12° STROFA

Seme può produrre seme
Seme può produrre formazione
Formazione può produrre seme
Formazione può produrre formazione

RICONOSCI E COLTIVA IL DIAMANTE CHE C’E’ IN TE

C’era una volta nell’antica India un ladro che, mentre scappava dalle guardie, notò in un vicolo buio un mendicante che dormiva. Di nascosto mise il piccolo ma inestimabile gioiello che aveva appena rubato nella tasca del mendicante e scappò via, ripromettendosi di tornare, dopo aver seminato le guardie, a recuperare il gioiello dal mendicante. Ma quella notte il ladro venne accidentalmente ucciso durante una lotta con le guardie e così il mendicante era diventato un uomo ricco. In tasca aveva di che vivere agiatamente per tutta la vita, ma nemmeno una volta lui guardò in tasca, perciò non lo seppe mai e visse da mendicante per il resto dell’esistenza.

Vivendo, irrighiamo continuamente la nostra coscienza deposito, nella quale i semi che crescono producono piante che generano altri semi. L'irrigazione e' irrefrenabile, perché veniamo continuamente irrigati sia dalla nostra coscienza mentale (cioè dalle riflessioni che facciamo e dai pensieri che pensiamo), sia da altri semi presenti nella coscienza deposito quando si trasformano in formazioni mentali (per esempio emozioni), sia dalla coscienza collettiva che continuamente ci manda input che lasciano tracce indelebili nella coscienza deposito anche quando noi non li notiamo, non li registriamo o ce ne dimentichiamo.

- Poiché l'irrigazione è irrefrenabile, è estremamente importante imparare a governarla in modo da far sviluppare solo semi e formazioni funzionali al nostro benessere.

- Ci addestriamo quindi a praticare l'irrigazione selettiva, e a questo scopo ci alleniamo a fare 3 cose fondamentali:

- Riconoscere le formazioni mentali non appena si presentano, siano essi pensieri o emozioni o percezioni

- Decidere se annaffiare o no la formazione che si sta manifestando

- Irrigare solo ciò che produrrà formazioni mentali e semi salutari (gioia, entusiasmo, gratitudine, gentilezza, amore).

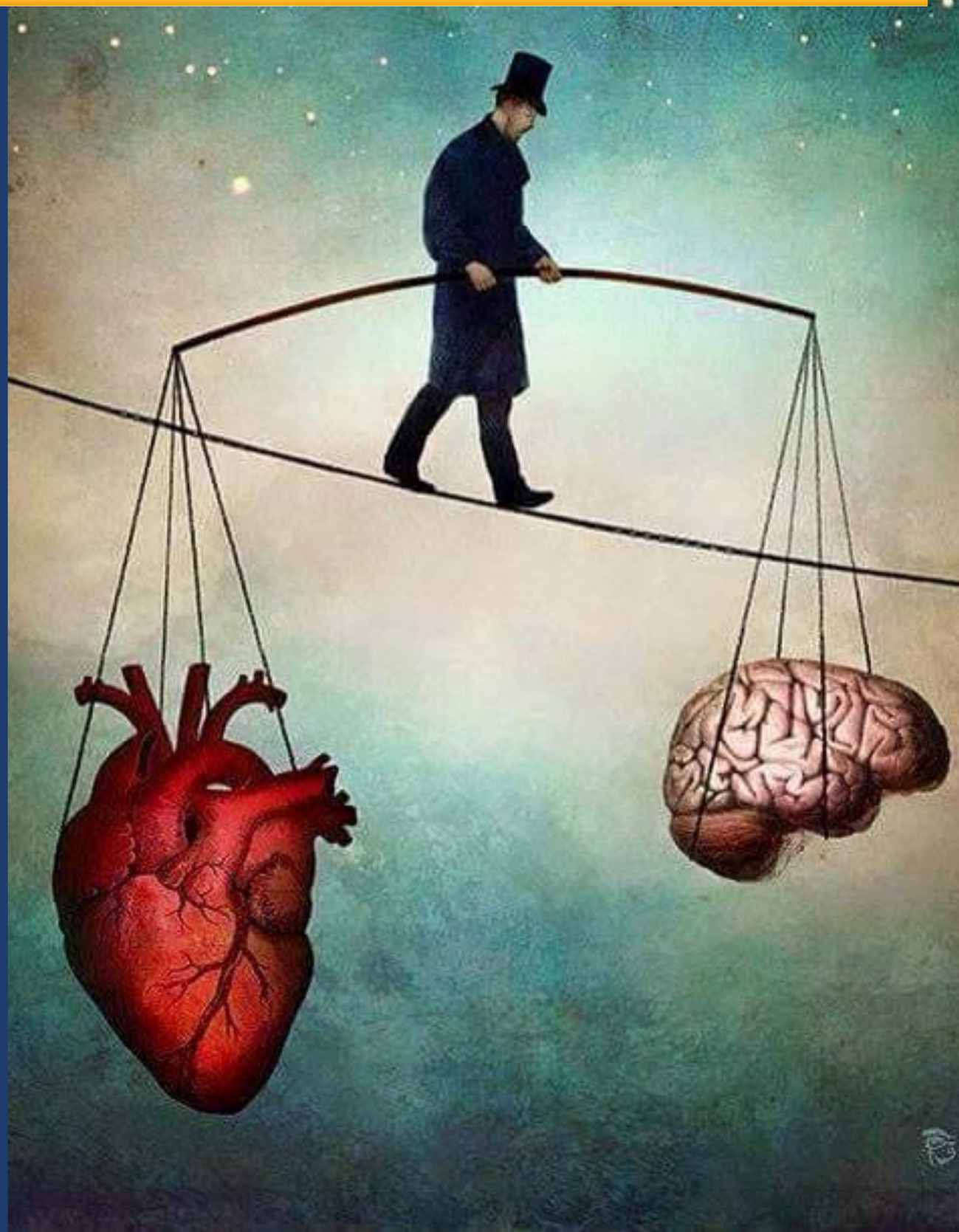
COME FUNZIONA LA CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA A LIVELLO NEUROLOGICO

