

Cronache da Via Montello

sintesi degli insegnamenti tenuti da Alberto Cortese
redatte dai partecipanti al gruppo

da Settembre 2019 a Giugno 2020

Cronache degli insegnamenti di Dharma tenuti da Alberto Cortese prima nella sede di Via Montello in Roma e poi, a seguito del lockdown nazionale, sul gruppo Facebook privato "Una Yurta sul Sentiero".

Le cronache sono state di volta in volta redatte dai partecipanti al gruppo e pubblicate sul sito www.unayurtasulsentiero.org

Gli insegnamenti sono stati suddivisi per temi:

- Sui quattro compiti (riformulazione delle quattro Nobili Verità)
- Ambivalenza
- Interconnessione
- Il fenomeno "Coscienza"

Al loro interno sono presenti specifiche istruzioni di pratica direttamente redatte da Alberto Cortese inerenti ai temi trattati.

INDICE

SUI QUATTRO COMPITI	3
Cronaca del 19 novembre 2019	4
Cronaca del 26 novembre 2019	4
Cronaca del 3 dicembre 2019	5
Cronaca del 10 dicembre 2019	5
Cronaca del 17 dicembre 2019	5
Cronaca del 7 gennaio 2020	6
AMBIVALENZA	7
Cronaca del 14 gennaio 2020	8
Cronaca del 21 gennaio 2020	8
Cronaca del 28 gennaio 2020	9
Cronaca del 4 febbraio 2020	9
Cronaca del 11 febbraio 2020	10
Cronaca del 25 febbraio 2020	10
INTERCONNESSIONE	11
Istruzione #1 del 14 marzo 2020	12
Istruzione #2 del 15 marzo 2020	12
Istruzione #3 del 16 marzo 2020	13
Istruzione #4 del 17 marzo 2020	14
Istruzione #5 del 18 marzo 2020	15
Istruzione #6 del 20 marzo 2020	15
Istruzione #7 del 21 marzo 2020	16
Istruzione #8 del 22 marzo 2020	17
Istruzione #9 del 23 marzo 2020	17
Istruzione #10 del 26 marzo 2020	18
Istruzione #11 del 27 marzo 2020	19
Cronaca del 31 marzo 2020	20
Cronaca del 3 aprile 2020	20
Cronaca del 7 aprile 2020	21
Cronaca del 14 aprile 2020	21
Cronaca del 17 aprile 2020	22
Cronaca del 21 aprile 2020	24
Cronaca del 24 aprile 2020	25
Cronaca del 28 aprile 2020	25
Cronaca del 1 maggio 2020	26

IL FENOMENO “COSCIENZA”	28
Cronaca del 5 maggio 2020	29
Cronaca del 19 maggio 2020	29
Cronaca del 26 maggio 2020	30
Cronaca del 2 giugno 2020	30
Cronaca del 9 giugno 2020	30
Cronaca del 16 giugno 2020	31
Cronaca del 23 giugno 2020	31
Cronaca del 30 giugno 2020	32

SUI QUATTRO COMPITI

Cronaca del 19 novembre 2019

L'insegnamento e la pratica hanno riguardato il secondo compito(*), quello del lasciare andare (il sorgere dell'io). Ci siamo chiesti perché lo facciamo, perché pratichiamo lo sforzo del lasciare andare? Per essere buoni meditanti? Perché ci fa sentire dalla parte giusta? Perché così ci viene detto di fare? Pratichiamo il lasciare andare per lasciare andare, e niente altro. Se non fosse così, creeremmo un'aspettativa che rappresenterebbe un nuovo sorgere, più sottile e insidioso. Dunque, pratichiamo il lasciare andare perché va fatto. Senza bisogno di aggiungere altro. Naturalmente siamo umani e incarnati, dunque il lasciare andare fine a se stesso può non essere un compito facile. E ci assolveremo se non riusciremo completamente nell'intento. Ma la postura con la quale approcciare il lasciare andare deve essere radicale. E' la postura della Vipassana, radicale. Che è, o non è.

(*) La formulazione dei quattro compiti, precedente alla codificazione bramini delle quattro nobili verità, sembra essere più comprensibile e direttamente collegata alle indicazioni di pratica:

Così è la sofferenza. La sofferenza può essere conosciuta. La sofferenza è stata conosciuta.

Così è il sorgere. Il sorgere può essere lasciato andare. Il sorgere è stato lasciato andare.

Così è il cessare. Il cessare può essere contemplato. Il cessare è stato contemplato.

Così è il sentiero. Il sentiero può essere coltivato. Il sentiero è stato coltivato.

Cronaca del 26 novembre 2019

Una qualità essenziale della postura della pratica è che sia ardente. Praticare ardentemente significa praticare al limite delle proprie possibilità ovvero con un'intenzione sostenuta e continua ad essere totalmente presenti, momento per momento, all'oggetto di pratica. Siamo stati così invitati a praticare tenendo presente la qualità dell'attenzione. Come un marinaio saggio e forte timona la propria imbarcazione seguendo la rotta con destrezza e piena presenza, l'attenzione è guidata dalla mente che la mantiene e la riporta sull'oggetto di meditazione, ma è l'intero essere con tutta la sua energia a praticare. L'attenzione dovrebbe essere raccolta intorno all'oggetto di pratica ma, pur tenendo in primo piano l'oggetto, l'attenzione copre un campo più ampio. La postura interiore della pratica formale è una metafora del nostro modo di vivere. Si può vivere ardentemente, con attenzione totale ad ogni esperienza, oppure distrattamente lasciando che la mente inseguia ogni "sorgere", soprattutto quelli dell'io. Nella pratica formale, come nella vita, con un'attenzione stabile sostenuta da una forte energia, pur senza sforzi impropri, la

mente non solo non si stanca, ma genera un interesse verso l'esperienza che contribuisce, in un ciclo virtuoso, a stabilizzare e rafforzare l'attenzione. In questo procedere, la mente si riempie di pace e di gioia.

Cronaca del 3 dicembre 2019

Quando ci apprestiamo a sedere per la pratica, con noi si siede anche un io ingombrante. È l'io del meditante, con i suoi obiettivi, la sua visione di se stesso e del mondo, che è una visione personale. Questa postura di pratica non è corretta. Dobbiamo allora cercare quel grammo di impersonale che è in noi e vedere che non siamo noi a praticare, è la pratica che si fa da sé attraverso di noi. Così la vita non accade a noi, ma accade. E in questo non c'è niente di personale. E invece l'io del meditante è convinto della sua importanza e non vede la sua irrilevanza di fronte all'universo, di fronte alle infinite condizioni e percorsi che hanno permesso il nostro essere qui e ora in questo preciso istante. Infiniti flussi che si compenetrano e che hanno una evoluzione del tutto impersonale. Cerchiamo allora di sederci sentendo la natura impersonale di questo atto. Sediamo liberi da questo io ingombrante, liberi di seguire il flusso delle cose e di sintonizzarci con esso. Libertà (dall'io) è fare quello che deve essere fatto. Perché non siamo noi a deciderlo o a farlo. E' solo quello che non può che essere fatto.

Cronaca del 10 dicembre 2019

“La cessazione va contemplata” è il terzo “compito” fondamentale per il praticante. Fa seguito a “la sofferenza va compresa” e “il sorgere va lasciato andare”. Ciò che va lasciato andare è la reattività, l'emergere spesso tumultuoso delle sensazioni e dei condizionamenti da cui si producono attaccamento, avversione e non-visione. L'io, risultante di tali processi, è di fatto l'oggetto della “cessazione”. Il cessare dell'io rappresenta il punto di equilibrio della pratica meditativa, la sua componente più estatica, il ponte tra la pratica e la vita vissuta eticamente cui si riferisce il quarto compito. Contemplando la “cessazione” possiamo raggiungere momenti di significativo disincanto rispetto all'io e alla sue costruzioni. Contemplare la cessazione è difficile, ma quando si realizza – per intervalli – possiamo finalmente godere di momenti di straordinaria pace e insight: momenti di nirvana antitetici a quelli del condizionamento.

Cronaca del 17 dicembre 2019

Il tema di questa sera riguarda il significato del Natale e della luce spirituale: come il natale avviene nel momento più buio dell'anno, così la luce spirituale può emergere soltanto dalla profondità più oscura del nostro essere. Solo se riusciamo a visitare, penetrare, contemplare l'area più oscura e profonda del nostro essere, se riusciamo a soffermarci in quest'area impenetrabile, diamo la possibilità alla luce di sprigionarsi in tutta la sua potenza energetica. Il buio racchiude il massimo della potenzialità luminosa. Essa può sprigionarsi soltanto se abbiamo il coraggio, la costanza, la

perseveranza di attraversare il buio, di compenetrarci in esso, di affrontare gli ostacoli di negazioni, di repressioni, di indifferenze. Non si tratta della luce fredda della ragione, ma della luce calda della potenza dell'Incarnazione. L'umiltà, la modestia e il coraggio di una ricerca quotidiana profonda, ardua, che non dà facili risultati visibili, nutre, alimenta la speranza di cercare, perseguire, scoprire la verità. Non si tratta di ricercare una posizione estatica, ma al contrario di immergersi nell'oscurità degli ostacoli interni che impediscono di contemplare il mistero dell'Incarnazione. Mistero non astratto, logico, o alogico, bensì mistero incarnato, fatto di sangue, di umori, di impulsi vitali, che fa paura, stravolge il nostro quieto vivere, scuote la nostra pigrizia. La sessualità in senso pieno, il dono reciproco di sé è cifra di questo mistero, che è noi ma anche non noi, che è la vita che abitiamo e che ci abita, la vita che ci sostanzia, e ci scuote nell'amore carnale. È l'energia creativa alla base di ogni autentica ricerca di verità, quella scientifica come quella filosofica, umana. La creatività implicita in ogni bambino che nasce e può crescere con il proprio vero sé. Con fatica, con dolore, con coraggio.

