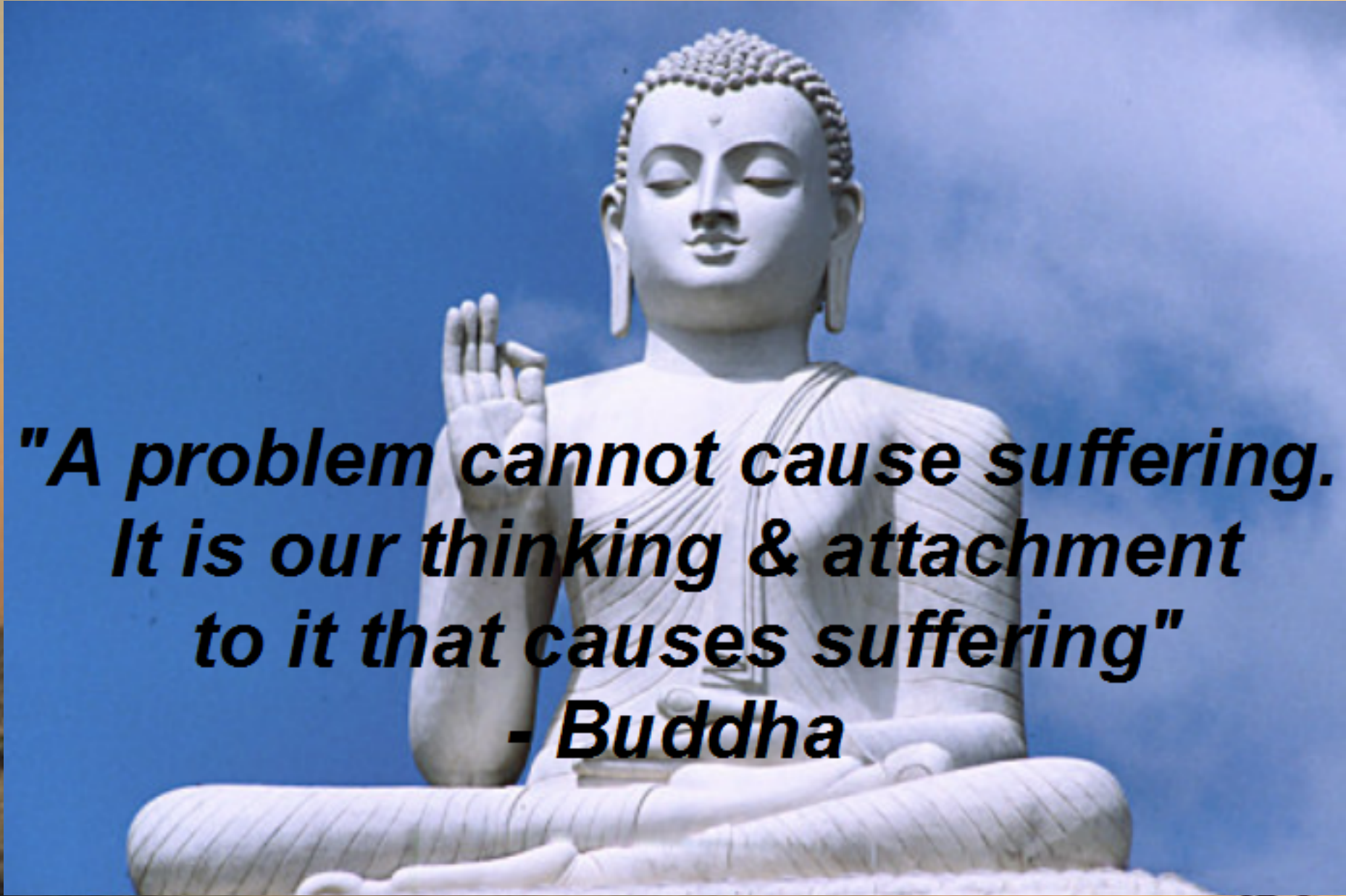


SECONDO INCONTRO



***"A problem cannot cause suffering.
It is our thinking & attachment
to it that causes suffering"
- Buddha***

11° STROFA

*Sebbene impermanente e priva di un sé
separato, la coscienza deposito contiene tutti
i fenomeni del cosmo, condizionati e
incondizionati,
sotto forma di seme.*

In questa strofa incontriamo 3 elementi
chiave:

1) coscienza deposito

2) stato condizionato dei fenomeni o
incondizionato della realtà ultima (quella che
per Platone e Kant è il *noumeno*, e per il
buddhismo è il *Nirvana*, cioè la realtà
incondizionata fuori dalla ruota della sofferenza,
fuori da Samsara)

3) semi



La realtà condizionata (= dharma = mondo fenomenico di Platone = tutto ciò che è soggetto a nascita e morte) esiste così come esiste la realtà incondizionata alla quale possiamo accedere strappando il velo di Maya attraverso l'addestramento alla consapevolezza non giudicante.

Condizionato e incondizionato sono entrambe disponibili per la nostra esperienza.

