è una buona indicazione per aggiustare la postura.

☯ Portate consapevolezza alla pelle, il confine del vostro corpo. Immaginate di sedere in un posto caldo e confortevole, sentendo il vostro corpo in quello spazio. Sentendo l'energia e il calore del vostro respiro, immaginando quelle qualità che gentilmente si irradiano attraverso la vostra pelle.

DIFFICOLTÁ

☯ Se vi sentite tesi in merito a tutto ciò, rilassate la vostra attenzione e allentate la parte intorno a bocca, occhi e fronte.

☯ È abbastanza normale fare esperienza sia di uno stato confusionale che di una mente iperattiva. Questi sono i due estremi entro cui oscilla la mente quando è temporaneamente distaccata dal normale impegno sociale. Il modo semplice di contrastarli è mantenere l'attenzione sul proprio corpo e la sua postura. Se vi sentite confusi, tenete gli occhi aperti e portate attenzione alla posizione eretta portando la parte bassa della schiena verso l'interno

e mantenendo collo e testa in linea con la spina. Se irrequietezza e iperattività sono il problema, passate la vostra attenzione su tutto il corpo come per spazzolarlo gentilmente, raccogliendo le sensazioni e le energie sulla pelle. Inspirate ed espirate lentamente e a fondo.

☯ Se vi ritrovate a rimuginare o a preoccuparvi, la cosa migliore è aprire gli occhi e passare a una delle posizioni del prossimo esercizio; o passare del tempo a riflettere, come di seguito.



RIFLESSIONE: BUONA VOLONTÀ

La prima riflessione che suggerirei riguarda l'aumentare il proprio benessere.

Prendetevi alcuni momenti per ricordare come vi siete sentiti quando qualcuno è stato generoso, incoraggiante e grato con voi. Siatene consapevoli, soffermatevi su questo aspetto. Nel considerare ciò notate che ci sono state molte azioni di buona volontà e cortesia nei vostri confronti. Probabilmente alcuni sono successi oggi. Cercate di soffermarvi sul modo in cui vi sentite fino a quando il vostro corpo si sentirà rilassato.

Quindi ricordatevi di qualcuno nei confronti del quale siete grati o che rispettate o da cui vi sentite rallegrati. Se nessuno vi suscita ogni volta queste sensazioni, riportate alla mente quelle occasioni in cui vi siete sentiti così e le cose sono andate in maniera positiva. Ricordatevi di quella sensazione.

Per sostenere ciò, un'immagine utile da portare alla mente potrebbe essere quella di un amico gentile o anche di un animale amato che vi dà delle attenzioni. Cercate di interiorizzare questa immagine e la sensazione: come ci si sente a essere in uno spazio caldo e accogliente? Quindi provate a offrire questo spazio agli altri. Cosa si prova?

Seguire qualcuno o tutti i suggerimenti di cui sopra è un modo salutare di passare quindici minuti. Radicandovi nel corpo, permettete alla mente e al sistema nervoso di avere tempo per rinfrescarsi e rigenerarsi. Se lo coltivate regolarmente, noterete che tenderete a rimanere con ciò che state facendo in maniera più piena e gradevole. Inoltre, coltivare regolarmente la buona volontà vi farà sentire più cordiali verso voi stessi e gli altri. Questo fa aumentare il rispetto di sé e degli altri, il perdono e la compassione: tutte inestimabili.



ALTRE POSIZIONI PER MEDITARE

NOTA DOMINANTE

Connettere e integrare – Sostenere l'atteggiamento:
prendersela con calma, un momento alla volta.

STARE IN PIEDI

Un buon modo per stabilirsi nel proprio corpo è stare fermi ponendo l'attenzione sull'equilibrio del corpo nella sua interezza piuttosto che di una parte in particolare. La cosa migliore è stare in piedi senza scarpe, per permettere ai piedi di sentirsi liberi e vivi.

☯ State in piedi con le gambe aperte alla larghezza dei fianchi e tenete le ginocchia morbide. Concentratevi sulle piante dei piedi. Muovete un po' le dita dei piedi (e addirittura alzate e abbassate il corpo con i piedi) in modo da attivare i piedi.

☯ Tornando a stare fermi, trovate una posizione in piedi di equilibrio. Rilassate le natiche e lasciate che il peso del vostro corpo scenda giù verso le gambe e i piedi e nel suolo. Trattenete la parte bassa dell'addome ed evitate di appoggiare la parte alta del corpo sui fianchi.

☯ Lasciate che le braccia si allontanino dai fianchi, abbastanza da lasciare che il petto si senta aperto e che le braccia penzolino liberamente. Le mani possono essere leggermente chiuse davanti a noi o di fianco.

☯ Sentite la spina dorsale, sintonizzatevi con l'equilibrio rimanendo rilassati. Il corpo si sentirà come un unico pezzo invece di una serie di parti. Concentrate l'attenzione sulla spina dorsale e poi allargate gradualmente l'attenzione in modo da includere la pelle – confine del corpo.

☯ Riflettete: "Proprio di fronte a me è aperto e non intrusivo". Controllate e tenetelo a mente. Quindi allo stesso modo anche dietro di voi. Sentite il fermo sostegno sotto i piedi e lo spazio aperto sopra la testa. Invitate la mente a godere di questo equilibrio e della libertà dalla tensione.

CAMMINARE

Se avete accesso a un giardino, a uno spazio all'aperto o anche a un corridoio, misurate una lunghezza di venti passi sul terreno (o un percorso ben definito tra due alberi) quale sentiero della vostra meditazione. In spazi più

angusti, modificate la lunghezza del sentiero per adattarlo a quanto a disposizione. Come alternativa, potete girare intorno alla stanza, facendo una pausa di qualche momento dopo ogni giro.

☯ State in piedi a uno dei capi del vostro percorso e concentrate la mente sulle sensazioni del corpo. Primo, lasciate che l'attenzione si soffermi sulla sensazione del corpo fermo in piedi, con le braccia in posizione naturale e le mani leggermente chiuse rivolte in avanti o all'indietro o che riposano ai lati. Mantenendo il collo in linea con la spina dorsale, lasciate che gli occhi fissino un punto sul pavimento a circa tre metri davanti a voi. Tenete gli occhi leggermente fissi, ma fermi.

☯ Esplorate come cammina il corpo. Notate che il movimento inizia dai fianchi e dalla parte bassa della schiena. Camminate dai fianchi, alzando leggermente ciascuna gamba mentre la portate in avanti. Lasciate che i fianchi si girino un po' a ogni passo. Notate che il movimento dei fianchi si sincronizza con un leggero movimento delle spalle. Mentre una gamba si sposta in avanti, la spalla corrispondente controbilancia andando indietro. Non esagerate questo movimento, ma sintonizzatevi con lui come un segno che sta camminando in modo rilassato come un unico corpo invece di una testa che si affretta in avanti con un corpo sotto di lei. Lasciate che il mondo venga a voi, invece di protendervi in avanti su di esso.

☯ Camminate con gentilezza, a un ritmo deliberato ma normale, verso la fine del percorso. Fermatevi, focalizzatevi sul corpo che sta in piedi per il tempo di alcuni respiri. Richiamate l'atteggiamento di ricominciare dall'inizio, poi giratevi e tornate indietro camminando.

☯ Mentre camminate, siate consapevoli del flusso generale delle sensazioni fisiche o con maggiore attenzione direttamente ai piedi. Continuate a riportare l'attenzione alla sensazione dei piedi che toccano il terreno, gli spazi tra ogni passo e la sensazione di fermarsi e cominciare.

☯ Adequate il vostro ritmo allo stato della mente: vigoroso quando assonnati o intrappolati nei pensieri; sicuro e regolare quando irrequieti e impazienti. Camminare porta energia e fluidità nella pratica, quindi mantenete il ritmo costante e lasciate che le cose attraversino la vostra consapevolezza. Osservate il flusso di pensieri, sentimenti e la sensazione come di fluire, invece di venire coinvolto nell'argomento. Quando la mente viene coinvolta, l'attenzione è bloccata su un argomento e aggiunge molti più dettagli e narrativa. Notate come **"infiorettate"**, notate anche dove vi porta questo, il passato, il futuro, altra gente o vostre preoccupazioni. Considerate: proprio ora, quanti di questi pensieri distruttivi sono utili

o importanti per il mio benessere? Quindi cercate di riportare l'attenzione sul corpo che cammina. Ricominciate dall'inizio in ogni momento. Questo porta un rinnovamento che mantiene la mente fresca.

SDRAIARSI

Questa può essere una posizione utile quando la schiena si sente stanca. Anche alla fine della giornata quando vi riposate, è utile per trascorrere qualche minuto a meditare prima di andare a dormire. Ci sono due posizioni da sdraiati: stare stesi su un fianco e stare stesi sulla schiena.