Cronaca del 7 gennaio 2020

In cosa consiste il rinnovamento? Come possiamo utilizzare la postura della pratica per vedere la nuova luce, la rinascita che illumina ciò che non conosciamo? Possiamo rinnovarci ogni istante, lasciare che tutto ciò che c'è accada? Non pre-vedere, pre-sentire, pre-occuparci, ma vedere, sentire ed occuparci, senza che la mente "mentale" e senza che la percezione cosciente ne venga influenzata? Possiamo fare diventare la pratica il modello della nostra postura nel mondo? Come possiamo ridurre l'intera evoluzione del pianeta e della specie umana al piccolissimo schema comportamentale del nostro io che la mente ci propone? Questo respiro non è mai accaduto, tutto quello che accadrà non è mai accaduto. Modificare il nostro approccio al mondo, ecco in che cosa consiste il nuovo. La chiave è praticare utilizzando una coscienza non torbida e lasciare che la mente non riduca, pre-vedendo e applicando schemi del già vissuto, ciò che accade ora, quello che sorge e quello che c'è. Quanta bellezza c'è, quanta vitalità c'è nella semplice sintonia con ciò che sta accadendo. Ciò che è già accaduto è morto, solo ciò che accade nel presente è vivo. Perché mai non volere essere vivi?

AMBIVALENZA

Cronaca del 14 gennaio 2020

Siamo ambivalenti. Lo siamo nelle circostanze della vita. Mentre sentiamo una forte propensione verso una situazione, possiamo sentire contemporaneamente per essa una resistenza più o meno forte. Siamo ambivalenti nelle relazioni con gli altri. Possiamo amare intensamente i nostri compagni di vita o i nostri figli, e allo stesso tempo sentirci respinti scoprendo che quell'amore che proviamo non è incondizionato e omnicomprensivo come pensavamo. Siamo ambivalenti "internamente e esternamente", così come siamo ambivalenti nei confronti della pratica. Da una parte vogliamo sedere ed essere presenti, dall'altra abbiamo una resistenza a stare solo con quello che c'è, così com'è. Questa ambivalenza non va negata, perché è connaturata alla nostra incarnazione e non possiamo farne a meno. Ma possiamo accoglierla e osservarla. Possiamo osservare la danza energetica tra questi poli contrapposti, che hanno intensità diverse e cangianti. E in questa osservazione manteniamo la qualità dell'equanimità (upekkha) perché se interveniamo con la volontà opereremo una forzatura mentale: le resistenze negate diventeranno agite andando a complicare la nostra relazione col mondo. Lasciamo allora che la nostra disposizione al bene emerga spontaneamente (di sua sponte, di sua volontà). Una volontà energetica e non mentale, l'unica in grado di attingere forza dalle zone più profonde di noi e di prevalere naturalmente sulle nostre resistenze.

Cronaca del 21 gennaio 2020

Nell'incontro martedì 21 abbiamo continuato a lavorare sull'ambivalenza. Praticare sulla nostra ambivalenza vuol dire entrare in contatto con le nostre contraddizioni, con aspetti di noi che ci rendono la vita difficile. Ambivalenza vuol dire confrontarsi con situazioni nelle quali siamo tirati da due parti, bloccati tra due alternative e incapaci di scegliere. Schiacciati dal timore di perdere comunque qualcosa di importante nello scegliere un'opzione rispetto all'altra. La pratica vuol dire osservare la nostra ambiguità, non rimuoverla. Entrare in contatto con le alternative, ma senza entrare nei contenuti, piuttosto sentirne l'energia. Ad un primo livello possono sembrare equivalenti, ma entrando in contatto profondo si possono materializzare elementi (energetici, non contenutistici) che alla fine mostreranno quale opzione prevale. Ma anche se ciò non avviene, avremo comunque raggiunto una chiara visione di una parte di noi che non volevamo vedere.

Cronaca del 28 gennaio 2020

Esaminando minuziosamente il carattere ambivalente che permea tutti i modi del nostro essere arriviamo dunque a cogliere il significato più essenziale della pratica: vipassana (lett. visione profonda) indica infatti una modalità di osservazione esplorativa, una semplice ma puntuale indagine di natura contemplativa rivolta ad ogni aspetto dei fenomeni che si manifestano alla nostra coscienza (comprendendo come fenomeno anche la pura manifestazione della coscienza stessa). È bene allora guardare all'ambivalenza come uno dei molteplici oggetti su cui possiamo e dobbiamo esercitare la nostra pratica: la sensazione di lieve contatto delle mani con la stoffa, un formicolio che corre lungo gli arti, un dolore persistente che sembra manifestare nient'altro che un inaggirabile ostacolo alla nostra 'vuota' presenza; ciascuno di questi fenomeni è in quanto tale degno di approfondimento e di interessata attenzione, e costituisce la cartina di tornasole del nostro radicamento nel momento presente e della chiara visione che ad esso appartiene. Ed è proprio questa chiara visione a rivelare il valore della pratica, che non risiede nella capacità di descrizione accurata di questi fenomeni ma nella profondità dello sguardo che intuisce la loro reale natura: quella dell'insostanzialità (anatta) e dell'impermanenza (anicca). Solo ampliando e contemporaneamente focalizzando la nostra indagine sugli elementi più infinitesimali che compongono i fenomeni possiamo fare esperienza della loro struttura ultima, e incamminarci con ciò verso il sentiero indicato dalle Quattro Nobili Verità attraverso una comprensione che sia totalmente incarnata.

Cronaca del 4 febbraio 2020

Continuando ad esplorare il tema dell'ambivalenza nella nostra vita, facciamo continuamente l'esperienza dentro di noi di valenze opposte: una che desidera meditare l'altra che si oppone, una che desidera incontrare quella persona e l'altra che la rifiuta, una che vuole accettare un certo lavoro e l'altra che ne vede solo gli aspetti negativi. Siamo costantemente divisi nell'incertezza della scelta, facendo fatica ad identificarci completamente con una delle due valenze. Avvertiamo che nessuna delle due, in realtà, ci appartiene totalmente. Sperimentiamo nella percezione dell'ambivalenza la certezza di non essere identificati con nessuna delle due valenze. Esse provengono e sono condizionate da fattori genetici, ambientali, culturali, religiosi, dalle nostre relazioni primarie. Profondamente consapevoli di questi condizionamenti, possiamo lasciare l'ambivalenza libera di manifestarsi come un carattere proprio della nostra realtà incarnata, liberi dall'obbligo di essere totali, liberati dall'essere agiti da queste valenze. Nel punto di maggior contraddizione possiamo cogliere l'elemento dell'impersonalità come fondamento della nostra libertà: io non sono né questo né quello, dentro di me c'è altro, la sostanza impersonale dell'io.

Cronaca del 11 febbraio 2020

Anatta, il non sé, è la grande rivelazione del Buddha. Il fatto che non esista un sé strutturato, permanente, sostanziale è il fondamento della pratica, l'intenzione che mettiamo nel sederci in meditazione, e non solo la sua finalità. Dunque non pratichiamo per distruggere qualcosa (un "sé" che nella realtà non esiste) ma pratichiamo per avere consapevolezza di quello che è. Perché la percezione che abbiamo di noi stessi (di un sé strutturato, permanente, sostanziale) è illusoria. E la natura di questa illusione risiede nell'identificazione con i fenomeni, interni ed esterni che siano. Un'identificazione continua: ad ogni fenomeno che sopraggiunge la mente reattiva ricrea un sé con l'avversione o l'attaccamento per il fenomeno stesso. Questa continua creazione di un io reattivo viene scambiata per una continuità dell'io stesso nel tempo, che diventa così illusoriamente permanente e sostanziale. Con una chiara visione (*vipassana*) riusciremo a cogliere la vera natura del sé: quella di un fenomeno come tutti gli altri fenomeni, e in quanto tale impermanente e insostanziale.

(vedere anche il testo di J. Goldstein: "Nessun paracadute, nessun terreno" nella sezione *RISORSE*)

Cronaca del 25 febbraio 2020

Si è parlato dell'ambivalenza e della sua declinazione in dualità. Anche il corpo umano è duale, tanto è che la struttura del cervello è composta da un emisfero destro e da uno sinistro, che la morfologia del corpo stesso è composto da gambe e braccia destra e sinistra e così via. L'ambivalenza è una categoria non eliminabile. E' così anche nel mito del carro e dell'auriga (o della biga alata) nel Fedro di Platone. La biga è trainata da una coppia di cavalli, uno bianco e uno nero, quello bianco punta verso l'alto e quello nero punta verso il basso. L'abilità dell'auriga è tenere in equilibrio le due forze in modo che la biga possa percorrere il suo percorso di ricerca della verità. Questo percorso, tra gli ostacoli posti dall'ambivalenza e la ricerca della verità, va attraversato con la consapevolezza delle difficoltà che bisogna individuare e affrontare. L'auriga è il logos, è l'intenzione che incarna un Io che sa ciò che vuole: solo la retta conoscenza e la retta intenzione consentono un equilibrio tra il bianco e il nero. La visione si trasforma in conoscenza grazie all'intenzione. È la bellezza da cui siamo attratti che ci avvicina alla verità, la bellezza trascesa. Trascendere significa cercare l'impersonale nell'ambivalenza. sapere che questa sofferenza è propria della natura umana. Un bravo auriga va verso l'amore trasceso non personalizzato.