Come le onde del mare si formano e poi scompaiono pur essendo sempre acqua del mare che non finisce quando finisce l'onda, allo stesso modo tutto ciò che viene e va ha nel suo profondo una natura incondizionata che non viene e non va, ma, semplicemente, E'.

La sofferenza nasce dallo stare a contatto con i fenomeni condizionati e pensare che esauriscano tutta la realtà disponibile nella nostra vita, mentre l'estinzione della sofferenza nasce dall'entrare in contatto con l'incondizionato che è a portata di mano quando comprendiamo i 3 grandi Sigilli del Dharma, cioè le 3 grandi leggi di natura che regolano tutto l'esistente: **impermanenza, vuoto di sé (=interconnessione) e Nirvana (=estinzione della sofferenza).**

Pensiamo a noi stessi quando eravamo bambini: osserviamo una foto di 30 anni fa e chiediamoci cosa è finito e cosa c'è ancora di quella persona che è lì rappresentata. Tutto in noi viene e va.

Milioni di cellule muoiono e altre nascono in noi ogni secondo.

Eppure c'è qualcosa che non inizia né finisce mai: il continuum della coscienza. Praticare ci mette in contatto con questo continuum e ci insegna come trasformarci: da fragile barchetta sballottata dalle onde dell'impermanenza in possente montagna ancorata nella propria stabilità.



Restando nel continuum della coscienza osservo ciò che viene e va senza opporre resistenza, senza avversare le onde e senza attaccarmi ad esse - non posso combattere un'onda ma non posso neanche fermarla - e così, accogliendo ciò che c'è, gli permetto di scomparire.

Mi permetto di restare nel flusso dei fenomeni senza soffrire.

Ritrovo il mio legame col fluire della **vita** - o meglio, il mio **Essere la Vita** in modo incondizionato - oltre ogni andirivieni fenomenico, oltre ogni nascere e morire, oltre ogni onda che viene e che va.

Grazie alla pratica della presenza mentale o mindfulness (mindfulness= consapevolezza non giudicante di tutto ciò che è nel momento presente, qui ed ora) esco dal ciclo del nascere e del morire diventando tranquillo osservatore del mondo fenomenico, cioè di tutto ciò che è condizionato.

Questo è l'addestramento all'uscita dal Samsara, cioè dalla ruota delle sofferenze che si manifestano nel continuo susseguirsi di nascere e di morire.

Comincia, si sviluppa e si stabilizza nell'esperienza pratica della meditazione.

Non nel lavoro intellettuale di conoscenza, ma in quello esperienziale della com-prensione, cioè del prendere con sé qualsiasi cosa si manifesti in noi momento per momento, con piena apertura, nessun giudizio e nessun filtro pregresso. Il grande lavoro quindi si impara in sala meditazione, ma si svolge nella 'banalità' di ogni giorno, osservando con gentilezza e accoglienza i nostri pensieri, le nostre emozioni, le nostre sensazioni fisiche e tutte le reazioni che ci 'scattano dentro'.



COME RESTARE NELLA DIMENSIONE
DELL'INCONDIZIONATO?

COMPRENDENDO E APPLICANDO
ALLA REALTA' I 3 SIGILLI:

