

Meditazione come osservazione della mente

Geshe Gedun Tharchin

La nostra ricerca per la pratica del Dharma ci consente di individuare come è il nostro stato mentale, ma oltre questo è necessario scendere fino ad un livello più profondo d'analisi che ci permetta di scoprire che cosa è la nostra mente.

La mente è, più o meno, quel fenomeno che è alla base di ogni nostra esperienza, e che può, da un lato essere di gioia, felicità, soddisfazione, e dall'altro di sofferenza, dolore od altro.

Oltre al riconoscimento del nostro stato mentale e a vedere l'essenza della mente, esiste un'altra terminologia che è il segreto della mente il quale consiste nella capacità che questa ha di cambiare o modificare le circostanze. Non conoscere il segreto della mente è la più grande ignoranza, è quella che ci conduce verso le più grandi disperazioni e le più grandi sofferenze, ma nel momento in cui si viene a conoscenza del segreto della mente e si è in grado di poterlo utilizzare e mettere in pratica, allora sarà possibile modificare le circostanze in cui ci troviamo trasformandole verso quelli che sono i nostri desideri.

Nella vita quotidiana, i nostri desideri, i nostri bisogni, sono basati su una sorta di fissazione della mente, ma in effetti, non c'è niente su cui essere fissati in quanto tutte le cose sono mutevoli, destinate ad un mutamento costante nel tempo, quindi tutti i nostri problemi derivano dal credere che questa fissazione corrisponda all'obbiettivo che ci proponiamo e che vediamo come capace di esaudire qualsiasi nostro desiderio attraverso cui raggiungere quella serenità che stiamo cercando, in particolar modo quando le fissazioni riguardano qualcosa di materiale. La fissazione su un oggetto materiale rappresenta la maggiore illusione.

Qualsiasi gioia, felicità, soddisfazione, in realtà non ci può giungere dall'esterno, ma dipende da un nostro senso di soddisfazione mentale, ecco perché conoscere il segreto della mente è così importante per poter essere una persona soddisfatta.

Siamo assolutamente in grado di poter semplificare i nostri desideri, bisogni o necessità e facendo questo si semplificano i desideri stessi, quindi quando la nostra mente diventa semplice anche i nostri desideri lo sono e le soddisfazioni si possono ottenere con minor tempo e più facilmente.

Quindi dobbiamo innanzitutto conoscere la nostra mente e quello che è l'essenza della mente in generale e, cosa più importante, conoscere il segreto della mente che significa saper avere a che fare con la propria mente e come semplificarla.

A volte i problemi possono venire dal fisico; i problemi fisici possono portare anche problemi mentali, ossia una sorta di disturbo della mente o, addirittura, a perdere la capacità di ragionare ed il risultato è che in questo modo peggioriamo ulteriormente la nostra condizione fisica.

Alla base di queste difficoltà c'è proprio la mancanza della meditazione ossia la mancanza di conoscenza su come poter intervenire sulla propria mente. Stabilizzare quindi la mente, essere all'interno della mente, essere concentrati su di essa, fa in modo di non permettere che la mente sia disturbata sia da fastidi fisici che da problemi esterni o mancanza di oggetti materiali; queste sono cose che si possono superare se si è capaci di creare un'atmosfera pacifica all'interno della propria mente in modo tale da poter poi affrontare le circostanze, le situazioni ed i problemi di salute. Questa atmosfera pacifica permette di progettare la mente, di ridisegnarla, e questo permette di rendere perfetto tutto ciò che ci circonda in quanto uno dei motivi che stanno alla base delle nostre difficoltà è la non corrispondenza che riscontriamo tra la mente ed il mondo esterno: la nostra mente è come se fosse affamata e non riuscisse mai a calmare questa fame; dato che quelli che sono i

desideri della nostra mente non corrispondono con quello che riscontriamo nel mondo esterno, questo attua una serie di difficoltà e problemi.

L'aspettativa di poter raccogliere dall'esterno qualsiasi cosa, come gli oggetti, che sia in grado di soddisfare questa fame, è qualcosa di assolutamente impossibile da compiere, quindi la sola possibilità è quella di conoscere questo segreto della mente che ci permette di ridisegnare la mente e poterla organizzare in base alle circostanze in cui ci si trova. In questo modo qualsiasi cosa venga riscontrata nel mondo circostante se ne sarà sempre soddisfatti, felici, gioiosi, benevoli e aperti.