INTERCONNESSIONE

Istruzione #1 del 14 marzo 2020

L'effetto paradossale in questa distanza forzata è l'evidenza percepita della forza e dell'ineluttabilità dell'INTERCONNESSIONE. Nel momento in cui siamo invitati a una sorta di "essere quotidianamente monadi" sentiamo con tutta la potenza del caso la nostra INTERDIPENDENZA, il nostro appartenere senza eccezioni e senza alcuna possibilità di scampo, a campi energetici che invadono, sostengono, modificano, alternano, condizionano la nostra singolare, fragile e presunta autonoma individualità. Una grande occasione di pratica su un punto chiave di accesso all'anatta, all'impersonale. Il tema dell'INTERDIPENDENZA dei fenomeni, nessuno dei quali veramente autosostenentesi, è più e più volte richiamato dalla dottrina e dalla tradizione. Questo, in quanto elemento culturale, ci interessa poco. Ora, proprio ora, abbiamo l'occasione di sperimentarlo in diretta, con tutte le paure, le aspettative, la bellezza e l'umiltà evocate. Dunque sediamo, sentendo, avendo come oggetto il nostro essere qui, separati dal mondo e mai così tanto influenzati, timorosi o compassionevoli nel dipendervi. Sediamo sentendo chiusure e esitanti aperture. Insomma... sediamo soli e insieme.

Istruzione #2 del 15 marzo 2020

La quarantena è in sé un ritiro. Lo è in tutta evidenza. Cosa serve per trasformarla in un ritiro di pratica? Solo un po' di ritmo. Se ci pensate tutti i ritiri a cui siete, chi più chi meno, abituati sono costruzioni ritmiche, meglio ritmico-energetiche. In questi giorni di ritiro forzato dalla nostra socialità non serve affatto che il ritmo sia rigidamente stabilito per tutte le ore della nostra giornata di isolamento casalingo. Bastano tre stabili piloni per costruire in tutta naturalezza un lungo e agile ponte di consapevolezza e di presenza. Una seduta la mattina, una prima di pranzo se quella della mattina è molto presto o nel primo pomeriggio se la prima è in mattinata avanzata e, infine, una terza la sera prima di cena e non dopo. Non è necessario cominciare con sedute troppo lunghe ma è assolutamente necessario che siano tre, a orari fissi, tutti i giorni. Naturalmente senza rigidità e sensi di colpa nei casi di "fallimento" ma esercitando ripetutamente e con consapevolezza il retto sforzo che sforzo non è. Di nuovo, cominciare con sedute più brevi di quelle abituali è saggio. Il ritmo non si crea con sforzi muscolari ma con una stabilità energetica che piano piano diventa sostenente in sé. All'inizio possono bastare anche dieci, quindici, venti minuti a seduta per poi aumentare di cinque minuti ogni giorno o ogni due o tre giorni. Rispettiamo i nostri limiti ma non ne siamo schiavi. Li allarghiamo solo con la costanza e la pazienza. Non serve assolutamente invece fare una seduta lunga, una brevissima e una come viene. Il ritmo, l'energia, è musica, è danza, è potente armonia. Sfruttare questa occasione di un tempo obbligatoriamente non ordinario per praticare non solo con energia ma sull'energia e le sue manifestazioni personali e impersonali sembrerebbe davvero un buon affare, un affare da non perdere. Naturalmente sarebbe anche molto opportuno dedicare la parte finale di una o di più sedute (ma sempre la stessa o le stesse della giornata e non random!) per una breve ma consapevolissima metta. Per noi, per i nostri cari, per i malati, per le famiglie dei malati e per chi muore solo lontano da amici e parenti. La metta non solo

apre il cuore ma ci rimette in contatto diretto con l'interdipendenza di cui abbiamo già detto (vedi istruzione #1).

Istruzione #3 del 16 marzo 2020

Questa di oggi non è un'istruzione vera e propria ma piuttosto una riflessione, un discorso forse non facile da accogliere o da seguire, una provocazione se vogliamo. Per cui prendetela solo come una sollecitazione a pensare "lateralmente", ovvero in maniera solo apparentemente non lineare, una suggestione con cui confrontarsi, magari anche opponendovisi con tutte le vostre forze. Mi è capitato ieri di vedere e di ascoltare un filmatino mandatomi da una cara amica. La tesi (il titolo mi pare fosse "Lettera dal virus") attribuiva all'agente patogeno, per l'occasione parlante, un'intenzione salvifica e compassionevole verso l'umanità e, più in generale, verso il pianeta. Un ultimo disperato, tangibile, violento invito a cambiare immediatamente rotta, a salvarci dal totale annientamento verso il quale il nostro modo di vivere e di produrre ci sta trascinando. Ecco, questa è quella che chiamiamo personalizzazione, la continua attribuzione a fenomeni del tutto neutri e impersonali di una soggettività, di un'intenzione, di una volontà intrinseca. La tesi, ovviamente, non è del tutto irragionevole, è semplicemente, strutturalmente ingenua. Come quella, assai più diffusa ma meno coscienziosa, che attribuisce allo stesso virus un'intenzionalità del tutto opposta, una volontà malefica verso la nostra specie. Attenzione: forse è una tesi cognitivamente poco esplicita ma emotivamente molto forte, diffusa e sottesa alla maggior parte dei nostri pensieri in questi tempi non ordinari. Il signor Coronavirus suscita tutta la nostra avversione, tutta la nostra indignazione, tutta la nostra paura e la nostra rabbia. È il nemico cattivo verso il quale scagliamo le nostre armi, per ora, ma solo per ora, non del tutto efficaci. Anche qui la tesi non è priva, ci mancherebbe, di verità parziali ma ancora una volta poniamo una grande attenzione alla inconscia, continua, implicita, non vista o molto spesso negata personalizzazione di ciò che è e che resta impersonale. Noi, come il virus, siamo animati dalla stessa, identica forza vitale. Noi, come il virus, vogliamo vivere, sopravvivere e replicarci. Per farlo noi, come il virus, ci nutriamo dei più deboli e dei più fragili, li divoriamo, il consumiamo allo stesso scopo, per lo stesso obiettivo. La domanda è lo "vogliamo liberamente" o, piuttosto, non siamo spinti a volerlo, ad agirlo dalla stessa forza vitale che spinge il virus a uccidere le cellule dei polmoni dei nostri simili per riprodursi, adattarsi modificandosi, sopravvivere e replicarsi. Nulla, nulla di tutto ciò, né per il virus né alla fine per noi, ha un carattere veramente personale. Realizzarlo, renderlo reale, penetrarlo con l'occhio acuto della pratica ci porta a una visione più chiara, più corretta, più ampia e, proprio per ciò, più libera, più pacificante e più universalmente compassionevole di ciò che è così com'è, della sofferenza, dell'impermanenza e l'anatta, in poche parole dell'impersonale. È una resa? Tutt'altro. È la risorsa decisiva, più che mai in questa circostanza, per fare

quello che deve essere fatto. Liberi, come dice l'Illuminato, da ogni affanno e da ogni preoccupazione. Affanno e preoccupazione, del tutto personali, ovviamente.

Istruzione #4 del 17 marzo 2020

La pratica è un rifugio? Sì, ma non è una difesa. Che differenza fa? Una differenza sottile e decisiva. In questa differenza si gioca la nostra capacità di vedere le cose così come sono, di essere in sintonia con la realtà e con la natura dell'esistere, di essere vita, di essere pienamente e umilmente "in vita". In questi tempi non ordinari tutti i nostri parametri sono volti alla difesa. Dal virus, dagli estranei, dalla malattia, dal contagio e dal contatto. Giuste e comprensibilissime ragioni ci spingono a chiudere porte e anche umori. Una sottile diffidenza sostiene la chiusura che da materiale si trasforma in esistenziale. Sentiamo la forza, l'utilità dell'isolamento. Il passo che trasforma il nostro rifugio in un fortino inaccessibile è breve, invisibile, non facilmente coscienziabile. Per sua natura la pratica meditativa è solitaria, isolata, che sia in una stanza urbana o nel cuore della foresta. Utilizzarla, sentirla come una potente difesa contro il male, contro la sofferenza che il male stesso ci suscita, quasi una nostra esclusività che tiene fuori tutto il resto, tutto ciò che non ci piace, è un inganno tanto possibile quanto tenacemente negato. Dunque, attenzione massima alla chiusura. Ma peggio ancora, più sottile e minaccioso è il difendersi allargando artificiosamente e in apparenza a dismisura i confini della nostra coscienza. Il sentirci tanto nel mondo fino ad esserne, pienamente padroni e pienamente fuori. "Radiare amore puro e incondizionato. Questo è il mio compito ora", mi scriveva nei giorni scorsi una carissima amica di dharma. Ho provato a convincerla che qualcosa di disarmonico, di irrealistico, di sproporzionato c'era nelle sue parole ma non credo di esserci veramente riuscito. Una pratica esaltata, convinta di aver raggiunto o di poter raggiungere purezza e incondizionato, può essere altrettanto difensiva della più ottusa e personalistica delle chiusure. È comunque un mettersi, senza saperlo o senza volerlo sapere, in un luogo altro, in uno spazio non abitato, anzi inabitabile, di puro e di incontaminato. Quanto è difficile mantenere una pratica sana e equilibrata! È difficile come tenere ferma e stabile la platonica biga dell'anima di fronte alla Pianura della Verità (vedi testo nella sezione Risorse). Chiusura difensiva ed esaltazione dell'"anima" hanno lo stesso scopo: farci sentire diversi e altrove, altri insomma. Essere pienamente incarnati nel qui e ora senza esserne pienamente e personalmente identificati, fare della pratica un sostegno, un rifugio, una base per la nostra fragile umanità e non una difesa dalla nostra stessa umanità, dai suoi limiti, dal suo essere essa stessa intrinsecamente dukka, sofferenza, insostenibilità, e inevitabile immersione nel condizionato, è troppo difficile o troppo banale per il nostro io di meditanti? Già, troppo difficile o troppo banale. Ecco due potenti vie di fuga. Quale delle due stiamo sentendo sottilmente di percorrere proprio ora che siamo per metterci seduti sul cuscino della pratica?

