

Mahāsi Instructions and Mettā Chant

Bhante Bodhidhamma · International Talks · 45:50

Queste sono le tre posture standard che potete assumere ogni volta che è appropriato. Se ci sentiamo scomodi nella posizione seduta allora possiamo alzarci in piedi e restare col respiro, continuando ad osservare ciò che sorge e passa. Quando invece facciamo la pratica camminata, scegliamo un percorso di dieci o quindici passi. Cominciamo con la posizione in piedi e mettiamo l'attenzione sui piedi.

Così che per tutto il giorno, per la maggior parte del giorno, per una parte del giorno almeno, riusciamo a stare con il salire e scendere dell'addome o con il muoversi del piede, l'alzarsi e l'abbassarsi del piede. Sempre più consapevoli dei fenomeni che sorgono e che passano, che svaniscono. Il terzo tipo di consapevolezza lo facciamo solo quando vogliamo rilassarci ma non vogliamo perdere la nostra consapevolezza.

Ora, perché ci rilassiamo? Come mai diventiamo tesi? Contratti. Spero che non vi aspettiate una risposta da me. Penso che troverete che è sempre perché stiamo cercando di raggiungere qualcosa. Penso che scoprirete presto che il motivo è perché state cercando di ottenere qualcosa. Può essere che senza che ne siamo coscienti noi stiamo cercando di raggiungere, ottenere un certo tipo di comprensione. Quello che dobbiamo capire è che l'insight, la visione profonda, avviene di per sé stessa, da sola, indipendentemente da noi. Tutto ciò che noi possiamo fare è guardare.

E questo non vale solo per la meditazione, vale per tutto. Se la vostra macchina si rompe e voi aprite il cofano, tutto quello che potete fare è guardare. Può darsi che vediate qualcosa, può darsi di no. A volte cercate di ottenere il risultato di vedere il vostro respiro o il vostro passo più chiaramente. Ma se la visione non è chiara, la visione non è chiara. Uno continua a guardare. È come se siete su una montagna cercando di vedere un paesaggio e c'è della foschia. Voi impegnerete molta energia cercando di far andare via la foschia. Aspettate, la foschia se ne andrà.

La stessa cosa all'interno di noi: quando non riusciamo a vedere perché c'è questa visione un po' offuscata non chiara è quello che noi dobbiamo osservare - visione offuscata. Altre volte noi cerchiamo di concentrarci e questo ci rende molto tesi perché ci ricorda la scuola. Quindi è più abile cercare di stimolare un senso di interesse. Quando mai avete avuto problemi di concentrazione in caso in cui siete stati veramente interessati a qualcosa? Cercate di sviluppare continuamente dentro voi stessi questo interesse nello scoprire come siete fatti veramente.

Ditevi tutte le volte che è necessario che voi non siete venuti qua per avere un sollievo psicologico. Abbandonate ogni speranza di psicoterapia. Abbandonate ogni speranza di sentirvi meglio fisicamente. Abbandonate ogni speranza che dopo una settimana voi possiate essere anche un po' più saggi. Qualsiasi

obiettivo che va oltre questo momento presente corromperà, inquinerà la vostra meditazione.

Dobbiamo sviluppare noi stessi questa fiducia che tutto ciò che dobbiamo fare è osservare e tutto si curerà. Non suggerisco che le malattie si curino. Ma cambierà la vostra relazione con essa, con la malattia. Se avete perso una gamba, avete perso una gamba. Ma non necessariamente questo deve essere deprimente.

Il nostro lavoro, se vi chiedete cosa devo fare, è sviluppare queste abilità di meditazione. Le competenze. Continuate a ricordarvi che tutto ciò che state facendo è essere consapevoli del sorgere e dello svanire, dell'andare via, del passare. Se state meditando e vi sentite irrigidire, che guardate in giù e siete rigidi, semplicemente rilassatevi e ricominciate da capo.

Conoscete tutti Fred Astaire e Ginger Rogers. Però sono degli *Arahats*, degli Illuminati. E io questo l'ho capito da una canzone che hanno cantato. La canzone dice: tiratevi su, datevi una bella spazzolata e ricominciate tutto da capo. E questa è la pratica spirituale. Over and over and over and over until we come to the end - ricominciare sempre da capo, da capo, da capo fino a quando non si arriva alla fine. So we need patience and perseverance - quindi ci serve pazienza e perseveranza. And this comes easy if we expect nothing - e questo viene facilmente se non ci aspettiamo nulla.

