

B. ALAN WALLACE
PREFAZIONE DEL XIV DALAI LAMA

Le 5 meditazioni

tibetane
dell'autentica
felicità



- la quiete meditativa
- le quattro applicazioni dell'attenzione
- i quattro incommensurabili
 - lo yoga del sogno
 - lo Dzogchen

Edizioni



AMRITA

Fare attenzione al respiro

I metodi per affinare l'attenzione erano già sviluppati a un livello grandemente sofisticato nell'India di duemilacinquecento anni fa, ai tempi del Buddha Gautama. Si era scoperto che questi livelli avanzati di *samadhi*, ossia di concentrazione meditativa, davano accesso a stati profondi di serenità e di beatitudine, e molti praticanti delle arti contemplative li coltivavano come fini a se stessi. La grande innovazione di Gautama fu di sviluppare ulteriormente questi metodi di *samadhi*, e poi applicare l'attenzione, focalizzata e affinata, all'investigazione diretta ed esperienziale della mente e alle sue relazioni con il resto del mondo. Come dire che la coltivazione di *shamatha*, o quiete meditativa, è analoga allo sviluppo del telescopio rispetto all'osservazione precisa e continuativa dei fenomeni celesti: l'unico strumento che possediamo per l'osservazione diretta dei fenomeni mentali è la consapevolezza mentale, la quale, grazie allo sviluppo di *shamatha*, può essere affinata fino a diventare uno strumento di precisione.

Il Buddha ha insegnato dozzine di tecniche per affinare e rendere stabile e chiara l'attenzione. Ma ce n'è una che è particolarmente appropriata per le persone decisamente inclini alla discorsività, alla concettualità, all'immaginazione, al chiacchiericcio mentale: l'attenzione rivolta al respiro. Le prime testimonianze riguardano la ricerca della liberazione perseguita dallo stesso Buddha, e sappiamo che la notte della sua Illuminazione incominciò con il rendere stabile la mente per mezzo della pratica di *shamatha*, poi applicò *shamatha* a *vipashyana*, ossia alla coltivazione della penetrante visione contemplativa della natura della realtà.

L'attenzione rivolta al respiro è stata la prima meditazione buddhista che ho praticato, e spesso la raccomando ai miei allievi alle prime armi sul sentiero della meditazione. Incominciai ad impararla dai libri, nel 1970, soprattutto dagli scritti di un monaco thailandese, Buddhadasa. Vivevo, all'epoca, dentro al college, in una sorta di reclusione, passando un tempo ragguardevole a leggere libri sulle tradizioni contemplative del mondo, e incominciando a studiare il tibetano. Alcuni anni più tardi, quando divenni monaco e andai a vivere in montagna, sopra a Dharamsala, in India, ricevetti personalmente le istruzioni per questa tecnica da due insegnanti di meditazione buddhista della tradizione theravada, che si erano addestrati in Birmania e in Thailandia: Goenka e Kitti Supho. Nel 1980 mi recai in Sri Lanka al puro scopo di meditare, e qui ebbi l'opportunità di addestrarmi per mesi in questa pratica, sotto la direzione di un famoso erudito contemplativo, Dalangoda Anandamaitreya. Negli anni i lama tibetani me ne insegnarono anche diverse varianti, ma qui, per questo tipo di meditazione, mi sono basato soprattutto sui miei maestri theravada.

La pratica

Nelle pratiche mirate ad affinare e a equilibrare l'attenzione, cominceremo con una strategia buddhista che consiste nello spostarsi dal grossolano al sottile, da ciò che è facile a ciò che è più difficile. Tale approccio incomincia con l'attenzione rivolta al respiro, continua con l'acquietare la mente nel suo stato naturale e si conclude con la pratica del rimanere semplicemente consapevole dell'essere consapevole. In ciascuna di queste pratiche, si comincia la sessione assumendo una giusta postura corporea, e coltivando tre qualità mentre "assestiamo il corpo nel suo stato naturale": *rilassamento, quiete e vigilanza*.

