



MEDITAZIONE GUIDATA

Per la Pratica Quotidiana

Di Angelo Vaira

Coltivare Consapevolezza

Ci mettiamo in una posizione comoda, con la schiena dritta ma non rigida.

Gli occhi chiusi o semichiusi, che guardano verso il basso.

Osserviamo come risponde la mente, al fatto che ci siamo fermati col corpo...

Com'è, in questo momento, la nostra mente?

Com'è il nostro respiro?

Lo osserviamo senza forzare, lasciandolo così com'è.

Osserviamo semplicemente il tocco dell'aria, che entra e che esce.

L'intento è di non perderci nemmeno un respiro: osserviamo ogni respiro in tutto l'arco dell'inspirazione e in tutto l'arco dell'espiazione.

Lasciamo che il respiro faccia le sue pause, fra espiazione ed inspirazione.

Qualche volta potremmo osservarlo mentre si assottiglia, il respiro, altre volte potremmo avere la necessità di fare un sospiro, in ogni caso lo faremo continuando a osservare.

Istante dopo istante. Momento, dopo momento, dopo momento...

Ogni volta che la mente si distrae, semplicemente, la riportiamo al respiro: non è un errore questo, è il normale funzionamento della mente, dopo un pò si distrae. E la meditazione è anche questo: distrazione e riportare la mente all'oggetto di attenzione.

Nel frattempo, altre sensazioni del corpo, forse, si sono fatte notare...

Allarghiamo la nostra percezione per guardare cosa c'è: le sensazioni delle mani o delle braccia... Del tronco... delle gambe... dei piedi... della testa... Osserviamo ogni sensazione che si presenti fra la testa e i piedi e fra i piedi e la testa...

Formicolio, calore, frescore, vibrazioni, stiramento, pressione, dolore, sensazioni piacevoli, neutre o spiacevoli: qualsiasi sensazione va bene. Trattiamo tutte le sensazioni in modo **equanime**: non ci attacchiamo a quelle piacevoli, non respingiamo quelle spiacevoli. Le osserviamo tutte con curiosità.

Esaminiamo tutto il corpo internamente le sensazioni dell'aria che gonfia e sgonfia i polmoni... le sensazioni della zona del cuore... le sensazioni delle viscere...

Impermanenza e sorgere dipendente

Quindi ascoltiamo le sensazioni del corpo nel loro insieme...

Ogni sensazione testimonia il continuo fluire dei processi chimico-elettrici: il fiume della vita... il nostro corpo è interamente attraversato da vita in movimento.

Semplicemente, dimoriamo rilassati in questo fiume di sensazioni...

Compassionevole e Attitudine Illuminata

Ci rendiamo ora conto che ogni altro essere vivente è costituito dallo stesso fluire di sensazioni...

Noi e tutti gli esseri senzienti siamo attraversati da vita in movimento... Tutti loro, dal più piccolo moscerino al più grande dei mammiferi, esattamente come noi, desiderano felicità e rifuggono la sofferenza.

Desideriamo quindi che tutti gli esseri siano completamente liberi dalla sofferenza, pieni di salute e felicità...

Per rafforzare il nostro impegno e potenziare il nostro desiderio di essere di beneficio agli altri, immaginiamo una luce di arcobaleno che parte dal nostro cuore e riempie tutto il nostro corpo: questa luce carica di benedizioni, gratitudine, conoscenza, amore, compassione, ogni qualità e virtù.

Parte dal cuore, attraversa il nostro corpo e lo colma completamente, fino a quando tutto il nostro corpo comincia a risplendere di luce d'arcobaleno.

In ogni essere vivente accade la stessa cosa: cani, uccelli, orsi, altri esseri umani, insetti, pesci... tutti colmi di luce di arcobaleno e tutti cominciano a risplendere di benedizioni.

Le benedizioni superano il nostro corpo e il corpo di tutti gli esseri e pervadono lo spazio...

Le benedizioni di ogni essere portano benedizioni ad ogni altro essere. Come le cellule del nostro corpo sono collegate tra di loro, ogni essere è collegato a ogni altro.

Potenziamento col Mantra del Buddha Occhi Amorevoli (facoltativo)

Nella zona del nostro cuore e al centro del corpo di ogni essere appare Avalokitesvara, Occhi Amorevoli. Al centro del suo cuore risiede la sillaba HRIH, scritta dall'alto verso il basso, come disegnata dalla punta di un capello in un tratto luminoso:

H
R
I
H

Dalla HRIH si irradiano luci d'arcobaleno verso ogni altro essere. Sigilliamo questa comprensione con il mantra OM MANI PADME HUM, ripetuto lentamente per tre volte e poi più rapidamente per tutto il tempo che vogliamo...

OM MANI PADME HUM...

OM MANI PADME HUM...

OM MANI PADME HUM...

Al termine del mantra Avalokitesvara si dissolve in luce, ma rimane la sua presenza. Rimaniamo in questa presenza per il tempo che desideriamo.

Quando la mente discorsiva nuovamente appare, dedichiamo a tutti gli esseri e diamo una direzione al nostro intento più profondo...

Dedica dei meriti e auspici

Possa questa comprensione e questa presenza, accompagnarci durante tutto il giorno e tutta la notte.

Possa questa comprensione diventare senza limiti e portare tutti gli esseri all'unica vera gioia duratura: quella di riconoscere ognuno la propria vera natura.

Possano i nostri piedi poggiare sulla terra come se la carezzassimo. Portiamo a essa ogni benedizione...

Possa l'aria con cui veniamo in contatto, portare benedizione a tutti gli insetti che l'attraversano...

Possa l'acqua che tocchiamo quando entriamo in fiume, nel mare o in un lago, portare benedizioni a tutti i pesci e gli esseri che la abitano.

Possano tutti gli esseri che guardiamo o che tocchiamo, essere portati velocemente al risveglio.

Possano i desideri di tutti i maestri realizzati, compiersi immediatamente...

Continuiamo a portare la nostra consapevolezza appena guadagnata, in tutte le attività che svolgiamo d'ora in avanti...

Portare presenza nel resto della giornata

Pian piano possiamo, nel tempo che preferiamo, sciogliere la nostra posizione... aprire gli occhi... e coltivare consapevolezza attraverso ogni azione e posizione che teniamo.