☯ Quando siete stesi su un fianco, tenete il corpo ben disteso e piegate un braccio in alto in modo che la mano faccia da sostegno alla testa. Mettete un cuscino sotto la mano se è utile. Se state stesi sulla schiena, tirate su le ginocchia a formare un arco con le piante dei piedi a terra. Rilassate il bacino e allargate le spalle sul tappetino o ovunque siate stesi.

☯ Passate in rassegna il corpo, rilassando le tensioni dalle piante dei piedi alla corona della testa. Tenete gli occhi aperti; è facile addormentarsi. Concentrate l'attenzione sul respiro, mettete da parte consapevolmente gli argomenti della mente. Riuscite a essere consapevoli dello spazio della mente – che è la consapevolezza attraverso la quale i pensieri e gli stati d'animo si muovono?

☯ È probabile che riusciate a gestire tutto questo per dieci minuti o giù di lì prima di perdere la presenza mentale. Se la vostra mente inizia a divagare, o vi mettete lentamente seduti o rilassatevi completamente con l'intenzione di riprendere la vostra presenza mentale al vostro risveglio.



RIFLESSIONE: INTEGRITÀ

Integrità significa che la vita interiore di ciascuno è integrata con le sue attività e il suo comportamento. È importante essere un'unità unica e andare nella stessa direzione. Ovviamente, tutti abbiamo dei conflitti interiori, pensieri di rabbia e impulsi che non sono le nostre caratteristiche migliori. Tuttavia, riflettere ci aiuta a dare priorità a quelle che sono le nostre intenzioni e i nostri atteggiamenti più affidabili.

Per esempio, sebbene io sia irritabile a volte, lo standard nel quale vorrei vivere è quello di non-abuso. Allo stesso modo vorrei sentire che sono degno della fiducia e dell'amicizia e che ciò significa non mentire, sparlare, manipolare e rubare. Tenere la testa sgombra invece di dedicarsi a alcoolici e droghe è qualcosa da mantenere come uno standard importante.

Tornate al tempo e di nuovo ai vostri valori e sentite la sensazione che vi danno. Riuscite a dare un nome alle linee guida che hanno un senso per voi nelle vostre relazioni con gli altri? Dovrebbero essere quelle attraverso cui vi relazionate con gli altri.

Questi valori vi danno chiarezza e calma? Riuscite a notare quando deludete voi stessi e come vi fa sentire? Fate in modo di imparare dagli errori e ricominciare da capo. Attraverso questo capiamo le sfide dell'essere umani e ci sentiamo più protetti. Con questo arriva il rispetto per gli altri, come anche la chiarezza e la compassione.



COLTIVARE CONSAPEVOLEZZA

NOTA DOMINANTE

Riunite e raccogliete. Raccogliete ciò che vi aiuta a essere vigili e stabili; ricevete pienamente e godetevi tutto.

È bene iniziare una sessione di pratica meditativa con pochi minuti di attenta riflessione, costruendo e integrando i temi che abbiamo citato precedentemente. Soffermatevi anche su altri temi che forniscono supporto. Per esempio, riflettere su insegnanti e guide spirituali può essere una fonte d'ispirazione e di gratitudine.

CONSAPEVOLEZZA DELLA RESPIRAZIONE

Abbiamo già parlato del respiro nella sezione sullo stare seduti, ma diventando più radicati nel vostro corpo siete in grado di focalizzarvi sul respiro in modo duraturo. Visto che dal respirare con mindfulness beneficiano sia corpo che mente, ecco alcune linee guida per coltivarla ulteriormente.

☯ Stabilitevi nel vostro corpo e abitateci. Radicarsi è fondamentale. Siate preparati ad aspettare che il respiro si faccia vivo come una serie di sensazioni che fluiscono a un ritmo regolare. Chiedete a voi stessi: "Come so che sto respirando? Che cosa mi dà l'impressione di inspirare ed espirare?". Notate come il respiro faccia gonfiare e sgonfiare il vostro corpo. Esplorate l'intero corpo – addome, petto, gola, naso. Potreste anche sentire il lieve formicolio che la respirazione causa ai palmi delle mani e intorno agli occhi.

☯ Sintonizzatevi sul ritmo della respirazione: lasciate che ci sia una pausa alla fine dell'inspirazione (quando il respiro si ferma) e alla fine dell'espirazione. Siate particolarmente attenti alla fine di ogni respiro visto che sono questi i momenti in cui la mente scivola via su programmi e ricordi.

☯ Il lavoro tra pensiero e respiro è la parte principale in cui consiste la consapevolezza della respirazione. Quindi ogni volta che siete consapevoli di essere su un treno di pensieri, fermatevi, notate dove vi ha portato e scendete da quel treno. Fermatevi e aspettate la prossima espirazione, quindi rilasciatela e lasciate che vi riporti all'interno del corpo.

☯ Diventando più familiari col processo di distacco, rinforzate il ritorno alla respirazione trovando un punto nel corpo a cui fare ritorno – quelli più comuni sono il plesso solare nel

diaframma o le narici o nei maggiori passaggi delle narici o all'interno del ponte del naso dove l'inspirazione si ferma come un'energia leggermente brillante. Esplorate l'impressione percepita in queste parti: è fredda, ruvida o vibrante?

☯ Immaginate che qualunque sia la parte del corpo su cui vi state focalizzando con gentilezza ma attenzione porti il respiro lì. Non fate alcuno sforzo consapevole per farlo. Semplicemente percepite la spinta naturale al punto focale della vostra inspirazione. Sentite anche l'effetto energizzante che ha la respirazione. Quindi espirando immaginate che le narici e il diaframma ecc. stiano rilasciando il respiro, come il filo di un palloncino che scorre nella vostra mano mentre il palloncino si alza portato dalla brezza. e mentre se ne va e con quel senso di sollievo, lasciate andare il passato, il futuro e ogni tensione o cosa stantia che potreste sentire. Lasciate che l'espirazione arrivi fino alla fine. Aspettate che l'inspirazione arrivi col suo ritmo. Mentre percepite l'energia del lasciare e rinfrescare, lasciate che ogni respiro sia come il primo e l'ultimo, che nasca come nuovo e che sia completamente rilasciato.

☯ Imparando a essere più sensibili all'energia che accompagna il respiro, sintonizzatevi con questo attraverso l'intero processo di inspirazione ed espirazione. Quando questo diviene chiaro, sentite il fluire di quell'energia attraverso una parte più ampia del corpo – negli occhi, le tempie, le dita e le piante dei piedi.

In questo esercizio, la consapevolezza del corpo permette alla mente di avere accesso alla vitalità radicata del corpo e la supporta con la **ricerca** e una quieta **gioia**. Questo procura una visione profonda; la consapevolezza del pensiero è la stessa del respiro; la consapevolezza mette insieme corpo e mente. Concentrando l'attenzione sul respiro, l'energia e l'attenzione che di solito andrebbero in pensieri discorsivi vengono trasferite invece in consapevolezza facilmente incarnata.

Mentre vi soffermate su quella consapevolezza, succede che l'energia del pensiero si placa da sola e la vostra consapevolezza diviene salda e calma. Questa è la **concentrazione meditativa**.

TRASFORMARE IL PENSIERO

Nella meditazione, la mente sembra spesso iperattiva e piena di pensieri inutili. Questo stato può risultare spiacevole e causare agitazione. Tuttavia, il consiglio non è quello di combattere i vostri pensieri, ma di gestirli in modo sapiente. Quindi l'energia del pensiero può calmarsi senza perdere la

ponderata intelligenza. Qui ci sono alcune pratiche che aiutano questa trasformazione.

☯ Riconoscere e staccarsi. Nel momento in cui realizzate che la vostra mente sta vagando, riconoscetelo, staccatevi e chiedetevi: "Com'è il respiro ora?". Non fatevi coinvolgere o non criticate l'oggetto del pensiero. Se l'oggetto sembra importante, chiedetevi: "Può aspettare qualche minuto?".

☯ Aggiungete una semplice parola all'esperienza della respirazione – potreste pronunciare la sillaba "Bud" mentre ispirate e "dho" mentre espirate. In alternativa potete contare i respiri da uno a dieci e al contrario, aggiungendo "uno" e così via all'espirazione e tornare a "uno" ogni volta che perdetevi il conto.

☯ Usate il corpo. Portate maggiore attenzione alla postura; pensare tende a farvi perdere l'attenzione nello stare eretti. Se così fosse, portate la parte bassa della schiena in dentro e tenete gli occhi socchiusi. Esplorate le sensazioni sulla vostra fronte, le tempie e gli occhi. Immaginate di respirare attraverso di loro. Potete anche creare un sistema di "punti di controllo" per mantenere salda l'attenzione sul respiro. Quindi: alla fine dell'espirazione portate l'attenzione a un ginocchio, poi tornate a inspirare; alla fine dell'espirazione successiva, concentratevi sull'altro ginocchio, quindi tornate a inspirare. Allo stesso modo aggiungete altri punti di contatto: fianchi, spalle e mani.

