

Meditazione della Grande Mente

a cura di Paolo Subioli

Adesso praticheremo una meditazione guidata, nota come meditazione della "Grande Mente", messa a punto dal maestro di meditazione Joseph Goldstein.

Siediti in una posizione comoda ma ragionevolmente dritta.

Iniziamo aprendoci ai suoni. Di tanto in tanto suonerò la campana, perché ora c'è silenzio, solo per darti un suono a cui prestare attenzione.

Innanzitutto, apriti semplicemente al suono - il suono della mia voce - i suoni distinti occasionali che possono sorgere e persino il suono del silenzio.

Vogliamo restare morbidi, rilassati, ricettivi ... non cercare nulla ... semplicemente essere aperti ai suoni che appaiono. Lascia che la mente sia a proprio agio, rilassata ... aperta a tutto ciò che sorge nel regno del suono. Nota quanto ogni suono si manifesti da solo, senza che sia necessario alcuno sforzo.

Lascia che la mente diventi come un grande cielo, un cielo vuoto, uno spazio vuoto. Suoni diversi stanno apparendo, cambiando, svanendo nello spazio aperto della mente.

La mente è aperta, ricettiva ... consapevole del suono della mia voce, degli altri suoni che possono apparire, del suono del silenzio.

Non siamo alla ricerca di suoni; ci stiamo semplicemente aprendo a loro. La mente è come uno spazio aperto. I suoni appaiono e scompaiono nel vuoto aperto della mente. È aperto alle diverse sensazioni che sorgono e poi svaniscono.

Le sensazioni sono punti della capacità di sentire, come le stelle nel cielo notturno.

Non esiste un corpo solido. Non ci sono testa, spalle, schiena o ginocchia. Solo punti di sensazione, punti di percezione.

Appaiono e scompaiono nel vuoto aperto della mente. Non c'è dentro, né fuori, né confini né separazione. Solo suoni, sensazioni che appaiono e scompaiono nello spazio aperto della mente.

Non c'è un corpo solido, nessuna testa o spalle, nessuna schiena o petto, niente braccia o gambe. Solo particolari punti di sensazioni, punti di percezione, come stelle nel cielo notturno che appaiono e cambiano nello spazio vuoto della mente.

Notate quanto ogni suono sia facilmente percepibile proprio nel momento in cui appare. Notate quanto ogni sensazione sia facilmente percepibile proprio nel momento in cui appare.

Siate consapevoli di pensieri e immagini come nuvole nel cielo, che appaiono, cambiano e scompaiono nello spazio vuoto della mente.

Non c'è dentro, né fuori, né confini, né separazione, solo suoni, sensazioni, pensieri e immagini, che appaiono e si dissolvono nel vuoto aperto della mente.

Nessuna volontà, nessuna osservazione. Semplicemente riposiamo nello spazio vuoto e consapevole della mente - quando appaiono i suoni, quando le sensazioni appaiono come punti di percezione.

Compaiono pensieri e immagini. Riposa a tuo agio con la mente stanca.

Non c'è un corpo solido, nessuna testa, nessuna spalla, nessuna schiena o petto, niente braccia o mani o gambe o piedi, solo punti di sensazione, come stelle nel cielo notturno, che appaiono e scompaiono nello spazio vuoto aperto della mente.

Non volere, non fare. Tutta l'esperienza appare, cambia e scompare da sola.

Sperimenta direttamente la tua mente. È invisibile, chiara, senza colore, senza forma. Sperimenta direttamente la tua mente: vuota, aperta. C'è, ma non esiste.

Sperimenta direttamente la tua mente. Conosce tutte le cose, ma non è fatta di quelle cose.

Sperimenta direttamente la tua mente. Non può essere vista, non può essere toccata, non è di nessun colore, di nessuna forma, è vuota come lo spazio. Conosce tutte le apparenze, ma non è fatta da nessuna di esse. Se la cerchi, non troverai nulla.

Eppure conosce tutte le cose.

Sperimenta direttamente la tua mente. Non c'è interno, né esterno, né confini, né separazione. Solo suoni, sensazioni, pensieri e immagini, ciò che viene udito e il cambiamento nel vuoto aperto della mente.

Non esiste un corpo solido, nessuna testa o spalle, schiena o petto, braccia o gambe. Solo punti di sensazione, punti di sensazione, come stelle nel cielo notturno, che appaiono e cambiano nel vuoto aperto della mente.

Sperimenta direttamente la tua mente. Cercala. Non c'è niente da trovare.

Aperta, vuota, senza colore, senza forma. C'è, ma non esiste.

Sperimenta direttamente la tua mente. Sa tutto, ma non ne è composta. Non è formata, non è mai nata.

Sperimenta direttamente la tua mente. Non c'è dentro né fuori, né confini, né separazione. Suoni, sensazioni, pensieri e immagini - conosciuti immediatamente nel

momento in cui compaiono. I suoni appaiono, appaiono le sensazioni, i pensieri e le immagini appaiono nel vuoto aperto della mente.

Non c'è niente da fare, niente da essere, niente da avere.

I suoni vengono conosciuti. Conosciuti da cosa? Sperimenta direttamente la natura della mente. Vuota, aperta. Nessun colore, nessuna forma. Nessun interno, nessun esterno, nessun confine, nessuna separazione. Solo suoni, sensazioni, pensieri e immagini, che appaiono e cambiano nello spazio aperto vuoto della mente.

Questo stesso modo di approcciarci alla mente poi possiamo portarlo anche nel momento in cui ci muoviamo, giocando con le sensazioni visive anziché con i suoni.