Istruzione #5 del 18 marzo 2020

Ho ricevuto ieri da Massimo D. S. quanto segue e desidero condividere questa bella e sana fonte di ispirazione per tutti noi.

Uno spazio liberato dai luoghi in cui solidifichiamo i nostri io. Una grande opportunità di vivere un'altra vita : senza musei, teatri, concerti, cinema, ristoranti, cene con amici, lavoro, escursioni in montagna, yoga, gruppo di meditazione, opere più o meno pie, gyrotonic e tutto ciò con cui costruiamo la nostra identità, la nostra "bella" immagine di noi stessi. Ci piace questa pienezza di vita!.....

Un continuo riempire vuoti, una continua ricerca di gratificazione, di approvazione, di sicurezze, una fuga continua dalla sofferenza.....un centro di gravità permanente fuori di noi.

Un insight sulla povertà e sul troppo che abbiamo, sulla fragilità, sulla vulnerabilità delle nostre sicurezze.
In un attimo via tutto!

Siedo e resto nella consapevolezza che altro non c'è che quello che c'è qui e ora, che altro non ci può essere perché non c'è più, una forza benevola ce l'ha portato via per farci capire che siamo altro, che possiamo essere altro. Il tempo si allunga senza tempo..... siedo nella nuda presenza dei fenomeni interni ed esterni....riconosco il sorgere del canto delle sirene e torno al silenzio del lasciare andare.... e così ancora e ancora e ancora....lo so che non avrà mai fine questo sorgere e questo lasciare andare eppure..... che leggerezza in quell'espriro che sembra ogni volta allontanare la sofferenza non necessaria.

Istruzione #6 del 20 marzo 2020

La vita che c'è è questa, è oggi, è presente, è il presente così com'è. La vita che c'è non è quella di ieri né quella di domani. Non c'è una vita da rimpiangere né una vita da sognare, da agognare, da immaginare, da attendere. Questa, proprio questa, è l'unica vita possibile, l'unica che ci sia dato di vivere, con tutti i suoi cambiamenti, con tutti quei limiti e quei condizionamenti che solo un mese fa non avremmo neanche pensato possibili. Sembra ovvio ma da un punto di vista della pratica non è una realizzazione poi così tanto ovvia. Se realizzare vuol anche dire rendere reale per ciascuno di noi questo improvviso e a suo modo radicale cambio di esistenza, vuol dire che questo tempo non ordinario è, pure nella sua straordinarietà, assolutamente, banalmente ordinario. "Può accadere qualsiasi cosa in qualsiasi momento" è l'invito, l'attitudine della pratica che si fa coscienza della fragilità, dell'insostanzialità, dell'inaffidabilità del nostro essere in vita. Un'accettazione piena di questo presente richiede che non ci sia altro presente, sognato, pensato, desiderato. Che il rimpianto per ciò che è stato perduto e l'attesa per ciò che speriamo di recuperare non facciano velo, non alterino il nostro essere pienamente presenti al momento presente, all'unico presente che c'è. Questa nostra condizione

di tempo e di spazio ci si presenta, e ci viene presentata, come una parentesi ma per la pratica nessun presente può essere mai solo una parentesi tra passato e futuro. Se fosse così non saremmo mai davvero presenti ma sospesi in un tempo e in un luogo senza realtà, senza anima, senza un vero senso. Vivere in apnea senza cogliere la pienezza, perfino la tragica bellezza, di questo presente, sarebbe negare alla pratica stessa tutta l'apertura, l'interesse, l'equanimità, la saggezza di cui ha bisogno. Difficile? Non più di sempre. Non più che vivere, come sempre, questo preziosissimo respiro presente come se fosse il primo e l'ultimo della nostra vita.

Istruzione #7 del 21 marzo 2020

Il Buddha, il Dhamma, il Sangha. I tre pilastri, i tre rifugi della pratica. Sul senso del Buddha - la nostra potenzialità di insight, di saggezza, di illuminazione - e sul Dhamma - la dottrina, la realtà, l'insieme dei fenomeni, le leggi che li governano, ciò che è così com'è - forse ciascuno di noi, chi più chi meno, ha una sua certa chiarezza. Sul Sangha invece le ambivalenze, le incomprensioni e i dubbi regnano molteplici e sovrani. Insomma lo sentiamo uno strumento, un sostegno, un bisogno solo quando ne sentiamo... bisogno! Come se fosse la terza gamba, la più insignificante, di un tavolino che si potesse miracolosamente reggere, senza nemmeno traballare un attimo, esclusivamente sulle altre due. Insomma una esigenza, dell'io si badi bene, da soddisfare di tanto in tanto, quando urge placare la stretta della solitudine, l'assenza di un conforto amicale, la necessità e l'espressione di una affettività emotiva. Eppure il Sangha non è questo o, se vogliamo, non è solo essenzialmente questo e, alle volte, è bene che non sia affatto questo. È al contrario il luogo in cui la pratica incarnandosi collettivamente perde il suo carattere personale, entra di fatto in una neutralità, in un equilibrio, in una dimensione di equanimità e di onestà che smaschera l'io che fa sempre e comunque della pratica un suo personalissimo uso e consumo. Quindi il Sangha non è solo il luogo del conforto, della conferma, dell'assoluzione *urbi et orbi*, del *vogliamoci bene*, ma anche, necessariamente e io penso sanamente, il luogo del disagio, del confronto, del dubbio, della messa in discussione delle troppe certezze che nascono dai solitari, sottili inganni della mente e del cuore. Insomma per molti un luogo difficile, da cui difendersi, da limitare nella portata e nel significato. Nel delirio individualistico (in questi tempi vediamo quanto fallace) in cui l'io ci e si immerge, fare da sé, convincersi della bontà e della verità di ogni nostra solitaria acquisizione, reale o apparente che sia, è tentazione facile. È invece di questa verifica, di questo scomodo rapportarsi tutti, insegnanti inclusi, al feedback esplicito e implicito, sempre così naturale e senza vie di scampo, del e nel Sangha di cui abbiamo estremo bisogno. È questo che oggi ci è per molti versi negato. Possiamo condividere con i mezzi telematici che abbiamo benedizioni meditative quante ne vogliamo, considerazione, affetto, stima e amicizia reciproche. Meno, molto meno, possiamo condividere lo scomodo e onesto disagio che ci procura la nudità e la verità della comune presenza in carne ed ossa. E non lo possiamo proprio perché possiamo comodamente evitarlo, sentendocene ora persino autorizzati dalle straordinarie circostanze distanzianti che stiamo vivendo. Dunque, cerchiamo di non dimenticarci, di non distanziarci dal Sangha nella sua realtà incarnata, soprattutto dai fastidi, dalle

reazioni, dai dubbi che ci ha suscitato e che ci suscita dentro. Sono l'unico antidoto, l'unica medicina contro un virus invisibile e micidiale: una pratica che si fa poco a poco non più autonoma e adulta ma infantilmente autarchica, capricciosamente e presuntuosamente auto verificata e auto certificata. Questo vale per tutti e, naturalmente in primis, per me. Nessuno, dovremmo prima o poi capirlo bene, è immune a prescindere da quale che sia drammatico contagio.

Istruzione #8 del 22 marzo 2020

Qualcuno mi chiedeva su Facebook come mai sconsigliassi nell'istruzione #2 di praticare dopo cena ho risposto così:

L'indicazione di una pratica prima e non dopo cena si riferiva esclusivamente a quella particolare istruzione, alla creazione, cioè, di un piccolo ma stabile ponte energetico di tre micro sedute che fosse di sostegno alla trasformazione di una giornata di quarantena in una giornata di ritiro. L'indicazione era energetica e non sostanziale come l'altra di fare inizialmente sedute insolitamente brevi. Ovviamente possiamo praticare in qualsiasi ora del giorno e della notte e il più a lungo possibile, ma se la pratica ha precisi scopi energetici si può, anzi si deve, adattare al ritmo, alla costanza, ai tempi delle condizioni date o auspiccate. In quel caso il massimo di energia disponibile da concentrare su tre orari predeterminati e non derogabili.

Sempre dal gruppo FB:

Grazie Alberto questa radice sottile che unisce il Sangha porta linfa vitale. Ho cercato fin dall'inizio di prendere questa quarantena come un lungo ritiro momenti di pace alternati ad ansie improvvise. Vorrei tanto oltre che leggermi poterti ascoltare anche per pochi minuti potrebbe essere l'inizio per una meditazione silenziosa e personale, se mi è dato usare questo termine! grazie ancora

Sorprendentemente anche per me ho risposto:

Ci stiamo lavorando. Non l'escludo.

Bene, vediamo. L'idea di una seduta assieme in streaming, che fino a poco tempo fa mi avrebbe inorridito, ora mi sembra perfino possibile. Appunto, come sopra, adattarsi alle condizioni date o auspiccate. Questo sembrerebbe, come sempre, vitale.