☯ Esplorate: dove vi porta un treno di pensieri? È utile o decisivo? Riconoscete lo spazio mentale agitato e a volte congestionato che accompagna il pensare. Come influenza il vostro corpo? Gli occhi si socchiudono? Le mani sono tese o ritratte o rilassate? E la schiena? Nel notare questi effetti, notate anche cosa capita quando per alcuni secondi lasciate andare il passato e il futuro, chi ha ragione o torto, come le cose dovrebbero e potrebbero essere e così via. Soffermatevi in questo lasciar andare.

☯ Rispondete al filo conduttore del pensiero. Senza rimanere imbrigliati nell'argomento del pensiero, sintetizzate in una parola tema principale, umore ed energia del pensiero. Per esempio: "impegnato", "irritato", "preoccupato". Riflettete: qualsiasi cosa stia facendo la vostra mente, lo fa la mente di ognuno in un dato momento – altrimenti non ci sarebbe una parola per descriverlo. Quindi non è esclusivamente vostro o non siete voi. Osservate il tema che "risiede" in voi come se stesse succedendo a qualcun altro. Rispondete dal cuore. È richiesta una guida saggia: una calma cordialità o un tocco deciso.

☯ Contemplate l'energia e il processo del pensiero. Rallentate il treno dei pensieri pensandoci apertamente, quindi esploratene la "voce" o l'umore. Notate come un pensiero arriva, come se ne va. Soffermatevi sul momento dopo che se n'è andato.

L'obiettivo di quanto sopra non è di fermare il pensiero, ma di porre fine al perdersi in esso. Interessatevi al sentire il movimento della mente nel processo del pensare e alla consapevolezza di tutto ciò. Permettete ai pensieri di arrivare e andarsene, notate quelli che permangono. Praticando la consapevolezza del pensiero, la presa del pensiero si allenta e un'intelligenza più ricettiva si palesa. Sentite la facilità di tutto questo. Percependo questo senso di facilità, percepite com'è il respiro in questo stato e lasciate che la vostra consapevolezza torni costantemente a questo tema.



IN SEGUITO

Potete estendere il principio di riunire e raccogliere ad altre posture e pratiche: nella camminata consapevole, sostituire ogni passo per inspirare ed espirare si adatta molto bene – come ogni compito o azione che viene fatta con calma e costanza. Notate che “raccolgere” non significa accumulare, ma piuttosto permettere di collezionare – un insieme di consapevolezza, saggia attenzione e divertimento – nel farlo. Respiri, passi e stati di felicità vanno e vengono; è la profondità spirituale che ne viene arricchita.

A volte la mente si placa, a volte è disturbata e indisciplinata; non possiamo ignorare gli effetti della vita di tutti i giorni. Ma facendo diventare questi esercizi il pilastro fondamentale della vostra pratica meditativa, imparerete ad usarli in maniera saggia come supporto e senza essere agitati da pensieri e sensazioni. Si sviluppa una serenità stabile, il beneficio duraturo di questa pratica.

RIFLESSIONE: TEMPO

Mi sposto nel tempo o è il tempo che si muove attraverso di me? Un pensiero comune che ostacola la concentrazione e alimenta le preoccupazioni, il rimpianto e l'impazienza è il senso del tempo. Siamo ossessionati dal passato e siamo in ansia o impazienti per il futuro, anche se il futuro è tra due minuti per noi. Le emozioni sono abbastanza reali, ma il futuro di fatto è incerto e il passato è un ricordo e una questione di opinioni.

Notate la sensazione che accompagna ogni impressione o idea che è scandita dal tempo. Riuscite a sentire l'umore o l'energia – che si agita e spinge – nella sensazione di ogni pensiero che riguarda il passato o il futuro? Cercate di rilassarvi e azzerare l'energia nel vostro corpo radicandovi e lavorando sull'umore attraverso la buona volontà e il respiro calmo.

Trovate equilibrio nel presente. Il presente non può basarsi su un oggetto sensoriale, perché le impressioni che arrivano attraverso i sensi mutano sempre. Invece, il presente è uno stato di attenzione aperto, rilassato e attento che permette a immagini, suoni, umori ed energie di scorrere senza venirne coinvolti in alcun modo. In quel presente, senza abbandonare le preoccupazioni per la prossima settimana, riuscite ad affrontare gli umori sottostanti e i problemi che un'impressione del genere comporta?

Un'immagine utile qui potrebbe essere il barlume di luce su un'onda o un'increspatura d'acqua. Il punto luce può danzare, ma rimane nello stesso posto anche se l'acqua si muove. La luce rimane nello stesso posto, non perché è fissata ma perché non è fissata all'acqua. La vostra mente può essere così?



CHIARIRE LA CONSAPEVOLEZZA

NOTA DOMINANTE

Lasciate che la consapevolezza si espanda e si ammorbida sull'esperienza.
Restate con i vostri sentimenti piuttosto che rimanervi intrappolati.

Con questo esercizio, ci concentriamo maggiormente sui contenuti della consapevolezza. La consapevolezza ha una visione interna che può rilevare il modo in cui la mente funziona. A volte la gente si riferisce alla consapevolezza come al "cuore", perché non è l'intelletto. Ma non è solamente emozione.

La consapevolezza viene influenzata dal sentire, immagazzina impressioni e ricordi, e fornisce una gamma di risposte.

Alcune le chiamiamo emozioni, come affetto o malevolenza, ma le risposte includono anche pazienza, tutte queste impressioni e risposte, i "contenuti" della consapevolezza, sembrano essere chi io sono. Tuttavia sebbene il contenuto ci influenzi profondamente, esso cambia e non abbiamo molta voce in capitolo. Così, non è veramente "me" né "mio".

Perché abbiamo questi umori, impressioni e reazioni? E come prenderli per il verso giusto? Beh, ciò che potete sapere è che quando c'è un'identificazione con il contenuto mentale siamo confusi su chi siamo e perché siamo fatti così. L'obiettivo della meditazione è di staccarci, dis-identificarci e dissipare la confusione. Con questo, ciò che emerge sono saggezza e felicità interiore e il contenuto si chiarisce da solo.

SENSAZIONE FISICA

Coltivare una calma consapevolezza della sensazione fisica è un argomento urgente dato che, anche senza malattie o influenze esterne, il corpo si sente presto scomodo a stare lì seduto. Il dolore e l'assenza di esso è una questione importante nella nostra vita e quindi soddisfarne le richieste o arrivarci è una delle ragioni per coltivare una consapevolezza stabile.

Come con il pensiero, lo scopo non è di superare il dolore, ma di trasformare l'agitazione che genera in una consapevolezza calma e concentrata. Tuttavia, è sempre bene fare esercizio e sgranchirsi le gambe e i tessuti intorno alle articolazioni delle anche con esercizi fisici adatti in modo da alleviare inutili fastidi.

☯ Radicate l'attenzione nel corpo e placate la mente con la respirazione. Integrate la consapevolezza nel respiro.

☯ Per alcuni minuti interessatevi al movimento e all'insorgere del dolore. È pungente o sordo? Cercate di visualizzare che aspetto potrebbe avere. Quanto è nel corpo e quanto nella mente? Riuscite a distinguere la sensazione fisica dalle sensazioni date dalla contrazione e agitazione mentali?

☯ Portate la consapevolezza integrata del respiro sull'area dolorante e respirate nel dolore. Ampliate il centro della vostra attenzione in modo da includere l'area intorno al dolore in un cerchio che si allarga sempre più, il vostro corpo intero. Allo stesso tempo, rilassate la reazione della vostra mente al dolore. Espirate attraverso le piante dei piedi, i palmi e le tempie. Qui l'intenzione è quella di rilassare l'energia nervosa e la resistenza intorno al dolore. È come la luce del sole che scalda la superficie increspata di uno stagno. Dopo pochi minuti, aggiungete un altro minuto e quindi rilassate e muovete il corpo.

☯ Notate l'effetto psicologico di tale pratica: che la mente diviene più paziente e equanime e si lamenta meno. Questo è ciò che ci può insegnare il dolore.

Ciò che possiamo imparare dal dolore e dal disagio fisici è che quello che noi chiamiamo "sensazione" e ha tre componenti: la sensazione stessa (la qualità del dolore, il piacere o la neutralità); l'impressione psicologica ed emotiva ("ardente", "irritante", "insopportabile", "delizioso", "noioso") e l'attività, la risposta a quella impressione – come la resistenza o l'aggrapparvisi. Riuscite a distinguere queste tre componenti? La prima è come stanno le cose ora nel corpo e le altre due sono aggiunte mentali. Queste aggiunte mentali sono ciò che più possiamo modificare in maniera diretta. E nel fare ciò, possiamo diventare più stabili ed equanimi nei confronti del disagio e del piacere.

