

Vajrayana.it

"Gocce di  
Saggezza"



## Istruzioni sulla meditazione

*di*

H.H. Dudjom Rinpoche

*Scelto, adattato e tradotto*

*da*

*Raffaele Phuntsog Wangdu*

*e*

*Italo Vannucci*

---

::© 2010 Vajrayana.it ::

## Instruzioni sulla meditazione

Poiché ogni cosa si origina nella mente ed essendo questa la causa radice di tutte le esperienze sia "buone" che "cattive", è prioritario lavorare con la propria mente, non lasciando che si disperda o che smarrisca sé stessa nel suo vagare. Tagliare il superfluo accumulo di complessità e artificiosità che invita alla confusione mentale. Stroncare il problema sul nascere, così per dire.

Permetti a te stesso di rilassarti e sentire un pò di spaziosità, lasciando che la mente si sistemi naturalmente. Il tuo corpo dovrebbe essere tranquillo, la parola silente e il respiro lasciato fluire liberamente. Quindi, c'è un senso di lasciar andare, di distensione, di lasciar essere.

A cosa è simile questo stato di rilassamento? Dovreste sentirvi come dopo una dura giornata di lavoro, in cui siete esausti e pacificamente appagati, con la mente soddisfatta a riposo. E' come qualcosa che si sistema nella zona della pancia e sentendola riposare a quel livello si comincia a sperimentare leggerezza. E' come se ti sciogliessi.

La mente è così imprevedibile - non c'è alcun

limite alla sottile e fantastica creazione che si presenta, il suo stato d'animo e dove esso può condurti. Ma puoi sperimentare anche uno stato di confusione, una condizione semi-cosciente di deriva, come avere un cappuccio sulla propria testa - una sorta di ottusità sognante. Questa è una sorta di tranquillità, definibile come stagnazione, una cieca e confusa stupidità. E come puoi uscire da questo stato? Svegliati, raddrizza la tua schiena, espira l'aria stagnante dai tuoi polmoni e dirigi la tua consapevolezza nello spazio chiaro con lo scopo di creare freschezza. Se rimani in questo stato stagnante non ci sarà alcuna evoluzione. Così quando si presenta questa battuta d'arresto, liberatene ripetutamente. E' importante sviluppare vigilanza, essere con tutti i sensi allertati.

Perciò, la lucida consapevolezza della meditazione è il riconoscimento sia della quiete che del mutamento, e la quieta lucidità di rimanere pacificamente nella nostra intelligenza fondamentale. Pratica così, per il solo fatto di farlo si realizza l'esperienza del risultato, o si comincia a cambiare.

## **Visione in azione**

Durante la meditazione la propria mente, essendo uniformemente disposta nella sua condizione naturale, è come acqua immobile, non increspata da onde o brezza, e appena un pensiero o un mutamento sorge in questa tranquillità esso si forma, come onda nell'oceano, e in esso scompare nuovamente. Lasciato naturalmente, si dissolve; naturalmente. Qualsiasi turbolenza della mente fuoriesca con impeto - se la lasci essere - sarà proprietà del suo decorso fluire all'esterno, liberarsi; e così la visione che giunge attraverso la meditazione è che qualsiasi cosa appaia non è niente altro che l'auto manifestazione o proiezione della mente.

Proseguendo la prospettiva di questa visione nelle attività e negli avvenimenti della vita quotidiana, l'attaccamento della percezione dualistica alla realtà del mondo come solido, fisso, e tangibile (che è la causa radice dei nostri problemi) comincia ad allentarsi e dissolversi. La mente è come il vento. Viene e va; e attraverso la crescente certezza in questa visione si comincia ad apprezzare

l'umorismo della situazione. Le cose cominciano a sentirsi in qualche modo irreali, e l'attaccamento e l'importanza che si dà agli eventi comincia a sembrare ridicolo o quantomeno eccessivo.

Così si sviluppa la capacità di sciogliere la percezione mantenendo il flusso di consapevolezza della meditazione nella vita di ogni giorno, vedendo ogni cosa come il gioco di auto manifestazione della mente. E immediatamente dopo la seduta di meditazione, la prosecuzione di questa consapevolezza è aiutata dal fare ciò che devi fare con calma e quiete, con semplicità e senza agitazione.

Così in un certo senso tutto è come un sogno, illusorio, ma nondimeno ciò umoristicamente si continuano a fare le cose. Se stai camminando, per esempio, senza superflua serietà o autoconsapevolezza cammini a cuor leggero verso lo spazio aperto della talità, la verità. Quando mangi, sii la roccaforte della verità, quale tu sei. Nel mangiare, alimenta le negatività e le illusioni nel ventre della vacuità, dissolvendole nello spazio; e quando stai urinando considera che tutte le tue oscurazioni e blocchi si stanno purificando e lavando via.

Fin qui vi ho parlato in poche parole della pratica essenziale, ma dovete comprendere che finchè continueremo a vedere il mondo in modo dualistico, finchè non saremo realmente liberi da attaccamento e negatività, e avremo dissolto tutte le nostre percezioni esterne nella purezza della natura vuota della mente, saremo ancora bloccati nel mondo relativo del 'buono' e del 'cattivo', azioni 'positive' e 'negative', e dobbiamo onorare queste leggi e essere attenti e responsabili delle nostre azioni.

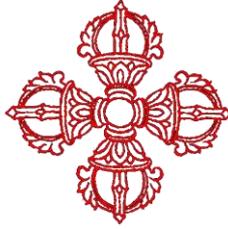
## **Dopo la Meditazione**

Dopo una seduta formale di meditazione mantieni ovunque e in ogni attività quotidiana questa consapevolezza spaziosa e luminosa; gradualmente essa sarà rafforzata e la fiducia interiore crescerà.

Alzati con calma dalla meditazione; non balzare su di scatto né precipitosamente, ma qualunque sia la tua attività, mantieni un senso luminoso di dignità ed equilibrio e continua a fare tutto in semplicità e rilassato nella mente e nel corpo. Mantieni la tua luminosa consapevolezza ben centrata e non permettere che la tua attenzione si distraiga. Mantieni questa ritrovata

continuità di attenzione e consapevolezza, lasciala fluire. Mentre cammini, siediti, mangi o vai a dormire, mantieni un senso di semplicità, tranquillità e presenza mentale. Rispetto agli altri, sii onesto, gentile e leale; in genere mantieni simpatia -gradevolezza- nei tuoi modi, ed evita di essere trascinato in chiacchiere e pettegolezzi.

Qualunque cosa tu faccia, fa in modo che sia in accordo col Dharma che è la via per acquietare la mente e soggiogare le negatività.



“Possano queste pagine essere di beneficio per molti.  
Possano i Buddha proteggere la vita dei nostri Preziosi Maestri.  
Possano, la nostra fede e la nostra devozione, crescere e fortificarsi.  
Possiamo dedicare i meriti della nostra pratica al beneficio di tutti gli esseri affinché siano liberi  
dalla confusione e dalla sofferenza”  
*(Raffaele Phuntsog Wangdu & Salvatore Tondrup Wangchuk)*