

21° E 22° STROFA

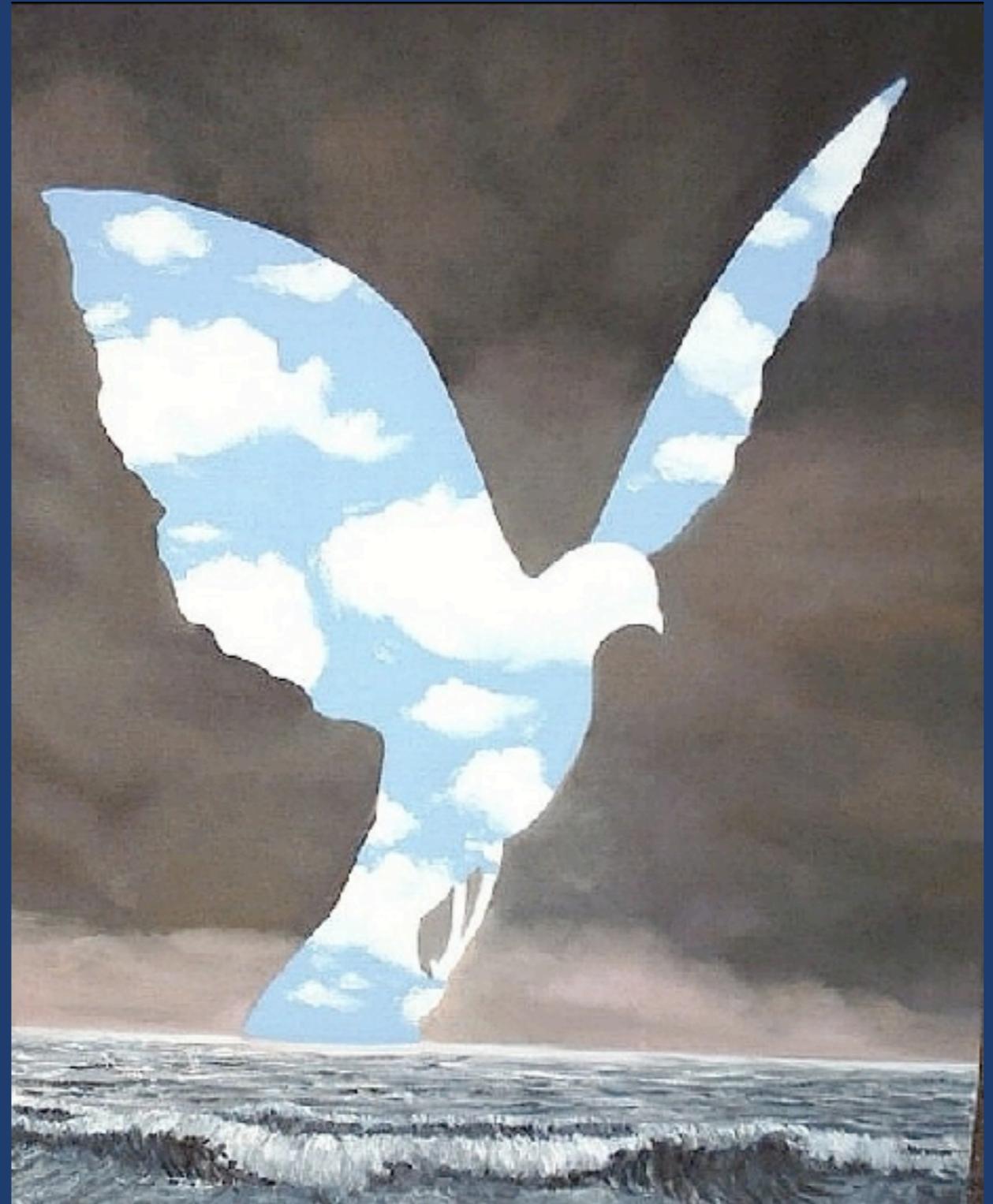
LA LIBERAZIONE

21°

Come l'ombra segue la forma,
Manas segue la Coscienza Deposito,
nel tentativo inconsulto di sopravvivere,
bramando continuità e soddisfazione cieca.

22°

Raggiunto il primo stadio della via del
bodhisattva,
gli ostacoli di conoscenza e le afflizioni si
trasformano.
All'ottavo stadio si trasforma la convinzione
di un sé separato,
e la Coscienza Deposito è libera da Manas.



LA COSCIENZA OMBRA E IL SUO ISTINTO PRIMITIVO

Come l'ombra segue sempre il corpo, Manas segue la Coscienza Deposito e ogni seme che ci trova, che sia salutare o no, nel tentativo di proteggerlo e preservarlo in quanto lo identifica con un sé obiettivo.

Questo istinto di sopravvivenza di Manas è simile alle caratteristiche di quello che gli odierni biologi chiamano, 'cervello primitivo', o palesocorteccia, che funziona esclusivamente per l'autopreservazione.

