

## **Meditazione Sulla Chiarezza della Mente**

La realtà della nostra esistenza è che siamo una combinazione di corpo e mente che a loro volta sono ciascuna una combinazione di molte parti tutte costantemente in uno stato mutevole. Sfortunatamente il nostro "Io" non è soddisfatto da una spiegazione così semplice, complica le cose fabbricando l'immagine di un "Io", o di piacere e dispiacere, basati sulle nostre idee. Pensiamo: "sono attraente", "sono brutto", "sono un buon ballerino", "non riuscirò", "ho un carattere difficile". Crediamo a queste proiezioni e pensiamo che siano permanenti e immutabili.

Facciamo lo stesso con la gente e con gli oggetti che ci circondano. Crediamo che "lui è brutto", "lei è buona". Costruiamo la nostra immagine elaborata e assai concreta della realtà e ci aggrappiamo ad essa senza nessun distinguo.

La meditazione sulla chiarezza della mente è un antidoto effettivo alle nostre proiezioni concrete. Possiamo ottenere un'esperienza diretta della natura chiara, non materiale e transiente, di tutti i pensieri, le sensazioni e le percezioni indebolendo in questo modo la nostra tendenza ad identificarci con esse. Man mano che il soggetto - la mente - perde la sua concretezza anche gli oggetti che proietta lentamente perdono la loro concretezza. Il sentimento di antipatia verso la "persona negativa" può ancora sorgere per la forza dell'abitudine, ma abbiamo lo spazio per ricordare: "Questa è una proiezione del mio pensiero che è chiaro e transitorio: sorge nella mia mente come un'onda e presto scomparirà. L'oggetto non esiste nel modo in cui lo vedo".

Questa meditazione è particolarmente efficace per rendere meno rigido il nostro giudizio su noi stessi. Normalmente abbiamo poco rispetto per noi a causa degli errori passati, dei difetti della personalità, delle cattive abitudini e così via, ma la collera, la gelosia, l'egoismo, la depressione e gli altri problemi che ci tormentano sono esperienze mentali e pertanto chiare e transitorie. Questi stati mentali dipendono dal nostro credere in loro per poter esistere! Riconoscendo questo nella meditazione sulla natura della mente impariamo ad abbandonare queste esperienze e a smettere d'identificarci con esse.

La nostra natura intrinseca è chiara e pura ed è con noi ventiquattro ore al giorno. Le negatività della nostra coscienza sorgono e cadono come onde sull'oceano, sono temporanee e possono essere eliminate. Una pratica regolare e continua di questa meditazione genererà nel tempo la certezza di questa pura natura al punto che diventerà la nostra realtà, la nostra effettiva esperienza. Questo è un progresso naturale verso la comprensione della natura più sottile del sé e di tutti i fenomeni: la loro mancanza di esistenza indipendente e intrinseca.

### **La Pratica**

Cominciate inspirando profondamente attraverso le narici e portando l'aria giù fino allo stomaco, trattenendola per un momento e poi esalando l'aria lentamente e dolcemente attraverso le labbra semichiusure. Ripetete questa respirazione due volte, poi respirate normalmente: osservate la vostra respirazione senza pensare, senza concettualizzare. Una volta che la vostra consapevolezza si è acuita, portate la vostra attenzione sulla chiarezza della vostra coscienza. La vostra coscienza o mente è qualunque cosa state sperimentando in quel momento: le sensazioni del vostro corpo, i pensieri, i sentimenti, le percezioni di suoni ecc. La natura di ciascuna di queste esperienze è la chiarezza senza forma o colore, simile allo spazio, la consapevolezza pura. Concentrate la vostra attenzione sulla pura e chiara natura della mente.

Inizialmente può essere difficile trovare l'oggetto effettivo, cioè la chiarezza. Se così fosse, meditate su un'immagine mentale di chiarezza - un modo di generare quest'immagine è di visualizzare lo spazio. Immaginate che siete sdraiati sulla cima di una collina e che state fissando il cielo che è completamente chiaro e privo di nuvole. Concentratevi su questo vuoto ampio e senza ostruzioni. Immaginate che scorra verso il basso circondando voi e l'ambiente intorno a voi: tutto diventa vuoto

come lo spazio. Mantenete questa sensazione e sentite che la natura della vostra mente è come questo chiaro spazio vuoto.

Pensieri e distrazioni si presenteranno, non reagite, non seguiteli né rifiutateli, ricordate che per natura sono chiari, senza sostanza. Guardateli semplicemente andare e venire, poi tornate alla consapevolezza della chiarezza della mente. Durante questa meditazione non dovete pensare a niente, non c'è nessun bisogno di chiedersi che cos'è la mente: osservatela semplicemente, osservate la sua natura chiara che è come lo spazio vuoto e infinito. Questo è sufficiente, siate naturali: la meditazione è semplice e naturale, non è niente di speciale.

Concentrazione significa trattenere la mente continuamente su di un oggetto, senza dimenticarlo. Il risultato automatico della concentrazione è la consapevolezza che è libera da preconcetti. Una luce non ha bisogno di pensare, "sto facendo scomparire l'oscurità", illumina semplicemente. La consapevolezza è una luce interiore che ci permette di vedere le cose più chiaramente e che dissipa il peso opprimente dell'apparenza delle cose, indebolendo così il nostro attaccamento o la nostra avversione per loro.

Meditate per brevi periodi, da dieci a trenta minuti, fino a che la vostra concentrazione non è migliorata. Poi potete meditare per un'ora o anche più o per il tempo che riuscite a conservare una forte consapevolezza. Se la meditazione si svolge bene, vi sentirete leggeri e rilassati.

Concludete la sessione di meditazione dedicando l'energia positiva creata durante la stessa alla felicità e al benessere di tutti.

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