Non possiamo ignorare questo fenomeno, perché questa è la realtà stessa in cui viviamo.

E' quello che sta succedendo alla società in cui viviamo, nella quale ci sono sempre più problemi e difficoltà che derivano proprio dal fatto di ignorare la mente.

La mente è un soggetto di cui non si parla all'università, in parlamento, che non interessa alle industrie, ed il risultato è, quindi, di sempre più confusione; l'unica cosa nella quale ci si impegna è, ad esempio, la manipolazione genetica della frutta o delle cose da mangiare, al punto che quando si va al supermercato, quasi si stenta a riconoscere un'albicocca da un pomodoro! (risata)

E questa è la società nella quale ci troviamo, molto difficile e complessa, e questo deriva dall'atteggiamento che si ha, per cui vengono create cose nell'aspettativa che queste possano soddisfare la fame interiore che abbiamo, il che è impossibile.

Per colui che abbia invece una conoscenza di quel che realmente è la mente (una mente non nel senso occidentale, ma qualcosa di differente) esiste la possibilità di ottenere una soddisfazione grazie al fatto di poter ridisegnare la mente a seconda di ciò che ci circonda e quindi poter ottenere delle soddisfazioni che in realtà sono a portata di mano.

In fondo disegnare la mente è una cosa facile perché è una cosa che ci appartiene interamente, non è possibile che qualcuno esternamente lo possa fare, ma è nel momento in cui ci dimentichiamo della nostra mente che sorgono i problemi.

La mente non ha la caratteristica della sofferenza in quanto è un fenomeno neutrale, fornisce sensazioni neutre, così se si è in contatto con la propria mente si avranno sensazioni neutre. Desiderare la felicità è causa di problemi, così come desiderare di evitare la sofferenza, quindi bisogna fare esperienza della condizione neutra. Questo essere nella mente, avere sensazioni neutre, significa essere un perfetto essere umano.

La meditazione non è provare sensazioni speciali, anzi in quel caso è più confusione che meditazione! (risata) L'effetto della meditazione è quello di avere sensazioni neutre ovvero naturali. La sensazione pacifica è quella che c'è nella condizione neutra.

Nella nostra società, soprattutto tra i giovani, sono purtroppo diffuse le droghe o comunque sostanze intossicanti che vengono assunte proprio per questa ricerca della felicità, ma in realtà sono un desiderio di sofferenza. Una esperienza di piacere non ha niente a che fare con la felicità e con la pace, ma è soltanto una sensazione estrema.

Anche una vita che si svolge troppo nel lusso è una forma di sofferenza, così come vivere sotto i ponti è una sofferenza. (risata)

In questa società la grande illusione viene dalla televisione, dai film, perché le persone prendono le cose che vedono come esempio; ho notato la stessa cosa nella mia famiglia dove, vedendo queste cose e prendendole ad esempio, si dice "Vorrei essere così", ma questa è una grande illusione nella

nostra società, perché siamo sempre alla ricerca di poter soddisfare i nostri desideri e le nostre necessità con le cose mondane, materiali, cosa che è assolutamente impossibile, ed è il segno evidente che non sappiamo nulla della nostra mente, segno che non viviamo dentro la nostra mente.

E' necessario essere presenti nella propria mente, pacifici in qualsiasi circostanza incontriamo. Ecco perché dire di conoscere la propria mente è così importante nell'ambito meditativo, ed anche quindi la Consapevolezza è un punto cruciale nel Buddismo, perché questo corrisponde alla possibilità di poter vivere all'interno della propria mente.

Bisognerebbe essere capaci di osservare, quasi di guardare la propria mente, vedere che sta facendo, che sta pensando, che sta guardando...questo è magnifico. Passiamo il tempo ad osservare quello che pensano o fanno gli altri, non facciamo altro che ipotesi su quello che è la mente degli altri, crediamo di avere una sorta di chiarezza, mentre in realtà siamo totalmente ignoranti sulla nostra mente (risata) ed è questa la fonte dei nostri problemi quotidiani; ho provato a fare ipotesi su quello che gli altri pensavano, o che pensavano su di me, ma nel 99% dei casi mi sbagliavo! (risata)