SENSAZIONE MENTALE

Gli aspetti mentali (cioè fisici ed emotivi) di disagio e piacere dirigono, opprimono e sollevano le nostre vite. Di conseguenza la sensazione mentale è un argomento importante da chiarire.

La sensazione mentale può essere innescata da qualcosa che vediamo, sentiamo, annusiamo, assaggiamo o tocchiamo o da un oggetto mentale come un ricordo, un'impressione mentale o un pensiero.

Quando arriva uno stimolo di questo tipo, viene registrato come sensazione e in quanto impressione – bella, disgustosa, amichevole, offensiva,

urgente, irrilevante e così via. Questa impressione quindi agisce da innesco per un'attività mentale che può essere di possessione e brama, di resistenza, rancore, ansia, eccitazione, rilassatezza o tensione. Inoltre, visto che le emozioni dolorose ci fanno essere sulla difensiva o aggressivi, il piacere può avere un effetto soporifero e creare dipendenza. Quindi anche l'impressione e l'attività intorno al piacere è qualcosa a cui stare attenti.

Piacere e dolore fanno parte della vita, ma abbiamo bisogno di incontrarli con una chiara consapevolezza in modo da mantenere un equilibrio. Nel seguente esercizio impariamo quindi a controllare e calmare l'attività mentale. Poi, una volta stabilizzata la nostra consapevolezza, possiamo esplorare l'impressione scatenante.

☯ Riconoscete e allontanate. Notate la qualità della sensazione senza respingerla o esserne coinvolti. Al contrario, interessatevi a come potete conoscere, percepire e stare con una sensazione piacevole o spiacevole. Se vi sentite tesi, il prenderne le distanze non deriva dal cercare di rilassare la tensione ma dall'espandere la consapevolezza fino a includere un'area non tesa e portare la benevolenza in quell'area.

☯ Usate il corpo. Stabilizzate e radicate la vostra consapevolezza facendo riferimento al corpo nella sua interezza. Evitate di farvi coinvolgere dalla sensazione. Prima mettetevi nell'ottica di poter riconoscere l'impressione e l'attività. Portate l'attenzione sul respiro per clamare la mente.

☯ Indagate. Dove vi porta l'attività mentale? Vi trovate intrappolati in avversione, desiderio, ansia o rimpianto? Fateci caso. Quindi che effetto ha tutto questo sul vostro corpo? C'è uno scatto nervoso, una tensione o un vortice? Notate l'effetto sulle vostre mani, le piante dei piedi e il viso. Ritornate all'impressione mentale: qual è l'essenza di questo stimolo? Vi è un senso di minaccia o di premio? Come vi sentite quando succede? Vi sentite euforici, in colpa o minacciati? Com'è il paragone rispetto a come eravate prima di quella impressione?

☯ Contemplate. Le sensazioni, le impressioni e le attività sono soggette a continui cambiamenti. Vi capitano, non sono voi. Quindi non dovete reagire, aggrapparvi, resistere o giudicare quella sensazione. Liberi da quelle reazioni, potrete indagare ulteriormente: quanto è valida l'impressione "brutto", "offensivo", "delizioso", "urgente"? A che cosa vale la pena reagire?

☯ Rispondete. Cosa è di aiuto ora? Rispondete al contatto, al pensiero, alla vista con saggia consapevolezza. Evitate di capire; semplicemente agite nel modo che sentite migliore.

Praticando in questo modo, impariamo che la consapevolezza, la basilare "conoscenza" o "sensibilità" della mente, ha una visione fissa e un'energia reattiva. La visione è saggia nel mantenere una visione d'insieme. La risposta saggia è permeata di chiarezza e compassione. Reagire saggiamente permette alla consapevolezza di farsi più chiara e all'abilità di svilupparsi. Reagire senza chiarezza porta a passione e sofferenza. Possiamo anche imparare che ogni reazione saggia – che sia di lasciar andare, ferma o di paziente attesa – ha una sottile sensazione di piacere. Questa sensazione non viene dal contatto ma dall'abile intenzione. È la fonte di felicità più affidabile, senza effetti collaterali dannosi!

RIFLESSIONE: COSA CI APPARTIENE?

Cosa c'è che non va nel momento presente? Chi dice come dovrebbe essere? Quant'è soddisfacente una sensazione piacevole?

Qui l'immagine è quella di tenere in mano una ciotola aperta e permettere al vento di portare dentro e fuori le cose. A chi appartiene tutto ciò?

Cercate di ricordare la sottile ma piacevole sensazione associata alle intenzioni e alle reazioni quali generosità, compassione, perdono e onestà. Stabilite l'intenzione per contemplare e sviluppare queste intenzioni positive nella vostra vita.



ILLUMINARE LA MENTE

NOTA DOMINANTE

Se va e viene, non è vostro.

Fate uso dei visitatori abili; lasciate i truffatori fuori dalla porta.

Abbiamo preso consapevolezza di come i pensieri e le sensazioni possono portare consapevolezza e guidare le reazioni. Con la ricerca, possiamo notare che non va sempre bene dove ci conducono; e tuttavia l'errore è seguire le nostre sensazioni. Possiamo ritrovarci ad arrabbiarci quando qualcuno o qualcosa non va come vogliamo noi o vogliamo o consumiamo roba che non ci dà la felicità che promette. Attraverso gli esercizi citati impariamo come staccarci da tali abitudini e quindi notare che le sensazioni e gli impulsi passano. Questa semplice comprensione – dell'impermanenza – è una visione profonda chiave su cui possiamo costruire la liberazione.

Inoltre, possiamo riconoscere il mistero intorno all'agente di pensieri, sensazioni e impulsi. Sembra come "io faccio tutto ciò", e anche se lo fossi, sarei in grado di sentirmi assolutamente felice e pacifico, non sarei preso da questi impulsi improvvisi e sarei in grado di fermarli immediatamente e reprimere i pensieri. Il fatto è che la roba mentale sorge in modo indipendente dal contatto, atteggiamento e reazione. Davvero non è mia.

Invece di chiederci perché qualche "io" invisibile e capriccioso sta facendo tutto ciò, la meditazione ci insegna a indagare il processo come un processo, per arrivare agli stimoli e smantellarli o aggiustarli. Ciò è vitale visto che la mente si abitua alle reazioni sbagliate. Come vediamo, non solo malevolenza e attaccamento causano azioni inutili, ma diventano anche la fonte di stati della mente prolungati che si annidano e vengono adottati come "me stesso". Alcuni minuti di irritazione possono diventare uno stato mentale triste, furioso o cinico che persiste e diviene la base dell'azione. Leggere di un gadget impacchettato in modo accattivante ci porta la sensazione di averne bisogno. La fantasia sessuale genera passione che scorre nel sistema nervoso e attiva gli ormoni; quindi divampa, ci sentiamo tesi e frustrati e cerchiamo gratificazione. In questo modo, le impressioni mentali hanno effetti duraturi sugli stati mentali e sulle energie del corpo.

Abbiamo iniziato a lavorare su questo processo e ciò che segue continua nella stessa direzione. Offre una guida in termini di avere a che fare con i

“Cinque Ostacoli”, gli stati mentali che obnubilano la consapevolezza. Presenta anche i “Fattori di Consapevolezza”, i fattori mentali che contribuiscono alla chiarezza e alla pace.

I CINQUE OSTACOLI

I Cinque Ostacoli obnubilano gli schemi mentali che caratterizzano tutti. Essi sono: **senso-desidero e invidia; malevolenza; indolenza e letargia; irrequietezza e preoccupazione; dubbio e incertezza**. La loro caratteristica comune è di fare in modo che la mente si senta a disagio e di generare squilibrio (come agitazione, tensione o torpore) nel corpo.

La soluzione comune a tutti è affrontare l’innescò mentale e l’attività e portare il corpo in uno stato di calma e lucidità. In seguito, attraverso il lavoro su questi ostacoli, la consapevolezza si affina e si radica più in profondità.

Forse la prima cosa da stabilire è la fiducia: questi ostacoli non significano che ci sia nulla di particolarmente sbagliato in te; possono essere eliminati. Inoltre, è importante indagare con attenzione: gli ostacoli spesso si nascondono sotto una coltre di pensieri e narrative. Quindi seguite le seguenti piste:

- La vostra mente all’improvviso salta come una rana, così voi vi sentite costretti ad agire.
- La vostra mente ignora una preoccupazione o si intorpidisce.
- La vostra attenzione si anima con impressioni vivide che vi fanno infuriare o sono lussuose.
- Siete convinti che ci sia qualcosa di urgente o importante a cui pensare o da fare.