- Attraverso l'addestramento alla consapevolezza, creiamo nuovi collegamenti neurali che coinvolgono la neocorteccia in ogni esperienza emotiva. Questo processo, dimostrato dalle neuroscienze. è già che ci permette di acquisire il controllo sulla nostra vita emotiva.

- Controllo però non significa - come è facile pensare per gli occidentali - una gestione costatitiva in cui impediamo a determinare formazioni mentali (pensieri, emozioni etca) di manifestarsi ma, anzi, significa innanzitutto accettazione e accoglienza. Infatti, il modo migliore per controllare un agente disturbante è riconoscerlo, accoglierlo e poi trasformarlo alla luce di una consapevolezza gentile.

- La consapevolezza gentile agisce di per sé come agente trasformatore, con naturalezza, senza imporre, forzare o avversare nulla.

- In fondo, come diceva il venerabile Mingyur Rinpoche, nel momento stesso in cui sarete in grado di vedere un fiume in piena, allora vorrà dire che vi siete già sollevati sopra di esso. Allo stesso modo, quando riuscirete a «vedere» un'emozione, non ne sarete più completamente fagocitati.

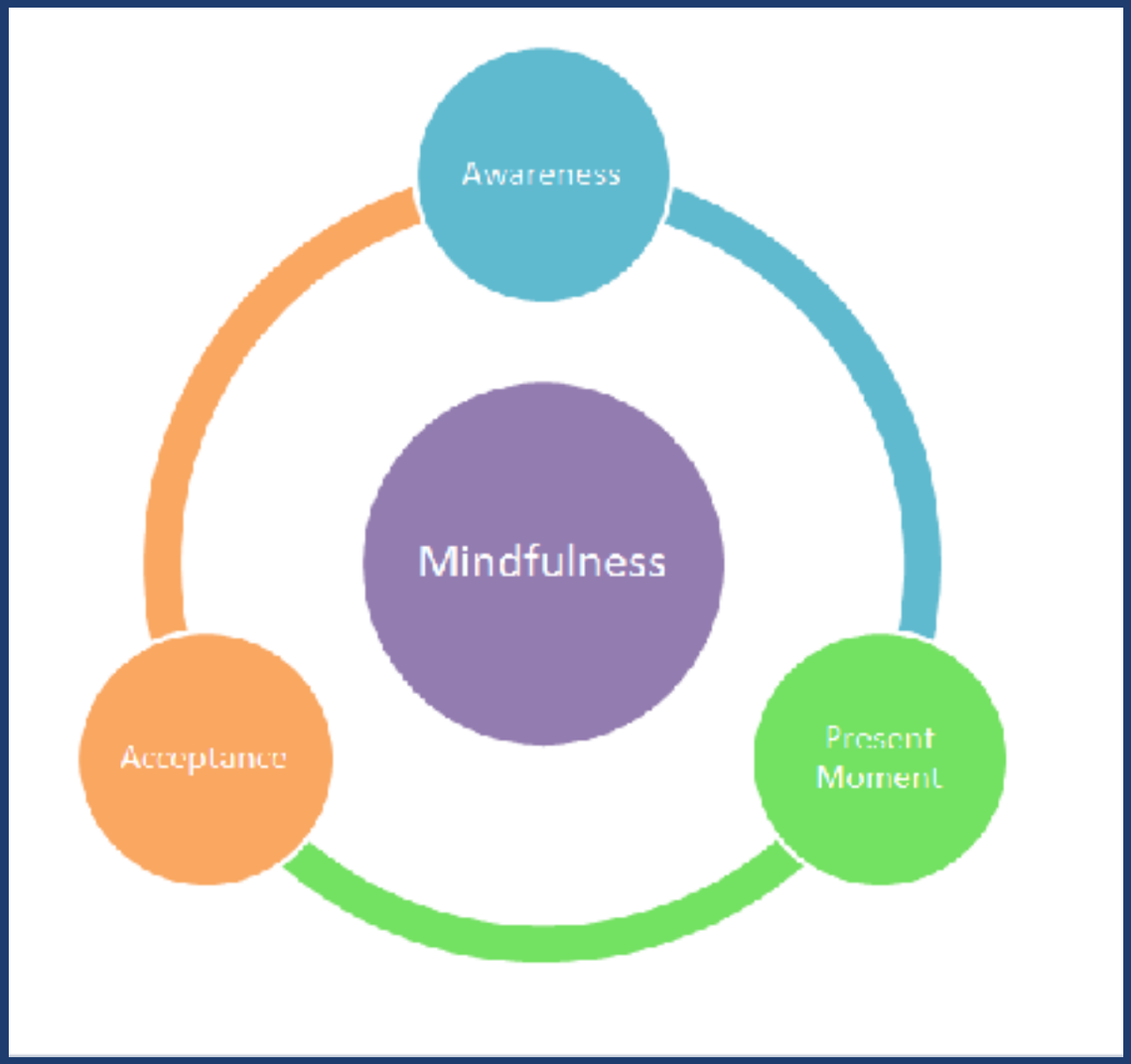


LE 4 FORME DI CONSAPEVOLEZZA NON GIUDICANTE ALLA BASE DELL'IRRIGAZIONE SELETTIVA

Nell'uso della psicologia buddhista per guarire dalla sofferenza fisica, psichica ed esistenziale, ci sono quattro principali dimensioni di cui occuparsi, che seguono i quattro fondamenti della consapevolezza.