Abbandonate ogni aspettativa. Abbiamo due tecniche. La prima è il notare, registrare le cose, annotare, e la seconda è l'andare lentamente. Il problema principale è slegare e staccare questa intelligenza intuitiva dal pensiero, dal lato del pensare, dall'intelletto. Noi crediamo di essere i nostri pensieri. Noi pensiamo di essere ciò che pensiamo. Io penso, quindi sono.

Adesso dobbiamo fare un piccolo scherzo alla mente. Noi riduciamo l'intelletto a una sola parola. Una o due. In inglese è più facile: sollevare, avanzare, abbassare. Potete anche ridurre le vostre frasi solo a due parole. In piedi invece che stare in piedi, perché in inglese c'è una parola sola. Lo scopo è quello di contenere il pensiero in una singola parola. E l'attenzione, che è la vostra intelligenza intuitiva, è messa sulla sensazione o sul sentimento.

Cosicché queste sensazioni diventano sempre più chiare e questa parola diventa sempre più delicata e svanisce, recede. Se la parola, soprattutto per chi è nuovo a questa pratica, sembra essere tutto, questo dimostra al meditatore quanto loro siano connessi, collegati con il pensiero.

Il problema con il pensiero è che non vi permetterà di vedere l'oggetto chiaramente. Quando dico pensiero intendo anche immagine. Quando guardo questa campana io la sto guardando con tutta la mia storia di campane. Io la sto confrontando e la sto percependo con tutta la mia esperienza del passato. Non riesco a vedere questa campana di per sé stessa. Io deposito continuamente su questa campana la mia esperienza passata di campane. La mia esperienza passata che è intrappolata nella mente, nei pensieri, immagini, crea una distorsione del mondo reale. Questo diventa evidente nei nostri pregiudizi culturali, sessuali, ma questo lavora anche a livello delle semplici percezioni.

Rest your eye on the flower. Domani quando camminerete intorno al centro guardate un fiore e rimanete sul fiore e dite semplicemente guardare. Comincerete a percepire il fiore come non l'avete mai visto prima.

Ho un piccolo trucco che potrebbe funzionare per voi. Se guardate il palmo della vostra mano, continuate a dire guardare, guardare, vedete come l'occhio percepisce la forma, le pieghe, il colore? Non dovete provare. Viene naturale al processo del vedere. Avete veramente guardato nel palmo della vostra mano prima d'ora? Stranger? Questo è ciò che dobbiamo fare con qualsiasi cosa che sorge all'interno del corpo, del cuore e della mente.

Questa parola, etichetta, servirà a estrapolare l'intelligenza dalla confusione del pensiero e immagine. Dobbiamo continuare a fare un esercizio molto gentile, solo un esercizio gentile. C'è una connessione tra il pensare e questa intelligenza intuitiva. E utilizzando una parola notevole, come guardare, guardare, state aiutando questa intelligenza intuitiva a guardare. È come se spingesse questa qualità del guardare, guardare, guardare, sentire, sentire.

Quel notare deve essere deliberato, intenzionale. Se non lo è diventa allora un mantra. Il meditatore fa esperienza del salire, scendere, toccare e la mente poi divaga ad Acapulco e quando tornate la mente sta ancora dicendo salire, scendere, toccare. Possiamo sviluppare qualsiasi abitudine che vogliamo. E possiamo addestrare la mente a continuare a dire salire, scendere, toccare. Ma qui non c'è nessuna intelligenza. Nulla da imparare. Una completa perdita di tempo.

Questo notare deve essere intenzionale, ci deve essere lo sforzo, questo sforzo delicato di vedere, di osservare chiaramente. L'atteggiamento da tenere è uno di curiosità. Avete notato come un gatto osserva qualcosa con quella curiosità del voler conoscere? È la curiosità di un bambino. E viene da una posizione del non sapere. Questa posizione del non sapere si raggiunge quando noi smettiamo di pensare e di immaginare.

Lo sforzo di arrivare a questo punto del non conoscere non è uno sforzo per ottenere qualcosa ma è uno sforzo di lasciare andare. Dobbiamo depositare i nostri bagagli.

Per rendere questo modo di vedere, questa visione, per vedere ancora più chiaramente, noi rallentiamo. Si vedono in quei documentari della natura quando un ghepardo corre... Quando si vede il rallentatore, allora si vede tutto come fosse un balletto, no? Di solito per noi, quando lo vediamo correre, è solo un'immagine offuscata, veloce. È solo quando si vede tutto in rallentatore che si vede esattamente come una rana, per esempio, cattura una mosca. Cattura la mosca sopra la lingua o sotto? Sotto. Questa è una grande scoperta.