Rilassamento

Ci sono due posture che mi piace raccomandare per questa pratica: lo stare seduti o lo stare sdraiati. In genere, la postura ottimale, quella che viene raccomandata dal maggior numero di fonti, è lo stare seduti a gambe incrociate su un cuscino. Se tuttavia vi risulta troppo scomodo, potete sedervi su una sedia, con i piedi ben poggiati a terra. Un'altra postura, usata meno comunemente, è restare sdraiati sulla schiena, con le braccia

allargate ai lati, a palmo in su, e la testa che poggia su un cuscino: essa risulta particolarmente utile se avete problemi di schiena, se siete fisicamente stanchi o malati.

Quale che sia la postura che adatterete, fate in modo che il corpo sia a proprio agio, con la spina dorsale diritta ma non rigida. Rilassate le spalle, con le braccia penzoloni a fianco del corpo: se ne incaricherà la forza di gravità. E ora, volgete la consapevolezza al volto: la cosa migliore è tenere gli occhi solo socchiusi; allentate la tensione dei muscoli facciali, soprattutto a livello della mandibola, delle tempie e della fronte; allentate le tensioni oculari: il vostro volto sia rilassato come quello di un bambino addormentato. Completate questo primo processo di rilassamento con tre profondi, lenti e quieti respiri dal naso. Inspirate in modo fluido, sentite l'aria scendere profondamente in fondo all'addome: un po' come se riempiste un vaso d'acqua, sentite l'addome riempirsi ed espandersi lentamente; poi riempite il diaframma e, in ultimo, la parte superiore del petto. Espirate il fiato completamente, però senza forzare. Fate tutto questo tre volte, rimanendo ben consapevoli e presenti nel corpo, notando soprattutto le sensazioni dell'inspirazione e dell'espiazione. Dopo questi profondi respiri, ritornate al respiro normale, spontaneo. Questa qualità di rilassamento corporeo sia una espressione esterna della mente: fate in modo che la vostra consapevolezza sia altrettanto serena, lasciando andare ogni preoccupazione; siate semplicemente presenti nel qui ed ora.

Mentre inspirate ed espirate, dirigete l'attenzione alle sensazioni tattili del passaggio del fiato dalle narici, o appena sopra il labbro superiore. Prendetevi un attimo per localizzare la sensazione e lasciate l'attenzione sul punto in cui percepite l'entrata e l'uscita del respiro. Di quando in quando, verificate di continuare a respirare profondamente, riempiendo l'addome; se il corpo è quieto, la schiena diritta e il ventre rilassato e morbido, questo accadrà da sé.

Quiete

Durante ogni sessione meditativa, fate in modo che il corpo stia il più possibile fermo, riducendo al minimo l'irrequietezza; rimanete immobili, come una montagna. Questo aiuta a far emergere quella medesima qualità della mente: la qualità della quiete,

grazie alla quale l'attenzione rimane focalizzata senza interruzioni.

Vigilanza

Anche se avete scelto la posizione sdraiata, fate in modo che essa abbia un che di vigile, e che non sia come crollare per la sonnolenza. Se siete seduti, sul cuscino o sulla sedia, sollevate lievemente lo sterno, mantenendo il ventre morbido e rilassato: in tal modo vi verrà naturale ispirare riempiendo prima l'addome, e nel momento in cui la respirazione si fa più profonda, potrete anche sentire il diaframma e il petto che si espandono. Sedete con attenzione, senza scomporvi chinandovi in avanti né pencolando di lato. Questo tipo di postura fisica a sua volta rinforza un'analogia qualità di vigilanza della mente.