E' in istinto primitivo che, se da un lato di preserva, dall'altro può ottenere il risultato contrario proprio perché non fa altro che rispecchiare Manas, che è per natura confusa e mai in contatto con la Realtà ma sempre e solo con delle Rappresentazioni. Quindi nel tentativo di preservarci ci può recare danno. Per esempio, al fine di proteggerci dagli altri - dalle loro critiche, dai loro comportamenti, dalle loro aggressioni o richieste - può sviluppa dentro di noi stati d'animo talmente insani che ci distruggono.



FALSI PIACERI

- Il desiderio spasmodico di permanenza e la sua identificazione con gli stati d'animo del momento conduce Manas a perseguire la soddisfazione di ogni piacere, anche quelli che in realtà portano danno e infelicità.
- Poiché Manas non ha alcuna direzione precisa, ma segue come una bandiera al vento le formazioni mentali che emergono dalla Coscienza deposito, spesso e volentieri nel tentativo di farci del bene ci induce in comportamenti disfunzionali al reale nostro benessere.



LA GIOIA DELLA TRASFORMAZIONE

- Un Bodhisattva deve attraversare 10 stadi per raggiungere la piena illuminazione. Il primo è quello della gioia.
- Questa gioia nasce dalla pratica grazie alla quale riusciamo a mettere fine al frastuono dei pensieri nella stressante attività quotidiana. Portando la meditazione nel quotidiano lo possiamo fare. Per questo è importante addestrarsi praticando fuori dal trambusto per poi essere sufficientemente in grado di non far nascere il trambusto interiore quando siamo in quello esteriore.
- In questo stadio della trasformazione, qualsiasi cosa accada **non si spegne la gioia** che permane come 'rumore di fondo' al posto dell'ansia, dell'irritazione, della paura o del rancore. Grazie alla gioia, infatti, possiamo lasciar andare ciò che ci disturba e non farci prendere (quindi non identificarci) con le emozioni negative che sorgono in risposta agli eventi esterni.



IL SOLLIEVO CHE NASCE DAL MOLLARE LA PRESA

- Lasciando andare realizzi il sollievo della liberazione da due grandi categorie di ostacoli:
- ostacoli di conoscenza
- ostacoli di afflizione



- Gli ostacoli che vengono dalla conoscenza sono quelli che nascono dall'attaccamento a ciò che impariamo e dall'errore di considerarlo verità assoluta e/o viverlo come una convinzione cui ci attacchiamo. Sono ostacoli che si creano quindi nella sfera dell'intelletto e che ci impediscono di progredire perchè fanno sì che, arrivati a un gradino qualsiasi di una scala, pensiamo di essere arrivati in cima e quindi ci auto blocchiamo e non possiamo più andare oltre.
- Gli ostacoli che vengono dalle affezioni sono più difficili da superare perché riguardano emozioni che proviamo in modo istintivo e che ci condizionano pesantemente: rabbia, paura, tristezza, invidia, disperazione etc. Sono formazioni mentali non salutari con le quali gradualmente ci identifichiamo e alle quali permettiamo di fare da filtro alla conoscenza della realtà, cadendo così nella percezione erronea di essa.

Tutte le nostre preoccupazioni, affezioni, rodimenti, dispiaceri, paure, fatiche, eccetera, riguardano forse nella maggior parte dei casi soltanto l'opinione altrui.

Arthur Schopenhauer

Conoscenza e cultura sono valori, ma diventano ostacoli quando ci attacchiamo ad essi.

Emozioni come la paura e la rabbia ci aiutano a sopravvivere, ma diventano ostacoli quando non li lasciamo andare e li trasformiamo in filtri attraverso cui percepiamo la realtà.

TRASFORMAZIONE E LIBERAZIONE

- Nel bodhisattva all'ottavo stadio la percezione di un sé separato non c'è più: **è stata trasformata!** Utilizzando i 3 sigilli (non sé, impermanenza e nirvana) nella considerazione della realtà quotidiana si arriva a percepire tutto come realmente è: interconnesso. Non si agisce più pensando a se stessi ma ogni azione e pensiero per se stessi è allo stesso tempo azione e pensiero per tutti gli esseri e per il pianeta su cui viviamo. E' profondo senso di interconnessione con la vita in tutte le sue forme.
- Quando ciò succede immediatamente Manas allenta la sua presa sulla Coscienza Deposito per il semplice fatto che questa è stata purificata ed è diventata Saggezza Grande Specchio (della realtà così com'è).
- Avvenuto questo processo Manas è trasformata e, pur continuando a fare in modo di preservarci, passa dall'essere energia di attaccamento e discriminazione a capacità di percezione della natura non duale dell'Essere: tu sei me, io sono te, noi inter-siamo. **Qui si realizza la natura interessante di tutti i fenomeni. Qui si compie la liberazione.**



**BUONE FESTE
E BUONA PRATICA
NELLA VITA QUOTIDIANA!**

**I corsi riprenderanno la prossima primavera
in queste date**

Lunedì 8 aprile 2019 (Abbiategrasso)

Martedì 9 aprile 2019 (Milano)

Preiscrizioni sul sito www.graziapallagrosi.com