La caratteristica comune a tutte queste esperienze è che vi privano della scelta e del punto di vista. Ecco perché ostacolano la libertà. Di conseguenza la vostra reazione deve essere quella di fermarvi, indagare e rivendicare quella libertà. Tuttavia, dato che la mente ne resta delusa, è bene fare riferimento al loro effetto sul corpo, che è meno mascherato. Lo spiego qui di seguito.

SENSO-DESIDERIO E INVIDIA. Questi si possono riconoscere dal fatto che la mente ritorna ripetutamente alle immagini che infiammano il desiderio – per cose materiali, divertimento e sesso. Avere a che fare con questi argomenti è parte della vita di tutti, quindi è dall'ossessione per oggetti dei sensi e dall'infiammazione generale che deriva ciò di cui parliamo. Il senso-desiderio si cela sotto forma di rilassamento persistente in un oggetto piacevole – ancora per un po'. Non funziona come la dipendenza?

🌀 LAVORO SULL'ARGOMENTO:

- a) Riguardo un oggetto del desiderio inanimato che diventa vecchio e si rompe. Per quanto tempo la moda di quest'anno sarà attraente?
- b) Quando ha a che fare col desiderio sessuale, considerate gli aspetti non attraenti del corpo – i suoi fluidi, le viscere e gli odori – come l'effetto di dipendenza che questo desiderio ha sulla mente.

🌀 LAVORO SUL CORPO:

Il desiderio dei sensi causa una sovraeccitazione del sistema nervoso. Ciò può sembrare piacevole, per un po'; ma notate l'effetto su mani, piedi e intorno a occhi e bocca quando agitazione e tensione arrivano. Respirate attraverso e rilassate queste aree. Placate il corpo.

MALEVOLENZA. La malevolenza può essere riconosciuta come un ritorno ripetitivo a impressioni che stimolano amarezza, rabbia e indifferenza dal cuore di pietra, un ritorno che il corpo giustifica costantemente. Si traveste da giusta indignazione o da urgenza di sistemare qualcosa o qualcuno, una volta per tutti. La malevolenza verso se stessi – l'ostilità – è il senso specifico o nebuloso che non piacciamo agli altri o che non abbiamo valore o che abbiamo qualcosa che non va. Ciò è spesso accompagnato da un senso di depressione cosicché si debba provare ancora per ottenere l'approvazione altrui. Si traveste da urgenza di perfezione, un'energia impegnativa e l'incapacità di rilassarsi. Questo vi ruba il rispetto per voi stessi.

🌀 LAVORO SULL'ARGOMENTO:

- a) Riconoscete il dolore e il dispiacere che vi sta causando il serbare rancore. Riconoscete che la vostra mente sta scegliendo uno o due aspetti isolati del comportamento di una persona, non la persona nel suo insieme. Immaginate quella

persona addormentata, ammalata, che si diverte in famiglia o che soffre – proprio come voi. Sono imperfetti, soggetti ad abitudini ignoranti, in cerca di felicità – proprio come voi.

- b) Con ostilità, riflettete sugli atti di buona volontà che altri hanno manifestato nei vostri confronti. Ricordatevi che non erano obbligati. Impiegate del tempo nel valutare le vostre stesse azioni d'integrità. Ricordatevi che avreste potuto fare molto peggio.

☯ LAVORO SUL CORPO:

Malevolenza e ostilità causano irrigidimento nel corpo: si diventa tesi con l'aggressività e lo stare sulla difensiva, o si sprofonda nell'indifferenza. Siate coscienti del limite della pelle del corpo e apritevi allo spazio intorno a voi. Immaginate di stare seduti in uno spazio caldo e luminoso. Riuscite a sentire quello spazio come casa vostra?

INDOLENZA E LETARGIA. Questa può essere riconosciuta come un disgusto per lo sforzo e uno stato mentale confuso...sotto le mentite spoglie di calma.

☯ LAVORO SULL'ARGOMENTO:

Coltivate l'attenzione su punti specifici del corpo, con l'intento di notare la qualità delle sensazioni. Riuscite a descrivere ogni sensazione con una parola, tipo "pulsante" o "fresca"?

☯ LAVORO SUL CORPO:

Continuate a tornare e rinsaldare la postura. Tenete gli occhi aperti. Adottate posizioni in piedi o in cammino.

IRREQUIETEZZA E PREOCCUPAZIONE. Si può riconoscere come incapacità della mente di placarsi. Si cela sotto il bisogno di pianificare e organizzare. Può accompagnarsi a malevolenza e senso-desiderio.

☯ LAVORO SULL'ARGOMENTO

Chiedetevi: può aspettare per dieci minuti? Pensate di poter morire stanotte, se questo fosse l'ultimo giorno, quant'è importante questa questione?

☯ LAVORO SUL CORPO:

Ampliate la vostra attenzione per includere il corpo intero. Immaginate che la pelle trasudi l'eccesso di energia. Stare in piedi è una buona posizione per questo.

DUBBIO E INCERTEZZA. Si può riconoscere dall'insistente speculazione della mente e l'incapacità di impegnarsi su un oggetto su cui meditare. Si traveste da curiosità e indagine.

☯ LAVORO SULL'ARGOMENTO:

Riconoscete che il pensiero speculativo non arriva a conclusioni. Focalizzatevi sull'energia dei pensieri e staccatevi dall'argomento. Riuscite a rilassarvi nella non-conoscenza?

☯ LAVORO SUL CORPO:

Apritevi all'apprezzamento e al godimento del respiro. Direzioneate la vostra ricettività verso la conoscenza attraverso la sensazione e il sentimento invece che attraverso il pensiero astratto.

SETTE FATTORI DI RISVEGLIO

Ci sono sette fattori che facilitano una mente chiara e forte. Questi sono: consapevolezza, ricerca, energia, gioia, tranquillità, concentrazione meditativa e equanimità.

Come le abilità ottenute col raggiungimento di un obiettivo, questi fattori vengono alla ribalta con l'incontro degli ostacoli. Quando si sviluppano questi sette fattori, essi forniscono una risorsa che supera gli ostacoli: una risorsa che non sappiamo di avere finché gli ostacoli non la fanno emergere.

I primi tre fattori riguardano ciò che si fa mentre si medita. Il quarto, la gioia, descrive il primo segno del raggiungimento di un posto più felice e più libero; e gli ultimi tre fattori rappresentano la comodità e la stabilità di quel posto. Tranquillità, concentrazione meditativa ed equanimità diventano più profonde nello stare in contatto con loro. Quindi qui c'è un equilibrio tra ciò che facciamo e ciò che riceviamo, e la gioia arriva al culmine.

Abbiamo già visto l'uso della consapevolezza e della ricerca negli esercizi precedenti. La consapevolezza dissipa l'agitazione e gli effetti di distrazione di un ostacolo. Mentre la mente indugia con attenzione su un tema, la consapevolezza taglia proliferazioni e complicazioni del pensiero che vaga. La

continua ricerca di controllare le impressioni su cui gli ostacoli si soffermano: "Così-e-così è davvero così male o è una mia impressione?"; "Una certa cosa è così desiderabile e necessaria o è una delusione?"; "Su quali presupposti si basano queste impressioni? Qual è l'origine di tutto ciò?". Attraverso la ricerca noi riveliamo ogni ostacolo della mente e capiamo anche che possiamo fare un passo indietro e lasciarlo passare. La ricerca porta il sollievo di non dover seguire o addirittura identificarci in ogni energia, umore o pensiero che ci passa per la mente.

L'energia è il fattore che accompagna ogni grado dell'applicazione mentale. Decidere di scegliere un tema su cui meditare, o pensare attentamente alle cose o dare attenzione misurata al corpo nel qui-e-ora: tutte queste cose fanno buon uso dell'energia. L'energia può essere gentile e stabile (come nel creare buona volontà e ricerca) o determinata (come nell'affrontare indolenza e letargia). Gentile o ferma, l'energia saggia sostiene ed è incoraggiata dalla fiducia. L'energia è una delle cose a cui aspirare e nella pratica è la condizione richiesta per un'energia che sia devota al Sentiero spirituale. La fiducia può essere sostenuta dalla riflessione sugli amici e gli insegnanti spirituali che danno forma al Sentiero. È incoraggiata da consapevolezza e ricerca (non cieca forza di volontà); l'usarla con fiducia porta alla gioia. Lo sforzo gioioso è quindi il marchio della buona pratica; è lavoro, ma ha la sensazione di una sfida o di un gioco sportivo. Il risultato è che mentre la propria consapevolezza si districa dalla morsa degli ostacoli, c'è un innalzamento dell'energia del cuore e del corpo, questa è gioia spirituale.

