



La pratica della consapevolezza e del ricordo del Sé.

La pratica della consapevolezza è antica quanto il mondo e universale, nel senso che appartiene a tutte le tradizioni mistiche. Il concetto di base di questa pratica è il cercare di essere il più possibile presenti e nel qui ed ora in ogni momento della giornata.

Ci sono 4 stati di coscienza:

- 1) Sonno senza sogni
- 2) sogno
- 3) Veglia, coscienza ordinaria o sonno verticale.
- 4) Veglia reale, supercoscienza o stato di liberazione (Turiya)

Le nostre strutture sono macchine bioenergetiche addestrate per sopravvivere. Il nostro cervello è strutturato per sognare, noi perciò sogniamo continuamente, anche nel cosiddetto stato di veglia. L'unica differenza sta nel fatto che il sogno dello stato di veglia ha una continuità, mentre il sogno ordinario è frammentato. Viviamo in sogno ognuno il nostro film personale, nel quale siamo i protagonisti, e nel quale tutti gli altri fanno da comparsa, più o meno importante, ma le star siamo noi.

Vediamo il mondo del nostro sogno e le persone che vi fanno parte a seconda dei condizionamenti che ci sono stati inculcati nel corso di questa e di altre vite, e rispondiamo alle situazioni a partire da filtri di memoria che ci fanno dare un'etichetta a tutto e giudicare a priori ogni cosa, non permettendoci di vedere la realtà così com'è.

Peggio, non siamo mai realmente presenti, in quanto la nostra mente spazia continuamente tra passato e futuro, lasciandoci in questo modo sfuggire la realtà del momento, che è l'unico momento che esiste veramente.

Per capire che stiamo dormendo, dobbiamo risvegliarci e toccare con mano che c'è differenza tra i due stati. La pratica della consapevolezza e del ricordo del Sé sono gli strumenti che, uniti alla meditazione, ci aiutano a creare i presupposti affinché accada il risveglio.

Il modo migliore per essere presenti è riportare la consapevolezza al respiro o alle sensazioni tattili. In quel momento è importante inserire anche il cosiddetto "ricordo del Sé", quindi percepire anche il testimone, colui che osserva e che sta dietro la percezione del respiro o del corpo. Avremo quindi una sorta di attenzione divisa, durante la quale siamo consapevoli



dell'esterno e dell'interno, dell'oggetto osservato, di colui che osserva e del processo dell'osservazione. Andando avanti col processo di trasmutazione e raffinamento di coscienza che vengono prodotti da queste tecniche, si inserisce volontariamente o naturalmente la consapevolezza costante del Divino che agisce attraverso di noi, e questo produce la trasmutazione del cuore, che ci permetterà di vedere l'Amore e la bellezza ovunque, e di capire che non c'è niente di sbagliato nella Vita, solo la nostra percezione dei fatti. Tutto è in Divino ordine e accade nel momento e nel modo giusto.

La pratica della consapevolezza può essere strutturata e non strutturata, dove per strutturata si intendono tutte quelle pratiche che vengono programmate ed eseguite tutti i giorni, possibilmente alla stessa ora e per un tempo determinato, come la meditazione. Le pratiche non strutturate sono quelle in cui ci sforziamo di portare la consapevolezza nella vita di tutti i giorni, sfruttando così diversi momenti della giornata, e azioni che normalmente facciamo "dormendo" col pilota automatico inserito, per coltivare la presenza mentale.

Ecco alcune tecniche ed esempi di pratiche non strutturate per coltivare consapevolezza e ricordo di sé:

- Camminare consapevolmente, facendo attenzione ad ogni passo, alle sensazioni tattili, al respiro, e quando ci si accorge che la mente vaga, riportarla indietro. Può essere fatta ogni volta che si percorre un pezzo di strada a piedi per andare al lavoro, a casa, a scuola...
- Respirare profondamente e consapevolmente durante una passeggiata, ritmando il respiro ad ogni passo (es. inspiro 4 passi, trattengo 4, espiro 4)
- Fare la doccia consapevolmente
- Mangiare con consapevolezza, assaporando ogni boccone e masticandolo bene, sentendo che stiamo assimilando prana dal cibo
- Lavorare consapevolmente
- Guidare consapevolmente
- Interagire consapevolmente con gli altri, etc...