Prestare attenzione al respiro

Mantenere l'attenzione focalizzata è vitale praticamente per tutto quello che facciamo nella giornata: lavorare, guidare, entrare in relazione con gli altri, goderci i momenti ricreativi e di divertimento e impegnarci nella pratica spirituale. Di conseguenza, il tema di questa sessione è imparare a focalizzare l'attenzione. Quale che sia il vostro usuale livello di attenzione, sia che essa sia abitualmente dispersa o ben centrata, l'attenzione può essere migliorata qualitativamente, cosa che comporta straordinari benefici. Con questa pratica, passeremo da una modalità di consapevolezza compulsivamente concettuale e frammentata ad una modalità di osservazione simile all'essere testimoni, improntata a una più profonda semplicità. Oltre ad affinare l'attenzione, questa meditazione rinforzerà la salute, tonificherà il sistema nervoso, vi farà dormire meglio e migliorerà il vostro equilibrio emotivo. È un modo diverso di usare la mente, e con la pratica migliorerà. Il metodo specifico che seguiremo è coltivare l'attenzione rivolta al respiro.

A causa dell'abitudine, i pensieri non potranno fare a meno di intrufolarsi. Quando si presentano, semplicemente lasciateli andare mentre espirate, senza identificarvi con essi, senza reagire ad essi in modo emotivo. Osservate il pensiero emergere, passarvi dinnanzi e poi scomparire. Poi dimorate con attenzione in uno stato di riposo, non ottenebrato e indolente, ma sereno. Se, per il momento, praticando per un ghatika (ventiquattro minuti),

riuscite a suscitare soltanto un senso di rilassamento mentale, va benissimo. Mantenete l'attenzione precisamente nel punto in cui percepite la sensazione del respiro che entra ed esce.

Rimanete attenti al respiro, nel modo più continuativo possibile. Il termine "attenzione", in questo contesto, si riferisce alla facoltà di focalizzarsi con continuità su un oggetto prescelto, che ci è familiare, senza distrazione. Sia in tibetano che in sanscrito, la parola che qui traduciamo con "attenzione" significa anche *ricordare*. Dunque, coltivare l'attenzione significa richiamare un oggetto alla mente ancora e ancora, in un flusso ininterrotto, senza che questo comporti alcun commentario interiore: limitatevi a ricordare di essere presenti al flusso di sensazioni tattili dell'entrata e dell'uscita del respiro. La qualità di consapevolezza che qui coltivate è una sorta di attenzione spoglia, un semplice testimone, scevro da analisi mentale ed elaborazione concettuale. Oltre a mantenere costantemente in funzione l'attenzione, è importantissimo applicare di quando in quando l'introspezione, durante la sessione meditativa: questo non significa pensare a voi, ma è invece il monitoraggio interno del vostro stato mentale. Grazie all'introspezione, al guardarvi dentro, potete determinare se la vostra attenzione si è disimpegnata dal respiro, e se si è messa a correre appresso ai suoni, ad altre sensazioni corporee, a pensieri vagabondi, memorie, o anticipazioni del futuro. L'introspezione comporta un controllo di qualità, monitorando sia i processi del corpo che quelli della mente. Di quando in quando, verificate se si è ricreata una tensione intorno agli occhi, o sulla fronte; se sì, rilasciatela. Fate in modo che il volto si distenda e si rilassi. Poi concedetevi qualche minuto per vedere se siete capaci di suddividere l'attenzione, intanto che rimanete a vostro agio. Fate attenzione al respiro, ma anche al modo in cui la mente sta operando.

Vorrei sottolineare che questa non è una tecnica concentrativa nel senso occidentale del termine: non stiamo facendo uno sforzo di concentrazione serrato. È invece essenziale mantenere, sia fisicamente che mentalmente, un senso di rilassamento, sulla base del quale gradualmente rinforziamo la stabilità dell'attenzione e poi la sua vividezza. Questo richiede una qualità di consapevolezza vasta, spaziosa, dentro alla quale si manifesta un senso di apertura e di serenità; l'attenzione dimo-

ra sul respiro, come una mano dolcemente posata sulla testa di un bimbo. Con l'aumentare della vividezza dell'attenzione, noterete che ci sono delle sensazioni persino tra un respiro e l'altro. Appena viene a cessare la turbolenza mentale, scoprirete di poter semplicemente essere presenti alle sensazioni tattili del respiro, invece che ai pensieri su di esse costruiti.