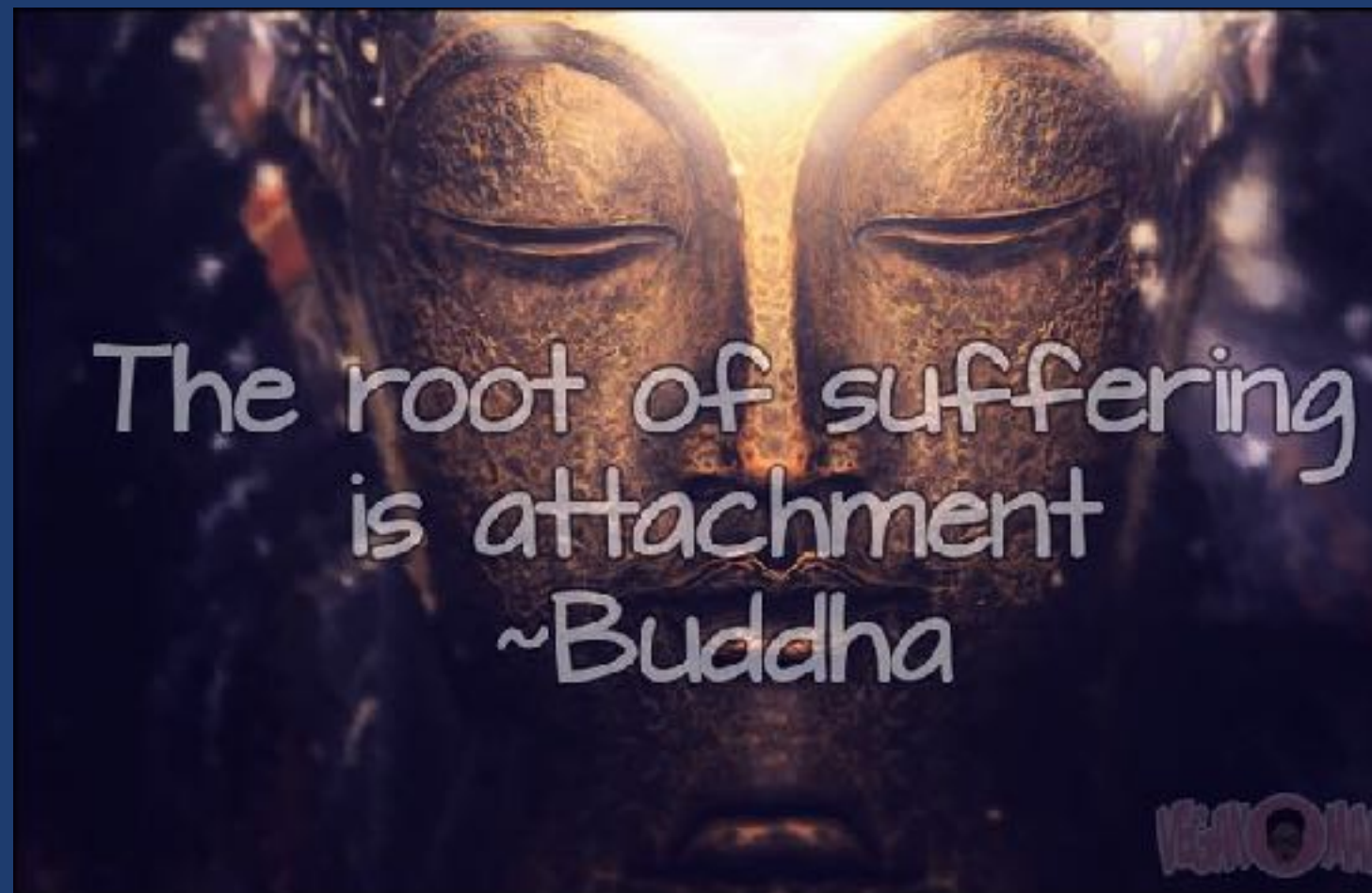
- 1) IMPERMAMENZA
- 2) VUOTO
- 3) NIRVANA = ESTINZIONE



**IMPERMANENZA: TUTTO
FINISCE, RICOMINCIA E
FINISCE DI NUOVO**

**VUOTO: NULLA HA
UN'ESISTENZA OGGETTIVA,
TUTTO E' VUOTO DI UN SE'
OGGETTIVO PERCHE' TUTTO
ESISTE SOLO IN QUANTO
ESISTE QUALCOS'ALTRO.
OGNI COSA E' UN
AGGREGATO DI ELEMENTI
CHE NON SONO QUELLA
COSA (ricorda l'esempio della
mela).**

**NIRVANA: QUANDO
COMPRENDI LE DUE
PRECEDENTI LEGGI DI
NATURA, COMINCI A VIVERE
CIO' CHE SEI E CIO' CHE TI
ACCADE IN MODO MOLTO
DIVERSO. DALLA PROFONDA
COMPRENSIONE NASCE
L'ESTINZIONE DELLA
SOFFERENZA**



Comprendere **impermanenza e vuoto** ci porta
ad estinguere l'attaccamento,
che è l'origine di ogni sofferenza.

CONSAPEVOLEZZA VS ATTACCAMENTO

La presa di coscienza dell'impermanenza e del vuoto frantuma l'attaccamento, che è causa di continua sofferenza. L'attaccamento alla sofferenza (che mettiamo in campo per esempio quando rimuginiamo su un dolore o su un fastidio creando così altri pensieri che aumenteranno il dolore e il fastidio originario) impedisce alla sofferenza stessa di seguire il suo normale flusso e destino: scomparire.

L'attaccamento al piacere invece genera sofferenza perché il piacere, essendo condizionato, finirà.

Eppure, di norma, passiamo la vita rincorrendo ciò che pensiamo ci darà piacere ed avversando ciò che pensiamo ci possa creare problemi e dolore.

Come avviene il giro di volta?

Consapevoli dell'impermanenza, grazie alle pratiche sostituiamo l'avversione con la consapevolezza gentile. E l'attaccamento al piacere con l'arte di coglierlo e goderne il più possibile finché c'è. Troppo spesso invece diamo per scontati i piaceri di cui disponiamo e, proprio per questo, non ne godiamo, rincorrendo ciò che non abbiamo invece di onorare ciò che abbiamo. Tendiamo a ripulire le rose dalle spine invece di annusarne il meraviglioso profumo. E a pre-occuparci di ciò che dovremo risolvere domani perdendo l'opportunità di godere dell'Adesso.

Troppo spesso ci occupiamo di ciò che potrebbe andar male invece di concentrarci sulle meravigliose opportunità di gioia **presenti nel presente**.

Poniamo i 3 sigilli su ogni momento della nostra realtà.

E la realtà cambierà completamente.