



L'interdipendenza e le sue caratteristiche *a cura di Antonella Nardone*

Abbiamo una idea rocciosa e reificata di noi stessi, se ci osserviamo minuziosamente possiamo scoprire di essere molte cose connesse fra di loro e possiamo sciogliere quella matassa confusa di sensazioni, emozioni e pensieri che ci dà l'idea di essere una sola cosa : IO
Solo se entriamo in contatto con il corpo, con le emozioni e con i pensieri possiamo cogliere l'essenza della vera realtà interdipendente che costituisce il nostro organismo psicofisico.

estratto dal libro "Il filo del Sé" di Paolo Menghi

Se entri realmente in contatto con il tuo corpo comprendi che non sei il corpo.

Se entri realmente in contatto con le tue emozioni comprendi che non sei le emozioni.

Se entri veramente in contatto con i tuoi pensieri comprendi che non sei i pensieri.

Sei pura e luminosa consapevolezza in espansione.

La purezza di questa luce può risplendere dalla stessa materia della quale siamo fatti, quando veniamo penetrati dall'esperienza della vacuità di tutto quello in cui ci identifichiamo.

Quando la chiara consapevolezza si identifica con se stessa appaiono ordine, armonia e luminosità.

Per sviluppare questo discernimento serve un metodo di indagine sulle 5 caratteristiche della impermanenza nel corpo, nelle emozioni e nei pensieri. Possiamo sperimentare questo metodo attraverso l'osservazione del respiro per comprendere più a fondo.

Meditazione guidata

osservazione del respiro per sperimentare le caratteristiche della impermanenza

1. nascita permanenza, morte

ogni respiro nasce si manifesta e muore

2. i fenomeni sono ininterrotti

l'atto del respirare è un flusso continuo che ci nutre di vitalità (prana)

3. la causa e l'effetto non sono stessa cosa

inspirare è la causa, i polmoni pieni sono l'effetto

espirare è la causa i polmoni vuoti sono l'effetto

4. una causa di piccola identità può produrre un grande effetto

Ogni respiro è ben piccola cosa ma la funzione del respirare è la base del nostro essere vivi

5. causa ed effetto appartengono alla stessa famiglia

Il modo in cui respiriamo è peculiare del genere umano e diverso da altri generi viventi animali , vegetali o minerali.