Ora vi mostrerò una tecnica che potreste trovare occasionalmente utile, un semplice stratagemma di conteggio che, se fatto con precisione, può offrire maggiore stabilità e continuità all'attenzione. Ancora una volta, con uno squisito senso di serenità e sentendovi a vostro agio, dando riposo alla mente concettuale sovraccitata e stremata, riportate l'attenzione sulle sensazioni tattili del respiro. Dopo aver espirato, appena ricominciate a inspirare, mentalmente contate "uno". Mantenendo una postura eretta, con il petto sollevato in modo che il respiro torni a entrare senza sforzo, ispirate e seguite le sensazioni tattili dell'aria che entra, lasciando a riposo la mente concettuale. Poi, durante tutta l'espirazione, esperite quel meraviglioso senso di freschezza fino al prossimo punto di partenza. Coltivate una "mente di teflon", una mente alla quale nulla resta appiccicato, che non si aggrappa ai pensieri sul presente, il passato o il futuro. In tal modo, contate da uno a dieci, dopodiché potrete ripetere il conto fino a dieci, o continuare da dieci in su. Questa è una pratica che non elimina la vostra mente discorsiva, ma la semplifica; riduce cioè l'attività mentale al puro contare, concedendovi una vacanza dal pensiero compulsivo per tutto il ciclo del respiro. Praticate per diversi minuti prima di concludere questa sessione.

Per concludere in modo significativo qualsiasi azione virtuosa, i buddhisti ne "dedicano il merito". Quando ci si applica a una pratica sana come quella ora descritta, è come se, fra la mente e il cuore, qualcosa si aprisse. Dopo aver completato una sessione meditativa, forse deciderete di prendervi ancora un minuto per "dedicarla", ossia devolverla alla buona causa, affinché possa favorire la realizzazione di quella che considerate essere la cosa più significativa per voi e per gli altri. Grazie all'intenzione e all'attenzione, questa bontà può essere diretta ovunque vogliamo.

Per approfondire la contemplazione

Il Buddha ha lodato la pratica dell'attenzione al respiro

dicendo che era un modo straordinariamente efficace per equilibrare e purificare la mente:

«Proprio come quando, nell'ultimo mese della stagione calda, una massa di sporco e polvere, trasformatasi in vortice, viene dispersa e domata sul posto da una gran nube di pioggia fuori stagione, così la concentrazione per mezzo dell'attenzione al respiro, se sviluppata e coltivata, è pacifica e sublime, è un dimorare che sa di ambrosia, e disperde e doma sul posto gli stati malsani, appena sorgono»³.

Nella pratica di *shamatha* dimoriamo scientemente consapevoli del nostro respirare. Il respiro è come un destriero, e la consapevolezza è il suo cavaliere. È improbabile che, mentre prestiamo attenzione al respiro, sorgano la bramosia o l'avversione; lasciandola in uno stato neutrale, non aggraviamo né distorciamo la mente. Dunque, magari vi aspettate che questa sia una pratica davvero noiosa; l'oggetto dell'attenzione non sembra particolarmente interessante, sempre il solito, vecchio respiro!... Ma una volta sviluppata una certa continuità, ci sono delle sorprese in serbo. Proverete un senso di benessere e di equilibrio che si manifesterà in modo quieto e sereno, come se steste ascoltando le onde che si frangono sulla spiaggia. Potrete dimorare in quella serenità, approfondendo sempre di più la quiete. La mente è come una corrente, che semplicemente ora non inquiniamo più con le distrazioni. Chi ha studiato la natura, sa che se smettiamo di contaminarne le acque inquinate, la sua capacità di autopurificazione si farà avanti. Questo vale anche per le proprietà naturali di guarigione della mente.