Se riusciamo a rallentare tutto molto, riusciamo a vedere chiaramente come le cose funzionano. La domanda principale del Buddha non è perché. Perché siamo esseri umani? Perché soffriamo? La domanda è come. Noi stiamo indagando su come noi creiamo questo mondo, come noi stessi creiamo questo mondo.

Come lo facciamo e com'è che sbagliamo? Se noi capiamo, vediamo come, si spera che non lo facciamo di nuovo. Spero che troviamo un modo di essere nel mondo che non crea così tanti problemi per noi stessi. Troveremo un modo di stare in questo mondo senza creare troppi problemi a noi stessi, senza pensare a tutti gli altri, senza parlare di tutti gli altri.

Cercate di andare lentamente. Per chi è nuovo può richiedere un po' di tempo. E continuerò a ricordarvelo in un modo delicato ma persistente.

Solo una cosa: non bisogna andare lentamente tutto il tempo. Bisogna essere consapevole, come ad esempio al mattino quando vi state lavando, lavandovi normalmente. Non è che dovete andare lentamente sempre. Per esempio al mattino quando dovete lavarvi o liberare il bagno a patto... Ma siccome stiamo tutti praticando il metodo Mahāsi, anche quando per esempio prendiamo il cibo e siamo in coda possiamo tutti rallentare, ma non lo farei troppo lentamente. Ci sono stati dei casi in cui dei meditatori affamati hanno accoltellato i meditatori in coda davanti a loro in coda. Ma mentre mangiamo allora qui possiamo andare molto lentamente, ma parlerò di questo domani mattina.

Alla fine della seduta io vi chiederò di riflettere sulla seduta. Alla fine della sessione seduta noi possiamo permettere ad alcuni ricordi di sorgere, ricordi relativi a quella seduta. Per esempio potremmo ricordarci che per tutta la seduta noi stavamo cercando di stare svegli. E quindi possiamo riflettere riguardo a quanto io sono stato abile a cercare di stare sveglio. Ho aperto gli occhi, mi sono alzato, mi sono di nuovo seduto. Cosa ho fatto per tenermi sveglio? Potevo essere più abile? Avrei potuto essere più abile? E questo modo di riflettere ci rende più abili.

Ci prendiamo un piccolo impegno con noi stessi: la prossima volta che succede sarò più veloce ad aprire gli occhi, ad alzarmi e così via. E questo va distinto dal giudicarsi. Se vi sentite dire a voi stessi io sono senza speranza, non ce la faccio, non riesco, notate giudicare, giudicare. E non ci credete. La mente è una bugiarda.

Dopo ogni seduta c'è questo momento in cui si ricorda dell'esperienza della seduta, siamo stati pigri oppure abbiamo messo troppo sforzo. E poi questo impegno che se dovesse succedere un'altra volta sarò un po' più furbo. Un po' più clever.

Un'altra cosa che potrebbe esservi utile è la ripetizione. Se vi trovate a correre su per le scale, fermatevi. Tornate giù e cominciate di nuovo. Intending to walk slowly. This is like at school when we had to do corrections.

L'ultima cosa è non mischiare, mescolare i sistemi, le tecniche, penso. E se lo fate, se lo state facendo, ditemelo. Perché così io potrò capire perché vi state comportando in quel modo. Ci sono tanti sistemi di meditazione, molte tecniche. E ci sono tante tecniche anche nelle diverse tradizioni zen, tibetana, *Theravāda*. Ma ogni sistema ha i suoi controlli e balance. Ogni sistema, ogni tecnica ha il suo sistema di equilibri, di controlli e equilibri. È importante che voi stiate con un sistema, state sicuri che quello funzioni per voi.

Nelle interviste il mio interesse principale è capire come voi state mantenendo la consapevolezza. Perché se una persona sta facendo la pratica nel modo corretto tutto verrà da sé. Io non devo fare nulla. È il lavoro più facile che io abbia mai avuto.

Chiuderemo qui la serata e io farò una piccola meditazione. Sul retro di questo foglio avrete il discorso sull'*eventuale salameo*. E potete imparare il chant con me se volete, o usatelo come occasione per sviluppare la vostra *metta*.

