

Come apprezzare la nostra vita umana

La funzione della meditazione analitica è di aiutarci a riconoscere e a eliminare le attitudini errate e le idee che provocano infelicità e insoddisfazione. Le nostre esperienze nella vita dipendono dal modo in cui pensiamo e viviamo le cose e dal fatto che, la maggior parte del tempo, non percepiamo le cose nel modo in cui sono veramente e quindi andiamo incontro a una frustrazione dopo l'altra.

Fino a quando daremo la colpa ai nostri genitori, alla società o a dei fattori esterni, non troveremo mai nessuna soluzione soddisfacente ai nostri problemi. La loro causa principale si trovano all'interno della nostra mente, quindi dobbiamo prendere la responsabilità di cambiare il nostro modo di pensare, quando è sbagliato, cioè quando porta infelicità a noi stessi e agli altri.

Questo può essere fatto attraverso la meditazione, diventando gradualmente coscienti di come pensiamo e sentiamo, distinguendo i comportamenti corretti da quelli non corretti ed infine contrapponendosi agli atteggiamenti dannosi con i mezzi appropriati.

Il punto di partenza di molti problemi è il modo in cui sperimentiamo noi stessi e la nostra vita. L'esistenza umana è molto preziosa ma normalmente non riusciamo ad apprezzarla. Abbiamo un potenziale così elevato, tanta saggezza e amorevole gentilezza latenti, abbiamo molto da offrire al mondo, ma lo ignoriamo e ci lasciamo scoraggiare dalla depressione. Pensando troppo ai difetti del nostro carattere e ai fallimenti dei nostri rapporti, con la gente e il lavoro per esempio, sviluppiamo un'opinione ingiusta e poca stima di noi stessi. Questo autoritratto diventa sempre più concreto nel tempo. Ci identifichiamo come degli incapaci e inadatti e di conseguenza ci rivolgiamo ad altre persone nel tentativo di trovare la felicità e la realizzazione. Tuttavia, poiché i nostri amici probabilmente si trovano nella nostra stessa situazione, questi rapporti spesso portano solo a una maggiore frustrazione.

Possiamo liberare il potenziale di felicità e realizzazione che si trova all'interno di ciascuno di noi diventando consapevoli dei nostri processi mentali e applicando poi la saggezza discriminante alle nostre azioni di corpo, parola e mente. Ma sperare di essere in grado di ottenere questo e, attraverso questo, la realizzazione, senza aver prima completato il necessario lavoro di porre le fondamenta è un invito alla frustrazione. Dobbiamo cominciare costruendo una solida base, fondata su una visione realistica di noi stessi. Dobbiamo accettare sia i nostri aspetti positivi che quelli negativi e decidere di alimentare quelli positivi e trasformare o eliminare gli aspetti negativi della nostra personalità. In seguito riconosceremo quanto siamo fortunati a nascere umani e una volta capito questo, potremo cominciare a trasformare le nostre menti per ottenere l'illuminazione.

Quando ci osserviamo profondamente, attentamente, scopriamo che la maggioranza dei nostri problemi quotidiano sono assolutamente triviali. Quello che li complica e permette loro di assumere una dimensione sproporzionata sono le nostre proiezioni e i nostri pregiudizi, così mentre con la nostra indulgenza verso noi stessi restiamo intrappolati nei nostri problemi, questi sembrano diventare sempre più grandi e noi sprofondiamo nell'autocommiserazione, siamo incapaci di vedere che di fatto abbiamo creato noi stessi i nostri problemi e quindi il nostro stato depressivo.

Questa meditazione è un antidoto agli stati negativi esistenziali come la depressione e la disperazione. Ci aiuta a riconoscere e a gioire della nostra buona fortuna, del nostro straordinario e unico potenziale di realizzare una vera felicità e soddisfazione. La comprensione di questo potenziale ci riempie naturalmente di gioia ed entusiasmo verso la vita: chi non si sentirebbe estasiato rendendosi conto che possiede la propria realizzazione? Riconoscere la nostra buona fortuna ci aiuta nello stesso tempo a vedere chiaramente che ci sono molte persone che sono infinitamente meno fortunate di noi. Sentiamo una vera compassione per loro e partecipiamo attivamente per aiutarli nella loro sfortuna.

LA PRATICA

Cominciate con la meditazione dell'attenzione concentrata sul respiro per portare la vostra mente ad uno stato di chiarezza e di calma. Fissate voi il periodo di tempo che desiderate per questa meditazione.