Tutti sappiamo qualcosa sulle risorse naturali della Terra, e di come sia importante preservarle. Ma non abbiamo forse anche delle risorse naturali *interiori*? Forse che la nostra mente, in un senso pratico e quotidiano, non può diventare la fonte del suo stesso benessere? Ogni volta che vedo sua S.S. il Dalai Lama, ho l'impressione di incontrare un uomo in cui cuore, mente e spirito straripano di buona volontà, compassione e buon umore spontanei: deve aver fatto una straordinaria esplorazione delle sue risorse interiori per dissuggellare una fonte del

3 *Samyutta Nikaya* V, 321-22, in: *The Connected Discourses of the Buddha*, trad. Bhikkhu Bodhi, vol. II, Wisdom Publications, Boston 2000.

genere. Dal momento che tutti aneliamo eternamente a scoprire qualcosa che soddisfi e riempi il cuore, qualcosa di più di un flusso continuo di stimoli piacevoli, qualcosa di più profondo, di più appagante, come riuscire ad attingere, anche noi, a quella fonte? *Shamatha* è come una piattaforma petrolifera, da cui cominciare a sondare le nostre risorse naturali interiori.

Se vi sentite attratti dalla pratica della consapevolezza del respiro, fatene almeno una sessione al giorno, anche se due sarebbero la cosa migliore: una al mattino e una alla sera. I ventiquattro minuti sono una durata alla quale sono giunti gli yogi tanto cinesi quanto indiani, indipendentemente gli uni dagli altri; nell'antica teoria cinese, si dice che questo sia il tempo necessario perché il *Qi*, ossia le energie vitali del corpo, compia un ciclo completo; gli indiani consideravano lo stesso periodo di tempo ottimale per le sessioni di meditazione, per i principianti. Più tardi, forse, proverete il desiderio di allungare la sessione. Tenete a mente che i ventiquattro minuti sono solo una minuscola frazione delle sedici ore giornaliere che, approssimativamente, trascorrete da svegli. Se questa è l'unica pratica spirituale che fate, se non va a toccare nient'altro, allora, indipendentemente da ciò che accadrà in quei ventiquattro minuti, non aspettatevi grosse trasformazioni nella vostra vita nel suo insieme, per la semplice ragione che c'è troppa concorrenza da parte delle attività che riempiono le restanti quindici ore e mezzo.

L'attenzione nella vita quotidiana

Ecco alcune linee guida tratte dagli insegnamenti di Asanga, un grande maestro buddhista indiano del V secolo, che potrebbero aiutarvi a estendere la pratica alla vita quotidiana⁴.

Ritirate i sei sensi (la coscienza mentale, oltre ai cinque sensi fisici) dagli oggetti che suscitano la bramosia o l'ostilità. Ciò non vuol dire che non dobbiate mai pensare a nulla che sia piacevole o spiacevole, ma semplicemente evitate di soffermarvi in modi che possano compromettere l'equilibrio della mente. Se ve ne volete occupare, fate pure, ma non nutrite le

4 Tsongkhapa, *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*, trad. Lamrim Chenmo Translation Committee, Snow Lion Publications, Ithaca 2000; vol. I, pp. 100-108.

afflizioni mentali dell'attaccamento e dell'avversione, perché sarebbe come continuare ad inquinare un ruscello di montagna. Analogamente, se vi fissate su cose che sono frustranti per voi o per gli altri, queste cose diventeranno la vostra realtà. Evitate dunque di soffermarvi su cose che suscitano ostilità, irritazione, negatività, bramosia, ansia e attaccamento.

