

Mokuso - Lunedì, 8 giugno 2015



BOSCHETTO DI BAMBÙ  
CHIKURIN



Siamo tutti nello Specchio  
l'Occhio che tutto vede

Estratto da: Tilopā, *Consigli sul Grande Sigillo – Māhamudrā*

**Il corpo vuoto come una canna di bambù, la coscienza al di là dei pensieri come il centro dello spazio: rilassati in questo stato senza perdere la consapevolezza né trattenere nulla in mente.**

Commento di Lama Lhündrup Tenzin

**Se lasci il tuo corpo tranquillo in una postura comoda, a un certo punto ti sembrerà leggero, inconsistente, vuoto come una canna di bambù. Se smetti di creare pensieri intenzionalmente, ma lasci che essi appaiano e scompaiano naturalmente, il sentire della tua coscienza rimarrà fermo, indisturbato dai pensieri, come il centro dello spazio osservando il quale si cessa di vedere tutto il resto.**

**Rilassandoti in questo modo nel tuo stato naturale fai attenzione a non perdere la consapevolezza né trattenere nulla in mente. Lascia ogni cosa così com'è senza cadere in uno stato di torpore o lasciarti distrarre dai pensieri. Se ti distrai non preoccuparti perché la preoccupazione è un pensiero come gli altri e, comunque, nel momento in cui ti accorgi di esserti distratto sei già presente a te stesso.**

**Provaci proprio ora!**

**Se queste parole risuonano nelle tue orecchie e riecheggiano nella tua mente, se accrescono la tua conoscenza, se riempiono il tuo quaderno e la tua bocca, se esse non ti inducono a lasciare tutto questo, non sono parole sacre ma mondane.**

**Suvvia, chiudi il tuo quaderno e smetti di guardarmi!**

**Silenzio...**