Poi cominciate la meditazione analitica verificando che sentimenti provate verso voi stessi; la vostra vita, personalità, realizzazioni, capacità e così via. Siete soddisfatti o trovate molti difetti e che dovete ancora fare molta strada? Provate dei sentimenti d'incapacità, scoraggiamento e disperazione? Anche se il vostro presente stato mentale è positivo e le cose stanno andando bene per voi, ricordate i momenti passati di depressione e scoraggiamento. Decidete di liberarvi da questo oscuro senso di disperazione.

Per aiutarvi a sviluppare una visione migliore della vostra vita, prima paragonatela alle vite degli altri che stanno peggio di voi. Cercate d'immaginare che cosa sarebbe la vostra vita se, per esempio, foste un animale: profondamente ignorante senza alcun potenziale per lo sviluppo mentale e spirituale, controllato dagli altri, sperimentando il perpetuo cerchio di fame, sete, caldo, freddo e di vivere sempre nel timore della morte.

Immaginate di essere un mendicante nelle strade di Calcutta o di vivere nei deserti dell'Africa, con la costante necessità di cibo e acqua, senza avere il tempo di pensare ad altro, Umano certo ma con un'opportunità di sviluppo poco più grande di un animale.

Immaginate di avere dei gravi handicap mentali e fisici con la mancanza di autonomia che questo comporterebbe; oppure immaginate di vivere in un paese dove c'è oppressione sia politica che sociale che vi dà poca libertà di seguire ciò che vi interessa.

È abbastanza facile leggere e ripetere queste parole, ma calarvi effettivamente in una di queste situazioni è un'altra cosa. Visualizzare e pensare in modo molto profondo alla disgrazia del mendicante, al timore ed alla paranoia di un animale, alla disperazione di una persona nel deserto, può essere sconvolgente e doloroso, ma comprendere l'agonia di ciascuna di queste situazioni ci insegna ad apprezzare quanto sia piccolo il nostro problema attuale. Paragonate i vostri problemi a quello che subiscono gli altri, siate grati per quello che avete e provate della compassione per le difficoltà degli altri.

Ora ricordatevi tutte le buone qualità e i vantaggi della vostra vita. Siete un essere umano con una mente intelligente, un cuore pieno d'amore ed un corpo pieno di salute. I vostri amici e la vostra famiglia vi sono vicini, avete la buona fortuna di vivere in un paese relativamente libero dall'oppressione sociale e politica. Avete innumerevoli opportunità di seguire i vostri interessi creativi, intellettuali e sociali, avete la possibilità di andare ovunque e di fare qualunque cosa. Lo standard della vostra vita è piuttosto buono e soprattutto avete il potenziale e l'opportunità *-a causa* di tutti gli altri benefici- di osservare, capire e trasformare la vostra mente.

Pensate adesso a come sono poche le persone o le creature sulla terra che hanno come noi queste libertà e queste opportunità. Quando avrete esaminato questo in profondità, vi renderete conto di come sia rara e preziosa una vita come la vostra e apprezzerete la vostra fortuna.

Una volta che vi sarete resi conto di quali vantaggi godete, dovete decidere come usare nel modo migliore le vostre preziose opportunità. Pensate a tutte le possibilità che avete: lavoro, viaggi, divertimenti, studi. È queste sono solo le opportunità mondane. Il maggior beneficio che questa vita può dare è l'opportunità di una crescita spirituale, di trasformare la vostra mente.

Cercate di vedere i limiti di uno stile di vita sintonizzato solo sul guadagno materiale. Pensate alla mancanza di significato della fama, della ricchezza, della reputazione, dell'indulgere nella sensualità quando vengono paragonati alla realizzazione dell'illuminazione. Perché aspirare solo a delle realizzazioni temporali quando siamo capaci di fare molto di più?

Contemplate tutti questi punti lentamente ed attentamente osservateli da diverse angolazioni. Il vostro potere di controllare la mente e, attraverso questa, di raggiungere l'illuminazione dovrebbe esservi evidente. Come potete sentirvi disperati e depressi con un simile potere?

Dedicate l'energia e l'aspirazione, che avete acquisito facendo questa meditazione, alla felicità ultima di tutti gli esseri.

[Estratto da *Come Meditare*, ed. Chiara Luce]