Inoltre, non restate attaccati alle informazioni che i sensi vi forniscono. Quando un monaco cammina per strada, bisogna che tenga lo sguardo rivolto verso il basso, per evitare di focalizzarsi su cose che potrebbero catalizzare la bramosia o l'ostilità. Il punto è questo: non andate in luoghi dove sarete costretti a soccombere ai desideri ossessivi. Le bramosie sensoriali sono soltanto uno dei cinque ostacoli che, secondo l'insegnamento del Buddha, impediscono il processo di affinamento dell'attenzione; un altro ostacolo è la malevolenza: quando siete turbati da un comportamento negativo che un'altra persona ha nei vostri riguardi, guardate a quella persona con compassione. Essere dominati dalla rabbia, da pensieri pieni d'odio, semplicemente avvelena la mente. Proteggete dunque la mente dalla malevolenza, così come terreste un bambino al riparo da ciò che può fargli del male.

Durante le attività ordinarie, mentre camminate, mangiate o vi dedicate alla pulizia, siate più attenti ai vostri movimenti; fate attenzione alla vostra dieta: consumate cibo che non sia difficile da digerire e in quantità che non siano né eccessive né troppo ridotte. Se volete trasformare l'atto di mangiare in un'azione dharmica, prendete il cibo che vi serve in modo da nutrire il corpo, che userete mettendolo al servizio del mondo. E concedetevi il sonno sufficiente: anche con le migliori intenzioni, la vostra pratica andrebbe in pezzi se non dormiste abbastanza. Cercate di addormentarvi con pensieri sani, concedetevi un intervallo tra il sonno e le attività diurne, cariche di occupazioni e responsabilità. La cosa ottimale è meditare appena prima di andare a dormire.

Spesso è detto che la pratica spirituale non porterà frutti a lungo termine a meno che non vi dia soddisfazione. Naturalmente non è che proverete piacere in ogni istante, perché qualche volta il sentiero è un po' accidentato; non perché il Dharma sia spinoso, ma perché lo sono le nostre menti, guidate dall'abi-

tudine. Nell'insieme, però, è importante trovare, e poi seguire, un sentiero sul quale il cuore canti di gioia. Quando incomincia a funzionare la consapevolezza del respiro, è lì che diventa piacevole. Nella semplicità scoprirete che il profumo del progresso spirituale è intenso e puro. Ma potete anche sviluppare attaccamento per la semplicità, e incominciare a desiderare intensamente la solitudine, a volervi disimpegnare dal mondo, pensando "sto benissimo così, tutto ciò di cui ho bisogno è respirare". E questo potrebbe alienarvi, impedirvi di relazionarvi a fondo con gli altri, rendervi meno inclini a offrire ciò che potete a chi vi sta intorno. È importante non sminuire l'importanza dell'impegnarci nei confronti degli altri o sottovalutare la realtà dell'essere con loro interconnessi; noi abbiamo qualcosa da offrire agli altri, e c'è qualcosa che possiamo ricevere da loro: questo è l'elemento chiave del senso stesso della vita, che mi auguro non vorrete chiudere fuori dall'uscio solo perché vi piace un sacco prestare attenzione al respiro.

Il buddhismo non è soltanto meditazione, e d'altronde non c'è nessun sentiero contemplativo che possa essere ridotto ad un puro insieme di tecniche, a un ricettario per l'anima. La meditazione finisce per intessersi nella trama intera della vita e, in senso generale, la pratica spirituale porta con sé un atteggiamento di critica attenta al nostro modo di vivere. Perché mai ci impelaghiamo in quel genere di cose che facciamo ogni giorno? Fra i molti desideri che ci vengono in mente, e fra i molti che perseguiamo, ve ne sono forse alcuni in cui non val la pena di investire le forze, cose che facciamo semplicemente per abitudine? Alcuni desideri, come quello di essere un buon padre, una buona madre, un bravo fratello o sorella, sono aspirazioni meritevoli. Nel lavoro, voler svolgere bene le vostre mansioni, in modo da esserne soddisfatti, e farsi carico del proprio compito è qualcosa di sano, qualcosa che ha valore... Ma non vi sono forse desideri che sembrano più importanti di altri, che ci chiamano a definire una priorità, e a fare dei sacrifici? La pratica spirituale, in generale, richiede la semplificazione dei desideri, il darsi una priorità. Cos'è che vogliamo di più? Vi sono forse desideri che rappresentano un qualcos'altro che è ciò che vogliamo davvero? Notate quanti, soprattutto persone famose che sono arrivate all'apice nel loro campo, cadono preda dell'al-