Provare gioia significa che si trae giovamento da ciò che si sta facendo. La caratteristica significativa del piacere nella meditazione è che non si basa su qualche storia ammaliante o motivo musicale, ma sul lavorare con la mente in uno stato aperto e attento. Questo stato, quando c'è una sospensiva sugli ostacoli, è di per sé gradevole. Quindi il promemoria è: non meditate in maniera arcigna! Orientatevi nell'essere ricettivi allo spirito della buona volontà e interessatevi a come sono corpo e mente. Siate qualcuno che è desideroso di imparare. Flettete l'attenzione, riflettete e iniziate di nuovo ogni volta. Gli ostacoli non sono crimini, ma confusi grovigli e la nostra pratica deve funzionare come un massaggiatore per scioglierne nodi, spasmi e irrigidimenti.

La gioia arriverà a piccole ondate, mentre la mente esce dagli ostacoli. Prendetene nota – c'è una liberazione dalla pressione, un senso di chiarezza e di quieta felicità. Cercate quale tipo di sforzo, attenzione o atteggiamento ha dato vita alla gioia o dove e come vi stavate concentrando. Quindi continuate in quella direzione.

Se la gioia è troppo improvvisa o destabilizzante, fate un piccolo passo indietro dalla mente e tornate al corpo. Usate l'esercizio di radicamento dell'essere in un corpo nella sua interezza, sentite lo spazio intorno a voi e fate scorrere l'attenzione lungo il corpo.

Questo, e la perseveranza, avranno un effetto calmante. Con tranquillità, il promemoria è quello di mantenere l'energia luminosa e la consapevolezza e la ricerca ben sintonizzate. Non abbandoniamo i fattori iniziali, ma li aggiungiamo a essi. Spesso capita che quando la mente è tranquilla, il respiro sembra sparire completamente; così se vi state concentrando sulle sensazioni, potreste sentire che non c'è nulla di cui essere consapevoli. Ecco perché è bene imparare a concentrarsi sull'energia che accompagna l'inspirazione e l'espiazione, mentre queste diventano più luminose e il respiro e la mente si calmano. La combinazione di respiro-energia, cuore gioioso e attenzione della mente lucida diventa un segno sul quale vi potete concentrare. Quindi, attraverso il lasciar andare qualsiasi altra energia (come preoccupazione, speculazione e pensiero distratto) la mente diventa una. Questo divenire un tutt'uno di mente e corpo è concentrazione meditativa. La mente si rinsalda e resta ferma sul pezzo. Questa unione sostiene uno stato costante di equanimità. Equanimità significa essere in contatto con un centro fermo che non va su e giù, non è né euforico né abbattuto. Sostenuto dagli altri fattori di Risveglio, una mente dotata di equanimità può vedere le cose in modo obiettivo. Ci permette di mantenerci lucidi e freschi. La consapevolezza sperimenta ciò che era un senso familiare di sé come un umore o un'energia o un'atmosfera che cambia. Ma questa non è una persona definita per sempre. Non c'è niente su cui creare problemi o abbattersi. Libera da queste addizioni, la mente può agire con la necessaria chiarezza, invece che con irrequietezza e abitudine. Ecco perché questi fattori sono associati al Risveglio.



RIFLESSIONE: CAMBIAMENTO, PASSAGGIO E MORTE

Immaginate di guardare fuori dal finestrino di un'auto o di un treno e vedere il mondo che scorre costantemente e scivola via dietro di voi. Nonostante i sobbalzi e i cambiamenti di paesaggio, permettete agli eventi del giorno e alle preoccupazioni del presente di salire a bordo. Tirate su immagini e facce dal passato: dove sono finite quelle persone? Di fatto che fino avete fatto voi, negli anni?

Infine lasciate che l'immagine del vostro corpo venga vista in quel modo, più giovane e poi invecchiata. Immaginatela che se ne va via e il paesaggio familiare subisce altri cambiamenti. Lasciate andare tutto con un misto di gratitudine e sollievo.

Passate del tempo a visionare il presente da quella prospettiva. State lontani da ciò che vi interessa e vi preoccupa ora: anche questo passerà. Riconoscendo che non avete nulla, e che non siete altro che l'insieme di corpo e mente nel momento presente – in quale atteggiamento ci mettiamo? Quale è meglio lasciare indietro?

Usate questa riflessione per rimanere vigili nelle vostre vite invece di dare per scontato e sprecare le sue opportunità. Riflettete ogni giorno anche sulla morte per crogiolarvi nella gratitudine e dare priorità a ciò che davvero conta per voi. Conoscere l'impermanenza ci aiuta a perdonare e non portare fardelli del passato.



LO SVILUPPO DELLA VISIONE PROFONDA

NOTA DOMINANTE

Che cos'è la consapevolezza del momento presente?

Lasciare le idee, trovare la giusta consapevolezza
che non si aggrappa e non rifiuta.

Per tornare alla domanda iniziale: Com'è che si percepiscono corpo e mente? Cos'è e dov'è il "qui" in cui vi state stabilendo? Potete trarne beneficio?

Finora abbiamo lavorato con caratteristiche di ciò che sorge nel corpo e nella mente; la coltivazione del distacco e della risposta saggia ha rafforzato la nostra consapevolezza. Ora possiamo rivolgere la nostra attenzione alla consapevolezza, quella "conoscenza" che offre di più di quanto implichi normalmente il "sapere". La consapevolezza offre anche un senso di presenza ed equilibrio e ciò può essere un punto di riferimento utile. Con questo riferimento, proviamo un senso di prospettiva e libertà da ciò che emerge. Questa prospettiva è scevra di giudizio e ciò non ha bisogno di alcuna affermazione, senso di progredire o sentimento positivo. Tuttavia, da questo terreno di base, sorgono intuizioni e guida. La nostra pratica quindi è quella di portare la mente attiva in contatto con questa consapevolezza e poi "leggere" ciò che emerge attraverso i sensi e la mente. È questione di fare un passo indietro e osservare la mente con chiarezza e compassione.

Per questo esercizio, la cosa migliore sarebbe praticarlo a occhi socchiusi o con lo sguardo in basso. Questo ridurrà la tendenza a essere assorbiti negli stati mentali.

☯ Includete la totalità del vostro corpo nella consapevolezza, centrandovi sull'energia e il flusso ritmato del respiro. Ricordate di includere anche l'esperienza dello spazio: cioè, siate consapevoli del corpo seduto o in piedi o in cammino attraverso lo spazio. Se siete fermi in piedi orientatevi sull'equilibrio, flettendo leggermente le ginocchia se sentite tensione.

☯ Permettete all'energia del respiro di calmarsi e stabilizzarsi con consapevolezza.

☯ Rimanete nel flusso di ogni immagine mentale o sensazione che sorga, senza impegnarvi in critiche o lodi. Non prestate attenzione a ogni dettaglio; invece concentratevi sul flusso

generale e la velocità di ciò che arriva, tipo: "Questa è mente". Ascoltate la musica di ciò che sta accadendo senza pensare al musicista o al conteggio.

☯ Notate lo scontrarsi o correre o girare intorno a un pensiero o sensazione, o un'immagine o un suono. Notate dove vi porta e iniziate a sentire l'energia, la "carica" nel momento in cui vi imbattete e il movimento della mente (circolare, diffuso, verso il basso o frettoloso) e l'ostacolo che vi sta alla base. Con la comprensione basata sulla pratica con gli ostacoli, accantonate l'argomento e rilasciate l'energia dall'ostacolo. Limitate speculazione, frustrazione o zelo; il lasciar andare si basa semplicemente su un abbandono emotivo dell'interesse e un cambiamento di energia. Questo cambiamento è spesso aiutato al meglio del riportare l'attenzione al corpo che respira.

☯ Una volta avvenuto il cambiamento, praticate il rimanere dove vi ha portato; c'è un momento "abbastanza". Notandolo e indulgiando in quell'"abbastanza", il senso di equilibrio e libera presenza è sostenuto e aperto.

☯ Dato che la mente tenderà ad aggrapparsi a quel senso di equilibrio, la speculazione e l'attaccamento avranno luogo. Notate questo movimento come prima e permettete al cambiamento di lasciar andare, tornando più pienamente al respiro per riacquistare equilibrio. Quando sentite l'equilibrio, fidatevi e godetevi. Lasciate che la fusione di consapevolezza ed energia-respiro catturi la vostra attenzione.

☯ Attraverso la pratica in corso, l'abitudine della mente di creare problemi perde il suo potere, si riduce in termini di gamma di fenomeni a cui si attacca e viene lasciata andare più velocemente. Godeteviela.

