

Meditazione sulla Continuità della Mente

Là mente è stata paragonata ad un vasto oceano e le nostre percezioni, i nostri pensieri e le nostre emozioni a delle onde che si sollevano e ricadono sulla sua superficie. Quest'analogia ci aiuta a capire le esperienze che si verificano mentre stiamo meditando o mentre siamo occupati con le nostre attività quotidiane. Ma per avere la percezione dell'origine della mente e di dove è diretta, è utile pensarla come un fiume che scorre attraverso il tempo. Ogni attimo della mente porta ininterrottamente a quello successivo. La mente scorre incessantemente, giorno e notte: un flusso d'innomerevoli esperienze momentanee che cambiano sempre. I pensieri e le sensazioni sorgono e svaniscono rapidamente, ma lasciano delle impronte che si perpetuano nel continuo mentale.

Il Buddhismo spiega che la mente è senza inizio o fine, diversamente dal corpo che viene concepito, nasce, muore e si disintegra. La nostra personalità e le nostre esperienze in questa vita sono modellate dalle impronte che la mente si porta dietro dalle vite precedenti e nello stesso modo, tutto quello che pensiamo e facciamo adesso determina le nostre future esperienze. La scelta è nostra: possiamo essere qualunque cosa vogliamo a condizione d'incanalare le nostre energie in quella direzione. Per fare questo dobbiamo capire la mente ed imparare ad usarla con maestria. L'accettazione dell'esistenza di vite precedenti s'impenna sulla comprensione della mente in questo senso. Se avete potuto ricordare delle esperienze di vite passate, vi renderete conto che questa vita proprio come il futuro delle vite passate, sarà anche una vita passata di quella a venire. Quando la vostra mente sarà diventata sufficientemente calma, sarete in grado di vedere nelle sue profondità e solo quando avrete sperimentato (di persona) la realtà delle vite passate, sarete convinti della loro esistenza. Comunque per molte persone è un'idea aliena. Qui vi sono numerosi approcci analitici per considerare la validità della continuità mentale.

Primo: la mente è impermanente, transitoria e mutevole in ogni momento quindi è un effetto, un risultato, il prodotto di una causa. Come serie di momenti sempre mutevoli, ciascuno necessariamente risultato di un momento precedente, come potrebbe avere un inizio nel tempo?

Alcuni sostengono che la mente è il cervello ma, come viene definita qui, la mente è l'esperienza stessa e come può il solo pensiero o sensazione essere qualcosa di fisico? La mente *dipende* dal cervello e dal sistema nervoso, ma non può *essere* il cervello. E la mente di una persona non può neppure derivare dalle menti altrui, come ad esempio quelle dei genitori. Se tutto quello che siamo e sperimentiamo adesso è necessariamente il risultato delle nostre azioni passate di corpo, parola e mente, allora la mente esiste necessariamente come continuità dell'individualità.

Questa meditazione è di grande aiuto per sperimentare la nostra propria mente come flusso mutevole e incessante di eventi.

La Pratica

Sedetevi comodamente e rilassatevi. Contemplate una motivazione positiva e benefica per fare la meditazione. Passate qualche tempo a concentrarvi sul vostro respiro fino a che la mente è tranquilla e chiara.

Per prima cosa esaminate il vostro stato mentale, i vostri pensieri e le vostre sensazioni che come immagini attraversano la mente. Limitatevi ad osservarli in modo distaccato senza attaccamento o repulsione per nessuno di loro.

Adesso cominciate ad andare a ritroso nel tempo. Senza soffermarvi, passate in rassegna le esperienze conscie che avete avuto da quando vi siete svegliati stamattina _____. Queste esperienze fanno parte dello stesso flusso di consapevolezza quanto le esperienze attuali?

Prima di svegliarvi stavate probabilmente sognando: cerca te di ricordare i sogni della notte scorsa _____. Appartengono anch'essi a questo stesso flusso mentale?

Continuate a risalire nel tempo alle vostre esperienze mentali di ieri, di due giorni fa, della scorsa

settimana, dello scorso mese, dello scorso anno, di due anni fa, di cinque anni fa, di dieci anni fa. Continuate a controllare se queste esperienze fanno parte dello stesso continuo di coscienza. Evitate di farvi coinvolgere dai vostri ricordi, scopo della meditazione non è di rivivere delle esperienze felici o di riesumare i problemi dal proprio passato, ma di percepire la sensazione della continuità della mente. Se vi imbattete in un ricordo che vi piacerebbe approfondire non soffermatevi. Potrete esaminarlo un'altra volta.

Andate a ritroso nella vostra vita quanto più potete, riportando alla mente delle esperienze della vostra adolescenza e della vostra infanzia La gente a volte è in grado di ricordare la propria infanzia o perfino la propria nascita. Rilassatevi ed aprite la vostra mente per permettere il sorgere di queste memorie. ... Potreste perfino essere in grado di ricordare qualcosa di un'altra vita.

Avendo viaggiato a ritroso nel tempo della vostra memoria spingendovi il più lontano possibile, adesso portate lentamente la vostra consapevolezza nel presente ed osservate di nuovo i pensieri e i sentimenti che sorgono. Fate semplicemente l'esperienza del flusso di coscienza mentre continua a fluire, sentite il suo divenire: un pensiero o una sensazione che porta al prossimo che porta a quello dopo che porta a quello dopo ancora e così via.

Infine cercate di farvi un'idea di dove si dirige partendo da qui: contemplate il vostro flusso mentale che scorre attraverso il resto della giornata e poi domani, i prossimi giorni, settimane e anni.... fino alla morte. Che cosa succede allora? Considerate le diverse possibilità: il flusso di coscienza cessa d'esistere improvvisamente? Si trasforma in qualcos'altro? Continua il suo corso, incontrando nuove esperienze?

Considerate attentamente queste possibilità, usando le ragioni date in precedenza. Sebbene potreste non arrivare ad una conclusione definitiva, la cosa importante è di osservare con una mente chiara.

Infine dedicate qualunque conoscenza intuitiva che avete ottenuto alla comprensione futura della vostra mente per il benessere di tutti gli esseri senzienti.

[Estratto da *Come Meditare*, ed. Chiara Luce]