

Vajrayana.it

"Gocce di
Saggezza"



Shamata: il dimorare nella quiete

di

Ven. Tenzin Palmo

*Estratto da "Reflection on a Mountain Lake"
Ed. Snow Lion Publication*

Scelto, adattato e tradotto da

*Raffaele Phuntsok Wangdu
Italo Vannucci*

::© 2012 Vajrayana.it ::

Shamata : il dimorare nella quiete

All'interno del Buddhismo ci sono due livelli della pratica meditativa. I loro nomi in Sanscrito sono shamatha e vipashyana. Shamata significa "calmare la mente", mentre vipashyana significa "guardare nella mente". Shamata è usualmente tradotta in Inglese come "calm abiding" e vipashyana come "insight". Significa vedere chiaramente. C'è un esempio tradizionale usato per illustrare le differenze tra questi due approcci alla meditazione. Immagina un lago circondato da colline e da montagne innevate. Questo è un limpido lago di montagna che riflette le montagne circostanti così accuratamente che può essere difficile dire quali siano le montagne e quale esattamente il riflesso delle montagne sulla superficie del lago. Ma quando questo lago viene agitato dagli elementi, accadono molte cose. Prima di tutto, la superficie del lago si corrompe così da non poter più riflettere accuratamente le montagne. L'immagine è ancora lì, ma è distorta. Inoltre, poiché ci sono molte onde e la superficie è increspata, per noi è difficile vedere nel lago a qualunque

profondità. Non solo la superficie dell'acqua è increspata, ma il fango al fondo del lago è anche smosso. Questo guasta l'acqua, rendendola fangosa e opaca. Questo stato è assai simile alla nostra mente ordinaria di ogni giorno, che è continuamente agitata dai venti dei sei sensi.

I sei sensi sono la vista, l'udito, l'olfatto, il gusto, il tatto e la coscienza. Nel Buddhismo la coscienza è considerata come il sesto senso. Le nostre menti sono costantemente agitate dai nostri pensieri e dalle nostre emozioni, da ciò che vediamo, udiamo, gustiamo e tocchiamo. Per tale motivo, essi non ci permettono di riflettere accuratamente su ciò che sta accadendo all'esterno. In altre parole, quando qualcosa accade all'esterno, la interpretiamo istantaneamente secondo le nostre inclinazioni e pregiudizi. Noi non vediamo le cose come realmente sono, piuttosto come noi le interpretiamo. Questo accade così automaticamente che non abbiamo coscienza di quello che sta succedendo. Se noi parliamo a un numero di persone che stanno

sperimentando lo stesso evento, ciascuno lo descriverà in modo differente.

La natura individuale della nostra esperienza è causata dalle nostre visioni pre-esistenti e dai pregiudizi. Noi alteriamo qualunque informazione riceviamo per mezzo dei nostri organi sensoriali, proprio come la superficie del lago è alterata dagli elementi. Se noi cerchiamo di esaminare la nostra mente quando è così agitata, non vedremo molto. Tutto ciò che vediamo è un chiacchiericcio superficiale. Tuttavia, se ritorniamo al laghetto di montagna e permettiamo ai venti di calmarsi, allora la superficie del lago alla fine tornerà ad acquietarsi, come la superficie di uno specchio. E potrà riflettere l'ambiente circostante accuratamente. Quando guardiamo in un chiaro e quieto lago di montagna, possiamo vedere certamente giù in profondità. Possiamo vedere i pesci, le piante acquatiche e le rocce del fondale. Possiamo vedere ciottoli luccicanti al fondo del lago. Questi laghi sono così limpidi, essi sembrano profondi solo pochi centimetri, ma se lanci un sassolino, esso scende giù. Similmente, quando le nostre menti

non sono più disturbate dai venti dei sei sensi, la mente si rilassa e diventa più chiara.

Quando la mente è silente, noi riceviamo accurate informazioni dai sei sensi. Vediamo le cose come esse realmente sono, senza distorsione. In altre parole, come sono prima di saltare nei nostri giudizi, inclinazioni e chiacchiericci mentali. Vediamo le cose chiaramente e nudamente. Inoltre, quando guardiamo sotto la superficie, nella mente stessa, possiamo vedere a livelli molto profondi. La differenza tra shamata e vipashyana gira attorno a questo punto. Quando le acque del lago sono calme, il fango si deposita al fondo, ma è ancora lì. Le erbacce sono ancora lì. Ogni agitazione la indurrà in superficie e l'acqua si sporcherà nuovamente. Similmente, quando pratichiamo solo la meditazione del dimorare nella quiete e giungiamo a profondi livelli di assorbimento mentale, la mente diventa estremamente chiara. Diventa molto potente, altamente concentrata e focalizzata. Ma i difetti mentali base sono ancora lì, sebbene essi siano diventati quiescenti. Essi rimangono latenti, come il fango al fondo del

lago. Dopo aver praticato shamata, raggiungendo profondi livelli di assorbimento, all'esterno possiamo apparire radiosi. Ma non abbiamo ancora affrontato queste fondamentali emozioni negative. Di fatto, poiché ora la mente è molto più concentrata, quando queste emozioni negative sono stimolate esse vengono su in superficie in una modalità ancora più virulenta. Se leggiamo l'antica epica indiana come il Mahabharata o il Ramayana, ci imatteremo in storie di rishi, o eremiti, che hanno meditato per secoli, talvolta per migliaia di anni. Le loro menti sono diventate estremamente controllate e potenti. Essi potevano rimanere in stati meditativi molto profondi a volte per secoli. Tuttavia, se qualcuno interrompeva la loro meditazione e li scuoteva dal loro stato, la loro immediata reazione era la rabbia, perfino la furia. Poiché le loro menti erano così potenti, potevano persino emettere fuoco dai loro occhi per incenerire l'intruso colpevole. Ci sono storie che parlano di eventi dove gli dei si sentivano minacciati da questi rishi che avevano sviluppato un tale incredibile potere mentale tanto da

aver paura di essere abbattuti da loro. Allo scopo di disattivare il potere di un rishi, gli dei inviavano delle ninfe celestiali di perfetta bellezza cercando di tentarli. Il rishi apriva i suoi occhi, vedeva l'irresistibile ninfa, e le saltava addosso. In un tempo molto breve, tutto il suo potere accumulato si sarebbe consumato. Era come rimuovere un coperchio da una pentola a pressione.