PUNTI DI VISTA E CARATTERISTICHE

Questo processo continua a lasciar andare tre punti di vista fondamentali che causano il creare problemi e riporta un senso di presenza aperta e calma. I punti di vista (o presupposti tali) sono:

- che i fenomeni hanno un'esistenza continua e fissa;
- che c'è qualche fenomeno, un sentimento, un umore o un'idea che può essere appagante e definitivo;
- e che c'è uno stato dell'essere, salute o mente che possiamo possedere o essere.

Non pensiamo necessariamente in questo modo, ma il movimento istintivo della mente si basa su questi punti di vista. Cioè, la mente è alla continua ricerca

del giusto stato da adottare o di eliminare le esperienze insoddisfacenti. Altre volte viene coinvolta nel gestire o combattere contro pensieri o questioni che continuano a tornare in maniera intrusiva. E in tutto questo cercare e rifiutare fenomeni, il presupposto di fondo è che c'è "quello giusto". Ma per quanto qualcosa è "proprio giusto"? E questa ricerca non invita ancora più roba insoddisfacente nella nostra mente?

Tuttavia, con saggia consapevolezza i presupposti vengono abbandonati. Quindi ciò che diventa evidente è che pensieri, sentimenti e così via non sono appaganti. Questo modo di vedere le cose è chiamato "conoscere attraverso la visione profonda". Rivela tre caratteristiche essenziali che sono fondamentali in tutti i fenomeni.

Prima c'è la **mutevolezza**, che tutti i fenomeni si muovono dall'inizio alla fine. Non continuano, sono in continuo cambiamento. Come il vento, non si può dire che abbiano un'esistenza solida e definita – tuttavia sorgono ancora e ancora.

In secondo luogo c'è un senso persistente, a volte sottile, d'**insoddisfazione**. Sensazioni spiacevoli evocano facilmente questa sensazione, ma anche un'esperienza gradevole crea una vacillazione nel cuore quando finisce. Nel migliore dei momenti c'è tuttavia una qualità non appagante che la mente sperimenta e un retrogusto non soddisfacente.

Infine, quando il continuo sorgere e finire di esperienze diventa familiare, diventa anche chiaro che, visto che non c'è permanenza in queste, nessuna di queste può essere posseduta o adottata. Questa è la caratteristica del "**non-sé**", niente è "mio". Inoltre, l'agente di possesso e controllo che si lega a pensieri e sentimenti è un'abitudine, non una persona. Come per l'abitudine di attaccarsi, non può possedere nulla. Quindi la vita basata su questa abitudine è destinata a essere frustrante.

Tuttavia, attraverso l'abbandono dei presupposti che queste caratteristiche rivelano come deludenti, la consapevolezza è liberata. Abitudini come attaccamento, colpa, orgoglio, paura, avversione, iper-responsabilità o irresponsabilità possono cessare. La mente, libera da queste correnti sotterranee, è in pace.



RIFLESSIONE: COS'É QUESTO?

Riflettete sul senso dell'“io sono”. Notate come sia sempre associato a un qualche stato (io sono stanco) o nozione (io sono di Singapore) o azione (io sono in procinto di andare a New York in estate). Come suona il vostro particolare “io sono” quando è associato con uno stato, nozione o attività? A volte positivo, a volte negativo, a volte fiducioso e a volte incerto? In breve, è mutevole. Riuscite ad avere qualche “io sono” che sia indipendente da uno stato o un'attività mutevoli? Se la risposta è no, il vostro senso di sé è in continuo cambiamento. Quindi qual è il vostro “io sono”?

Così “io sono” si appoggia su un terreno molto incerto. Tuttavia questo è il posto da cui avvengono risposte e decisioni; ed è l'obiettivo a cui tutto punta. Quindi senza una chiara comprensione, “io sono” è sempre incline all'incertezza, all'essere offeso, a false conclusioni e all'impulsività.

Soffermatevi ora su cosa succede al vostro senso di sé. Cercate di portare calma consapevolezza a quell'esperienza invece di aggrapparvi o rifiutarla. Ciò rende il senso di “me” meno vulnerabile? Inoltre, notate quali risposte vi danno chiarezza, rispetto di voi e bontà di cuore. Notate che anche queste sono arrivate da una piena consapevolezza invece che da un'abitudine dell'“io”. Col tempo, potrete affermare tali risposte e avere fiducia nella piena consapevolezza. Quindi forse c'è meno bisogno di trarre un “io sono” da tutto. Questo dà maggiore pace mentale?



CONDIVISIONE E INCLUSIONE

NOTA DOMINANTE

La consapevolezza è generosa. Comprende tutto in essa.

Questa parte può aiutare ad ampliare i significati e le comprensioni della vostra pratica meditativa fino a una gamma più ampia di impressioni e attività. Il tema principale non è quello di bloccare questo flusso mentale, ma di incontrarlo con costanza. Permettete alla consapevolezza di trasformare ostacoli, stimoli e presupposti.

Parte di quanto segue sarà un ripasso e un riassunto degli esercizi precedenti. Centrale è la visione che arriva con la comprensione delle tre caratteristiche: che ciò che viene alla consapevolezza è transitorio, non appagante e non una vera affermazione di sé o degli altri. Con questa conoscenza attraverso la visione profonda non ci stiamo aggrappando, dando la caccia o difendendo l'affermazione di uno stato; c'è una conoscenza libera e stabile. Tutte le nostre pratiche ci incoraggiano a tornare a questa conoscenza.

Quando la conoscenza attraverso la visione profonda non è del tutto matura, le tre caratteristiche non sono integrate in modo corretto. Sebbene la mutevolezza significhi che le cose arrivano e se ne vanno, queste ci disturbano e minacciano la nostra fiducia. D'altro canto, il "passaggio" può risultare sterile invece che riposante. La caratteristica dell'insoddisfazione ci può portare a desistere o a reagire involontariamente a ciò che emerge.

Infine la caratteristica del "non-sé" può essere gestita in un modo che blocca l'aperta consapevolezza e la comprensione delle varie impressioni di sé che emergono. In questi modi, lo sbocciare della consapevolezza è limitato dall'attaccamento alle visioni e all'idea che ci sia o ci debba essere un sé che è oltre queste caratteristiche.

Al fine di incoraggiare un pieno sviluppo, bisogna ricordare che la base della conoscenza attraverso la visione profonda permette alla mente di essere spaziosa e al cuore di essere in pace e libero da paure, dubbi o malevolenza. Libero, il cuore opera in termini di empatia e buona volontà. L'unione di radicamento, spaziosità ed empatia che ne consegue è l'equilibrio percepito a cui possiamo tornare ogni volta nelle nostre vite.

☯ Come sempre, iniziate col radicare la mente nel qui e ora del corpo e nel cuore di buona volontà. Iniziando in questo modo, non stiamo arrivando da un ricordo o un insegnamento di comprensione, ma da un fondamento pratico. Ricordatevi di includere il corpo nella sua interezza e lo spazio in cui sta. Proprio qui, sopra, sotto, davanti e dietro, c'è uno spazio che è libero da ostacoli e privo di intrusioni. Attraverso il seguente processo, ritorniamo a quella consapevolezza di quando sembra giusto fare così. Può essere: se vi state sentendo sopraffatti e incapaci di fare spazio nei contenuti mentali; se state perdendo consapevolezza specifica e iniziate a mancare di spazio; o se non riuscite a prendere mano con le seguenti istruzioni.

☯ Portate consapevolezza al contenuto mentale, in modo che possiate percepire cosa sta emergendo nella mente proprio adesso, sia come esattamente presente e percepito, sia come un aspetto del fluire della mente. Notate i dettagli ma uscite dall'idea che questo è quello importante, impossibile o l'unico che avete. Lasciate emergere ciò che arriva e percependo come vi coinvolge siate la luce che riposa sull'acqua che scorre. Lasciate che "parli" ed esprima i suoi sentimenti, impressioni e attività insieme con i suoi dolori, oscillazioni e impennate. Estendete la consapevolezza a quel processo come se steste aiutando qualcuno che non riesce a stare in piedi.

☯ Estendete la consapevolezza ai punti in cui vi sentite bloccati in ciò che emerge. Notate l'impressione di sé che viene creata: che io sono responsabile di questo blocco o attaccamento; che non dovrei sentirmi così; che lei o lui sono così, e così via. Chiunque sembri essere quel sé, incontrate quell'impressione con aperta consapevolezza. Sentite la sua energia nel corpo. State con lei, ma non in lei: radicatevi. Ampliate il raggio di consapevolezza in modo da includere la consapevolezza stessa: siate spaziosi. Allentate l'agitazione e la pressione che la mente sta provando. Riuscite a rilevare e rilassare lo stress invece di lasciare che si accumuli intorno a ciò che emerge?

