

LABORATORIO MESTRE 2017 – SECONDO – LEZIONI DI SAMADHI: GLI
INSEGNAMENTI DI ACHAAN LEE

Il cuore elettrico

“Le correnti del cuore sono rapide, imprevedibili, e non prendono una forma che appare allo sguardo. Le correnti del suono e dell’odore possono essere misurate [...] ma le correnti della mente non sono misurabili in alcun modo. E’ la natura delle cose veloci essere anche impercettibili. Ecco perché le correnti della mente non possono essere viste da nessuno che non sia interessato a studiarle. [...]

Ad esempio, se siamo in auto o in barca e ne incrociamo un’altra che viaggia nella direzione opposta a tutta velocità non riusciamo a vedere bene le facce dei passeggeri tanto da capire chi sono [...] Le correnti della mente che si riversano fuori dal corpo sono più o meno così.

[...] Se vogliamo vedere la mente dobbiamo farla rallentare. Quando la velocità diminuisce gradualmente, possiamo fermarla. [...] Quando ancora non si è fermata è bollente. Il calore deriva dal movimento vorticoso. Quando gira a tutta velocità può generare l’elettricità della passione, dell’avversione e dell’illusione.

Quando generiamo queste tre forme di elettricità dentro di noi la mente si riversa fuori attraverso sei cavi — i nervi degli occhi, orecchi, naso, lingua, corpo e mente. Se uno di questi va in corto circuito, può incendiare la nostra casa o la nostra città.

Quando queste correnti conflagrano nella mente logorano i nervi degli occhi, orecchi, naso, lingua e corpo, che iniziano a inviare informazioni sbagliate e ci fanno fraintendere le cose. Se andiamo in giro con i fili scoperti e incontriamo un’altra persona con i fili scoperti andiamo in corto e ne usciamo malconci tutti e due. Già è un problema che tutti e due generiamo elettricità: ma come se non bastasse andiamo a mettere le mani sui fili scoperti dell’altro. Allora prendiamo la scossa. [...]

Se la mente non è rallentata dal peso di ciò che è salutare e virtuoso [cioè le “zavorre” della generosità, della moralità e della meditazione] non può trovare sollievo dal calore dei suoi fuochi. La mente oscilla fra il bene e il male, cercando il bene solo di quando in quando, ma senza trovare una vera pace o tranquillità. Eppure, sta iniziando a vedere le cose un po’ più chiaramente, come quando un’automobile comincia a rallentare ma ancora non si è fermata.

La mente è come una macchina. Quando si ferma e si raffredda possiamo toccare i suoi ingranaggi senza pericolo. Qui gli ingranaggi sono i concetti e le percezioni. In altre parole, le percezioni del passato e del futuro girano velocemente, per cui la

mente non si raffredda mai. Continuando a girare sviluppa calore. Se gira troppo veloce prende fuoco, bruciando se stessa e buciando gli altri a cui si propaga. Ecco perché ci viene insegnato a fermare il moto tagliando la cinghia. Ossia, pratichiamo la meditazione di quiete [...]

Quando la mente smette di girare, diventa quieta. E' la quiete che dà origine al discernimento [...] Comanderemo fino in fondo il corpo e la mente, come pure le altre costruzioni. [...]

Normalmente non possiamo vedere il nostro volto. Dobbiamo servirci di uno specchio. Il discernimento è come avere un grande specchio in cui guardarsi, perché il discernimento è la chiara conoscenza che deriva da una mente viva, limpida e pura, libera dal movimento vorticoso, senza onde.

Tratto da: *Starting Out Small*, di Achaan Lee

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/startsmall.html#brightness>