Il messaggio per noi è che anche se trascorriamo secoli in profondo samadhi, a meno di non applicare saggezza, potremmo finire peggio di quando abbiamo iniziato. Il Buddha realizzò questo all'inizio. Dopo aver lasciato il suo palazzo, andò alla ricerca di un insegnante. Ne trovò uno. Poi, quando ebbe imparato tutto quello che poteva, lasciò quest'insegnante e ne cercò un altro. Ognuno di questi insegnanti insegnava forme molto avanzate di samadhi o assorbimento mentale, conosciute come "reami senza forma". Durante queste meditazioni la mente attraversava infiniti livelli di consapevolezza finché non si conquistava uno stato né di percezione né di non percezione,

raggiungendo finalmente un livello in cui non c'era nulla in assoluto.

Entrambi i suoi insegnanti insegnavano che questo stato era la liberazione. Il Buddha praticò questi metodi e rapidamente ottenne questi livelli. Ma egli realizzò che questa non era realmente liberazione. Noi dobbiamo fare marcia indietro. Questo stato è un livello sottile, molto alto della mente che produrrà rinascite in livelli estremamente alti di consapevolezza, ma tuttavia manca della liberazione.

Dopo aver abbandonato questa pratiche e questi insegnanti il Buddha adottò ascetismo per un numero di anni. Ma anche questo fallì. Allora chiese a sé stesso "Dov'è la liberazione? In cosa consiste la liberazione?" Egli ricordò come da bambino guardava suo padre, il re, che arava ritualmente un campo durante la festività di primavera. Era stato seduto sotto un albero di melo selvatico, ed era pacificamente entrato nel primo livello di assorbimento. Da questo stadio aveva rivolto la sua attenzione sulla la mente stessa. Come sedette sotto l'albero della bodhi nei tre anni successivi, realizzò che questa era la

via della liberazione. Egli aveva riscoperto un'antica via che era stata nascosta dalla visione e che lui era ritornato a scoprire nuovamente. Questa era la via della vipashyana, la via dell'insight, di cui parlerò in seguito. La cosa importante da sapere è che shamata è la preparazione e il supporto per sviluppare vipashyana.

Cos'è Shamata? Un alto Lama una volta mi sottolineò che se noi abbiamo una forte pratica di shamata, l'intero Dharma è nel palmo delle nostre mani. Se non sviluppiamo shamata, nessuna pratica sarà realmente efficace. Questo ha un senso. **Ogni cosa che facciamo con mente distratta ci priverà di potere; semplicemente non funziona.** Quando studiamo qualcosa, dobbiamo applicare le nostre menti. Se scriviamo una lettera, lavoriamo al computer, o a qualcosa di altro, dobbiamo assegnare totalmente le nostre menti a quello che stiamo facendo. A un livello base questo è tutto quello che riguarda shamata: fare qualsiasi cosa stiamo facendo con la totalità della mente - non con una parte della mente che pensa a qualcos'altro, ma

totalmente. Se noi affidiamo totalmente la nostra mente a qualsiasi cosa stiamo facendo, essa diverrà efficace molto rapidamente. Ma se noi affidiamo solo metà delle nostre menti, non importa quanto possiamo lavorare duramente, genereremo conflitto interiore.

E' molto importante per noi motivarci prima di iniziare a praticare. Altrimenti, quando l'impeto iniziale dell'entusiasmo si consuma, la mente comincia ad annoiarsi e a distrarsi facilmente. Per questa ragione, quando si comincia la pratica dello shamata, si consiglia di fare delle sessioni molto brevi. Noi dobbiamo essere abili e lavorare con la nostra mente, non contro di essa. Ci sono due modi di approccio. Uno è di sedere per un'ora o forse per tre ore e semplicemente perseverare. Noncuranti di ciò che sorge, non dobbiamo alzarci e uscire correndo dalla stanza urlando. Dobbiamo semplicemente sederci e continuare. L'altro modo è di dire a noi stessi, "Facciamo in modo di essere gentili con la nostra mente. Permettiamoci di lavorare con la mente." Dopo tutto, dobbiamo fare ciò che la mente vuole fare per concentrarsi. Se stiamo

leggendo un libro che troviamo terribilmente noioso, sarà molto difficile ricordare qualcosa. Ci sarà questo conflitto interiore - la disperazione mentale di fare qualcosa piuttosto che leggere questo materiale, e quindi è molto difficile per noi. C'è un "me", e poi c'è questo libro che io forzatamente cerco di far leggere a me stesso. Ma se noi stiamo leggendo qualcosa che realmente ci affascina, non ci rendiamo nemmeno conto di leggerlo poiché c'è gioia. Quando necessario, mettiamo via il libro con dispiacere e attendiamo appena possiamo di riprenderlo nuovamente. Noi possiamo raggiungere qualcosa di simile con la nostra pratica. Alcuni mi raccontano che poiché hanno menti molto attive le quali sono state addestrate intellettualmente, per loro è noioso meditare. Questo è un problema che molti di noi condividono.