È importante che noi ci rendiamo conto che stiamo facendo tutto questo anche per il beneficio di tutti gli esseri viventi. Quando noi cambiamo, tutto il mondo cambia. È importante che noi alla fine della nostra giornata offriamo i nostri meriti al di fuori, alle altre persone. Può essere a un individuo oppure a tutti gli esseri o a tutti e due. Non importa se noi pensiamo effettivamente di influenzare, di avere qualche effetto su queste persone. Quello che facciamo è sviluppare un atteggiamento di generosità.

Sta a voi scegliere se volete cantare o recitare insieme a me, oppure se scegliete questa recitazione come un veicolo per trasferire il vostro amore verso gli altri. Oppure potete portare alla vostra mente delle persone, degli individui e offrirgli dei buoni auspici. Possiate stare bene e essere felici. Qualcosa di semplice.

*Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa, Namō tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa, Namō tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa*

*Kāraṇīyam atthakusalena yaṇ taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca, sakko ujū ca suhujū ca, suvaco cassa mudu
anatimānī, santussako ca subharo ca, appakicco ca sallahukavutti, santindriyo ca nipako ca, appagabbho
kulesvānuggiddho. Na ca khuddaṃ samācare kiñci, yena viññū pare upavadeyyuṃ, sukhino vā khemino
hontu, sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Ye keci paṇabhūtātthi, tasā vā thāvarā vā anavāsesā, dīghā vā ye
mahantā vā, majjhimā rassakāṇukathulā, diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā, ye ca dūre vasanti avidūre, bhūtā vā
sambhavesī vā, sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Nā paro paraṃ nikubbetha, nātimañetha katthaci naṃ
kañci, byārosanā paṭighāsañā, nāññamaññassa dukkhaṃ iccheyya. Mātā yathā niyaṃ puttaṃ, āyusā
ekaputtamanurakkhe, evampi sabbabhūtesu, mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ. Mettañca sabbalokasmiṃ,
mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ, uddhaṃ adho ca tiriyañca, asaṃsāraṃ asaṅghaṃ averaṃ. Tiṭṭhaṃ caraṃ
nisinno vā, sayāno vā yāvat'assa vigatamiddho, etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya, brahmam etaṃ vihāram
idha-m-āhu. Diṭṭhiñca anupagamma sīlavā, dassanena sampanno, kāmesu vineyya gedhaṃ, na hi jātu
gabbhaseyyaṃ punaretī ti.*

Tutti gli esseri possano essere felici, al sicuro. Tutti gli esseri possano stare bene. Tutti gli esseri possano essere felici. Tutti gli esseri possano vivere appagati e in pace nel mondo.

Sabbe sattā sukhitā hontu, Sabbe sattā sukhitā hontu, Sabbe sattā sukhitā hontu. Sādhu, Sādhu.

Ora è ora di andare a dormire e da questo punto fino a quando andiamo a dormire è anche parte della nostra pratica. Dobbiamo ridurre qualsiasi senso di gerarchia. Sidersi è più importante di camminare,

camminare è più importante dell'andare a letto. Ogni momento deve essere intenzionale e consapevole. E con cura.

Quando aprite una porta intendere, è intenzione di aprire la porta, muovere, muovere, toccare, toccare, sentire il metallo, comunicare con il metallo, girare la maniglia sentendo la pressione, tirare, tirare o spingere, spingere e via di seguito. State effettivamente comunicando con la porta. Bisogna comunicare con la porta e questo vale per ogni cosa che fate. Comunicate, tornate al corpo, alle sensazioni. Le sensazioni sorgono solo nel momento presente. Non puoi avere una sensazione ieri. Se conoscete la sensazione dovete essere per forza nel momento presente.

Quando alla fine siete sdraiati proni sul letto mettete l'attenzione sul respiro. Se vi sentite un po' agitati potete usare qualche bella frase tipo che tutti gli esseri possano essere felici. Fate questa pratica, li metta dal cuore. Questo ammorbidisce la mente e vi addormenterete.

Se siete molto agitati e non riuscite a dormire potete provare questo: prendete una posizione che si accomoda e rifiutatevi di muovervi. Rifiutatevi di muovervi e vedrete che l'energia girerà. E vi sveglierete domani mattina. Perché se vi muovete voi date potere, forza al sistema. Vi girate, vi rigirate.

Appena prima di addormentarvi prendete una convinta decisione di svegliarvi con la campana. Dormite in pace.

Transcriptions produced locally using Swiss low-carbon electricity. Corrections and rewriting by cloud-hosted AI.