



L'OMBRA DELLE VIRTU'

a cura di Antonella Nardone

L'indagine

Possiamo osservare con equanimità il sorgere o il non sorgere di una virtù, come in meditazione dirci ad esempio: “so che c'è in me generosità, oppure so che non c'è in me generosità.”

La vigilanza

E' tutelante guardare l'ombra che si nasconde dietro la consapevolezza di agire una virtù: ciò che vi si può nascondere è sia l'autocompiacimento (quando è presente) che l'autosvalutazione (quando non è presente) – Possiamo osservare tutto con neutralità e sguardo non giudicante: la consapevolezza non è uno stato di grazia ma il contatto con ciò che c'è.

Desiderando proteggere la mia pratica

Dovrei con grande attenzione vigilare sulla mia mente

Poiché se non si vigila sulla propria mente

Non si riuscirà a proteggere la pratica

Per svelare le autentiche Paramita possiamo osservare la loro non presenza.

La non Generosità

Nel dare, dobbiamo considerare ciò che serve veramente al destinatario e non ciò che piace a noi; inoltre si deve dare nell'ambito della nostra effettiva disponibilità e non sulla scia dell'emotività, che ci potrebbe poi procurare rimpianti o ripensamenti.

Non è generosa:

*L'azione intrapresa nell'accecamento
emotivo e mentale,*

senza pensare alle conseguenze,

alle perdite e al male inflitto ad altri,

senza tenere conto delle proprie capacità.

La non moralità

Accorgiamoci quando sorge l'egoismo e le 10 azioni non virtuose: uccidere; rubare; avere un'attività sessuale scorretta, raccontare menzogne; calunniare; usare parole offensive; parlare a vanvera, brama; malevolenza; sostenere una visione distorta

Non è morale

*L'azione che si compie per soddisfare i propri desideri,
spinti dall'egoismo del sé, oppure con grande sforzo,*

La non pazienza

E' la reattività. E' avere fretta e pretendere che le cose siano come vogliamo che siano e non come in realtà sono. Allenarsi alla pazienza è una pratica molto importante e trasformativa.

Non è pazienza :

*La volontà inintelligente
che impedisce di disfarsi del sonno, della paura,
della pena, dell'arroganza nello scoraggiamento
e della pretesa nell'euforia,*

La presenza delle virtù

Quando le Paramita si manifestano si entra in uno stato virtuoso.

*C'è una conoscenza che permette di vedere in tutti gli
esseri una natura spirituale unica, imperitura, indivisa nella
divisione,*

*Dell'uomo che non dice mai "Io", libero da ogni
attaccamento, risoluto, entusiasta, indifferente al
successo come al fallimento.*

*C'è l'intelligenza che conosce ciò che incita
all'azione o che rifiuta l'azione, ciò che è utile o
dannoso, ciò che è più o meno opportuno,
ciò che lega l'anima e ciò che la rende libera.*

*La felicità dell'uomo che raggiunge la gioia mediante la disciplina del
sé e mette fine al dolore assomiglia all'inizio a un veleno e alla fine a
un nettare; questa felicità, chiamata sattvica, nasce dalla chiara
serenità dell'intelligenza rivolta verso l'Intento.*

(le citazioni in corsivo sono tratte dalla Baghavad gita)

Mantra per ripulire e canalizzare l'energia

ek - ong - cara - sa ta - na ma - siri - wha - he guru

(la descrizione sarà fornita nella prossima dispensa)

Riflessione meditativa

- Portare alla consapevolezza un'azione generosa e un'azione non generosa
- Portare alla consapevolezza un'azione morale e una azione non morale
- Portare alla consapevolezza un'azione paziente e un'azione non paziente