Il modo di acquisire una mente interessata è, come ho detto, mantenere periodi di meditazione molto brevi quando si è all'inizio. **La ragione per questo è che la mente può mantenere interesse in quasi tutto per un tempo breve.** Se

andiamo oltre, tuttavia, essa comincia a dare segni di impazienza. Questo accade anche se è interessata, poiché non è abituata a rimanere concentrata su un punto per un periodo prolungato. Poi, quando cerchiamo di meditare nuovamente, potrebbe esserci una resistenza interiore poiché la mente ricorda di essersi annoiata l'ultima volta. Mentre se ci fermiamo prima che si annoi, mentre stiamo ancora divertendoci, la mente ricorderà di essersi divertita prima, e vorrà farlo di nuovo. Quindi è spesso consigliato, almeno nella tradizione Tibetana, che le nostre sessioni di shamata devono essere brevi ma frequenti. Breve significa fin dove ci sentiamo comodi. Meno di dieci minuti non è di grande utilità. Penso che la cosa giusta sia sui venti minuti. Ci servono circa dieci minuti per portare la mente ad acquietarsi. Se fermiamo la sessione non appena la mente si acquieta, è troppo presto. Tuttavia se manteniamo troppo a lungo, la mente raggiunge il suo massimo e l'attenzione comincia a dissiparsi. Se fermiamo la sessione a questo punto siamo andati troppo oltre. E' realmente la cosa migliore fermare la

meditazione proprio quando la mente giunge al suo massimo e proprio prima che cominci ad attenuarsi. Quando senti che la mente diventa stanca, puoi fermarti per pochi minuti, guardarti intorno, poi ripartire nuovamente.

Una mente focalizzata può paragonarsi a un ampio raggio di luce che si restringe fino a diventare un raggio laser. Questo raggio laser, quando si rivolge finalmente all'interno, può aprire un varco in molti strati della mente. Se la luce è diffusa, essa può illuminare la superficie senza penetrare profondamente all'interno. Noi stiamo realmente cercando di sviluppare qualità che son sempre presenti e innate dentro le nostre menti. Noi tutti possediamo l'abilità a concentrare. Noi tutti possediamo l'attitudine alla tranquillità. Tutti abbiamo alcune esperienze di come questo può funzionare. Se stiamo facendo qualcosa che realmente ci interessa, non dovremo fare molto sforzo a concentrarci. Osserva le persone che guardano una partita di pallone, o un buon film. Costoro non hanno bisogno di istruzioni su come concentrarsi. La chiave è sviluppare

questa facoltà della mente che tutti possediamo e di usarla quando vogliamo, nella direzione che noi vogliamo. La meditazione è pressappoco un addestramento della mente. Quando iniziamo un corso di addestramento fisico, il dolore dei nostri muscoli non ci permette di lavorare. Ma perseverando giorno dopo giorno un po' alla volta finalmente i nostri muscoli cominciano a diventare forti. E ci troveremo a fare cose che tempo prima non avremmo creduto possibili. Nessuno si è mai seduto e immediatamente ha incominciato a meditare, nemmeno il Buddha. Tutti incontriamo problemi quando ci sediamo per la prima volta. Ci siamo tutti ritrovati ad affrontare una mente selvaggia e indisciplinata.

Alcuni si lamentano che le loro menti diventano più disturbate quando meditano. C'è più chiacchiericcio mentale e così tanti ricordi e altro. Loro pensano che questo problema esista solo per loro. Ma, in realtà, tutti hanno questo problema. Ogni singolo corpo ed ogni singola mente. Coloro che hanno successo non sono necessariamente dei geni spirituali, ma sono coloro che

possiedono **pazienza e perseveranza**. Queste sono le due principali qualità richieste per fare dei progressi nella meditazione. Sin dal giorno della nostra nascita, e probabilmente da molte vite precedenti, sono stati rari gli istanti in cui abbiamo cercato di domare le nostre menti. Noi generalmente non siamo incoraggiati a fare questo.

Le nostre menti sono state saturate da informazioni provenienti dai sensi e da ogni sorta di stimolazione intellettuale per tanto tempo. Quando sediamo e cerchiamo di calmare la mente, rinunciamo a tutti i pensieri e rimaniamo focalizzati; tuttavia questo non è proprio quello che succederà. Non accade solo desiderandolo. Molto spesso i principianti trovano la mente perfino più rumorosa del normale. Tendiamo a pensare vada peggio che mai. Questo perché non siamo normalmente consapevoli del chiacchiericcio mentale che accade. Così quando sediamo e cerchiamo di lavorare con essa, incontriamo resistenze. Tutti abbiamo lo stesso problema. Lo abbiamo ora, lo avevamo ai tempi del Buddha, lo avevamo cinque e diecimila anni fa.

Se non abbiamo una determinata serie di problemi ne avremo altri. Per cui abbiamo bisogno di un'enorme pazienza. Ma se siamo pazienti e riusciamo a tenere duro, alla fine avremo successo.

Come cominciare? Ci sono molti metodi per raggiungere questa mente focalizzata. Tutti funzionano. Il Buddha stesso insegnò molte tecniche differenti, a seconda della personalità del praticante. In realtà non importa il metodo; tutto ciò che rende capace la tua mente di diventare focalizzata e più concentrata è utile. Io mi addentrerò in due o tre metodi per darvi un'idea. La più usata comunemente nella pratica buddhista tradizionale, che può trovarsi in tutte le scuole del Buddhismo, sia Theravada, Zen, Tibetano, Cinese, è la consapevolezza del respiro che entra ed esce. Noi ne parliamo perché è il metodo che il Buddha stesso usò e tramite cui divenne illuminato. E' adatto a tutte le personalità, e noi possiamo portarlo con noi in ogni aspetto della nostra vita quotidiana. Ci sono molte variazioni di questa pratica. Io ne spiegherò una. Molte persone insegnano che dovremmo

concentrarci sull'inalazione e l'esalazione del respiro. Ciò evoca l'immagine del ritorno permanente dal respiro e lo esaminiamo. Ma in realtà abbiamo bisogno di unificarci col respiro, diventare l'inspirazione e l'espiazione, non creare una divisione tra sé e respiro.

Uno dei problemi che noi occidentali incontriamo in meditazione è che da un lato abbiamo un oggetto di meditazione, dall'altro noi stessi che cerchiamo di meditare su di esso. Sin dall'inizio abbiamo questa dicotomia. Ci sono io, e c'è la pratica, e Io vado a fare la pratica. E' come due montagne l'una di fronte l'altra. E poi le persone si chiedono perché non fanno progressi. Noi abbiamo bisogno di dissolvere il confine tra soggetto e oggetto. In altre parole, dobbiamo diventare la meditazione. Una volta che diventiamo la meditazione, il risultato giunge immediatamente poiché la mente si fonde col suo oggetto. Se manteniamo la mente separata dalla pratica, non avanza l'unificazione, indipendentemente da quanto si pratici.

