

Achaan Lee, [Lezioni di samadhi](#) 1 – Gli atteggiamenti di base per la meditazione: il corpo, i sensi, la mente.



“Se emergono sensazioni di dolore o disagio mentre siedi in meditazione esaminale per vedere da dove vengono. Non lasciare che ti preoccupino o ti infastidiscano. Se ci sono parti del corpo che non vanno come vorresti, non te ne curare. Lasciale stare – perché il tuo corpo è come tutti gli altri corpi del mondo, umani o animali: è incostante, stressante, e non può essere forzato. Perciò, resta con quella parte che va come vorresti, e tienila comoda”.



“Il corpo è come un albero: nessun albero è perfetto. Nello stesso momento può avere foglie nuove e foglie vecchie, verdi e gialle, fresche e secche. Le foglie secche cadranno per prime, quelle fresche si secceranno e cadranno più tardi. Alcuni rami sono lunghi, alcuni grossi, alcuni sottili. I frutti non sono distribuiti regolarmente. Il corpo umano non è molto diverso. Piacere e dolore non sono distribuiti uniformemente. Le parti indolenzite e quelle comode sono mischiate a caso. Non puoi farci affidamento. Quindi, fai del tuo meglio per tenere comode le parti che stanno comode. Non preoccuparti di quelle che non puoi far stare comode”.

*“E’ come entrare in una casa dove le travi del pavimento stanno marcendo: se ti vuoi sedere, non scegliere un punto marcio. Sceglie uno dove le travi sono ancora sane. In altri termini: il cuore non deve preoccuparsi di quello che non può controllare”.*



“Nel cercare di tenere l’attenzione all’interno del corpo, non provare a imprigionarla. In altri termini, non costringere la mente in uno stato alterato, non forzare il respiro e non trattenerlo tanto da sentirti a disagio o costretto. Lascia alla mente la sua libertà. Limitati a sorvegliarla, per fare in modo che resti separata dai suoi pensieri. Se cerchi di forzare il respiro e inchiodare la mente, il corpo si irrigidirà e non potrai lavorare a tuo agio. Comincerai ad avere doloretto da tutte le parti e magari ti si addormenteranno le gambe. Quindi, lascia la mente naturale: bada solo che non sgattaioli fuori appresso a pensieri esterni”.



“Quando impediamo alla mente di seguire i suoi concetti, e ai concetti di intrufolarsi nella mente, è come chiudere porte e finestre per impedire a cani, gatti e ladri di entrare in casa. Chiudiamo le porte sensoriali e non prestiamo attenzione alle immagini che entrano tramite gli occhi, ai suoni che entrano tramite gli orecchi, agli odori che entrano tramite il naso, ai sapori che entrano tramite la lingua, alle sensazioni tattili che entrano tramite il corpo, alle preoccupazioni che entrano tramite la mente. Dobbiamo tagliare tutte le percezioni e i concetti – buoni o cattivi, vecchi o nuovi – che derivano da queste porte.



“Tagliare i concetti non significa smettere di pensare. Significa solo che teniamo il nostro pensiero dentro, per impiegarlo utilmente osservando ed esaminando il tema della nostra meditazione. Se mettiamo al lavoro la mente in questo modo non faremo del male né a noi né alla mente. In realtà, la mente tende a lavorare in continuazione, ma di solito si tiene occupata con un mucchio di sciocchezze, si agita tanto per nulla. Quindi dobbiamo darle del lavoro utile, qualcosa che non la danneggi e che valga davvero la pena. Ecco perché facciamo la meditazione sul respiro ... Metti da parte ogni altro lavoro e dedicati solo a questo. Questo è l’atteggiamento che ci vuole quando mediti”.