L'elenco potrebbe essere veramente infinito, fino ad abbracciare tutto quello che si fa, che è poi l'obiettivo finale. Meglio comunque all'inizio scegliere delle attività precise alle quale dedicare tutta la propria attenzione per qualche settimana, e poi cambiare. Si possono poi combinare tra loro diverse pratiche, fino ad arrivare a essere sempre consapevoli. In ognuna di esse saremo consapevoli delle sensazioni tattili, del respiro e di chi osserva. Ad esempio quando siamo sotto la doccia, saremo consapevoli delle sensazioni prodotte dal contatto dell'acqua e della spugna con la pelle, del profumo del bagnoschiuma, del suono dell'acqua e della sua temperatura. Nel contempo siamo consapevoli anche del sé che osserva il processo.



Ci sono poi quelli che potremmo chiamare trattamenti shock, in quanto producono veri e propri piccoli shock al nostro sistema bioenergetico, costringendolo a deautomatizzarsi:

- Ricordarsi di sé ogni volta che si passa attraverso una porta
- Ricordarsi di sé ogni volta che squilla il telefono
- Fermarsi per 30 secondi all'improvviso e rimanere immobili e vigili. Farlo almeno 6 volte al giorno.
- Praticare il ricordo di sé durante l'orgasmo
- Ricordarsi di sé ogni volta che ci alziamo e ci sediamo.
- Eliminare la parola io dal vocabolario.
- Ricordarsi di sé ogni volta che si inizia a parlare con qualcuno.
- Eliminare dal proprio vocabolario una parola che utilizziamo di sovente (un attimino, come stai?, etc)
- Fare attenzione ai gesti che si compiono automaticamente, e cambiarli nel momento in cui ne siamo consapevoli.
- Ripetere la parola "Io sono" ogni ora. Sentire lo che parte dal cuore e Sono che si espande in ogni cellula.

La parola chiave per risvegliarsi è "Deautomatizzare", e fare ogni cosa in questo stato di presenza e ricordo di sé, non reagire agli eventi e non farsi manovrare da essi, ma rispondere a partire da quel centro di pace che vigila immutabile dietro ogni cosa, come il fondo dell'oceano rimane intoccato e pacifico anche se in superficie si agita la tempesta più furiosa.

Altro modo per rapportarsi al presente è entrare in contatto con il "corpo energetico", essere consapevoli del corpo sottile che esiste dietro la materia. Lo si può fare portando l'attenzione alle mani per sentirvi le sensazioni energetiche (formicolio, pizzicore, calore, prurito, etc), e trasferire quelle sensazioni al resto del corpo. Provare a vivere partendo dal corpo interiore, da quel centro di pace e di amore che rappresenta il collegamento tra il manifesto e il non manifesto.

Ultimo e non meno importante, come accennato all'inizio, si può scegliere di portare l'attenzione al respiro naturale ogni volta che ce ne ricordiamo durante la giornata. Si può aggiungere a questa pratica la ripetizione del mantra Hong So o So Ham (Io sono Quello), ripetendo la prima parola con l'inspiro (ad es. Hong) e la seconda con l'espriro (ad es. So), Questo ci permetterà di imprimere nella nostra coscienza la verità sulla nostra vera natura in quanto esseri spirituali. Di particolare importanza durante questa pratica, essere consapevoli anche di quello spazio silenzioso che esiste tra due respiri, nei momenti di pausa tra l'esprirazione e il prossimo inspiro.



Importante provare ad osservare il respiro e il mantra anche come ultima cosa prima di dormire, in modo da scivolare nel sonno con la consapevolezza del mantra. In questo modo il mantra si ripeterà, col tempo, anche durante il sonno.

Insieme alla meditazione, la pratica della presenza consapevole è lo strumento più potente che abbiamo a disposizione per risvegliarci e vivere come degli esseri liberi (Jivanmukta) in questo mondo.

Buona pratica,

Namastè!

Giovanni