Quando facciamo la pratica del respiro, ad esempio, dovremmo

abbandonare tutti i pensieri sul respiro. Noi siamo il respiro che inspiriamo, noi siamo il respiro che espiriamo, e non c'è alcuna separazione. Se possiamo fare questo, otterremo livelli di pace, tranquillità e di focalizzazione molto rapidamente. L'importanza di sviluppare la concentrazione focalizzata è che la mente diventa molto malleabile. Alcuni ritengono che una mente concentrata e focalizzata divenga rigida. Ma è un'idea curiosa. Realmente, **quando la mente è totalmente concentrata e assorbita nel suo soggetto, essa diventa soffice e fluida**. Se volete che la mente pensi questo, essa lo pensa. Se volete che la mente pensi quello, essa lo pensa. E' come un corpo. Se è rigido, può rompersi. Ma se il corpo è flessibile, anche se ha un incidente non si danneggia facilmente. Può recuperare. Allo stesso modo, se la nostra mente è docile e flessibile, sarà capace di far fronte a traumi estremi e alle difficoltà. D'altra parte, se la mente è dura e rigida, si spezzerà.

E' necessario sviluppare una mente tranquilla, focalizzata e

domata. Quindi se vogliamo utilizzare questa mente e usarla in questa o quella pratica, essa può adattarsi facilmente e il risultato giungerà rapidamente. Possiamo recitare mantra per milioni di anni, ma se la nostra mente non è focalizzata e pienamente assorbita in ciò che stiamo praticando, questi non avranno alcun effetto. D'altro canto se le nostre menti sono pienamente assorbite nella nostra pratica persino pochi mantra saranno efficaci. Anzitutto dobbiamo imparare come rendere la nostra mente funzionante. I Tibetani usano la parola *le su rung wa* che significa esattamente questo, funzionante. La mente deve diventare funzionante così che si possa realizzare qualunque compito si presenti con facilità. Questo è ciò che è shamata. In sé non è il fine. Il fine della meditazione Buddhista non è proprio quello di essere pacifici o felici, o quello di essere concentrati. Ma se possediamo una mente pacifica, concentrata, flessibile, possiamo usarla come uno strumento per sviluppare saggezza, compassione e conoscenza. Praticare shamata è tutto ciò che serve per imparare a usare la mente. Noi tutti

vogliamo essere pacifici, felici, compassionevoli e gentili, e ci scopriamo agitati, stressati, irritabili e frustrati. Tutti possediamo il potenziale di avere una mente pacifica, felice, paziente e saggia. Ma non abbiamo esercitato questo potenziale. Shamata lavora con la mente in questo modo. La rende malleabile in modo da poterla usare per essere di beneficio a sé e agli altri. Ma questo richiede tempo.

Se ci applichiamo seriamente, ciò può essere estremamente utile. Se sentiamo un suono, esso è soltanto un suono e lo lasciamo andare. Se sorge un pensiero, è soltanto un pensiero e lo lasciamo andare, è soltanto un'onda sull'oceano della mente. Non diamo loro alcuna energia. Il punto importante di shamata è **non essere curiosi**. La curiosità appartiene alla meditazione della visione profonda. Dapprima ci concentriamo solamente nel portare alle nostre menti quiete e focalità. Se ci lasciamo affascinare dal contenuto della mente, la mente diventerà distratta. Quindi non facciamo questo. Nulla al mondo è più importante di questo istante

dell'essere tutt'uno col respiro. Questo è tutto ciò che dobbiamo fare.

Praticare shamata, anche per brevi periodi di tempo, è benefico. Se la mente comincia a dare segni di impazienza, possiamo aprire gli occhi, guardarci intorno e poi ritornare a meditare nuovamente. La mente gradatamente comincia a comprendere, e possiamo addestrarci gradualmente. Essa comincia a ricordarsi che tutto quello che deve fare durante la meditazione è essere con l'inspirazione e l'espiazione. Siamo esseri intelligenti, e la mente può imparare. Attualmente la mente sta imparando come distrarsi, come pensare, come intellettualizzare, come razionalizzare. La mente ha fatto parecchio training nell'arte del chiacchiericcio. Ora va riprogrammata. Questo richiede tempo e pazienza, ma può essere fatto. Quando la mente comincia a sperimentare e apprezzare la pace e la tranquillità, comincia a generare entusiasmo, purché non insistiamo con accanimento. Uno dei vantaggi di usare la meditazione sul respiro è che il respiro lo portiamo con noi ovunque. Respiriamo sempre. Così durante la giornata, e specialmente

quando ci sentiamo stressati, possiamo riportare la nostra attenzione alla inalazione e alla esalazione del respiro. Questo è tutto. Non dobbiamo pensare al respiro, e non dobbiamo fare altro col respiro. Non dobbiamo giudicare se è un respiro buono o cattivo. Siamo solo noi a respirare e respirare in noi stessi. Possiamo farlo tutto il giorno. Abbiamo infinite opportunità durante il giorno a riportarci sul respiro e portarci nel centro. Dovremo essere grati per questo.

Un'altra maniera di generare acutezza mentale è assegnare alla mente parecchie cose da fare, invece di cercare di svuotarla. Ai Tibetani piace questa. Personalmente, per molti occidentali, penso che svuotare è una gran buona idea, poiché le nostre menti tendono ad accumulare così tanto ciarpame, per così dire. E' bello avere una chance a lasciarne andare un po'. Possiamo pensare alle nostre menti come cumuli di spazzatura e lentamente cominciamo a scartare qualcosa dall'immondizia. Questo metodo implica di rendere il nostro modo di pensare straordinariamente complicato, ma in modo disciplinato. Nel Buddhismo

Tibetano questo implica fare visualizzazioni estremamente complicate di mandala, visualizzazioni di divinità, le luci, i mantra, e cose di questo genere che occupano totalmente la mente sì che non c'è spazio per la distrazione.