Istruzione #9 del 23 marzo 2020

Come forse già sapete, domani avremo la prima seduta/istruzione in diretta streaming accessibile a tutti gli iscritti al gruppo facebook "Una Yurta sul Sentiero" e,

preciso, solo a loro. Si tratta infatti di un gruppo chiuso riservato a chi ha frequentato in modo costante, ma anche più o meno saltuario, gli incontri di via Montello, a chi ha iniziato quest'anno il corso principianti con Roberta e a chi ha costituito e sostenuto con la propria pratica il nucleo di Capodimonte. Non ci saranno altri. E qui veniamo al tema, alla natura sempre energetica dell'interconnessione, dell'interdipendenza. Ne abbiamo già parlato nella primissima istruzione di questa serie che tutti ci auguriamo duri il tempo più breve possibile. Mi sono proposto, ma come sempre poi in diretta si vedrà, di dedicare le prime sedute "interconnesse" proprio all'esplorazione di come i fenomeni interni ed esterni, dentro e fuori di noi, siano interdipendenti e dunque negativamente ma anche positivamente condizionati. Viviamo immersi in innumerevoli campi energetici di cui spesso non conosciamo, o non vogliamo conoscere, la natura, a cominciare dalla necessità di dar loro precisi confini, senza i quali non possiamo che subirli o annegarvi con una certa arrendevole ineluttabilità. Si tratta di navigare in questi campi, interni e esterni, con intelligenza, con presenza, con consapevolezza, direi con una pronta vivacità, al di fuori e oltre i nostri rigidi e ripetitivi schemi e comportamenti. Tutti sanno che di mio non amo interconnessioni prive di un incarnato contatto energetico. Tutti sanno che non ho mai accolto con favore terapie "internetliche", immersioni travolgenti nel web, e nemmeno "dirette streaming". Ma tutto diventa possibile soprattutto in tempi "impossibili" perfino da immaginare. Con questo spirito, con consapevolezza dei limiti dei mezzi e della determinante potenza dello spirito con i quali si usano, invito gli ideologi del "no facebook", che non mancano tra i nostri amici praticanti, a fare qualche riflessione in più, a non rispondere immediatamente "no". Preciso che l'orario delle 19 suscita varie obiezioni e forse sceglieremo alla fine un orario più pomeridiano. Vi prego di avere pazienza e flessibilità. Siamo tanti e il "tot capitata tot sententiae" (tante teste altrettanti pareri) è sempre in agguato. Io non farò discorsi e preamboli. Suonerà la campana tre volte e inizierà la seduta guidata, suonerà la campana tre volte e terminerà la seduta. Come sempre. Come sempre né più né meno.

Istruzione #10 del 26 marzo 2020

Quello dell'interconnessione e dell'interdipendenza, al di là delle questioni imposte da queste dure settimane di quarantena e di forzati isolamenti, è un tema di pratica e di dottrina davvero appassionante, una via tra le più dirette e meno accidentate per raggiungere, intuire, apprezzare almeno qualche sfumatura di impersonalità, di anatta. Eppure in queste istruzioni numero dieci vorrei segnalare un particolare tanto decisivo quanto sfuggente, la premessa necessaria di ogni vero slancio altruistico. E' ovvio pensare l'interconnessione come il piano di collegamento io-altro/i- umanità in genere, mentre l'interconnessione interna ad ognuno di noi è data per scontata, vidimata senza alcuna verifica, neanche pensata, percepita come realtà da curare, di cui prendersi cura. Di quante fratture, di quante connessioni interrotte, di quante incomprensioni, di quante battaglie combattute e negate, di quanti silenzi, di quante tenaci scissioni è fatto il nostro mondo interno? E come potremmo mai interconnettere questo caos primordiale con l'altro, con gli altri senza provocare, anche inconsapevolmente, danni e sofferenze? Quante ricette

“salvifiche”, quanti abbagli abbiamo diffuso nel mondo senza consapevolezza, senza attenzione, senza sapere? La pratica, quella che esplora senza lasciare scampo, quella che consola solo alla luce di non comode verità, ci viene in soccorso. Per questo siamo qui, per questo cerchiamo di mantenere vivo il flusso dello stimolo, del sostegno, della sollecitazione. L’interconnessione non è solo il fine del nostro “essere buoni”, ma più spesso il mezzo per non essere peggiori. Per questo vi chiedo di non lasciare che questo scambio sia unilaterale. Alberto che scrive, Alberto che parla, Alberto che conduce. Senza un feedback reale, energetico, incarnato l’interconnessione è vuota, inutile. Non scambio ma puro, unilaterale consumo. Dunque vedremo se questo piccolo, grande sangha saprà davvero reagire ai tempi e alla circostanze prima di poter ritornare alla fisicità dei contatti. Ad essere semplicemente consumato in rete non sono abituato né, credo, mi presterò.

Istruzione #11 del 27 marzo 2020

Ci siamo. Dal prossimo martedì 31 marzo tutti i martedì e tutti i venerdì alle 8,30 terrò sul Gruppo Facebook - Una Yurta sul Sentiero sedute di istruzioni per i praticanti del gruppo. Attenzione, però, non si tratterà di sedute online che possano minimamente sostituire la vostra pratica personale. È vero, avevo anche preso in considerazione l’ipotesi di praticare insieme tutti i giorni, di dare un sostegno diretto, esplicito, esaustivo alla pratica di tutti e di ognuno, ma alla fine ho pensato che il gruppo sia ormai abbastanza maturo da non averne bisogno, anzi che sia abbastanza maturo da non doverne avere più bisogno. Dunque le mie saranno sedute di istruzioni e, come tali, non possono essere considerate vere e proprie sedute di meditazione. Quelle, l’abbiamo detto mille volte, si fanno da soli, faccia a faccia con ciò che è così come è, senza canti, musiche, suggestioni e intrattenimenti vocali di alcun genere. Insomma, senza vie di fuga o di scampo. No, le istruzioni che darò serviranno solo a sostenere una possibile, corretta investigazione di terreni non sempre esplorati, le cui mappe non sono sempre di facile lettura e, ancora più spesso, nemmeno di facile reperimento. Dunque, un aiuto, una guida alla corretta investigazione. Gli altri sei fattori dell’illuminazione (retto sforzo, interesse, concentrazione, equanimità e consapevolezza) richiesti da una buona pratica restano e resteranno tutti a carico di ognuno di noi. Dunque saranno incontri, questi in streaming, che non promettono sconti e facilitazioni. Semmai incontri che richiederanno apertura, disponibilità, pazienza e umiltà da parte di tutti, a cominciare da chi li conduce. Perché mai una richiesta così esigente in tempi così duri che dovrebbero, al contrario, spingere al conforto, alla comunione emotiva e affettiva? Perché in tempi eccezionali bisogna più che mai spingere le nostre potenzialità oltre ogni possibile “comfort zone”, fosse anche, e a maggior ragione se fosse, una confortevole zona di pratica. Se il presente e il futuro sono, come d’altra parte sono sempre, incerti e insicuri, se la fragilità dell’esistere, se la sua inaffidabilità sono più che mai evidenti e percepibili, la risposta non è dietro di noi, ma avanti. Non si tratta di salvaguardare l’acquisito ma di esplorare con coraggio e visione terreni incogniti, soluzioni personali e collettive non scontate e, dunque, non sempre immediatamente rassicuranti. Dunque, istruzioni di pratica, sedendo in ascolto tutti assieme. Non richiedono, come è ovvio, sforzi intellettuali o cognitivi, ma una disposizione

all'ascolto profondo, al sincero lavoro interiore, alla trasformazione della mente e del cuore. Se le nostre case restano serrate, i nostri occhi non saranno mai in quarantena. Anzi, ci auguriamo, più aperti e luminosi che mai.

Cronaca del 31 marzo 2020

Il lavoro di oggi si è basato sull'esplorazione dell'interconnessione. Entrando in contatto con le varie parti del corpo è possibile percepire l'interconnessione dei suoi diversi organi, ognuno specializzato in una funzione ma strettamente collegato agli altri. Ed è anche possibile percepire quanto il benessere di una parte contribuisca al benessere complessivo e sia dunque importante per tutte le altre parti. Allo stesso modo possiamo entrare in contatto con il nostro piano emotivo osservando le singole emozioni e la loro stretta interconnessione, anche quando sono tra loro contrastanti. E lo stesso vale per il piano mentale, dove è possibile vedere l'interconnessione tra i diversi pensieri. Una visione realmente sentita e non pensata di questi elementi, che hanno ognuno una propria vibrazione e che tutti assieme contribuiscono alla vibrazione complessiva del piano a cui appartengono, sia esso fisico, emotivo o mentale. E poi, allo stesso modo, possiamo percepire l'interconnessione tra questi tre piani energetici. Stiamo in questo modo vedendo in profondità e sperimentando le leggi che governano la relazione tra i fenomeni, in qualunque piano essi si manifestino. Solo attraverso una percezione chiara di questa relazione dentro di noi è possibile una interconnessione sana e armoniosa con l'esterno.

Cronaca del 3 aprile 2020

La seduta di istruzioni di oggi è stata ancora dedicata all'esplorazione dell'interconnessione. Partendo dal corpo e dai suoi organi è possibile sperimentare come siano tutti interconnessi. Questa caratteristica è intrinseca al corpo ed è anche, in qualche modo, autonoma e dunque può apparirci in maniera chiara. Sul piano emotivo le cose sono diverse. Le emozioni sono a volte tra loro contrastanti, possono avere contorni non chiaramente definiti, possono affiorare solo parzialmente alla superficie della coscienza. Allora, qui entra in gioco la nostra libertà, la nostra equanimità nell'includere e accogliere tutti gli aspetti che compongono la nostra sfera emotiva e armonizzarli, anche mantenendo l'eventuale contrasto tra loro. Usiamo dunque la consapevolezza per amalgamare queste diverse componenti. E lo stesso vale per la dimensione cognitiva e la produzione dei pensieri. Più riusciremo a percepire con chiarezza questi aspetti, più la nostra azione sarà estesa. Più realizzeremo l'armonia dentro di noi, più saremo in grado di portarla fuori di noi e armonizzarci col mondo esterno in maniera sana e donativa.