1. **Il primo è la mindfulness del corpo. Traumi, depressione e ansia sono trattenuti nel corpo ed è lì che richiamano l'attenzione. Quando senti depressione o ansia, puoi chiederti <<Come la sperimento nel corpo?>>. L'attenzione al corpo può iniziare a liberare ricordi, emozioni, traumi, senza che tu debba andare per forza a rivangarci dentro col ricordo. Così puoi iniziare a incontrare le tue zone d'ombra senza avversione e senza vergogna, riconoscendo con tenerezza la vulnerabilità, il dolore, la rabbia o la paura.**

2. **Il secondo è la mindfulness delle sensazioni, che siano piacevoli, spiacevoli, neutre. Quali sensazioni senti? Come risuonano interiormente? Generano emozioni? Pensieri?**

3. **Il terzo è la mindfulness del pensiero mentale, del discorso cognitivo e la propria relazione con la mente narrativa, quella che intesse la storia del nostro io, spingendoci poi ad identificarci con esso.**

4. **Il quarto fondamento è la mindfulness del Dharma, che concentra l'attenzione sulle leggi e i principi naturali dell'esperienza. Con questo livello di mindfulness vediamo i processi del condizionamento, dell'impersonalità, dell'impermanenza e della vacuità. Iniziamo a vivere nella dimensione dell'incondizionato. Entriamo in una nuova prospettiva.**