Ricordo di essere stata assegnata ad una pratica in cui avevo da visualizzare cento e ventiquattro divinità, tutte con le loro consorti, tutte con sei braccia e tre teste. Nessuna sincronizzata con l'altra. Ognuna di loro teneva una cosa differente. Le consorti avevano tutte colori differenti dai loro partner. E tutte loro andavano viste in una zona situata tra l'apice del cranio e la linea dei capelli. Al tempo stesso, tutte andavano viste all'interno del cuore di una piccola divinità seduta al centro del proprio petto. Tutte e 124 allo stesso tempo. Erano realmente 248. Dopo un po' andai a trovare il mio insegnante, ero strabica. Egli mi disse di cercare di vedere quanto più chiaramente possibile. "Se potrai visualizzarli chiaramente", mi disse, "la tua mente diverrà più elevata e vasta." Ad altre persone disse di pensarle in modo vago e approssimativo, ma io non fui

abbastanza fortunata da ricevere questa istruzione. Mi fu detto di vederle molto chiaramente. Così ho veramente provato. Ricordo di essermi buttata in questa impresa impossibile e veramente ho cercato di vedere tutti questi infiniti mandala entro lo spazio di una capocchia di spillo. Ovviamente, la mia mente si immerse totalmente in questa impresa impossibile. Cercando di fare questo mi diede tantissima energia. Non vorrei dire che la mia mente divenne ampia e vasta, ma fece sviluppare una specie di chiarezza. Così questo è l'altro metodo. Occupiamo la mente totalmente o la svuotiamo totalmente. Per alcuni va bene uno, per altri il contrario. Talvolta è bene alternare i due. I Tibetani usualmente alternano. Entreremo più in dettaglio quando lavoreremo con il Vajrayana.

Adesso stiamo trattando con i modi più diretti di pratica di shamatha. Nuovamente, come abbiamo già detto, la cosa più importante è sapere perché stiamo facendo questo. Naturalmente a tutti piacerebbe essere più pacifici e felici e questo non è una cattiva motivazione per meditare. Ma non è

la motivazione fondamentale. La motivazione fondamentale è diventare illuminati. Essere illuminati significa rivelare il nostro infinito potenziale per saggezza, compassione, purezza e potere nel senso di energia infinita. Noi veramente possediamo tutto ciò. Dobbiamo solo scoprirlo e scoprire che si trova dentro di noi. Il modo per farlo è meditare.

Perché vogliamo essere saggi e compassionevoli? Se è perché vorremo essere semplicemente saggi e compassionevoli, saremmo fuori rotta, poiché "Io" non può ottenere saggezza e compassione. Saggezza e compassione possono rivelarsi solo quando "Io" è scomparso. Quando raggiungiamo questo livello, saremo capaci di beneficiare gli altri. Nel frattempo, è il cieco a guidare il cieco. Tutte le vere religioni cercano di guadagnare l'accesso a questo livello di coscienza che non è legato all'ego. Nel Buddhismo, è chiamato l'incondizionato, al di là di nascita e morte. Puoi chiamarlo come vuoi. Puoi chiamarlo atman. Puoi chiamarlo anatman. Puoi chiamarlo Dio. Di fatto, c'è un sottile livello di consapevolezza che è il cuore del

nostro essere, ed è al di là del nostro stato ordinario condizionato della mente. Noi tutti possiamo sperimentarlo. Alcune persone ne fanno esperienza attraverso il servizio, altre attraverso la devozione. Alcuni pensano perfino che se ne possa fare esperienza attraverso l'analisi e la disciplina intellettuale. I Buddhisti usualmente ne fanno esperienza attraverso la meditazione. Questo è quello che noi facciamo. Aprendoci un varco all'incondizionato allo scopo di aiutare gli altri ad aprirsi un varco all'incondizionato. Ma dobbiamo cominciare da dove siamo, giusto da qui. Cominciamo con queste menti, questi corpi, questi problemi, queste debolezze e questi punti di forza. Ognuno di noi è unico, nonostante le qualità sottostanti siano straordinariamente simili. Quando le persone siedono si espongono a due problemi fondamentali: o diventano estremamente distratte o diventano sonnolente e pigre. Se le nostre menti diventano troppo attive, e questo è un problema frequente, ci viene usualmente consigliato di rilassarci. I metodi per giungere a questo includono seder in una stanza

riscaldata, chiudere gli occhi, fare un pasto abbondante, e da vari mezzi che cercano di portare la mente a uno stato di maggiore rilassamento. L'essenza della meditazione conduce a una mente che è totalmente rilassata e al tempo stesso totalmente consapevole. Se ti metti in uno stato piacevole, sognante, pacifico da cui non vuoi muoverti e senti di poterti proprio sedere per ore, assolutamente beato e pacifico, ma sei in una nebbia indistinta, sei completamente fuori strada. E' molto facile che questo accada. E' una sensazione gradevole. Alcuni pensano che stanno avvicinandosi al samadhi, ma realmente questo è uno stato di ottusità mentale.

Se la mente è distratta, bisogna imparare a rilassarla. Basta pensare di far cadere tutto e tenere gli occhi giù. Si dice che questo aiuti anche a mangiare meno. Questo mette giù la mente, perché il sangue va allo stomaco, piuttosto che fino al cervello. D'altra parte se abbiamo problemi di diventare sonnolenti, la risposta è di trovarci in un posto un po' fresco, mantenere gli occhi aperti, e mangiare molto leggero. Talvolta è anche utile fissare nel vuoto. Se la

mente è distratta, si può visualizzare un punto nero all'addome. Il nero offusca la mente. Inoltre portare la mente giù all'addome, tende a renderla più stabile. Se la mente è molto sonnolenta, uno può visualizzare una luce bianca al centro della fronte. Questa tira su la mente e la illumina. Ho saputo di qualcuno che aveva continui problemi di sonnolenza durante la meditazione che è stato trattato mettendolo seduto sul bordo di un pozzo. Egli subito finì di sentirsi sonnolento! Perfino Milarepa aveva questo problema. Egli usò una lampada al burro accesa sulla sommità del capo. Un mio amico usò per meditare una ciotola piena d'acqua alla sommità del capo. Questo raddrizza la postura e riduce la probabilità di crollare.