Cronaca del 7 aprile 2020

Continuando l'osservazione dell'interconnessione siamo di nuovo partiti dal corpo, un ancoraggio sempre presente dove l'interconnessione ci può apparire con relativa evidenza. Possiamo esperire la stretta relazione tra i vari organi, deputati alle diverse funzioni e anche la loro relazione con la mente, come ad esempio la relazione tra mente e respiro. Questa relativa chiarezza sull'interdipendenza delle diverse parti del corpo può aiutarci nell'esplorazione dell'interconnessione sul piano emotivo e quello mentale, dove, come si è già detto, le relazioni tra le varie parti possono non apparirci con la stessa evidenza. Nell'esplorazione di questi piani possiamo riscontrare una certa confusione, che non va negata o giudicata, ma semplicemente osservata. Come viene infatti indicato dal Buddha nel Satipattana sutta, quando la mente è chiara egli sa: la mente è chiara, quando la mente è confusa egli sa: la mente è confusa. Possiamo poi ampliare la contemplazione di questi tre piani spostando l'osservazione sulla nostra interazione con l'esterno. Tutti noi entriamo in contatto e partecipiamo in diverse modalità a gruppi di varia natura: familiare, lavorativa, sociale, amicale, di pratica ecc. Possiamo pensare a questi gruppi come degli organismi energetici più ampi e considerarci come delle cellule che ne fanno parte. Nell'osservare la nostra relazione con l'esterno possiamo chiederci quale sia la qualità della nostra interazione. Siamo attivamente interconnessi con gli altri all'interno di questi organismi contribuendo al loro benessere o ne siamo piuttosto dei consumatori passivi?

Cronaca del 14 aprile 2020

Torniamo come sempre al corpo. Non si insiste mai abbastanza sull'ascolto e l'investigazione della natura dell'esistere nella sua realtà fisico-energetica: tutto ciò che c'è da sapere è già presente nella manifestazione tangibile che chiamiamo corpo. Ciò che altera la percezione della realtà è la falsa idea della separatezza: da una parte il corpo e dall'altra la mente, ad esempio. Coscienza, stato emotivo e corpo sono processi funzionali interdipendenti e potentemente interconnessi, mentre noi li congeliamo con insistente e meticolosa continuità in fotografie di oggetti distinti, creando numerosi "sé" fittizi: "coscienza", "psiche", "corpo". Questa maniacale separazione di ciò che è in realtà unito e interconnesso è fonte primaria di non-visione. Penetrando a fondo e con chiarezza la natura ultima dei fenomeni, il manifestarsi stesso della vita come una e molteplice, possiamo percepire tutto l'inganno della creazione di "io" separati e, con tutta naturalezza, entrare in contatto con la dimensione impersonale, con il non-sé. *Anatta* non sarà più allora un astratto concetto metafisico ma una limpida evidenza della realtà, delle cose così come sono.

Avviso: Non cercare di ripetere meccanicamente queste istruzioni perché ciò non favorirebbe che l'attitudine separativa della mente. Queste istruzioni dovrebbero invece diventare una postura percettiva sullo sfondo del nostro essere presenti. Si

invita dunque a praticare, tra un'istruzione e l'altra, stando nella semplicità e nella profonda tranquillità dell'ascolto, così come sappiamo e possiamo

Cronaca del 17 aprile 2020

Stiamo nell'ascolto del corpo seduto, alla sensazione percepita di essere anche e necessariamente un corpo, alla sensazione generale del nostro corpo in questo momento, in queste condizioni.

Con calma, senza strappi portiamo l'attenzione su una parte del nostro corpo, sulla mano destra ascoltando le complesse afferenze che collegano la mano destra alla nostra corteccia cerebrale dove viene percepita la nostra mano. Possiamo decidere di muovere delicatamente anche un solo dito della mano destra e restiamo in ascolto della meravigliosa complessità relazionale interconnessa tra organi relativamente inerti ossicini, nervetti, piccole strutture muscolari e il nostro sistema nervoso centrale che li percepisce e in qualche modo ordina, coordina, impone movimenti.

Proviamo adesso a spostare l'attenzione sull'interconnessione della mano destra con la mente che può ordinare movimenti complessi e anche potenti, lenti e delicatissimi o rapidissimi. Possiamo sentire questa complessa interconnessione di struttura fisica, mente, azioni e funzioni e sentire che soltanto in questa interconnessione si manifesta chiaramente la natura della mano: una mano non percepita, una mano immobile, una mano staccata dal corpo è una mano senza vita.

E questo vale per ogni organo del nostro corpo, esso è pienamente se stesso più è interconnesso, più è interdipendente da altri sistemi funzionali.

Se esploriamo il corpo, funzione e struttura fisica si compenetrano, sono la stessa cosa. Un organo è un organo perché funziona, la funzione lo rende sano. L'assenza di funzione, la fine della funzione ne determina la morte.

E' il complesso insieme delle funzioni del nostro organismo che chiamiamo vita. Il nostro corpo è in vita perché funziona, sta funzionando in questo momento più o meno bene con tutti i suoi organi, nessuno escluso compresi quelli che sono relativamente malati.

Stiamo ascoltando la natura processuale del nostro essere corpo e non la fotografia statica di un corpo inerte. Non stiamo pensando stiamo sentendo, stiamo penetrando la realtà delle cose.

Ora facciamo un salto quantico.

Pensiamo a noi non come un organo separato, non come un io isolato ma come un io funzionale. Qual è la sua funzione? La sua funzione è essere in vita: la nostra presenza, la nostra coscienza, il nostro corpo fisico esplicano in questo momento la generale funzione di essere in vita, di essere al mondo.

Tutt'altro che monadi separate. Noi possiamo vivere perché siamo immersi in una relazione complessa con la vita, con la vita degli altri, con la vita delle altre cose così come il senso della mano deriva dalla sua potente interconnessione con altri organi.

Pensarci separati, disconnessi, autonomi da tutto ciò che ci circonda è una chiara follia della mente.

Noi esistiamo in quanto processo funzionale della vita medesima. La vita ha bisogno di noi come organi e noi abbiamo bisogno della vita per essere organi della vita anche della vita degli altri, anche dei campi vitali che ci vedono partecipi.

Quello che chiamiamo io è un processo funzionale. Una mano separata dal corpo non è una mano. Un essere umano separato dagli altri esseri umani non è un essere umano. Possiamo percepirci come organo di organismi più complessi, di complesse relazioni funzionali sia che noi lo vogliamo sia che noi non lo vogliamo.

La nostra libertà nasce dalla chiara percezione dei nostri condizionamenti, dei limiti della nostra esistenza. Solo una distorsione percettiva può percepire l'io come una statica realtà, come un sé.

L'io non è nient'altro che un processo funzionale in una complessità di processi funzionali che lo creano, lo condizionano e paradossalmente ne determinano i limiti e la potenza della sua libertà di movimento.

Come la sanità di un organo del nostro corpo riguarda la sanità di tutto il nostro corpo, la sanità del nostro funzionare non riguarda solo noi, ma riguarda tutto ciò che ci tocca, tutto ciò a cui partecipiamo, dai piccoli campi familiari a quelli sociali, quelli culturali, quelli spirituali, quelli civili.

Il nostro esserci in quanto partecipi, condizionati e partecipi, dà un senso, un rilievo, una precisione al nostro essere al mondo, al nostro agire libero e condizionatissimo, libero nell'essere condizionato, interconnesso, interdipendente, non separato.

Questo è uno dei sensi profondi della nostra pratica: vedere, percepire l'interconnessione che è condizionamento, che è limite, per essere liberi di muoverci nel limite, liberi di fare ciò che deve essere fatto per funzionare bene, al di là del delirio autoreferenziale dell'io. Delirio soggettivistico, ottuso come quello di una

mano che per vivere pensasse di non aver bisogno di altro che di se stessa. Non è possibile per la mano, non è né realistico né possibile neanche per noi.

Stiamo fornendo istruzioni, in realtà non stiamo praticando. E' un modo di evocare in noi una postura più aperta meno ottusa, meno chiusa, meno soggettivistica per il resto non cercate per forza di ripetere queste istruzioni ma sintonizzatevi a questo sentire ampio, preciso, macroscopico e microscopico, con questo senso di limite e di potenza che percepiamo con chiarezza nell'interconnessione, nell'interdipendenza dei fenomeni.

L'io è un confine mentale e sentiamone tutti i limiti, non è un problema. E' un problema crederci, identificarsi nella nostra soggettività, nella nostra absolutezza.

Cronaca del 21 aprile 2020

Il corpo non è una somma di singoli organi ma vive della loro interconnessione dinamica. Nel corpo, vita e interconnessione coincidono. Con un piccolo passo andiamo ora a sentire la nostra dimensione emotiva. Una dimensione organica, prima che cognitiva, che ci è per lo più sconosciuta e di non facile individuazione in quanto ci appare disordinata, disorganizzata. Ma è davvero così? Quando evochiamo un'immagine o un pensiero qualsiasi, possiamo percepire chiaramente che hanno un colore, una vibrazione. Tutte le nostre emozioni, con le loro vibrazioni, sono lì, a nostra disposizione. Possiamo evocare un'emozione e sentirne con chiarezza la vibrazione, possiamo sentirne la natura funzionale e anche impersonale, in quanto comune a tutti gli esseri umani. Ma in realtà, ci accorgiamo delle emozioni quando una di esse, dotata di una particolare forza come ad esempio la rabbia, ci investe monopolizzando la nostra attenzione e scatenando l'identificazione dell'io. Il problema dunque non è la singola emozione, perché anche quella assolve a una funzione. Il problema è piuttosto nella nostra visione ristretta che elimina tutte le altre emozioni, dimenticandone l'interconnessione e creando un disordine emotivo egoico. E tutto questo è causa di sofferenza inutile. Se invece restiamo in contatto con la nostra dimensione emotiva estesa, la singola emozione, per quanto forte, rimane fluida e si inserisce in un campo più ampio e in esso si scioglie e danza, interconnessa, assieme alle altre emozioni.

