

Centro studi Nagarjuna Maitri Sangha

Meditazione per favorire la concentrazione e la condizione naturale della mente

1

Ci visualizziamo seduti al centro del nostro mondo: tutto intorno vediamo gli ambienti e le persone della nostra quotidianità. Seguendo il ritmo della nostra inspirazione e della nostra espirazione, ambienti e persone cominciano a svanire:

inspirando – le fisionomie di ambienti e persone cominciano a divenire luminose e a perdere i tratti distintivi,

espirando – tutte queste forme si sciolgono nella luce, di fatto svanendo.

Intenzione e scopo

In questo modo lasciamo andare pensieri e ossessioni circa ciò che è stato fatto nella giornata, o che si andrà a compiere, poiché vengono meno i riferimenti, i caratteri sui quali tali pensieri creano immagini mentali, aspettative, inquietudini, disattenzione.

Ambienti e persone della nostra quotidianità non sono presenti, qui e ora, mentre meditiamo. Essi sono i caratteri attraverso cui i pensieri ci legano al passato o alle idee del futuro. Tutto questo, qui e ora, nel silenzio, non è realmente presente. Se appare, è solo un movimento della mente, come un'illusione, un rimuginio con cui è inutile perdere tempo.

2

Visualizziamo un punto luminoso al centro del petto. Seguendo il ritmo della nostra inspirazione e della nostra espirazione la nostra fisionomia comincia a svanire:

inspirando – la nostra fisionomia cominciano a divenire luminosa e a perdere i suoi tratti distintivi,

espirando – la nostra forma si scioglie definitivamente nella luce, di fatto svanendo.

Impiegando quanto detto, nel dettaglio, attraverso ispirazione ed espirazione:

- la nostra fisionomia si fa luminosa,
- perde i suoi tratti distintivi,
- si scioglie in una massa luminosa informe con al suo centro il punto luminoso,
- si assorbe nel punto luminoso,
- il punto luminoso diviene sempre più piccolo, sempre più piccolo, sino a svanire nel centro di un infinito senza un centro e senza confini, senza caratteri e senza forme ulteriori.

Intenzione e scopo.

In questo modo lasciamo andare:

l'attaccamento alla nostra persona,

la propensione al dover tenere sotto controllo qualsiasi cosa (non ci sono più forme, non c'è tangibilità né oggetto alcuno dei sensi),

l'idea di dover apparire a sé stessi o agli altri in un modo o in un altro,

l'idea di essere una identità reale fissa nel tempo, al centro di un mondo di proprietà o di un mondo ostile che non muta mai,

l'idea di essere una identità limitata in una forma soltanto,

l'attaccamento ai propri fastidi, ai propri malanni, alle proprie ossessioni.

3

Si rimane per quanto possibile in questa condizione di vuoto e simultaneità, senza cercare alcun pensiero o sensazione. Qualsiasi pensiero, sensazione, emozione o distrazione dovessero presentarsi, li si contemplerà come semplice movimento della mente, come l'onda del mare, che per natura rimane pur sempre acqua. La nostra percezione sarà ampia, senza un punto di riferimento, come se vedessimo a trecentosessanta gradi senza soffermarsi su nulla, e qualsiasi cosa dovesse comparire apparirebbe come una nuvola isolata in un cielo terso.

4

Quando non sarà più possibile dimorare in questa condizione, ci concentreremo allora esclusivamente sulle sensazioni all'addome, indotte dall'inspirazione e dalla espirazione:

inspirando – avvertiamo il gonfiarsi dell'addome,

espirando – avvertiamo l'addome sgonfiarsi.

Sfruttando il potere concentrativo derivato dai precedenti assorbimenti, non genereremo volontariamente alcuna immagine dell'addome. La nostra concentrazione sarà fissata esclusivamente sulla sensazione del gonfiarsi e dello sgonfiarsi, del sorgere e del cessare del movimento, dell'apparire e del mutare della sensazione.