Noi facciamo tutto questo in maniera volontaria e gratuita, ma questo altro non è che una cattiva abitudine che si acquisisce con il tempo, un neonato non l'ha ancora sviluppata, ha una mente pura che guarda tutto con occhio neutrale per cui è sempre sorridente, affettuoso, gioioso. Se si mettono insieme due bambini, uno tibetano ed uno cinese, questi non ci penseranno due volte a giocare e basta, ma se sono due adulti, un tibetano ed un cinese, cominceranno a guardarsi e pensare come si devono muovere (risata). Un mio amico dice che i tibetani ed i cinesi sono adesso come l'acqua e l'olio, impossibile mescerli. Forse in Tibet ci stanno riuscendo...chissà...(risata)

Questo osservare la nostra mente, stare nella nostra mente, è quello che solitamente tendiamo a non fare, ed è, invece, proprio quel che si fa nella meditazione.

E' importante questa pratica di trasformare la mente nel suo aspetto positivo, perché è una prospettiva che ci permette di vedere tutte le cose in positivo, ed è magnifica questa capacità di modificare tutto in positivo e, quando si è circondati solo da cose positive, non c'è più alcuna ragione per potersi agitare o preoccupare.

Domanda: Che cosa è esattamente il segreto della mente?

Risposta: Il segreto della mente si basa sulla flessibilità della mente stessa che ci permette di poter trasformare totalmente le cose in un aspetto positivo; il segreto della mente consiste appunto in questa qualità. Tendenzialmente siamo abituati a ricercare gli aspetti positivi ed evitare quelli negativi, quindi essenzialmente operiamo una divisione; il segreto della mente consiste nel trasformare tutto in positivo senza appunto fare divisioni. Per poter far questo è necessario trasformare la mente e sulla base di questo, si otterranno delle grandi realizzazioni frutto di queste attitudini positive.

Domanda: Il centro della mente è vuoto?

Risposta: Vuoto? Sì, è perfetto. Il centro della mente non soltanto è vuoto, ma è un grande vuoto.

Domanda: Quando tu dici mente, che cosa intendi con questo termine? Perché a me viene da pensare al nostro concetto di mente che credo sia diverso...

Risposta: La mente è un qualcosa che non ha la possibilità di essere riportato in parole, è un qualcosa che va al di là del linguaggio, e che si riesce a conoscere solo attraverso le esperienze meditative. Visto che se non c'è meditazione non si riesce a trovare la mente, è per questo che le università, il parlamento e le industrie sono prive di mente, anche nelle conferenze o gli incontri di

studio che vengono organizzati da centri Buddisti, si tende a parlare molto senza meditare, quindi si può dire che ci sono Buddisti senza mente! (risata)

Per quanto una persona possa studiare, se non pratica e non medita, non potrà mai conoscere la mente, quindi nessuna meditazione equivale a nessuna mente, nessun Buddismo e nessun Dharma, e questo è il risultato della situazione attuale.

Domanda: La mente può essere considerata come Bodhicitta?

Risposta: La Bodhicitta è la grande mente. “Citta” significa mente, “Bodhi” illuminazione, quindi la Bodhicitta rappresenta una mente completa dell’illuminazione.

Negli antichi testi indiani, nei Veda e nella Baghavata Gita, c’è un riferimento a tre termini fondamentali che sono: Verità, Mente e Beatitudine, che corrispondono perfettamente gli uni con gli altri: attraverso la mente si scopre la Verità e scoprendo la Verità si giunge alla Beatitudine e questa è la pratica del Dharma per cui senza mente non c’è Dharma e quindi la mente è il punto centrale.

Domanda: Volevo capire meglio la relazione tra la malattia e il Dharma.

Risposta: La radice di ogni malattia fisica è nella mente, quindi avendo cura della propria mente si può curare qualsiasi cosa.

Con la pratica del Dharma, anche nel caso di una malattia incurabile, si può trasformare la sofferenza ed il dolore in qualcosa di positivo, ossia se ne possono cogliere gli aspetti positivi; in questo modo si purificano molti Karma negativi acquisiti precedentemente, in quanto, avendo la consapevolezza, non si è preda di stati depressivi, mentre se si affronta la malattia in modo negativo, questa può diventare fonte di ulteriori Karma negativi.

Il Dharma è la comprensione della Verità.

(Gedun Tharchin)

Tratto da:

<http://geshetharchin.blogspot.it/2012/08/meditazione-come-osservazione-della.html>