La cosa importante per la mente è di essere rilassata ma vigile. Sentire che la tua mente sta diventando sempre più sveglia e vigile, è come scoprire qualcosa dentro te che si sta aprendo, si sveglia e diventa più leggero e spazioso. Allora comprendi che sei sulla strada giusta. In fondo, questo è tutto ciò che riguarda il risveglio. Il termine Buddha significa "Il Risvegliato". Anandamayi Ma, che

era un grande santo Hindi Bengalese, disse che non è importante in quale stadio meditativo ti trovi, se non possiedi una chiara consapevolezza sei nella condizione sbagliata. La cosa importante è mantenere questa risvegliata consapevolezza, o conoscenza. Questo è di enorme importanza in meditazione.

Dobbiamo sviluppare un equilibrio. Il Buddha disse che se prendi uno strumento a corda e tiri molto la corda esso produrrà un suono stridulo e la corda potrà perfino rompersi. D'altro canto, se la corda è troppo lenta, essa non suonerà affatto. Tu devi accordare la tua mente come se dovessi accordare uno strumento. Né troppo tesa, né troppo lenta ma il giusto. Equilibrata. E' come essere su una tavola di surf. Se sei molto teso o molto molle, cadrai. La mente è così. Noi dobbiamo ottenere questo livello di equilibrio.

E' importante avere un orario di meditazione regolare e un luogo per praticare. Noi siamo fatti di abitudini. Se facciamo la stessa cosa ogni giorno, entreremo in questa abitudine molto rapidamente. Ci alziamo, andiamo al bagno, poi facciamo la

nostra pratica. Ci sediamo, accendiamo un incenso o qualcos'altro. Molto presto, la mente comincerà a ricordare che questo è il tempo della meditazione. Si placa in fretta perché si ricorda quello che ha da fare, mentre se lasciamo passare il tempo, meditando un po' qui e un po' là, cambiando costantemente, dobbiamo continuare a ricordare alla mente che questa è meditazione e ci vuole più tempo a stabilizzarla, almeno all'inizio. Dovremmo cercare di stabilire un ritmo. E' bene fare anche dieci minuti a intervalli regolari se non riesci a farne di più.

Di primo mattino appena alzati, se possibile, sedere per dieci minuti, venti, mezz'ora, un'ora, comunque quanto tempo potete fare. E' bene cominciare la giornata centrando sé stessi. Portare la mente nel luogo di meditazione, e nel corpo. All'inizio ci colleghiamo col corpo, poi ci connettiamo con l'ingresso e l'uscita del respiro. Non è importante quale sia la vostra religione o se non ne avete, questo non ha nulla a che fare con ciò. Ci occupiamo di come trovare un accordo con la nostra mente. E' anche una buona idea

sedersi per un po' prima di andare a dormire la notte e, se abbiamo tempo, riesaminare il giorno. Quanto siamo stati consapevoli durante la giornata? Quanto siamo stati gentili? Cosa pensiamo di aver fatto di buono? E cosa di non troppo buono? Noi non giudichiamo ma diamo unicamente uno sguardo. Che cosa realmente abbiamo fatto con la nostra giornata? Poi facciamo il proposito di far meglio il giorno successivo, diventare più consapevoli, diventare più svegli, più gentili, più pazienti. E poi sediamo semplicemente per un po' con il nostro respiro. Cinque minuti, dieci minuti, essere semplicemente con il fluire del respiro. Svuotare la mente, lasciar cadere tutto. Essere semplicemente presenti.

E' necessario chiedere a noi stessi cosa stiamo facendo con le nostre vite. Cosa stiamo facendo con i nostri giorni. Cosa facciamo con le ore. Cosa facciamo con questo momento. Nessuno può fermarci dal meditare. Nessuno può fermarci dal diventare un Buddha. Solo noi possiamo fermare noi stessi. Abbiamo a che fare essenzialmente con le pratiche della mente, perché alla fine, ogni

cosa è la nostra mente. Sia che siamo felici o tristi, che siamo tranquilli o agitati non c'è niente là fuori. E' qui dentro. Noi non possiamo trasformare il mondo, ma noi possiamo trasformare i nostri atteggiamenti nei confronti del mondo. Una volta che abbiamo trasformato noi stessi, questo provocherà conseguenze su tutto ciò che ci circonda.

Una volta ero in Svizzera, trascorrevi del tempo con alcuni monaci Cattolici e monache, Gesuiti e altri. Possedevano una grande istituzione a Zurigo. Il fondatore di questa istituzione e anche le persone che lavoravano con lui, le monache e i monaci, avevano trascorso molti anni in Giappone studiando il Buddhismo Zen. Ora si trovavano a Zurigo, dove erano stati per molti anni. Erano molto conosciuti in Svizzera. Originariamente la loro area di influenza era nei diritti umani e nell'aiuto alle tossicodipendenze, alla gente di strada. Ma ora il loro principale interesse era insegnare meditazione a economisti, politici, manager di banca, persone di alto rango che lavoravano alle Nazioni Unite e così via. La loro opinione è

che queste persone dovrebbero imparare come accedere alla loro saggezza mentale e alla loro chiarezza e quiete, poiché sono coloro che controllano l'economia e la situazione politica mondiale, e possono quindi fare un bene enorme. Io chiesi loro quanto fosse riuscito questo programma, e dissero che il successo era stato al di là dei sogni più ottimistici. Questi monaci e monache organizzavano una serie di corsi e programmi che erano frequentati da centinaia di persone. Queste persone avevano un grande entusiasmo nell'imparare come praticare la meditazione, anche semplicemente per ridurre il livello di stress, per sviluppare una mente più pacifica. Questa non è una pratica da egoisti che aiuta solo l'individuo. Essa ha immensi benefici. **Finché rimaniamo intrappolati nella nostra ignoranza, bramosia e rabbia, tutto quello che tocchiamo è contaminato.** Se vogliamo salvare il mondo, dobbiamo prima di tutto salvare noi stessi. Ora vorrei chiedervi di sedere quietamente per circa quindici minuti. Se le vostre menti si sono allontanate, riportatele in questa

