

SOGYAL RINPOCHE

# Meditazione: cos'è e come praticarla



Edizioni



AMRITA

EDIZIONE  
AGGIORNATA

## ***Meditazione***

**T**utti i nostri problemi derivano dall'attaccamento, e la meditazione è il mezzo mediante il quale disimpariamo la nostra tendenza all'attaccamento. Quando molliamo la presa, sorge una sensazione naturale di spazio: questa è meditazione. Lasciar la presa ed aggrapparsi sono entrambi stati della mente; questa mente che quando non stiamo attenti è così gradevolmente, intelligentemente, sofisticatamente ingannevole.

La meditazione è il sentiero della semplicità, dell'apertura, del mettere a punto, dell'affrontare la mente: usare la mente per domare la mente.

La base della pratica della medi-

tazione è il rilassamento. È estremamente importante che stiate comodi e consentiate a pensieri ed emozioni di acquietarsi. Non c'è nulla da raggiungere o portare a compimento, così lasciate andare.

Lasciate andare ogni solennità, e perfino l'idea stessa che state meditando. Lasciate che il vostro corpo rimanga così com'è, e respirate come vi viene, naturalmente.

Quanto alla mente, la cosa essenziale non è sopprimere i pensieri o troncarli, ma semplicemente lasciarli esistere senza lasciarsene sedurre o distrarre. Non cercate di manipolarli. Se state sognando o pensando... limitatevi a sognare o pensare... se non aggiungete altro carburante, i pensieri di estingueranno da soli.

Gradualmente le cose si sistemeranno, e andranno naturalmente al loro posto: come quando si butta una manciata di riso su una superficie piana, e ogni chicco prende posto naturalmente da solo.

Quando avrete raggiunto una certa tranquillità mentale, raddrizzate la schiena e siate presenti a voi stessi. Poi lasciate andare e continuate con il rilassamento.

Se trovate difficile non fare altro che lasciarvi andare e restare così, ed avete bisogno di qualcosa da fare o da seguire, allora prestate attenzione al vostro respiro. Se non potete abbandonare completamente ogni forma di attività, allora questo è un sistema abile per utilizzare la vostra attività per mettervi in sintonia con voi stessi.

Ogni respiro è vita: semplice, presente, normale e libero. Se espirate e poi non inspirate più siete morti.

Limitatevi semplicemente ad essere consapevoli del respiro mentre viene e va: dovrete essere appena presenti ed attenti. Abbiate un atteggiamento compassionevole verso il vostro respiro, non attaccatevi ad esso né concentratevi troppo: siate con il respiro, fluite con il respiro.

È come se foste nuvole che attraversano il cielo, o prati mossi dal vento: limitatevi ad essere qui.

Dopo un po' di tempo che sarete consapevoli del respiro, il respiro stesso, colui che respira e l'atto del respirare diverranno una sola cosa.

Quando non sarete più coscienti del vostro respiro ci sarà il pericolo

di rimanere invischiati nella presenza del respiro stesso, di perdere la consapevolezza: siate presenti a voi stessi e lasciatevi andare. Con ogni respiro noi creiamo nevrosi, inibizioni e karma, dunque liberatevi ad ogni respiro, simbolicamente, come un atto di buon augurio e concretamente.

Siate l'espiazione; boicottate l'inspirazione. Ogni respiro si dissolve nello spazio, nell'essenza unitaria, nella natura Buddhica, o Verità. Poi, nello spazio senza limiti, quasi provando un timore reverenziale, limitatevi ad essere. Potreste non tornate più indietro!

Cominciamo con l'esercizio, non con la perfezione (se fossimo perfetti non avremmo bisogno di esercizio): "l'esercizio rende perfetti",

anche se tutti vorremmo trovare il maestro perfetto e la tecnica perfetta, invece di doverci sforzare in prima persona.

Così questa è una tecnica, ed è semplice: espirate – dissolvete – spazio, espirate – dissolvete – spazio. Ma non fatene un gioco mentale od un esercizio meccanico, né imponete un ritmo alla tecnica, perché allora non ci sarà più spazio.

Per alcuni, la meditazione sul respiro è una tecnica troppo vicina, come se la mente guardasse la mente nuda; in tal caso è auspicabile una tecnica alternativa, quale la meditazione sulla concentrazione.

Volgete quietamente la mente su un oggetto od un'immagine, preferibilmente scegliendone uno che sia per voi ispirante e susciti in voi

delle associazioni mentali. Un fiore, una fiamma (tutto ciò che dà una sensazione di calore) un'immagine sacra, come quella di Buddha o Cristo, è l'ideale.

Presto sarete consapevoli dell'essenza unitaria dell'oggetto, al di là della sua forma solida esteriore: consapevolezza significa andare al di là della differenziazione e dell'attaccamento.

Sulle prime l'esercizio può essere eccitante, poi può diventare noioso o perfino doloroso: passate attraverso tutte queste esperienze, ed anche se non riuscite ad esercitarvi non prendetevela con voi stessi. Non pensate all'esercizio, limitatevi ad accompagnarlo. Perseverate, ma con un certo senso dell'umorismo: dopo un po' scoprirete uno stile ed



un ritmo personale, segno che sarete pronti per incontrare un maestro che possa consigliarvi e guidarvi nella pratica, dal momento che avrete delle esperienze in comune. A questo punto la vostra pratica non sarà più mutevole o instabile come il tempo britannico, e diventerà più spaziosa. Non avrete più bisogno di nessuna tecnica, e potrete limitarvi a stare in quello stato mentale meditativo.

Prima di tentare di applicare la meditazione nelle situazioni della vita quotidiana, dovrete gradualmente acclimatarvi a questo stato della mente. Non siate troppo precipitosi nello sperimentare la vostra forza spirituale, e procedete passo a passo. Poi potrete permettervi di applicarla in situazioni confortevoli,

neutrali, quindi in situazioni non familiari, ed infine anche in quelle legate ad aggressività o passioni.

Con l'esperienza della pratica meditativa, svilupperete un'abilità nata da questa spaziosità, e saprete quando e che cosa fare.

La spiritualità non è separata dalla vita quotidiana: il sentiero che unisce la pratica all'illuminazione passa attraverso la vita quotidiana. La meditazione non è né una panacea istantanea che risolve tutti i vostri problemi, né una cura specifica per emicrania, insonnia, ecc. è un processo graduale di crescita e guarigione, attraverso il quale nasce la fiducia che ci permette di affrontare tutte le situazioni della vita.

Londra 1978



**Guru Rinpoche** è il fondatore del Buddhismo Tibetano, ed il Buddha della nostra epoca. Nel vedere questa statua quando venne realizzata a Samyé (nell’VIII secolo, in Tibet), Egli commentò «Mi assomiglia», dopodiché la benedisse dicendo «Adesso essa è me».