

Vajrayana.it

"Gocce di
Saggezza"



Preparazione al raggiungimento della stabilità nella quiete

di Dudjom Rinpoche, Jigdrel Yeshe Dorje

*tratto da "L'illuminazione della Saggezza Primordiale"
Scelto, adattato e tradotto da Italo Choni Dorje*

Preparazione al raggiungimento della stabilità nella quiete

Riguardo al corpo, assumi la posizione in sette punti di Vairochana.¹ Riguardo alla parola, lascia che il tuo respiro sia normale. Riguardo alla mente – senza permetterle di indulgere in qualsiasi attività di soffermarsi sul passato o di considerare il futuro – tronca ogni elaborazione concettuale rivolta ai tre tempi; riponi la tua attenzione in uno stato non creativo e non distratto.

Dirigi lo sguardo di fronte a te, senza muovere gli occhi né le palpebre. Non portare alla mente nessuna differenziazione fra stati mentali positivi o negativi e – senza immaginare nulla – getta lontano tutte le preoccupazioni; lascia dimorare la consapevolezza in questo stato.

A partire da questo stato della mente, qualsiasi apparenza concettuale sorga, non seguirla. Applica la tua attenzione senza concettualizzazioni e senza distrazione.

Se la tua attenzione si affievolisce o s'annebbia solleva lo sguardo, raddrizza e rinsalda la tua postura e stimola l'attenzione. Suscita una consapevolezza piena di energia e dirigi fermamente il tuo sguardo.

Se la tua attenzione diventa irrequieta e agitata abbassa lo sguardo, rilassa la tua postura, rilassati a fondo e fai riposare la consapevolezza in uno stato naturale.

Allo stesso modo – fatta eccezione per la consapevolezza di suoni distinti, di particolari odori e della tua respirazione naturale – non riflettere su nulla, ma mantieni l'attenzione in modo rilassato.

Meditando così, al principio potrai pensare che sorgano molte apparenze concettuali, ma – senza considerarle positive o negative – continua a meditare; facendo così, queste si pacificheranno da se stesse.



¹ *Nel contesto di questa pratica: **Gambe** incrociate, **Mani** sulle ginocchia, **Schiiena** dritta, **Spalle** rilassate, **Mento** in dentro, **Bocca** chiusa o leggermente aperta, **Sguardo** di fronte a sé.*