☯ Portate una chiara intenzione in quei punti bloccati, senza cercare di sopraffarli con benevolenza o cambiarli. Estendete questa empatia senza interferenza al corpo e alla mente. Riuscite a includere le immagini di ciò che voi, lui, loro sono o dovrebbero essere e tutto ciò che non è abbastanza? Notate: "è così, adesso". Riuscite a permettere all'onda di quella difficoltà di passare attraverso di voi? Riconoscete l'apertura alla fine del processo e sostenetela attraverso l'onda successiva. Se la vostra mente cerca di aggrapparsi all'apertura o la rivendica come "me", riconoscete questo sentimento. Cercate di estendere la consapevolezza dello spazio radicato a quell'attaccamento come a tutto il resto che emerge.

☯ Concludete la sessione con impressioni invitanti di altri, vicini o lontani, vivi o morti, che vi piacciono o meno, nella vostra mente. Invitateli e accoglieteli così come sono. Permettete a voi stessi di esserne toccati e accogliete anche questo. Lasciate che tutto ciò passi e notate quale stato si è insediato in voi alla fine.



CONSULENZA CONTINUA

DA FARE

- ☯ Praticate con regolarità. La pratica regolare costruisce risolutezza e comprensione di molti cambiamenti della mente. Potete usare uno standard di una sessione di meditazione al giorno, ma anche considerare di utilizzare diversi intervalli di cinque minuti durante il giorno per allenare la consapevolezza. Non è necessariamente vero che stare seduti a lungo sia possibile o utile; se ci troviamo intrappolati in pensieri e umori piuttosto di staccarci e metterci in relazione a loro, è meglio cambiare consapevolmente postura e adottare una riflessione utile.
- ☯ Praticate con altri meditanti. Meditare insieme rinforza la risolutezza e una conversazione utile dopo una meditazione può essere incoraggiante e rinfrescante. Trovate del tempo per partecipare a un ritiro di meditazione condotto da un maestro esperto.
- ☯ Ogni volta iniziate daccapo, o ancora meglio, con ogni respiro o passo. Se non praticate con mente aperta potreste ritrovarvi a cercare di ricreare una visione passata o a non essere disposti a imparare dai vostri errori.
- ☯ Sostenete il vostro benessere mentale vivendo con responsabilità e moralità. Azioni generose e compassionevoli sono un supporto per voi e gli altri.
- ☯ Sostenete il vostro benessere fisico con dell'esercizio. La schiena e le gambe offrono il sostegno principale alla vostra meditazione – rinforzatele e tenetele flessibili con cura.
- ☯ Fate delle riflessioni durante tutto il giorno, mentre siete in attesa o non siete occupati per qualche minuto. Leggete qualsiasi cosa istruttiva con cura e scegliete una o due idee che potete mettere in pratica.
- ☯ Cercate di essere consapevoli e riflettete, non importa cosa stiate facendo: i soliti lavori di casa, guidare l'auto, prendere una tazza di the. Raccogliete consapevolezza, ponetela costantemente in ciò che state facendo e accudite la mente nel bel mezzo dell'attività. Questo trasforma i compiti di tutti i giorni in fondamenti per la comprensione.

DA NON FARE

☯ Non fatevi scoraggiare da momenti difficili e progressi (o meno) apparentemente lenti. Un sacco di tempo della meditazione comprende semplicemente lo stare fermi nel bel mezzo delle difficoltà.

☯ Non siate idealisti su voi stessi o non abbiate aspettative di perfezione sugli altri. Se cercate la perfezione, ciò che rafforzerete è una mente alla ricerca degli errori.

☯ Non cercate di essere come qualcun altro, ma riflettete su coloro che ammirate per esempi e incoraggiamento. Non abbuffatevi di troppe idee.

☯ Non comprate nessuna soluzione "veloce". Andare avanti e sostenere il vostro sforzo è di per sé responsabilizzante e istruttivo. L'energia gioiosa è un più, non un compito.



GLOSSARIO

Come riferimento, qui trovate le parole in Pali per alcuni dei termini che ho usato nel testo. Dopo la barra (/), ho aggiunto altre traduzioni comuni al fine di dare conformità e chiarezza.

Attività / formazione – *sankhāra*

Consapevolezza / mente* / cuore – *citta*

Mutevolezza / impermanenza – *anicca*

Disimpegno / recesso, isolamento – *viveka*

Dubbio ed esitazione – *vicikicchā*

Invidia – *abhijjhā*

Sensazione – *vedanā*

Malevolenza – *vyapadā*

Impressione / percezione – *saññā*

Indolenza e letargia / pigrizia-torpore – *thīna-middha*

Indagine / ricerca di fenomeni – *dhammavicaya*

Gioia / estasi – *pīti*

Concentrazione meditativa / concentrazione – *samādhi*

Mente* / intelletto – *mano*

Consapevolezza – *sati*

Non-sè – *anattā*

Irrequietezza e preoccupazione – *uddhacca-kukkucca*

Senso del desiderio – *kāmacchanda, kāmarāga*

Scontrarsi / aggrapparsi, afferrare – *upadāna*

Insoddisfazione / sofferenza, stress – *dukkha*

* Il termine "mente" può generare confusione, visto che entrambe i termini in Pali indicano la stessa base di intelligenza. Tuttavia, *citta* si riferisce al senso soggettivo, su cui si basa "io sono", e *mano* si riferisce all'intelligenza concentrata che seleziona uno specifico oggetto mentale. Attraverso l'attenzione e il pensiero, *mano* porta dati sensoriali e idee alla consapevolezza di *citta* per delle risposte. *Citta* percepisce, è colpita, è il magazzino delle impressioni e il generatore delle risposte e dell'attività mentale. *Mano* traduce

gli umori e i movimenti di *citta* in nozioni e idee, ma non sente. *Citta* è il capo, *mano* il segretario. *Citta* può essere confusa, ma quando il segretario dà buoni consigli, può sperimentare grande chiarezza e rilassamento.



LETTURE DI APPROFONDIMENTO

Se volete seguire la meditazione in dettaglio, ci sono molti libri che vi possono guidare. Vi suggerirei di cercarne tra questi di seguito:

Meditation: A Way of Awakening – Ajahn Sucitto

Purity, Peace and Radiance – Ajahn Amaro

Simple Kindness – Ajahn Candasiri

The Sound of Silence – Ajahn Sumedho

Questi possono essere scaricati gratuitamente da:

www.fsbooks.org

Una buona gamma di testi sul Dhamma è ospitata su:

www.accesstoinsight.org

Materiale audio sufficiente da coprire una vita intera può essere scaricato da:

www.dharmaseed.org

In merito a posti sostenibili per un ritiro e per istruzioni, c'è una lista di monasteri che offrono gratuitamente dei suggerimenti su:

www.forestsangha.org

Questo libro è concesso in licenza secondo
Creative Common Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0
UK: England & Wales Licence. Per vedere una copia di questa licenza:
<http://creativecommons.org/licences/by-nc-nd/3.0/>

In breve:

siete liberi di:

- copiare, distribuire, proiettare e mettere in scena il lavoro

alle seguenti condizioni:

- attribuzione: dovete riconoscere il credito d'autore originale
- non commerciale: non potete usare quest'opera a scopi commerciali.
- Lavori non derivati: non potete alterare, trasformare o ampliare questo lavoro.

Con l'intesa che:

- Revoca: qualunque delle condizioni di cui sopra può essere revocata con il permesso di chi detiene i diritti.
- Pubblico dominio: dove il lavoro o qualsiasi delle sue parti sia di pubblico dominio ai sensi della legge applicabile, questo stato non è in alcun modo toccato dalla licenza.
- Altri Diritti: nessuno dei seguenti diritti è toccato in alcun modo dalla licenza:
 - _ i vostri diritti di utilizzo equo, o altre eccezioni o limitazioni dei diritti d'autore applicabili.
 - _ i diritti morali d'autore.
 - _ i diritti che terzi potrebbero avere sul lavoro stesso o su come il lavoro viene usato, come diritti di pubblicità o di privacy.
- Nota: per ogni riutilizzo o distribuzione, gli altri devono essere messi chiaramente al corrente dei termini di licenza di questo lavoro.

Bhikkhu Sucitto che opera attraverso le Amaravati Publications afferma il suo diritto morale di essere identificato come l'autore di questo libro.

Bhikkhu Sucitto richiede che la proprietà di questo lavoro venga attribuita alle Amaravati Publications per copie, distribuzione, proiezione e messa in scena di questo lavoro.

(quarta di copertina, N.d.T.)

Questo libro è un manuale che offre una guida nella meditazione secondo la tradizione buddhista – tuttavia non richiede al lettore di adottare un credo o un'opinione religiosa.

Introducendo pratiche che rafforzano consapevolezza e calma, è adatto a chiunque sia interessato a sviluppare la propria vita interiore.