colismo e della droga.... Mi ha impressionato, recentemente, sentir dire dall'attrice Gwyneth Paltrow, durante un'intervista, a proposito dell'essere una celebrità adorata dai fan e ricchissima: «Se questo è tutto quello che avete, allora non avete granché». Non sarà che qualcuno di noi sta diligentemente lottando per andare nella direzione sbagliata, perché non è sufficientemente in contatto con le proprie autentiche aspirazioni?

Nel mio caso, quando avevo vent'anni, ero convinto che avere una ragazza, una macchina, una buona cultura e buone prospettive per una carriera di successo non fosse abbastanza. Scoprii che il fatto di fissarsi su ciò che è mondano e impermanente non manteneva, alla fin fine, ciò che inizialmente prometteva. Mentre siamo immersi nel flusso continuo della felicità e dell'infelicità della vita, lo spirito dell'emersione può dunque guidarci alla ricerca di una via di maggiore discernimento. Tenere i piedi per terra, diventare una persona più sana psicologicamente e meno nevrotica... già basterebbe per accrescere il nostro senso di benessere. E la svolta dalla salute mentale alla maturazione mentale è fluida, facile; questo implica che persino il nostro primo passo (un passo da bambini) verso la salute mentale fa parte della pratica spirituale.

Trascendere il desiderio di cose che sono semplicemente i simboli della felicità autentica ci conduce a una comprensione più profonda. Incominciamo a vedere che siamo correlati con gli altri esseri umani, con gli altri esseri senzienti, con l'insieme dell'ambiente. Siamo, e siamo sempre stati, inestricabilmente correlati con le persone che ci circondano. Nel buddhismo, si ritiene non fondata sulla realtà la nozione di individuo isolato, indipendente, la nozione di un ego autonomo: un ego del genere non è mai esistito, e non è altro che un costruito mentale dettato dall'abitudine, dunque una semplice illusione. Quest'affermazione è ben più di una semplice credenza: è un'ipotesi di lavoro che esamineremo attentamente man mano che procederemo attraverso queste pratiche, non accettando proprio nulla in modo dogmatico. Se siamo correlati sin nell'intimo, e se torniamo all'interrogativo: "*che cosa stiamo cercando?*", la nostra ricerca non sarà soltanto per noi, ma per *noi in relazione a tutti gli altri*. Gli interrogativi diventano allora: "*che cosa sto cercando, che tocca anche*

te?” e “come possiamo avventurarvici insieme?”. Appena vi è possibile, coltivate una motivazione altruistica per la pratica dell’attenzione al respiro, e per qualsiasi altra pratica facciate. Aspirate a far emergere appieno la capacità della vostra natura-di-buddha, manifestatela completamente, qualsiasi cosa questo significhi. Come risultato, vi scoprirete capaci di compassione, saggezza, dotati di energia o potere dello spirito stesso, del potere di guarire e del potere di creare.

Com’è possibile svelare tutto questo potenziale? Semplificando e focalizzando i nostri desideri proprio come coltiviamo l’attenzione. Alla fine si arriverà a un punto in cui tutti gli altri desideri saranno come derivati da quest’unico profondo anelito: “ch’io possa realizzare il perfetto Risveglio spirituale per il bene di tutti gli altri esseri”; questo è il semplice, unico desiderio della *bodhichitta*, lo spirito del Risveglio. Dopo di che, quando permane soltanto quest’unico desiderio, per un attimo lasciatelo andare, rilasciatelo, e siate semplicemente presenti. Analogamente, quando focalizzate l’attenzione e la mente si acquieta, centrandosi di più sul respiro, lasciate andare questa concentrazione, siate semplicemente presenti, nel puro stato di consapevolezza: questo vi svelerà la vera natura della consapevolezza stessa.