stanza. Poi portatele nel corpo. Se ci sono sensazioni nel corpo, semplicemente notatele. Non commentatele come piacevoli o spiacevoli. Sappiate che esse sono presenti. Siate consapevoli del corpo. Quando vi siete ben assestati nella conoscenza del corpo, portate la vostra attenzione sul fluire del respiro. Semplicemente essere uno con il respiro quando fluisce dentro e fuori. Non cercate di accorciarlo o allungarlo. Questo non è propriamente concentrarsi, nel senso che non esaminiamo il respiro guardandolo a distanza. Noi stiamo proprio diventando uno col respiro, imparando come entra e come esce. Quando i pensieri sorgono nella mente, non ne siamo interessati. E' nella natura della mente avere pensieri. Non diamo loro alcuna energia. Non lasciamoci trascinare da loro. Ignoriamoli. Se una persona cerca di attrarre la nostra attenzione e noi la ignoriamo, alla fine si arrenderà e andrà via. I pensieri vanno e vengono, ma non ci interessiamo a loro. Noi dobbiamo riportare l'attenzione ripetutamente al respiro che entra e al respiro che esce. E dobbiamo farlo per quindici

minuti. Quando si presentano dei suoni, sono semplicemente suoni, solo una vibrazione che si muove nello spazio. Nessun problema. I suoni sono naturalmente lì, ed è naturale per l'orecchio ascoltarli. Non date loro alcuna energia. Ritornate al respiro.

DOMANDE

D: Cosa suggerisci alle persone con problemi respiratori?

TP: Se una persona ha problemi respiratori, saranno più appropriate altre forme di meditazione. Ci sono così tanti metodi. Il respiro è accessibile alla maggior parte delle persone. Ma alcune persone che sono fortemente stressate sperimentano parecchia agitazione concentrandosi sul respiro, anche se non sono né malati né morenti. In tali casi sarebbe più appropriato fare qualche altro genere di visualizzazione o concentrarsi su qualcos'altro, come la luce, o qualunque cosa. Un cristiano può visualizzare Gesù ad esempio.

D: Puoi dirci qualcosa sulla postura di meditazione?

TP: Il dorso dovrebbe essere diritto, le spalle indietro, ma al tempo stesso

rilassate. Sebbene la spina dorsale sia dritta, il peso dovrebbe essere in basso, non alto nelle spalle. E' importante sostenere il peso proprio sotto l'ombelico, piuttosto che rianchiato nel collo e spalle. Il dorso va mantenuto dritto anche se ci si siede su una sedia. E' importante che i piedi siano piatti sul terreno. Non appoggiare il dorso alla sedia. Le mani entrambe unite in grembo o riposano lievemente sulle ginocchia. Rispetto agli occhi, ci sono idee differenti. Alcuni pensano sia meglio chiudere delicatamente gli occhi. I Tibetani e i Giapponesi sostengono che gli occhi dovrebbero essere lievemente aperti e concentrati davanti a pochi metri. Abbassare lievemente gli occhi e guardare in giu' il naso. Questa e' la posizione in cui gli occhi riposano. Loro dicono che se chiudi gli occhi, si oscura la mente. All'inizio puo' essere piu' difficile praticare con gli occhi aperti. Ma, ovviamente, non focalizzate gli occhi. Alla fine scoprirai che e' meglio lasciare gli occhi aperti, se puoi. Questo impedira' anche lo svolgersi di troppe fantasie interiori. Nel Buddhismo, noi non cerchiamo di dissociarci dai sensi, ma *lasciare che i*

sensi fluiscono senza rispondere loro. Noi miriamo a una meditazione che fluisce, senza nulla a cui afferrarci. Se senti o vedi qualcosa, lasciala andare. Non cercare di bloccare le cose, pero'.

D: Come si calma la mente se si e' arrabbiati?

TP: esistono molti modi. Tradizionalmente, si fa la meditazione della gentilezza amorevole. L'idea e' quella di sostituire uno stato mentale con il suo opposto. Cosi' se sentiamo rabbia verso qualcuno, sediamo e generiamo pensieri di gentilezza amorevole verso di lui. Cominciamo generando pensieri di gentilezza amorevole verso noi stessi. Poi quando questo calore, questo senso di accettazione persino della rabbia, sorge nel cuore, puoi donarlo agli altri. Un altro modo, che dipende dal tipo di meditazione che stiamo facendo, e' quello di esaminare la rabbia stessa. Dapprima quieto la mente. Poi osserva la rabbia per vedere cosa si sente. Dov'e'? Qual e' la reazione fisica? Cos'e' la rabbia? Quando diciamo "io sono arrabbiato", cosa significa? Come ci si sente? Questo e' un modo. Un altro modo e' quello di ripetere cio' che ci ha resi arrabbiati e osservarlo a distanza,

come vedendo un film. Poi cerca di vedere se possiamo ripetere quello scenario in un modo differente.