Cronaca del 24 aprile 2020

Così come il nostro corpo è sempre uno e molteplice, anche la dimensione emotiva è una e molteplice, però una percezione focalizzata su una sola emozione può disarmonizzare la connessione con l'intero stato emotivo come la percezione di un solo organo non è vitale nella funzione dell'intero organismo. E poi ci sono la mente e gli stati mentali. Nella pratica tutto è presente: la dimensione fisica, emotiva e mentale. In questa pratica c'è l'ascolto delle parole, ascoltare senza voler capire, senza voler afferrare, senza pensare. Praticare senza perdere l'interconnessione con tutto il resto: con il corpo, con la dimensione emotiva, con una mente più

ascoltante che elaborante, in una connessione ampia con tutto il nostro essere, percependo anche il singolo fenomeno (corporeo, emotivo, mentale), ma senza dimenticarsi della vasta complessità del nostro essere qui. Questa pratica è in sé una potente forma di interconnessione, di armonizzazione, di equanimità di tutto il nostro essere. Il punto cruciale è di sentire unito, ma non confuso-fuso, il corpo, le emozioni e i processi cognitivi; tenerli separati genera sofferenza inutile, è malattia. Non siamo liberi perché separati, ma liberi nell'essere interconnessi, mente, corpo ed emozioni, liberi di agire in questa ampia rete di fenomeni, molti dei quali del tutto impersonali, personalizzarli è di nuovo dividerli, separarli, alterare la realtà.

Cronaca del 28 aprile 2020

Torniamo alle nude sensazioni del corpo seduto. La mente è raccolta in un ascolto semplice e aperto. Cerchiamo di sentire il corpo nella sua complessità: funzioni e organi tra loro interconnessi. Proponiamoci di sentire il corpo non solo come è ora, ma di averne consapevolezza nel senso estensivo di "sati": "memoria" anche ulteriore al momento presente. Memoria di ciò che oltrepassa il sentire immediato e si raccorda alla coscienza della interconnessione del corpo con il vasto campo in cui si inserisce ogni singola sensazione.

Attivando tale memoria possiamo intendere le sensazioni corporee come frammenti di una percezione più estesa, nell'alveo di una interconnessione più vasta nella quale si stemperano i limiti dell'esperienza fisica attuale (es. un piccolo dolore) e possono emergere le potenzialità complessive dell'organismo.

Non si tratta di pensare, ma di avvertire i fenomeni (le sensazioni, le percezioni) come emergenti su uno sfondo incommensurabile. E di riconoscere nella presenza corporea i tratti dell'a-temporalità e dell'im-personalità. Di contro, la consapevolezza più comune, attaccata al particolare, appare come quella in cui i fenomeni si manifestano in modi frammentari, interrotti, incomprensibili.

Volgendo poi lo sguardo alla sfera emotivo-affettiva, contigua a quella corporea, cerchiamo analogamente di notare quanto può essere ampia la dimenticanza del rapporto tra i fenomeni che avvengono in tale sfera e il loro sfondo. La frammentazione e l'invasività di tali fenomeni è spesso ancora più evidente che nella sfera corporea. A volte ne diventiamo consapevoli solo quando l'emozione dominante ha già invaso tutto il campo e ha cancellato l'immensa tavolozza di sfumature che le emozioni possono potenzialmente assumere. L'effetto di tutto ciò è che il processo funzionale detto "io" si distorce e si parcellizza in forme patologiche, disfunzionali. Anche in questo caso è necessario "ricordare" (portare alla memoria-sati) lo sfondo di potenzialità dal quale emozioni e sentimenti possono emergere, relativizzando ciò che in molti casi si presenta come assoluto. Aggiungiamo ora anche la consapevolezza di ciò che avviene nella sfera mentale-cognitiva, tenendo conto delle sue potenzialità e fragilità. Evocare l'ampiezza dello sfondo su cui si presentano i fenomeni mentali-cognitivi serve in questo caso a rimarcare quanto spesso tali fenomeni siano limitati. La mente è

spesso dominata da pensieri inutili e mediocri, sconnessi tra loro, molto al di sotto delle potenzialità che invece possono emergere dallo sfondo più ampio.

Infine evochiamo l'emergere di una coscienza capace di interconnettere tra loro le sfere del corpo, delle emozioni e del pensiero e di riconoscere la disfunzionalità della separazione "diabolica" ("dia-ballein") tra l'io e la realtà. Quando l'io è limitato in sé stesso è come se pretendesse di illuminare una grande casa con una piccola fiammella. Andare oltre le limitazioni dell'io significa invece gettare luce sulla vastità di questa casa, ovvero entrare veramente in contatto con i fenomeni e saperne anche riconoscere la natura priva-di-sé.

L'invito, in conclusione, è: cerchiamo oltrepassare le ristrettezze dell'identificazione all'io e di contattare l'ampiezza che ci trascende. Facciamo di questo oltrepassamento non un momento raro ma una modalità stabile del nostro esser-ci, del nostro dispor-ci rispetto al mondo.

Cronaca del 1 maggio 2020

Mentre siamo seduti su questo cuscino, in questa casa, abbiamo memoria di uno spazio più vasto, la nostra città, il nostro continente, siamo seduti in questo preciso punto del pianeta potentemente interconnessi con tutto il resto, con il sistema solare, con la vasta galassia cui apparteniamo. Che c'è di personale nel lo spazio su cui siamo seduti? Se vale per lo spazio vale anche per il tempo: questo presente così puntiforme dove è cominciato e dove finirà? In questa vastità inimmaginabile, di interconnessione di spazio e di tempo senza limiti possiamo solo intuire il carattere impersonale della nostra esperienza. Questa è la nostra pratica attenta, questa è sati, memoria di ciò che vagamente sentiamo ma che dimentichiamo nel nostro rendere soggettivo lo spazio e il tempo: vedere il presente nel suo essere frammento personale e totalità impersonale. Tornare al presente vuol dire ritornare all'incommensurabile mistero e alla potente interconnessione che determina questo presente, questo qui e ora. E' questa la qualità della visione che libera dalla stretta dell'io. La pratica è un liberare il cuore dall'oscurità dei filtri, personali, condizionati, attaccati, avversivi.

IL FENOMENO “COSCIENZA”

Cronaca del 5 maggio 2020

Torniamo a questo preciso, e allo stesso tempo vasto, momento presente. Usando il timone dell'attenzione, scegliamo un ancoraggio chiaramente percepibile: fisico, mentale o emotivo che sia. Creiamo un collegamento tra il fenomeno e la nostra coscienza, una percezione semplice, chiara, precisa del fenomeno. Manteniamo la continuità dell'attenzione. Ora cerchiamo di andare oltre l'apparente dicotomia tra fenomeno e coscienza ed entriamo nel processo del sentire. Percependo il percependo. È questo un preciso oggetto di contemplazione: il processo del venire alla coscienza, che è un fenomeno in sé, pura interconnessione tra coscienza e un altro fenomeno. Il processo del sentire, del percepire è impersonale, è senza tempo e non ci appartiene, appartiene a tutto il vivente. Contempliamo questo processo penetrando interconnessione e interdipendenza tra il processo e la coscienza che lo percepisce. Una percezione precisa e aperta, che sia teleobiettivo e grandangolo contemporaneamente. Praticando e praticando, questa percezione diventa corpo, esperienza. Possiamo contemplare solo con un'osservazione non cognitiva, non giudicante. Processo sottile, misterioso, ampio.

Cronaca del 19 maggio 2020

Di nuovo in questa seduta torneremo ad esplorare la dimensione del manifestarsi dei fenomeni nel campo della coscienza: fenomeni fisici, emotivi, pensieri, immagini, qui ed ora. Non ci stiamo interessando ai singoli fenomeni, stiamo portando la nostra attenzione a quel particolare spazio che chiamiamo coscienza e che permette di sperimentare tutti gli altri fenomeni. Possiamo essere coscienti della coscienza in un processo autoriflessivo davvero potente, misterioso. Il fatto che questo processo ci sfugga è perché noi vi siamo continuamente identificati. Pensiamo erroneamente che ci deve pur essere qualcuno che è cosciente, che “sono io colui che conosce”, che “sono io la coscienza”. L'identificazione dell'io deve potersi alleggerire sempre di più così da oscurare sempre di meno. Questo processo dell'essere coscienti è l'ultima delle grandi identificazioni dell'io e paradossalmente ne è facile percepirne il carattere impersonale. Ci possiamo identificare con i pensieri, con le emozioni, col corpo, ma sappiamo che in fondo fondo il processo dell'essere coscienti è veramente qualcosa che non ci appartiene, è un carattere così tanto manifestamente universale per l'umano che il possederlo definitivamente e personalmente non può che essere altro che un'illusione. I fenomeni entrano nel vasto campo della coscienza da soli, e vi restano quanto vogliono, in piena autonomia dall'io sia del fenomeno che chiamiamo coscienza che dei fenomeni che grazie a lei vengono conosciuti. Questo è un punto decisivo della nostra pratica, è qui che può avvenire una grande trasformazione: la liberazione dalle oscurità personali che non ci permettono di essere pienamente coscienti. Torniamo e torniamo perciò al nostro essere coscienti della coscienza, a osservarne il fenomeno. Non è impossibile, se qualcosa o qualcuno l'afferma questo è l'io oscurante.