La rabbia è un'emozione molto interessante poiché usualmente la vogliamo abbandonare. In tal modo è diversa dal desiderio e dall'attaccamento, che la maggior parte delle persone sono felici di avere, purchè si possa esaudire il loro desiderio. La rabbia ci ferisce. Spesso non ferisce la persona con cui siamo arrabbiati, ma ferisce noi, e questo non ci piace. Ci fa sentire scomodi. Quindi vogliamo abbandonarla, il che è buono. Non sto dicendo che sia cattivo. Ma la nostra motivazione è che non ci piace. Ci sono infiniti modi di trattare la rabbia. Un altro modo è quello di rendersi conto che la pazienza è una delle più grandi qualità da sviluppare sul sentiero Buddhista. Il Buddha ha elogiato ripetutamente la pazienza. E' una delle qualità richieste per ottenere lo stato di Buddha. Ora, senza qualcuno intorno che ci irrita e ci annoia, non potremmo mai imparare la pazienza. Se tutti sono amabili verso di noi, se dicono e fanno la cose giuste per noi, ciò può farci sentire grandi, ma non ci dà l'opportunità di espanderci. Quindi

le persone che ci infastidiscono, che ci ostacolano, che ci offendono, lungi dall'essere una causa di risentimento, dovrebbero essere una causa di enorme gratitudine. Queste persone sono realmente i nostri aiutanti sul sentiero. Queste sono le persone che ci permettono di sviluppare i nostri muscoli spirituali. Ci danno l'opportunità di praticare la comprensione e la pazienza. Essi sono i nostri guru. Se abbiamo questo atteggiamento verso queste persone che ci spingono alla follia, esso trasforma l'intera relazione. Invece di essere un ostacolo, essi diverranno la nostra grande opportunità. Lo vedi? E' tutto nella mente. Il mondo esterno non è cambiato affatto, ma la nostra mente è cambiata. Questo è tutto il punto. Non è sul cambiare persone e situazioni ma è sul cambiare noi stessi. Questa include rabbia verso noi stessi, che naturalmente è estremamente distruttiva e inutile. E' necessaria parecchia pazienza e compassione verso noi stessi, perché siamo anche esseri senzienti che soffrono.

D: Pensi sia necessario abbandonare il desiderio?

TP: Dipende cosa intendi per desiderio. Il desiderio all'illuminazione è un buon desiderio. E noi non vogliamo abbandonarlo. Il problema con il desiderio ordinario è che ci inganna continuamente. Noi immaginiamo sempre che se potessimo veramente soddisfare i nostri desideri saremmo felici. Ma i desideri mondani sono come acqua salata. Più ne bevi più ti mette sete. Il problema non è il desiderio in sé, ma il nostro attaccamento a esso. Tu puoi vivere in una reggia, in un palazzo, avere 99 Rolls-Royces. E se non ti importa di loro, se perdessi tutto domani e dicessi "e allora?" va bene. Ma se in realtà ti preoccupi e trascorri tutto il tuo tempo a ottenere cose, difendendole, cercando di impedire agli altri di prendersela, cercando di ottenere sempre di più, questo è un grosso problema. Il problema è la maniera in cui ci attacchiamo alle cose e alla nostra incapacità di lasciar andare. Questo include le persone.

Naturalmente possiamo godere delle relazioni. Ma le persone con cui abbiamo relazioni possono lasciarci o morire - questo è nella natura delle cose. Noi tutti lasceremo qualcuno in

qualche fase. Come reagiamo a questo è il punto. Sarebbe meglio vivere con leggerezza ciò che possediamo e le nostre esperienze, così quando esse giungono è una cosa che ci fa felici e quando ci abbandonano, va anche bene. Ma se ci aggrappiamo alle cose saldamente e siamo sconvolti quando le perdiamo, questo è un problema. Ciò che ci trattiene alla ruota di nascita e morte, a questo stato illusorio, è il fatto di aggrapparci alle cose. Non siamo legati alla ruota. E' come se fossimo afferrati ad essa con entrambi le mani.

C'è una storia, spesso raccontata, su un particolare modo di catturare le scimmie in India. C'è un cocco con un piccolo foro in esso. All'interno del foro, che è appena sufficiente per la mano di una scimmia per passare attraverso, vi è un pezzo appiccicoso di noce di cocco dolce. La scimmia arriva, mette la mano nel foro e afferra il pezzo dolce, poiché ne sente l'odore. Ella forma la mano a pugno per afferrare il dolce, ma quando la sua mano è a pugno, non riesce a tirarla fuori. Poi arrivano i cacciatori a prenderla. Nulla sta tenendo la scimmia lì. Non c'è trappola. Tutto ciò

che dovrebbe fare è aprire la mano e se ne potrebbe andare. E' tenuta lì solo dal suo desiderio e attaccamento, che non le permettono di andarsene. Questo è il modo in cui lavorano le nostre menti. Il problema non è la noce di cocco. Il problema è che non vogliamo lasciar andare. Avete capito? Il problema non è ciò che abbiamo o non abbiamo, ma quanto ci aggrappiamo alle cose.

C'è un'altra storia che parla di un re che viveva nell'antica India che viveva in una grande reggia con un harem pieno di belle fanciulle. Possedeva molti gioielli, oro e tessuti in seta. Possedeva un enorme tesoro. Aveva un guru che era un Bramino, e la sola cosa che possedeva costui era una ciotola da mendicante ricavata da una zucca. Una volta il re e il guru sedevano all'esterno nel giardino sotto un albero e il guru stava dando insegnamenti al re. In quel momento arrivò correndo un servo verso di loro urlando "Vostra Maestà, venga subito, venga subito, Maharaja. Il vostro palazzo va a fuoco." Il re rispose, "Non mi infastidire. Io sto prendendo insegnamenti dal mio guru qui. Vai e aspettami al palazzo in fiamme." Ma il guru saltò in piedi e

strillò, "Che cosa volete dire? Io ho lasciato la mia zucca nel palazzo!"

Vedete? Non è quello che possiedi il problema. Il problema è quanto sei attaccato a esso. Il problema non è tanto il desiderio, quanto l'attaccamento. Se vuoi tenere l'acqua, devi tenerla con le mani a forma di coppa. Se fai il pugno chiuso, essa va via. L'attaccamento e l'aggrapparsi ci portano una gran sofferenza. Crediamo che l'attaccamento sia amore, ma non è così.

D: Come possiamo sviluppare pazienza e compassione verso noi stessi?

TP: Credo che dobbiamo renderci conto che questa pazienza e compassione sono verso tutti gli esseri senzienti, e anche noi siamo esseri senzienti. Quando ciò accade, siamo quelli che abbiamo la responsabilità di questo istante. Se non abbiamo pazienza e compassione verso noi stessi, per la nostra ignoranza, illusione, stupidità, rabbia e avidità, non saremo realmente capaci di avere compassione anche verso gli altri.



“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)