Cronaca del 26 maggio 2020

Prendiamo come oggetto di pratica proprio il fenomeno che chiamiamo coscienza, un fenomeno tra i fenomeni, ma un fenomeno particolare perché porta a conoscenza gli altri fenomeni. Osserviamo il nostro essere coscienti, non più i singoli fenomeni che appaiono alla coscienza ma il fenomeno della coscienza stessa, l'essere coscienti, l'essendo coscienti: siamo coscienti di essere coscienti. Facciamo della coscienza medesima un ancoraggio di pratica, vuoto, vuoto dai suoi contenuti, vuoto in sé, proprio perché recettivo di altri fenomeni, nudo rilievo al processo di essere coscienti, istante dopo istante. La coscienza non può essere afferrata cognitivamente, ma intuita in maniera contemplativa, tornando e ritornando all'ordinaria meraviglia dell'essere coscienti. Una presenza che diviene sempre di più impersonale, sottile. Siamo immersi nel campo stesso dell'essere coscienti, dell'essendo coscienti, nessuna rilevanza ad altri fenomeni, non distratti dall'occasionalità dei fenomeni che entrano nel campo della coscienza, ma attratti dalla bellezza e dall'ordinario mistero dell'essere coscienti.

Cronaca del 2 giugno 2020

Torniamo al corpo con una consapevolezza aperta. Stiamo in contatto con la sensazione generale di avere un corpo. Lentamente, senza forzare, facciamo in modo che questa percezione del corpo emerga da sé e sedimentiamo questa postura. Spostiamoci ora dalla percezione delle sensazioni del corpo alla percezione di essere coscienti del nostro corpo. Per farlo, restiamo ancorati alla percezione del corpo, e poi, con un piccolo movimento, entriamo in contatto con la coscienza di essere coscienti del nostro corpo. Se la mente si perde in questo passaggio, attraverso il timone dell'attenzione, torniamo alle nude sensazioni del corpo e ricominciamo. Cerchiamo di sentire come il fenomeno "corpo" appare all'interno del fenomeno che chiamiamo "coscienza". Così, i due fenomeni ci appaiono contemporaneamente: la percezione diretta del corpo e la percezione della coscienza di essere coscienti del corpo. Ricordiamoci che la pratica non è un processo mentale, analitico, cognitivo, ma è un processo contemplativo. E queste indicazioni vanno prese come un suggerimento, e non come un'ossessione. Se sono troppo complicate da seguire, le lasciamo passare e torniamo ad una pratica semplice, alle nude sensazioni del corpo qui ed ora.

Cronaca del 9 giugno 2020

Torniamo qui, all'essere seduti e all'intenzione di pratica. Lasciamo che la mente si raccolga e che l'essere qui avvenga in pienezza, senza riserve. Cerchiamo di sostenere una presenza-consapevolezza aperta alle sensazioni (provenienti dal corpo e dalla sfera emozionale) e agli stati della mente, stabile e non-giudicante rispetto a tutti i diversi fenomeni che entrano nel campo della coscienza. Assistiamo così alla danza di fenomeni "vuoti" (piacevoli, spiacevoli o neutri) nel campo anch'esso vuoto della coscienza. Notiamo che tra i vari fenomeni prevalgono quelli

che generano reattività, nelle forme dell'attaccamento, dell'avversione e della delusione: i fenomeni rispetto ai quali la nostra tradizione richiama il compito del "lasciare andare il sorgere". Il "sorgere" può essere inteso come la reattività di cui l'io è il protagonista. L'io intende quei fenomeni come propri, si indentifica come loro soggetto. Ma in realtà essi non sono frutto di una sua specifica volontà; sorgono invece automaticamente e involontariamente. A questa voce che parla, ad esempio, possono corrispondere fenomeni di attaccamento (legati al "mi piace") o viceversa di avversione (legati al "non mi piace"). E' solo un esempio. Rimanendo aperti e sensibili possiamo notare la natura di fenomeni che emergono. Possiamo chiederci se sia proprio necessario identificarsi con quelli che più di altri suscitano la reattività dell'io e se questi non siano, in fondo, abbastanza simili a tanti altri che si presentano internamente e esternamente senza suscitare tale reattività. In questo modo possiamo facilitare il compito del "lasciare andare il sorgere". E dare corso anche all'altro compito, ad esso connesso, del "contemplare la cessazione".

Cronaca del 16 giugno 2020

Torniamo alla presenza di ciò che è presente, sul piano fisico, emotivo, mentale. Non i contenuti, ma la natura energetica dell'attività della mente. Sediamo con una postura equanime, non giudicante, aperta, senza filtri né emotivi né mentali, con un carattere del tutto impersonale. Di tutti i fenomeni presenti, quello più sottile, che mette in evidenza il sorgere, divenire e sparire, è il fenomeno della coscienza. La coscienza è vuota e ospita i fenomeni che si manifestano. Non ci identifichiamo nel "fenomeno coscienza" ma lo osserviamo. Nulla placa di più la mente analitica e giudicante della contemplazione della coscienza, equanime, silenziosa, senza sforzo. Ogni attaccamento e avversione decade perché la coscienza è equanime in sé e accoglie qualsiasi fenomeno. Prendiamo esempio dalla nostra coscienza, umile e chiara, specchio non distorto. Sintonizziamoci con essa, con la sua equanimità e benevolenza verso qualsiasi altro fenomeno. Se siamo in sintonia con il carattere equanime della coscienza, il giudizio mentale non può avvenire, se non sullo sfondo. Contempliamo senza cercare di afferrare il "fenomeno coscienza", che è tanto raffinato quanto primordiale. La coscienza viene prima di ogni cosa, se siamo "incoscienti", senza coscienza, non c'è più nulla, tutto sparisce. Ed è anche il fenomeno più stabile: senza coscienza non potremmo meditare. L'umano è un centro di pura auto-coscienza. L'umano, non l'io". Torniamo con fiducia e gratitudine a questa dimensione di pratica, alla meraviglia di essere coscienti, più difficile da comunicare che da sperimentare.

Cronaca del 23 giugno 2020

In questa pratica siamo invitati ad essere consapevoli di due fenomeni: il respiro e la coscienza del respiro. Cominciamo tornando qui, semplicemente presenti, al momento presente con le cose così come sono. E, senza creare tensioni, proviamo a focalizzare l'attenzione sulle sensazioni del respiro nell'addome. La mente si

raccoglie intorno alle sensazioni del respiro nell'addome. Inspirando l'addome si espande ed espirando l'addome si ritrae. Le sensazioni più grossolane e più sottili del respiro nell'addome sono il fuoco dell'attenzione. Il resto del fenomeni non è escluso, ma rimane sullo sfondo. Cerchiamo, senza tensioni, di sostenere un'attenzione continua sui movimenti dell'addome, nell'addome. Quando la mente si distrae, con gentilezza usiamo il timone dell'attenzione per riportarla sul respiro. Continuiamo con questa semplice attenzione focalizzata per un po' lasciando che la mente si riposi nell'ascolto delle sensazioni profonde del respiro addominale. Ci godiamo la piacevolezza di una pratica essenziale, semplice, pulita. Quando l'attenzione si è un po' stabilizzata, lasciamo che si estenda ad un secondo oggetto: la coscienza delle sensazioni del respiro. Così siamo contemporaneamente consapevoli delle sensazioni del respiro e della coscienza di esse. Sono due fenomeni distinti, di cui si può essere consapevoli distintamente. Questo secondo oggetto di pratica, l'essere coscienti del respiro addominale, è più sfuggente del primo, il respiro addominale di per se. Ma è un oggetto che appare nel campo della coscienza e di cui si può essere consapevoli. L'attenzione ad un oggetto supporta l'attenzione all'altro e viceversa, facilitando la pratica e permettendo un suo approfondimento. Raccoglimento e visione, Samatha e Vipassana, sono le due ali della pratica. In questa pratica le coltiviamo insieme intorno a questi due oggetti di consapevolezza: raccoglimento della attenzione intorno alle sensazioni del respiro e visione dell'apparire alla coscienza di queste sensazioni.

Cronaca del 30 giugno 2020

Portiamo la mente in raccoglimento. Concentriamoci sul respiro (addominale) e sulla sensazione generale del corpo seduto. Ambedue sono oggetti tranquillizzanti, a disposizione della pratica e che non richiedono sforzi analitici. Ci disponiamo – semplici, aperti, raccolti – a stare con ciò che c'è, senza desiderare manipolazioni, miglioramenti, variazioni non necessarie. Attraverso il semplice ascolto del flusso del respiro addominale, tornando dolcemente ad esso ogniqualvolta ci accorgiamo che la mente si è distratta, prepariamo il terreno per l'osservazione di fenomeni più complessi. Con umiltà e semplicità possiamo infatti percepire l'esperienza immediata, diretta, qui-e-ora dell'essere coscienti. Essere coscienti è un fatto, non qualcosa di pensato. La coscienza è un fenomeno altrettanto tangibile del corpo e del respiro, anche se più sottile e vulnerabile. Nel momento presente la coscienza sta agendo, essendo, "coscienziando" ciò che c'è, così com'è. Quando la mente è chiara, stabile, riposata, aperta possiamo finalmente chiederci com'è questo esserci, come lo vivo, come ne sono cosciente. Così, il riposo della mente e la consapevolezza della coscienza possono convergere nel punto estremo dell'identificazione dell'io, il punto in cui l'io tende a appropriarsi della coscienza e dal quale, invece, riconoscendone le intenzioni può essere fatto arretrare. Questo non è un pensiero, non è una strategia, è qualcosa che si può cogliere sentendo. Sentendo il corpo, il respiro, la pervasività dell'essere coscienti.